

Du är viktig och du spelar roll

Har du funderat på om din relation är sund,
räcker du aldrig till eller är det något annat som skaver?

Vi på Kvinnojouren Nordvärmland finns här för dig om du vill
ha någon att prata med eller någon som lyssnar.

Texten kan vara jobbig och väcka mycket känslor.
Men vår rekommendation är att ge den tid.

Kunskap är makt!



Är det jobbigt? Ta en paus och återkom, vi finns alltid här som stöd ♥

FRÅGOR ATT BESVARA

Här kommer samma frågor igen att besvara efter att du läst häftet.
Kryssa svaret du tycker känns mest rätt och jämför gärna
om dina svar har ändrats från sida 2.

Anser du att du är i ett bra förhållande?

JA **NEJ**

Känner du dig orolig för framtiden och ditt förhållande?

Är din partner svartsjuk?

Har du blivit utsatt för misshandel av din partner?

Får du träffa dina vänner och familj när du vill?

Brukar ni ofta bråka?

Har din partner hotat skada dig eller din familj?

Utövar din partner makt och kontroll mot dig?

Har du fysiska problem som kan bero på ditt förhållande?

Har du psykiska problem som kan bero på ditt förhållande?

Skulle du få ett bättre liv och mående vid en separation?

Skulle du kontakta en kvinnojour om du behövde?

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|----|-------------------------------------|
| 5 | VAD RÄKNAS SOM VÅLD? |
| 9 | NORMALISERINGSPROCESSEN |
| 11 | NORMALISERINGSPROCESSENS TRE FASER |
| 15 | MISSHANDLAREN HAR PROBLEM |
| 17 | VÅLDETS KONSEKVENSER |
| 21 | EN MISSHANDLARE |
| 33 | VARNINGSTECKEN |
| 41 | OM DU HAR BESTÄMT DIG FÖR ATT GÅ |
| 45 | MISSHANDLARENS SYN PÅ EN SEPARATION |
| 49 | UPPMUNTRAN |
| 50 | JAG-BUDSKAP |
| 55 | THE NICE GIRL SYNDROME |
| 59 | HUR BARN PÅVERKAS AV VÅLD |

LITTERATUR

Våld i nära relationer: socialt arbete i forskning, teori och praktik (2018)
Eveliina Sinisalo, Linn Moser Hällén

BILDER

Pixabay.com och Pexels.com

ÖVRIGA KÄLLOR

BRIS *bris.se*
Socialstyrelsen *socialstyrelsen.se*
Försäkringskassan *forsakringskassan.se*
Varningstecken *varningstecken.n.nu*



VAD RÄKNAS SOM VÅLD?

Definition av våld:

Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmar eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något som den vill.

Isdal, 2017

Fysiskt våld

Kan vara örffilar, nyp, slag, slag med tillhyggen, knivstick, sparkar och stryp-tag. Även inlåsning och fastbindning räknas som våld. Allt som orsakar fysisk smärta.

Psykiskt våld

Betyder bland annat att använda sig av nedsättande kommentarer, förlöjligande, glåpord, hot, tvång och trakasserier. Den våldsutsatta kan också utsättas för kontroll och social isolering. Psykiskt våld är också indirekta hot om självmord eller hot riktat mot annan närstående.

Sexuellt våld

Kan vara olika former av sexuellt påtvingade handlingar. Det kan till exempel vara att tvinga den utsatta att se på pornografi, samlag utan samtycke, sexuella trakasserier och användning av ett sexuellt kränkande språk.

Materiellt våld

Kan innebära förstörelse eller stöld av den utsattes personliga tillhörigheter, bohag eller värdesaker. Ofta föremål som betyder mycket för den utsatta. Gäller även vid våld eller hot om våld mot husdjur.

Ekonomiskt våld

Kan vara begränsningar av gemensamma ekonomiska tillgångar. Att tvinga den utsatta att skriva på lån, mobilabonnemang eller ofördelaktiga äktenskapsförord. Att räkningar inte betalas för att partnern ska hamna hos kronofogden eller inte medverka i en bodelning.

Latent våld

Innebär att det finns en ständig rädsla eller oro för våld. Det kan vara ilska eller aggressivitet som visar sig i förövarens kroppshållning och kroppsuttryck och som skapar rädsla och upplevs som hot eller påminner om tidigare erfarenheter av våld.

Försummelse

Till exempel genom att den utsatta inte får den hjälp med mat, medicin eller hygien som hen behöver. Hjälpmedel göms undan eller att den utsatta blir lämnad ensam långa stunder fast hen behöver kontinuerlig tillsyn och hjälp.





NORMALISERINGSPROCESSEN

Det är den så kallade normaliseringsprocessen som gör att våldet kan fortgå i förhållandet och även öka i frekvens och omfattning med tiden. I ett kärleksförhållande som är fritt från våld i alla former ses det som normalt att det inte förekommer våld. Men i ett förhållande där våld förekommer blir våldet ett normalt inslag och våldsamma handlingar och beteenden blir en del av vardagen. Normaliseringen av våldet sker långsamt och i början knappt märkbart. Men med tiden blir det onormala istället normalt. Det som för en utomstående skulle upplevas chockerande, märkligt eller oacceptabelt, kan för den som blivit misshandlad under lång tid ha kommit att bli alldeles normalt.

I ett förhållande som är fritt från våld kan man gräla om sakfrågor, vart man ska åka på semester eller vad som ska prioriteras. Men i en relation som präglas av verbal misshandel är det kommunikationen som är själva problemet. Kvinnan kan uppleva det som att sakfrågan är själva problemet och anstränga sig för att få mannen att förstå hennes perspektiv och upplevelser. Något som inte är någon idé eftersom mannen endast vill kontrollera henne och ha makt över henne. Han kommer aldrig att lyssna på henne på det sätt hon önskar.





NORMALISERINGSPROCESSENS TRE FASER

Fas 1: Kontrolleringsfasen

MANNEN KONTROLLERAR KVINNAN

Han kritiserar henne under förespeglingen att han bara vill hennes bästa. Han ger små "tips" om hur hon ska sköta sitt liv och har synpunkter på vilka hon pratar med och hur hon klär sig. Han är överdrivet hjälpsam med olika saker och skjutsar henne till och från olika aktiviteter och till och från jobbet. Allt detta kan i början verka som omtänksamhet, kärlek, "gullig" svartsjuka och ett uttryck för hur begåvad och kompetent mannen själv är. Han kanske inte vill umgås med kvinnans vänner av olika skäl och försvarar för henne att träffa sina nära och kära. Paret kan börja umgås med mannens släkt och vänner mer och mer, medan kvinnan tappar sitt egna sociala liv. Alternativt att paret inte umgås med någon utomstående alls.

VÅLDET TRAPPAS UPP

Om mannen inte är fysiskt våldsamt kan hans psykiska våld vid det här laget bli grövre i form av ständig kritik, crazy-making, ignorering av vad kvinnan säger i syfte att bestraffa henne. Han kanske håller kvinnan vaken om nätterna med flit i syfte att bryta ner henne psykiskt, han kanske öppet saboterar hennes relationer med andra eller kallar henne för nedsättande ord på ett sätt han inte gjort innan. I den här fasen kanske även mannen slår kvinnan för första gången. Det kan ha föregåtts av knuffar, fasthållningar eller vandalisering av möbler och föremål - som ju också räknas till fysiskt våld.

Nu har mannen på olika sätt tagit kontroll över
och skaffat sig makt över kvinnan.



Fas 2: Gränser flyttas fram

Under fas två i normaliseringsprocessen börjar gränserna flyttas fram och suddas ut i förhållandet. Sådant som inte skulle varit möjligt i början av förhållandet börjar nu upplevas som normalt. Att mannen slår kvinnan eller ständigt kritiserar hennes vikt och klädsel är saker som skulle ha varit omöjligt för mannen att göra i början av förhållandet, kvinnan hade förmodligen lämnat honom om det förekommit då. Men nu har alltså gränserna för vad som är okej flyttats. Kvinnan anpassar sig till mannens våld och hon gör det eftersom våldet kommit successivt och blandat med värme.

Kvinnan anpassar sig även för att undvika att bli utsatt för mer våld och hennes fokus kan handla om att överleva och undvika det som sker, så gott det går. Istället för att fokusera på sig själv och hur hon känner det när han är våldsam verbalt eller fysiskt, fokuserar kvinnan på mannen för att undvika och undkomma mer våld. Något som är omöjligt - mannen kommer att trappa upp våldet ännu mer oavsett vad kvinnan gör. Nu börjar mannens verklighet bli kvinnans verklighet, på det sätt att hon har övertagit mannens negativa bild av henne och gjort den till sin.

