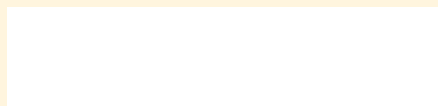


Länsstyrelsen  
Västra Götaland

# Ett samhälle fritt från våld

Våga agera som medmänniska



# Du kan bidra till att förebygga våld

Våld förekommer runt omkring oss: på gatan, på tv, online, på sportarenan, på krogen eller i hemmet. Det är lätt att tänka att våldet inte går att påverka, men det behöver inte vara så. Vi kan alla bidra till en minskning av våld i samhället.

Är du en viktig vuxen för ett barn eller en ungdom? Är du aktiv i någon förening? Eller har du möjlighet att öka kunskapen om våld på din arbetsplats?

Våld går att förebygga som bäst när hela samhället kraftsamlar. Var med du också!

Kanske har du blivit utsatt för våld själv, eller så har du själv någon gång använt våld mot någon annan. Du kan också ha varit åskådare som sett eller hört talas om våld mot någon i din närhet. I slutet av broschyren hittar du kontaktuppgifter för stöd.



# Vad är våld?

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill.”

*Isdal, Per (2001), Meningen med våld, Gothia förlag, Stockholm.*

För att förebygga våld tidigt behöver vi förstå hur vi själva kan vara med och påverka.

Vi behöver känna igen tecken på våld. Vi behöver också våga fråga och veta vilket stöd det finns att få – både för den som blir utsatt för våld och för att den som använder våld ska sluta.

## Några exempel på olika uttryck för våld

### Fysiskt våld

*Exempel:* Slag, sparkar, knuffar, strypgrepp, fasthållning.

### Psykiskt våld

*Exempel:* Hot, hot om våld, mobbing, förlöjliganden, kränkningar, skuldbeläggningar, uteslutning, utfrysning, härskartekniker.

### Digitalt våld

*Exempel:* Trakassera, kontrollera via mobil eller sociala medier. Till exempel sprida bilder.

### Materiellt våld

*Exempel:* förstöra saker, gömma, sabotera personlig eller arbetsrelaterad egendom.

### Sexuellt våld

*Exempel:* sexuella trakasserier, sexuellt påtvingade handlingar, få bilder med sexuell karaktär skickade till sig, till exempel ”dick pics”, sexuellt kränkande språk.

### Latent våld

*Exempel:* Våld som är ständigt närvarande och underförstått genom exempelvis blickar, hotfull stämning och kroppsspråk.

### Ekonomiskt våld

*Exempel:* Kontrollera någons ekonomi, inte tillåtas ha egen inkomst, tvinga någon att ta lån, vägra sälja gemensamt boende vid en separation.

### Försummelse

*Exempel:* Bristande omhändertagande eller tillsyn, att inte få tillgång till medicinsk hjälp och vård eller annat stöd.

## När våldet blir normalt

Ju närmare oss själva våld förekommer, desto svårare kan det vara att se vissa handlingar som våld. Då är det större risk att vi förminskar eller förklarar bort handlingen. Men när vi tystar ner handlingar som egentligen är våldsamma, bidrar vi till att de ses som något normalt.



## Varför använder människor våld?

Det finns många saker som påverkar om någon börjar använda våld eller inte. Det är inte alltid lätt att peka på en specifik orsak, utan det kan vara en kombination som ökar risken för våld.

### Exempel på saker som ökar risken för våld

- Att växa upp i ett hem med våld
- Att växa upp i en miljö som inte är jämställd, med hårda regler om hur män och pojkar eller kvinnor och flickor ska vara
- Att växa upp i ett sammanhang där olika former av våld ses som normalt. Det kan vara kränkande språk, "skoj-bråk", digitala kränkningar eller fysiskt våld

### Exempel på saker som minskar risken för våld

- Trygga och respektfulla relationer hemma
- Stöd och engagemang från viktiga vuxna i ens närhet
- Att tidigt få lära sig samtycke och respekt
- Aktivt arbete med jämställdhet och jämlikhet

# Förebygga våld – det här kan du göra

Här följer några råd och tips på hur du kan bidra till att förebygga våld.

## Män och pojkar

Vi behöver förebygga våld tidigt, redan när barn är små. Män och pojkar står för den största delen av våldet i samhället. Därför är en viktig pusselbit att försöka motverka det som ökar risken att män och pojkar använder våld, och samtidigt stärka det som minskar risken.

