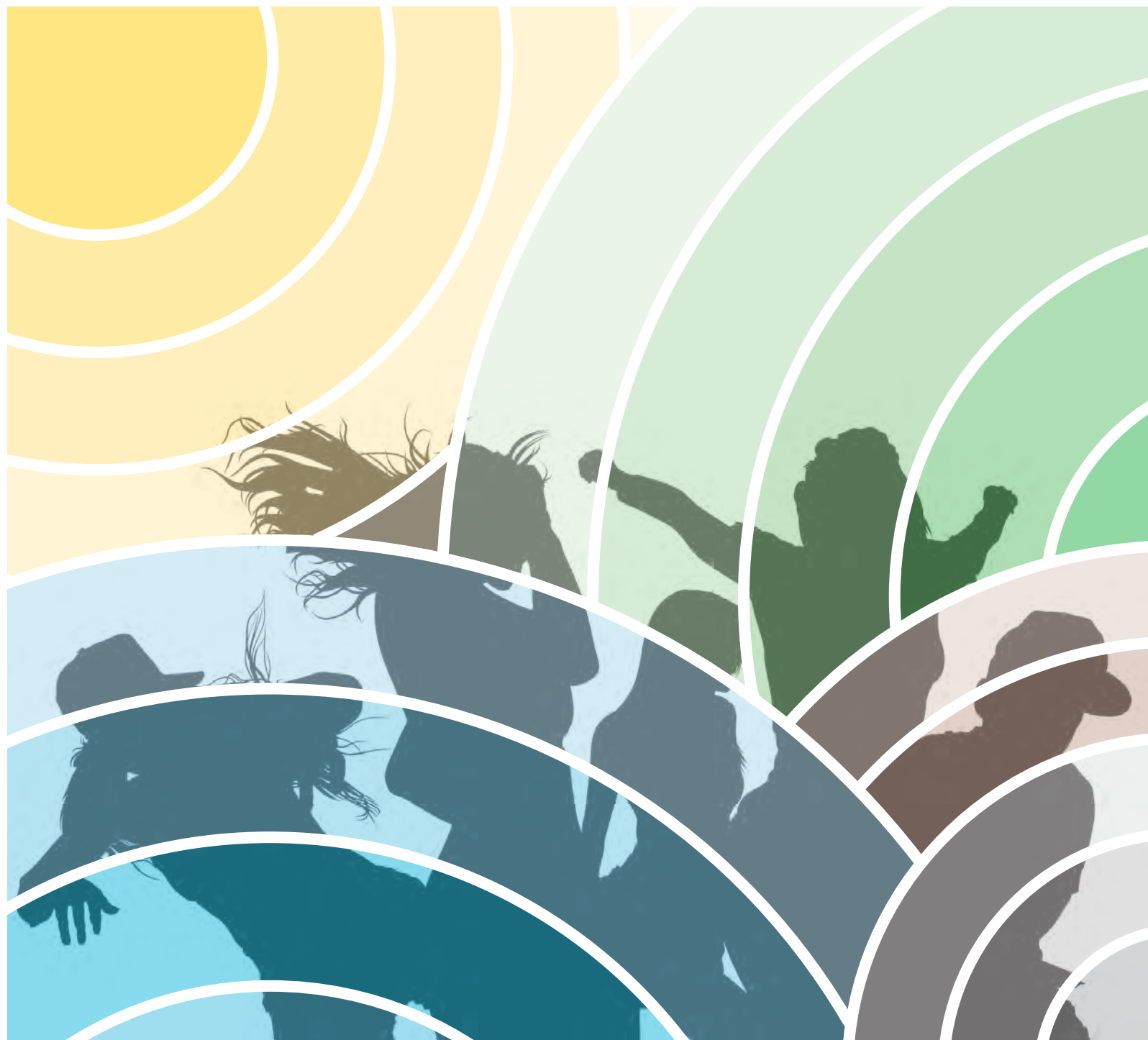


**KUNGÄLVS  
KOMMUN**



**En vecka fri från våld  
Sju kvinnor och deras berättelser**

# ”Vad har du varit med om och hur har det påverkat dig?”

## Sju kvinnor och deras berättelser

Tillsammans med folkhälsan i Kungälv, Zonta och Mimers Hus skapade Krismottagningen i Kungälv kommun en konstutställning. Utställningen pågick under Vecka fri från våld och Orange day, 21-27 november 2022.

Enligt FN utsätts en av tre kvinnor, för våld under sin livstid. Våld definieras som;

**Psykiskt våld**, med kränkningar, hot, nedvärderande tilltal, etc.

**Fysiskt våld**, slag, dra i håret, putta, skada den fysiska kroppen, etc.

**Sexuellt våld**, oönskad beröring, våldtäkt, bli visad porrfilm mot sin vilja, grooming, filma, be om bilder etc.

**Ekonomiskt våld**, hålla undan pengar, utnyttjande för pengar, utdragen bodelning, svindel etc.

**Digitalt våld**, sms, filmer och bilder som sprids, stalking på sociala medier, ryktesspridning digitalt etc.

Denna sammanställning av kvinnornas konst och deras erfarenheter, är ett sätt att bevara ett kulturarv. Vi hoppas att genom deras ord och bilder få fortsätta att inspirera till samtal, reflektion och till att agera för ett samhälle fritt från våld och kvinnors och tjejers utsatthet.

Savannah Rosén

### DET KOM ETT MEJL...

Det kom ett mail från Länsstyrelsen med information om initiativet Vecka fri från våld. En vecka där vi uppmärksammar Mäns våld mot kvinnor och där kommuner och organisationer runt om i Sverige engagerar sig på olika sätt. Det kan vara ett arbete som sker i skolor och klassrummen eller att lysa upp kommunhuset i orange. Eftersom Krismottagningens uppdrag är att arbeta med våldsutsatthet och våld i nära relation, så såg vi det som naturligt att Krismottagningen skulle medverka i detta initiativ.

Tillsammans med folkhälsan i Kungälv, Zonta och Mimers Hus samverkade Krismottagningen om att

skapa en konstutställning till Vecka fri från våld och Orange day, 21-27 november 2022. Syftet var att lyfta fram våldsutsatta kvinnors egna berättelser om våld och om att lämna och läka.

Sju kvinnor samlades 6 gånger i en skapande grupp som leddes av kurator Savannah Rosén samt bildkonstnär och tidigare familjebehandlare Linda Olsson. Kvinnorna bearbetade och gestaltade sina erfarenheter i text, bild, ljud och installation. Utställningen blev välbesökt och lämnade ingen oberörd.

### SÅ HÄR SÅG INBJUDAN UT

#### Välkommen till skapande!

Du har anmält dig till den skapande gruppen där vi har fokuset att bidra med en utställning på den nationella ”Vecka fri från våld” och Orange day. Dessa är båda markeringar mot våld. Gruppens fokus är på en god gemenskap, där du utifrån vad du känner dig bekväm med, kommer att kunna både bearbeta och ge det du varit med om ett uttryck. Det kommer vara övningar som är förslag till olika skapande processer och uttryck.

Eftersom allas berättelse är unik och likaså ens egna sätt att gestalta det och ge det ord eller form - så finns en stor öppenhet och olika sätt att genomföra det på. Allt är frivilligt och du bestämmer hur mycket eller vad vill dela eller inte. Anonymiteten och integriteten är viktig.

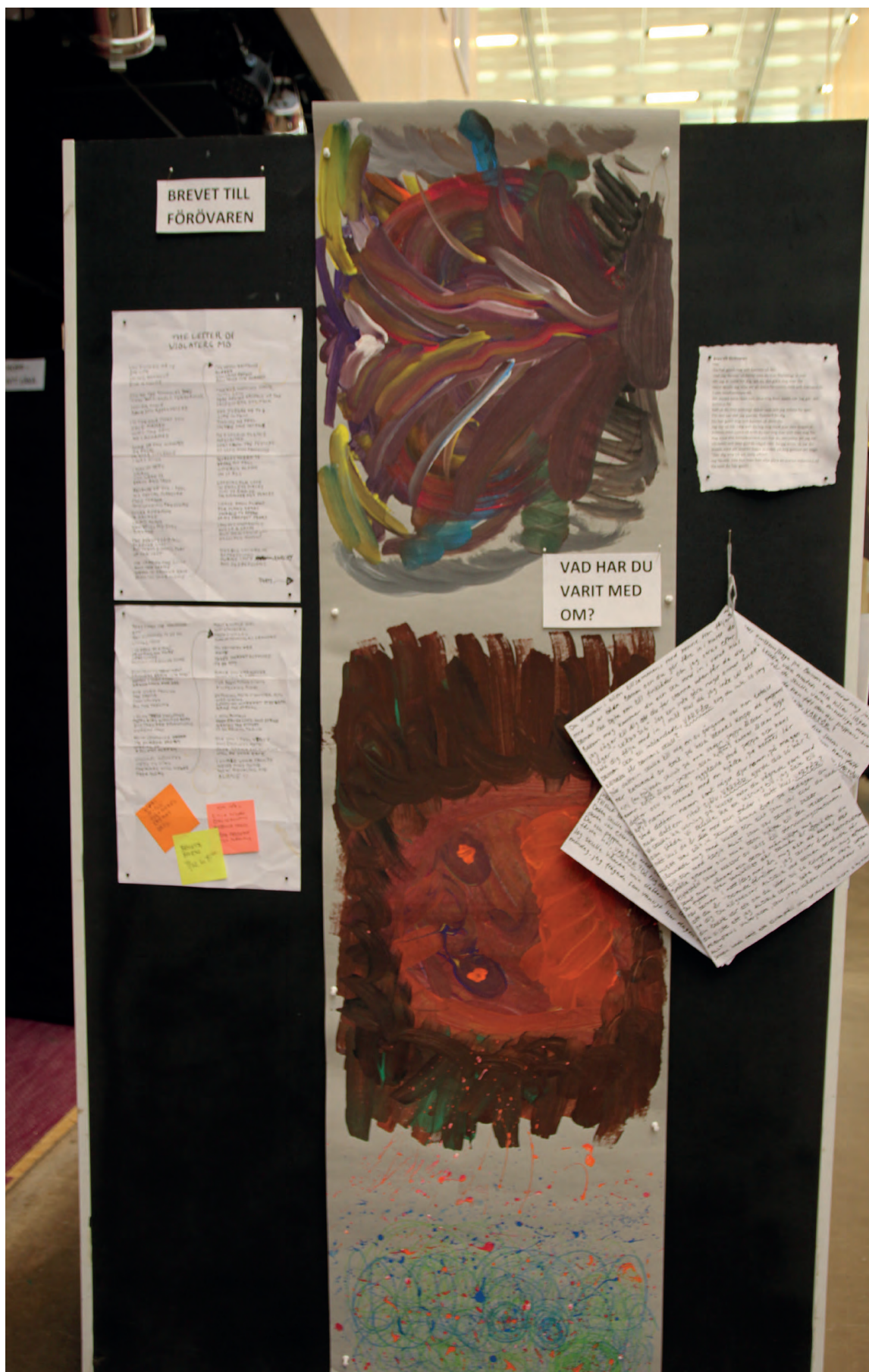
Vi lägger upp för en grupp där det ska vara tryggt och rum för att utforska sin berättelse på detta sätt. Där dina idéer och tankar får en given plats.

Förhoppningen är att det mynnar ut i en utställning som elever från skolor kan använda som underlag för att fundera, att människor som är eller har varit med om liknande saker får ett hopp om att det går att ta sig vidare.



Utställningen pågick under vecka 47 i Mimers kulturhus i Kungälv.

## Brevet till förövaren



## The letter about violators m.o.

You fucked me up for life  
Using assault for a knife

You're the assholes that viciously terrorized  
Never once have you apologized

I'm the one that you have maimed  
Why the hell am i ashamed

Some of you wanted to fuck  
In your violence i was stuck

I was so very small  
You were so heavy and tall

Because of you i feel no sexual pleasure  
Only terror and choking pressure

You're a demon a savage  
You still my body ravage

The beauty of it all forever lost  
But that's a small part of the cost

I carry the guilt and the shame  
When it should be in your name

I've been brutally robbed  
You can't fathom how much i've sobbed

There is nothing visual in my look  
that shows absence of the self esteem you took

You judged to a life in pain  
Making me feel i'm the one insane

Me, a child in silence neglected  
Don't know the feeling of safe and protected

Nobody there to break my fall  
Utterly alone in it all

Looking for love in endless mazes  
Just to end up in dangerous places

I have been silent for many years  
Unable to speak of my deepest fears

I must constantly put up a show  
But how could you possibly know

Deeply locked in expressions  
Turns into anxiety and depressions

Many times i've wondered  
how am i supposed to go on living now

I've been at a point of coping no more  
Very close ending up a suicide score

Electricity treatment through my brain -I'm mad ?  
When i was just abandoned and sad

I've lived through the drama  
that caused all the trauma

I wish these disgusting memories would go away  
But they are relentlessly here to stay

Must i forever dream  
Waking up. A silent scream

Wounds inflicted here to stay  
The scars will never fade away

First a little girl not knowing  
Then a woman. Sum of molesters growing

My abusers are many  
There weren't supposed to be any

Since you can never make this right  
I've been pushed into a life long fight

Exposing me to sinister acts was wrong  
-Lucky an inherent force makes me strong

I will always keep struggling and strive  
Making the effort to be able to thrive

For you i feel a deep and endless hate  
Hope karma eventually will be your fate

I curse your soul to never find home  
Now fucking die alone !



## Till samhället



### SKULLE NI KUNNA FÖRKLARA FÖR MIG SÅ ATT JAG FÖRSTÅR?

Vad har ni då för strategier när ett föräldrapar säger olika saker? Självtänker jag att en uppföljning på denna familj/föräldrapar vore bra!

Varför startades ingen utredning, då för ca 11 år sedan. Man kan tro att ni gick efter ordspråket "Det är inte ens fel att två träter" Jag kan i så fall understryka att det absolut kan vara ens fel!

Det finns faktiskt människor som vill andra illa!  
Det finns människor som saknar empati!

Det finns människor som saknar konsekvenstänk!  
Det finns människor som faktiskt inte bryr sig om sina barn!

Det finns människor som kallar sig pappa men som inte är någon pappa!

Det finns människor som ljuger!

Det finns människor som kan gå hur långt som helst utan att ha förmågan att se vilken skada de utsätter sina barn för!

Det finns människor som manipulerar!

Det finns människor som inte kan ta att de har fel!

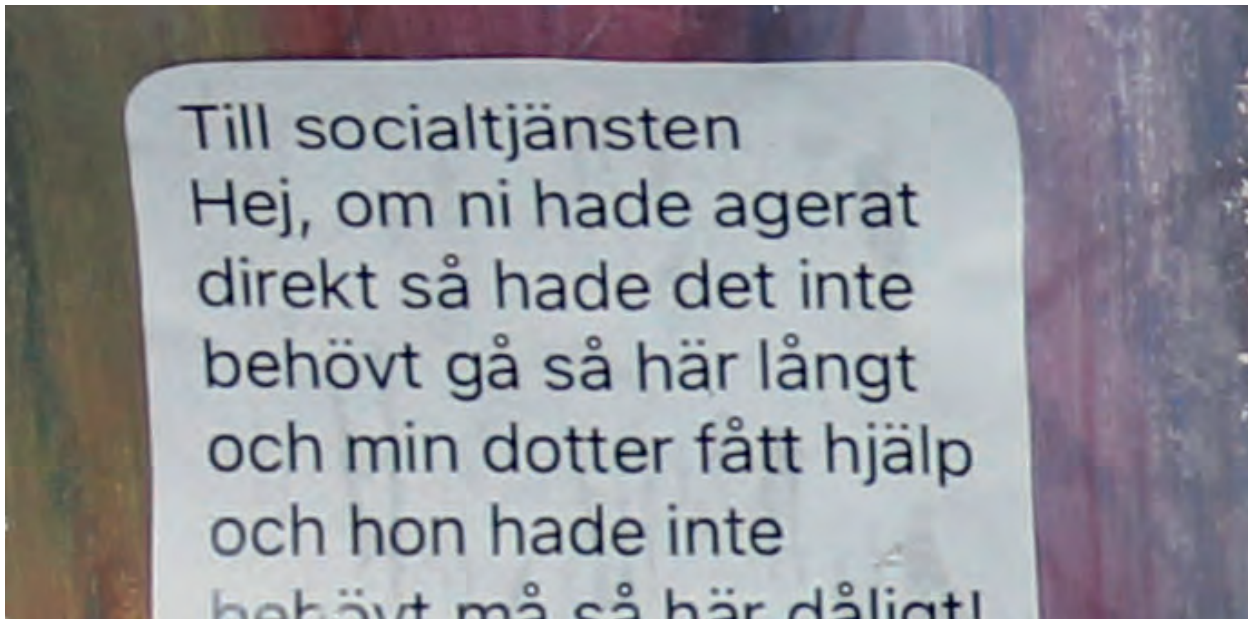
Det finns människor som skadar sina barn

Tro det eller ej men så ser verkligheten ut. Jag är helt säker på att ni vet om att dessa människor existerar. Frågan till er: Tror ni att dessa människor endast finns i text?