Kvinnan anpassar sig för att undvika att bli utsatt för mer våld.

Fas 3: Tappar greppet

Våldet är en stor del av förhållandet och vardagen. Gränserna har flyttats och suddats ut ytterligare och kvinnan vet inte längre vad som är acceptabelt eller oacceptabelt inom ett kärleksförhållande. Hon kanske har ångest och känner sig apatisk, som en zombie. Hon har tappat kontakten med sitt jag och förlorat drivkraft, självkänsla och självförtroende. Mannen fortsätter att kontrollera kvinnan. Hans våld mot henne är en självklar del inom relationen och har normaliserats i takt med att det har blivit ännu grövre.





MISSHANDLAREN HAR PROBLEM

En kvinna som är utsatt för våld är inte medberoende. Det är mannen som väljer att använda våld som har problem. Vilken kvinna som helst kan inleda en relation med en misshandlare, det syns och märks inte utåt vem som använder sig av våld. Det är en myt att män som misshandlar siktar in sig på kvinnor med svag självkänsla, även om det förekommer. Vissa misshandlare får en större kick av att bryta ner starka kvinnor och dras till dom som är framgångsrika, utåtriktade och bestämda. Det är möjligt att en kvinna med mycket god självkänsla ser och förstår vad mannen är kapabel till och lämnar honom redan vid första varningstecknet. Vilken människa som helst kan förlora sin självkänsla efter endast en kort period av verbal och känslomässig misshandel och då blir det genast mycket svårare att ta sig ur eller lämna förhållandet.

Ett samhällsproblem

Misshandel i nära relationer är inte ett kvinnoproblem, det är ett samhällsproblem! Det är misshandlaren som har ett problem. Om han nu tycker så illa om sin partner att han måste misshandla henne, varför lämnar han henne inte då?

Svar:

För att han har behov av kontroll och makt.
Han brottas med en egen djupgående problematik.



VÅLDETS KONSEKVENSER

FYSISK OHÄLSA

Blåmärken, rodnader, frakturer, svullnader, käk- eller tandskador, gynekologiska skador, avslitet hår, rivsår, inre skador på organen, brutna revben, hjärnskakning, sexuella sjukdomar. Det är vanligt att kvinnan sjukskriver sig vid synliga skador för att slippa frågor på jobbet.

PSYKISK OHÄLSA

Trötthet, kronisk smärta, migrän, humörsvängningar, oro, sömnproblem, hjärtklappning, ljud- och ljuskänslighet, depression, ätstörningar, självskadebeteende genom att exempelvis skära sig, självmordstankar eller självmordsförsök, ångest, missbruk (självmedicinering), PTSD.

Symptom på depression

- Du är nedstämd eller ofta irriterad
- Ingenting känns roligt, inte ens sånt du tidigare gillat
- Aptiten är borta och du tappar ofrivilligt vikt
- Du sover dåligt och vaknar flera gånger varje natt
- Du rör dig långsamt och har svårt för att le
- Du saknar energi, bara att ta sig ur sängen är jobbigt
- Du bär på en känsla av att du är värdelös eller att du är orsaken till andras bekymmer
- Du har svårt att koncentrera dig, tänka och ta beslut
- Du glömmer viktiga saker som du ska göra eller tappar bort exempelvis nycklar eller mobiltelefon
- Du tror inte att det någonsin kommer att kännas bättre
- Du tänker på döden eller planerar hur du ska ta ditt liv

Observera att inte alla människor har dessa klassiska symptom. Vissa kan exempelvis känna nedstämdhet och energilöshet men inte ångest eller sova mycket och känna stort sug efter mat och sötsaker.

Symptom på PTSD

- Du försöker undvika allt som påminner om händelsen. Det kan leda till att du isolerar dig från andra människor
- Du kan få minnesförlust som oftast är begränsad till tiden precis före, under eller efter händelsen
- Du kan känna dig nedstämd eller ligkiltig och kan inte engagera dig i det som händer i din vardag
- Du kan känna dig spänd, vara lättskrämd eller lättirriterad
- Du kan få utbrott av ilska, svårt att koncentrera dig eller svårt att sova
- Du kan ha svårt att lära dig nya saker
- Du kan få självmordstankar
- Ont i huvudet, ryggen eller i muskler
- Ont i magen eller diarré
- Hjärtklappning eller högt blodtryck



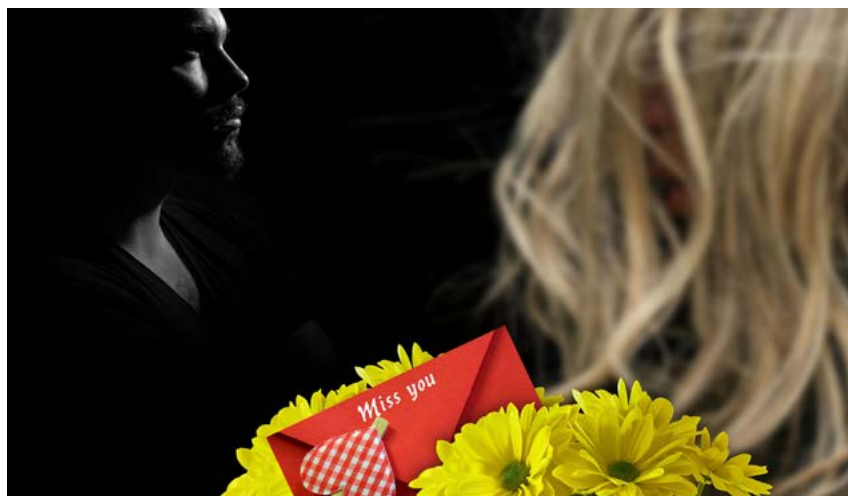




EN MISSHANDLARE

Det går inte att lista ut vem som är en misshandlare genom att observera honom på arbetet eller i det sociala livet. Omgivningen blir ofta förvånad om de får veta vad misshandlaren har gjort mot sin partner. Han är ofta en "bra kille". Han kan vara framgångsrik, intelligent, karismatisk, snäll, trevlig och hjälpsam mot sin omgivning. Han kan ha vilken typ av yrke som helst, se ut hur som helst och tillhöra vilken samhällsgrupp som helst. Han kanske till och med kallar sig feminist.

Det finns en stor poäng för misshandlaren att utåt framstå som fläckfri, normal och trevlig. Om kvinnan skulle berätta för någon om hur han är i hemmet är det inte säkert att omgivningen skulle tro henne omedelbart, eftersom hon ju har en "toppenman". Misshandlaren reserverar sin aggressiva, fientliga, kritiska, kränkande och nedlåtande sida för partnern, när de befinner sig i enrum. Något som skapar förvirring hos kvinnan och får henne att kanske börja leta fel hos sig själv - "han är ju så trevlig mot andra och alla tycker han är fantastisk, så det måste vara något fel med mig eftersom han behandlar mig annorlunda". För omgivningen kan det vara svårt att se situationen klart - misshandlaren ter sig sympatisk, duktig och hjälpsam medan hans partner blir allt mer tyst, nedstämd, retlig och "märklig" med tiden.



Makt

Misshandlaren drivs av ett stort behov att ha makt och kontroll.
Det finns två typer av makt:

PERSONLIG MAKT

Rätten att bestämma över sig själv och rätten att leva sitt liv som man vill.

MAKT ÖVER NÅGON ANNAN

Misshandlaren vill ha makt över någon annan, dvs den han säger sig älska. I misshandlarens verklighet har man antingen makt, eller inte. Ett gräl är för misshandlaren ett krig. Antingen vinner man, eller så förlorar man och han vill vinna. Han kan göra vad som helst för att vinna, att vara den som har makten. Det är därför han kan börja ta till fysiskt våld om han upplever att kvinnan inte ger med sig. Misshandlaren lever inte i en verklighet där var och en har sin egen personliga makt, utan i en verklighet där den ena alltid har makt över den andra, där den ena är överlägsen och den andra underlägsen.

