



” V
a d

s k a

j a g
g

ö r
a ? ”

31 brev till kvinnojourerna

och tjejjourerna

Manifest

Sverige är ett av världens minst ojämsställda länder. Ändå är mäns våld mot kvinnor ett av våra största samhällsproblem.

Tusentals kvinnor och barn söker skydd på landets kvinnojourer varje år. Varje dag sker runt 100 våldtäkter. Vart tionde barn tvingas uppleva pappas våld mot mamma. Över hela världen är mäns våld ett hinder för kvinnor och barns mänskliga rättigheter.

Unizons medlemmar stöttar, skyddar, förebygger och påverkar. Jourerna kämpar för kvinnors och barns rättigheter varje dag. Allt utifrån en kunskap om våld, genus och makt.

Vi som arbetar med våldets konsekvenser ser möjligheterna att förebygga. Vi tror på att bryta kopplingen mellan manlighet och våld. Vi vill se en värld där varje individ får växa upp fri från stereotypa föreställningar om kön. Vi vet att arbetet mot mäns våld mot kvinnor går hand i hand med arbetet för jämställdhet.

Vi tror på att vända på perspektiven, kliva in på nya arenor och synliggöra att mäns våld mot kvinnor inte är en isolerad fråga. Överallt i samhället finns anhöriga, kollegor, chefer, ideellt aktiva, politiker och många fler med makt att göra skillnad. Alla vinner på ett jämställt samhälle fritt från våld, och alla behövs i arbetet för att uppnå det. Unizon utmanar var och en att börja med sig själv och sitt närmaste sammanhang.

Unizon samlar kvinnojourer, tjejjourer, ungdomsjourer och jourer mot sexuella övergrepp. Medlemmarna är förbundets förankring i verkligheten och i vardagen. Genom att vara en unison röst för jourerna kan vi hjälpa våldsutsatta kvinnor och barn att bli hörda. Tillsammans skapar vi **ett jämställt samhälle fritt från våld.**



Unizon samlar kvinnojourer, tjejjourer och andra stödverksamheter som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld. Jourerna stöttar, skyddar, förebygger och påverkar utifrån en kunskap om våld, genus och makt.

Ölandsgatan 49 D | 116 63 Stockholm | 08-642 64 01

www.unizon.se | info@unizon.se | [@unizonjourer](https://www.instagram.com/unizonjourer)

Innehållsförteckning

Förord	s. 5
Inledning	s. 7
Här kan du få stöd	s. 9
Mäns våld i nära relationer	s. 11
Frågor och svar	s. 13
Våldtäkt och sexuella övergrepp	s. 37
Frågor och svar	s. 39
Barn som upplever våld	s. 55
Frågor och svar	s. 57
Kroppen, sex och kärlek	s. 73
Frågor och svar	s. 75

FÖRORD

Någon som tror dig. Lyssnar, stöttar och peppar. Som inte utgår från att de vet saker om dig som du inte själv berättat. Det är vad du möter om du kontaktar en kvinnojour, tjejjour eller ungdomsjour.

Vi är ett vikarierande hopp, som en jourkvinna uttrycker det. Vi ställer inga diagnoser – vi informerar om rättigheter och vilken hjälp som finns att få, säger en annan. Vi förmedlar att ingen ska behöva utsättas för våld och att ansvaret ligger hos förövaren, säger en tredje.

"Vad ska jag göra?" är en vanlig fråga. Kvinno- och tjejjourerna hjälper den stödsökande att upptäcka sina valmöjligheter, men väljer inte åt henne. Jourens roll är att stötta och vägleda henne i att själv formulera sina behov, komma fram till lösningar och ta egna beslut. Den som kontaktar en kvinnojour eller tjejjour har tagit första steget till att förändra sitt liv. Jourerna vet värdet av detta första steg, och vikten av att vara tillgängliga i just den stunden och framöver som stöd längs vägen mot ett liv fritt från våld. Därför var vi bland de första att ge stöd via nätet. I dag utgör chattjour och mejljour en stor del av jourernas verksamhet.

De frågor och svar vi här valt ut ger en inblick i verkligheten för många kvinnor, tjejer och barn i dag. Vi hoppas att boken kan vara ett kunskapsstöd för er som arbetar mot mäns våld. Och inspirera till ett feministiskt bemötande, baserat på en

förståelse av både individens förutsättningar och strukturella maktförhållanden.

Vi vill också rikta ett stort tack till alla de jourtjejer och jourkvinnor som svarat på Kvinnojour på nätet och Tjejjouren.se under åren. Ni har inte bara hjälpt de som skrivit frågor till er; era svar fortsätter att vara ett stöd för många andra.

Olga Persson

Generalsekreterare

Unizon

Januari 2015

INLEDNING

Har jag blivit våldtagen? Hur kan jag ta mig härifrån? Kommer pappa döda oss? Är det något fel på mig? Ska jag berätta för min bästis att jag är kär i henne? Jag är rädd för min sambo. Vad ska jag göra?

Vart vänder man sig med frågor och funderingar som dessa – när man redan försökt allt, eller när man aldrig tidigare vågat fråga? Vi vet att många vänder sig till en kvinnojour, tjejjour, ungdomsjour eller en jour mot sexuella övergrepp. Unizon samlar över 120 sådana jourer i hela landet. Alla har samtal och kontakter med stödsökande, på telefon, mejl, chatt eller i jurens lokaler.

Jourerna besvarar tillsammans över 70 000 telefonsamtal, mejl och chattar varje år. Med den här boken vill vi visa en liten del av det arbetet. Vi har samlat några av alla frågor som kommit in till två av Unizons nationella stödverksamheter: Kvinnojour på nätet och Tjejjouren.se, varav den senare drivs av Unizon tillsammans med Roks.

Mejljouren – kvinnojour på nätet

Kvinnojour på nätet drevs av Unizon mellan 2003 och 2014. När mejljouren startade var det en av de första stödverksamheterna på nätet. Sedan dess har vi tagit emot tusentals frågor, funderingar och rop på hjälp från våldsutsatta kvinnor och deras anhöriga. De flesta kontakterna gäller fysiskt och psykiskt våld, separation, expartner, juridik och sexuella övergrepp.

Sidorna med mejljourens frågor och svar är de mest besökta

på Unizons webbplats, och där finns de kvar att läsa. Den som själv vill ställa en fråga hänvisar vi nu direkt till kvinnojourerna, som erbjuder stöd via bland annat telefon och mejl.

De som svarat på frågorna i mejljouren är kvinnor som själva har erfarenhet av att arbeta på kvinnojour eller motsvarande, och som regelbundet fått handledning och utbildning.

Från bröst till självmordstankar på Tjejjouren.se

Tjejjouren.se lanserades 2010 och har sedan dess varit en peppande röst, källa till kunskap och sluss ut till jourerna för tusentals unga tjejer. Sidan hade i slutet av 2014 över 20 000 unika besökare i veckan. Frågelådan är en av de mest populära sidorna, där unga tjejer kan ställa frågor till tjejjourerna och läsa andras frågor och svar.

Många frågor handlar om kroppen, om bröst, vikt, sex, hångel och kroppshår. Andra tar upp tunga ämnen som sexuella övergrepp, annat våld, självmordstankar och självskadebeteende.

En mindre grupp av Unizons och Roks tjejjourer ansvarar för att besvara frågorna som kommer in till Frågelådan. De som svarar är själva tjejer, som lyssnar, stöttar och peppar. Alla svar kvalitetssäkras innan de publiceras eller skickas till den som ställt frågan.

Här kan du få stöd

Texterna i boken är till största delen helt oredigerade. I vissa fall har vi kortat svaren något, för att få plats med så mycket som möjligt. Framför allt har vi då kortat hänvisningarna till vidare stöd, hjälp och skydd, eftersom de förekommer på många ställen. Några av de viktigaste kontaktuppgifterna har vi i stället samlat här nedan:

Unizon.se, vår webbplats. Här hittar du kontaktuppgifter till alla våra kvinnojourer, tjejjourer, ungdomsjourer och jourer mot sexuella övergrepp.

Tjejjouren.se. Här hittar du kontaktuppgifter till ungefär 70 tjejjourer runt om i landet. Du kan också ställa din fråga direkt på www.tjejjouren.se.

Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50. En nationell stödtelefon för dig som har utsatts för hot och våld, eller som är orolig för att någon i din närhet är det. Linjen är öppen dygnet runt och samtalet syns inte på telefonräkningen.

Polisen. Ring 112 om du befinner dig i akut fara.

Ta hand om dig!

MÄNS VÅLD I

NÄRA RELATIONER

Mäns våld mot kvinnor är oftast riktat mot den egna flickvännen eller frun. Ett knytnävslag rakt i magen. Försök att tränga in i dig när du sover. Ett hårt tag om ditt hår som gör hårbotten öm. Att din sambo spelar bort din lön. Att du inte får lämna lägenheten utan lov. Eller att bli kallad värdelös, varje dag. Allt det klassas som våld. Våld kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt och ekonomiskt. Ofta finns barn med i bilden, som inte enbart blir vittnen till våldet utan också upplever det själva.

Varje år bor över 2 300 kvinnor och barn på Unizons kvinnojourers skyddade boenden, efter att ha flytt från en våldsam man. Tiotusentals fler får stöd av kvinno- och tjejjourerna via samtal, mejl och chatt. Kvinno- och tjejjourerna hjälper till att sätta ord på det du blivit utsatt för och kan ofta bekräfta att det är ett brott.

Vanligast är att en man utsätter sin flickvän eller fru, men våld förekommer i alla sorters parrelationer - hetero- som homosexuella. En kvinna kan bli våldtagen av sin flickvän,

Frågor och svar:

MÄNS VÅLD I NÄRA RELATIONER

Fråga från: *Bettan*

Efter 30 års äktenskap fattade jag äntligen att jag varit gift med en skitstövel. Jag har stått som en idiot vid hans sida i alla år. Han har gjort allt han vill, fått allt han vill och ändå aldrig varit nöjd. Det har varit fel på allt jag gjort, allt från hur jag vek tvätten, hur jag städade eller pratade. Jag har varit för tjock och för otränad och framför allt har jag haft för stor rumpa. Han har förälskat sig i hundratals kvinnor bakom min rygg. Varit otrogen och gått över alla gränser man kan tänka sig. Han har aldrig sett mina behov och aldrig någonsin låtit mig få det jag har bett om. Han ska bestämma allt och har tvingat mig på olika sätt att underkasta mig hans vilja. I dag har han en hög utbildning, tjänar mycket pengar, har en fritid och vänner, står som ägare på nästan allt, har pensionsfonder och hemliga konton. Jag har ingenting. Ingen utbildning, inget jobb, inga vänner, inga pengar och inget skyddsnät. Inget självförtroende och inget hopp om framtiden. Jag blev sjuk. Jag fick posttraumatiskt stressyndrom och en utmattningsdepression. Hur tar jag mig härifrån? Hur kan jag ta mig härifrån? Jag kan inte jobba och jag har ingenting att sälja. Vad ska jag leva av? Hur kan jag ens få en lägenhet utan inkomst? Jag behöver en plan på något vis. Kan ni råda mig?

Svar:

Hej! Klokt att du vänder dig utåt för att hitta några förslag som du kan fundera på.

Kvinnojourens erfarenhet är att många kvinnor stannar i årtal hos egoistiska män. Vi hoppas på att männen ska förändras, att de ska börja tänka, men en dag förstår vi att någon förbättring aldrig kommer att ske. Många kvinnor blir helt nedbrutna av den psykiska misshandeln, och förmår inte ta sig loss från den destruktiva relationen.

Utifrån ditt mail anar jag att du tagit ett första steg mot din nya framtid. Det är starkt, du tänker helt rätt. Jag föreslår att du nu söker en eller flera förstående samtalspartner. Du kan ringa till din närmaste kvinnojour och prata om din situation. Du kan vara anonym, om du vill. Våga berätta om hur du haft det i äktenskapet och be om stöttning av olika slag. Tveka inte heller att beställa tid hos en kurator på vårdcentralen, det kan kännas stärkande att ha en regelbunden samtalskontakt under en uppbrottsprocess.

Jag vet ju inte hur du har det, men många kvinnor som levt i sådana här relationer har mist sina gamla vänner, och har ingen att prata med. Fundera på om du har någon gammal eller ny vän som du har förtroende för, eller en anhörig. Tala om precis som det är, be om lite stöttning, tips på lämplig bostad eller trevligt sällskap vid promenader.

Om din inkomst från Försäkringskassan är låg har du rätt att söka försörjningsstöd hos socialtjänsten och bostadsbidrag hos

Försäkringskassan. Socialtjänsten har det yttersta ansvaret att hjälpa dig förändra dina livsvillkor efter att du utsatts för psykisk misshandel under så många år (ekonomi, bostad, samtalsstöd). Du har inget att skämmas över. Skulden och ansvaret för din jobbiga situation vilar helt på maken. Du kan gå med rak rygg. I din situation råder jag dig även att kontakta en advokat som kan hjälpa dig med ansökan om underhållsbidrag från maken och ev bodelning. Det är inte självklart att du efter 30 års äktenskap ska utsättas för ekonomisk otrygghet.

