

# Om killars våld mot tjejer



! # % ! &

TJEJJOURN  
SKOGSRÅ

Tjejjouren Skogsrå bildades 2012 och är en ideell förening med feministisk värdegrund. Jouren finns för att peppa, stötta och hjälpa tjejer. Förutom stödverksamheten bedriver vi också utåtriktat arbete där vi utför olika evenemang, projekt och opinionsbildning kring frågor som rör tjejer och deras liv.

Läs mer om Tjejjouren Skogsrå på [www.tjejjourenskogsrå.se](http://www.tjejjourenskogsrå.se).

© Tjejjouren Skogsrå 2021

Text: Linn Elander, Anna Maja Nylén

Grafisk form och illustration: Linn Elander, Anna Maja Nylén

Tryck: Accidens, Sundsvall 2021

Faktagranskad av: Lotta Brännström

Detta informationshäfte har tagits fram med hjälp av bidrag från Accidens tryckeri, Länsstyrelsen Västernorrland, Socialstyrelsen och Sundsvalls kommun.

# **Om killars våld mot tjejer**

Utgiven av Tjejjouren Skogsrå


# Innehåll

<b>Förord</b>	<b>3</b>
<b>Våld</b>	
Fysiskt våld	5
Psyiskt våld	6
Sexuellt våld	8
Digitalt våld	10
Materiellt våld	11
Latent våld	12
<b>Statistik</b>	<b>13</b>
<b>Särskilt sårbara grupper</b>	<b>14</b>
<b>Varför är det svårt att göra slut?</b>	<b>16</b>
<b>Utsatt för våld</b>	
Till dig som blir utsatt	19
Jag tror min vän blir utsatt för våld	21
<b>Någon att prata med</b>	<b>24</b>
<b>Begreppslista</b>	<b>28</b>

# Förord

Våld finns på flera platser i samhället, och i alla samhällsklasser. Vem som helst kan utsättas, men våld som riktas mot en person eller grupp på grund av exempelvis kön eller sexualitet kallas för genusrelaterat våld. I det genusrelaterade våldet är tjejer och kvinnor särskilt utsatta, och våldet är den yttersta konsekvensen av ojämställdhet mellan könen.

I det här häftet kommer vi att belysa det genusrelaterade våldets många nyanser med särskilt fokus på våld i nära relation bland, för att bidra till en ökad förståelse och synliggöra problemet.



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

Per Isdal. (Meningen med våld, 2001).

# Fysiskt våld

Fysiskt våld kan vara många olika saker och kanske det de flesta tänker på när man pratar om våld i nära relationer.

Fysiskt våld kan till exempel vara att förövaren:

- Knuffar eller skakar dig
- slår dig genom örfilar, knytnävsslag, sparkar eller tar stryptag samt slag med tillhyggen
- drar dig i håret
- spottar på dig
- river eller biter dig
- kastar föremål mot eller på dig.

Fysiskt våld är ofta väl uttänkt av förövaren för att inte lämna synliga blåmärken eller andra skador som utomstående kan bli uppmärksammade på och börja ställa frågor om.

Det händer dock att skador blir så omfattande att de inte går att dölja med kläder eller smink. Då kan du behöva uppsöka vård men tvingas ljuga för vårdpersonal och närstående om hur skadorna uppkommit.

## Viktigt!

Fysiskt våld blir ofta allvarligare desto längre förhållandet pågår.

# Psykiskt våld

Psykiskt våld använder förövaren för att bryta ner självkänsla och självförtroende hos dig. Detta leder till att du börjar tvivla på dig själv, känner dig oälskad, besvärlig och känslig. Detta förstärker han genom att intala dig att du ska känna tacksamhet över att han orkar vara med dig trots allt.

Psykiskt våld kan till exempel vara att förövaren:

- kommer med direkta eller indirekta hot mot dig eller personer som du bryr dig om
- förlöjligar eller nedvärderar dig
- är svartsjuk på andra relationer du har
- kontrollerar dig
- förföljer dig
- anklagar dig
- är medvetet oförutsägbar (det som var rätt igår är fel idag)
- hotar dig med att begå självmord, skada dig, eventuella husdjur eller någon du älskar ifall du lämnar honom.