Det här synsättet kan ta sig uttryck i hans val av yrke (han kan ha valt ett yrke där han har makt över andra människor på olika sätt), i hans personliga humor (i form av "skämt" som egentligen är kränkningar eller innehåller en nedlåtande attityd), i hans sätt att se på världen ("lyckade" respektive "misslyckade" människor, t ex), i hans anekdoter från sitt eget liv (där han ofta kränker andra, triumferar över andra eller sätter kvinnor på plats).





Misshandel är aldrig kärlek

Misshandlarens beteende drivs av attityder och värderingar, inte av känslor. Han anser sig ha rättigheter och privilegier som inte partnern har. Han drivs av attityden: "Du är skyldig mig". Han anser sig vara överlägsen sin partner och han respekterar henne inte. Misshandel och respekt kan aldrig samexistera. Inte heller misshandel och kärlek. Ett förhållande som innehåller misshandel i någon form är aldrig ett kärleksförhållande, oavsett om vissa perioder är fria från misshandel samt lugna och "romantiskt" präglade.

Kontroll

Misshandlaren har inte problem med att kontrollera sin egen ilska och aggressivitet. Han skulle aldrig misshandla sin chef, sina vänner, föräldrar eller arbetskamrater, hur arg han än blev. Han är alltid kapabel att sluta kritisera, kränka eller slå sin partner så fort det ringer på dörren. Han kan höja sin partner till skyarna på lördagskvällens fest, bara för att kränka henne verbalt och fysiskt när de kommit hem från festen. Han vet precis när han har läge att misshandla och när han inte har det och han kontrollerar sitt eget beteende efter detta.

En misshandlare har ofta en dubbel standard; han kan allmänt tycka att det är fel med kvinnomisshandel, men om hans partner skulle provocera honom så anser han sig att ha rätt att ge igen, sätta henne på plats eller försvara sig.

En rättighet som misshandlaren tar ifrån kvinnan är alltså rätten att bli arg på honom när han behandlar henne illa. Blir hon arg kommer han att ge igen och han kommer förmodligen att dra nytta av det faktum att hon blir upprörd som ett "bevis" på att hon är knäpp, sjuk, galen eller irrationell.

Olika typer av misshandlare

Lundy Bancroft har arbetat med gruppterapi av misshandlare i över femton år. I sin bok *Why Does He Do That?* (2003) skriver Bancroft om olika typer av misshandlare:

DOMINANTA

Ger order, skriker och får raseriutbrott.

CRAZYSMAKING

Dribblar bort den andre i en fråga, ett samtal eller överlag så till den grad att partnern tror att hon håller på att bli galen.

MACHO

Han vill bli servad i hemmet, "kvinnans plats är i köket".

MJUK OCH VEK

Han kan kontrollera sin partner genom att bryta ner henne psykiskt i en form av ständig analys av henne. Han tar sig in i partners huvud och talar om för henne vad hon tänker och känner samt vad hon har för motiv till sitt beteende samtidigt som han själv kallar sig feminist och för jämställdhet.

OFFERROLLEN

Han spelar på skuld känslor och antar ofta en offerroll och anklagar sin partner för att göra mot honom det han gör mot henne.

UNDERVISANDE

Han ska konstant undervisa sin partner i de mest triviala ting och de ser sig alltid ha rätt i alla lägen, medan de ser sin partner som mindre intelligent.

SVARTSJUKA

Han förföljer sin partner dagligen och ringer henne konstant. Kräver tillgång till hennes mobil och håller förhör om vilka hon träffat. Ofta beskyller henne för att vara otrogen eller titta efter andra män.

Ofta kan en misshandlare vara en mix av flera av dessa beteendetyper. Det viktigt att komma ihåg, att en misshandlare inte behöver leva upp till bilden av en kontrollerande, svartsjuk och dominant person för att vara en misshandlare. En misshandlare behöver aldrig någonsin ha höjt handen mot sin partner för att misshandla henne. Han kan misshandla henne verbalt och känslomässigt, vilket får samma nedbrytande effekt som fysiskt våld.

Misshandlarens beteende förvärras alltid med tiden

Det beror på att han avhumaniserar kvinnan och ser henne som ett objekt. På så sätt kan misshandeln förvärras, verbal misshandel kan öka och eventuellt övergå i fysiskt våld, utan att misshandlaren samvete lider nämnvärt. Till slut kan han misshandla kvinnan utan att ens få skuld känslor. Hennes känslor räknas inte för honom längre. Hade han erkänt henne som den människa hon är hade inte misshandeln kunnat genomföras på samma sätt.

Misshandeln går i cykler

Det börjar med att en inre spänning byggs upp inom misshandlaren. Han kan i hemlighet samla på olika "fel" han upplever att kvinnan gör eller är, och han kan fantisera om att misshandla henne verbalt eller fysiskt. Under den här perioden börjar misshandlaren inför sig själv rättfärdiga det faktum att kvinnan förtjänar att misshandlas, pga de fel och brister han upplever henne ha.

Till slut får den inre spänningen sitt utlopp i misshandel. Efter misshandeln kan misshandlaren be om ursäkt och lova att det aldrig ska hända igen. Han kan bete sig ångerfullt och försöka gottgöra sitt beteende på olika sätt. Han kan uppvakta kvinnan, säga snälla saker, städa huset, ta hand om barnen och göra allt det han vet att hon uppskattar. Därefter börjar den inre spänningen inom honom att öka på nytt och ett nytt misshandelstillfälle kommer att inträffa.





Misshandlaren beter sig helt normalt efter misshandeln

Han är kanske lugn, trevlig och kan te sig avslappnad, eftersom han fått ut en del av sin inre spänning. Genom att misshandla får han ett övertag över partnern, som därmed hamnar i underläge. Han upplever sig tillfälligt ha makt och kontroll och det får honom att må bra, eftersom han egentligen är en människa som upplever vanmakt och brist på kontroll. Medan misshandlaren är lugn igen mår kvinnan samtidigt mycket dåligt. Hon kan vara upprörd, arg, ledsen, skrämmd och känna vanmakt, ilska och brist på kontroll. Hon kan uppleva det som om "mattan ryckts bort under hennes fötter", som om hon blivit rubbad ur balans. Hon kan uppleva förvirring över vad som nyss har hänt. Hon kan ifrågasätta sig själv, sin person och sina iakttagelser och skuldbelägga sig själv för misshandeln. Inför omgivningen kan misshandlaren te sig normal och trevlig, medan kvinnan kan ge intrycket av att vara tyst, obalanserad och asocial. Omgivningen förstår inte vad som egentligen pågår och misshandlaren kan framstå som den "trevliga" av de två.



Misshandlaren skapar förvirring kring det han gör genom att aldrig erkänna det han gör. Han kan ljuga och säga att misshandeln aldrig inträffat. Han manipulerar offret att lägga skulden på sig själv för misshandeln. Han kan växla sitt humör så att partnern aldrig vet var hon har honom eller vad som kommer att hända; misshandlaren är alltid oberäknelig. Misshandlaren är medveten om sitt beteende. Det han gör är inte ett slumpmässigt eller okontrollerat beteende. Han vet vad han gör. Men det underliggande tänkandet, som driver hans beteende, är inte medvetet. Misshandlaren är en människa som har ett behov av att ha makt och att kontrollera. Det kommer av att han inom sig inte upplever sig ha makt och kontroll. Han måste därför utöva den över sin partner, för att känna sig kraftfull och att för att känna att han är i kontroll. En misshandlare vill sällan ge upp sitt beteende, eftersom det ger honom vinster och fördelar. Många misshandlare är inte benägna att förändras. De misshandlare som går i terapi lär sig ibland tricks i terapin som de sedan använder i en fortsatt verbal misshandel av sin partner. Det är inte värt att hoppas på att man som partner ska kunna förändra misshandlaren. Om han vill förändras, kan det beslutet endast komma från honom själv.

Manipulatorn

Den som manipulerar försöker få andra människor att ge honom saker, göra saker, eller bete sig på ett visst sätt utan att säga klart och tydligt att det är det han vill ha av den andre.

En människa som är öppen och tydlig med vad hon vill ha av dig är inte manipulativ. Att säga: "Jag skulle vilja att du hjälper mig med..." "Jag skulle gärna vilja att du kom hem till mig..." "Det här skulle jag vilja ha av dig..." är att rakt och tydligt be den andre om saker. I en sådan relation finns en öppenhet och också en respekt, vilket gör att om den andre säger nej, brukar detta nej ofta accepteras av den som frågat. I en sådan relation finns respekt för varandras gränser och inför det faktum att var och en har rätt att säga nej och har rätt att bestämma själv över sitt liv, sina saker, sina känslor och sitt beteende. Man behöver inte undra vad den andre vill ha av en eller vad den andre är ute efter, för allt sägs öppet och respektfullt.