Jag hoppas nu att din hälsa ska förbättras, en skilsmässa kan ibland vara en bra medicin. Det är vår erfarenhet. Många kvinnor får uppleva en ny vår, med arbete eller studier. Låt nu andra få vara ditt stöd. Du har många goda år framför dig. Du får gärna skriva igen.

Med vänlig hälsning
/Kvinnojour på nätet

Fråga från: *Blir Jag Misshandlad?!*

Jag är en 12-årig tjej. Det är så att det finns en kille i min klass. Vi är ganska bra vänner och sånt. Men varje dag så slår han mig på armen, hårt. Det gör ont som in i h-vete. Jag brukar bli svullen av hans slag och få blåmärken. Och för nån dag sen kom han och tryckte hans knä in i min mage och slog mig i magen, hårt. Men lärarna sa ingenting. Han har tagit stryptag

på mig så jag inte kunde andas. Jag kunde inte prata nästan efter det för jag fick så ont i halsen. Sen så brukar han komma och slå till mig på huvudet. Jag vill säga till min mamma, men jag vågar inte. Blir jag misshandlad? Vad ska jag göra?

”Jag vill säga till min mamma, men jag vågar inte.”

Svar:

Hej!

Kanonbra av dig att du hört av dig till oss!

Du beskriver att det finns en kille som du är ganska bra vän med, men att han slår dig hårt på armen varje dag och även utsätter dig för annat allvarligt våld. Situationen som du beskriver är inte okej alls och du ska inte behöva stå ut med detta överhuvudtaget. Enligt skollagen ska alla elever känna sig trygga i skolan.

Nästa steg skulle kunna vara att du tar kontakt med någon vuxen som stöttar dig i detta och ser till att denna situation upphör omedelbart. Det finns inga som helst ursäkter för hans beteende och han måste sluta utsätta dig för våld genast. Du har varit inne på att prata med din mamma, det tycker jag

låter som ett steg i rätt riktning. Förutom att ta kontakt med din mamma, skulle du även kunna ta kontakt med någon på skolan. Ett annat alternativ är att du pratar med din mamma och att ni tillsammans tar kontakt med skolan. Du kan också göra en polisanmälan tillsammans med din mamma, och/eller med skolan. En tjejjour kan också stötta dig att gå vidare med det här, om du vill göra en anmälan eller om du vill prata mer om det du blivit utsatt för. Du har både lagen och oss på din sida! Det du beskriver är allvarlig misshandel, och det är fruktansvärt upprörande att den lärare som du berättar om inte gjorde något när han/hon såg vad som hände. För det finns inga ursäkter. Hör av dig igen om du inte får rätt hjälp!

Hoppas att det ordnar sig för dig, ta hand om dig!

// Tjejjouren.se

Fråga från: Mi

Lever tillsammans med en gubbe sen ca 4 år tillbaka, har 2 gemensamma barn. Kontaktade kvinnojour för snart ett år sen. fick då skyddat boende. hade gått isär då.. Han lämnade mig aldrig ifred trots jag lämnat honom o skicka sms o ringde konstant. svarade jag inte så kom han hem till mig, barnen bodde då hos mig. men dum som man va gick jag tillbaka till honom och flyttade ihop. och vill lämna honom nu men vet ej hur eller ja jag vet inte..för ville han att jag skulle bryta kontakt

med mina syskon, släkt, mamma, pappa, men gjorde ej det. inga kompisar kvar, endast en. men jag får inte tex åka ut med henne o hitta på något, isf ska jag helst sagt det många många veckor i förväg eller så har han hittat på något annat vi ska göra.

Har även vart o är utsatt för något jag hatar, vet inte va jag ska kalla det för..nästan varje kväll när barnen somnat vet jag vad som väntar, han har sex mot min vilja, säger nej nej att jag inte vill, men lyssnar han inte på. stretar emot men hjälper inte så ger upp. vill ej skrika, då jag väcker barnen etc etc. ingen prata om allt med. Förra helgen kom min pappa hämtade oss kl 6 på morgon då barnens far druckit o anklagade mig för

”Nästan varje kväll när barnen somnat vet jag vad som vänta, han har sex mot min vilja.”

massa. han har hotat med att jag ska få ett helvete. jag kontak tade soc då jag fick tag i en lägenhet, men hon tyckte jag utnyttjade systemet, gått där förut, men hade kontakt med gubben,

påtvingat. men det har jag ej sagt till soc. hans mamma ringde mig för längesen o skällde på att jag ljög, då hon hört vi bråkat. blev gravid efter han haft sex mot min vilja, jag fick missfall i v.7. Hon tyckte han inte gjort något, för han är så snäll, vilket han är oxå. Men jag måste ju gått med på allt för jag va gravid.. mkt fick jag höra. Men inte när han gör som han gör, han är ej elak mot barnen, inte ens bytt blöja på ena en enda gång. jag som sköter allt här hemma.

Hotad o hotad vet jag inte om jag känner mig. bara depp less o trött på allt som han gör. speciellt när man går lägger sig. fruktansvärt. känner mig så äcklig o tom inombords. barnen är allt jag har! o älskar dom. rädd han ska ta dom ifrån mig om jag lämnar honom. o han kommer aldrig lämna mig, det har han sagt många ggr till mig. Vill inte ha det så här. Vill mina barn ska växa upp med en glad mamma o en trygg uppväxt.

Hur ska jag göra? Jag fick ju ingen hjälp från soc. och inget jobb o inkomst har jag, endast föräldrapenning någon månad till. Ibland är det jättebra men oftast är det uselt. vill inte ha detta liv längre. inte såhär jag tänkt det skulle bli. hur ska jag göra?? Mvh

Svar:

Hej, du har skrivit till oss på Kvinnojour på nätet för att du har det svårt i din relation. Du beskriver att din man aldrig hjälper till med era 2 barn och att du måste sköta allt i hemmet. Vidare beskriver du att han tvingar sig på dig sexuellt varje kväll och du mår allt sämre och sämre.

Vad starkt av dig att du skrivit till oss trots din svåra situation. Du beskriver även att du är isolerad och inte har många

*”Vill mina barn
ska växa upp med
en glad mamma o
en trygg uppväxt.”*

vänner kvar och det också en svår omständighet. När man mår så dåligt som du beskriver att du gör är det viktigt att söka stöd och hjälp utifrån för att klara av situationen, att skriva till oss är ett första steg till att få hjälp.

Det regelmässiga sexuella tvång som du beskriver att du är utsatt för är nedbrytande och det är fullt förståeligt att du känner dig tom och deppig. Det är viktigt att bryta detta mönster. Du har försökt lämna honom men du gick tillbaka igen. Det är vanligt att kvinnor som lever i sådana här relationer känner sig pressade eller hotade så att de går tillbaka till mannen igen. Detta är ett välkänt fenomen som socialtjänsten borde vara införstådd med. Mitt råd är att du vänder dig till en kvinnojour för att få råd och stöd. Kvinnojouren kan i många fall också erbjuda tillfälligt akut boende om du och barnen måste lämna hemmet och komma

undan från honom. Sedan är det viktigt att kontakta socialtjänsten igen för du kommer behöva deras hjälp ekonomiskt och kanske för att hitta ett boende. Du kan be kvinnojouren följa med dig till socialtjänsten för att få stöd i den kommunikationen.

Det är viktigt att prata med socialtjänsten om hur han varit med barnen för att de ska förstå att han inte alls tagit hand om dem och få dem att förstå att det är du som skött allt kring hem och barn. Det är svårt att få ensam vårdnad idag om inte den andre föräldern utsatt barnen för direkt fara, därmed är det väldigt svårt för honom att ”ta barnen ifrån dig”. Det kan vara en god idé att kontakta en duktig advokat som kan hjälpa dig att föra talan i vårdnadsfrågan. Kvinnojourerna kan ofta ge tips på bra advokater. Om man själv inte har gott om pengar så kan man få rättshjälp för att betala advokaten när det gäller frågor om vårdnad och umgänge.

Gör det som du behöver för att må bra. Ofta är det också så att barn som lever i familjer där den ena föräldern behandlar den andre illa märker av det mycket mer än någon anar. Det är inte bra för barnen. Som du säger vill du vara en glad och trygg mamma och det är en bra målbild att ha. Det kan komma att ta tid innan du uppnått det fullt ut men det viktiga är att du börjar ta tag i det. Se till att få någon att prata med om hur du haft det med det sexuella tvånget antingen på kvinnojouren eller t.ex. hos en kurator på kvinnokliniken. Du kan även ringa Kvinnofridlinjen för att få tips om var du kan få hjälp eller för att få stöd och råd via telefon.

Hoppas att du fått svar på dina frågor.

Med vänliga hälsningar

/Kvinnojour på nätet

Fråga från: *knäckt*

Hej. Jag känner att jag måste skriva av mig, för jag har börjat tvivla på "rätt och fel". Min man klagar på ALLT jag gör. Han ska jämt skrika att jag är si och så. Dålig på att laga mat (vilket jag inte tycker stämmer), dålig på att städa, han skäller ut mig inför folk utomhus, han kallar mig för väldigt sårande saker osv .. han är enormt svartsjuk över mina tjejkompisar till och med min familj. Många gånger när jag får nog och försöker försvara mig själv blir han ännu mer våldsam och jag blir den som det är FEL på. Är dessutom gravid och tröttare än vanligt och även detta stör honom så enormt. När jag sedan föreslår att vi går skilda vägar så blir han galen. Sen återvänder han efter en stund som "normal" igen och då kommer han och vill krama mig och vara "gullig" och förväntar sig samma sak av mig. Men jag börjar bli mer och mer ledsen och känner mig så värdelös. Är så knäckt. Jag kommer dessutom från liknande situationer som barn. Hittar ingen kraft och börjar tro att det faktiskt är jag som är konstig. Kände att jag var tvungen att skriva av mig. Vad i hela friden bör jag göra? /Knäckt.

Svar:

Hej!

Tack för ditt mejl. Du skriver att din man bland annat klagar på allt du gör, skriker på dig, skäller ut dig offentligt, är svartsjuk och att du har börjat tvivla på dig själv och funderar på om det är du som är konstig.

”Du förtjänar en relation som präglas av respekt, kärlek och omsorg.”

Jag förstår av ditt mejl att din mans beteende är väldigt kränkande och nedvärderande mot dig. Det är helt oacceptabelt att bete sig som han gör. En vanlig konsekvens av att leva i en destruktiv och våldsam relation är att börja tvivla på sig själv. Många kvinnor i liknande situationer som du beskriver det likadant, att de börjar tro att det faktiskt är fel på dem själva. Men det kan aldrig bli ditt fel eller ditt ansvar. Det är din man som har problem.

Du förtjänar en relation som präglas av respekt, kärlek och omsorg. Både du och ditt kommande barn. Jag tänker att det är viktigt att du skyddar både dig själv och ditt barn från den här mannens

beteende. Det är inte en sund miljö för varken dig eller barnet.

Jag vill varmt rekommendera dig att vända dig till en kvinnojour. Där jobbar människor med erfarenhet av att möta kvinnor i liknande situationer som din, och de kan erbjuda dig samtal, stöd, rådgivning och skyddat boende. Du kan polisanmäla honom, och kvinnojouren kan hjälpa dig med det om du vill. Vi rekommenderar alltid att man befinner sig i skyddat boende vid tillfället för polisanmälan. Du kan också ringa Kvinnofredslinjen för rådgivning på telefon.

*”Jag vet att jag
borde lämna men
vet inte hur?”*

Jag tänker också att om du har vänner, kollegor, grannar, familj, som du kan söka stöd hos, tveka inte att göra det. Våga berätta om din situation. Det finns mycket stöd och hjälp att få.

Jag hoppas att du fick svar på din fråga och några råd på vägen. Prioritera din egen och ditt barns hälsa och mående. Du får gärna skriva igen.

Bästa hälsningar

/Kvinnojour på nätet

Fråga från: Maria

Jag har varit sambo med en kille i 3,5 år, efter bara några månader började han kalla mig väldigt elaka saker, han är väldigt svartsjuk och kontrollerande, efter det började han slå sönder mina saker, allt från tavlor till tv och mobiler sen började han knuffa och till sist slå. Han har skullat mig, slagit mig så jag fick en spricka i käken, sparkat mej, kastat saker på mej, slår mej oftast i rygg och på axlarna men sist slog han mej så hårt i magen så jag trodde på riktigt jag skulle dö. Han tar stryptag o säger att han ska döda mej osv. Jag både skriker och slår, sparkar tillbaka. Direkt efter brukar han skada sig själv o slå sönder saker, gråta och skrika och verkligen tappa kontrollen, då blir jag rädd och försöker lugna han o säga att de inte gör nåt bara för jag inte vill han ska skada sig. Innan hotade han alltid med att ta livet av sig. Han ångrar sig alltid och säger att han ska skaffa hjälp men de händer aldrig och jag vet att jag borde lämna men vet inte hur? Vill inte göra han arg och ledsen och min mardröm är att han gör sig själv illa, de kan jag inte leva med! Vad ska jag göra? Detta knäcker mig!!

