Orange Day: Våga fråga!

Den här utbildningen vänder sig till dig som student på JU för att höja kunskapen om våld i nära relationer och hedersrelaterat våld. Vi vill också visa på hur du kan agera om du tror att någon är utsatt för våld, och vilket stöd och hjälp som finns.

Orange Day: Våga fråga!

Under 2024 dödades elva kvinnor i Sverige av förövare som de haft en pågående eller avslutad parrelation med (Brottsförebyggande rådet).

Orange Day den 25 november är FN:s dag för att uppmärksamma våld mot kvinnor. På Jönköping University har vi både forskning och utbildning kring våld i nära relationer, bland annat vid Hälsohögskolan. Under Orange Day och Orange Week anordnas det flera aktiviteter som uppmärksammar våldet mot kvinnor och våld i nära relationer. Även hedersrelaterat våld och förtryck som ingår i regeringens nationella strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor uppmärksammas.



Våld i nära relation är inte bara det fysiska våldet

”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”

Per Isdal (Meningen med våld, 2001)



Våga fråga - du kan rädda liv

Det kan kännas både svårt och obekvämt att fråga om våld. Men det är viktigt att du vågar! Du kanske är den enda som faktiskt frågar, och bara att få frågan kan underlätta för den som är utsatt att berätta.

Många gånger upplever både barn och vuxna att ”alla visste men ingen gjorde någonting”. Den tystnadskulturen kan vi bryta! Genom att våga fråga kan vi faktiskt rädda liv.



Tecken på att en person kan vara utsatt för våld

Det finns flera tecken på att en person kan vara utsatt för våld, var extra uppmärksam om personen:

- hör av sig allt mer sällan och har mindre tid att umgås eller prata i telefon med familj och vänner
- ställer in aktiviteter i sista sekunden
- blir utfrågad när hen gjort något på egen hand
- inte verkar vilja vara ensam hemma med sin partner och hellre stannar kvar på campus eller jobbet
- inte får ta egna ekonomiska beslut, eller klä sig som hen vill
- uppvisar en annan typ av trötthet eller oro du inte sett hos hen förut.
- har en partner som ringer ofta, sms:ar och vill veta var hen är och med vem.
- ständigt blir skjutsad av sin partner till och från skola och aktiviteter

Våldets gradvisa upptrappning

Ingen skulle vara kvar i en relation som "bara" är våldsam eller där någon ger ett knytnävsslag på första dejten. Det fysiska våldet sker först när den utsatta är nedbruten av psykiskt våld.

Det börjar ofta med uppvaktning och bekräftelse. Första slaget kommer som en chock. Förövaren ber om förlåtelse, visar ömhet och kommer med bortförklaringar. Långsamt blir våldet en del av vardagen.

De bra stunderna blir med tiden färre och inslagen av aggression, hot och våld allt fler. Den utsatta kämpar för att få tillbaka känslan av förälskelse och anknytning. Vardagen blir omöjlig, den utsatta kommer att göra ”fel” hur hen än beter sig. Våldet blir grövre, sker allt oftare och det blir svårt att söka hjälp då de flesta sociala kontakter är borta för den utsatta.



Hedersrelaterat våld och förtryck

Hedersrelaterat våld är ett kollektivt våld med syfte att upprätthålla familjens eller släktens heder. Det kan involvera flera förövare och planeras i förväg. De utsattas familjemedlemmar eller närstående spelar i regel en avgörande roll.

Hedersrelaterat våld och förtryck kan sträcka sig från begränsningar av vardagliga val till ett liv under extrem kontroll. Det kan handla om fysiska bestraffningar och i värsta fall mord. Våldsuttrycken liknar på många sätt våld i nära relationer. (Socialstyrelsen)



Samtycke

Årets tema för Orange Week är samtycke. Samtycke handlar om frivillighet och att respektera varandras gränser. En person måste alltid aktivt samtycka till sex, antingen genom ord eller handlingar. Bara för att någon inte säger nej är det inte samma sak som att personen vill.

Om du har sex utan samtycke bryter du mot samtyckeslagen och det är alltid ett brott. Det spelar ingen roll om brottet sker fysiskt eller på nätet, båda är lika allvarliga.



När du har sex med någon, tänk på:

- → Lyssna på vad den andra personen uttrycker.
- → Fråga om du är osäker på vad personen vill.
- → Känn av kroppsspråk och andra signaler.
- → Respektera personens gränser och att hen kan ändra sig under tiden.

Samtycke ska vara frivilligt. Rädsla, hot, kontroll eller påtryckningar kan begränsa en persons möjlighet att uttrycka vad hen faktiskt vill.



Tips till dig som är vän eller studiekamrat till någon som kan vara utsatt för våld

- Fråga om vännen eller studiekamraten känner sig otrygg, rädd eller orolig. Om det finns någon som skrämmer, hotar eller använder våld. Lyssna på svaren och stötta om hen berättar.
- Lägg inte skuld på den utsatta genom att fråga t.ex. ”varför lämnar du inte bara?”
- Sammanfatta och hör efter om du har uppfattat personen rätt. Prata om hur den utsatta skulle vilja göra framåt.
- Tänk också på att du kanske inte får ett gensvar första gången du frågar men då har du i alla fall visat att du finns där för att lyssna när personen känner sig beredd att berätta.

Om du inte vågar ställa frågan, kan du vända dig till en lärare, studentkåren, studenthälsan eller någon du har förtroende för.

Du är viktig!

Vi hoppas att du har fått lite mer kunskap om hur du kan upptäcka våld i nära relationer och hur du kan hjälpa.

Det finns alltid något vi kan göra: att prata om våldet, att lyfta skammen från den som utsätts till den som utsätter och att börja ställa frågor.

Och vet du, du kan i stort sett inte göra ”fel”. Du kan alltid säga: ”Jag är orolig för dig, för att din kille/tjej/make/maka/sambo/partner eller annan närstående utsätter dig för våld eller kränker dig. Hur är det? Jag finns här om du vill prata.”



Det finns stöd och hjälp att få

Kom ihåg att du och dina vänner kan göra skillnad och att det finns hjälp och stöd att få.

Blir du, eller någon du känner, kontrollerad, hotad eller slagen? Utsätter du någon i din närhet genom att kontrollera, hota eller slå? Det finns hjälp att få. Alla har rätt till ett liv utan våld.

Om du är orolig för någon: ring hellre en gång för mycket än en gång för lite!



Stöd och vägledning för dig som är utsatt eller känner oro för någon annan

Studenthälsan JU https://ju.se/student/service/studenthalsan.html
Kvinnofridslinjen https://kvinnofridslinjen.se/
Stödlinjen för män https://stodlinjenforman.se/
Stödlinjen för transpersoner https://stodlinjenfortranspersoner.se/
Rätt att välja https://rattattvalja.se/

Stöd för dig som utsätter någon för våld

Välj att sluta: https://valjattsluta.se/

Jönköpings kommun: https://www.jonkoping.se/omsorg--stod/stod-vid-skadligt-bruk-och-beroende-kriminalitet-vald-eller-sexkop/vald-i-nara-relationer/stod-till-dig-som-utsatter-andra-for-vald

Tack för att du bryr dig!



JÖNKÖPING UNIVERSITY