Fel...fel...fel, de existerar i verkligheten även bland era "klienter"

Därför är min uppmaning till er att ni inte bara nöjer er med att sitta och lyssna på var och en. Jag kan tro att ni tänker "detta går nog över", eller att ni tänker: "...ytterligare förälder som inte kan samarbeta"

Det rätta skulle ha varit att ni startade en utredning eller en uppföljning på de hemiska vidriga saker som jag förklarade att barnen var utsatta för. Ni kunde ha ställt er själva frågan: "Kan



det vara möjligt att barnen blir behandlade på det sättet som mamman försöker förklara?

Ni kunde ha ställt er frågan "Hur mår egentligen barnen i denna familj?"

Nu har 11 år passerat och resultatet är två barn som mår fruktansvärt dåligt. Själv har jag aldrig försökt få omgivningen att förstå vår situation för det är så svårt att sätta ord på allt vi varit utsatta för, för det är ett mönster som de jobbat efter och jag har alltid trott att jag måste förklara allt från början för att alla ska förstå.

MEN, det behöver man inte alls veta för det finns tydligen ett samlingsnamn för allt detta som pappan och hans fru utsatt oss för. – Det kallas för VÅLD, PSYKISK MISSHANDEL, EKONOMISKT VÅLD.

Jag har verkligen gjort allt för att skydda mina barn. Jag hade turen att träffa Savannah på Kriscentrum i Kungälv som har hjälpt mig att förstå allt.

Jag har haft turen att ha fått tiden till att försöka läka kroppen och känna att jag har en kropp och inte är en robot. Jag har kommit långt med min läkning men mina barn har resan kvar.

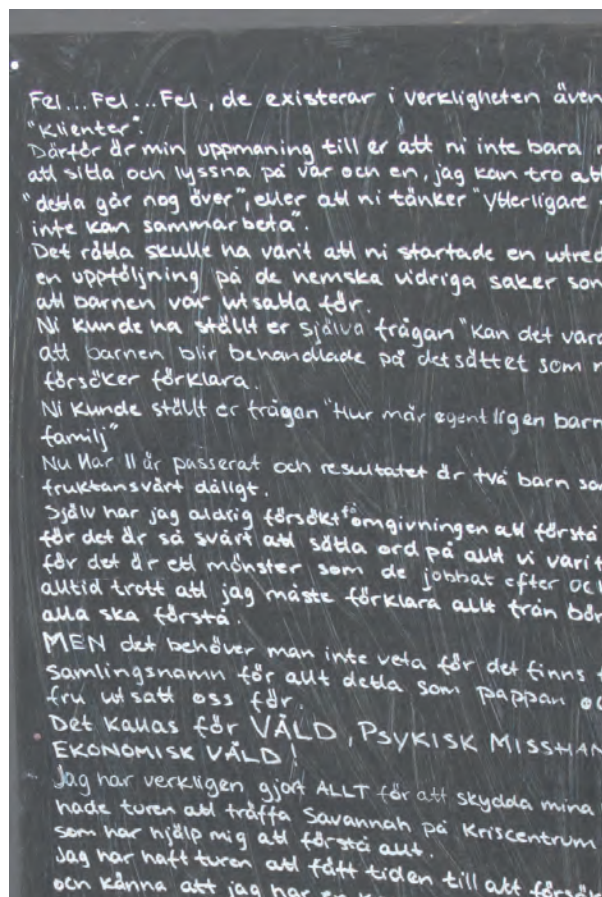
Frågan till er på socialen: Vad tycker ni är rimligt? Nu när jag fått professionell hjälp och dottern får hjälp på BIP så fick ni också upp ögonen på vår familj, vi blev kallade till er (enligt lag). Ni ville träffa oss. Ni föreslog att vi alla, alltså förövaren, jag och dottern skulle träffas i samma rum som er.

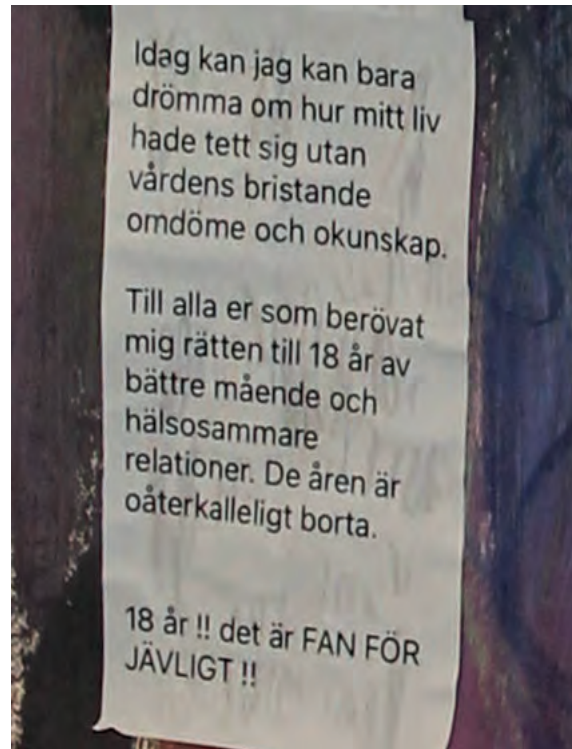
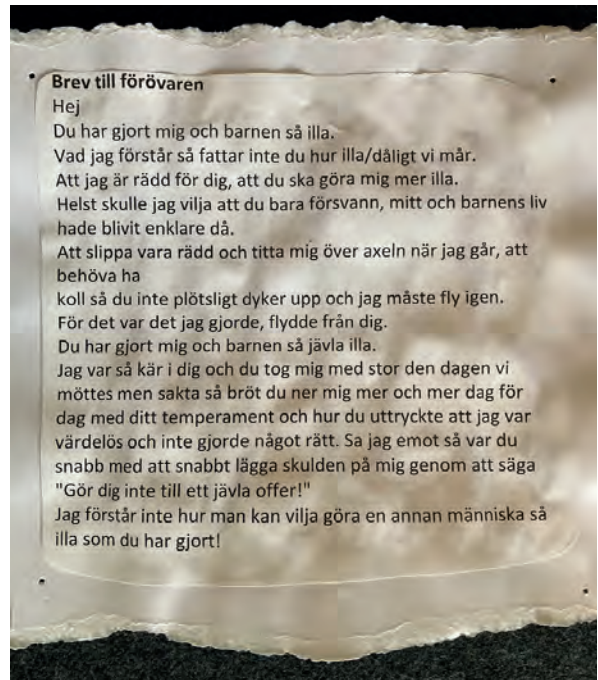
HUR TÄNKER NI? Vad ska komma ut från det samtalet? Vi är hos er av en anledning och det är

för att ni fått en anmälan av BUP. Ska man placera förövaren tillsammans med personer som han misshandlat? Ni har inte funnits där för mig och mina barn under 11-års tid.

VART GICK DET FEL?

VARFÖR LYSSNADE NI INTE PÅ MIG? VARFÖR?

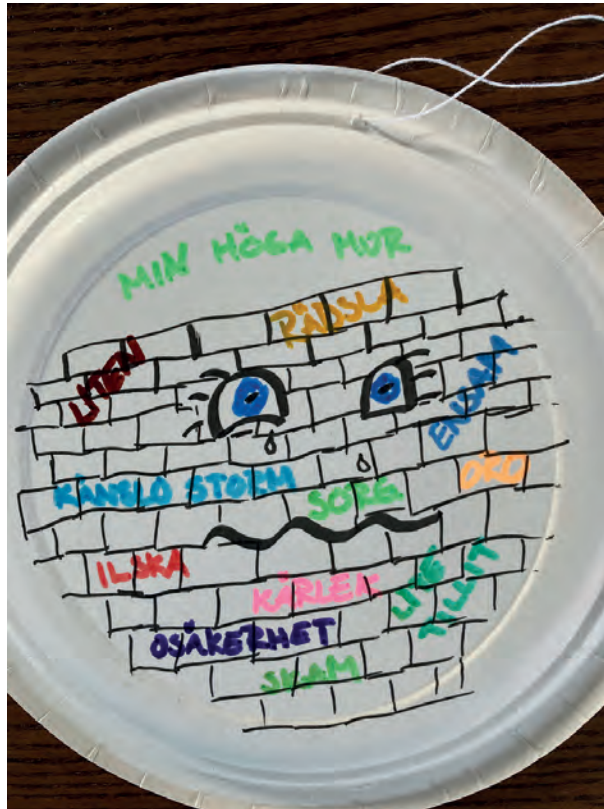
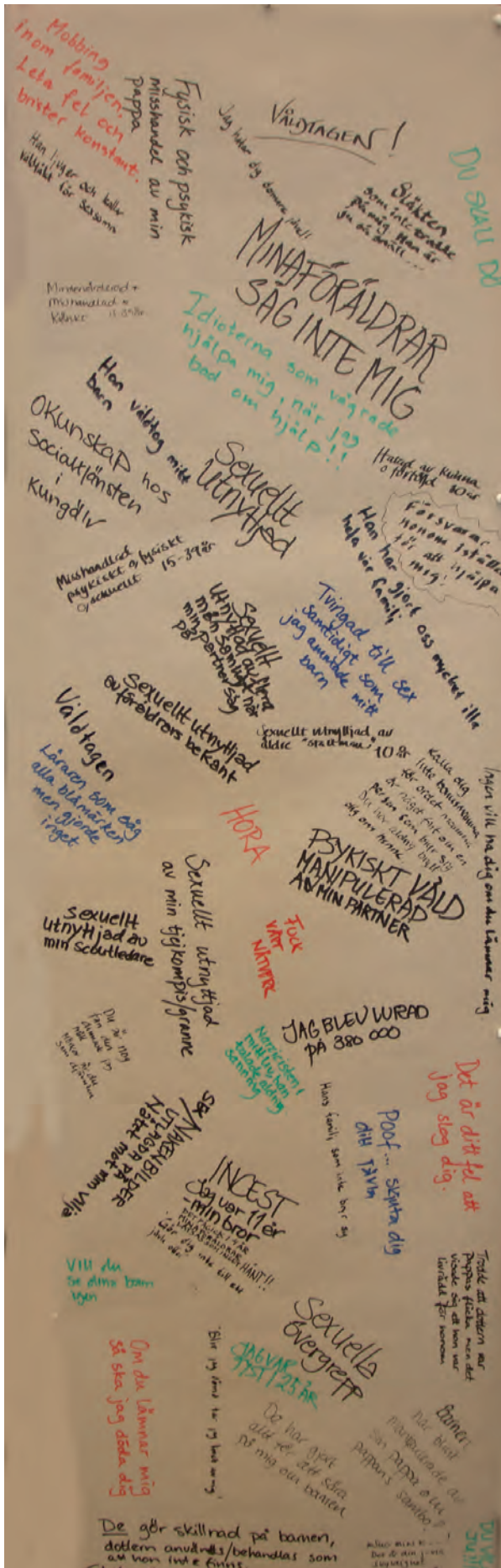




- Jag skulle behöva en sekreterare som kunde ringa alla samtal till alla myndigheter och organisationer som skulle kunna hjälpa oss. Så hade jag kunnat lägga min energi på att läka och må bra

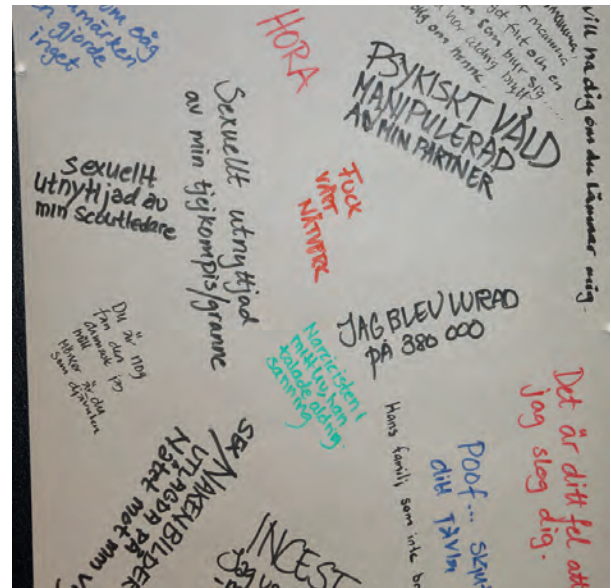
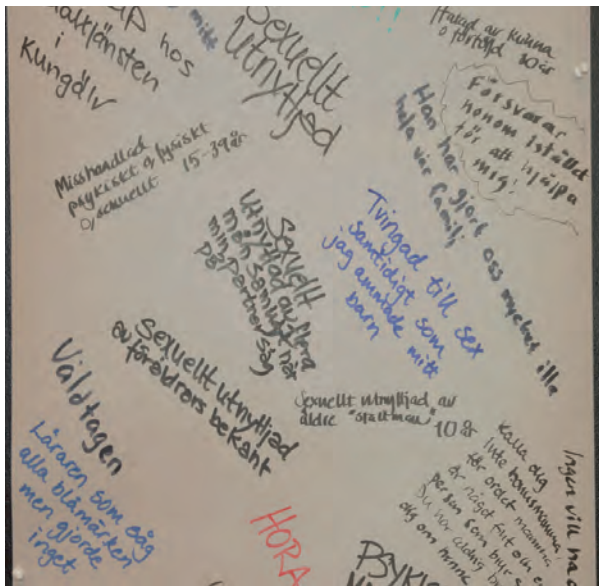


# Vad har du varit med om?

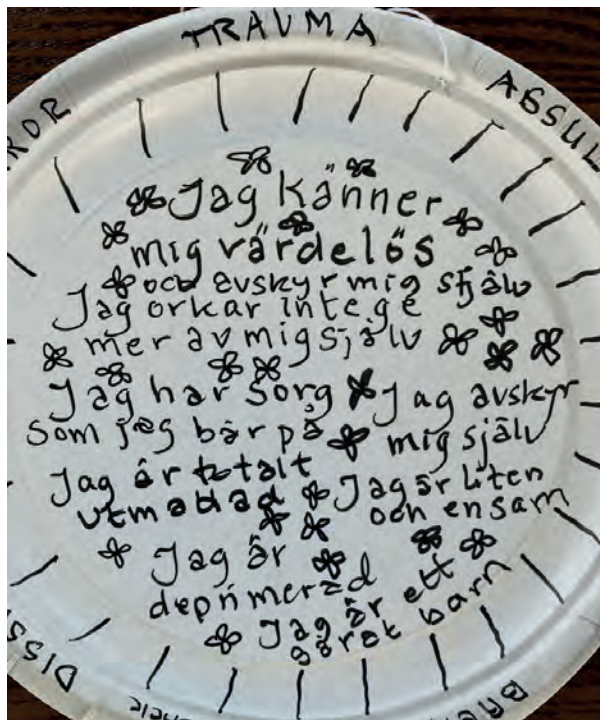


”Läraren som såg alla blåmärken men inte gjorde någonting

# Vad har du varit med om?



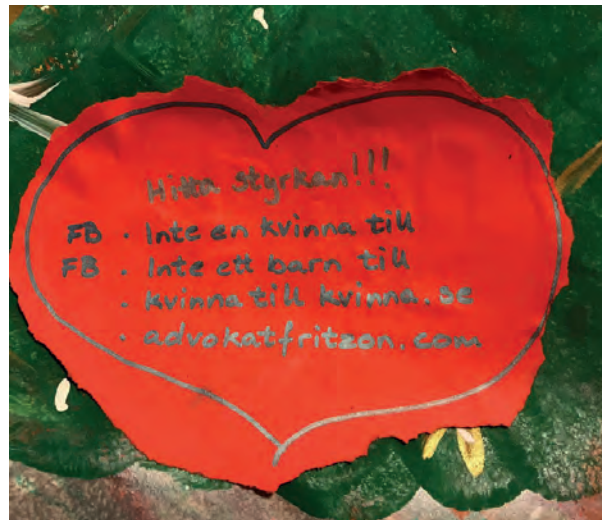
# Hur har det påverkat dig?