Svar:

Hej

Bra att du vänder dig till någon för att kunna få råd och stöd om vad du kan göra i din jobbiga situation.

Du beskriver hur din sambo har slagit sönder möbler, kallat dig elaka saker, slagit dig, sparkat dig, knäckt käken på dig, slagit

dig i magen så att du trodde att du skulle dö, tagit strypgrepp och sagt att han ska döda dig. Efter att han slagit dig och hotat dig till livet skadar han sig själv och tappar kontrollen helt.

Din sambo misshandlar dig grovt. Min bedömning utifrån ditt mail är att du behöver komma bort från honom så att han inte utsätter dig för så mycket våld att du blir allvarligt skadad eller dör. Du lever i en farlig relation.

När han slagit dig och sedan gör sig själv illa så är det ett sätt att flytta fokus från det han utsätter dig för till att fokusera på hur jobbigt det är för honom. Du får trösta den som hotar dig till livet och tar strypgrepp på dig. På kvinnojourerna ser vi ofta detta mönster. Våldet blir ditt ansvar för att han är så utåtagerande och skadar sig så att du inte vågar säga emot honom. Att ångra sig och lova att söka hjälp är också ett vanligt mönster bland de som slår. Genom att växla mellan närhet och att slå dig blir det svårt att ta sig bort från personen som gör en illa.

Du har inte ansvar för att han ska låta bli att skada sig. Det är inte du som har ansvar för att han inte ska ta livet av sig. Han är vuxen

”Jag måste ta mig ur detta!!”

och kan söka vård om han känner att han är nära att ta livet av sig. Du måste inrikta dig på att skaffa det stöd som du behöver för att

inte bli allvarligt skadad av honom. Att våldet har eskalerat är ett tecken på att du behöver komma bort från honom.

Jag råder dig att kontakta en kvinnojour för att få praktiskt och känslomässigt stöd. Kvinnojouren har ofta ställen där man kan bo under en akut fas när det är farligt att vistas i sitt hem. Kommunen har skyldighet att ge skydd och stöd till den som blir utsatt för våld i nära relationer. Många kommuner har kvinnofridssamordnare eller kvinnofridsteam som man får kontakt med genom att ringa till kommunens växel. Du är utsatt för grovt våld i nära relation och lever under stor psykisk press på grund av att din sambo skadar sig själv. Han får söka stöd för sina psykiska problem själv, du har inte ansvar för att hjälpa honom med detta.

Hör gärna av dig igen och var rädd om dig.

Vänliga hälsningar

/Kvinnojour på nätet

Fråga från: 23årig mamma

När jag var 17 år träffade jag min nuvarande man. Han mycket äldre än jag. Allt var toppen mellan oss, men sakta men säkert började ett destruktivt beteende växa fram hos honom. Det började med att han inte ville att jag skulle träffa mina killkompisar, fine tänkte jag. Det var ändå inga nära vänner, efter det ville han att jag skulle sluta dricka (ville visa honom

att jag var stark nog att ge upp det för vårt förhållande, hade inga problem med alkoholen men ville bara visa vad jag var beredd att offra). Sen blev det mer & mer saker som hände, han blev alltid arg när jag bestämde träff med familj & vänner. Jag fick inte klä mig i bikini eller kjol, han började med stökiga bråk. Men i min naiva tonårs kärlek var jag så rädd att förlora honom så jag gjorde alltid, oftast efter många om och men, som han sa. Idag är jag 23 år gammal, slag har skett & vi har ett barn ihop, och det var egentligen först på BB för 2 år sedan jag började inse vad han gör med mig. Jag satt med vårt nyfödda barn i famnen och tänkte att: jag måste ta mig ur detta!! 2 år har gått, stack en gång men var för svag, och jag gick tillbaka. Trots att jag skaffat egen lägenhet och så.. Vad kan jag få för stöd om jag väljer att lämna? Jag har några få vänner som stöttar så gott dom kan, men dom tycker mest jag är konstig som inte bara drar.. Det är inte så lätt :/ Känner inte igen mig själv i en beskrivning som en svag person, men numera är jag det.

Svar:

Hej!

Tack för ditt mejl. Vad bra att du skriver till oss. Du undrar vad det finns för stöd att få om du väljer att lämna din man. Det är positivt att du funderar i banor på att lämna honom. Du förtjänar en relation som är kärleksfull, omsorgsfull och respektfull. Jag tänker att ditt barn också behöver växa upp

”Känner inte igen mig själv i en beskrivning som en svag person, men numera är jag det.”

i en trygg miljö. Det är positivt att du har vänner som stöttar dig. Det finns mycket stöd att få från andra håll också. Jag vill varmt råda dig att kontakta en kvinnojour. Där kan du få stöd, samtal och rådgivning. Om du känner dig rädd och hotad kan du också få skyddat boende. Det är också viktigt att du vet att du har rätt att polisanmäla din man. Det kan kvinnojouren hjälpa dig med om du vill. De kan erbjuda både praktiskt och emotionellt stöd.

Socialtjänsten har det yttersta ansvaret för att kvinnor och barn inte far illa. Du kan vända dig direkt till dem, om du vill, och förklara din situation. De kan erbjuda praktisk hjälp, men också stöd och samtal. Våga prata med dina vänner och låt dem stötta dig i ditt beslut. Om du har kollegor, grannar, släkt eller familj som du har förtroende för, tveka inte att söka stöd hos dem. Det finns hjälp att få. Jag hoppas att du fick svar på

din fråga. Du får gärna skriva igen.

Bästa hälsningar

/Kvinnojour på nätet

Fråga från: Karin, 46

Hej! Skulle behöva ett svar på en fråga som känns väldigt fånig.

Efter min skilsmässa träffade jag på en underbar man. Han var snäll, rolig och gullig mot mina två minderåriga barn. Ganska snart flyttade han hem till mig. Det var himmelriket! Till

*”Är nästan rädd
jag skulle kunna ta
tillbaka honom om
han skulle kontakta
mig igen.”*

en början. Men snart började han styra mig, inte för att jag var medveten om det förrän nu i efterhand. Men han ställde krav: jag fick inte handla vilken mat jag ville, han ville inte träffa

mina vänner men jag skulle träffa hans, han började ställa krav på mina barn, de fick inte följa med ut och promenera, och om de ändå gjorde det blev han arg och gick i förväg utan att prata med mig på flera timmar efteråt eftersom han påstod att jag föredrog dem framför honom, han krävde att jag skulle passa tider men själv gjorde han det inte. Osv. Till slut blev det för mycket. Jag är stolt över att jag faktiskt insåg problemet och slängde ut honom.

Men nu kommer det konstiga. Trots att jag vet hur dåligt jag mådde, hur nedtryckt jag kände mig, hur illa mina barn for - så kan jag ibland sakna den här mannen. Jag tänker på honom och längtar efter honom. Det är som att alla dåliga sidor hos honom bara suddas ut. Jag minns bara hur gullig och rolig han var.

Det här låter väl inte klokt? Jag vet hur illa han gjorde mig, och ändå tänker jag med sorg i hjärtat på honom. Är nästan rädd jag skulle kunna ta tillbaka honom om han skulle kontakta mig igen. Är det nåt fel på mig? Vad ska jag göra för att komma över det här? Mår så dåligt ibland.

Svar:

Hej! Klokt att du vänder dig utåt för att bolla dina tankar.

Utifrån ditt mail kan jag förstå att du varit utsatt för psykisk misshandel. Du fick nog och avbröt förhållandet. Du kan ibland känna saknad och är rädd att du skulle kunna gå tillbaka till honom. Du undrar om det är något fel på dig och du

frågar vad du kan göra för att komma över den här relationen.

Det var oerhört starkt av dig att du insåg problemet och avbröt förhållandet. Du tog ditt ansvar både för dig själv och barnen. Det var bra att du reagerade så kraftfullt. Men det är som du skriver, man ska också komma över att relationen är slut. Kvinnojurens erfarenhet är att många kvinnor som levt i destruktiva förhållanden har dubbla minnen som motsäger varandra. I sådana här förhållanden är det vanligt att mannen växlar mellan förtryck och värme och förklarar sina krav uti-

*”Jag har en vän
vars sambo
misshandlar henne
både psykiskt och
fysiskt.”*

från sin stora kärlek till henne. Kvinnan strävar ofta efter att försöka förstå mannen och engagerar sig djupt känslomässigt för att förhållandet ska bli bra.

Det kan ibland ta lång tid för kvinnan att förstå och acceptera att mannen är som han är, att man blivit lurad på kärlek, att

man varit utsatt för övergrepp/förtryck. Det kan liknas vid en sorgprocess. Det är inget fel på dig. Det är vanligt att kvinnor har sådana här ambivalenta tankar om den före detta mannen. Det är helt normalt att man, kanske omedvetet, strävar efter att komma ihåg de goda minnen man har. Det är troligen en naturlig process att man försöker släppa de tunga och svåra minnen man bär på.

För att komma över en sådan här relation kan man ibland behöva hjälp att bearbeta sin sorg och de tankar man har. I den större staden i din närhet finns ett kriscentrum för kvinnor som du kan vända dig till. De erbjuder samtalsstöd och krisbearbetning. Om du vill prata med förstående människor kan du också vända dig till din närmaste kvinnojour. Du kan även ringa till Kvinnofridslinjen. Erfarna kuratorer lyssnar och ger råd.

Jag hoppas nu att du finner bra samtalskontakter. Det finns gott hopp om en positiv framtid. Du får gärna skriva igen.

Med vänlig hälsning
/Kvinnojour på nätet

Fråga från: *brummelisa*

Hej. Jag har en vän vars sambo misshandlar henne både psykiskt och fysiskt, allmänt är en väldigt obehaglig typ. Hon är förkrossad någon dag, sedan är allt normalt mellan dom

igen. Jag har i över 1 år försökt stötta och finnas där för henne, lyssnat på henne när hon behövt prata och försökt få henne att inse att hon inte kan leva sådär. Jag orkar inte mer längre! Jag älskar min vän, men jag mår dåligt av detta och blir frustrerad över att hon förlåter honom om och om igen. Jag har ju egna personliga problem att stängas med och minst varannan (oftast oftare) vecka så händer det något som gör att jag får sitta timtals och försöka trösta min vän.

Finns det något man kan göra rent praktiskt? Jag kan ju inte anmäla honom, då jag aldrig sett han utföra detta med egna ögon, och hon skulle aldrig anmäla honom. Hur gör jag för att orka med, och inte vara en så urkass vän som inte ens längre orkar svara i telefon?

Svar:

Hej! Vad bra att du kontaktat Mailjouren i den här svåra situationen. Det är väldigt starkt och fint av dig att stötta din väninna och finnas där för henne. Men som jag förstår det av ditt mail, blir hon misshandlad ofta och du får ägna timtal åt hennes situation, och kan inte heller prata om dina egna problem med henne, vilket gör er relation ensidig och svårhanterad. Många anhöriga och vänner till våldsutsatta kvinnor känner säkert igen sig i detta och i den frustration man känner över att ens väninna/släkting inte tycks göra något för att förändra sin situation. Du undrar om du kan göra något rent praktiskt och du frågar hur du ska orka vara ett stöd för henne.

Kvinnor som vänder sig till kvinnojourerna har ibland gjort flera försök att bryta upp, det kan vara en lång och svår process att ta sig ur en relation där man misshandlats och hotats psykiskt och fysiskt. Kvinnan hoppas ofta att hennes kärlek till mannen ska få honom att ändra sig. Kvinnorna kämpar för att relationen ska bli bra, de tar mycket ansvar och vill inte ge upp. Sorgligt nog är vår erfarenhet att män som slår kvinnor trappar upp våldet med tiden. Det brukar komma oftare och blir grövre. Cirka 17 kvinnor dödas varje år av en man de har eller har haft en relation med. Ännu fler kvinnor får svåra fysiska och psykiska skador av de brott de har utsatts för. Många kvinnor isoleras från sina anhöriga och vänner och har därför svårt att få praktisk hjälp i en nödsituation. Många kvinnor stannar för att de inte har någonstans att ta vägen. När hon inte har möjlighet att snabbt ta sig från mannen kan det vara bäst för henne att huka sig och försöka att bli vän med mannen igen.