Manipulatorn däremot försöker få saker av dig utan att öppet be om dem. Han manipulerar dig dit han vill genom att spela på olika saker. Dessa är oftast:

- **DINA RÄDSLOR** – Är du rädd att inte bli omtyckt av andra kan han spela på din rädsla för att inte vara omtyckt genom att säga: "Jaha, vill du inte göra det där, ja det är vissa som tycker du är konstig som tackade nej."
- **DINA SKULDKÄNSLOR** – Har du skuld-känslor för att du inte ställer upp tillräckligt? Exempel på saker du kan du få höra: "Bry dig inte om mig. Jag får försöka klara mig själv här hemma när du måste på släktmiddag".
- **DIN PLIKTKÄNSLA** – Har du en stark plikt-känsla kan han säga saker som går ut på att du sviker, att du är lat eller att du är slarvig.

Den som är manipulativ är ofta mycket skicklig på att se andra människors svagheter och ömma punkter.

Viktig är alltså att komma ihåg, att manipulatorn använder sig av dina ömma punkter för att få dig att känna på ett visst sätt. Du kommer att känna dig "dålig" på ett eller annat sätt. Du kanske plötsligt har fått dåligt samvete, blivit ängslig för något du inte oroat dig för innan eller börjat känna dig som en stor svikare, för att nämna några exempel.

När du därmed har börjat uppfyllas av negativa känslor och rädslor är du lättare att manipulera. Ivrig att behaga, att göra rätt för dig och att ställa upp kan du plötsligt gå med på en mängd saker som du egentligen inte vill göra. Du kanske säger ja till något för att du drabbats av dåligt samvete eller för att du fått ont i magen av blotta tanken på att bli illa omtyckt av de andra. Manipulatorn har därmed lyckats att få dig dit han eller hon vill genom att spela på dina känslor.

Sammanfattningsvis kan man säga att manipulatorn vill få dig att känna på ett speciellt vis så att du ska agera på ett speciellt vis, som kommer gagna manipulatorn och ge honom/henne det han/hon vill ha, utan att behöva säga klart och tydligt vad han eller hon vill ha.

Den som är manipulativ är oftast väldigt snäll och charmig, särskilt i början av kontakten. Du kanske vaggas in i ett mysigt, smickrande tillstånd där du får komplimanger, uppmuntran, presenter och hjälp med allt möjligt. Du kanske sätts på en piedestal. Manipulatorn kanske är en förträfflig lyssnare och plötsligt har du berättat en massa personliga saker om dig själv (som manipulatorn sedan kommer att använda sig av.) Informationen om dig kommer manipulatorn att använda sig av för att förstå dina ömma punkter, dina rädslor, var ditt dåliga samvete finns och vad du känner plikt-känsla inför. En person som inte bryr sig om vad andra tycker om henne kommer inte att kunna bli manipulerad när det gäller hennes sociala relationer. Men om hon samtidigt har komplex för sitt utseende kan det bli ett område för manipulatorn att utnyttja och spela på - t ex rädslan för ålderstecken, rädslan för att gå upp i vikt etc.

Hur vet jag att jag blir manipulerad?

- Du har en vag känsla av att något inte stämmer. Att personen ifråga inte riktigt går att lita på, men att det rent förnuftsmässigt verkar osannolikt eftersom personen är så snäll och charmig mot dig.
- Du vet inte var du har personen ifråga. Du känner att han eller hon vill ha något av dig men du vet inte vad det är. Personen kan plötsligt verka nöjd, som om hen har fått det hen ville ha, men du vet inte vad det är.
- Personen ifråga använder sig av vaga uppgifter, t ex "Vissa tycker att du svek dem när du sade nej till att göra det där." Vilka är "vissa"? Kan personen specificera vilka det handlar om? Personen kanske även ändrar sig och förnekar att hen har sagt vissa saker.
- Om du konfronterar personen med att du känner dig manipulerad slängs alltihop tillbaka på dig och du får skulden. Det går inte att reda ut vad som händer eller diskutera på ett öppet, respektfullt vis.
- Om du frågar rätt ut vad manipulatorens vill ha så får du inget riktigt, tydligt svar.
- Du känner dig som en "dålig människa" efter kontakt med manipulatorens. Du kan känna dig orolig, olustig, ha dåligt samvete, känna dig som en svikare, känna dig illa omtyckt, lat, ful, osäker, ängslig eller impulsiv, för att nämna några exempel. Din rädsla har tickat igång och får dig att fatta beslut, tacka ja, tacka nej, agera eller bete dig på ett visst sätt, ibland ganska förhastat.
- I kontakten med manipulatorens gör du saker som du sedan ångrar och mår dåligt över. Du känner att allt gått väldigt snabbt.





VARNINGSTECKEN

De flesta misshandlare är väldigt charmiga och uppvaktande i början av relationen. Men varningstecknen finns där, om man bara vet vad man ska fokusera på. Om Du läser den här listan och känner igen flera av dessa varningstecken hos en man du börjat träffa:

GÖR VAD SOM KRÄVS FÖR ATT LÄMNA HONOM.

Du besparar dig själv mycket lidande på så sätt och du ger dig själv möjligheten att träffa någon annan, som inte skadar dig. Det är inte värt att stanna oavsett hur charmig, gullig och snäll han kan vara ibland. Detta är bara början. Lita på din intuition och skydda dig själv och dina väninnor.

Han talar illa och nedlåtande om tidigare partners

Han talar illa om tidigare partners och kan inte se att han gjort något fel i relationen. Allt är den före detta flickvännens fel. Han talar om tidigare partners på ett nedlåtande sätt och kanske även hävdar att han blivit utsatt för misshandel av den före detta flickvännen. Detta är ett varningstecken, likaså om han berättar att den före detta partnern har ljugit genom att anklaga honom för misshandel. Försök i så fall att ta reda på den före detta partnerns version av historien. Han kan förklara ett eventuellt respektlöst beteende gentemot dig med att han själv blivit utsatt för misshandel. En man som verkligen skulle blivit misshandlad av en tidigare partner skulle dock inte utsätta sin nya partner för det han själv blivit utsatt för.

Han sätter dig på en piedestal

Han säger att du är den enda kvinnan som har förstått honom och att du är den enda som har behandlat honom bra. Han sätter dig på en piedestal. Det kommer inte dröja länge förrän han säger att "du är precis som alla andra". Han kan även göra motsatsen: han kanske talar om sina tidigare partners på ett sätt som gör att du känner dig underlägsen och att du aldrig kan "nå måttet", vilket ger honom makt över dig.

Han betar sig respektlöst mot dig

Han betar sig respektlöst mot dig genom att skämta på din bekostnad, kanske även inför andra människor. Han är sarkastisk gentemot dig och fnysar åt dina åsikter och upplevelser. Om detta inträffar regelbundet, eller om han försvarar sitt beteende när du säger att du tar illa vid dig, är det troligt att verbal miss-handel kommer att prägla er relation.

Han får dig att känna dig obekvämt

Han är hjälpsam mot dig på ett sätt som får dig att känna dig obekvämt. Han får dig ständigt att stå i någon sorts tacksamhetsskuld och blir sur om han inte får hjälpa dig, om du exempelvis tackar nej. Han har åsikter om hur du bör leva ditt liv på olika sätt och blir sur om du inte tar emot hans "tips".

Han är kontrollerande och visar svartsjuka

Han har åsikter om hur du bör klä dig eller hur du bör ha ditt hår och vad du bör säga i olika situationer. Han har svårt att acceptera att du har din egen smak och stil och att ni inte alltid tycker lika. Han gillar inte dina vänner och har åsikter om vilka du bör umgås med. Han har kanske även svårt att acceptera att du pratar med andra män.

Ingenting är någonsin hans fel

Han får dig att känna skuld känslor över saker som går fel.

Han är en egoist med dubbelmoral

Han är självcentrerad. Han har en dubbel standard - han kan behandla dig på ett sätt som han aldrig själv skulle tolerera. Han tycker sig ha rätt till att bli omhändertagen, servad och ompysslad men kan inte göra detsamma för dig. Dessa män har ofta orealistiska förväntningar på sin partner, som för honom ska vara den "perfekta kvinnan". I början kan hon idealiseras, bara för att snart bli bestraffad när hon inte kan leva upp till hans orealistiska förväntningar. Han kan förvänta sig att du ska förstå hans behov utan att han har förmedlat dem.