”Jag känner skuld och skam för vad jag varit med om”



# Hopp - att läka

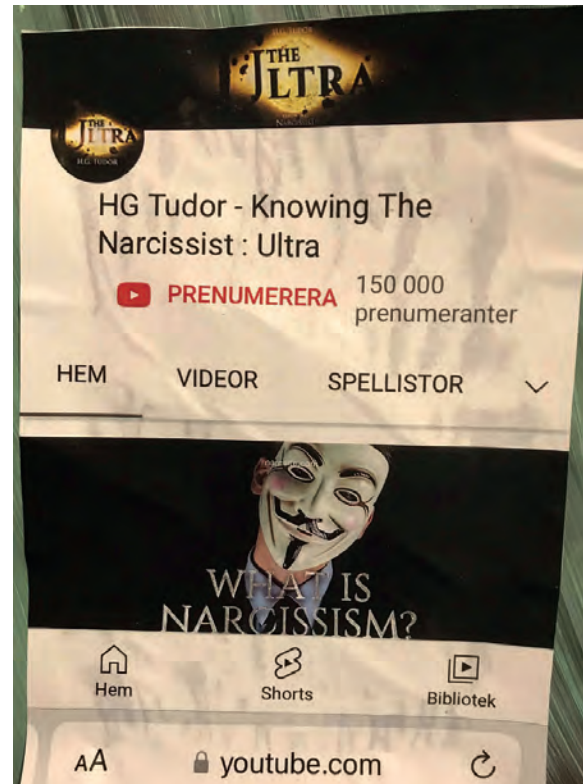
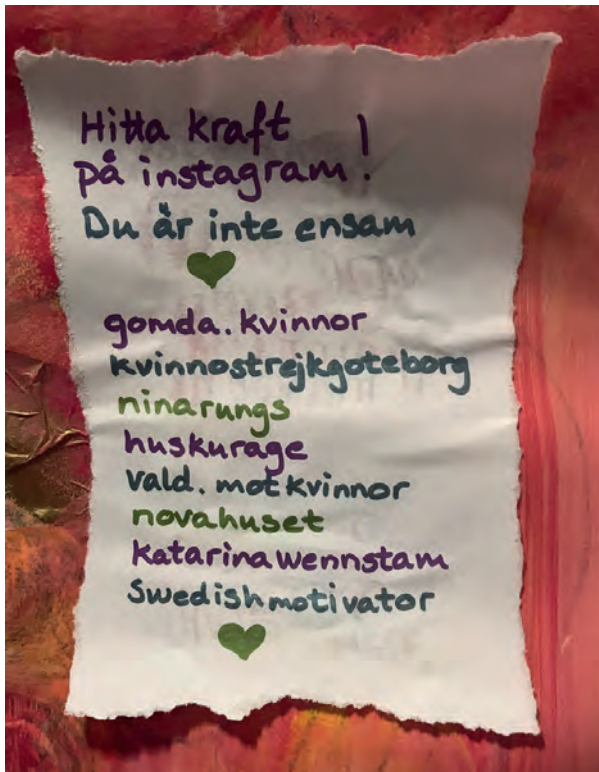


**Nytt umgänge**  
I mitt fall på nätet i en grupp med gemensamt intresse och med medlemmar över hela världen. Det lindrar ensamhet och jag väljer själv när jag vill delta eller inte. Jag behöver inte ta hänsyn till någon annan än mig själv.

**Äta och sova ordentligt**  
Utan mat och sömn blir man svag och känslig för yttre påverkan som kan leda till att man gör mindre kloka val. Bra och hållbara övriga rutiner är också viktiga. Det hjälper mot att känna sig helt överväldigad och utom självkontroll.

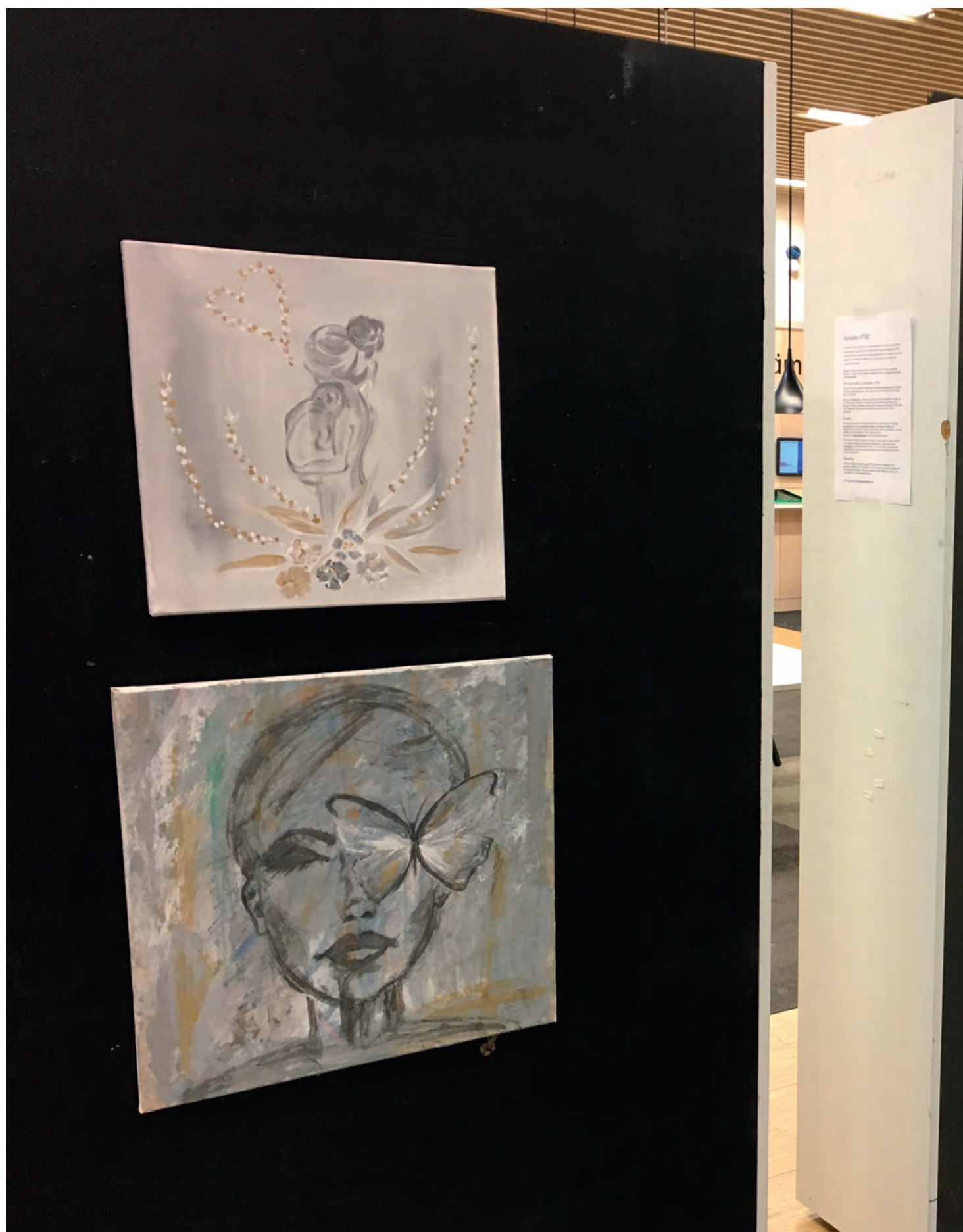
**Vissa personer inom vård, omsorg och socialt skydds nät.**  
De få som har lyssnat och förstått. Det handlar inte om inom vilka verksamheter dessa personer verkar utan om dem som personer. Deras kunskap, värme och förmåga till att hjälpa. Ingen nämnd ingen glömd.  
Att ha fått chansen att möta dessa personer säger mig att det är värt att söka hjälp.







**Musik**  
Hård rock/heavy metal i synnerhet.  
Det verkar lugnande och ångestdämpande. Den stadiga och framträdande rytmen skapar en känsla av trygghet likt närheten till ett hjärtslag som vi hör i den trygga platsen vi alla kommer ifrån, mammas mage .. Som en genväg till en känsla av trygghet när vi inte känner tillit till någon annan. På hög volym kan det kan också störa ut jobbiga tankar.

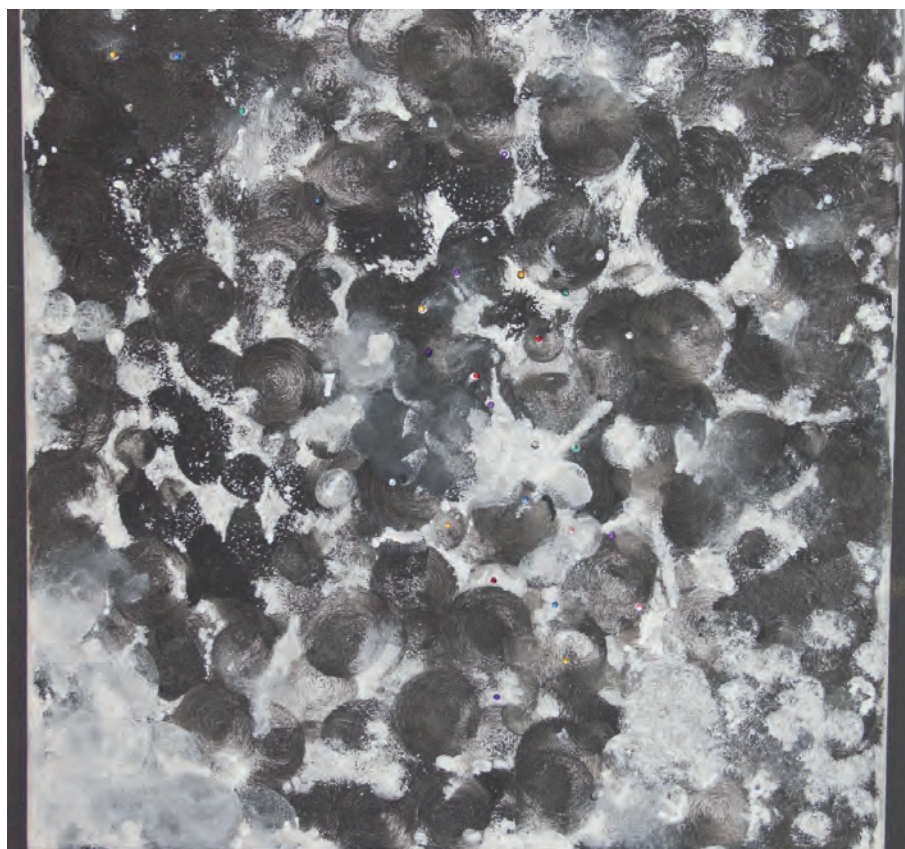


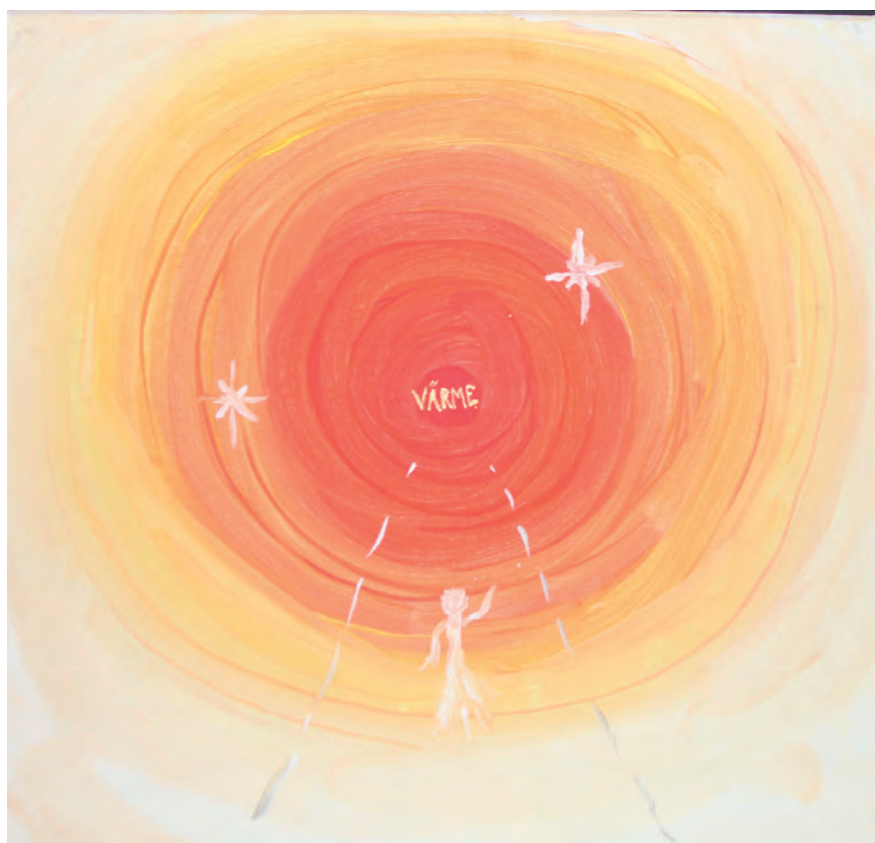












JAG VETE FAN  
VAD JAG VÄNTAR  
PÅ MEN DET  
KAN JU BARA  
BLI BÄTTRE  
ÄN DET HÄR.....

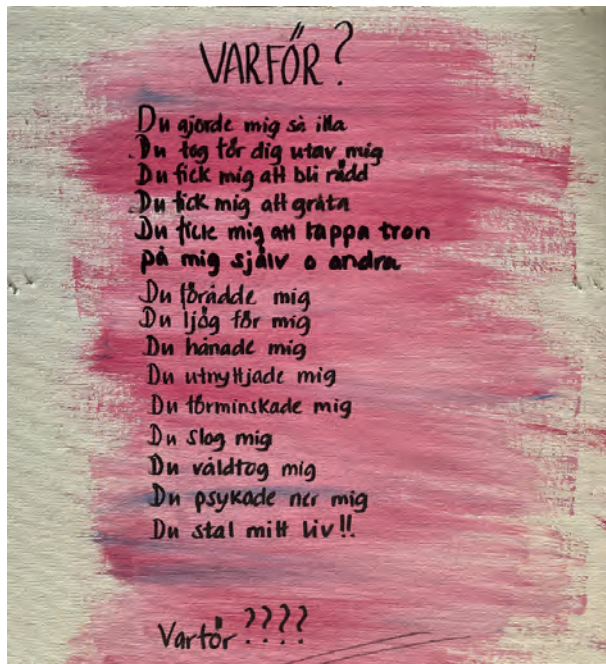
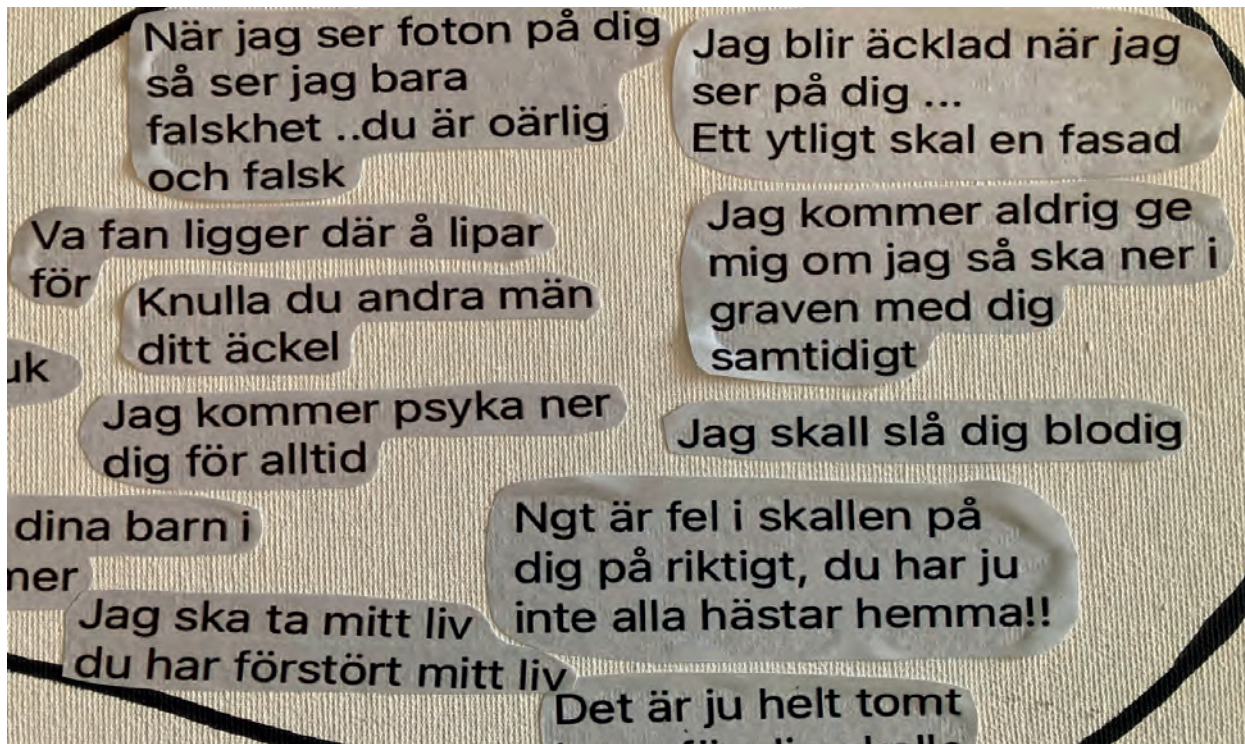


Du är ond rent utav  
mörker  
När jag ser foton på dig  
så ser jag bara  
falskhet, du är oärlig  
och falsk  
Vä fan ligger där å lipar  
för knulla du andra män  
ditt äckel  
Psyksjuk  
Jag kommer psykka ner  
dig för alltid  
Vill du se dina barn i  
livet ngt mer  
Jag ska ta mitt liv  
du har förstört mitt liv  
Bortskämda jävla unge  
Jag skall krossa dig!!  
Du blir åcklad när jag  
ser på dig  
Ett yligt skal en fasad  
Jag kommer aldrig ge  
mig om jag så ska ner i  
graven med dig  
omtidigt  
Jag skall slå dig blodig  
Ngt är fel i skallen på  
dig på riktigt, du har ju  
lite alla hästar hemma!  
Det är ju helt tomt  
innanför din skalle  
Jag ska skjuta skallen  
utav dig