För att få mod och praktiska möjligheter att lämna mannen, kan hon behöva ett kraftfullt stöd, både av vänner, anhöriga, arbetskamrater, kvinnojouren och myndigheter. Det kan vara bra att upprätta en plan för vart hon kan ta vägen när mannen blir våldsam (till kvinnojouren, till anhörig eller vän). Det kan vara stärkande för henne att veta att det finns utvägar.

För att du ska orka vara ett stöd i fortsättningen, kan du behöva stöd för egen del. Jag rekommenderar att du kontaktar din lokala kvinnojour eller Kvinnofridslinjen för att få råd. När du själv har pratat med kvinnojouren, kan det också vara

lättare att rekommendera din väninna att prata med den eller med Kvinnofridslinjen.

Du skulle kunna förklara för henne att det inte handlar om att anmäla hennes sambo, utan bara ge henne möjlighet att prata med en jourkvinna som förstår vad hon är utsatt för och som kan ge henne goda råd om hur hon kan skydda sig. Kvinnojouren kan ge stöd i processen och ofta erbjuda praktisk hjälp, som skyddat boende, om det behövs. Det kan också sägas att det är socialtjänsten som har det yttersta ansvaret för att hjälpa en våldsutsatt kvinna som vill förändra sitt liv (ekonomi, boende, samtalsstöd).

Om du är rädd att din väninna är i livsfara eller blir allvarligt skadad, tycker jag inte att du ska tveka att ringa 112.

Du kan också börja anteckna och datera vad din väninna berättar. Om hon senare vill polisanmäla sin sambo, kan de dagboksanteckningarna ha bevisvärde i domstol.

Jag hoppas mina råd kan vara till nytta. Du och din väninna är givetvis välkomna att höra av er till Mailjouren igen om ni vill.

Med vänliga hälsningar

/Kvinnojourn på nätet

VÅLDTÄKT *och* SEXUELLA

ÖVERGREPP

Var femte vuxen kvinna i Sverige har någon gång i sitt liv utsatts för allvarligt sexuellt våld. Brottsförebyggande rådet, Brå, uppskattar att runt 100 våldtäkter begås varje dag. 98 procent av förövarna är män och killar, och våldtäkterna riktas framför allt mot kvinnor och barn.

Sexuellt våld kan se ut på många olika sätt. Det kan vara att någon tar på dig med händer, mun eller könsorgan mot din vilja. Eller onanerar framför dig eller tvingar dig att titta på porrfilm. Det kan vara att någon på din skola eller arbetsplats rör vid dig på ett obehagligt sätt eller säger saker med sexuell anspelning utan att du vill det. Att sälja eller köpa en människa för sexuella ändamål (prostitution) är också en form av sexuellt våld.

Sexuellt våld ingår ofta i mäns våld i nära relationer. Det kan handla om att uppleva att man måste vara sexuellt tillgänglig för sin partner för att undvika att bli utsatt för andra former av våld.

Unga tjejer mellan 16 och 24 år är de som är allra mest

Frågor och svar:

VÅLDTÄKT och SEXUELLA ÖVERGREPP

Fråga från: *sadgirl94!*

Jag är en tjej på snart 20 år och blev singel för 1 månad sen. På valborg hade jag fest hemma. Där fanns en kille som stötte på mig och det slutade med att vi hade sex. Jag var ganska berusad och somnade fort efteråt. Under natten vaknar jag av att han har sex med mig. 2 ggr dessutom! Räknas det som våldtäkt, även om jag gått med på att ha sex med honom innan?

Svar:

Hej, vad himla modigt och klokt av dig att skriva till oss och berätta om det som du har varit med om. Att den här killen väljer att "ha sex" med dig när du sover utan att ha försäkrat sig om att det är det du vill är våldtäkt. En våldtäkt behöver inte vara våldsam på så sätt att den som våldtar hotar, slår eller håller fast utan kan ske på det sättet som du berättar. Jag vill visa dig en text från polisens webbplats om våldtäkt: *Våldtäkt är ett av de allvarligaste sexualbrotten. Den som med våld eller hot tvingar en annan person till en sexuell handling som är allvarligt kränkande döms för våldtäkt till fängelse i lägst två och högst sex år. Straffet för grov våldtäkt är fängelse i lägst fyra och högst tio år. Den sexuella handlingen kan vara samlag, men också andra sexuella handlingar som*

på grund av tvång eller andra omständigheter är allvarligt kränkande kan leda till att en person döms för våldtäkt. Den som utnyttjar någon som sover, är medvetlös, berusad eller påverkad av annan drog, psykiskt störd, sjuk eller på annat sätt är i särskilt utsatt situation döms också för våldtäkt. Den situationen som du beskriver är alltså speciellt utsatt då du inte kan värja dig när du sover.

”Räknas det som våldtäkt, även om jag gått med på att ha sex med honom innan?”

Att vakna till att någon utsätter en för en våldtäkt kan påverka kroppen på så sätt att en blir helt stel och liksom ”inte är där” varken fysiskt eller själsligt. Det är ett sätt för människan att skydda sig vid fara, och något som alltså sker i din kropp utan att du kan påverka det. Oavsett om du hade haft sex med honom innan, sagt saker och flörtat så spelar det ingen roll. Ingen har rätt att utsätta dig för det här. Den

som vill ha sex behöver försäkra sig om att den som en vill ha sex med också vill.

”Ingen har rätt att kränka dig och din kropp.”

Du har rätt och möjlighet att anmäla det som har hänt. Det kan du också få stöd att göra via en tjej- eller ungdomsjour. Ingen har rätt att kränka dig och din kropp. Vi finns här för dig.

Mycket värme och styrka från oss. Ta hand om dig!
/Tjejjouren.se

Fråga från: Ledsen tjej

Hej, är en 20-årig tjej som har haft det svårt ekonomiskt och får ej stöd av min hemkommun alls pga. jag varit sjuk under en period etc. Jag har sökt och söker arbete varje dag. Det har kommit till en punkt då jag inte haft pengar alls att jag varit tvungen att faktiskt sälja mig för pengar för att ha råd med mat, läkarvård etc. Jag har allergier och andra besvär som gör

att jag måste ha medicin varje dag. Eftersom jag inte får något försörjningsstöd även då jag beskrivit mitt problem har jag fått avslag efter avslag. Sedan jag börjat med prostitution har jag haft det bättre ekonomiskt men psykiskt har jag inte alls mått bra alls. Jag har många gånger funderat på att ta självmord då jag känner mig äcklad med mig själv. Jag vill inte hålla på med detta längre, men det är svårt när man är hungrig och behöver vård. Jag har fått klamydia och det har gjort att jag känt att jag måste sluta med detta, men det känns som jag inte har något val.

Svar:

Hej!

Tack för ditt mejl. Vad bra att du vänder dig utåt för råd. Du berättar att du inte får ekonomisk hjälp i form av försörjningsstöd av din kommun, och att du därför behövt sälja dig själv för att få pengar till mat och läkarvård. Du skriver att du mår psykiskt dåligt sedan du började med prostitution.

Du ska absolut inte behöva prostituera dig för att klara dig ekonomiskt. Jag vet inte om du har berättat för socialtjänsten att du känner dig tvungen att sälja din kropp för pengar, men jag tror att det kan vara en idé att göra det. Socialtjänsten har det yttersta ansvaret för att kvinnor inte far illa. Socialtjänsten är dessutom skyldig att förklara orsaken till avslagen och informera dig om hur du går tillväga för att överklaga beslutet.

Jag vill råda dig att vända dig till en kvinnojour. Där kan

du få samtalsstöd och rådgivning. De har också kunskap om vilken hjälp som finns att få i just din kommun. Jag vill också varmt rekommendera dig att kontakta en professionell samtalskontakt, en psykolog eller kurator. Du kan vända dig till vårdcentralen för detta. Genom vårdcentralen kan du också få en remiss till vuxenpsykiatrin. Det är allvarligt att du har tankar på självmord, sök hjälp om självmordstankarna är nära. Du kan ringa till hjälplinjen för psykologiskt stöd. Du är värd mycket mer än att behöva sälja dig själv.

Jag hoppas att du fick några råd på vägen.

Bästa hälsningar

/Kvinnojour på nätet

Fråga från: J.

Hej!

Jag har vid ett flertal tillfällen vaknat på natten av att min sambo ligger och masserar mitt underliv, tar på mig, gör sexuella saker med mig. Oftast har det resulterat i en massa skam för hans del. Och en massa problem dagen efter, typ bråk, dålig stämning osv. Jag har också känt skam av någon anledning. Vid ett tillfälle har han, påverkad av alkohol, ignorerat när jag sagt nej och börjat ta på mig iallafall. Jag frös. Låg bara där. Hade sagt nej minst tio gånger men fick noll respons. Han slutade när han märkte att jag bara låg där, stilla. De andra

gångerna har han ibland sagt att han sov medan han tog på mig. I natt hände det igen. Jag vaknade av att jag kom. Det känns inte bra! Jag sov ju! Han säger att det "inte är samma

"Han säger att det 'inte är samma spelregler för sambo som för andra'."

spelregler för sambo som för andra". Allt det här har gjort att jag varje gång vi går och lägger oss tänker tanken att det kommer att bli på samma sätt om jag somnar nära honom. Vårt sexliv är obefintligt nu. Jag var svårt att känna någon glädje för sex, svårt att ta initiativ eller se fram emot det. Det har påverkat förtroendet. Jag vet inte vad jag ska ta mig till. Det känns så fruktansvärt jobbigt att ha det så här.

Svar:

Hej!

Bra att du kontaktar någon för att få stöd när din sambo inte respekterar dina gränser, vilket gjort att du mist förtroendet för honom. Du skriver att han säger att det är andra regler

som gäller när man är sambo. Det stämmer inte. Det går att dömas för sexuella övergrepp på sin fru och sambo. Man måste respektera sin sambos kroppsliga integritet. Du kan berätta för din sambo att samma regler gäller för alla. Prata med honom om att du inte har någon lust att ha sex med honom när han gör saker som du inte vill. Du kan också ringa Kvinnofridslinjen dygnet runt. Där svarar sjuksköterskor och socionomer som kan ge dig vägledning och stöd. Hör gärna av dig igen.

Vänliga hälsningar

/Kvinnofridslinjen på nätet

Fråga från: *Konstig!*

Jag vet inte vad jag ska göra! Min bonus pappa har våldtagit mig i ungefär ett år nu..... Jag vill inte leva längre och skär mig en massa

Svar:

Hej!

Vad bra att du hörde av dig till oss och vad modigt av dig att våga berätta om hur du har det!

Det du beskriver att din bonuspappa gör är väldigt allvarligt – han utsätter dig för sexuella övergrepp, vilket är olagligt och ett allvarligt brott som kan ge fängelse. Det är alltid den som våldtar som är ansvarig, den som blir våldtagen har aldrig något ansvar och har ingen skuld.

Många gånger har den som våldtar mer makt än den som blir utsatt, det kan handla om att den har mer rätt att bestämma saker, t.ex. hur mycket månadspeng man ska få, hur länge man får vara ute, om man får sova över hos en kompis eller om man får åka på det där lägret som man gärna vill. För att få det som man önskar kan den som våldtar hota med att dra in månadspengen eller andra saker som den vet är viktigt för personen. Ett vanligt sätt för att få någon att hålla tyst är att hota med att hemska saker kommer hända om den som blir utsatt berättar om övergreppen för någon. Hur är det för dig?

Många som blivit utsatta för sexuella övergrepp under lång tid mår dåligt, du skriver att du skär dig och inte vill leva längre. Att skära sig kan vara ett sätt att hantera den skuld, skam och den ångest som många får. Eftersom många tänker att det är deras eget fel kan de börja tycka illa om sig själv och sin kropp, är detta något du känner igen, vad har du för känslor kring dig själv? Jag vill återigen understryka att det aldrig är ditt fel att din bonuspappa våldtar dig, han är vuxen och har hela ansvaret för sina handlingar, du har ingen skuld i det han gör!

Du skriver ingenting om du har berättat det här för någon mer. Att våga berätta är ofta det första steget mot att kunna må bättre. Du har tagit det första steget nu, bra gjort!

Det din bonuspappa utsätter dig för är ett brott, det innebär att du kan göra en polisanmälan mot honom. Det är du som avgör om du vill göra det eller inte. Om du vill ha stöd med att

göra en polisanmälan kan du vända dig till en tjejjour, de är vana vid att stötta tjejer och vet hur en polisanmälan går till.

”Det din bonus-pappa utsätter dig för är ett brott, det innebär att du kan göra en polisanmälan mot honom.”

Jag önskar dig ett stort lycka till och hoppas att din situation blir bättre och att du hittar bra personer att prata med. Du är värd att må bra!

Ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

Fråga från: Matthew!

Hej tjejjouren! Jag ber om ursäkt att jag inte är tjej, men jag

känner att jag kanske kan få rätt svar här?

