

Varningssignaler och råd

Riksorganisationen för kvinnojourer
och tjejjourer i Sverige



Röks

Varningssignaler och råd

© 2025 Roks, Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige

Varningssignaler och råd

Var beredd på att bli utsatt för våld eller hotbete, även om det inte är vanligt förekommande i din situation.

Om du utsätts för våld eller hotbete ska du alltid anmäla det till polisen och till Arbetsmiljöverket.

Om du utsätts för våld eller hotbete ska du alltid anmäla det till polisen och till Arbetsmiljöverket.

Om du utsätts för våld eller hotbete ska du alltid anmäla det till polisen och till Arbetsmiljöverket.

Om du utsätts för våld eller hotbete ska du alltid anmäla det till polisen och till Arbetsmiljöverket.

Om du utsätts för våld eller hotbete ska du alltid anmäla det till polisen och till Arbetsmiljöverket.

Varningssignaler och råd

Riksorganisationen för kvinno- och tjejjourer i Sverige (Roks) samlar kvinno- och tjejjourer i hela landet. Hos de lokala jourerna är alla kvinnor och tjejer välkomna att söka skydd, praktisk hjälp och samtalskontakt. På jourer anslutna till Roks arbetar enbart kvinnor och tjejer. Du hittar kontaktuppgifter till våra jourer på **www.roks.se**.

Våld i form av misshandel, psykiska kränkningar och ekonomiskt våld används för att utöva makt och kontroll över någon annan. Det vanligaste är att en man utövar makt och kontroll över en kvinna som han har en kärleksrelation med men våld förekommer även i andra kärleksrelationer.

Innan våldet kommer

Har din partner förändrats?

En relation som innehåller våld börjar ofta bra. Om du upplever att din partners personlighet förändrats sedan ni inledde er relation, humöret blir sämre, partnern blir alltmer missnöjd och kontrollerande så bör du vara uppmärksam.

Var uppmärksam på din partners kvinnosyn

Lyssna när din partner talar om kvinnor i allmänhet. Lyssna på kommentarer om kvinnors utseende och hur din partner värderar kvinnors prestationer. På så vis kan du tidigt lägga märke till om din partner har en dålig attityd till kvinnor. Att ha en dålig syn på kvinnor kan göra det lättare att bete sig dåligt mot kvinnor och i förlängningen till och med utöva våld.

Klagar din partner ofta på dig?

Många gånger börjar en relation som innehåller våld med psykiska kränkningar. Ofta kommer dessa smygande och kan vara svåra att lägga märke till men om din partner ständigt är missnöjd med ditt beteende, säger att du klär dig fult, har fel vänner eller inte ger din partner tillräckligt med uppmärksamhet så är detta en varningssignal som du bör ta på allvar.

Är din partner ofta svartsjuk?

Personer som visar upp överdriven svartsjuka har ett starkt kontrollbehov. Var särskilt vaksam om du känner dig tvungen att skynda dig hem från jobbet/skolan för att din partner inte ska bli misstänksam. Eller om du upplever att du måste stanna

hemma från festen eller fikan med bästa kompisen på grund av din partners attityd. Då styr din partners behov ditt beteende och du blir isolerad från andra.

Övervakar din partner dig?

Brukar din partner läsa dina sms eller din mail? Brukar hen gå igenom din väska eller dina fickor? Händer det att din partner söker upp dig på jobbet eller i skolan? Kan din partner dyka upp på platser där hen inte borde veta att du är? Det tyder på att din partner inte accepterar att du är en person som har rätt att välja vart du ska gå eller vem du ska träffa. Sådan misstänksamhet är ett allvarligt varningstecken.

Slår din partner sönder dina tillhörigheter eller skadar djur?

Har det hänt att din partner har haft sönder dina saker eller fått raserianfall och slagit sönder saker i hemmet, sparkat på dörrar eller kastat saker? Det är våldshandlingar som är menade att skrämma dig. Det är också en allvarlig varningssignal om din partner har skadat eller hotar med att skada ditt eller någon annans husdjur. Många gånger när kvinnor blivit skadade av sin partner har partnern skadat husdjuret först.

Har din partner börjat bli hårdhänt eller måttat/markerat slag mot dig?

Det är en markering om vad personen ”kan” göra mot dig. Du bör ta sådana handlingar som en maktdemonstration och ett hot om våld. Nästa gång kanske slaget träffar dig.

Om ni har barn i hemmet

Barn hör och ser mer än vad man tror. Många kvinnor skyddar sina barn från att uppleva det våld som de utsätts för i hemmet men barn förstår ofta mer än vad vuxna tror. Forskningen har visat att barn som upplever våld i hemmet far illa och mår sämre än andra barn.

När det blivit allvar

Berätta för någon

Tala om för någon du litar på vad du blivit utsatt för och vad du är rädd för ska hända. Det kan vara en väninna, släkting, kollega eller en kvinnojour eller tjejjour. Även om du inte orkar göra något åt saken just då så finns det i alla fall någon som vet vad som hänt och som kan stötta dig.