Han vill flytta ihop eller gifta sig väldigt tidigt i relationen

Detta är ett sätt för honom att kontrollera dig, att "äga" dig. Han har svårt att acceptera om du vill vänta med dessa saker.

Han skrämmar dig när han blir arg

Han kan säga vagt hotfulla saker, knuffa dig eller närma sig dig på ett hotfullt sätt. Han kan sparka i väggen eller slå sönder saker när han blir arg, ofta är det föremål som du tycker om eller själv äger. Detta ger budskapet "Se vad jag kan göra. Nästa gång är det din tur". Om ni grälar i bilen kan han köra farligt fort för att skrämma dig. Han kastar saker omkring sig i vredesmod. Han skyller sina handlingar på dig och menar att det var du som provocerade honom att göra det; hade han inte blivit så arg på dig hade han aldrig behövt ta till detta beteende. Det är viktigt att veta att alla dessa handlingar ingår i det som är fysiskt våld. Har han gjort dessa saker har han redan utsatt dig för fysiskt våld.

Han attraheras av sårbarhet

Han attraheras av sårbarhet och väljer flickvänner som nyligen gått igenom en kris eller förlust av något slag. Han väljer kanske partners som är mycket yngre än honom. Han blir "räddaren". Han kan till och med "rädda" en kvinna som tidigare varit i ett våldsamt förhållande, bara för att göra samma sak som hennes tidigare partner gjorde.





Han behandlar dig annorlunda tillsammans med andra

Han behandlar dig annorlunda när ni är tillsammans med andra människor. Han behandlar dig respektlöst när ni är ensamma, men höjer dig till skyarna när ni umgås med andra. Alternativt tvärtom.

Han missbrukar droger eller alkohol

Han pressar dig till sex

Han pressar dig till sex eller får dig att utföra vissa sexuella handlingar mot din vilja när ni har sex.

Lita på din intuition

Om något känns fel är risken stor att något faktiskt är fel. Ibland kan vänner och familj uttrycka tveksamheter angående mannen ifråga, men inte alltid. De kanske tycker att du har träffat en toppenkille, eftersom han betar sig väldigt väl mot dig inför dem - på ett sätt han inte gör när ni är ensamma. Lita på din magkänsla.

Du börjar ta på dig skulden

Du börjar ta på dig skulden om han betar sig illa eller okänsligt mot dig. Du tänker att du förmodligen överdriver, att det kanske var ditt fel, att han inte kan hjälpa det.

Du tänker att du kan få honom att ändra sig

Du tänker att din kärlek till honom kan få honom att ändra sig så att han inte betar sig respektlöst, okänsligt, sårande eller manipulativt mot dig. Här är det viktigt att veta att din kärlek till honom inte kommer att få honom att förändra sig. Du är ej heller undantaget till den här regeln. Ingen kärlek kan förändra någon med en misshandlande och kontrollerande personlighet. Sanningen är att de flesta män, som drivs av ett behov av makt och kontroll och som betar sig respektlöst på mer eller mindre subtila sätt, inte är kapabla att förändra sig eftersom de får många vinster med sitt beteende och eftersom deras egen problematik är djup.

Du tänker att han kan förändra sig och behandla dig väl

Du tänker att om du bara betar dig mot honom så som du själv skulle vilja bli behandlad av honom, så kommer han till slut att förändra sig och behandla dig lika väl som du behandlar honom. Det här är ett mycket vanligt tankesätt för kvinnor som själva är måna om att behandla andra väl och som är empatiska och vill vara förstående. Sanningen är att han inte kommer att behandla dig bättre även om du å din sida behandlar honom empatiskt och förstående. En misshandlare tar det snarare som en invit att fortsätta behandla dig illa. Han kommer att utnyttja din empati och vilja att förstå honom istället för att returnera, återgälda eller själv anamma den.

Ditt självförtroende och din självkänsla har blivit sämre

Du har börjat märka att ditt självförtroende och din självkänsla har blivit sämre utan att du egentligen vet varför. Men det tycks ha blivit så i takt med att du inlett ett förhållande med den här mannen. Du vet inte varför och du lägger skulden på dig själv för förändringen.

Han talar om för dig vem du är på ett negativt sätt

Han definierar din person, som om han befinner sig inuti ditt huvud och vet bättre än du vem du är. Det gör han inte. Låt ingen tala om för dig hur du är, vad du tänker, vad du gillar eller inte gillar, vad du har för behov eller vad du har för motiv till det du gör. Att ta sig rätten att definiera någon på detta sätt kan vara ett tecken på en kontrollerande personlighet.

Du ger honom en andra chans gång på gång

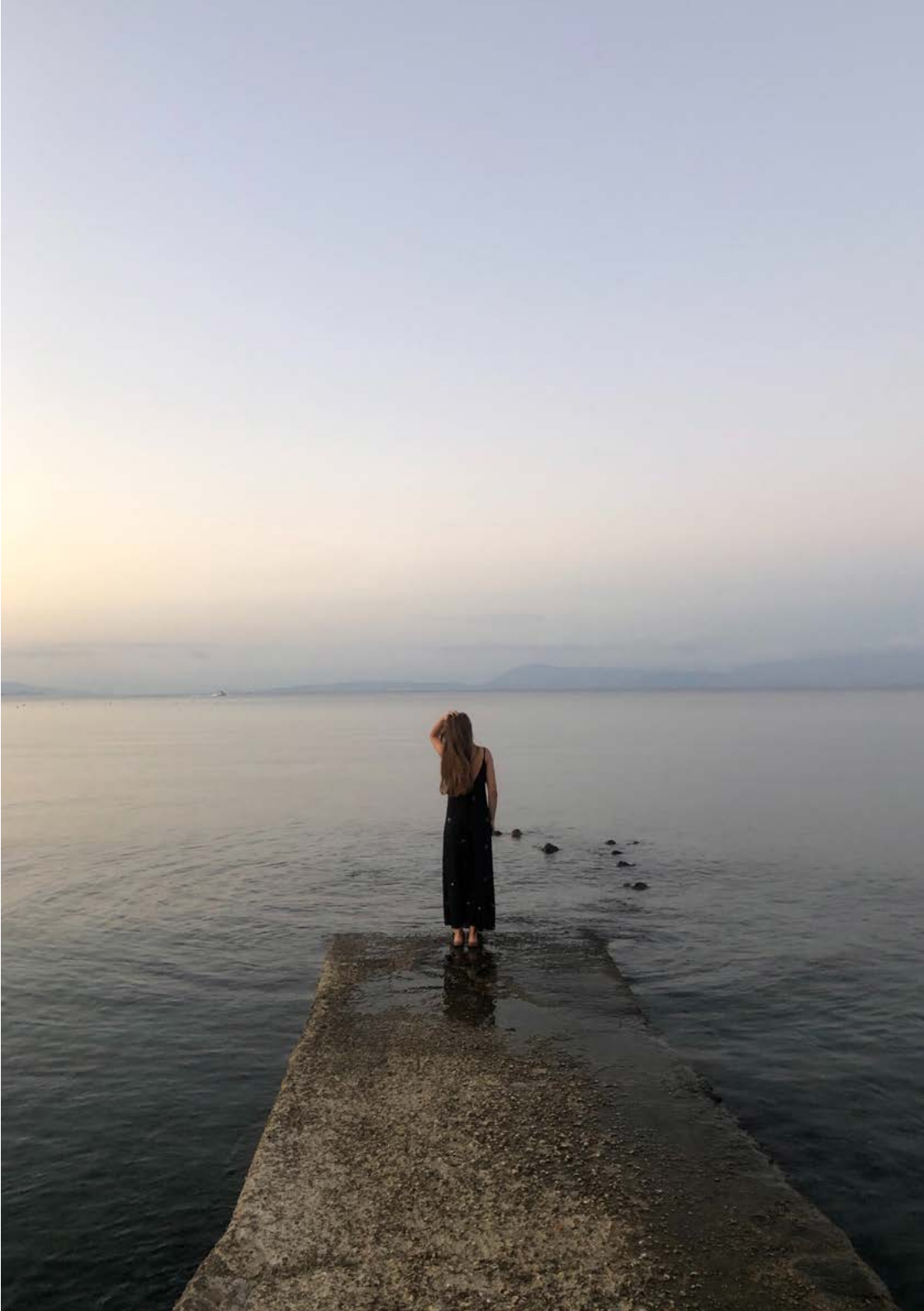
Om du är med någon som behandlar dig illa och du gång på gång ger den personen "en andra chans", kommer det att leda till att den personen respekterar dig mindre och ser detta som en "inbjudan" till att fortsätta behandla dig illa. Det är så en misshandlare ser på situationen. En person som upprepar sitt kontrollerande, sårande, respektlösa eller själviska beteende och inte gör vad som krävs för att förändra det i början av relationen kommer med all sannolikhet att fortsätta sitt beteende och dessutom förvärra det.

