

# Varnings signaler och råd



# Innan första slaget

---

## Var uppmärksam på hans kvinnosyn

Lyssna när din partner talar om kvinnor i allmänhet, om han kommenterar hur de klär sig och hur han värderar kvinnliga kollegor. På så vis kan du tidigt lägga märke till hans attityd till kvinnor.

## Har han förändrats?

Du upplever att din partners personlighet ändrats sedan ni inledde er relation. Humöret blir sämre och han blir alltmer missnöjd och kontrollerande.

## Han klagar ofta på dig

Din partner är ständigt missnöjd med ditt beteende. Han kan tycka att du klär dig fult, har fel vänner eller inte ger honom tillräckligt med uppmärksamhet.

# Innan första slaget

---

## Se upp med svartsjuka

Män som visar upp överdriven svartsjuka har ett starkt kontrollbehov. Var särskilt vaksam om du till exempel känner dig tvungen att stanna hemma från firmafesten eller tjejträffen på grund av hans attityd. Då styr hans behov ditt beteende och du blir isolerad från andra.

## Övervakar han dig?

Brukar din partner läsa dina sms- eller e-postmeddelanden? Brukar han gå igenom din väska eller dina fickor? Det tyder på att han är svartsjuk och har svårt att kontrollera sina känslor.

## Våldsamhet mot saker och djur

Mannen får raserianfall och slår sönder saker i hemmet. Kanske kastar han porslin eller sparkar sönder dörrar. Han

## Innan första slaget

---

kan även ge sig på hunden, katten eller andra husdjur. Detta är våldshandlingar som är ägnade att skrämma.

### **Har han börjat bli hårdhänt eller måttat/markerat slag mot dig?**

Det är en markering om vad han ”kan” göra mot dig. Nästa gång kanske han tar i ännu hårdare eller träffar dig på riktigt.

# När du blivit slagen

---

## Berätta för någon

Tala om för någon du litar på vad du blivit utsatt för. Det kan vara en väninna, släkting, kamrat eller någon på arbetet. Även om du inte orkar göra något åt saken just då så finns det i alla fall någon som vet vad som hänt.

## För dagbok

Anteckna varje gång han slår dig. Då har du något att gå tillbaka till och kan lättare komma ihåg vad som hänt.

## Dokumentera skadorna

Skriv upp och försök fotografera skadorna själv. Vid läkarbesök ska du kräva att läkaren tar fotografier. Även om du inte gör något åt situationen direkt så finns bilderna kvar den dag du eventuellt vill göra en anmälan.

## När du blivit slagen

---

### Ring en kvinnojour/tjejjour

Där kan du prata med någon och få hjälp. Telefonnummer finns på [www.roks.se](http://www.roks.se) och i nummerupplysningen på internet och telefon. Jouren tror på vad du säger och ifrågasätter inte dina ord eller upplevelser. Du kan även kontakta socialkontoret där du bor för att få råd och hjälp. Tänk på att Socialtjänsten är skyldig att göra en polisanmälan vid misstanke om våld. Det spelar ingen roll om du kontaktar kvinnojouren eller socialtjänsten först. Det viktiga är att du söker hjälp.

### Tro inte på att det aldrig ska hända igen

Män som slagit en gång gör det nästan alltid igen. Även om han ångrar sig direkt efteråt och ber om ursäkt, eller försöker gottgöra dig, så kommer han

# När du blivit slagen

---

med stor sannolikhet att bli våldsam igen i framtiden.

## Ha någonstans att ta vägen

Ordna en utväg så att du kan ge dig av om han börjar slå igen. Ta reda på vart du kan vända dig när som helst på dygnet, exempelvis socialjouren, en väninna eller släkting. Be någon närstående om nyckel till deras bostad så att du alltid har någonstans att ta vägen.

## Gör en polisanmälan

Mäns våld mot kvinnor är ett brott! Det är viktigt att polisanmäla misshandeln, både för din egen skull och för att din partner ska inse att det är en kriminell handling. Kvinnojouren eller socialtjänsten kan hjälpa dig att göra en polisanmälan.

# Råd till dig som misstänker att någon

---

## När bör du fatta misstankar?

Tecken på att en person i din närhet blir misshandlad kan vara att hon ofta har blåmärken eller skrubbsår. När du frågar hur de uppkom kanske hon svarar undvikande eller försöker skämta bort det.

Om du märker att beteendet förändras, exempelvis att hon inte dyker upp på avtalade möten eller blir mer isolerad, så kan det vara ett tecken på att hon har en partner med ett stort kontrollbehov eller som misshandlar henne.

## Fråga henne

Prata direkt med kvinnan om du misstänker att hon blir utsatt för misshandel av sin partner. Ställ raka frågor som ”Slår han dig?”. Prata däremot inte med hennes partner eller när han är i närheten.



## i din närhet blir misshandlad

---

### Om hon berättar

Lyssna på hennes berättelse utan att ifrågasätta. Avfärda inte det hon beskriver. Om hon själv normaliserar och förklarar misshandeln är det viktigt att inte följa med i detta. Försök inte hitta ursäkter och förklaringar till mannens beteende.

Markera tydligt att det är fel att kränka, förnedra, slåss och utnyttja någon sexuellt. Säg också till om du misstänker att situationen är farlig för henne och upplys henne om att den inte kommer bli bättre så länge hon stannar i relationen.

Visa att du finns där för henne och att du stöttar henne i hennes egna val.

# Råd till dig som misstänker att någon

---

## Om hon inte vill berätta

Var tydlig med att även om hon inte vill prata just nu, så kan hon alltid komma till dig och prata senare.

Du kan inte fatta några beslut åt henne, men låt henne veta att du gärna hjälper henne och stöttar henne om hon vill förändra sin situation.

## Peppa och stötta

Det viktigaste är att du försöker förmå henne att söka hjälp. Men det kan vara en lång sträcka dit. Därför är det viktigt att någon finns där under tiden. Det är viktigt att inte döma henne för att hon inte lämnar relationen. Visa henne istället att hon är värd någonting annat.

## i din närhet blir misshandlad

---

### Ring polisen eller socialtjänsten

Ring själv polisen eller socialtjänsten om du upplever att situationen är akut, till exempel om fara för liv föreligger eller om barn far illa. Misshandel är ett brott enligt brottsbalken och polisen är skyldig att ta din anmälan. Du kan även kontakta kvinnojouren för att få råd och tips om hur du ska göra.

Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige  
Hornsgatan 66, 118 21 Stockholm  
Telefon: 08-442 99 30 Fax: 08-612 73 25  
www.roks.se info@roks.se

Postgiro: 4906279-7