Jag och min pojkvän går på samma college (jag bor i USA just nu) och vi har tur nog att dela lägenhet. Här är problemet - jag är inte mycket för fester, och jag är en music major så jag är med i skolans orkester, jag är pianist - så jag satt hemma och

*”Jag ber om ursäkt
att jag inte är tjej,
men jag känner
att jag kanske kan
få rätt svar här?”*

tränade. Min pojkvän kom hem från en fest, och han är dj så han går på de flesta fester, och till skillnad från andra gånger så kom han hem till lägenheten redigt full. Det här har hänt förut, så jag satte ner honom på sin säng och började dra av hans kläder och sätta på honom något att sova i. När jag hade dragit av honom allt utom kalsongerna kastade han sig över mig och tryckte ner mig på golvet, och kysste mig. Det var inte som våra kyssar brukar vara, mjuka och kärleksfulla, utan den var hård och hänsynslös. Jag var rädd, självklart, och när han

drog av sina kalsonger och började försöka slita av min tröja, så slog jag till honom på käften och låste in mig på toaletten. Efter en stund hörde jag att han gick och la sig, och jag tillbringade natten hos en kompis.

På morgonen så sov han fortfarande, så jag satte mig och övade på mitt piano. Han vaknade och klagade, sen frågade han varför han var naken, och jag ljög och sa att han säkert hade haft någon tjej med hem, och att jag sov hos min kompis. Han listade däremot ut det på hur mycket jag rodnade (tomatröd) och han trodde JAG hade haft sex med honom när han var för full för att minnas. Då skrek jag att han hade hållt ner mig, och nästan våldtagit mig, och han skrek "VA" innan han klädde på sig och stormade ut. Det är eftermiddag nu, och han är inte tillbaka än. Vad ska jag göra eller säga när han kommer tillbaka? (Igen, jag är inte tjej, men jag är relativt feminin och jag tror att jag kan få bra svar här?)

Tack på förhand! Matthew

Svar:

Hej Matthew! Precis som du själv skriver är detta en sida som vänder sig till unga tjejer, men vi är också bra på frågor som gäller våld i nära relationer, så jag ska göra mitt bästa för att svara på din fråga. Om du vill ha mer stöd och hjälp i framtiden så kan du vända dig till en ungdomsjour. Det finns flera som har chatt och mejlstöd, och de finns till för alla unga så där kan du förvänta dig att få så mycket hjälp du behöver.

Nu till din fråga. Det du beskriver, att din kille var väldigt hårdhänt mot dig och försökte klä av dig mot din vilja, och att du var tvungen att slå till honom för att han skulle sluta, är självklart inte okej. Alla har rätt att bli respekterade när de säger nej (verbalt eller kroppsligt), och att din kille var full är ingen ursäkt för att bete sig så och göra dig illa.

Du skriver att din kille rusade iväg när du berättat för honom vad han hade utsatt dig för, och du undrar vad du ska göra och säga till honom nu. För det första tycker jag att det var jättebra och modigt av dej att berätta för din kille vad som faktiskt hade hänt. Vad tänker du kring att han inte mindes, eller inte ville minnas, att han gjort så hemska saker?

Du ska inte ha något dåligt samvete eller känna dig dum för att du berättade för honom vad som hänt. Det är han som har betett sig fel, och det är han som måste ta konsekvenserna av sitt handlande. Som sagt så är fylla inget som förminskar en händelse. Man bör ju inte dricka så mycket, om man gör saker som man sen inte ens kommer ihåg. Tror du att du kan prata med din kille om hur du känner nu? Hur vill du ha det framöver? Tror du att du kommer att kunna känna dig trygg i er relation? Du ska inte behöva gå och oroa dig för vad som kan hända när han är full eller att han ska göra saker mot dig som du inte vill. Om du känner att det finns vissa krav du vill ställa på honom för att ni ska kunna fortsätta er relation – gör det! Återigen, det är han som har gjort fel och det är han som måste återvinna ditt förtroende.

Hoppas du känner att du fått lite hjälp på vägen.

Ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

Fråga från: Nina

Hej Mitt ex (pappa till mitt barn) kommer ofta hem till mig och barnen. Om barnen inte är hemma våldtar han mig. Jag vill inte bli gravid och vill skaffa preventivmedel men inte här där jag bor. Kan jag gå till andra sjukhus/MVC i andra kommuner? Kan jag vara helt anonym? Måste det journalantecknas? Han begär att få se alla papper. Han dödar mig om han får veta att jag använder skydd. Jag är mycket rädd för honom.

Svar:

Hej! Bra att du vänder dig till någon för att få stöd. Du skriver att ditt ex kommer hem till dig våldtar dig och att du vill skaffa preventivmedel utan att han vet om det.

Till att börja med. Det han gör mot dig är olagligt och du kan polisanmäla. Jag tolkar ditt brev som att du är mycket rädd för honom och att han kontrollerar dina papper och din post. Det går inte att få preventivmedel utan att det skrivs in i journalen. Men journalen är sekretesskyddad. Han får inte läsa den. Den enda utanför sjukvården som kan begära ut den är du. Jag föreslår att du kontaktar en kvinnojour som kan stötta dig, dels

med att skaffa preventivmedel om det krävs speciallösningar för att du ska kunna göra det – t.ex. om han jobbar på vårdcentralen eller MVC – dels för att du på sikt ska lyckas leva utan att han kontrollerar och våldtar dig. Ring 112 om du är i akut fara.

Hör gärna av dig igen.

Vänliga hälsningar

/Kvinnojour på nätet

”Är det normalt att killar gör så framför sina flickvänner?”

Fråga från: Mimmi!

hej, jag är en tjej som är 14 år. Jag är tsm med en kille som är 15 år. Vi brukar umgås med varandra. Oftast är vi hemma hos honom. Varje gång jag är där brukar han runka framför mig. Ibland tvingar han mig att runka av honom... Men det värsta va att jag blev tvingad att suga av han. Är det normalt att killar gör så framför sina flickvänner? Hur ska man för att få honom att sluta med de? Väldigt tacksam för svar :)

Svar:

Hej!

Vad bra och modigt att du har hört av dig till oss med dina frågor och funderingar.

Det du beskriver att din kille har tvingat dig att göra är olagligt och straffbart. Det är ett sexuellt övergrepp när han tvingar dig att runka eller suga av honom fast du inte vill. Du ska aldrig behöva göra någonting som du inte vill göra. Ingen har rätt att tvinga dig till det och det är aldrig ditt fel om det sker ändå. Det är viktigt att du litar på din magkänsla i den här situationen.

Detta är något som du kan polisanmäla. Vi tror att det bästa du kan göra är att prata med någon vuxen som skulle kunna hjälpa dig i den här situationen, till exempel en kurator, lärare eller skolsköterskan på din skola. Du skulle även kunna prata med någon annan vuxen som du litar på, eller kontakta en tjejjour. Det kan vara skönt att igen få sätta ord på vad du har varit med om. Den personen skulle också kunna hjälpa dig att göra en polisanmälan om det är något som du vill göra.

Du undrar om det är vanligt att killar gör så här framför sina flickvänner. Som svar på din fråga skulle jag säga att det är många tjejer som har upplevt sexuella övergrepp i en relation som de är eller har varit i. Men ingen ska behöva vara med om det. Den här killen som du är tillsammans med har kränkt dig och verkligen inte lyssnat in vad du vill och behöver. Det kan vara svårt att lita på någon som har kränkt ens gränser på det sättet som du berättar. Du undrar hur du ska få honom att

sluta. Hur tänker du om att göra slut med honom? Jag tänker att det låter väldigt otryggt att vara tillsammans med honom när han utsatt dig för detta övergrepp. Det kan också vara skönt att säga till honom hur du har upplevt detta, och berätta precis som du har gjort för oss.

Du har rätt att leva i en relation där du blir behandlad med respekt och kärlek.

Ta hand om dig och lycka till!

/Tjejjouren.se

BARN SOM UPPLEVER VÅLD

Omkring vart tionde barn tvingas uppleva att pappa miss-handlar mamma. Varje år bor över tusen av dessa barn – flickor och pojkar upp till 18 år – på någon av Unizons kvinnojourer tillsammans med sin mamma*. Var och en behandlas som en egen person – med egna behov, önskemål och rättigheter – och inte bara som medföljande till sin mamma. Till tjej- och ungdomsjourerna hör unga av sig och berättar om oro och rädsla för en aggressiv och våldsam pappa.

Undersökningar visar att åtta av tio barn som bor på skyddat boende har levt med våldet i hela sitt liv, sedan de låg i mammas mage. Sedan år 2000 har 126 barn fått sin mamma dödad av pappa. 63 av barnen var hemma när mamma dödades. 33 barn såg mordet. Detta enligt den enda undersökning som gjorts om detta i Sverige.**

Barn är inte enbart vittnen till våldet, de upplever våldet själva. Hemmet blir till en plats där vad som helst kan hända. Många barn tar på sig ett stort ansvar för det som sker och

Frågor och svar:

BARN SOM UPPLEVER VÅLD

Fråga från: Jag!!

min pappa har försökt döda min mamma i 7 år nu. jag har pratat med henne men hon vill inte lyssna. varje gång dom börjar bråka så ställer jag mig imellan dom för att dom ska sluta. dom är fortfarande tillsammans och bor i samma hus men dom bråkar ofta. på sistone har bråken handlat om min pappas 12 åriga rottweiler (hund). min mamma tar hand om ronja min pappas hund. mattar henne och går ut med henne. så varje gång ronja mår dåligt får min mamma all skit. när ronja fick livmoder inflammation och skulle opereras. blev min mamma slagen tills hon inte kunde stå. jag gick imellan men min pappa puttade bara bort mig....nu har ronja fått en tumör i munnen som min mamma vill operera bort. men min pappa tror att hon dör om vi söver denne. ronja kommer inte leva mycket längre. och när hon dör är jag rädd att min pappa kommer bli så ledsen att han lyckats döda min mamma. jag är 10 år och har sett nästan alla bråk. om min mamma dör tänker inte jag bo med min pappa. vad händer med mig om det händer? jag vill bo kvar i samma stad och gå i samma skola. är det möjligt att det går att fixa. jag orkar inte mer snart. jag ser dom bråka nästan varje kväll. jag har inte sovit bra på flera år. jag sover inte mer än 3 timmar per natt för att jag är red att

han ska lyckas. vart ska jag ta vägen vad ska jag göra? jag har hamnat i tablet missbruk 2 gånger det här året. koffin tableter och starkare smärtstillande för minna rygg problem som jag fått efter att min pappa kasta ner mig för trappen. fast jag var tvungen att säga till docktorn att jag ramlade anars skulle min pappa dränka mig i sjön. min kompis börjar märka att jag inte mår bra. jag kom till skolan med röda ögon och skrattade för mig själv. alla tror jag är galen är jag det. jag orkar inte mer hjälp!!

Svar:

Hej! Vad bra att du hör av dig till oss, det är starkt av dig!

Du undrar om du är galen. Det är du verkligen inte! Du reagerar på en situation som låter väldigt väldigt svår, och som du inte borde behöva vara i.

Du berättar att din pappa misshandlar dig och din mamma och att han har försökt att döda din mamma i sju år. Det är väldigt allvarliga saker. Att misshandla någon är olagligt och det kan ge fängelse. Att din pappa utsätter dig och henne för det är helt fel, det har han ingen rätt att göra. Att din pappas hund är sjuk är ingen ursäkt alls.

Du berättar att du har försökt att prata med din mamma men att hon inte vill lyssna. Du har också gått emellan dem när de bråkat. Vad bra att du har sagt till din mamma hur du känner. Vi vill också säga att det som händer hemma inte är ditt ansvar, inte heller att skydda din mamma. Din mamma är en

vuxen människa och har ansvar för sig själv.

Du skriver att du är rädd för att din pappa ska döda din mamma. Det kan vi förstå av det du berättar. Vi tycker att det är jättebra att du skriver till oss. Det här är inget du ska behöva bära på ensam.

Finns det någon som du skulle kunna berätta för hur det är hemma? En släkting, en kompis förälder eller någon vuxen på din skola som du litar på, en lärare eller en kurator? De kan sedan hjälpa dig vidare. Du kan också kontakta en tjejjour nära dig. De finns där för dig!

Du berättar också om en kompis som börjat märka att du inte mår bra. Kanske skulle du kunna berätta för kompisens om hur det är hemma, så kan ni tillsammans gå och prata med någon vuxen?

”Min pappa har försökt döda min mamma i sju år nu.”

Vi förstår att du inte vill bo med din pappa när han är så våldsam, och det är inget du ska behöva göra heller. Barn har rätt att växa upp i ett tryggt hem där det inte förekommer våld eller hot – det står i lagen. Du ska inte behöva bo med din pappa.