Du är utsatt för verbal misshandel

Han ger dig sårande eller kritiska kommentarer. Om det inträffar flera gånger eller är ett återkommande mönster utan att personen ifråga ber om ursäkt - då är det ett stort varningstecken. Ingen är perfekt, men om hans beteende är återkommande och ett mönster bör man se upp. Man bör också vara vaksam om beteendet flyttas över till något annat. Ett exempel kan vara om han har slutat skämta på din bekostnad eftersom du bad honom om det, men istället har börjat ha synpunkter på hur du klär dig eller bestraffar dig med tystnad om du gör eller säger något han inte gillar.

Att våga inse

Att våga inse att den man, som man blivit förläskad i och attraherad av, uppvisar varningstecken kräver inte bara kunskap utan också stort mod. Om Du läser den här listan och vet med dig att flera punkter beskriver ditt förhållande och den person du träffat, är det ett första steg till att ta hand om dig själv och skydda dig själv från mycket smärta och lidande i nuet och i framtiden. Ingen förläskelse är värd att bli behandlad illa för. Du är värd så oerhört mycket mer. Du kan inte förändra personen ifråga. Och det här är bara början.





OM DU HAR BESTÄMT DIG FÖR ATT GÅ

Det är en fasad

Han kanske bättrar sig omedelbart. Han lovar att ändra på sig, blir snällare och mer hjälpsam. Han kanske slutar med beteenden han vet att du inte tycker om genom att t ex dricka mindre, vara hemma mer, sköta hushållet i högre grad eller uppvakta dig på olika sätt. Han kanske till och med säger att han vill söka hjälp och börja i terapi. Han kanske ber om ursäkt för saker han gjort. Han kanske tar tag i saker som du har klagat över att han inte gör. Kort sagt - han blir plötsligt den man som du önskar att han var och den man du hela tiden velat tro att han innerst inne är. Den man han var i början av förhållandet, den man du blev kär i. Detta är en fasad.

Klassiska repliker i sammanhanget

Han kan säga att du aldrig kommer att kunna klara dig utan honom. Han kan säga att ingen annan man kommer att vilja ha dig. Dessa två repliker är en klassiker i sammanhanget. De kan göra stor skada om man tror på dem, men är oerhört vanliga och inget man ska ta till sig. Det är en lögn, det han säger. Kanske hjälper det att veta att oerhört många misshandlare yttrar just dessa ord då de känner att kvinnan är på väg att lämna honom.

Han kan plötsligt bli ett offer

Han kan plötsligt spela offerrollen. Han kan hota med självmord om du vill lämna honom. Han kan få dig att känna skuldkänslor för att du vill lämna honom. Han kan bete sig självdestruktivt genom att t ex dricka för mycket eller isolera sig. Han kan även få andra människor att pressa dig till att ge honom en andra chans.

Han försöker göra dig svartsjuk

Han kan inleda ett nytt förhållande, för att göra dig svartsjuk eller arg.

Han blir hotfull

Han kan hota dig på olika sätt, mer eller mindre diffust. Han kan hota med att han tänker ta vårdnaden om barnen. Han kan hota med att se till att du inte ska få några finansiella resurser. Han kan hota med att skada dig eller till och med döda dig. Om du har träffat en ny man kan han hota med att skada eller döda denne.

Han vill förstöra dina vänskapsrelationer eller ditt rykte

Han kan sprida rykten om dig och försöka skada ditt rykte eller sabotera dina vänskapsrelationer. Han kan sprida privat information om dig i syfte att förödmjuka dig.

Han kan förstöra dina ägodelar

Han kan bli fysiskt eller sexuellt våldsamt

Separationen kan vara en farlig tid för kvinnan som lämnar en misshandlare.

Han kan börja förfölja och stalka dig

Han kan förfölja dig, stalka dig, genom att ständigt ringa, skicka meddelanden eller komma på spontana besök. Han kan bete sig oförutsägbart - har ni gemensamma barn kan han ständigt ändra överenskommelser eller kontakta dig i tid och otid under förevändningen att något måste diskuteras angående barnen. Bor ni fortfarande tillsammans kan han bevaka dig och följa efter dig.

Graviditet

Han kan ha intentionen att göra dig gravid, att binda dig till sig genom ett barn.

Kan växla mellan olika taktiker

Misshandlaren kan växla mellan dessa olika taktiker. Han kan vara trevlig och charmig ena dagen, i syfte att locka dig tillbaka, för att bli hotfull nästa dag (när hans "charm" inte har fungerat). Misshandlaren kan dock bete sig elakt även när han själv inte vill ha en återförening och fortsätta förhållandet.

Att ta en paus är otänkbart

Män som vill ha kontroll går sällan med på att ta en paus i förhållandet. Ibland kan han utåt sett gå med på det, bara för att kontakta kvinnan under förespegligen att diskutera någon praktisk sak eller "hälsa till henne" från någon gemensam vän. Om kvinnan bett honom att inte ringa, kanske han skickar ett uppvaktande kort med posten eller mailar henne. Han kan också dyka upp på platser där han vet att kvinnan kommer att vara. När kvinnan till slut går med på att träffa honom kommer han förmodligen att charma henne, påminna henne om hur romantisk han kan vara och på alla sätt vara den man hon en gång föll för och för att han återigen ska få makt och kontroll över henne.





MISSHANDLARENS SYN PÅ EN SEPARATION

”Misshandel är inget skäl att avsluta en relation”

Misshandlaren ser misshandeln som ett sätt att balansera det faktum att han ibland känner sig orättvist behandlad på olika sätt av kvinnan. Hans tänkande går ut på att om kvinnan inte kan vara perfekt och tillgodose alla hans behov, förtjänar hon den behandling hon fått av honom.

”Det bör räcka med att jag lovar att jag ska bättra mig”

Misshandlaren känner sig ha rätt till att få obegränsat med "nya chanser". Han anser att kvinnan bör nöja sig med hans muntliga löfte om att han tänker förändras eller redan har förändrats, oavsett om hans beteende fortfarande tyder på motsatsen.

”Hon bör anstränga sig maximalt när det gäller vårt förhållande”

När kvinnan väl lämnar mannen har hon ofta stått ut med verbal och kanske även fysisk misshandel under lång tid. Hon har gjort allt hon kan för att förändra förhållandet till det bättre. Problemet finns i själva verket hos misshandlaren och han har inte gjort något alls för att förändra sig. Ändå anser han att kvinnan måste anstränga sig ännu mer.

Problemet finns i själva verket hos misshandlaren och han har inte gjort något alls för att förändra sig. Ändå anser han att kvinnan måste anstränga sig ännu mer.

"Hon är fortfarande ansvarig för mina känslor och välmående"

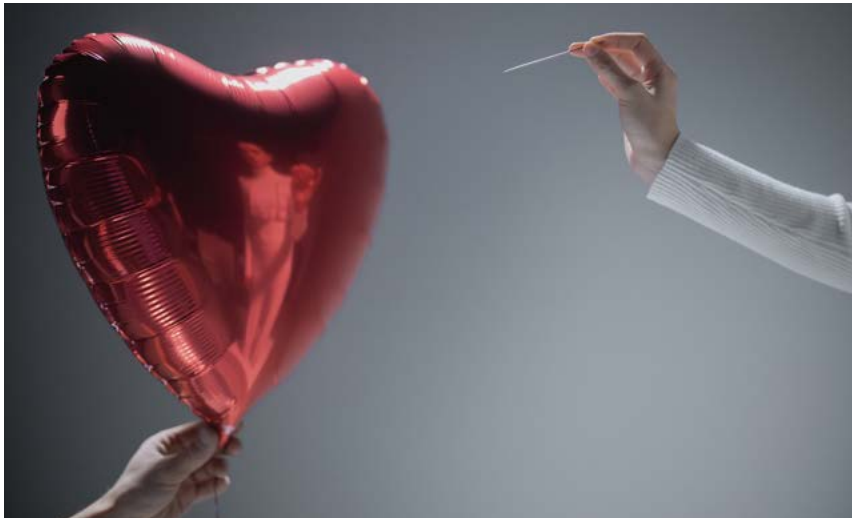
I misshandlarens värld är kvinnan fortfarande ansvarig för hans känslor och behov, även efter att de har separerat. Hon är också ansvarig för den smärta och de sårade känslor han tycker att hon åsamkat honom i och med separationen, enligt misshandlarens sätt att se det. Han kan vilja bestraffa henne på olika sätt för det.