## Gaslighting

Gaslighting en form av psykiskt våld som går ut på att få dig att tvivla på dina känslor och upplevelser. Förövaren kan säga saker som "varför ska du alltid överdriva?" eller "det där hände aldrig" när du vet vad som hände, vad han gjorde och hur du kände. Konsekvensen blir att efter ett tag är du så fylld av osäkerhet och tvivel till sanning och han har utökat sin makt över dig.



## När du vill göra slut

Det är inte ovanligt att det psykiska våldet blir värre när du försöker lämna förövaren eftersom det gör honom desperat efter lösningar för att tvinga dig kvar i relationen. Han hotar med att skada dig, personer du bryr dig om, eventuella husdjur och sig själv om du lämnar honom. Men han kanske även säger att om du lämnar honom så kommer han aldrig lämna dig ifred, att han kommer göra ditt liv värre än du någonsin kan föreställa dig och att du kommer ångra att du någonsin lämnade honom. Allt det här är hans desperata försök att behålla sin kontroll över dig och därför kan det också vara så att han plötsligt visar sig bara från de sidorna som du en gång förälskade dig i. Allt för att skapa förvirring och spela på dina dubbla känslor för honom.

Psykiskt våld kan utövas digitalt vilket betyder att en förövare inte behöver fysiskt närvara för att utöva det. Det gör att han kan fortsätta med sin våldsutövning långt efter att relationen är avslutad.



# Sexuellt våld

En vanlig missuppfattning är att överfallsvåldtäkt utomhus med en okänd gärningsman är den vanligaste sortens våldtäkt. Men det är inomhus, med offer och förövare som känner varandra, som de allra flesta våldtäkter och övergrepp sker. I relationer där fysiskt och psykiskt våld förekommer är det också vanligt med sexuellt våld.

Det sexuella våldet kan handla om bestraffningar eller som en del av det fysiska våldet där slagen och sparkarna övergår till sexuella övergrepp eller våldtäkt.

Sexuellt våld kan till exempel vara att förövaren:

- tvingar dig att se porr
- utsätter dig för oönskad sexuell beröring
- tvingar dig att utföra sexuella handlingar
- tar sexuella foton eller filmer på dig utan ditt medgivande
- våldtar dig
- utsätter dig för könsstympning.

## Är det en våldtäkt om vi är tillsammans?

Bara för att man är i en relation är sex inte ett krav och det räknas fortfarande som våldtäkt om du är tillsammans med den som begår våldtäkten. Om du har samtyckt till sex eller sexuella handlingar tidigare ger det inte någon rätt att kräva att du ska vilja göra samma sak igen. Du har alltid rätten att säga stopp eller ändra dig under tiden ni har sex.

## Tjatsex

Att tvinga någon att gå med på sex utan att använda fysiskt våld är ändå våld och det kallas för tjatsex. Det sker genom känslomässig utpressning, uttalade eller outtalade hot.

Tjatsex kan till exempel vara att förövaren:

- ger dig dåligt samvete om du inte vill ha sex
- säger att du är onormal som inte vill ha sex
- anklagar dig för otrohet för att du inte vill ha sex lika ofta som han
- hotar med att han kommer träffa andra för sex, om du inte vill ha sex lika ofta som han.

## Samtycke

Alla sexuella handlingar ska ske med samtycke och det betyder att alla som deltar ska göra det frivilligt och utan att tjat, press, rädsla eller hot förekommer. Du har alltid rätten att när som helst ändra dig gällande sexuella handlingar även om du till en början samtyckt, kanske själv tagit initiativet eller samtyckt vid ett tidigare tillfälle.

## Kom ihåg!

Sex ska kännas bra före, under och efteråt.



# Digitalt våld

Genom digitalt våld kan en förövare kontrollera, trakassera och övervaka sin partner utan att vara fysiskt närvarande vilket minskar risken för att omgivningen börjar ifrågasätta vad som pågår. Detta gör också att det digitala våldet kan fortsätta även efter att relationen är avslutad.

Digitalt våld kan till exempel vara att förövaren:

- sprider eller hotar med att sprida privata, sexuella bilder eller filmer digitalt
- pressar någon att skicka sexuella bilder
- skickar sexuella bilder till dig utan samtycke
- smygläser sms, meddelanden eller mejl
- skickar hot eller elaka meddelanden
- kontrollerar vem du får vara vän med eller följa i sociala medier
- fortsätter skicka sms, ringa eller söka upp dig på sociala medier trots att du bett honom att sluta
- skriver saker från dina konton eller mobil utan lov
- skickar överdrivet många meddelanden eller ringer väldigt mycket när du umgås med andra
- sprider rykten eller privat information om dig digitalt
- kontrollerar var du är genom appar med platsinformation
- installerar spion appar eller program i din mobil eller dator för att bevaka vad du gör.

