

Red flags

- Tjejer, här är red flags du inte ska ignorera



ROKS
TJEJJOURER

Red flags

Våld mot tjejer – det är aldrig ditt fel

Våld mot tjejer är ett av samhällets största problem. Det börjar ofta tidigt i livet – och det händer på platser där du borde känna dig trygg. Det kan vara hemma, i skolan, med killen du är ihop med, på sociala medier, på fritidsgården, på bussen eller på festen. **Våld kan hända överallt.**

Det som ofta händer är att **någon försöker utöva makt och kontroll över dig.** Det kan handla om att du blir nedtryckt, begränsad eller skrämmd – så att du börjar ändra på dig själv för att slippa bli utsatt. Du kanske väljer andra kläder, slutar umgås med vissa, eller undviker vissa platser – bara för att försöka vara ”säker”. Särskilt om du redan har blivit utsatt en gång.

Våld kan se ut på olika sätt

Det är viktigt att komma ihåg att du kan vara utsatt för olika uttryck av våld samtidigt, ibland tar våldet pauser och börjar om. Du får aldrig glömma att det aldrig är ditt fel.

Fysiskt våld – att någon slår eller knuffar dig.

Sexuellt våld – att någon rör dig utan att du vill, tvingar dig till sex eller tjuvar till dig. Det kan också vara om någon vill ha sex med dig i utbyte mot pengar eller saker.

Psykiskt våld – att någon får dig att må dåligt, trycker ner dig, hotar dig eller får dig att känna att det är du som gör fel. Han kan också kalla dig elaka saker som hora eller slampa.

Materiellt våld – att någon förstör dina saker eller använder det som ett sätt att straffa dig, som att till exempel förstöra din telefon.

Ekonomiskt våld – att någon tar dina pengar, bestämmer över vad du får köpa, eller använder pengar som ett sätt att kontrollera dig.

Du är inte ensam – vad säger statistiken?

En stor studie (Kvinnors trygghet, 2023) som Roks har gjort tillsammans med Örebro universitet och SCB visar att:

42 %

av kvinnor har blivit utsatta för våld innan de fyllt 15 år

81 %

av unga kvinnor (18–24 år) har blivit utsatta för sexuella trakasserier

53 %

i samma ålder har blivit utsatta för sexuellt våld av en pojkvän

62 %

har haft en pojkvän som varit kontrollerande eller nedvärderande

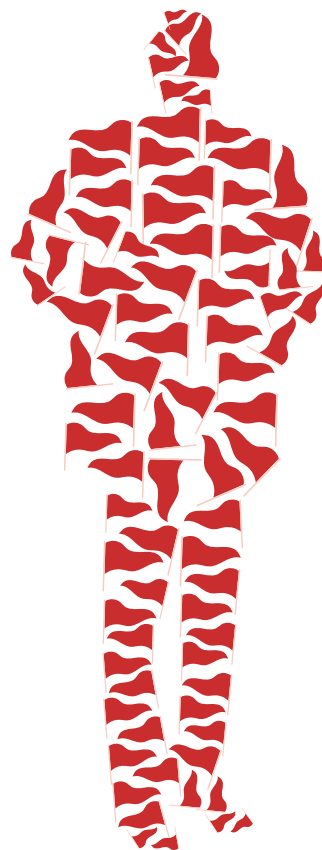
Det är inte ditt ansvar att lösa det stora problem som finns i samhället, du som är utsatt eller är orolig för att bli utsatt förtjänar stöd och hjälp.

Vad är en red flag?

En **red flag** är ett varningstecken – något som visar att en kille eller man inte betar sig okej mot dig, exempelvis i en relation. Det kan vara små saker i början, men som växer och till slut påverkar hur du mår, vad du vågar säga, göra eller känna.

Det handlar om **kontroll, manipulation eller psykisk påfrestning** – och det är aldrig ditt fel. Red flags är signaler om att han inte ser dig, respekterar dina gränser eller vill kunna bestämma över och kontrollera dig.

På följande sidor hittar du en lista på vanliga red flags. Det finns fler och även om det du har varit med om inte finns på listan så betyder det inte att det inte är en red flag.



Från gullig till kall – Lovebombing

I början var han gullig, skrev hela tiden och fick dig att känna dig speciell. Han skickar långa meddelanden, säger att du är den finaste han träffat, vill träffa dig hela tiden, planerar er framtid och säger att han älskar dig – väldigt snabbt. Han får dig att känna dig som the main character i en film.

Men sedan förändras något. Han kanske blir kontrollerande. Börjar ställa krav. Blir sur när du vill hänga med dina vänner. Eller säger att du är ”inte som förut”. Ena dagen är han världens finaste – nästa dag kall och dryg. Ibland hör han av sig mindre, slutar visa att han bryr sig och ignorerar dig, för att sedan helt plötsligt bli supergullig igen – som att inget har hänt.