"Förhållandet är över när jag säger att det är över"

Misshandlaren vill sätta villkoren för när det är definitivt slut.

"Hon tillhör mig"

Misshandlaren har attityden att partnern är som en personlig ägodel till honom och denna attityd kan förstärkas när förhållandet är på väg att ta slut. I värsta fall kan han förfölja henne, försöka "skrämma iväg" folk som vill hjälpa henne, försvåra för henne att ha en ny relation till en man eller attackera henne fysiskt. Den farligaste tiden för en kvinna är när hon väl bestämt sig för att lämna en våldsam relation. Misshandeln kan förvärras i samband med separationen och det är viktigt att ta alla varningstecken på allvar.







UPPMUNTRAN

Att erkänna för sig själv att man har varit eller är utsatt för misshandel är det första steget till att återhämta sig från misshandeln. Ilska är inte farlig, men undertryckt ilska kan vara det. En undertryckt ilska kan skada din fysiska och psykiska hälsa och resultera i destruktiva raseriutbrott när den inte förmår att undertryckas längre. Att känna sin ilska och uttrycka den på ett konstruktivt sätt i en trygg miljö är friskt och ett tecken på återhämtning. Exempel på trygga miljöer kan vara hos en terapeut eller att skriva dagbok.

När man känner sin ilska går man från att vara offer till att vara överlevare. Ilskan ger också energi och motivation att förändra sin situation till det bättre.

Det är ingen svaghet att be om hjälp — det är mänskligt!

För att bli av med smärtan över att ha blivit misshandlad måste man först känna den. Det är förutsättningen för att kunna bli fri från smärta och återhämta sig från misshandeln.

När man kan känna ilska går man från att vara ett offer till att vara överlevare. Ilskan ger också energi och motivation att förändra sin situation till det bättre.



JAG-BUDSKAP

Bra-att-ha meningar

Nedan följer flera bra-att-ha meningar för att du ska kunna förtydliga för dig själv vad det är du utsätts för. Välj ut någon eller några och upprepa för dig själv så ofta du kan.

- Ingen kärlek är värd att må dåligt för. Om den här relationen får mig att älska mig själv mindre är den inte värd att vara i.
- Jag tillåter ingen att tala om för mig vem jag är.
- Verbal misshandel är en lögn om mig, som berättas för mig.
- Jag är inte orsaken till någon annans irritation, ilska eller raseri.
- Det är inte mitt fel att jag blivit psykiskt eller fysiskt misshandlad.
- Jag förtjänar att vara fri från ångest och lidande.



- Jag har rätt att ha mina egna åsikter, att fatta mina egna beslut och att få det som jag vill. Jag har rätt att stå upp för mig själv.
- Ingen har någonsin rätt att misshandla mig och göra mig illa verbalt eller fysiskt.
- Jag förtjänar lugn och ro, förutsägbarhet och stabilitet i mitt liv.
- Jag förtjänar en miljö och en omgivning där jag kan utvecklas, blomstra och må bra. Inte endast överleva.
- Jag ska vara snäll mot mig själv och behandla mig själv med omtanke och respekt. Jag tänker förvänta mig att andra också gör det.
- Jag kan lita på mina egna känslor, min intuition och mina iakttagelser.

- Jag ska fokusera på mig själv. Om jag känner en tomhet ska jag fylla upp den med mig själv, mina känslor, mina önskningar, mina drömmar och övertygelser. Den enda som kan göra mig själv hel och fylla min inre tomhet och ge mig en mening är jag själv.
- Om jag vill kan jag hitta en trygg plats där jag är skyddad från att bli skadad. Det kan vara en plats inuti mig, eller en plats utomhus eller ett särskilt rum där jag kan hämta kraft och vara trygg. Platsen kan hjälpa mig att hantera det som är svårt, smärtsamt eller skrämmande.
- Jag kan ge mig själv det jag försöker få från andra i form av kärlek, uppmuntran, beundran och godkännande.
- Jag kan bryta misshandeln genom att aldrig mer tillåta någon att misshandla mig och ej heller vara den som misshandlar någon annan.
- Om jag har varit i en nära relation där jag blivit misshandlad kan jag undvika en sådan relation igen. Detta genom att lära mig mer om varningstecken, jobba med mig själv, höja min självkänsla och jobba med min rädsla för att vara ensam. Då blir det lättare att ha en sund kärleksrelation i framtiden. Om jag på nytt skulle hamna i en relation där varningstecken förekommer så kan jag ta mig ur den snabbt.
- Jag kan säga nej till det jag inte vill ha eller det jag inte gillar. Jag har rätt att säga nej.
- Jag är en viktig människa.
- Jag är en värdefull person.
- Jag förtjänar att bli behandlad med respekt.
- Jag kan göra förändringar i mitt liv om jag vill.
- Jag är inte ensam; jag kan be andra om hjälp.





THE NICE GIRL SYNDROME

Är du mån om att ständigt vara snäll, empatisk och förstående? Brukar du ge folk en andra chans, trots att de inte förtjänar den? Tänker du att om du är trevlig mot din partner så kommer han till slut att behandla dig lika väl som du behandlar honom?

Ett tacksamt byte för misshandlare

Beverly Engel är en terapeut i USA som genom sitt yrke har stor erfarenhet av all sorts misshandel i nära relationer. Beverly har skrivit boken "The nice girl syndrome" där hon menar att kvinnor som vill vara snälla, förstående och förlåtande är ett tacksamt byte för misshandlare som vill ha makt och kontroll över en annan människa. Kvinnor har inte råd att vara så snälla, det kan kosta den psykiska och fysiska hälsan och i värsta fall livet. När man är för snäll och tillåtande riskerar man i högre grad att bli utnyttjad, tagen för given, misshandlad och trampad på. En kvinna som är alldeles för snäll blir ofta inte respekterad och hennes snällhet ses som inbjudande för män med en misshandlarpersonlighet.

En vanlig missuppfattning

En missuppfattning hos kvinnor som är alldeles för snälla är att: "Om jag är trevlig och snäll mot andra så kommer dom att vara trevliga och snälla mot mig". Om kvinnan behandlar mannen lika illa som han behandlar henne, exempelvis med att skrika sårande saker tillbaka när hon inte orkar med mer misshandel, så kommer mannen förstå hur mycket han sårar henne med sitt beteende och därmed sluta. Det är en missuppfattning. När han blir behandlad illa av offret, kommer han se det som en möjlighet att få ge igen och han kommer förmodligen att ge igen dubbelt. Det är därför som många misshandlande män försöker övertyga omvärlden om att det är kvinnan som misshandlar honom, när hon i själva verket kan ha handlat i självförsvar. Den som misshandlar kommer heller inte sluta bara för att han blir behandlad väl, tvärtom. Han ser snällhet som en svaghet och en inbjudan att misshandla. En misshandlares behov av att misshandla kan inte på något sätt påverkas av hans partners. Det är inte offret som styr, skapar eller vidmakthåller misshandeln, det gör misshandlaren själv och har att göra med hans egen problematik.

Varför speglar inte andra människor dig

Människor blir inte trevligare mot dig för att du är extra trevlig, snäll och förlåtande mot dom.

Varför är det så?

1. **EGNA PROBLEM:** Folk har sina egna problem och tillkortakommanden. De har sina fördomar, de kanske tycker du påminner om någon de inte gillar eller så har de egna problem som påverkar beteendet och humöret negativt. Om någon behandlar dig illa har det ofta inget att göra med dig.
2. **NATURLIGA MISSHANDLARE:** Det finns människor som till naturen är misshandlare och mobbare och som har en tendens att utnyttja andra, kräva för mycket av andra och dominera över andra.
3. **BLIR PROVOCERADE:** Ibland kan folk bli provocerade av någon som är överdrivet snäll, vänlig och förlåtande. De kanske känner att snällheten inte är helt och hållet äkta, eller att den känns krävande för dem. Är man ständigt alldeles för snäll är man ju inte riktigt sig själv, man är kanske inte helt autentisk och en del människor blir avskräckta av det.
4. **UTNYTTJAR SNÄLLHETEN:** Det finns människor som ser snällheten som en inbjudan till att vara elak och utnyttja den på olika vis.