# materiellt våld

Materiellt våld sker ofta med ett väldigt aggressivt och explosivt agerande vilket förstärker en redan skrämmande situation.

Materiellt våld kan till exempel vara att förövaren:

- slår sönder saker eller möbler
- klipper eller sliter sönder kläder

Väldet är ofta utstuderat genom att han gömmer/stjäl eller förstör saker han vet att du verkligen behöver i din vardag. Det kan vara glasögon eller saker du verkligen tycker om och som du kanske inte har möjlighet att ersätta eller laga. Ett annat exempel kan vara att du har bestämt träff med några vänner och precis innan du ska gå tar han sönder dina kläder och fördröjer eller förhindrar att du umgås med vännerna.

## När ni bor tillsammans

Att bo tillsammans och ha gemensamma saker gör ingen skillnad, det är fortfarande materiellt våld att ta sönder saker även om de är gemensamma. Samma gäller om han förstör sina egna saker, om syftet är att skrämma så är det materiellt våld det handlar om.

# Latent våld

När en förövare har etablerat en rädsla för våld hos sitt offer kan han använda sig av latent våld istället för exempelvis fysiskt våld, för att tvinga sitt offer att foga sig efter hans vilja. Det är inte ovanligt att latent våld blir den form av våld som dominerar en relation där våld förekommer. Detta eftersom den våldsutsatta anpassar och utvecklar strategier för att undvika nytt våld.

Latent våld kan till exempel vara att förövaren:

- ändrar tonläge när han pratar för att du ska förstå att han är arg
- går med hårda steg
- slamrar med exempelvis porslin.

Det är med andra ord saker som förövaren gör för att du ska förstå att han är arg eftersom du har erfarenhet av att blir våldsam mot dig när han är arg. Det latent våldet får samma effekt som om han är fysiskt våldsam mot dig. Du fogar dig och försöker undvika våld, något som minskar ditt eget livsutrymme.

# 79%

av misshandelsbrott mot kvinnor 2019 begicks av närstående och andra bekanta gärningspersoner.

# 92%

av de anmälda våldtäkterna 2019 var mot en kvinna eller flicka.

# 33%

av de anmälda våldtäktsbrotten mot kvinnor 2019 var våldtäkter av en närstående i en parrelation.

# Särskilt sårbara grupper

Hbtqi-personer och tjejer med funktionsnedsättning är två grupper som har en särskild sårbarhet när det gäller våld i nära relationer. Att ha en livssituation som skiljer sig från normen ökar inte bara risken för att utsättas för våld utan också att situationen blir osynliggjord när det händer.

## Våld mot tjejer med funktionsnedsättning

En funktionsnedsättning kan innebära att man behöver hjälp i sin vardag med saker som personlig omsorg, kommunikation och att ta medicin. Tjejer med funktionsnedsättning kan drabbas av våld i nära relation precis som tjejer i stort kan men med skillnaden att förövaren här också kan rikta våldet mot själva funktionsnedsättningen.

Förövaren kan exempelvis:

- gömma hennes mediciner eller ge för mycket/för lite eller felaktig medicin
- låta bli att ge henne en tillräckligt näringsrik kost
- inte ge henne hjälp med personlig hygien
- ställa hjälpmedel som exempelvis rullstol eller kryckor utom räckhåll för henne
- gömma hjälpmedel som rullstol, hörapparat och glasögon.



## Våld i hbtqi-relationer

Partnervåld förekommer i hbtqi-relationer också och våldet liknar på många sätt det som sker i heterosexuella relationer mellan två cis-personer men med vissa skillnader. Föreställningar om att kvinnor är offer och att män är förövare gör att när motsatsen inträffar blir omgivningen förvirrad och det riskerar att våldet förminskas, förbises eller bortförklaras helt.

### Specifikt för våld i hbtqi-relationer

Utsattheten som det innebär att vara hbtqi-person i ett samhälle som styrs av heteronormer kan förövaren använda för att utöva våld.

