

# Trygg kärlek

vad är okej och vad är inte okej?

## TRYGG KÄRLEK - VAD ÄR OKEJ OCH VAD ÄR INTE OKEJ?

Titel: Trygg kärlek - vad är okej och vad är inte okej?  
Författare: Bollnäs kommun, Länsstyrelsen Gävleborg  
Utgivningsår: 2025  
Omslagsbild: Pixabay

## Förord

Våld i unga parrelationer är ett allvarligt problem som kan ha stora konsekvenser för både den som utsätts för våld och för deras omgivning. I det här materialet ska vi titta på vad våld kan vara, vilka varningstecken man kan känna igen och hur man kan hjälpa någon som utsätts för våld. Vi kommer också att diskutera vilken hjälp som finns att få för den som behöver stöd.

Filmerna vi kommer att arbeta med ger exempel på olika typer av våld, både fysiskt, psykiskt och sexuellt. De visar också på varningstecken på våld och hur man kan agera om man misstänker att någon är i en farlig situation. Materialet innehåller diskussionsfrågor och övningar som syftar till att hjälpa er förstå hur man kan identifiera och hantera sådana situationer.

Genom att prata om våld och hur man kan hjälpa till hoppas vi kunna skapa en bättre förståelse för vad som är okej och inte i en relation, och ge verktyg för att hjälpa både sig själv och andra. Det är också viktigt att veta att det finns stöd att få, både för den som utsätts för våld och för den som vill hjälpa till.

Vi uppmuntrar alla att delta aktivt i diskussionerna och övningarna för att tillsammans skapa en tryggare och mer respektfull miljö i både våra egna relationer och i samhället.



Trygghetens Hus

I samarbete med Trygghetens hus

# Innehåll

<b>FÖRORD.....</b>	<b>3</b>
<b>OLIKA FORMER AV VÅLD - FILM 1.....</b>	<b>5</b>
Psykiskt våld.....	5
Fysiskt våld .....	5
Sexuellt våld .....	5
Digitalt våld .....	6
<b>VARNINGSTECKEN OCH OLIKA UTTRYCK FÖR VÅLD - FILM 2 OCH 2B.....</b>	<b>7</b>
<b>DET FINNS HJÄLP ATT FÅ - FILM 3 .....</b>	<b>8</b>
<b>DU HAR RÄTT TILL ETT LIV FRITT FRÅN VÅLD OCH FÖRTRYCK! .....</b>	<b>9</b>

# Olika former av våld - film 1

## Psykiskt våld

Psykiskt våld handlar om att kontrollera, skrämja eller nedvärdera en annan person genom ord eller handlingar. Det kan vara svårt att känna igen eftersom det inte lämnar synliga skador, men det kan göra mycket ont på insidan och påverka hur man mår och ser på sig själv.

Konkreta exempel på psykiskt våld kan vara:

- Att konstant kritisera eller håna någon, vilket får dem att känna sig värdelösa.
- Att säga att ingen annan kommer att vilja vara med dem eller att ingen annan kommer att förstå dem.
- Att isolera någon från vänner och familj genom att säga att de inte är bra för personen.
- Att hota med att lämna någon eller att skada sig själv för att få kontroll över den andra personen.
- Psykiskt våld är lika allvarligt som fysiskt våld och kan ha långvariga effekter på en persons självkänsla och välmående.

## Fysiskt våld

Fysiskt våld innebär att använda kraft eller våld för att skada någon kroppsligt. Det kan vara allt från att knuffa eller slå någon till allvarligare skador.

Exempel på fysiskt våld kan vara:

- Att slå, sparka eller knuffa någon.
- Att hålla någon fast eller hindra dem från att gå.
- Att dra någon i håret eller tvinga dem att göra något de inte vill.
- Att kasta saker på någon eller skada deras ägodelar för att skrämja eller kontrollera dem.

Fysiskt våld är aldrig okej och kan orsaka både fysiska och psykiska skador. Det är viktigt att söka hjälp om man är utsatt för det.

## Sexuellt våld

Sexuellt våld handlar om att tvinga någon till sexuella handlingar mot deras vilja. Det kan vara fysiskt eller psykiskt, och det handlar om att bryta mot någons rätt att säga nej.

Exempel på sexuellt våld kan vara:

- Att tvinga eller pressa någon att ha sex mot deras vilja.
- Att göra sexuella handlingar utan samtycke, som att kyssa eller röra någon på ett sätt de inte vill.
- Att hota eller manipulera någon för att få dem att göra något sexuellt de inte vill.
- Att skicka oönskade nakenbilder eller använda någon för sex utan att de går med på det.