Ta på sig skulden för andras dåliga beteende

Om andra inte är schyssta mot en kan man vara benägen att ta det personligt och ta på sig skulden för deras beteende, eftersom man tänker att goda människor får goda saker. Har man då blivit utsatt för illa behandling är risken stor att man tar det som om man själv inte varit tillräckligt snäll, förstående, perfekt och empatisk. Man tar på sig skulden för den andras dåliga beteende och de elakheter man blivit utsatt för. Detta är något en misshandlare utnyttjar. Han vill få kvinnan att tro att det är hennes eget fel att han kritiserar henne, kränker henne, skämtar på hennes bekostnad och kanske slår henne. Är man en kvinna som redan har tankesättet att goda människor får goda saker, kommer man automatiskt att tro att misshandeln är ens eget fel. Hade man bara varit mer snäll eller perfekt hade man inte blivit misshandlad - men det är naturligtvis inte sant!

Att frigöra sig från tankesättet

Det är viktigt att frigöra sig från tankesättet "är jag schysst mot andra så är de garanterat schyssta mot mig". Det finns nämligen ingen sådan rättvisa. Goda människor drabbas också av dåliga saker och dåligt bemötande. Det har oftast ingenting att göra med de som drabbas, utan med de som betar sig illa. Man kan inte förändra människor med sitt beteende. Den som vill misshandla kommer att göra det och han kommer att söka sig till någon som är ett lämpligt offer. Någon som är snäll, förstående, empatisk och förlåtande och som är benägen att ta på sig skulden för andras dåliga beteende. Han kan bara förändras om han själv vill det och det är han som måste göra jobbet.

Naturligtvis är det bra att vara snäll, men man ska vara det mot rätt människor: de som förtjänar det. En person som misshandlar psykiskt eller fysiskt förtjänar det inte. Den personen kan aldrig förändras om han inte själv vill!



HUR BARN PÅVERKAS AV VÅLD

Att uppleva att en förälder blir slagen eller kränkt är skadligt för barn, särskilt när den som utövar våld är den andra föräldern eller en vuxen som står barnet nära. Våldet kan vara fysiskt med exempelvis knuffar, slag eller sparkar. Våldet kan också vara psykiskt och bestå av exempelvis nedlåtande uttryck, kränkningar, förminsande och hot.

Oavsett om våldet är fysiskt eller psykiskt är det skadligt och skrämmande för barn att uppleva. Den trygghet som hemmet ska vara försvinner. Barnet blir ofta väldigt ensamt och utelämnat eftersom det tidigt lär sig att inte prata om det som händer hemma. Många vuxna vill tro att barnet inte har sett eller hört våldet. Den vuxne kanske har försökt att hålla undan barnet och trott att hen har somnat eller inte har märkt något för att de varit i ett annat rum. Men barn berättar ofta att de har sett och hört mycket mer än vad vuxna förstår.

Att som barn uppleva våld ger skador

Barn tar skada av att uppleva våld hemma. Om du har ett barn som bevittnat att din partner slagit eller kränkt dig, kan detta vara svårt att läsa och ta till sig. Både för din egen skull och för ditt barns skull måste våldet upphöra. Ni båda är utsatta för brott och har rätt till stöd och hjälp.

Många barn känner också skam och skuld över sin situation. Barn som växer upp med våldet i sin vardag kan få ändrat beteende, svårt att sova eller ätstörningar. Våld kan också leda till förändrad social förmåga och att barnet blir vuxen i förtid. Barnet kan även utveckla ångest, depression och posttraumatisk stressyndrom eller bli utsatta för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld.

Att ha sett eller hört en förälder bli kränkt eller slagen är en mycket skrämmande upplevelse för barn. Tankar om att föräldern ska dö eller att det på något sätt är barnets fel är vanliga. En del barn plågas efteråt av återkommande minnesbilder av det hemska de har varit med om.

Att uppleva våld skadar barns tillit till vuxna och deras känsla av trygghet. Det skapar ofta en känsla av ilska och ambivalens, både mot den förälder som utsätts för våldet och den som utsätter. Barnet kan känna sig rädd för att berätta för någon om det som hänt, eftersom det ofta finns en rädsla för vad den som



utövar våldet ska göra om den får veta att barnet har berättat. Barnet kan också ha en oro kring konsekvenserna för att våldsutövaren automatiskt hamnar i fängelse om barnet berättar.

Prata om det som hänt

I familjer där våld förekommer är det vanligt att det blir väldigt tyst. Det pratas inte om det som händer hemma och var och en får hantera våldet på egen hand. Det är viktigt att barn (och vuxna) får sätta ord på det som händer hemma för att kunna förstå och så småningom gå vidare. Barn som varit med om skrämmande och hotfulla upplevelser mår ofta bättre om de kan prata med någon vuxen om det som har hänt. En vuxen som de har förtroende för. Både om hur barnet kände sig medan det hände och hur det blev sedan. Ibland kan det vara lättare för barnet att prata med någon annan än den förälder som har blivit utsatt för våld, eftersom barn oftast inte vill göra sin förälder ledsen eller bekymrad. Det kan också vara svårt för dig att höra allt som barnet har att säga om du själv mår mycket dåligt.

Både vuxna och barn kan behöva träffa någon med specialkunskaper om våld för att få stöd och hjälp vidare.



FRÅGOR ATT BESVARA

Här kommer samma frågor igen att besvara efter att du läst häftet. Kryssa svaret du tycker känns mest rätt och jämför gärna om dina svar har ändrats från sida 2.

Anser du att du är i ett bra förhållande?

NEJ

Känner du dig orolig för framtiden och ditt förhållande?

Är din partner svartsjuk?

Har du blivit utsatt för misshandel av din partner?

Får du träffa dina vänner och familj när du vill?

Brukar ni ofta bråka?

Har din partner hotat skada dig eller din familj?

Utövar din partner makt och kontroll mot dig?

Har du fysiska problem som kan bero på ditt förhållande?

Har du psykiska problem som kan bero på ditt förhållande?

Skulle du få ett bättre liv och mående vid en separation?

Skulle du kontakta en kvinnojour om du behövde?

Kvinnojouren Nordvärmland erbjuder:

- Hjälp och stöd till kvinnor och barn som utsätts för våld i nära relationer.
- En fristad (akutboende) för en våldsutsatt kvinna för att kunna ta ställning till sin situation, ordna upp sitt liv och planera sin framtid.
- Stödsamtal genom telefon, e-post eller träffar.
- Medföljning och stöd vid kontakt eller besök hos sjukvård och/eller myndigheter.
- Föreläsningar/workshops om våld i nära relationer.

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50

Om vi inte svarar kan du ringa till Kvinnofridslinjen som har öppet dygnet runt. Samtalet är gratis och deras nummer syns inte på telefonräkningen. Om du inte talar svenska eller engelska kan dom ordna tolk på många andra språk. Meddela vilket språk du vill tala och vänta sedan kvar i samtalet, det kan ta upp till tio minuter innan tolkningen kan börja.

www.kvinnofridslinjen.se

Du som har en hörselskada eller har nedsatt talförmåga kan ringa till Kvinnofridslinjen via tjänsten Texttelefoni. Obs! Samtalet till Texttelefoni syns på telefonräkningen. Du kan läsa mer på:

www.texttelefoni.se

Unizon

Här hittar du kontaktuppgifter till alla Unizons jourer över hela landet. Vi stöttar, lyssnar och tror dig. Stödet är gratis och du behöver inte berätta vem du är.

www.unizonjourer.se



Kvinnojouren Nordvärmland

070-638 94 90

070-523 81 40

Biografgatan 1C

685 30 TORSBY


Se aktuella öppettider på hemsidan
eller prova att slå en signal direkt.


kvinnojourennordvarmland@hotmail.com
www.unizonjourer.se/kvinnojourennordvarmland

Tjejjouren Torsby

070-340 06 51

tjejjourentorsby@hotmail.com
www.unizonjourer.se/tjejjourentorsby

 [tjejjourentorsby](#)

 [tjejkvinnojourentorsby](#)