Som exempel kan en förövare i en hbtqi-relation:

- kräva att offret ska vara öppen med sin läggning eller könsidentitet
- hota att outa offret inför exempelvis familj, vänner eller kollegor på arbetsplatsen
- om offret är en transperson, felköna hen eller outa hen inför exempelvis familjen.

## Social utsatthet

Många hbtqi-personer tvingas leva med konflikter med sin ursprungsfamilj som kan vara allt ifrån ogillande till öppet homo- och transfobiska och vägra acceptera dennes relation. Det medför att ett par blir hänvisade till varandra på ett isolerande sätt som inte par inom heteronormen blir. Om det förekommer våld i relationen kan förövaren utnyttja den isoleringen för att utöka sin makt och kontroll över sin partner. Många par delar dessutom umgängeskrets och om den våldsutsatta inte accepteras av sin ursprungsfamilj blir kretsen utanför familjen ännu viktigare. Är förövaren en del av den kretsen och kanske den som bjudit in den våldsutsatta dit blir det en särskilt utsatt situation för hen att berätta om våldet.

# Varför är det svårt att göra slut?

För många kan det vara svårt att förstå varför någon som blir utsatt för våld av sin partner väljer att fortsätta vara tillsammans med personen. Det här avsnittet handlar om hur gränser förskjuts och det som du tidigare såg som fel i en relation blir till någonting normalt.

## Normaliseringsprocessen

En våldsam relation börjar inte med hårda ord och slag eftersom då skulle de allra flesta göra slut direkt. Den börjar ofta med himlastormande kärlek, där han är den mest kärleksfulla och omtänksamma killen du någonsin har mött. Men allt eftersom tiden går förändras han. Kontrollen och våldet smyger sig in i relationen utan att du riktigt förstått hur det gått till eftersom du fortfarande känner samma starka kärlek som i början av relationen. När våldet blir normaliserat så flyttas gränserna och allvarligheten i våldet förminskas medan de positiva stunderna och handlingarna förstoras.

## Gränser utplånas

Han börjar smyga in kritik gällande exempelvis vilka kläder du väljer, vilka vänner du umgås med och vad du spenderar dina pengar på. Han kan också vara överdrivet hjälpsam och erbjuda sig att skjutsa och hämta dig när du ska till och från jobbet, skolan, vännerna eller andra aktiviteter. Det är lätt att luras av det omtänksamma och

omhändertagande beteendet och det är vanligt att känna sig smickrad av att han "bryr sig så mycket". Allt detta tillsammans med den himlastormande kärleken du fortfarande känner gör att du kan ha overseende de gånger som det faktiskt känns fel när han lägger sig i och kontrollerar dina val.

### **Isolering**

Allt eftersom tiden går blir hans "tips" det som avgör vad du gör och vilka du umgås med. Han kanske säger att dina vänner eller familj inte gillar honom så han känner sig utanför när du umgås med dem och vill att du ska träffa dem mindre. Eller så gillar han dem inte och kan inte förstå varför du måste umgås med såna människor men oavsett tillvägagångssätt så är målet alltid: att öka sin kontroll över dig. För dig innebär isoleringen att du distanseras från din familj, dina vänner och alla relationer som tidigare har varit viktiga för dig. Människorna som skulle kunna ge dig stöd i att ifrågasätta relationen och lämna honom känns utom räckhåll för dig, vilket ger honom trygghet att fortsätta utöva våldet mot dig eftersom risken för upptäckt har minskat i och med isoleringen.