Savannah  
blev min  
räddning

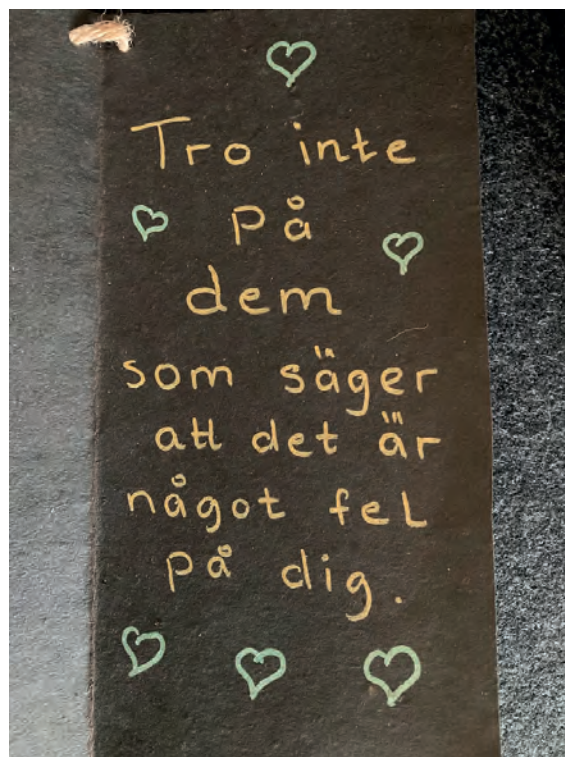
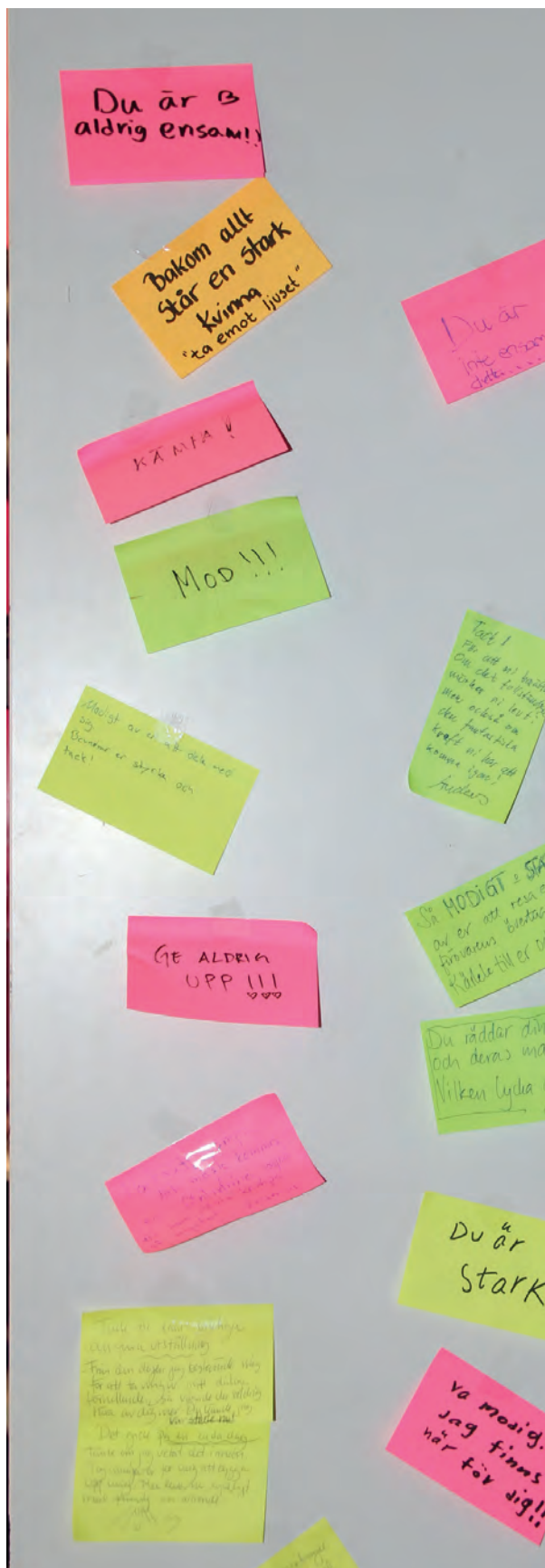


VARFÖR?  
Du gjorde mig så illa  
Du tog för dig utav mig  
Du fick mig att bli rädd  
Du fick mig att gråta  
Du fick mig att tappa tron  
på mig själv o andra  
Du bråkade mig  
Du ljög för mig  
Du hänsade mig  
Du utnyttjade mig  
Du förminskade mig  
Du slog mig  
Du valdtog mig  
Du psykade ner mig  
Du stal mitt liv!!  
  
Varför????  
Varför.....



- Alla frågar henne varför hon inte lämnar honom.  
Ingen frågar varför han slår.

## Hitta styrkan

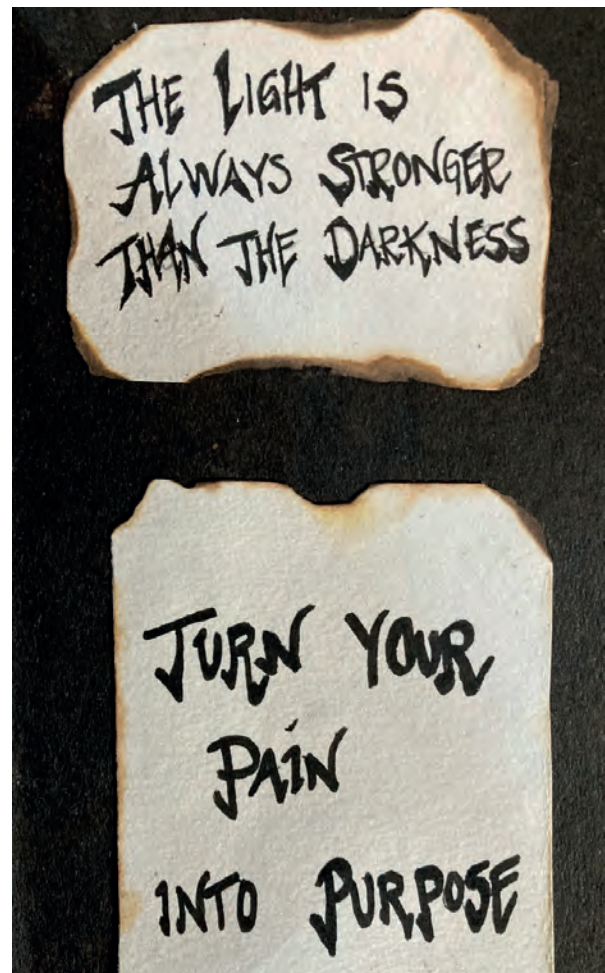
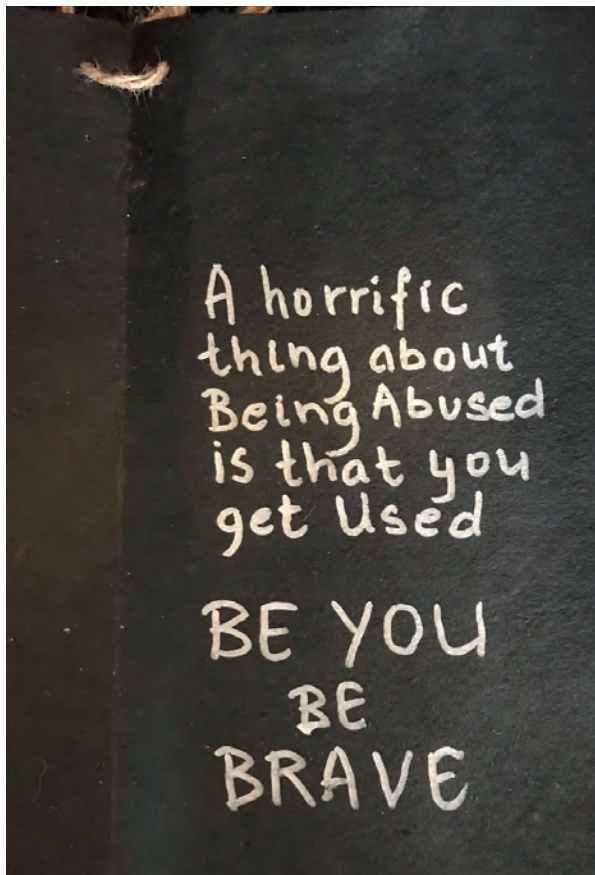


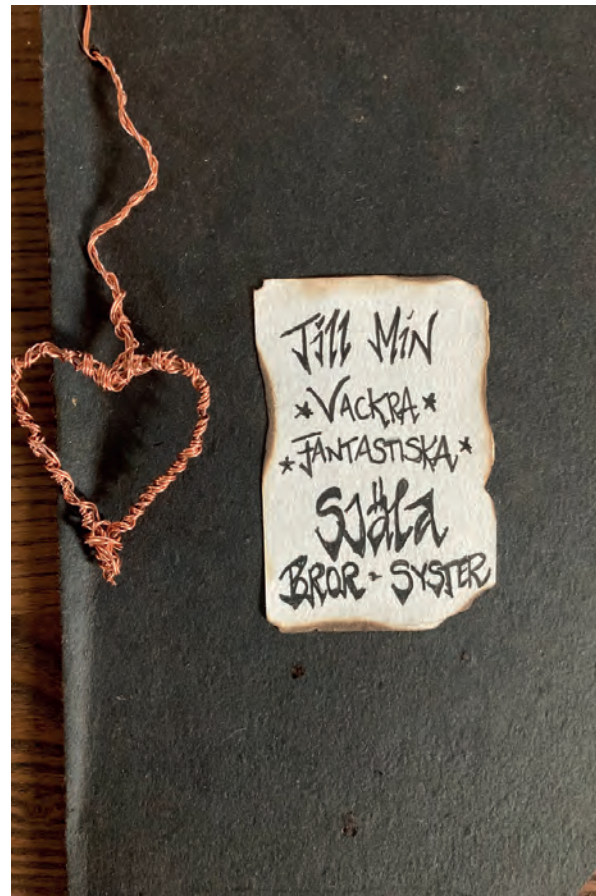
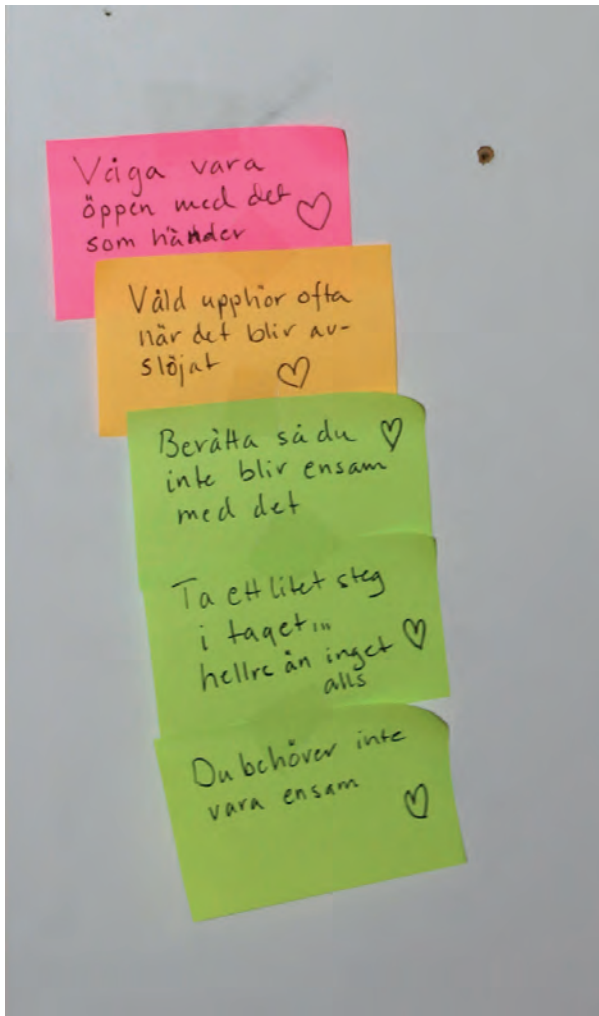
- Jag har verkligen gjort allt för att skydda mina barn. Jag hade turen att träffa Savannah på Kriscentrum i Kungälv som har hjälpt mig att förstå allt





## Hitta styrkan





## SMS TILL SOCIALTJÄNSTEN

Detta SMS är för alla de barn som har en mamma eller pappa/ syskon som blir utsatta för psykiskt och fysiskt våld. För de barn som står och tittar på och inget kan göra

De barn som SER alltså  
De som är rädda för förälderns förövre  
De som går till skolan med magvärk/ångest/rädsla och vill bli av med det fruktansvärda som är omkring dem.  
Deras helvete inom stängda dörrar



Lite förtydligande om det var någon som inte förstod: Det är våld att se sin mamma bli slagen. Bli kallad hora. Få ett glas kastas över sig. Bli våldtagen. Bli ekonomiskt utnyttjad. Få dölja vad som pågår hemma. Få blåmärken översminkade. Få bli kontrollerad genom att inte få gå ut när hon vill. Få titta på, höra hoten. Bli tvingad till sådant man inte vill. **Det är våld att låta ett barn se, höra, tystas, ljuga, låtsas som ingenting, skydda.**

Jag orkar inte skriva mer. Snälla du som blir utsatt, ser och hör. Ring Krismottagningen i din kommun eller kvinnojouren eller mansjouren.  
Det finns hjälp...Det finns dem som tror dig, ge aldrig upp! Börja med att söka på nätet, vad är våld? Det finns många olika slags våld man kan bli utsatt för. Många vet inte ens om att de blir utsatta. Man tror att det är normalt att bli illa behandlad.



## SMS TILL SOCIALTJÄNSTEN

Samt advokater lite här och där i landet?

Tingsrätten? Politiker? Vem skriver jag till?

Detta SMS är för alla de barn som har en mamma eller pappa/ syskon som blir utsatta för psykiskt och fysiskt våld. För de barn som står och tittar på och inget kan göra.

De barn som SER alltså.

De som är rädda för föräldrarnas förövare

De som går till skolan med magvärk/ångest/rädsla och vill bli av med det fruktansvärda som är omkring dem.

Deras helvete inom stängda dörrar

De barn som också har en av föräldrarna eller omgivning vill skydda dem...men hindras på grund av en misstolkning av lagen.

De barn som borde bli skyddade av en lag!

Nu kommer frågan till socialtjänsten och advokater som vill tjäna pengar på att vinna rättsliga tvister:

Var någonstans i lagen står det att dessa barn ska ha delat boende och bo hos förövarna?

Var står det att barnen ska fortsätta vara livrädda och bo med förövaren? Vilken lag är det?

Någonstans har man tolkat in att barn har rätt till båda sina föräldrar!

Är en förövare en förälder? NEJ, en förövare är en förövare! Mamman eller pappan som vill skydda barnet från förövaren gör ALLT för att detta barn ska slippa känna skräck.

Genom att skydda hindrar man barnet från att träffa förövaren. HEJA ER!!

Det är fel att uttrycka att barnen har rätt till båda sina föräldrar i samband med en förövare! Sunt förnuft!

Hade kvinnor kunnat lita på att få trygghet/skydd, då hade de lämnat förövaren för länge sen.

Hade polisen fått mer stöd från lagtexten hade förövarna aldrig fått vårdnaden om sina offer.

De vågar inte separera för de vill inte låta sina barn själva bo med förövarna (som ni kallar förälder)

I polisregistret kan ni läsa om vad förövaren är dömd till. Det är inte synd om förövaren, det är synd om offren.

Mänskliga rättigheter...är väl ändå en kärleksfull text egentligen. Skydda barnen och de som blir utsatta. Att vända och vrida på en lagtext och tolka den på olika vis är för mig en gåta.

Lite förtydligande om det var någon som inte förstod: Det är våld att se sin mamma bli slagen. Bli kallad hora. Få ett glas kastas över sig. Bli våldtagen. Bli ekonomiskt utnyttjad. Få dölja vad som pågår hemma. Få blåmärken översminkade. Få bli

kontrinte få gå ut när hon vill. Få titta på, höra hoten. Bli tvingad till sådant man inte vill.

Det är våld att låta ett barn se, höra, tystas, ljuga, låtsas som ingenting, skydda. Barnet blir alltså utsatt för våld och där finns förövare. Förövare misstolkas i någon lag och kallas för förälder som ska ta hand om ett barn.

Förresten, jag vet en tonåring som blev flyttad från sin trygghet. Hon hade en underbar bonusmamma. Sådana finns också. Hon hade ett tryggt boende men var tvungen att flytta för en instans tvingade henne till en fosterfamilj hon inte ville till. Hon hade sagt att hon ville bo med sin bonusmamma.