Du skriver också att du vill bo kvar i samma stad och gå i

samma skola. Det kan vi förstå. Det är absolut någonting som kan gå att ordna. Du ska inte behöva flytta ifrån din skola och din stad för att din pappa beter sig dåligt.

Du berättar också att du sovit dåligt i flera år och att du två gånger hamnat i tablettmissbruk. Det är inget konstigt efter det du berättar. Vi förstår att det är en väldigt jobbig situation som du inte orkar med, och det ska du inte behöva göra heller.

Vi vill igen säga att det var väldigt bra och starkt av dig att skriva hit. Vi finns här!

Ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

”Du undrar om du är galen. Det är du verkligen inte!”

Fråga från: I.

Hej....

min man är alkoholist...han slår inte fysiskt men använder mentalt våld. jag vet inte vart ska jag vända mig...jag har två barn 17 år tjej och 13 år kille. dem är inte hans barn. jag har skickat anmällan för skilsmässan men just nu har jag ingenvart

att flytta. när han är full han är aggressiv och paranoisk, kommer själv på saker som han själv börjar att tro på...han skriker på mig hela tiden ibland hela natten. mest skräm- migast är att han skriker på min son och kallar honom idiot, hotar att han ska göra honom illa när jag åker till jobbet...jag har tusentals hotande sms och flera samtal som jag har skrivit in med hot om att han ska ta allt ifrån oss, och han ska göra så att jag förlorar barn...jag är inte svensk, men bor här i nio år... kom hit pga min ex från mitt hemland som va våldsamt mot oss och slog mig och mina barn...vi hade skyddade uppgifter här i början...nu mina barn är sömnlösa konstant, fast dem behöver gå till skolan...jag själv är tvungen att jobba utan sömn... på sistone är vi tvungna att åka till min syster till hennes lilla lägenhet för att han hotar...barn låser deras dörrarna hela tiden att han ska inte komma in och skrika eller slå sönder deras saker....jag vet inte ens om mentalt våld är straffbar och vad det omfattar....jag kan inte längre leva utan sömn och utsatta barn på samma sak! Vad ska jag göra??? Vart ska jag vända mig??? Har ingen familj här utan min syster....

Svar:

Hej, klokt att du vänder dig utåt för att söka stöd. Du berättar att din man är alkoholist och att han utsätter dig och barnen för psykisk misshandel, skriker och skräms. Dessutom hotar han att göra ditt barn illa och slår sönder barnens saker. Det är straffbart och kan polisanmälas om du vill.

Utifrån ditt mail kan jag förstå att du vill skiljas. Du tänker helt rätt. Du och barnen ska kunna sova på nätterna och ha det bra. Din man har stora problem med sig själv och han har ett eget ansvar för att söka hjälp för dem. En svårighet är att du inte vet vart du ska flytta. Eftersom hemmet är otryggt både för dig och barnen har du rätt att få hjälp av socialtjänsten att ändra på livssituationen (ekonomi, nytt boende, ev skyddat boende, samtalsstöd). Jag föreslår att du vänder dig till Kriscentrum för kvinnor eller en kvinnojour. För kvinnojouren kan du berätta om din svåra situation och dina tankar om framtiden. Jag anar att det kan vara svårt att hitta en ny bostad. Det är kanske lättare att hitta en mindre lägenhet till mannen. Kvinnojouren kan finnas vid din sida vid besök hos socialtjänsten. Du kan även ringa till Kvinnofridslinjen om du vill tala om din situation.

Starkt av dig att du nu tar de första stegen mot en positiv framtid. Det finns gott hopp om att allt ska gå bra. Du får gärna skriva igen.

Med vänlig hälsning
/Kvinnojour på nätet

Fråga från: *Sasha*

Har ett förhållande med en man sedan 12 år. Vi har tre barn gemensamt. Jag var väldigt ung när vi träffades och var så kär

att jag drog mig bort från mina vänner. I början tyckte jag att vännerna var för barnsliga som jämt ville festa, men till slut hade jag ingen kvar.

Min sambo har många gånger hotat att slå mig och några gånger också att döda mig. Han har sagt att mitt beteende gjort honom rädd för vad som kommer hända.

”Var så kär att jag drog mig bort från mina vänner.”

Problemen uppkom när han drack då han blev aggressiv och hotfull. Beteendet har kommit och gått om vartannat och jag har varit oförstående och började tidigt tvivla på mig själv. Han anklagar mig för allt som går fel, vill ändra mig och mitt beteende, får mig att känna mig som det jag tycker och tänker är helt oviktigt. Sedan jag blev gravid sista gången för 2 år sedan har han varit arg, han ville inte ha ett barn till och vägrade röra magen under hela graviditeten. Dagen för förlossningen vägrade han ringa taxi så vi tog spårvagnen och han skällde på mig på vägen.

Vi har flyttat till ny ort sedan 1 år tillbaka där vi inte känner någon. Han misstror alla och har fått mig att stänga av kontakten med mina släktingar. Det som är otroligt är att allt

han säger låter så trovärdigt att han lurar mig gång på gång. Igår kväll kastade han ut mig och nu har jag ingenstans att ta vägen. Han har kränkt mig så många gånger att jag inte längre vet vem jag är. Barnen har otaliga gånger hört honom skrika på mig och han pratar gärna med dem om hur värdelös jag är och att jag aldrig kommer få vårdnaden om dem vid en separation. Han kastar saker på mig när han blir arg, men det värsta är hans blickar och att han inte verkar ha några gränser. Jag skulle bara vilja ta barnen och skaffa ett skyddat boende för jag vet att han aldrig kommer låta mig gå, iallafall inte med våra barn. Vad gör jag?

Svar:

Hej Sasha!

Tack för ditt mejl! I det beskriver du de problem som du har med din sambo som du lever med sedan tolv år. Du skriver att han har hotat att slå dig många gånger och till och med att döda dig. Han har också kastat saker på dig. Helt nyligen kastade han ut dig från ert gemensamma hem och du har ingenstans att ta vägen. Han har kränkt dig så många gånger att du inte längre vet vem du är. Inför era tre gemensamma barn har han smädat dig och sagt nedsättande saker som att du aldrig får vårdnaden om era barn. Du blir rädd för hans blickar. Du vill ta barnen och fly till ett skyddat boende.

Det är starkt av dig att skriva till oss och be om råd. Hjälp finns att få. Tveka inte att kontakta din närmaste kvinnojour för råd

*”Han har kränkt
mig så många
gångar att jag
inte längre vet
vem jag är.”*

och stöd. Många av jourerna har skyddat boende, och du kan även ringa till en kvinnojour i en annan kommun om du är rädd för att stanna i närheten av din sambo. Hör efter om de har plats för dig och dina barn. Eftersom du inte tror att han bara tänker låta dig gå, kan det bli fråga om en flyktliknande situation.

Ta också kontakt med kommunens socialtjänst och/eller kvinnofridssekreterare. Det kan kännas bra att ha en jourkvinna vid sin sida vid kontakt med socialtjänsten. Det är i första hand socialtjänsten som ska hjälpa dig och dina barn i den här svåra situationen. Om du önskar prata med någon mer om detta kan jag rekommendera dig att kontakta Kvinnofridslinjen.

Om din sambo på nytt blir aggressiv, hotfull och våldsam kan du välja att ringa till polisen via 112 för att få akut hjälp. Även det din sambo har gjort mot dig tidigare är straffbart och kan polisanmälas.

Hoppas dessa råd kan hjälpa dig och dina barn att komma vidare.

Hälsningar

/Kvinnjour på nätet

Fråga från: *Maria*

Hej. Jag har levt med min sambo i ca 6.5 år och har två underbara söner med. Vet inte om detta klassas som misshandel, jag har ju läst att kvinnor har det värre än jag. Allt var jättebra i början men efter ca 1 år efter att vi blivit tillsammans då visade han att han kunde bli riktigt arg och började slå på saker så att de gick sönder. Tyckte att det var hemskt men tänkte att det var bättre att han gick på materiella ting än mig. Och gick bara på materiella ting tills 2010 fick vi vårt första barn och allt var jättebra tills en kväll när min sambo låg och sov och sonen hade vaknat och jag behövde gå på toa. Försökte att då väcka min sambo. Men fick då utstå att han drog mig i håret och tog stryptag på mig medans jag höll våran son. Han blev väldigt rädd och skrek. Men ändå fortsatte min sambo, knep tag i min arm så jag hade blåmärke efter alla fingrar. En annan gång så förstörde han en fönsterruta när han höll i sonen. Han blev ju skräckslagen. Han har tagit stryptag några gånger till. Han slog mig med tv-dosan så att den gick sönder och jag hade blåmärke på båda sidorna om vad dosan hade träffat mig i ca 2 veckor.

2012 kom vårt andra barn. Allt var lugnt i början. Nu idag

kallar han mig dagligen för fitta, hora, dum i huvudet mm framför våra barn. Hade ont i ryggen och han tar i allt vad han har och sparkar mig i ryggen och drar mig i håret och säger något till mig, minns inte vad för att jag har så ont. Han skriker på barnen. Nu räcker det med att han höjer rösten så blir äldsta sonen ledsen. Och han slår till mig ibland, kastar saker på mig. Hotar mig med stryk. Senast igår hotade han mig med

”Vet inte om detta klassas som misshandel, jag har ju läst att kvinnor har det värre än jag.”

det och kallade mig fitta offentligt och när vi hade barnen med oss. Kan inte lämna honom pga att han har satt mig i stora skulder. Men jag är rädd för min sambo, vad han kommer att göra härnäst. Går på tå när han är hemma. Hjälper vet inte vad jag ska ta mig till längre. Mvh

Svar:

Hej

Bra och starkt gjort av dig att vända dig utåt för att få stöd och råd. Det är början i processen att kunna förändra.

Du behöver inte fundera över hur illa andra har det. Alla människor har olika problem. Och du kan vara helt säker på att det finns massor av människor som inte blir slagna, kallade för fitta inför sina barn osv. Tyvärr är det många som blir det också.

Jag tolkar ditt mail som att du befinner dig i en allvarlig situation. Det din man gör mot dig och barnen är olagligt och kan polisanmälas. Jag råder dig att snarast kontakta en kvinnojour för att få stöd och råd om vad du kan göra. Min tolkning är att du och barnen behöver komma bort från din man. Du behöver kontakta socialtjänsten för att få hjälp med att skydda dina barn. Kvinnojourer har vana av att stötta människor som blir utsatta på det sätt som du och dina barn blir, vi har också vana av att ha kontakt med socialtjänsten när det gäller barn och trasslig ekonomi. Din man utsätter dig för något som kallas ekonomiskt våld när han sätter dig i skuld. Du kan ringa Kvinnofridslinjen för stöd och råd dygnet runt.

Om du befinner dig i akut fara ska du ringa 112!

Hör gärna av dig igen.

Vänliga hälsningar

/Kvinnojour på nätet

Fråga från: D...!

Hej Detta hör säkert inte hemma här men jag måste fråga någon om hjälp för jag orkar inte mer.

”Om inte jag fanns skulle de vara lyckliga, mamma och pappa då? Kommer pappa att döda oss om jag berättar?”

Situationen ser ut som såhär: Jag, min mamma och lillebror har flyttat flertalet gånger nu för att slippa undan min ”pappa”. Nu senaste flytten var i november, vi har haft de lugnt och skönt fram tills nu förra veckan. Min ”pappa” har hittat oss trots alla omständigheter med namnbyte osv. Han bara kom hem där till oss stod utanför vårt hus precis som vanligt släppte mamma in han. Varför släpper hon alltid in han!?..

Han har varit hos oss sedan dess fast mamma bett honom att gå att de får räcka nu. Han blev bara arg sådär riktigt arg som han blir när de blir fel. Jag visste att de inte skulle bli bra så jag gick in till dem och försökte få dem att sluta. Men då kom slag flera slag. De är inte första gången det händer, det är därför vi flyttar för att han slår. För att han inte slutar och så vill han veta precis allting om oss, han vill ha kontroll på precis allting. Vilka mamma jobbar med, var hon är, han hämtar oss överallt m.m. Mamma får inte ens gå till affären själv när han kommer till oss. Jag har aldrig vågat berätta för mamma blir så ledsen så besviken på mig. Hon säger att jag kommer splittra familjen, att alla kommer hata mig om jag berättar. Men jag orkar inte mer fler flyttar, mamma vill att vi ska flytta igen snart nämligen.

De är så himla mycket mer jag skulle vilja skriva och berätta men jag tror ni hänger med lite om hur situationen ser ut. Så mina frågor lyder som så här.. Vad kan jag göra? Kommer jag splittra familjen? Är jag verkligen så värdelös, är det mitt fel? Om inte jag fanns skulle de vara lyckliga, mamma och pappa då? Kommer pappa att döda oss om jag berättar?

Svar:

Hej!