Sexuellt våld är aldrig okej och kan orsaka allvarliga skador både fysiskt och psykiskt. Det är viktigt att alla har rätt att säga nej, och att respektera andras gränser.

## Digitalt våld

Digitalt våld handlar om att använda teknologi för att kontrollera, trakassera eller skada någon. Det kan ske genom internet, mobiltelefoner eller sociala medier och kan vara lika allvarligt som andra former av våld.

Exempel på digitalt våld kan vara:

- Att skicka hotfulla eller elaka meddelanden via sms, chattar eller sociala medier.
- Att sprida bilder eller videos utan den andras samtycke, som nakenbilder eller privata filmer.
- Att övervaka någon genom att spåra deras plats eller läsa deras meddelanden utan tillåtelse.
- Att skapa falska konton för att trakassera eller sprida rykten om någon.

Digitalt våld är skadligt och kan påverka en persons känslomässiga och psykiska hälsa. Det är viktigt att stå upp för sina egna och andras rättigheter på nätet och att be om hjälp om man blir utsatt.

### DISKUSSIONSFRÅGOR OCH ÖVNINGAR

Skriv ner exempel på kommentarer, handlingar eller situationer som er grupp har varit med om, hört om eller tror kan hända i en partnerrelation. Fokusera på sådan som ni tycker är sårande eller kränkande att bli utsatt för.

### DISKUSSION OCH REFLEKTION

- Hur känns det att tänka på och diskutera dessa olika typer av våld?
- Finns det några överlappningar mellan de olika typerna av våld? Kan till exempel psykiskt och fysiskt våld förekomma samtidigt?
- Vad kan vi göra för att förebygga våld i relationer?

# Varningstecken och olika uttryck för våld - film 2 och 2b

Om du just blivit ihop med någon och känner dig orolig, håll utkik efter följande varningstecken. Kom ihåg att lita på din magkänsla och ta din oro på allvar.

”Den jag är tillsammans med...”

- Messar mig väldigt mycket och får mig att känna att jag måste svara direkt.
- Blir lätt svartsjuk.
- Har åsikter om hur jag klär mig, sminkar mig, pratar eller rör mig.
- Kallar mig barnslig eller omogen när jag inte går med på något eller påpekar att jag tycker att hen betar sig fel.
- Snackar illa om mina vänner eller min familj och vill att vi ska vara ensamma hela tiden.
- Kräver att jag gör saker, som att dela lösenord eller gå med på olika typer av sex för att visa att jag älskar hen.
- Växlar snabbt mellan att vara arg eller kall och kärleksfull.
- Får mig att känna mig ledsen, rädd, förnedrad, arg eller chockad.

## DISKUSSIONSFRÅGOR OCH ÖVNINGAR

Diskutera i grupp och skriv ner det ni säger. Vad som kännetecknar en bra respektive en dålig relation utifrån frågorna nedan. Tänk på att vara ärlig och lyhörd för varandras åsikter och att det är okej att vara olika och ha olika synpunkter.

- Hur behandlar ni varandra i en bra/dålig relation?
- Hur tänker ni om varandra i en bra/dålig relation?
- Vad gör ni för varandra i en bra/dålig relation?
- Hur mycket handlingsutrymme har var och en rätt till?

## Det finns hjälp att få - film 3

Vi har alla sett händelser som vi tycker är fel och skulle vilja stoppa, men ibland känns det skrämmande att ingripa. Att vara passiv är dock inte neutralt – det kan göra offret mer utsatt och ge våldsutövaren ett tyst medgivande. Därför är det viktigt att vi reflekterar över hur vi som åskådare påverkar situationen och hur vi kan förändra den. Det handlar om att agera på ett sätt som känns tryggt för både oss själva och andra. Om det känns farligt, är det bättre att hämta hjälp, som att kontakta en vuxen eller polisen. Vi måste öva på att vara aktiva åskådare så att vi kan agera när det behövs.

### DISKUSSIONSFRÅGOR

Är du orolig för en vän, familjemedlem eller någon annan i din närhet? Att du reagerar är viktigt och gör skillnad för den som är utsatt för våld. Många berättar om hur viktigt det var när någon, till exempel en vän, en granne, en släkting eller en klasskompis, vågade fråga och vågade lyssna.

- Vad kan du göra?
- Vad bör du göra?
- Varför är det så svårt att agera trots att man vet att man borde göra det?
- Vad händer om man inte gör något?
- Vad kan hända om du gör något? Hur skulle det kännas?