Två andra barn jag känner blev bortmanipulerade från sin mamma (av en så kallad bonusmamma, en förövare) Pappan är också manipulerad och kontrollerad. Dessa barn tror att deras mamma är en ond person, de är idag ca 27 och 32 år gamla och har ingen kontakt med sin mamma.

Förresten det är väl våld att hindra ett barn att träffa den Trygga snälla föräldern som vill skydda. Då får förövaren enskild vårdnad och våldsförövaren hindrar barnet träffa den trygga föräldern. Ingen gör något

Hur blir det då? Utförande av våld/maktutövning ifrån en instans som lutar sig på en lagtext att barnet har rätt till båda föräldrarna...? Alltså de bor med endast förövaren till slut? Barnet hindras av förövaren att träffa trygghetsföräldern (ytterligare våld mot barnet med stöd av Tingsrätten). Eller vem stödjer detta?

Nu utför ni väl själva våld, när ni lyfter upp ett barn, och släpper ner denna vackra oskyldiga människa rakt ner i hemmet hos förövaren. Trots information från polisregistret...! Polisen som sett, hört och hjälpt kan inte heller lita på lagtexten. Förövaren är dömd till och med, polisen som vittne. Den dömde får hela vårdnaden om barnet. Polisen står handfallen och undrar hur fan detta gått till. När den skyddande föräldern försöker skydda barnet genom att inte låta barnet träffa förövaren blir av med vårdnaden? Låter det komplicerat? Vilken lagtext lutar ni er på? Jag summerar: - En förövare är INGEN bra människa att låta barnoffer bo med.

Jag orkar inte skriva mer. Snälla du som blir utsatt, ser och hör. Ring Krismottagningen i din kommun eller kvinnojouren eller mansjouren.

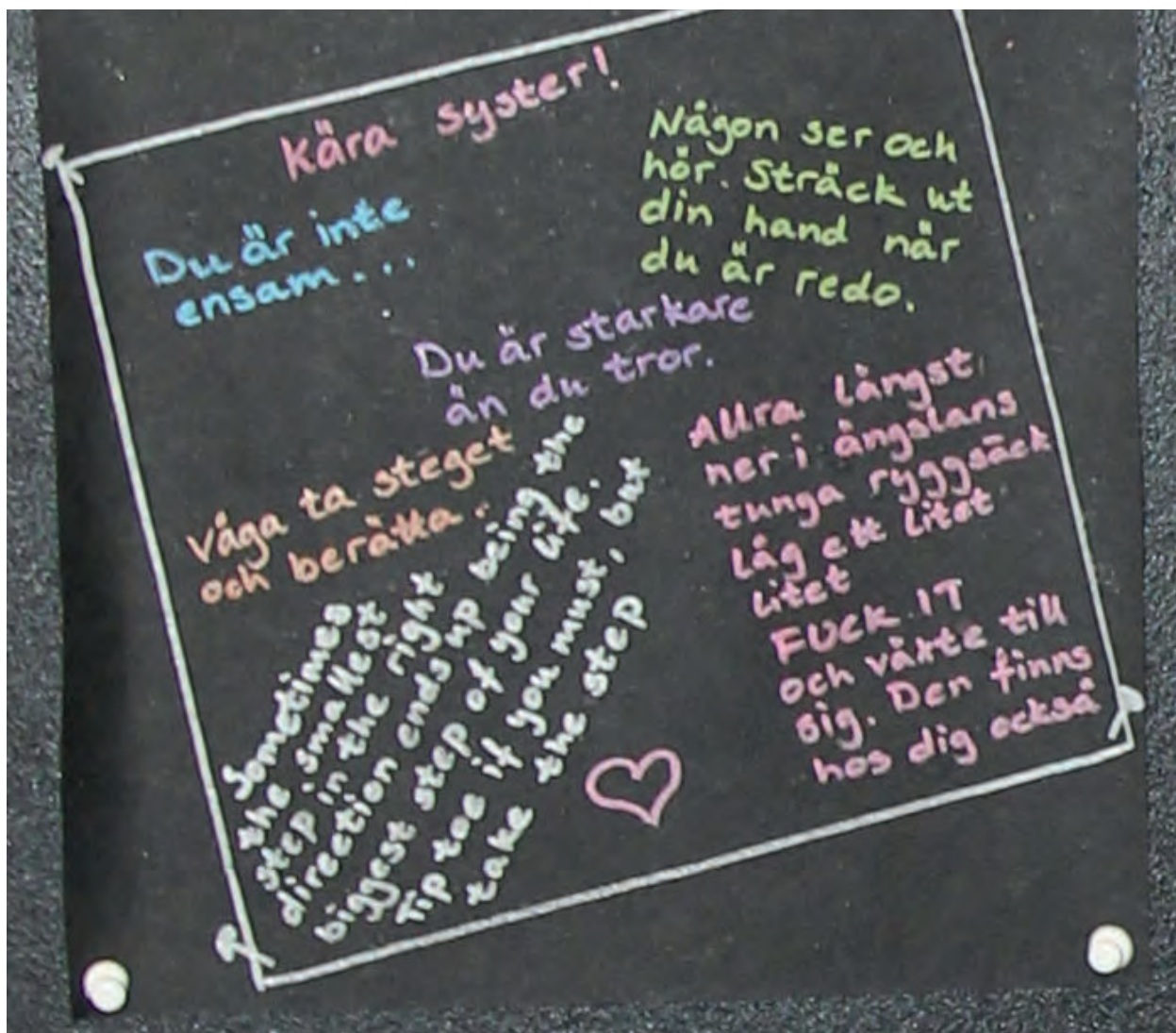
Det finns hjälp...Det finns dem som tror dig, ge aldrig upp! Börja med att söka på nätet, vad är våld? Det finns många olika slags våld man kan bli utsatt för. Många vet inte ens om att de blir utsatta. Man tror att det är helt normalt att bli illa behandlad.

# Till en medsystem



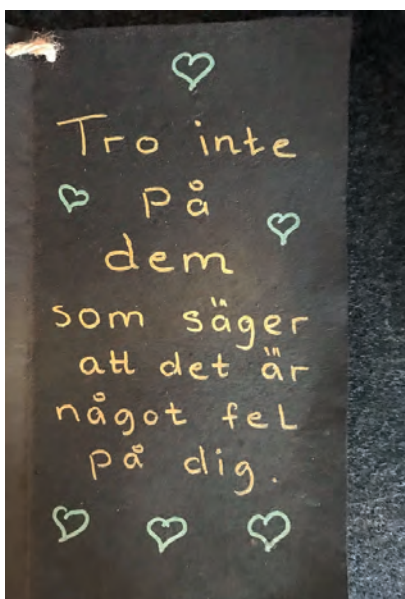
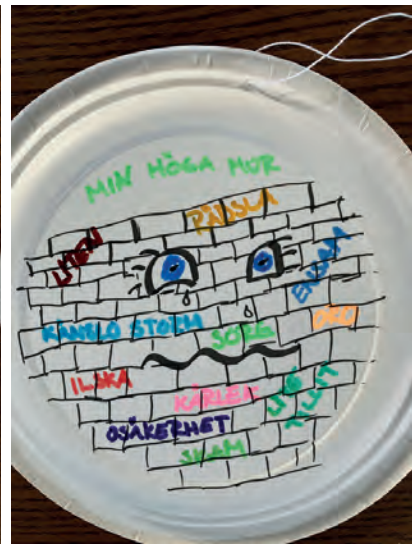


”Allra längst ner i ångslans tunga ryggsäck låg ett litet litet Fuck It och växte till sig. Den finns hos dig också!”









TILL DIG LILLE POJKE,  
KILLEN BLIVANDE  
MANNEN! ▽

Du ska veta att bara för att du är  
pojke så innebär det inte per  
automatik att du är eller kommer  
bli som de männen/pappor som  
räknas upp i detta forum.

NEJ TVÄRTOM! ▽

Det har inget att göra med vilket  
kön du tillhör utan det har att  
göra med vilken person du vill  
vara.

KÄRLEK



# Till en medsyster

Det som hjälpt mig att återfå fysisk och psykisk hälsa och livsglädje igen är att tillbringa mycket tid i natur och med djur. Hästar är en stor tillgång till att läka själsliga sår.

Och att uttrycka sig konstnärligt har varit en av mina livhankar. Träning och periodvis medvetet tänkt på att tillföra antioxidanter till kroppen.

I början klarade jag inte av att gå utanför dörren och knappt ur sängen.

Men jag "matade" min hjärna med att röra på kroppen även om jag låg ner.

Vid ett tillfälle när det var som värst i dödsångest krampande och kröp på golvet i lägenheten...även då "matade" jag hjärnan...överlevnad...Satte på ugnen och la i kanel.

Detta för att självhjälpa mig själv till att sinnena skulle få känna nybakad lukt och på så vis får kroppen harmoni. Alla vet hur det är och hur det upplevs när man känner nybakade bullar.

## Kunskap

Ju mer kunskap jag har och får om hur kropp och själ fungerar innan och utan desto mer kommer jag att kunna läka mig själv på alla plan. Att få lärdom i hur du mentalt kan affirmera attraktionslagen.

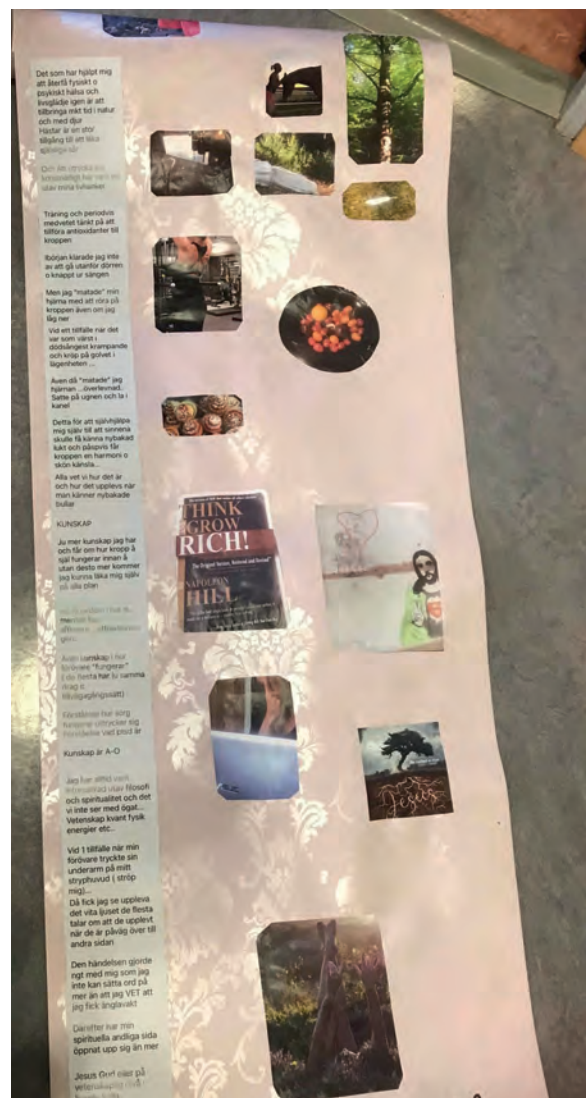
Även kunskap i hur förövare "fungerar" (de flesta har ju samma drag och tillvägagångssätt) Förståelse i hur sorg fungerar och uttrycker sig. Förståelse för vad ptsd är. Kunskap är A och O

Jag har alltid varit intresserad av filosofi och spiritualitet och det vi inte ser med ögat. Vetenskap, kvantfysik, energier etc.

Vid ett tillfälle när min förövare tryckte sin underarm på mitt struphuvud (ströp mig...) då fick jag se och uppleva det vita ljuset de flesta talar om att de upplevt när de är på väg över till andra sidan. Den händelsen gjorde något med mig som jag inte kan sätta ord på mer än att jag vet att jag fick ånglavakt.

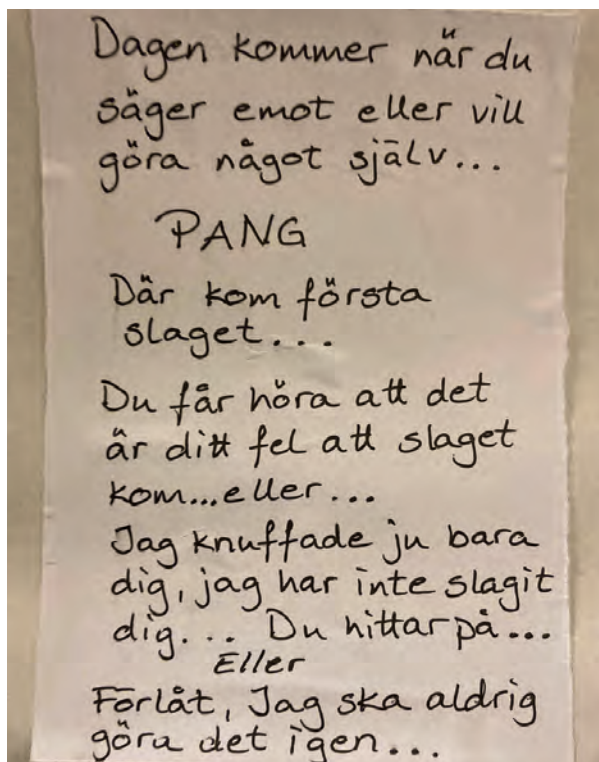
Därefter har min spirituella andliga sida öppnat upp sig än mer. Jesus, Gud eller på vetenskaplig nivå: ljusets källa.

Ljus energi. Det är min livscoach och livräddare.

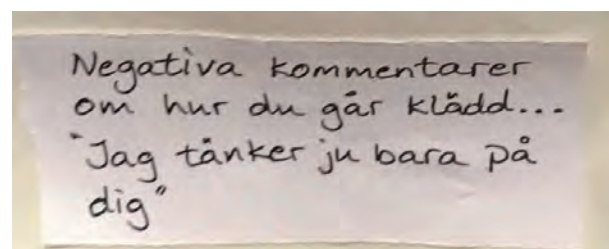
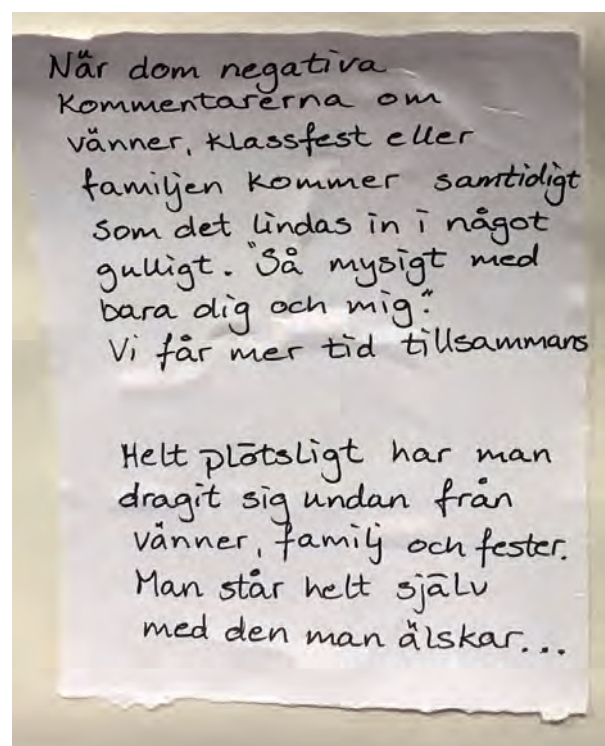




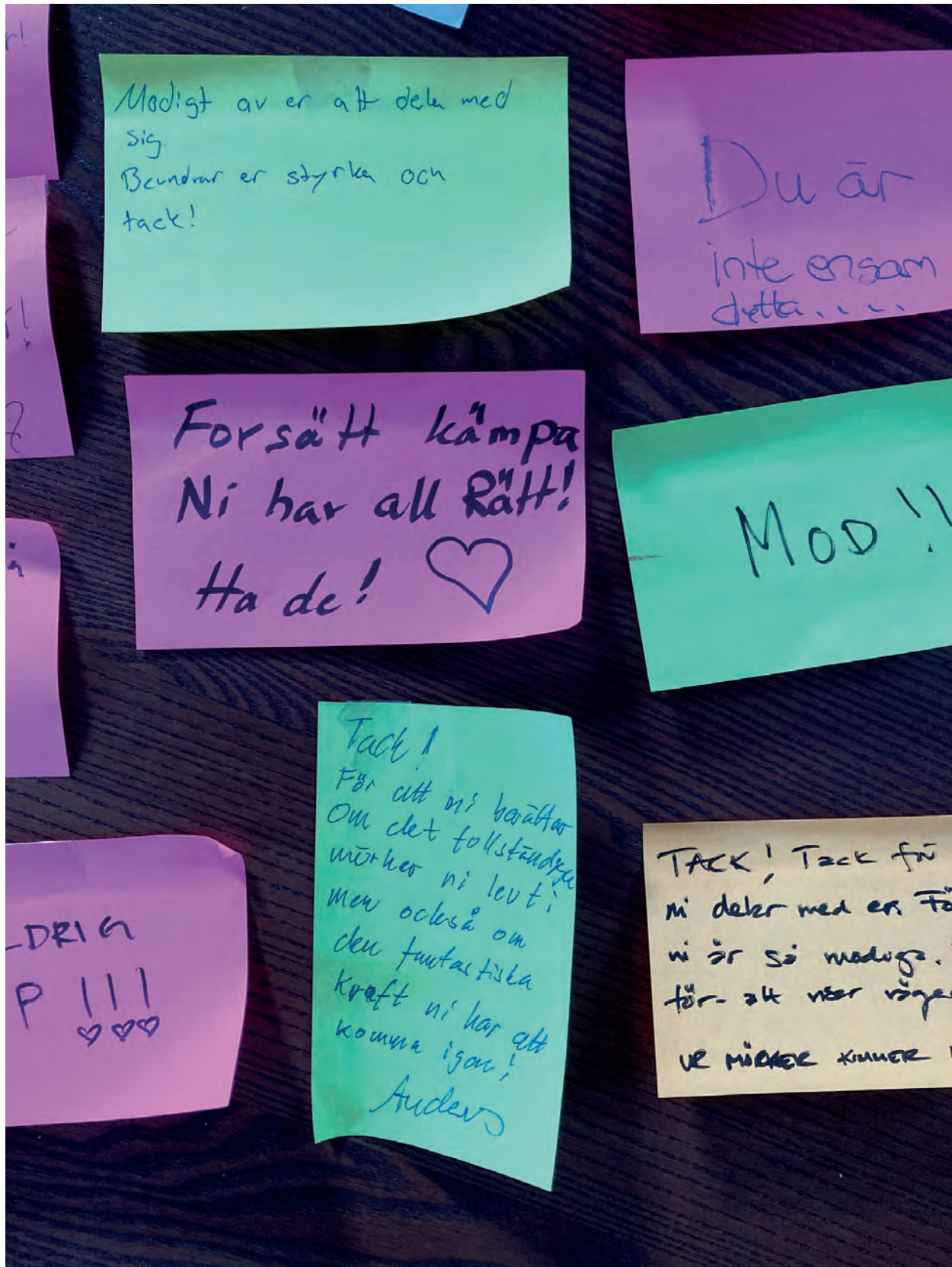
"I början känns allt så perfekt...  
Efter ett tag påpekas det småsaker som kan uppfattas som gulligt men kan vara en början på en osund relation."