Vad bra att du hör av dig till oss! Till oss på tjejjouren.se är det okej att ställa alla typer av frågor!

Du har beskrivit det här utförligt och vi tror att vi hänger

med om hur din familjesituation ser ut. Du skriver att du tillsammans med din mamma och lillebror flyttat flera gånger, men att din ”pappa” hela tiden hittar er och söker upp er. Din ”pappa” misshandlar din mamma och det är fel av honom. Det är olagligt att misshandla någon och han kan straffas för det. Kanske är det så att han redan har straffats för det? Att din ”pappa” slår din mamma är helt hans ansvar, det är fel, det har ingenting med dig att göra. Du har ingen som helst skuld eller ansvar för det här! Ingen får under några som helst omständigheter kränka en annan människa på det sättet.

Det här är en situation som du inte ska behöva uppleva, och du ska absolut inte behöva bära det här själv! Kanske har din familj eller du själv varit i kontakt med socialtjänsten tidigare? De är vana att bemöta såna här typer av situationer och kan hjälpa till rent praktiskt, till exempel är de skyldiga att ordna ett boende åt dig och din familj, där ni kan vara trygga. Telefonnummer till socialtjänsten i din kommun kan du hitta på kommunens hemsida. Genom nummerupplysningen går det även att bli kopplad dit.

Vi på tjejjouren.se skulle även gärna hjälpa dig vidare, och vi tror att det skulle gå lättare om vi fick prata mer med dig. Du kan prata med oss på våra chatttider, som du kan hitta här på hemsidan. Här kan du även hitta din närmaste jour, som du kan ringa till för att prata med en jourtjej via telefon eller boka en tid för ett möte, om du vill.

Det din ”pappa” gör mot er är inte rätt, och du ska inte behöva

utstå hans våld. Vi på tjejjouren.se hjälper dig gärna vidare, du får gärna kontakta oss vidare på vilket sätt som känns bäst för dig.

Ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

KROPPEN, KÄRLEK

och SEX

Hur har man sex? Kommer någon någonsin att älska mig?
När ska man börja med bh? Kan man onanera för mycket?

Tjejjourernas och ungdomsjourernas motto "ingen fråga är för stor eller för liten" både ger och ställer krav på en bred kunskap om hur det är att vara ung i Sverige i dag. En stor del av frågorna rör kroppen, relationer och sex – det som brukar kallas SRHR (sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter). I brist på en sex- och samlevnadsundervisning av god kvalitet i skolorna utgör tjejjourerna ett viktigt feministiskt alternativ till andra informationskällor.

Alla frågor, oavsett om de handlar om graviditet, ätstörningar eller vänskap, tas på lika stort allvar. Jourerna stöttar, peppar och lotsar vidare till mer hjälp när det behövs. Många funderingar är kopplade till stereotypa förställningar om sexualitet och kön. Frågorna vittnar om att heteronormen spelar stor roll och att det finns en press att duga inför det motsatta könet. Tjejer som går utanför den snäva bilden av hur en tjej ska vara känner sig ofta fel och misslyckade.

Frågor och svar:

KROPPEN, KÄRLEK och SEX

Fråga från: Anonym!

Hej, hur märker man att man är kåt? Och hur känns det? Vi tror att vi har varit det någon gång, Känns det som att det kittlas mellan benen? Från två nyfikna tolvåringar. Tacksam för svar :)!

”Känns det som att det kittlas mellan benen?”

Svar:

Hej!

Vad bra att ni skrev till oss! Kåthet är något som många känner och funderar på men inte riktigt vågar prata om, kul att ni är nyfikna!

Det finns massor av olika sätt att känna sig kåt, det är olika från person till person. En grej som är vanlig är som ni skriver att det kittlas mellan benen, en annan grej att man blir varm och har en bultande känsla i underlivet. Likaså kan hjärtat slå snabbare och andningen öka. Ofta blir fittan våt och bröstvårtorna styvnar. Det kan också vara så att man tänker och fantiserar mycket om hur det

skulle vara att bli smekt på ett visst ställe eller att man känner lust att pussas och vill känna någons kropp nära sig. Kåthet kan kännas olika från gång till gång och från person till person, hur det känns för er vet bara ni! Ibland är kåtheten svagare och ibland jättestark.

Ta hand om er!

/Tjejjouren.se

”Jag är på g med en kille men det är svårt att gilla honom när jag gillar min bästa vän mer.”

Fråga från: Flouran!

Hej! Jag är 13 år och jag har känslor för min bästa vän. Jag har gillat henne sedan 6:an men känslorna har aldrig varit så starka som nu. Jag är på g med en kille men det är svårt att gilla honom när jag gillar min bästa vän mer. Jag är osäker på

vad jag ska göra. Om jag berättar om mina känslor för henne är jag orolig för att vi inte kan vara vänner som förr. Det är svårt att vara kompis med någon man är kär i! Ska jag berätta det för henne? Eller ska jag berätta det för honom? Eller ska jag berätta det för en annan nära vän? Och vad ska jag göra med killen jag är på g med och som jag inte riktigt vet om jag vill bli ihop med? Många frågor men snälla hjälp mig!!!

Svar:

Hej!

Du skriver och berättar att du har känslor för din bästa vän, att du är kär i henne. Du har gillat henne sen sexan men dina känslor har aldrig varit så starka som nu. Du berättar också att du är på g med en kille som du inte riktigt vet om du vill bli ihop med. Nu undrar du hur du ska göra.

Det låter som att du vill berätta för din bästa vän att du gillar henne på sättet som du gör men att du är rädd för att ni inte ska kunna vara vänner som förr ifall hon inte känner likadant för dig. Om hon får reda på att du är kär i henne behöver det inte betyda att hon inte vill vara nära vän med dig. Men du skriver att det är svårt för dig att vara kompis med någon som du är kär i. Jag förstår att det är jobbigt. Att vara kär är en stark känsla och om kärleken inte är besvarad kan det vara smärtsamt att vara nära någon utan att få vara så nära som du egentligen vill.

Har du försökt visa henne på något sätt att du känner som du gör?

Du kanske har närmat dig henne på ett kärleksfullt sätt eller sagt saker till henne som gör att hon kan fatta att du känner som du gör? Om ja, hur har hon reagerat? Om du inte har gjort det kanske du kan pröva att på olika sätt visa henne att du gillar henne mer än som vän? På hennes reaktion kan du kanske förstå om hon gillar dig tillbaka på samma sätt. Det kan vara klurigt att försöka närma sig en person som du redan känner väldigt väl, på ett nytt sätt.

Det kan ju också vara så att hon inte förstår att det är kärlek du känner ifall ni brukar vara kärleksfulla mot varandra som kompisar. Då är det bästa att berätta. Det kan hända att hon känner likadant för dig och att hon då bara blir glad att du tar första steget. Om hon inte känner likadant kan hon ju bli glad ändå och då kan ni prata om hur ni ska kunna vara vänner på ett sätt som känns bra för båda.

Det kan vara läskigt att berätta för någon att man är kär i den. Men det kan också vara väldigt befriande om man gör det! Jag tycker inte att du ska oroa dig för mycket för hur hon kommer att reagera. Om ni är nära vänner så bryr hon sig om dig och vill att du ska må bra. Jag tror inte att hon kommer tycka sämre om dig eller att hon kommer att bry sig mindre om dig för att du berättar. Om hon gör det är hon inte en sympatisk kompis.

Hur känner du inför killen du är på g med? Du skriver att du har svårt att gilla honom när du gillar din bästa vän mer. Om du känner att du inte gillar honom tillräckligt mycket för att bli ihop med honom så tycker jag att du ska strunta i det. Du har heller ingen skyldighet gentemot honom att berätta att du

gillar din vän mer. Du kan ju helt enkelt säga att du inte gillar honom tillräckligt just nu för att bli ihop med honom.

Det kan vara en bra idé att ta hjälp av en annan vän! Om du känner att du har en annan vän du gillar att prata med så berätta för den om din situation! Det kan vara skönt att bara få berätta för nån, att inte bära på alla känslorna själv.

Du får gärna skriva till oss igen eller chatta med en tjejjour, om du känner att du vill prata mer om det här! Det kan vara skönt att prata av sig innan du tar mod till dig och bestämmer hur du vill göra!

Lycka till!

/Tjejjouren.se

Fråga från: *Tröttpåattvänta!*

Jag och en kille i min klass har snackat om att ha sex på en fest (INTE när alla ser på såklart..). Problemet är dock att jag aldrig haft sex med en kille, bara med ett par tjejer eftersom jag är bisexuell. Jag vet inte om han är oskuld eller inte, men jag skulle gissa på att han är det. Överallt hör man att det gör ont första gången, att det börjar blöda osv. Gör det det på ALLA tjejer? Jag är rädd att lakanen ska bli blodiga och att han ska skratta t.ex...

Svar:

Hej!

Vad bra att du hörde av dig med din fråga!

Hur det känns att ha sex första gången är olika från tjej till tjej. Precis som du skriver hör man ofta att det ska börja blöda och göra ont. Det vanligaste är dock att man inte blöder första gången man har slidsex. Ofta brukar det pratas det om en mödomshinna som ska gå sönder när man har sex och orsaka blödning. Det finns dock ingen hinna som täcker för slidöppningen, utan det man brukar mena när man säger mödomshinna är den öppning där slidans yttre del övergår i den inre delen av slidan. Denna öppning kan vara lite stram för en del tjejer och pga detta kan man ibland blöda när man har slidsex första gången. Man kan också blöda om man är spänd eller inte tillräckligt upphetsad. Därför är det viktigt att man bara har sex om man verkligen vill, och att någon annans krav och förväntningar inte får en att göra sådant som man inte vill göra.

Kanske kan vara en bra idé att prata med killen om hur du känner det? Kanske är han lika nervös som du och tycker det är skönt att du vågar ta upp det du funderar över?

Lycka till och ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

Fråga från: *Anonym* !

Kan man raka könshåret med rakhyvel? Jag gjorde det och håret växte snabbt ut igen, sen kunde jag inte raka igen pga

håret var grövre och jag började bara blöda då! Jag fick också röda prickar efter, vad ska jag göra för att undvika detta?

”Det kan vara svårt att hitta sin egen vilja i alla de krav som finns på hur tjejer ska se ut.”

Svar:

Hej!

Vad bra att du skriver till oss med dina funderingar!

Du skriver väldigt konkreta frågor angående rakning och jag tänker att du också vill att jag svarar lika konkret som frågorna är ställda. Men jag vill också diskutera lite kring hur det kommer sig att det finns ett krav på att tjejer inte ska ha hår på fittan? Vem är det som liksom har "bestämt" det? Som du berättar är det ju ganska bökigt att hålla på att ta bort håret, och det blir irriterat och prickigt. Det finns ju ett syfte med håret. Det skyddar mot skav och infektioner, och ska hålla slemhinnorna i fittan i bra form. Det kan vara svårt att hitta sin egen vilja i

alla de krav som finns på hur tjejer ska se ut. Hur känns det för dig inför det här med rakningen?

Om du vill ha hår men bara ta bort lite grann kan du klippa håret. Det gör också många tjejer. Det är mycket skonsammare för fittan. Om du ändå vill ta bort hår kan du raka könshåret med rakhyvel. Det kan vara bra att köpa en rakhyvel som är bra på känsliga partier på kroppen. Du kan fråga på apoteket.

En sak som kan vara bra att tänka på är att man rakar könshåret i samma riktning som håret växer, alltså nedåt. Då brukar det oftast inte bli lika irriterat i huden efteråt. Det kan också vara bra att inte raka håret så ofta utan låta det växa ut lite för att det då blir lite mjukare och inte gör lika ont att raka bort. Det kan vara så att du får röda prickar för att huden

*”Snälla måste
ha svar ganska
snabbt snälla
hjälp mig! <3”*

kring hårrötterna är irriterade om du har rakat antingen emot hårväxten eller för tätt inpå gångerna. Alltså vänta några dagar mellan gångerna, helst längre om du vill!

På apoteket finns det många bra produkter att köpa för att undvika att få irriterad hud vid rakning av könshåret, detta kanske kan minska att du får röda prickar.

Hoppas att det går bättre med din rakning och kom ihåg att bara raka dig om du själv vill det, och att det är fint med hår på fittan också!

Ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

Fråga från: Alva!

Hej, jag är 11 år och har inte fått min mens men jag onenerar ändå! Är det fallit? Jag har aldrig fått orgasm och jag vet inte hur den ser ut, är det som vatten, eller kommer det mycket när man får det? Snälla måste ha svar ganska snabbt snälla hjälp mig! <3

Svar:

Hej!

Det är inte farligt att onanera utan att ha fått mens, det är två olika saker som inte hänger ihop. Så du kan lugnt fortsätta onanera och utforska din kropp på alla sätt som känns bra!

