



Tidiga tecken på våldsutsatthet och våldsutövande

Maria Stefansson
Region Västerbotten

Bry dig-kampanjen

En gemensam kampanj från Region Västerbotten, Länsstyrelsen Västerbotten, Umeå kommun och Skellefteå kommun.

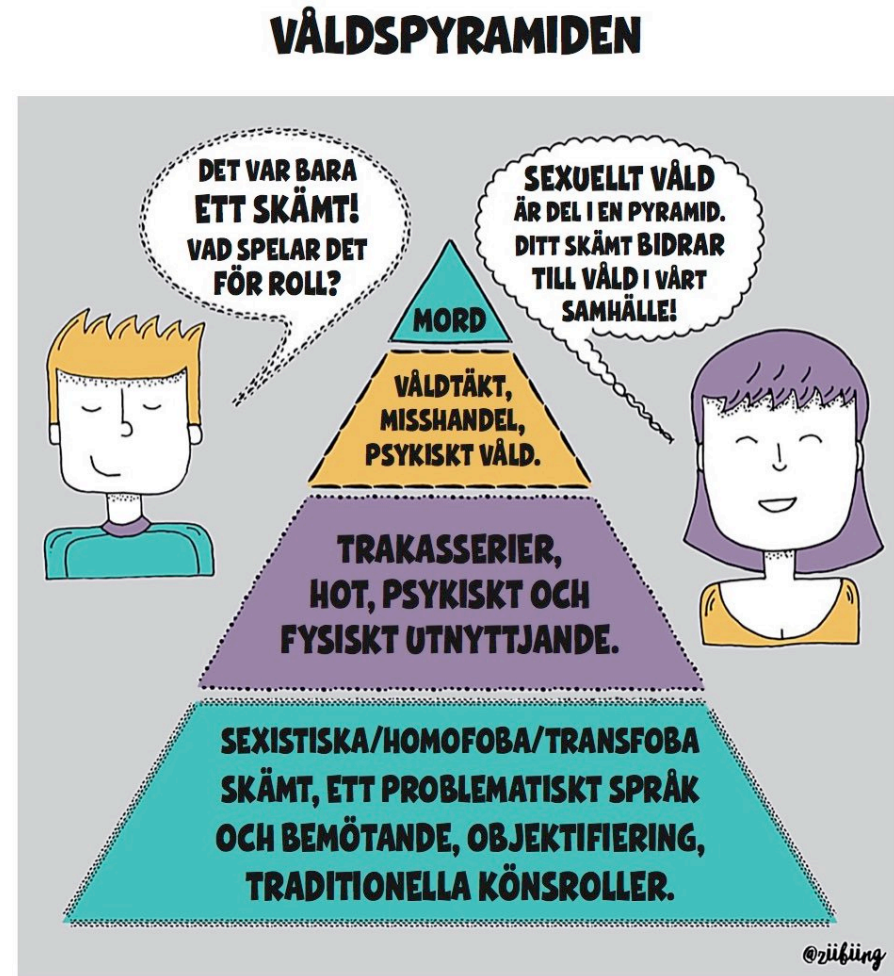
Syfte att sätta fokus på alla oss runt våldsutsatta och våldsutövare som genom att bry sig, ställa frågor och ge stöd kan förändra livet för en person utsatt för våld.



Att förebygga våld

Insatser som motverkar det lindriga våldet kan ha en positiv effekt på det grövre våldet.

Våldsprevention handlar om att dels förebygga att våld uppstår, dels förebygga att våld upprepas.



Brydig.nu

- Tidiga tecken på kontroll och våld
- Tecken på att någon utsätts för våld
- Du som är närstående kan göra skillnad
- Hjälp och stöd i Västerbotten

The screenshot displays the Brydig.nu website interface. At the top, there is a red navigation bar with the '1177 VÅRDGUIDEN' logo and 'VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING' text. A search bar is present with the placeholder 'Sök sjukdom, behandling...'. Below the navigation bar, the main content area features a video player with the title 'Bry dig' and a play button. To the right of the video player, there is a red navigation bar with the '1177 VÅRDGUIDEN' logo, 'region västerbotten' text, and a dropdown menu. Below this, the article content is visible, including the title 'Kontroll och våld i en nära relation' and the subtitle 'Tidiga tecken på kontroll och våld'. The article text discusses the signs of control and violence in close relationships. At the bottom, there is another video player with the title 'Bry dig – börja prata om mänsvåld mot kvinnor' and a play button.