### **Perioder utan våld**

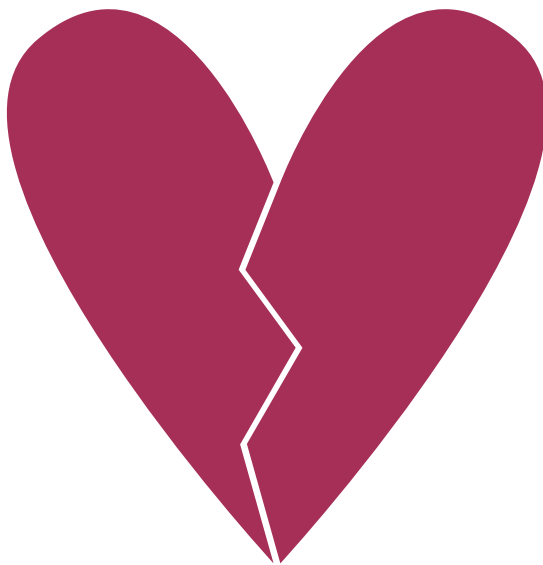
I en relation där våld förekommer finns det ofta perioder helt utan våld också, där han är väldigt kärleksfull och omtänksam mot dig. Dessa perioder kommer ofta efter en våldsam period och kallas för försoningsstadiet eller smekmånadsfas. Här visar han mycket ånger och lovar att det aldrig ska hända igen, kanske får du även presenter och efterlängtd kärleksfull uppmärksamhet. Så gör förövaren eftersom det påminner dig om hur det kändes i början av relationen och det ger näring till dina förhoppningar om att allt ska bli bra. Ju längre tid isoleringen från andra människor pågår, desto mer behöver du hans kärlek och omtanke och det utnyttjar förövaren. Under perioderna utan våld utövar vanligtvis förövaren fortfarande latent våld och du går på äggskal för att bevara en lugn och kärleksfull relation.

## Sorg, skam och skuld

Relationen som började så bra, som du ville visa upp för hela världen, har utan att du riktigt förstått hur det gick till förvandlats till en mardröm. Eftersom förövaren har brutit ner din självkänsla tar du på dig skulden, ursäktar och underdriver den situation du befinner dig i. Dessutom är alla som någonsin ifrågasatt relationen mellan dig och förövaren så gott som helt distanserade från dig.

Det gör att du saknar någon att prata med, som kan hjälpa dig att se att situationen du befinner dig i inte är normal och någonting du behöver lämna. Du befinner dig med andra ord i exakt den situation som din förövare vill att du ska vara i.

Att normalisera och anpassa sig till våldet blir en överlevnadsstrategi för att stå ut med tillvaron men det betyder aldrig att någon vill bli utsatt för våld.



# Till dig som blir utsatt

Kanske vill du inte identifiera dig som ett offer men att du blir utsatt för våld säger ingenting om vem du är. Du har inte gjort någonting fel och skulden ligger alltid hos den som utsätter dig. Du är inte en hysterisk och värdelös person som ingen kommer att tro på. Det finns många som kommer tro på dig och stötta dig i din situation.

## Dokumentera vad du blir utsatt för

Just nu kanske du inte vill eller vågar polisanmäla din förövare men det kan bli aktuellt i framtiden. Om han utsätter dig för fysiskt våld är det alltid bra om du uppsöker sjukvård för att få skadorna dokumenterade men om du vill eller kan göra det så går det bra att dokumentera själv också. Skriv då ner vad han utsatt dig för, uppges datum och tidpunkt och fotografera skadorna du fått. Spara alltid sms eller exempelvis konversationer på sociala medier där han hotar och kränker dig.

## Dölj dokumentationen

Det är viktigt att du döljer för din förövare att du dokumenterar vad han utsätter dig för. Dels för att han kan försöka förstöra bevisen för dig men också för att det göra honom väldigt aggressiv om han förstår att du kan anmäla och lämna honom.

Du kan exempelvis spara dokumentationen på en USB-sticka som du gömmer på en säker plats eller som någon du litar på förvarar åt dig. Skicka dokumentationen till en mejladress eller molntjänst som bara du vet om. Om du skickar dokumentationen till en hemlig mejladress, kom ihåg att radera meddelande från "skickat-korgen" du använder.

## Var försiktig

Kontroll över dig är viktigast av allt för din förövare. Lämnar du honom så tar du det viktigaste ifrån honom och det kan göra honom desperat och farlig. Till och med farligare än vad han varit förut. Därför är det viktigt att du har stöd från andra när du bestämmer dig för att göra slut. Fundera på om du har någon i din närhet, en vän, lärare eller en arbetskamrat som du kan anförtro dig till med hur din situation ser ut. Kom överens med någon du litar på om ett kodord som ni kan använda om du befinner dig i fara och behöver omedelbar hjälp. Se sidan 24 för att få tips på organisationer och myndigheter som är vana att prata om och ge hjälp och stöd till personer som utsätts för våld av en partner.

## **Du är viktig!**

Kanske känner du dig väldigt ensam och därför vill vi säga att det är du inte. Du har alla tjejjourer, kvinnojourer och olika myndigheter runtom omkring dig som kan och vill hjälpa dig. För vi tycker att du är viktigt och värdefull och förtjänar ett liv utan våld.