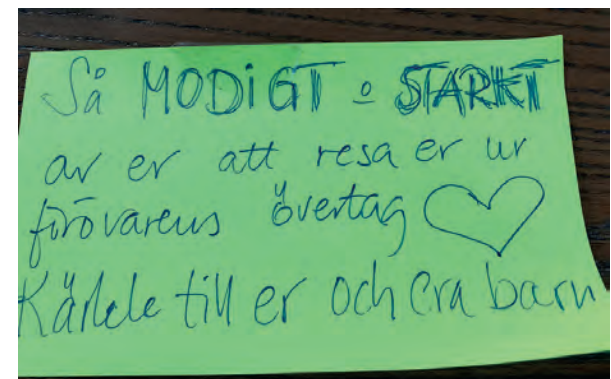
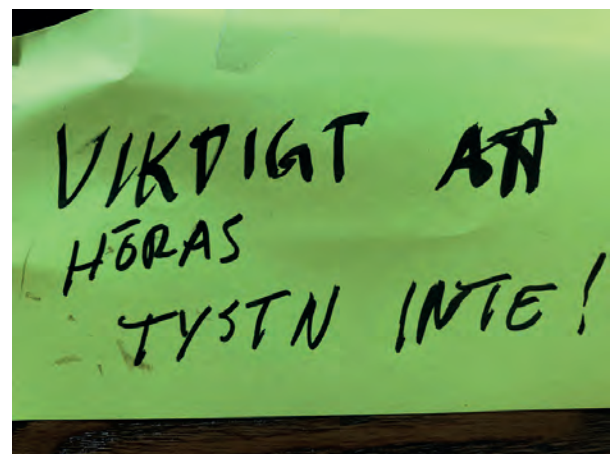
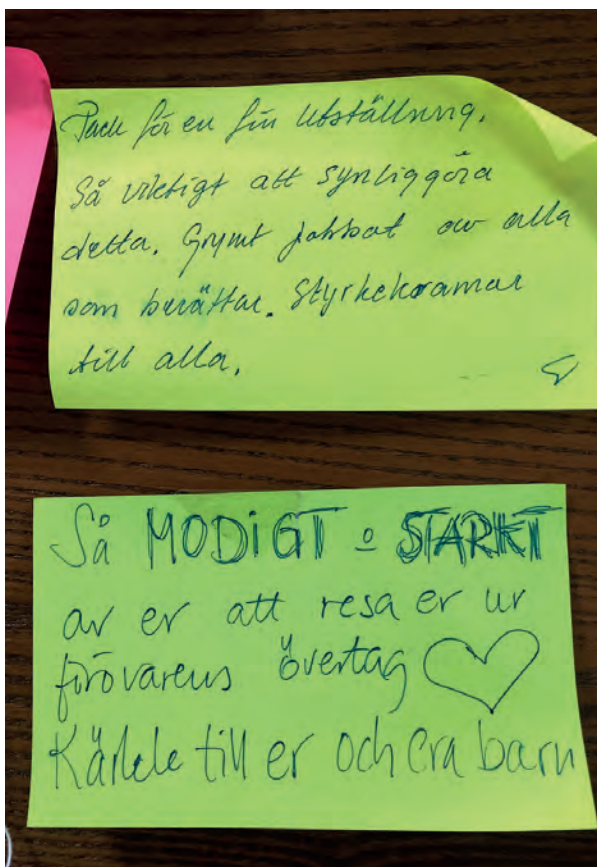
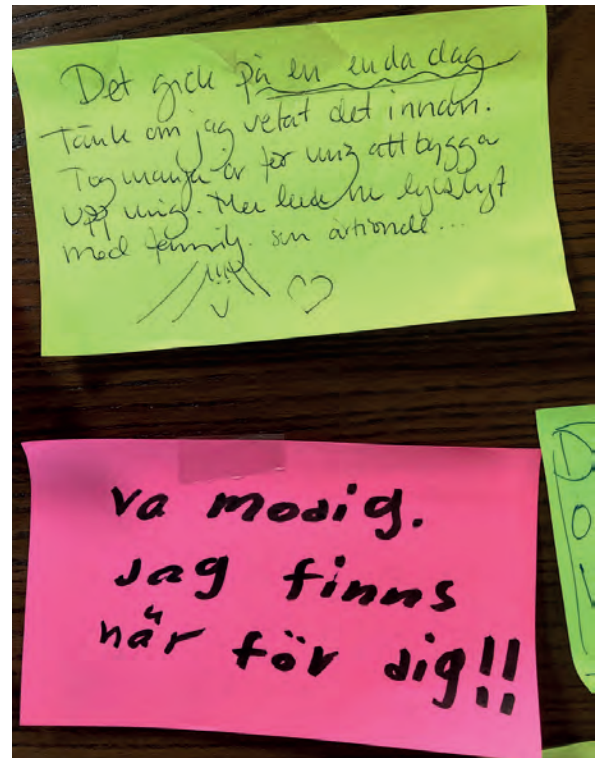
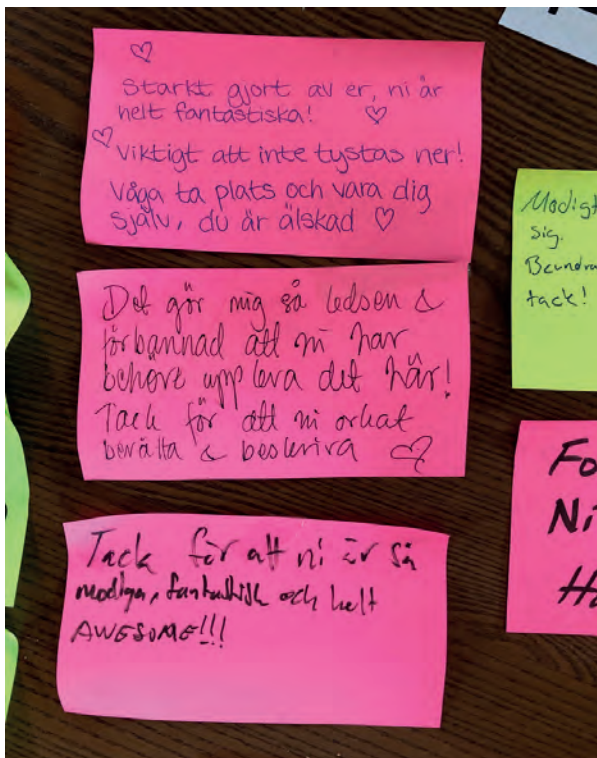


"Det är aldrig ditt fel att någon annan misshandlar dig psykiskt eller fysiskt. Du är inte ensam  
Vänd dig till skolkuratoren, vårdcentralen, kommunen eller en vän. Hjälpen finns att få!"



## Hälsningar från besökare





# Våldsutsatta kvinnor gör utställning

**KUNGÄLV.** "En vecka fri från våld" hålls mellan den 21-27 november. Veckan är en återkommande kampanj- och aktivitetsvecka som sätter ljuset på det förbyggande arbetet mot mäns och killars våld. En grupp om sju tidigare utsatta kvinnor från Ale och Kungälv bidrar med alster till en utställning på Mimers Hus under den aktuella veckan.

Under "En vecka fri från våld" ordnas en rad aktiviteter runt om i landet. Sverige har sedan 2017 en 10-årig nationell strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor. Strategin betonar särskilt behovet av ett utökat och verkningfullt förebyggande arbete och mäns delaktighet i arbetet.

– I samverkan mellan Ale och Kungälv kommuner har vi haft en grupp om sju kvinnor som utsatts för våld i en nära relation och bearbetat det. Det är fantastiska kvinnor som jag har haft förmånen att få arbeta med. De har rest sig från svåra omständigheter, säger

kurator Savannah Rosén och fortsätter:  
– Hur det har och fortfarande påverkar kvinnorna tar sig olika uttryck. I utställningen delar gruppen med sig av sina erfarenheter från smärta till hopp. Det är en reflektionsutställning med önskan om att dela ett inifrånperspektiv på att vara utsatt för våld, lämna och läka. Det går inte att se på en person

”

**Det är en reflektionsutställning med önskan om att dela ett inifrånperspektiv på att vara utsatt för våld, lämna och läka.**

Savannah Rosén,  
Kurator

om hen har upplevt våld. Många vi möter är ofta högpresterande kvinnor, som lyckats att lämna och gå vidare. Men det tar tid att läka och många bär ärr, osynliga på insi-

dan. Det är detta utställningen vill belysa.

Utställningen, som innehåller bilder, text och en ljudslinga på psykiskt våld, har premiären den 21 november. Vernissage sker dock på fredagen den 25 november på Orange Day, som är FN:s Internationella dag för avskaffandet av våld mot kvinnor och flickor.  
– Då är den lokala Zontaklubbens representanter på plats. De kommer att ställa ut konor som visar hur många kvinnor i Ale och Kungälv som anmält våld till polisen. Vidare kommer min kollega från Ale, kurator Elinor Gandee, att finnas tillgänglig för samtal, säger Savannah Rosén.

*Fotnot. Zonta International är en ledande global organisation av personer från olika yrkesgrupper som arbetar för att främja kvinnors rättigheter genom stödjande insatser och påverkansarbete. Man är partipolitiskt och religiöst obundna och har i dag omkring 25 000 medlemmar i mer än 1100 klubbar i cirka 60 länder.*

JONAS ANDERSSON



En reflektionsutställning skapad av våldsutsatta kvinnor från Ale och Kungälv kommuner visas på Mimers Hus 21-27 november.

## Kontaktuppgifter

### För dig som använt våld:

Krismottagningen Våld i nära relation

Om du har använt våld är du välkommen att ringa: 0303-23 90 70

Välj att sluta Telefonlinjen, 020-555 666, bemannas av personal med stor vana av att prata med personer som har våldproblem.

### För dig som är eller varit utsatt för våld:

Krismottagningen Våld i nära relation Ale, Elinor Gandee

Kvinnojouren Vändpunkten, Kungälv/Ale 0303-24 92 50

Kvinnofridslinjen 020 50 50 50

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot och våld.

Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa.

Tjejjouren <https://www.tjejjourenvast.se>

Stöd på 40 olika språk <https://terrafem.org>

Polisen: 112

## Nyheter

### Konst

# Våldsutsatta kvinnors konst ställs ut under "En vecka fri från våld"

**21 november inleds den nationella En vecka fri från våld, med syftet att visa att våld går att förebygga.**

I samband med veckan arrangeras för första gången en konstutställning på Mimers hus, med målningar och texter av våldsutsatta kvinnor från Kungälv och Ale.

Enligt Brottsförebyggande rådets statistik fick polisen förra året in 86 anmälningar från våldsutsatta kvinnor i Kungälv. 2020 var antalet anmälningar 67.

– Våld mot kvinnor är ett samhällsproblem och det pågår här och nu, säger Savannah Rosén som arbetar som kurator på Krismottagningen i Kungälv.

Det är hit våldsutsatta kvinnor kommer för att bearbeta det de har varit med

om i samtal med Savannah, som säger att inflödet är så högt att det skulle behövas två kuratorer.

– Det är så otroligt vanligt att man tänker att det här bara drabbar kvinnor i social utsatthet, men alla kan bli drabbade. Ska man generalisera träffar jag ofta en högt utbildad kvinna med en position i samhället, det är jätteviktigt. Det börjar alltid med kärlek och fortsätter sedan med psykisk nedbrytning och det kan alla råka ut för, säger Savannah Rosén.

För att lyfta problemet med våld mot kvinnor, fick Savannah idén om att göra en konstutställning i samband med En vecka fri från våld som inleddes 21 november.

– Så vi samlade sju kvinnor – två från Ale och fem från Kungälv. De har alla bearbetat det de har gått igenom tillräckligt mycket för att

### Fakta: Så här söker du hjälp

Socialtjänst i Kungälv, dagtid: 0303-2393 77  
Kvällar/helger: 031-365 87 00  
Kvinnojouren Vändpunkten: 0303-249 250  
Mobil: 070-775 94 22  
Utsatt för våld: 0303-23 90 71  
Utövat våld: 0303-23 90 70

Källa: Kungälv kommun

orka visa vad de har varit med om. Vi har träffats vid fem tillfällen tillsammans med bildkonstnären Linda Olsson och resultatet är utställningen "Vad har du varit med om och hur har det påverkat dig?".

En utställning fylld av djupa smärta men också av hopp,

säger Savannah Rosén och berättar att varje träff var tre timmar lång.

– Det har varit allt från många tårar till otroligt mycket systemskap och styrka och det här fantastiska som det innebär att vara människa – att man kan vara illa behandlad men också ha mycket styrka och resa sig. Det är så mycket värme i den här gruppen och det har varit fantastiskt ärofyllt för mig och Linda att få vara en del i det arbetet, säger hon.

Utställningen finns i Mimers hus från och med början av den nationella veckan. Vernissage hålls förs på fredagen 25 november, på Orange Day, i samverkan med Zontaföreningen i Kungälv.

– Vi kommer att vara på plats utanför Mimers hus och ställa ut konor, som motsvarar antalet polisanmälningar förra året, berättar Birgitta



Savannah Rosén, kurator på Krismottagningen i Kungälv och Birgitta von Odenkiöld i Zontaföreningen, med några av de våldsutsatta kvinnornas verk. BILD: KATARINA BERG

von Odenkiöld i Zonta Kungälv, som i nuläget består av drygt 15 medlemmar och gärna vill ha fler aktiva.

– 25-27 november ska också stadshuset lysas upp i en orange värmande färg, som ska påminna om alla kvinnor som utsatts för våld, säger hon.

Med inslag som brev till en medsyssler vill utställningen peppa våldsutsatta kvinnor att våga söka hjälp.

– Vi hoppas också att många skolklasser och arbetsgrupper kommer och tittar, så att förståelsen och

insikten ökar om vad våld gör och att barn växer upp i det här, säger Savannah Rosén, som tycker att de medverkande anonyma kvinnorna är levande exempel på att det mot alla odds går att göra jättestora förändringar i livet.

– Alla de här kvinnorna har lämnat en eller flera våldsamma relationer. Alla har posttraumatiskt stressyndrom, ändå har de lyckats skapa nya liv och de har varit krigräddor för sina barn.

Katarina Berg  
[katarina.berg@kungalvsporten.se](mailto:katarina.berg@kungalvsporten.se)

### **VECKA FRI FRÅN VÅLD**

är en landsomfattande kraftsamling runt om i landet som också sammanfaller med FN:s Orange day och 48 dagar fritt från våld. En vecka fri från våld är ett initiativ skapat av Unizon och MÄN. Initiativet stöds av Sveriges Kommuner och Regioner, Jämställdhetsmyndigheten och Länsstyrelserna.