När du frågar blir han arg och säger att du inte förstår att han har mycket att göra. Du börjar anpassa dig, för att få tillbaka den där killen han var i början. Du tänker efter innan du skriver eller ringer och försöker hålla honom glad.

Det här kan vara ett exempel på **lovebombing** – när någon överöser dig med kärlek i början för att snabbt skapa starka band och sedan börja kontrollera dig. Det är inte kärlek om du måste ändra på dig själv för att han ska vara snäll. Det är inte kärlek om du måste ändra på dig själv för att han ska vara snäll. Det är ett sätt för honom att kontrollera dig och bestämma över dig.

Du förtjänar någon som är fin mot dig varje dag. Inte bara ibland.

När svartsjuka blir kontroll

Han frågar hela tiden vem du snackar med. Och han blir sur när du träffar andra – speciellt om det är killkompisar. Han vill att du har på Snap-kartan så han kan se exakt var du är.

Kanske säger han att du inte borde vara ute på kvällarna, att du ska sluta med fotbollen eller hänga mindre med dina tjejkompisar – för att han vill att du ska vara med honom istället. Det låter kanske som att han bara är romantisk och tänker på dig. Men egentligen handlar det om att kontrollera dig. När du ifrågasätter säger han att det bara är för att han älskar dig, att han vill skydda dig. Ibland blir han till och med arg när du vill göra något för dig själv. Och du börjar anpassa dig. Du hör av dig mindre till kompisar. Du slutar göra det du gillar. Till slut känns det som att hela ditt liv handlar om honom.

Det här är inte kärlek. Det är kontroll – och det är inte okej.

Du förtjänar någon som litar på dig, inte någon som försöker styra dig.

Han vill ha dig för sig själv

Han säger att dina vänner inte gillar honom och att de är avundsjuka för att ni har en så bra relation. Han vill att du struntar i skolan för att umgås med honom, och att du ska sluta spela innebandy fast det är viktigt för dig. Det är inte kärlek, oavsett vilka argument han använder. **Du har rätt till dina vänner, familj och dina fritidsaktiviteter.**

Han snackar skit om andra tjejer

Han säger ofta negativa saker om andra tjejer – kanske om tjejer i skolan, dina vänner eller tjejer han känner. Han kallar dem elaka namn, pratar negativt om deras utseende och hur de klär sig eller får dem att verka mindre värda. Ibland kanske han vill att du ska hålla med honom, eller till och med hjälpa till att prata illa om andra. Du kanske känner dig pressad att hålla med honom för att du inte vill vara en av tjejerna han pratar illa om.

Det kan kännas jobbigt, särskilt om det handlar om dina egna vänner. Men det är en **red flag**.

En kille som håller på så här visar ofta brist på respekt – inte bara för andra, utan också för dig. Att nedvärdera andra är aldrig okej. **Och du förtjänar någon som respekterar både dig och andra tjejer i ditt liv.**

Han vill träffas på udda platser

Han föreslår att ni ska ses på väldigt udda och konstiga platser – som en toalett på ett bibliotek eller en mörk parkering sent på kvällen. Han förklarar det som att han inte vill att någon ska se er och att de då kommer att förstöra för er. Du kanske känner att du gärna vill träffa honom och att det är din enda chans att träffa honom. Det här beteendet kan vara en **red flag**, eftersom det visar att han inte är intresserad av en öppen, respektfull relation. När någon undviker att träffas på vanliga, trygga

platser kan det handla om att de vill dölja något – eller att de inte vill dig väl.

Du förtjänar att känna dig trygg och respekterad varje gång ni träffas.

Han övervakar dig

Han vill alltid veta var du är och vem du är med. Han kollar din telefon, läser dina meddelanden eller vill ha dina lösenord. Kanske följer han efter dig eller kontrollerar vad du gör på TikTok.

Det handlar inte om kärlek – det är kontroll och ett intrång i ditt privatliv. Du har rätt till dina egna gränser och ditt eget liv.

Ingen ska övervaka dig eller få dig att känna dig fångad.

Han blir arg utan att du fattar varför

Han får plötsliga utbrott och blir arg utan att du riktigt förstår varför. Ibland kan han skrika, slå saker eller till och med hota dig – med ord eller handlingar. Du kanske försöker hålla dig lugn för att inte göra honom arg, eller undviker vissa saker för att slippa bråk. Han skyller sedan på dig för att han blev så arg, och kanske är jättegullig efteråt och lovar att

aldrig bli så arg igen. Men det är inte ditt fel att han tappar kontrollen. Ingen har rätt att skrämma dig eller hota dig. **Du förtjänar att vara trygg och känna dig säker.**

Han visar ilska med händerna

Han trycker dig hårt mot väggen, puttar dig eller tar tag i dig så att det gör ont.