Att män står för en stor del av våldet betyder inte att män är mer våldsamma av naturen eller att alla män använder våld. Däremot spelar män en viktig roll för att förebygga våld. Det handlar till exempel om att stå upp för ett jämställt samhälle och vara en bra förebild för de som är yngre.

Vi behöver se våld som ett stort samhällsproblem och ett stort jämställdhetsproblem – oavsett om det handlar om våld i offentliga miljöer eller våld i nära relationer.

## Det här kan du göra

- Utmana idéer om att pojkar och män ska kunna tåla och använda våld.
- Hjälptill att bredda synen på hur man får vara som kille, genom samtal och genom hur du själv agerar i vardagen.
- Lär dig strategier för att agera mot lindrigt våld som du möter i din vardag, på ett tryggt och säkert sätt.
- Bidra till att fånga upp individer som själva är utsatta för eller som utövar våld. Om fler vågar fråga om våld ökar chansen att fler upptäcks och får stöd.



## Att vara en aktiv åskådare

Om vi bevittnar en våldssituation eller får kännedom om våld kan vi välja att antingen vara en passiv eller en aktiv åskådare. När vi är en passiv åskådare ser vi våldet, men agerar inte. Om vi däremot väljer att vara en aktiv åskådare gör vi skillnad genom att ingripa och agera.

Det finns många olika sätt att ingripa på utan att själv använda våld eller utsätta sig för fara. Om du känner oro för någon eller får kännedom om våld som skett tidigare kan du visa omsorg, visa att det går att prata med dig om våldet och du kan hänvisa till olika former av stöd.

Om det handlar om våld som sker i nuet finns det strategier för att ingripa. Du kan ingripa både före, under och efter att du ser våldet hända.

*Att ingripa före* kan till exempel handla om att sätta upp tydliga förhållningsregler på arbetsplatsen eller i skolan och sprida kunskap om vad våld är.

*Att ingripa under tiden* kan till exempel handla om att leda uppmärksamheten åt ett annat håll, att prata med den utsatta eller konfrontera våldsutövaren. Kontakta polis om en situation är hotfull.

## Några exempel på vad du kan göra

- Fråga hur människor runt dig mår om du misstänker att något är fel.
- Prata med våldsutövaren och förklara varför det hen gör är fel. Utsätt aldrig dig själv för fara.
- Avled uppmärksamheten genom att gå fram till den som blir utsatt och fråga vad klockan är eller låtsas känna den som blir utsatt. Då ger du möjlighet för den utsatta att ta hjälp av dig eller gå därifrån.
- Du kan avbryta kränkande jargong, som sexistiska, rasistiska eller homofoba skämt genom att byta samtalsämne. Ett alternativ kan vara att ställa följdfrågor. Detta kan vara hjälpsamma strategier i sociala sammanhang, som under släktmiddagen, på fikarasten eller i omklädningsrummet.
- Efter en våldshändelse kan du prata med personen som blev utsatt och bekräfta att du såg vad som hände. Du kan också erbjuda personen att ta upp händelsen med chef eller annan ansvarig, eller att följa med och anmäla händelsen till polisen.

# Lyft frågan hos alla

Chansen att fånga upp de som far illa på något sätt och att förebygga våld tidigt ökar när vi lyfter frågor och riktar oss till alla, oavsett risk.



## Några exempel

- Alla medarbetare på en arbetsplats får lära sig att känna igen tecken på våld och vilket stöd som finns att få.
- Alla barn i en skola får beskriva hur man är en bra kompis och lära sig hur man kan ifrågasätta normer som stödjer våld. Barnen får också lära sig om samtycke och respekt och vart de kan vända sig för att prata med en vuxen.
- Alla medlemmar i en idrottsförening får upp ögonen för vilket språk som används i omklädningsrummet och vart de kan vända sig för stöd.



# Barn och unga vill att vuxna pratar om våld

I dag lever barn och unga digitala liv där vuxna ofta saknar insyn. Att bli utsatt för kränkningar, trakasserier eller exploatering online av jämnåriga är vanligt och riskerar att ses som normalt, trots att det ofta handlar om brott. Våldet spiller ofta över i andra sammanhang, i skolan och på fritiden. I flera studier lyfter barn och unga att de saknar vuxna att prata med om våld, att de önskar att vuxna har kunskap om våld, vågar fråga och att vuxna lyssnar utan att döma.