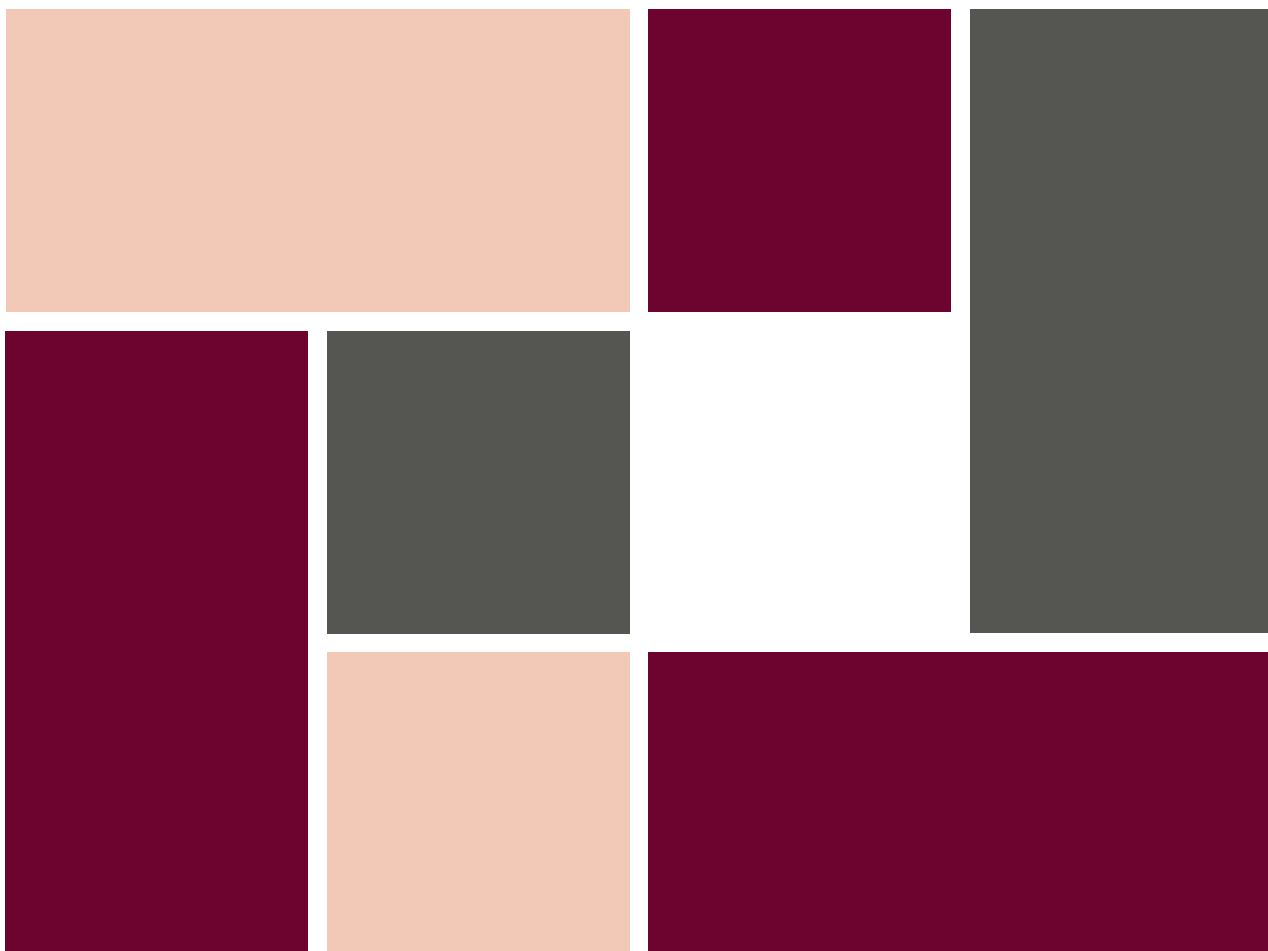
## Du har rätt till ett liv fritt från våld och förtryck!

Våld i nära relationer finns i alla delar av samhället, oavsett vem du är eller var du kommer ifrån. Det påverkar människor oavsett bakgrund, ålder, funktionsnedsättning eller sexuell läggning. Kvinnor drabbas oftare av allvarligt och upprepat våld, och barn som ser eller hör våld är också utsatta.

Många vågar inte berätta om våldet, men du är inte ensam. Det finns hjälp att få för att förändra din situation.

På [voldsfrivardag.se](https://voldsfrivardag.se) kan du hitta stöd och information om vart du kan vända dig för hjälp!





Länsstyrelsen  
Gävleborg

[www.lansstyrelsen.se/gavleborg](http://www.lansstyrelsen.se/gavleborg)