Orgasm känns mer än den syns, ibland kan det komma vätska eller flytningar, men det måste inte göra det. De flesta upplever att fittan blir varm och fuktig i samband med onani. Ett vanligt sätt att få orgasm är att smeka klitoris, som sitter högst

upp i fittan, precis där de inre blygdläpparna möts. Det brukar pirra och kännas skönt att ta på klitoris, och efter en stund kanske man får orgasm.

Hoppas du har fått svar på dina frågor! Du är välkommen att höra av dig till oss igen om du vill!

/ Tjejjouren.se

Fråga från: *anonym!*

Hejsan, jag har i vana att onanera (för in ett finger i slidan) och det är något jag tycker väldigt mycket om, och i min kultur är det förväntat att man ska blöda på bröllopsnatten. Därför undrar jag om min onanering kommer att påverka hur tøjbar jag blir och om det är en större chans att jag inte blöder på bröllopsnatten.

Svar:

Hej! Vad bra att du hittat hit med din fråga. Du skriver att du har för vana att onanera och att det är något du tycker väldigt mycket om. Vad härligt! Att onanera är ett utmärkt sätt att lära känna sin kropp och vad man själv njuter av! Du skriver också att det i din kultur är förväntat att blöda på bröllopsnatten. Att tjejer har en mödomshinna som täcker slidöppningen och som spricker och blöder vid första samlaget är en myt. Mödomshinnan finns inte. Däremot har tjejer en tøjbar slidkrans innanför slidöppningen. De allra flesta tjejer blöder inte, oavsett om de

”Kommer min onanering att påverka hur töjbar jag blir och om jag blöder på bröllopsnatten?”

tidigare haft slidsex eller inte. Det går därför inte att avgöra om en tjej är oskuld eller inte om hon inte blöder på bröllopsnatten. Det går inte heller att se eller känna på en tjejs fitta om hon haft slidsex eller inte.

Känner du dig rädd för hur folk i din närhet skulle reagera om du inte blöder på bröllopsnatten? Somaya Kvinno- och Tjejour är vana vid att hjälpa tjejer som har krav på sig att vara "oskulder". Somaya har tystnadslofte och dit kan du höra av dig på antingen telefon eller mail.

Eftersom slidkranen är töjbar utvidgas den när du stoppar in något i fittan och drar sedan ihop sig igen. Att onanera kommer därför inte göra din fitta mer töjbar. Din sexualitet ska vara ditt val och det finns hjälp att få om du känner press

från din närhet om att vara oskuld på bröllopsnatten. Det gör alltså varken från eller till att onanera med tanke på bröllopsnatten. Som tidigare nämnt blöder de flesta tjejer inte, trots att det är första gången de har sex.

Hoppas att du är nöjd med svaret.

Ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

Fråga från: ?????

Hur döljer man tampong bandet?

Svar:

Hej!

Vad bra att du hör av dig till oss med din fråga!

Du undrar hur en kan dölja tampongbandet. Om du använder trosor så göms tampongbandet där, du kan också låta det ligga mellan blygdläpparna på olika sätt som du tycker känns bäst.

Jag tänker att det är viktigt att komma ihåg att många tjejer har mens och många av dem använder tamponger, det är inget konstigt och inget en ska behöva skämmas för. En måste inte gömma sitt tampongsnöre utan det kan ligga eller hänga var som helst. Det viktiga är att du gör det som känns bäst för dig och ingen annan.

Ta hand om dig och hör gärna av dig igen om du har fler frågor!

/ Tjejjouren.se

Fråga från: ...!

Jag kan bli väldigt kåt ofta, och undrar om hur jag kan onanera för att få en härlig orgasm. Men jag är trött på att pulla och vill inte stoppa nån grönsak i mig. Tips?

Svar:

Hej!

Vad härligt att du blir kåt så ofta! Det låter supernajs. Du vill ha några tips på hur du kan onanera. Det bästa tipset tycker jag är att vara lekfull och prova sig fram. Har du provat att vara i olika miljöer, som sängen eller soffan? Du skriver att du är trött på att pulla, men jag tänker att man kan pulla på många olika sätt. Har du stimulerat olika delar av fittan, blygdläppar, slidöppning och klitoris? Kanske kan vara skönt att växla lite? Vissa tycker det är skönt att ha kläder på sig när de onanerar, för att man får mer friktion då. Många använder duschslangen när de badar eller duschar. Prova dig fram och lek med din kropp. Fantisera gärna om något du tycker känns upphetsande.

Hoppas du kan använda några av tipsen. Jag tycker det är superbra att du njuter av din kropp och din sexualitet!

Ta hand om dig!

/ Tjejjouren.se

Fråga från: *crazy girl!*

Asså bara som så där allmänt, undrar jag vad händer rent kemist när man kysser nån? om man ser på saken rent objektivt är det närmast meningslöst, det enda du borde kunna åstadkomma är att bli sjuk eller göra någon annan sjuk?

”Jag undrar hur jag kan onanera för att få en härlig orgasm”

Svar:

Hej, och tack för din spännande fråga! Vad roligt att du hör av dig till oss.

Du undrar vad som händer rent kemiskt när en kysser någon, och tänker att det på ett sätt kanske är meningslöst med kyssar. Jag har läst på lite om det här och hittat massor av spännande grejer. Är du beredd?

Det finns forskare som har studerat just kyssar och kommit fram till hur kroppen påverkas när en kysser någon. Det som händer är att det frigörs en substans som heter oxytocin. Det är ett hormon i hjärnan, som produceras när vi rör vid varandra på ett sätt som känns skönt. Hormonet gör att vi blir lugna och avslappnade, det sänker blodtrycket och får oss att slappna av. Alltså kan det faktiskt vara riktigt bra för hälsan att kyssas!

Det finns också något som heter feromoner. Det är en kemisk substans som hänger ihop med hypothalamus, den plats i hjärnan som styr våra instinkter och känslor. Därför kan det kännas som om hela rummet gungar och det slår gnistor när vi kysser någon och det känns riktigt bra. Ganska häftigt va?

En fransk läkare har undersökt vad en kyss egentligen innehåller. Det han hittade var 9 milligram vatten, 0,7 gram protein, 0,18 gram organiskt material, 0,7 gram fett, 0,45 gram salt och 250 olika sorters bakterier. Hur låter det? Kanske är det som du skriver, att kyssarna riskerar att göra oss sjuka, men det finns en hel del bra med dem också.

Jag hoppas att du fått svar på din fråga. Fortsätt gärna att fundera över kyssar och andra roliga och spännande saker, och välkommen att höra av dig igen. Ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

Fråga från: *lessen brud!*

Hej! asså detta kan bero på att jag är dålig på att ha sex men... jag har haft sex 3 gånger med 3 olika personer. Varje gång har inte någon av oss fått orgasm. Asså måste man köra länge för att få de? Och om jag ligger underst va kan ja bidra me för att dom ska tycka de bli skönare och kanske kan komma?

Svar:

Hej! Vad bra att du skriver och frågar.

Jag tycker inte att du ska tro eller tänka att du är dålig på att ha sex. Att sexet blir bra hänger inte bara på en person, alltså inte bara på dig. Det beror på båda två! En del har svårt att få orgasm. Det vore fantastiskt om det fanns en manual att följa! Bli inte stressad om du eller den du har sex med inte når orgasmen, utan fortsatt försöka på olika sätt. Vissa behöver lång tid på sig för att få orgasm och andra får det snabbare.

Att man inte får orgasm kan bero på en massa olika saker. Det kan bero på vilket sätt man har sex, vem man har sex med och hur relationen till den personen är, hur man mår eller vad man exempelvis varit med om tidigare i livet. Andra saker som kan påverka är till exempel att man känner sig stressad, spänd, nervös eller trött. Tankar som kan försvåra kan vara oro för att man kanske inte kommer att få orgasm, att man tror att man kanske inte är tillräckligt bra eller snygg, eller att det inte är tillräckligt skönt för den man har sex med.

Ofta leder inte de allra första gångerna du har sex till orgasm.

Men att pröva sig fram med den eller de man har sex med är ju ett steg på vägen mot att lära känna sin kropp och sin kåthet. Precis som att du inte känner eller vet allt om en person första gången du träffar den, kan det ibland behövas att man lär känna sin egen och den andra personens kropp för att veta vad som känns skönt under sex. Det du kan göra om du vill är att fråga personen du har sex med vad den gillar och vad som får den att njuta, och berätta vad du gillar och vad du vill att personen ska göra för dig.

Har du provat att onanera och ta reda på vad du själv gillar? Ett tips är att du verkligen undersöker din egen kropp och hittar punkterna som får Dig att bli kåt, utan att tvinga fram något. Lek med dig själv, smek dig på olika ställen och fantisera. Till slut kanske du hittar ett sätt som du får orgasm av? Sen om du vill kan du berätta för den du har sex med vad du tycker är skönt och så kan du förklara hur den personen ska göra.

När man gör något som känns riktigt skönt och fortsätter med det en stund så att det blir skönare och skönare kan orgasmen komma. Lättaste sättet att få orgasm är för de flesta är att stimulera ollonet eller klitoris. Det du skulle kunna göra som tjej är att röra vid din klitoris samtidigt som personen du har sex med penetrerar dig med fingrar eller snopp. Eller så är det inte alls penetration som just du tycker är skönast. Kanske är det att hångla, smeka varandra eller att ge eller få munsex. Det kan också vara skönt att bli slickad eller sugen på bröstvårtorna samtidigt som något annat stimuleras, exempelvis klitoris. Det

kan helt enkelt vara skönt och lättare leda till orgasm om man blir stimulerad eller smekt på olika ställen samtidigt. Men detta är som sagt olika från person till person och det är viktigt att bara göra det som känns bra för alla inblandade. Att ha sex behöver inte alltid handla om att få orgasm heller. Det kan helt enkelt bara vara ett sätt att ha det skönt ihop.

Jag hoppas jag förstod dig rätt och att du hittar ditt sätt och inte känner press att det är helt ditt ansvar att ni får orgasm. Du får jättegärna höra av dig till oss igen!

Ta hand om dig! /Tjejjouren.se

Fråga från: *In love!*

Hej! Jag är så grymt kär i en kille i min klass. Men jag vill liksom veta mer om honom, typ syskon och föräldrar och sånt. Men jag vet inte hur jag ska börja, det blir ju konstigt om man går fram och säger "Vad heter dina föräldrar" bara sådär. Så vad kan man säga? Hur kan man själv nämna vad sina föräldrar heter utan att säga det rakt ut? Tack på förhand!

Svar:

Hej, vad kul att du hörde av dig!

Kanske kan du börja prata med honom på någon rast? Om du själv pratar om dina föräldrar, om ni har gjort något kul tillsammans eller så, så kanske han också kommer prata om sina?

Vissa tycker även att det känns mindre nervöst och pirrigt i magen om man pratar via chatt eller telefon.

Kom ihåg att det inte finns några rätt och fel när det kommer till relationer, förutom att allt måste vara på alla berördas villkor!

Lycka till med kärleken! Ta hand om dig!

/Tjejjouren.se

*Är du utsatt
för våld?
Behöver du stöd?*

Sök efter en jour nära dig på **www.unizon.se**

Ölandsgatan 49 D | 116 63 Stockholm | 08-642 64 01

www.unizon.se | info@unizon.se | [@unizonjourer](https://www.instagram.com/unizonjourer)

Tro henne *Stärk henne*

Förmedla *Stötta och vägled henne i att själv formulera sina behov, komma fram till lösningar och att ta beslut*

trygghet *Var lyhörd*

Ge hopp **och** *Döm inte* **Lyssna**

stabilitet *Ta dig tid*

Stötta *Be henne*

Ha förståelse **berätta**

Möt henne där hon

befinner sig *Hjälp utan att "ta över"*

Håll i *Håll ut* *Håll om* *Håll tyst* **Peppa**

Utgå inte från att du vet saker om henne som hon inte själv berättat.

Med dessa ord beskriver Unizons jourer kärnan i bemötandet av stödsökande.



Hej. Jag känner att jag måste skriva av mig, för jag har börjat tvivla på "rätt och fel".

Har jag blivit våldtagen? Hur kan jag ta mig härifrån? Kommer pappa döda oss? Är det något fel på mig? Ska jag berätta för min bästis att jag är kär i henne? Jag är rädd för min sambo. Vad ska jag göra?

Här har vi samlat trettioen berättelser och frågor som skickats in anonymt till kvinnojourerna och tjejjourerna. Breven handlar om allt från dödshot och våldtäkt till kroppen och sex. I boken kan du också läsa jourernas svar. Många frågar: Vad ska jag göra? Hos jouren möter de någon som tror dem. Som lyssnar, stöttar och peppar och hjälper dem att upptäcka sina valmöjligheter, men inte väljer åt dem.

Att kontakta en kvinnojour, tjejjour, ungdomsjour eller jour mot sexuella övergrepp är att ta första steget till att förändra sitt liv.