### **ORANGE DAY**

är dagen då FN uppmanar hela världen att uppmärksamma och manifesteras mot våld mot kvinnor. Som en ljus och optimistisk färg representerar orange en värld fri från våld mot kvinnor och flickor. 25 november – Internationella dagen för avskaffandet av våld mot kvinnor instiftades av FN:s generalförsamling år 1999. Orange Day kampanjen startades år 2008 av FN:s dåvarande generalsekreterare. Världen över lyser kända byggnader upp i orange, människor bär något orange och engagerar sig på olika sätt för att manifesteras mot våldet.

### **ZONTA INTERNATIONAL**

är en ledande global organisation av personer från olika yrkesgrupper som arbetar för att främja kvinnors rättigheter genom stödjande insatser och påverkansarbete.

Webbplats: [zonta.se/club/kungalv/](http://zonta.se/club/kungalv/)

### **KONSTUTSTÄLLNINGEN VECKA FRI FRÅN VÅLD**

Krismottagningen erbjöd en grupp för kvinnor utsatta för våld. Där de gemensamt skulle ses för att arbeta kreativt och gestalta sina erfarenheter av våldsutsatthet. 7 kvinnor deltog och Kurator Savannah Rosén samt Linda Olsson, Familjehandlare och konstnär ledde dem igenom totalt 6 samlingar. Samlingarna var bearbetande genom konstnärliga uttryck och resulterade i en utställning på Mimers Hus under Vecka fri från Våld. Utställningen var väl besökt och kvinnorna som var med lyckades att nå ut med sitt viktiga budskap. Både Kungälv Posten och Ale kuriren skrev om händelsen i förväg.

## **Våld i nära relationer**

Våld i nära relationer kännetecknas av att den som utsätts har en nära relation till och ofta starka känslomässiga band till förövaren. Detta försvårar möjligheten till motstånd och uppbrott. Våldet sker vanligtvis inomhus i offrets egen bostad. Det ökar i allvar och intensitet ju längre relationen pågår.

Våld i nära relationer förekommer i alla typer av relationer mellan närstående oavsett sexuell läggning och könsidentitet. Kvinnor, män och icke-binära kan utsättas för våld. De kan även vara förövare.

Våld i nära relationer innefattar också våld i familje- och släktrrelationer, samt våld som barn upplever i sin familj.

I vardagligt tal syftar våld i nära relationer ofta på våld i partnerrelationer. Forskning visar att kvinnor i jämförelse med män oftare utsätts för grovt, upprepat och kontrollerande våld från en partner. I jämförelse med män är det också vanligare att kvinnor utsätts för sexuellt våld i nära relationer. När det gäller mindre allvarliga former av våld drabbas män och kvinnor i lika hög utsträckning.

### **Våldets omfattning**

Flera studier har genomförts i Sverige och i Norden för att kartlägga hur vanligt våld i nära relationer är.

NCK:s befolkningsundersökning "Våld och hälsa – En befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa" kom 2014. Den visar att 14 procent av kvinnorna och 5 procent av männen någon gång efter 18 års ålder hade blivit utsatta för fysiskt våld eller hot om fysiskt våld i en pågående eller avslutad parrelation. 20 procent av kvinnorna och 8 procent av männen uppgav att de utsatts för upprepat och systematiskt psykiskt våld av en aktuell eller tidigare partner.

Studien visar också att cirka 7 procent av kvinnorna och 1 procent av männen blivit utsatta för sexuellt våld av en aktuell eller tidigare partner någon gång efter 18 års ålder.

2014 kom också den norska studien "Vold og voldtekt i Norge". Den visar att drygt 9 procent av kvinnorna och knappt 2 procent av männen hade utsatts för allvarligt fysiskt våld. Cirka tio gånger fler kvinnor än män hade utsatts för sexuellt våld av en partner (5,5 respektive 0,5 procent).

Enligt Brottsförebyggande rådets statistik polisanmäldes cirka 29 300 fall av misshandel av kvinnor över 18 år under 2021. I 81 procent av fallen var kvinnan bekant med gärningspersonen. Dessutom anmäldes 1 391 fall av grov kvinnofridskränkning.



## Mörkertal

Mörkertalet är stort eftersom en stor andel våldsutsatta aldrig anmäler de övergrepp som de utsätts för i den nära relationen. En uppskattning är att runt en fjärdedel av våldet i nära relationer polisanmäls.

Våldets olika uttryck

Våld i nära relationer kan anta många former: det kan vara såväl fysiskt, psykiskt och sexuellt liksom materiellt och ekonomiskt och blir ofta allvarigare ju längre relationen pågår.

Många som utsätts för våld upplever att de psykiska övergreppen, som kränkningar, försök till isolering och psykologisk nedbrytning, är svårast att hantera känslomässigt.

Parallellt med dessa olika former av våld förekommer även våld och hot mot barn, andra närstående och eventuella husdjur.

## Våldets syfte

Oavsett uttryck så är syftet med våldet detsamma:

att etablera och utöva makt och kontroll genom att skada och skrämja. Våld i nära relationer skiljer sig från andra former av övergrepp genom att det ofta utövas under en längre period och ökar i intensitet med tiden. Detta kan leda till att våldet mer och mer blir ett både förväntat och till viss del normaliserat inslag i den utsattas vardag.

## Ett allvarligt hot mot hälsa och säkerhet

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) utgör våld i nära relationer ett allvarligt hot mot den utsattas hälsa och säkerhet. Förutom direkta fysiska skador kan det ge upphov till både psykisk och fysisk ohälsa.

Våldet har även dödliga konsekvenser. I nära nio av tio fall av dödligt våld i nära relationer i Sverige är offret en kvinna.

Källa: [Våld i nära relationer - Nationellt centrum för kvinnofrid \(NCK\) - Uppsala universitet \(uu.se\)](#)

# Våldets uttryck och mekanismer

Våld i nära relationer kan anta många former. Det kan vara både fysiskt, psykiskt och sexuellt, materiellt och ekonomiskt och blir ofta allvarigare ju längre relationen pågår. Genom ett systematiskt bruk av olika former av våld och hot försöker förövaren kontrollera och utöva makt över den som utsätts.

## Isolering och anpassning

Våldsutövningen kan liknas vid en process där den som är utsatt i allt högre grad tvingas anpassa sig till en vardag som präglas av våld. Anpassningen leder ofta till isolering och ökat beroende av förövaren. Att det förekommer perioder utan våld gör att det går att bibehålla en förhoppning om att relationen ska förbättras och att övergreppen ska upphöra.

Om våldet fortsätter och blir grövre/mer frekvent kan anpassning och normalisering bli en överlevnadsstrategi. En psykologisk nedbrytningsprocess skapas där den utsattas självkänsla och självförtroende gradvis försämras. Det är inte ovanligt att den som utsätts för våld internaliserar de motiv som förövaren anger för sin misshandel. Internalisering innebär att offret tar över förövarens verklighetsuppfattning.

Begränsningen av livsutrymmet och handlingsfriheten sker gradvis och innebär att nätverket av

vänner, släkt och bekanta blir allt mindre. Förövarens bild av relationen blir den dominerande.

## Fysiskt våld

I en nära relation kan det fysiska våldet ta sig uttryck i form av allt från knuffar, slag, sparkar, stryptag eller kvävningförsök till användandet av olika vapen. Förövaren väljer ofta medvetet att rikta aggressionerna mot särskilda delar av kroppen så att blåmärken och andra skador inte ska upptäckas av utomstående. Våldet kan även ge upphov till skador som inte går att dölja, som frakturer, ögonskador, rivmärken, blåmärken och sår på exponerade delar av kroppen.

## Sexuellt våld

Sexuellt våld innebär allt från ovälkommen beröring till att tvingas utföra sexuella handlingar eller utsättas för sådana, inklusive våldtäkt, eller att bevittna olika former av sexuella handlingar. Offret kan också fotograferas eller filmas i ett sexuellt syfte mot sin vilja.

Ibland utövas det sexuella våldet i nära relationer i samband med misshandel. Gränserna mellan övergrepp och frivilligt sex riskerar då att bli oklara för den våldsutsatta som tvingas vara sexuellt tillgänglig för att undvika andra former av våld.

## Psykiskt våld och hot om våld

Olika former av isolering, verbala kränkningar, känslomässig utpressning, skambeläggande samt utnyttjande av barnen för att få kontroll över den andra föräldern är exempel på psykiskt våld i nära relationer.

Det psykiska våldets nedbrytande konsekvenser i kombination med att förövaren växlar utövandet av våld med ömhet och kärlek gör det oförutsägbart. Det blir därmed väldigt svårt att värja sig emot. Växlingen mellan våld och värme leder ofta till att den utsattas känslomässiga band till förövaren stärks medan självförtroendet och självkänslan påverkas negativt, något som gör det svårare att ta sig ur relationen.

Hot kan även riktas mot barn, husdjur eller nära vänner. Stalkning och andra trakasserier är ytterligare exempel på psykiskt våld.

## Materiellt och ekonomiskt våld

Våldet kan även bestå av materiell skadegörelse, exempelvis att förövaren slår sönder möbler och andra saker i hemmet. Den utsatta personen kan också tvingas att själv förstöra ägodelar av särskild betydelse. Våldet kan också riktas mot husdjur.

Ekonomiskt våld kan också vara en del av våld i nära relationer. Förövaren kan ta kontroll över ekonomin och materiella tillgångar för att på så sätt öka isoleringen, utsattheten och göra det svårare att lämna relationen. Efter en separation kan skulder eller en dålig position på arbetsmarknaden som ett resultat av våldet påverka den som utsatts under lång tid. En fungerande ekonomi kan däremot underlätta för offret att lämna relationen.

Källa: [Våldets uttryck och mekanismer - Nationellt centrum för kvinnofrid \(NCK\) - Uppsala universitet \(uu.se\)](https://www.nck.se/om-nck/valdets-uttryck-och-mekanismer)

# Barn som upplever våld

Studier pekar på att omkring tio procent av alla barn i Sverige har upplevt våld i hemmet någon gång. Många barn som upplever våld blir också själva utsatta.

Kommittén mot barnmisshandel har räknat med att tio procent av alla barn i Sverige någon gång har upplevt våld i hemmet. Enligt en statlig utredning lever omkring 210 000 barn i hem där det förekommer olika typer av våld (uppgiften gäller år 2017).

I Brottsförebyggande rådets (Brå) kartläggning av brott i nära relationer 2014 uppgav en tredjedel av de utsatta kvinnorna och drygt en fjärdedel av de utsatta männen att det bor barn i deras hushåll. Utifrån dessa andelar uppskattade Brå att det bor minst 150 000 barn i hushåll där det förekommer våld.

I studien "Våld och hälsa" från 2014 hade femton procent av kvinnorna och tretton procent av männen sett eller hört fysiskt våld mellan föräldrarna någon gång under sin uppväxt.

I en studie från 2016 fick 4700 elever i årskurs nio i grundskolan samt i årskurs två på gymnasiet svara på frågor om utsatthet för våld under uppväxten. Nästan elva procent av eleverna uppgav att de hade utsatts för allvarlig fysisk barnmisshandel. Fem procent hade utsatts för fysisk barnmisshandel vid flera tillfällen. Fjorton procent av eleverna rapporterade att de upplevt att en förälder utövat fysiskt eller psykiskt våld mot en annan förälder.

## Ett särskilt barnfridsbrott från 1 juli 2021

Att utsätta barn för att bevittna våld i nära relationer har tidigare inte varit brottsligt enligt lag. Men den 1 juli 2021 infördes en ny bestämmelse i brottsbalken om det nya brottet barnfridsbrott.

Det är nu straffbart att utsätta barn för att bevittna vissa brottsliga gärningar i en nära relation, till exempel vålds- och sexualbrott. Barnfridsbrott ska kunna ge fängelse i upp till två år. Ett grovt barnfridsbrott ska kunna ge fängelse i upp till fyra år.

Att ha bevittnat våld innefattar i detta sammanhang även när barnet inte sett, men hört våldet. Det finns inget krav på att barnet förstår att det som hänt är brottsligt eller att barnet kan ge uttryck för vad hen sett eller hört.

## Rätt till stöd och hjälp

I socialtjänstlagen betraktas barn som bevittnat våld som brottsoffer. Socialnämnden har ett särskilt ansvar för att barnet får det stöd och den hjälp som barnet behöver.

Sedan år 2006 har barn som bevittnat våld haft rätt till brottskadeersättning. Efter att förbudet mot barnfridsbrott införts i brottsbalken den 1 juli 2021 har barns rätt till brottskadeersättning ersatts med att barn som bevittnat våld i en nära relation har rätt till skadestånd.

## Våldets psykologiska effekter

Inom forskningen har man allt mer lyft fram att våldet är en del av de här barnens vardag. I stället för att säga att barnet bevittnar våld talar man om att de upplever våld. Detta sätter barnet och barnets perspektiv på våldet i centrum. Enligt vissa forskare kan det vara psykiskt mer skadligt för ett barn att uppleva våld i familjen än att själv utsättas för våld. Studier har visat att barn som upplever våld oftare utvecklar posttraumatiskt stressyndrom än barn som utsätts för andra former av trauma.

Hot som uttalas i samband med våldsutövning tolkas ofta av barn som mycket allvarliga och verkliga. Barn som genomgår behandling för att bearbeta sina erfarenheter av våld har beskrivit en värld fylld av oro. De ser i många fall små möjligheter till förändring.

### Identifikation med förövaren

Erfarenheter från behandling av barn visar att barns känsla av vanmakt riskerar att bli ännu större när deras försvarsstrategier misslyckas. Barnet kan då börja identifiera sig med förövaren och utveckla en strävan efter att bli sedd och accepterad. En son kan komma att imitera en våldsam pappas beteende. Flickor förhåller sig ofta till problemet på ett annat sätt. När pappan visar ångest, skam och skuld för sina handlingar händer det att flickan identifierar sig med och stödjer honom.

### Våldet omgärdas av tystnad

Intervjustudier med barn har visat att tystnad präglar barns reaktioner på våld i nära relationer. Tystnaden kan vara en strategi för att minimera riskerna. Men det kan också vara föräldrarna som förbjuder barnet att berätta. Möjligheterna att tala om våldet försvåras även av det tabu som finns runt våld i nära relationer. Tystnaden riskerar att förstärka isoleringen och beroendet av föräldrarna. Samtidigt begränsas barnets möjligheter att förstå, tolka och bearbeta våldet. Traumat blir osynligt.

Källa: [Barn som upplever våld - Nationellt centrum för kvinnofrid \(NCK\) - Uppsala universitet \(uu.se\)](#)

## Komplex PTSD

Komplex PTSD (posttraumatiskt stressyndrom) är en term som har kommit att användas av psykologer och forskare när de anser att diagnosen PTSD inte räcker till för att beskriva de många allvarliga och svåra symtom som kan uppstå när en människa drabbas av en rad upprepade eller långvariga traumatiska händelser.

Komplex PTSD är i dag ingen fristående diagnos och det saknas en etablerad definition. Samtidigt upplever många psykologer ett behov av anpassad behandling hos patientgruppen.

### Vem kan drabbas av Komplex PTSD?

Komplex PTSD kan uppstå hos människor med svåra barndomstrauman, människor som lever med misshandel och våld i hemmet och som blivit utsatta för övergrepp under en längre tid.

Att leva i en krigssituation, att tvingas på flykt och att vid flera tillfällen vara med om och bevittna svåra händelser är också exempel på händelser som kan leda till komplex PTSD. Men kopplingen mellan typen av händelse och komplex PTSD är inte helt klarlagd, även kortvariga enskilda händelser kan ibland leda till dessa svårigheter.

### Symtom

Personer med komplex PTSD upplever symtom som är förknippade med PTSD: återupplevande av den traumatiska händelsen, undvikande av miljöer och känslöstryck som riskerar att aktivera minnet och en allmän överspändhet. Ofta lider patienten av sömnsvårigheter. Andra vanliga symtom är aggressivitet, självskadebeteende och koncentrationssvårigheter.

Vid komplex PTSD finns vanligtvis en ensidig och genomgripande negativ självbild, stora relationssvårigheter och bristande känsloreglering. Detta kan uttryckas i dissociation och personlighetsförändringar, som kan vara lätta att förväxla med psykostillstånd och andra svåra psykiska diagnoser. Även somatiska symtom som smärta kan förekomma.

### Behandling

I likhet med PTSD behandlas komplex PTSD med faser av stabilisering och bearbetning. Målet är att den drabbade individen skapar sig sammanhängande och självbiografiska berättelser där de traumatiska minnena integreras i en trygg och stabil självbild och verklighetsuppfattning.

Källa: [Komplex PTSD \(psykologiguiden.se\)](#)

## Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD

Även om människan besitter en fantastisk förmåga till återhämtning, kan ibland intryck från en livshotande händelse präglas starkt men fragmenterat, så att minnen, tankar och rädslor inte släpper sitt grepp trots att månader eller år har förflutit. När man har svårt att få sitt liv att åter fungera efter en svår händelse på grund av påträngande minnen, mardrömmar och rädsla, kan man ha drabbats av posttraumatiskt stressyndrom.