# Jag tror att min vän blir utsatt för våld

Kanske känner du dig orolig för hur din vän har det i sin relation. Kanske har hon förändrats mycket men du kan inte riktigt sätta fingret på vad det är som är annorlunda.

Vi har gjort en lista över några varningstecken på att någon utsätts för våld i sin relation som du kan vara uppmärksam på:

- hon drar sig undan dig och andra vänner
- pojkvännen är alltid med när ni ska umgås och är han inte med, så är inte heller hon det
- hon måste alltid ha sin mobil nära för att kunna svara om han ringer eller smsar
- pojkvännen kontaktar henne hela tiden när ni umgås utan honom
- hon förklarar eller ursäktar hans beteende ofta
- hon har blåmärken, rivsår eller andra synliga skador.

## Vad kan du göra?

Din vän behöver hjälp att bryta isoleringen som hennes förövare försatt henne i. Har ni förlorat kontakten, börja med att återuppta den och om hon avvisar dig så provar du igen.

Fråga henne hur hon mår, berätta att du tycker om henne och att du ser fram emot att prata eller umgås med henne igen. Hör med henne om när ni kan prata eller träffas nästa gång.

### **Skuldbelägg aldrig**

Det är viktigt att inte skuldbelägga din vän för att hon varit frånvarande, avvisande eller liknande. Var istället positiv och uppmärksam på hur glad du är över att ni är vänner.

### **Våga fråga**

Många drar sig för att fråga om våld i nära relationer men faktum är att de flesta som blir utsatta för våld av sin partner uppskattar att omgivningen visar att de bryr sig. Det är viktigt att våga ställa raka frågor som "slår han dig?" Men var beredd på att din vän inte uppskattar din omtanke. Hon kan reagera med ilska och försvara eller förminska vad förövaren gör. Då är det viktigt att du inte tar hennes vrede personligt utan är ödmjuk inför hennes situation samtidigt som du aldrig ursäktar förövarens beteende. Du behöver påminna henne om att det är fel av honom att kränka, slå eller förnedra henne. Var tydlig med att han inte kommer förändra sig, att situationen kommer förvärras och att du är orolig för hennes säkerhet. Ställ aldrig frågor till hennes partner och ställ aldrig frågor till henne när hennes partner är med.

Om hon inte vill prata just nu så var tydlig med att du finns där sen, när hon är redo att prata och att hon alltid kan komma till dig.

### **Dokumentera**

Skriv ner skador eller händelser som du själv ser och som din vän berättar om. Erbjud att följa med som stöd om hon vill uppsöka sjukvården för att dokumentera sina skador.



### **Ge tips**

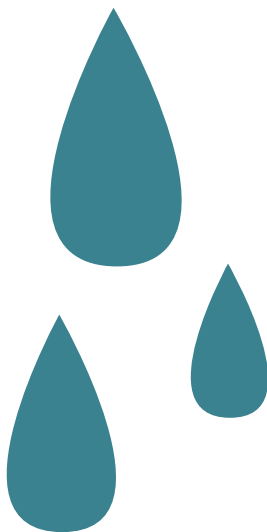
Tipsa henne om organisationer som kvinno- och tjejjourer, myndigheter och nationella stödnummer som hon kan vända sig till för att få råd och stöd.

### **Om det är akut**

Om du upplever att situationen är akut ring 112.

### **Stöd till anhöriga**

Att se någon som man bryr sig om utsättas för våld är väldigt jobbigt och frustrerande. Därför kan det vara viktigt att du som anhörig får prata med någon om hur du känner för att få råd och stöd. På sidan 24 hittar du kontaktuppgifter till organisationer och myndigheter som ger stöd åt våldsutsatta och anhöriga.



# Någon att prata med

Här har vi samlat några organisationer och myndigheter som har vana att prata om våld i nära relationer.

## Tjejjourer

**[www.rokstjejjourer.se](http://www.rokstjejjourer.se)** eller appen **SOFIE**

Hos tjejjourer kan alla som identifierar sig som tjej få samtalsstöd. Alla jourtjejer har tystnadsplikt och du får vara anonym. Tjejjourerna når du via telefon, chatt eller mejl. Deras öppettider och kontaktuppgifter hittar du på hemsidan eller i appen.