## Det här kan du göra

- Öka din kunskap om hur ungas vardag ser ut när det kommer till våld, både på nätet och IRL.
- Prata med andra vuxna om problemet och hitta strategier för hur ni kan motverka våldet tillsammans.
- Prata med barn och unga i din närhet. Visa att du finns där när de behöver hjälp eller känner oro.
- Bli inte arg på barnet om du upptäcker våld. Ibland kan man som vuxen behöva hantera sina egna känslor kring en händelse för att kunna vara ett bra stöd för barnet.
- BRIS och ECPAT är exempel på organisationer som ger råd och vägledning även för vuxna om du känner dig osäker på hur du ska agera. Du hittar kontaktuppgifter i slutet på foldern.





# Är du i behov av stöd och hjälp eller är du orolig för någon du känner?

Du kan alltid vända dig till socialtjänsten i din kommun. Kommunen ansvarar för att ge skydd och stöd till den som är utsatt för våld och stöd till den som använder våld för att sluta med sitt beteende.

Om du möter barn i ditt yrke har du en skyldighet att göra en orosanmälan när du misstänker att barn far illa. Även vuxna som möter barn i andra sammanhang bör anmäla oro till socialtjänsten.

Här hittar du kontaktuppgifter till några nationella stödlinjer. Du som ringer får vara anonym. Stödlinjerna kan också hjälpa dig att komma i kontakt med stödverksamheter där du bor.

## Digitalt stöd för unga

[ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) – Mår du dåligt av din relation?

[killar.se](http://killar.se) – Chatta anonymt, gratis kurator

[umo.se](http://umo.se) – Ungdomsmottagning på nätet

[youmo.se](http://youmo.se) – Ungdomsmottagning på flera språk

[bris.se](http://bris.se) – Stöd för barn och unga online och på telefon.

[dittecpat.se](http://dittecpat.se) – Stöd och kunskap för barn och unga om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL.

Ecpat kan också hjälpa dig ta ner nakenbilder som har spridits.

## Nationella stödlinjer

Kvinnofridslinjen, 020-50 50 50, [kvinnofridslinjen.se](http://kvinnofridslinjen.se)

Stödlinjen för män, 020-80 80 80, [stodlinjenforman.se](http://stodlinjenforman.se)

Stödlinjen för transpersoner, 020-55 00 00, [stodlinjenfortranspersoner.se](http://stodlinjenfortranspersoner.se)

Stödlinje för dig som är utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck, 020-57 70 70, [rattattvalja.se](http://rattattvalja.se)

Brottsofferjouren, 116 006, [brottsofferjouren.se](http://brottsofferjouren.se)

Välj att sluta, 020-555 666, [valjattsluta.se](http://valjattsluta.se)

BRIS, 116 111

Hitta en kvinno-, tjej- eller ungdomsjour via riksförbundet Unizon, [unizonjourer.se](http://unizonjourer.se)

## Jourer med rådgivning på många språk

Terrafem, 020-52 10 10, [terrafem.org](http://terrafem.org)

Lex Femme, 020-22 00 55, [lexfemme.com](http://lexfemme.com)

Nationell kvinnojour och stöd på teckenspråk, [nkjt.se](http://nkjt.se) (chatt text/video)

# Referenser

Franzén A., Gottzén L., Våldsprevention i Sverige: En forskningsöversikt. Barn- och ungdomsvetenskap: Forskning (2020:2), Stockholms Universitet

Banyard VL, 2013; Hamby, S. och Grych J. 2013, Inget att vänta på, Jämställdhetsmyndigheten, 2019, s. 56

Gärningspersonens kön, ålder och relation till den utsatta - vid misshandel, hot, sexualbrott och personrån: Kortanalys 5 / 2023, Brottsförebyggande rådet (bra.se) (2023)



# Om du vill lära dig mer

På [Länsstyrelsen Västra Götalands webbplats](#) finns mer information. Där hittar du också ett dialogmaterial att ta hjälp av för att lyfta frågan i grupp med andra.



Länsstyrelsen  
Västra Götaland