Svåra händelser har alltid varit, och kommer alltid vara en del av livet. Varje dag inträffar en katastrof någonstans i världen. Bortom de uppmärksammade katastroferna, som flodvågskatastrofen, är enskilda individer med om individuella katastrofer – potentiellt traumatiserande händelser: trafikolyckor, övergrepp, misshandel och rån.

Efter en svår händelse är det vanligt med stressreaktioner en tid efteråt, men för de flesta överlevande avtar reaktionerna. Emellertid kan reaktioner hos vissa individer kvarstå och växa till stora hinder i vardagen.

Även om en händelse kan leda till många olika besvär hos olika människor, är det vanligt att man har några eller flera av de problem som återfinns i Posttraumatiskt stressyndrom (förkortas PTSD, efter engelskans post-traumatic stress disorder).

PTSD kan utvecklas efter en skräckfylld händelse som innehåller faktiskt eller upplevt hot mot den drabbade. Ibland rör det sig om en enskild händelse, exempelvis en trafikolycka. Ibland är det flera väldigt svåra händelser, t.ex. närståendes upprepa- de övergrepp på barn.

Beroende på bland annat hur och när händelsen inträffar kan mer eller mindre av hela den drabbades person påverkas.

### Symtom

Intryck och bilder från händelsen blixtrar ibland förbi, med en påtaglig här och nu-känsla.

En lukt, en plats, eller olika situationer kan utlösa återblicken och det känns som att man återupplever händelsen. Det kan kännas som om man tappar kontrollen. Ibland är det väldigt svårt att i efterhand förstå vad som utlöste den obehagliga återblicken.

Sådant som förknippas med händelsen väcker ofta obehag och blir någonting man helst undviker.

Man kan också tappa intresset, känna håglöshet och uppleva vissa känslor som avstängda.

Man kan vara lättskrämd, rycker till mer än vanligt vid plötsliga ljud och finner det obehagligt att inte

ha ryggen fri. Tidigare föreställde man sig kanske att man var relativt trygg, men nu upptäcker man många faror i omgivningen.

Man får svårt att koncentrera sig och komma ihåg saker. Det är inte heller ovanligt att man känner skuld eller skam för det inträffade, eller att man är lättirriterad.

Om man har utsatts för våld från en annan individ kan man tappa tilliten till andra människor. Detta kan leda till speciellt svåra konsekvenser om man som liten eller ung har utsatts för någonting.

### Orsaker till PTSD

Det finns ingen entydig orsak till varför symtomen kvarstår hos vissa drabbade. Det är dock tydligt att undvikande av obehagliga, men ofarliga, påminnelser spelar en stor roll.

Eftersom det kan vara smärtsamt att tänka på händelsen eller möta sådant som påminner om den, är det förståeligt att man som drabbad försöker att undvika detta. Men även om man genom att försöka undvika minnen och sådant som påminner om händelsen får lindring för stunden, och man upplever viss kontroll, fungerar denna strategi sällan.

Om minnet av händelsen inte sorteras och bearbetas, riskerar man att fastna i obehagliga återblickar och undvikande: Det kan ses ungefär som om intrycken har lagrats överallt i minnesbanken, utan tillhörande information om när, hur och var – och därför är ständigt aktuella.

### Vad kan man göra själv?

Den naturliga återhämtningen fungerar olika för olika individer, varför det är svårt att ge generella råd om vad man kan göra.

Det finns förmodligen många sätt att sortera och bearbeta det som har hänt, eller skriva om det. Många kan finna lindring i att tala med vänner och närstående om det som har hänt. Vissa känner inget behov av att prata – det kan vara lika rätt.

Det är väldigt vanligt att man upplever besvär den första tiden efter en händelse. Ha tålamod med dina känslor. Det är normala reaktioner på en onormal situation, inte tvärtom. Använd din erfarenhet från tidigare svåra situationer, gör sådant som du vet att du mår bra av. Undvik alkohol och droger.

## Hur får jag hjälp?

Om du har varit med om en svår händelse och har sådana besvär att du inte klarar vardagen bör du söka behandling, antingen via din husläkare eller direkt hos psykiatrin.

Behandling kan vara indikerat vid en väldigt kraftig reaktion under den första månaden efter händelsen, eller om besvären inte avtar. Symtomen brukar vanligtvis avta och är lindriga eller borta efter sex till tolv månader för många drabbade.

För barn kan återkommande aggressiva utbrott eller tillbakadragenhet, problem i skolan, upptagenhet av händelsen (t.ex. leker ofta lekar som handlar om händelsen) och andra tecken på stark oro eller känslomässiga svårigheter indikera bestående besvär som bör uppmärksammas.

Det finns olika typer av kognitiv beteendeterapi (KBT) som fungerar väl vid PTSD. Ögonrörelseterapi (EMDR) kan också fungera väl.

Källa; [Posttraumatisk stressyndrom, PTSD \(psyko-logiguiden.se\)](http://Posttraumatiskstressyndrom.PTSD(psyko-logiguiden.se))

## Mäns våld mot kvinnor – ett globalt perspektiv

**Våld mot kvinnor förekommer över hela världen och inom alla kulturer. Det erkänns idag som ett globalt samhällsproblem och en kränkning av mänskliga rättigheter.**

Våld mot kvinnor betraktades länge som en privat angelägenhet. De senaste decennierna har denna syn förändrats i grunden. Våld mot kvinnor erkänns i dag som en kränkning av de mänskliga rättigheterna, ett globalt samhällsproblem och ett allvarligt folkhälsoproblem.

Mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer existerar överallt och förekommer oberoende av kulturell och religiös tillhörighet, etnicitet, sexualitet, social tillhörighet, funktionsförmåga och ålder. Våld mot kvinnor utövas på flera arenor: inom familjen och i hemmet, eller på olika håll i samhället. Det utövas eller tolereras ibland även av staten.

Världshälsoorganisationen, WHO, uppskattar i en rapport från 2005 att mellan 30 och 60 procent av alla kvinnor någon gång under sin livstid har utsatts för fysiska och/eller sexuella övergrepp.

År 2013 gjorde WHO en sammanställning av forskning inom området. Där uppskattar organisationen att 35 procent av världens kvinnor har utsatts för fysiskt eller sexuellt våld av en partner och/eller sexuellt våld av en annan person än en partner.

### Våld i familjen

Våld i familjen omfattar både könsdiskriminering och våld. Våldet syftar till att upprätthålla den underordnade ställning kvinnor har i förhållande till män.

Diskriminering på grund av kön tar sig även andra uttryck. Det saknas uppskattningsvis mellan 60 och 200 miljoner kvinnor i världen som en följd av aborter av flickfoster och att flickor dödas efter födseln. Det kan också handla om att flickor anses vara mindre värda än sina bröder, vilket kan leda till

att de får mindre mat, inte får gå i skolan och inte får bestämma själva över sin sexualitet.

Hedersrelaterat våld och förtryck, tvångsgifte och könsstympning är ytterligare exempel på våld mot kvinnor.

### Våld i samhället

Föreställningar om kvinnors mindre värde får även socioekonomiska konsekvenser. I ett globalt perspektiv har kvinnor sämre hälsa, lägre lön och sitter betydligt mer sällan än män i beslutande positioner.

Våld i samhället utgörs av bland annat våldtäkt och andra sexuella övergrepp, hot, våld och trakasserier på arbetsplatsen och andra offentliga platser samt människohandel med kvinnor och barn för sexuella ändamål.

### Våld mot kvinnor i krig

Våld mot kvinnor utövas också som ett led i krigföring. Sexuellt våld mot kvinnor i väpnade konflikter har uppmärksamats på den internationella arenan. År 2008 antog FN:s säkerhetsråd enhälligt resolution 1820 om sexuellt våld mot civila i väpnade konflikter. Säkerhetsrådet har därefter antagit ytterligare resolutioner rörande det sexuella våldet.

### Särskilt sårbara grupper

Våldet sker inom alla samhällsskikt och på alla samhällsnivåer. Men vissa grupper av kvinnor kan befinna sig i en situation som innebär en särskild sårbarhet. Till dessa hör bland annat kvinnor tillhörande minoritetsgrupper, barn och ungdomar, kvinnor med funktionsnedsättning, hbtqi-personer, kvinnor med missbruksproblematik och kvinnor som lever i områden där det pågår väpnade konflikter.

Källa; Mäns våld mot kvinnor - ett globalt perspektiv - Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) - Uppsala universitet (uu.se).

## Hjälp att söka

### Krismottagning Våld i nära relation

Krismottagningen är till för dig som till exempel

- har blivit utsatt för våld av någon i din närhet
- själv har använt våld mot din partner eller någon annan i din närhet
- har det svårt i samband med skilsmässa eller separation
- har svårigheter i ditt föräldraskap
- har problem med aggressivitet
- får ersättning för sexuella tjänster eller har ett sexuellt självskadebeteende
- har köpt sexuella tjänster eller funderar på att göra det

### Krismottagningen kan hjälpa dig med

- rådgivning och stöd
- krissamtal
- bearbetningssamtal
- stöd i att ta kontakt med andra myndigheter

### Krismottagningen Våld i nära relation:

Om du har använt våld är du välkommen att ringa: 0303-23 90 70

Om du är eller har blivit utsatt för våld är du välkommen att ringa: 0303-23 90 71

**Socialtjänst i Kungälv, dagtid** (Gemensam mottagning) 0303-23 93 77

Kvällar och helger (Socialjour) 031-365 87 00

### Nationella Kvinnofridslinjen

En gratis stödlinje för dig som är utsatt för våld.

Telefon: 020-50 50 50

Öppettider: Dygnet runt, årets alla dagar.

Webbplats: [kvinnofridslinjen.se/](http://kvinnofridslinjen.se/)

### Kvinnojouren Vändpunkten

En lokal stödlinje i Kungälv och Ale för dig som är utsatt för våld.

Telefon: 0303-24 92 50 eller 0707-75 94 22

Öppettider: Vardagar 08.00-16.00

Webbplats: <https://www.facebook.com/kvinnjour-enikungalvale/>

### Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige

En samlings sida med alla kvinnojourer i Sverige samt möjlighet att chatta med någon om din situation.

Webbplats: [roks.se/](http://roks.se/)

### Terrafem

Flerspråkigt nätverk för kvinnors rätt mot mäns våld.

Telefonnummer: 020-52 10 10

Öppettider: Vardagar 09.00-18.00

Webbplats: [terrafem.org](http://terrafem.org)

### RFSL:s brottsofferjour

RFSL:s brottsofferjour finns för dig som identifierar dig som HBTQI-person och som blivit utsatt för kränkningar, hot eller våld.

Telefonnummer: 020-34 13 16

Öppettider: Torsdagar 09.00-12.00

Webbplats: [rfsf.se/verksamhet/stod/](http://rfsf.se/verksamhet/stod/)

### Brottsofferjouren

Brottsofferjouren erbjuder stöd till dig som har blivit utsatt för brott och du kan nå dem på deras gratis stödlinje.

Telefonnummer: 0709-70 50 50

Öppettider: Vardagar 09.00-15.00

Webbplats: [storgoteborg.boj.se/](http://storgoteborg.boj.se/)

### Föreningen ATSUB

För dig som är anhörig till ett barn som har blivit utsatt för sexuella övergrepp eller om du själv har varit utsatt för det.

Jourtelefon för anhöriga: 08-644 21 12

Jourtelefon för dig som har varit utsatt: 020-35 63 56

Webbplats: ATSUB

### Föreningen Rise

För dig som har blivit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen.

Telefonnummer: 08-696 00 95

Öppettider: Måndagar 20.00-21.00, torsdagar 10.00-11.00

Webbplats: [rise-sverige.se/](http://rise-sverige.se/)

### Regionalt stödcentrum heder - Göteborgs Stad

Telefon 020-34 03 03

E-post:

[stodcentrumheder@socialcentrum.goteborg.se](mailto:stodcentrumheder@socialcentrum.goteborg.se)

### Behöver du akut hjälp? Ring 112!

Ring alltid 112 om du befinner dig i en akut situation där du riskerar att bli utsatt för våld och behöver hjälp direkt. Om du istället vill anmäla ett brott som redan har begåtts ringer du till polisen på 114 14.

### För dig som utövar våld

**Välj att sluta** - Telefonlinjen, 020-555 666, bemannas av personal med stor vana av att prata med personer som har våldspröblem.

Öppettiderna är måndagar, tisdagar och fredagar

klockan 08.30 – 16.00. Du som ringer får ett respektfullt bemötande och du kan vara anonym om du vill. Läs mera på webbplatsen "Välj att sluta" [valjattsluta.se/](http://valjattsluta.se/)

## För dig som är ung

### Kungälv ungdomsmottagning

Ungdomsmottagningen är för dig som är under 25 år och där arbetar bland annat kuratorer, läkare, sjuksköterskor och barnmorskor. Du kan prata med dem om våld, men även allt från familjeproblem till sex- och samlevnad.

Telefonnummer: 010-473 38 70

Öppettider: Måndag 08.00-18.00; tisdag-fredag

08.00-16.30. OBS! Lunchstängt mellan 12.00-13.00.

Webbplats: <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/ungdomsmottagning/hitta-mottagning/kungalv/kungalv-ungdomsmottagning/>

### Tjejjouren Väst

Tjejjouren Väst är till för dig som identifierar dig som tjej och vill chatta anonymt med någon. De har även en app som du kan ladda ner till din telefon som heter Stella.

Webbplats: [tjejjourenvast.se](http://tjejjourenvast.se)

### Unga relationer

På Unga relationers webbsida finns information och stöd till dig som är under 20 år och är utsatt för våld. Eller till dig som är kompis till någon som är det eller dig som själv är våldsam mot någon.

Webbplats: [ungarelationer.se/](http://ungarelationer.se/)

### Ung Utsatt - sexuella övergrepp, Göteborg

Ung Utsatt är en mottagning för dig icke-binär, kille, tjej 13-24 år, som någon gång blivit utsatt för sexuella övergrepp eller är osäker på om du blivit utsatt. Vi träffar alla - oavsett vem du blev utsatt av och oavsett om det hände nyss eller när du var barn. Vi erbjuder råd, stöd och behandling, individuellt och i grupp.

Välkommen att söka oavsett bostadsort. Välj mellan att träffas fysiskt i Göteborg eller online. Ta kontakt genom att ringa eller boka tid via webben.

Telefon 010 - 435 82 30, 072 - 206 79 64

E-post: [ungutsatt@vgregion.se](mailto:ungutsatt@vgregion.se)

Webbplats: [vgregion.se/halsa-och-varld/riktade-mottagningar/ung-utsatt/](http://vgregion.se/halsa-och-varld/riktade-mottagningar/ung-utsatt/)

## Viktigt att tänka på om du är utsatt för våld

- Det är aldrig ditt fel att du blir utsatt för våld och du behöver aldrig skämmas för det som har inträffat.
- Det finns många som kan hjälpa dig att få stöd för att komma ur den situation du befinner dig i.
- Om du har möjlighet är det bra att dokumentera eventuella skador, meddelanden och saker du har fått skickat till dig i sociala medier. Tänk dock på att förvara allt så att den som utsätter dig för våld inte kommer åt materialet.
- Ha en nödplan för vad du ska göra om situationen skulle bli ohållbar eller om du skulle frukta för ditt liv. Du kan hitta många bra tips på Jämställdhetsmyndighetens webbsida.

## Vill du lära dig mer?

### Nationellt centrum för kvinnofrid

Webbplats: [nck.uu.se](http://nck.uu.se)

### Jämställdhetsmyndigheten

Mäns våld mot kvinnor

Webbplats: [jamstalldhetsmyndigheten.se/mans-vald-mot-kvinnor/](http://jamstalldhetsmyndigheten.se/mans-vald-mot-kvinnor/)

### Barnafrid

Barnafrid - Linköpings universitet ([liu.se](http://liu.se))

Webbplats: [liu.se/forskning/barnafrid](http://liu.se/forskning/barnafrid)

### World of no sexual abuse

Webbplats: [wonsa.se](http://wonsa.se)

### Brottsförebyggande rådet

Våld i nära relationer -

Webbplats: [bra.se/statistik/statistik-utifran-brottstyper/vald-i-nara-relationer.html](http://bra.se/statistik/statistik-utifran-brottstyper/vald-i-nara-relationer.html)

### Brottsofferjouren

Våld i nära relationer - BOJ ([brottsofferjouren.se](http://brottsofferjouren.se))

**Boktips:** Varför går hon? om att stödja misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser Genom teoretiska reflektioner och djupintervjuer med våldsutsatta kvinnor visar författarna på det traumatiska band som knyter kvinnan till den våldsamma mannen. Författare Viveka Enander.

**Podd:** Våld i nära relationer



**KUNGÄLVS  
KOMMUN**

Kungälv kommun, 442 81 Kungälv.  
[www.kungalv.se](http://www.kungalv.se)