Kanske slår han i saker nära dig eller gör något som skrämmer dig. Det kan kännas som en varning och du blir rädd. Så du försöker anpassa dig så han inte ska bli så arg igen. Han kanske säger att han var tvungen att putta dig för att du inte lyssnade på honom.

Han gör så för att kunna kontrollera dig med våld eller hot om våld. Det är aldrig okej och det är aldrig ditt fel. Du förtjänar att känna dig trygg i din relation, inte rädd.

Du är aldrig ensam.

Inget du gör är bra nog

Han hittar ofta fel på det du gör eller säger. Kanske säger han att du gör saker "fel" eller att du borde vara annorlunda. Ibland känns det som att ingenting du gör är bra nog.

När han klagar hela tiden kan det göra att du börjar tvivla på dig själv. Men kom ihåg: du ska inte behöva ändra på dig för att någon annan ska bli nöjd.

Du är bra precis som du är, och en pojkvän som älskar dig accepterar dig – inte klagar på allt.

Han tjatar om sex

Han tjatar och pressar dig att ha sex, även när du inte är redo eller inte vill. Kanske säger han att det är så man visar kärlek, eller att du ”måste” för att ni är tillsammans. Det är aldrig okej att känna sig tvingad eller pressad. Det är inte heller okej att tvingas gå med på saker under sex som inte känns okej, som till exempel stryptag eller att bli fasthållen.

Sex ska alltid vara något du vill och känner dig trygg med – aldrig något du gör för att slippa bråk eller för att han tjatar.

Du har rätt att säga nej. Alltid.

Han vill ha nakenbilder

Han ber dig skicka nakenbilder. När du säger att du inte vill så börjar han tjata, bli kall eller sur. Kanske säger han att du inte litat på honom, eller att ni inte kan bli ihop om du inte skickar. När du vägrar, kanske han slutar svara helt.

Till slut kanske han tjuatar så mycket att du ger upp och skickar en bild – fast det egentligen inte kändes rätt. Men sedan vill han ha fler. Och när du säger nej igen säger han saker som: ”jag har ju redan sett allt ändå” eller ”det är ju ingen big deal längre”. Men det känns inte bra för dig. Du kanske skäms, mår dåligt eller känner dig pressad – för det här var aldrig vad du ville från början.

Det är inte okej att tjata eller behandla dig dåligt för att du säger nej. Du förtjänar någon som respekterar ditt nej.

Han ber dig göra olagliga saker

Han börjar be dig göra små olagliga grejer, som att flytta droger eller gömma vapen hemma hos dig. Han säger att han har stora problem och att du är den enda som kan hjälpa honom. Han får det att låta som att det är viktigt och att du måste ställa upp och att du är den enda han känner sig trygg med.

I början kanske det känns svårt att säga nej, för du vill att han mår bra och du vill hjälpa honom. Men det blir bara värre och värre – och att du riskerar att hamna i problem själv. Till slut kanske han har bett dig ha sex med någon för att betala hans skuld och att någon kommer döda honom om inte du hjälper honom. När du säger nej lägger han skulden på dig, kanske hotar dig.

Det är inte okej att någon tvingar eller pressar dig att göra saker som är olagliga, hur mycket de än säger att de behöver dig.

Han får dig att tvivla på dig själv

Han säger saker som får dig att undra om du överdriver eller inbillar dig. Kanske minns han saker annorlunda än du, säger att du är “för känslig” eller “för dramatisk” och att du inte ska lita på dina egna känslor. Det kan göra att du börjar tvivla på vad som verkligen hänt och på dig själv.

Det här kallas gaslighting – när någon manipulerar dig så att du ifrågasätter dig själv. Det gör att du inte orkar argumentera med honom och du undviker att prata med honom om saker som har sårat dig.

Du har rätt att lita på dina känslor och din verklighet. Det är inte du som är “galen” – det är han som försöker få dig att tro det.

Allt är ditt fel

När något går fel för honom, är det alltid ditt fel då? Det kan vara i er relation, när han blir arg eller om han inte klarar provet i skolan. Han säger att det alltid är ditt fel. Oavsett vad som händer är det ditt fel. Du börjar anpassa dig och undviker att göra honom arg eller irriterad. Du börjar kanske känna att det är ditt fel, och börjar bli osäker på dig själv. Det är viktigt att du kommer ihåg att det inte är ditt fel och att det inte är okej att han behandlar dig så.

Du förtjänar någon som ser dig, lyssnar och tar ansvar – inte någon som skyller på dig hela tiden.

”Det var bara ett skämt, ta det lugnt”

Han säger saker som får dig att känna dig liten. Kanske skämtar han om dig, eller säger att du är ”för känslig” när du säger ifrån. Han skämtar om hur du ser ut, vad du gör eller vilka du är med.