## Ungasjourer.se

**[www.ungasjourer.se](http://www.ungasjourer.se)**

Ungasjourer.se samlar alla tjej-, trans- och ungdomsjourer i Sverige. Du kan alltid vara anonym när du kontaktar en jour och den du pratar med har tystnadsplikt. Kontaktuppgifter och öppettider hittar du på hemsidan.

## Kvinnojourer

**[www.roks.se](http://www.roks.se)**

Jourkvinnor kan ge dig samtalsstöd, följa med till polis, advokat och socialtjänst. Många jourer erbjuder skyddat boende för dig som tvingats fly ditt hem. Hos Roks kvinnojourer är det bara kvinnor som arbetar. Du hittar kontaktuppgifter till kvinnojourer på hemsidan.

## Terrafem

[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)

**Tfn 020-52 10 10**

Terrafem är en ideell organisation som har en jourtelefon för utländska kvinnor utsatta för våld. Tillsammans behärskar Terrafems jourkvinnor närmare 70 språk. Om du vill bli uppringd: lämna ett meddelande på telefonsvararen med förnamn, telefonnummer och när du vill bli uppringd så ringer en jourkvinna upp dig.

## Kvinnofridslinjen

**Telefonnummer: 020-50 50 50**

Öppet dygnet runt.

Kvinnofridslinjen är en stödtelefon för dig som utsätts för våld. Även du som är anhörig eller vän kan höra av dig. Telefonen bemannas av socionomer och sjuksköterskor, samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Du som ringer är anonym och den du pratar med har tystnadsplikt.

## RFSL

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

**Telefonnummer: 020-34 13 16**

Om du som hbtqi-person har blivit utsatt för trakasserier, hot och våld kan du kontakta RFSL stödmottagning för att få stöd. Stödet är kostnadsfritt, du får vara anonym och RFSL personalen har tystnadsplikt. På hemsidan hittar du mer information om vad stödmottagningen erbjuder dig som behöver stöd.

## Brottsofferjouren

[www.brottsofferjouren.se](http://www.brottsofferjouren.se)

**Telefonnummer: 116 006**

Till Brottsofferjouren kan du höra av dig om du blivit utsatt för ett brott. Du kan vara anonym, stödet är kostnadsfritt och den du pratar med har tystnadsplikt.

## Ungdomsmottagning

Hos en ungdomsmottagning kan du prata med en psykolog eller kurator. Hitta din närmaste ungdomsmottagning på [www.umo.se](http://www.umo.se)

## [www.jagvillveta.se](http://www.jagvillveta.se)


På hemsidan finns information om vad som är brottsligt och var man kan få hjälp. Det finns också information om vad som händer när man anmäler ett brott eller om det blir rättegång.

## Socialtjänsten

Om du går in på din kommuns hemsida och söker på "våld" så kommer du att få information om hur du kontaktar socialtjänsten för stöd och hjälp.

## För att göra en polisanmälan

Ring 114 14 eller besök en polisstation för att göra en polisanmälan.



Vid akut fara  
ring **112**



# Begreppslista

Våld som riktas mot en person eller grupp på grund av exempelvis kön eller sexualitet kallas för **genusrelaterat våld**.

**Cis** är en person som identifierar sig med det kön som personen tilldelades vid födseln.

**Hbtqi** är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter och intersexpersoner.

**Outa** att berätta om en persons sexuella läggning eller pronomen mot hens vilja.

**Pronomen** hon, han, hen och den – är det som en person vill bli kallad för när någon pratar om den i tredje person, exempelvis ”jag tycker hon är så rolig” eller ”hen brukar vilja ha kaffe efter maten.”

**Trans** är ett paraplybegrepp för personer som inte identifierar sig med könet de tilldelades vid födseln. Det finns många olika sätt att vara transperson på. Begreppet rör könsidentitet och könsuttryck och har ingenting med sexuell läggning att göra.

## KÄLLOR

[www.nck.uu.se](http://www.nck.uu.se)

[www.bra.se](http://www.bra.se)

[www.roks.se](http://www.roks.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

Våldets normaliseringsprocess, Eva Lundgren (2004)

Kunskaper som författarna erhållit genom utbildning.

# TJEJJOUREN SKOGSRÅ



@tjejjourenskogsraa



@tjejjouren.skogsra

[kontakt@tjejjourenskogsra.se](mailto:kontakt@tjejjourenskogsra.se)

[www.tjejjourenskogsra.se](http://www.tjejjourenskogsra.se)