1177 VÅRDGUIDEN VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING Lyssna - Talande webb

Sök sjukdom, behandling...

Västerbotten FAKTA OCH RÅD REGLER O

Bry dig – innan han slår

Skriv ut (ca 1 sida)

Mäns våld mot kvinnor startar alltid med kontroll. Lär dig känna igen tecknen – och gör skillnad.

Bry dig

1177 VÅRDGUIDEN region västerbotten Lyssna

Fakta och råd Regler och

Kontroll och våld i en nära relation

Tipsa och dela Skriv ut (ca 4 sidor)

Våld i nära relationer startar alltid med kontroll. Genom att lära dig känna igen tecknen kan du som finns i närheten göra skillnad innan det går för långt.

Tidiga tecken på kontroll och våld

Det finns beteenden som kan vara tecken på att en person i din närhet utsätter sin partner för kontroll och våld.

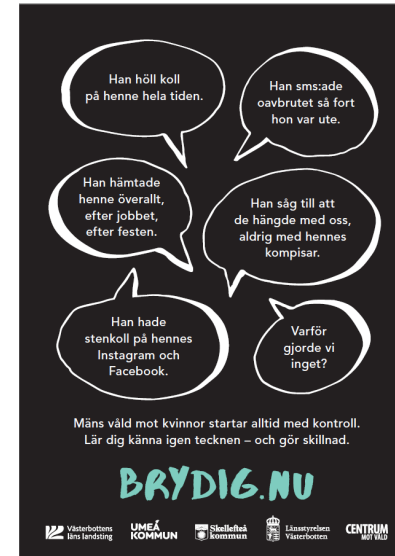
Bry dig – börja prata om mänsvåld mot kvinnor Titta senare Dela

Tidiga tecken på kontroll och våld

- Kommer med nedvärderande kommentarer
- Kräver att partnern ska vara tillgänglig – via telefon och sociala medier
- Kräver att alltid veta vem partnern träffar och vad hen gör
- Visar överdriven omtänksamhet med inslag av kontroll, till exempel skjutsar och hämtar vid aktiviteter och jobb
- Kräver att partnern avstår från intressen och vänner
- Ofta kritiserar och skuldbelägger
- Ifrågasätter partnerns åsikter och tankar på ett burdust sätt
- Säger kränkande saker, ofta med sexuell anknytning.

Vad kan en närstående till en utövare göra?

- Påpeka det du ser och att det inte är acceptabelt.
- Ifrågasätt nedvärderande språkbruk och förklara att det aldrig är okej att kalla sin partner för kränkande saker.
- Prata med personen om varför hen behöver ha ständig koll på sin partner.
- Visa att du är beredd att lyssna om personen vill prata.
- Berätta att det finns hjälp att få.



Tecken på att någon utsätts för våld

- Drar sig undan från vänner och inte längre vill följa med på aktiviteter
- Blir mer tyst och inbunden
- Verkar tyngd och bekymrad
- Alltid måste passa tider
- Måste redogöra för vad hen gjort och med vilka hen varit
- Beter sig annorlunda när partnern är med
- Inte säger emot sin partner

Vad kan en närstående till en utsatt göra?

- Berätta om din oro utifrån de tecken du ser
- Fråga hur personen har det och hur hen mår
- Visa att du är beredd att lyssna
- Försök hålla kontakt även om hen drar sig undan
- Fråga om du kan hjälpa eller stötta på något sätt
- Kritisera inte partnern utan fokusera på den som utsätts för kontroll
- Berätta att det finns hjälp att få
- Ge inte upp!



Vidare stöd

Kvinnofridslinjen [Våld mot kvinnor - nationell stödtelefon |
Kvinnofridslinjen](#)

Terrafem [Terrafem |](#)

Unga relationer [Unga relationer | Stöd för dig mellan 15-20 år |
Chatta med oss varje kväll](#)

Välj att sluta [Välj att sluta \(valjattsluta.se\)](#)

BRYDIG.NU



region
västerbotten

UMEÅ
KOMMUN



Skellefteå
kommun



Länsstyrelsen
Västerbotten

CENTRUM
MOT VÅLD