För dagbok

Anteckna det din partner utsätter dig för. Ibland kan det vara svårt att minnas alla händelser som din partner utsatt dig för. En dagbok kan vara ett bra verktyg för att själv förstå din situation och hjälpa dig om du vill söka hjälp hos en kvinnojour, tjejjour eller hos socialtjänsten eller polisen.

Sök vård för fysiska skador och be sjukvården dokumentera

Även om du inte vill lämna din partner eller göra en polisanmälan idag så är det viktigt att du får vård för eventuella skador och att det finns dokumenterat hos sjukvården vilka skador du har fått. Sjukvården kan fotografera skador och journalföra dina besök.

Ring eller maila en kvinnojour eller tjejjour

Kvinnojourerna och tjejjourerna finns till för alla kvinnor och tjejer som är utsatta för kränkningar eller våld. På Roks hemsida www.roks.se hittar du kontaktuppgifter till alla Roks kvinno- och tjejjourer. Jouren lyssnar på din berättelse och kommer att stötta dig på det sätt som du mår bäst av idag.

Du kan även ringa Kvinnofridslinjen, de har öppet dygnet runt. Samtalet är gratis och kommer inte att registreras på din telefonräkning.

Kvinnofridslinjen: 116 016

I varje kommun finns också en socialtjänst dit du kan vända dig för råd och hjälp.

Tro inte på att det aldrig ska hända igen

Om någon slagit eller kränkt dig så är det nästan säkert att det kommer att hända igen. Även om personen ångrar sig efteråt och ber om ursäkt, eller försöker gottgöra dig, är sannolikheten stor att våldet och kränkningarna fortsätter så länge du stannar kvar.

Ha någonstans att ta vägen

Gör en plan för hur du kan skydda dig själv om din partner utsätter dig för våld eller kränkningar igen. Vart kan du vända dig om du måste lämna hemmet? Finns det vänner eller släktingar som kan hjälpa dig? Ta reda på telefonnummer till socialtjänstens socialjour som arbetar på kvällar och helger.

Spara viktiga tillhörigheter så som bankdosa, kontokort/kreditkort och pass på en säker plats där din partner inte kan komma åt dem.

Gör en polisanmälan

Våld och kränkningar är brott som du kan polis anmäla. Att göra en polisanmälan kan vara ett stort steg men är viktigt. Genom att polisanmäla visar du för dig själv, din partner och andra att ingen får kränka eller utsätta dig för våld. Det är viktigt att din partner inser att det hen gör är kriminella handlingar som inte är okej. Kvinnojouren eller socialtjänsten kan hjälpa dig att göra en polisanmälan.

Råd till dig som misstänker att någon i din närhet blir misshandlad

När bör du fatta misstankar?

Om du märker att hennes beteende förändras exempelvis att hon inte dyker upp på avtalade möten, ofta har bråttom hem eller verkar bli mer isolerad, så kan det vara ett tecken på att hon har en partner med ett stort kontrollbehov och som kanske utsätter henne för våld.

En kvinna som blir utsatt för våld kan ha skador så som blåmärken. När du frågar henne om dem kanske hon svarar undvikande eller försöker skämta bort det. Det är inte ovanligt att kvinnor som är utsatta för våld säger att de är klumpiga eller att de har väldigt lätt för att få blåmärken. Tänk på att kvinnor som är utsatta för våld av sin partner kanske inte har några fysiska skador. Det betyder inte att hon inte far illa i sin relation.

Fråga henne

Prata direkt med kvinnan om du misstänker att hon blir utsatt för våld eller kränkningar av sin partner. Ställ raka frågor som ”Gör din partner illa dig?”. Prata inte med partnern eller med kvinnan om partnern är i närheten. Om du är orolig för en kollega kan du prata med personalansvarig på er arbetsplats.

Om hon berättar

Lyssna på hennes berättelse utan att ifrågasätta. Avfärda inte det hon beskriver. Om hon själv normaliserar och förringar våldet och kränkningarna är det viktigt att inte följa med i detta. Försök inte hitta ursäkter och förklaringar till partners beteende. Berätta för henne att våldet kommer att fortsätta så länge hon är kvar i relationen.

Markera tydligt att det är fel att kränka, för nedra, slå och utnyttja någon sexuellt.

Fråga henne om hon har någon att prata med och berätta för henne vart hon kan vända sig om hon behöver stöd. Visa att du finns där för henne och att du stöttar henne i hennes egna val.

Om hon inte vill berätta

Kom ihåg att du inte kan fatta några beslut åt henne men försäkra dig om att hon vet var hon kan söka stöd om hon vill förändra sin situation.

Döm inte en kvinna som inte lämnar en relation som innehåller våld. Visa henne att hon förtjänar bättre.

Larma polis eller socialtjänst om situationen är akut

Du kan själv anmäla till polis eller socialtjänst om du vet att en kvinna är utsatt för våld. Tänk på att det kan vara fara för liv eller att barn som finns i kvinnans närhet kan fara illa.

Om du känner dig orolig eller rädd kan du kontakta en kvinnojour eller tjejjour för stöd.

”Den man älskar aktar man!”



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