Det kan börja som små skämt, men över tid gör det att du tvivlar på dig själv. Du kanske börjar undra om du är värd något alls, eller om du borde förändras för att passa honom.

En relation ska få dig att känna sig stark och trygg. Du förtjänar någon som inte skämtar om dig.

Han jämför dig med andra tjejer eller sitt ex

Han pratar ofta om sina tidigare flickvänner eller jämför dig med andra tjejer. Kanske säger han att du borde vara mer som någon annan, eller påpekar saker som han tycker du saknar. Det kan vara att han vill att du ser ut som någon annan tjej, eller ger honom mer kärlek “som hans ex

gjorde”. Det kan göra att du känner dig osäker och att du aldrig riktigt räcker till.

Men du är unik och värdefull precis som du är. Ingen ska få dig att känna dig mindre bra genom jämförelser.

En pojkvän som verkligen bryr sig älskar dig för den du är – inte någon annan.

Han hotar att skada sig själv

Brukar han säga att han mår dåligt, eller till och med hota att ta sitt liv om du skulle lämna honom? Det kan få dig att känna att du inte har något val, att du måste stanna – bara för att han inte ska må dåligt. Men det där är inte kärlek. Det är en form av känslomässig press, där han försöker få dig att ta ansvar för hur han mår. Det är inte okej. Ingen ska få dig att känna dig skyldig för att du vill göra slut. Du har alltid rätt att sätta gränser, och du har rätt att lämna en relation som inte känns bra – även om det är jobbigt.

Din trygghet och ditt mående kommer först.

Han kollar på porr – och vill prova det han sett

Kollar han på porr och försöker få dig att göra saker du inte är bekväm

med? Vill han att ni ska ha sex på sätt som känns våldsamma, förnedrande eller obehagliga? Pornografi visar en skev bild av sex – där tjejer och kvinnor behandlas som objekt, inte som människor. Det förekommer mycket våld och förnedring av kvinnor och tjejer. Därför är det inte konstigt om du känner att det är obehagligt. Studier har dessutom visat att killar som regelbundet tittar på porr oftare utsätter tjejer för sexuellt våld.

I många fall förekommer också rasistiska kommentarer och stereotypa föreställningar om hur tjejer ska vara. Roks kallar porrfilmer för filmade övergrepp.

Sex ska aldrig handla om press, våld eller rasistiska fantasier. Det ska kännas tryggt, respektfullt och ömsesidigt.

Du har rätt att säga nej – och du har rätt att bli lyssnad på.

Känns något inte bra?

Kanske känner du dig osäker, ledsen eller rädd när ni är tillsammans. Det kan vara att han gör dig illa med ord, kontroll, eller att han betar sig konstigt mot dig. Kanske känns det som att du måste passa dig hela tiden eller att du inte riktigt får vara dig själv. Lita på din magkänsla. Om något känns fel så är det viktigt att prata med någon du litar på.

Om något inte känns rätt, så är det oftast inte det.

Du förtjänar stöd och hjälp – vi står på din sida

Om du känner dig pressad eller utsatt finns det hjälp att få. På Rokstjejourer.se kan du chatta anonymt med tjejer och unga kvinnor som finns för att lyssna och stötta dig. Du kan också få kontakt med en tjejjour där du kan prata i telefon eller träffas på riktigt.

Vi lovar att inte berätta för någon vad du säger – allt stannar mellan oss. När du chattar kan du vara helt anonym, vilket betyder att vi inte vet vem du är eller var du är. Du kan prata om precis vad som helst – relationer, ångest, våld eller något annat som känns svårt.

Du bestämmer själv vad du vill prata om och hur mycket stöd du vill ha. Du är aldrig ensam – vi står alltid på din sida. Du behöver inte ha polis-anmält eller ha rätt ord för det du varit med om.

Det räcker att du känner att något är fel.

Vi lyssnar, tror på dig och hjälper dig.

Har du varit utsatt för våld och vill polisanmäla?

Om du har blivit utsatt för våld så är det ett brott, och då kan du polisanmäla. Du kan anmäla på olika sätt – gå till en polisstation och berätta, anmäla online på Polisens hemsida eller ringa Polisen på 114 14 för hjälp och stöd.

Känner du att det är svårt eller läskigt att polisanmäla? Då kan tjejjouren hjälpa dig. Vi kan ge dig information, följa med dig till polisen eller finnas där när du ringer.

Vi kommer aldrig pressa dig eller tvinga dig att polisanmäla - vi ger stöd på dina villkor.



www.rokstjejjourer.se

ROKS TJEJJOURER

Roks, Själagårdsgatan 8B, 111 31 Stockholm
Telefon: 08-442 99 30 | E-post: rokstjejjourer@roks.se
www.rokstjejjourer.se