

8 MARS
Internationella
kvinnodagen

NU FÅR DET VARA NOG!

SÅ KAN DU BIDRA TILL ATT STOPPA KVINNOVÅLDET

En kvinna i timmen sjukskrivs på grund av våld i nära relationer och under förra året har rapporterna om dödligt kvinnovåld duggat tätt. Men det finns vägar bort från helvetet, att lämna en destruktiv relation kan börja - på jobbet.

Av Anna-Maria Stawreberg

Våren 2021 går till historien när det kommer till kvinnovåld.

På mindre än tre veckor mördades fem kvinnor av närstående män.

Kanske tänker du att det aldrig skulle drabba dig. För du skulle aldrig låta det gå så långt. Kanske lever du i en destruktiv relation. Men du tänker att du har kontroll över läget - och ser inget alternativ. Eller kanske har du någon i din närhet, någon där tanken ibland flimrat förbi: Lever hon i en våldsam relation? Så har du slagit bort tanken. För, inte har du med andras liv att göra. Dessutom är ju både hon och han så trevliga.

- Det finns en bild av att det enbart är svaga kvinnor som drabbas. Så är det inte. Våld i nära relationer finns överallt och i alla socialgrupper. Dessutom visar ny forskning att kvin-



nor med hög inkomst löper större risk att drabbas än kvinnor med lägre inkomst, säger **Iwette Rapoport**, vd på Change Collective,

ett företag som jobbar med Sveriges stora arbetsgivare för att hjälpa kvinnor ut ur destruktiva relationer.

Våld i nära relationer är alltså så mycket mer utbrett än vad man kan tro. Och det syns sällan.

Visst finns även våldet som syns, det som slutar med att kvinnan sjukskrivs. Där visar statistiken att en kvinna i timmen, dygnet runt, året om, misshandlas så illa så att hon sjukskrivs. Känn på den.

Men det stora mörkertalet är det som inte syns. Den psykiska misshan-

deln, terrorn, nedbrytningen. Den fysiska misshandeln som är så uträknad att den inte lämnar några synliga spår.

- Det är först i sista skedet som misshandeln lämnar synliga spår. Så länge våldsvärken vill att relationen ska fortsätta syns inte misshandeln, konstaterar Iwette Rapoport.

Att hennes företag vänder sig till arbetsgivare är ingen slump. Även om det rent formellt inte ingår i en arbetsgivares ansvar att ingripa om en medarbetare utsätts för misshandel av en närstående, finns det många skäl att hjälpa medarbetaren vidare.

- När en medarbetare har alkoholproblem har arbetsgivaren skyldighet att ingripa. Det handlar i slutändan om ekonomi: Att ha en med-

Det här kan du göra för att hjälpa»

Stopp! Vi förfasas över varje slag, men sedan då? Nu öppnas nya vägar att hjälpa våldsutsatta kvinnor - lär dig se tecknen på jobbet och agera enligt en väl genomtänkt plan.

» arbetare som är beroende av alkohol kostar pengar. Samma sak gäller medarbetare som utsätts för våld i nära relationer. Det är oerhört dyrt för företaget, förklarar Iwette Rapoport.

På Change Collective jobbar man i olika steg, där det första är att informera om hur våld i nära relationer ser ut och fungerar.

- Vi håller föreläsningar och ledarskapsutbildningar samt har tagit fram information för att öka kunskapen hos cheferna och även hos den övriga personalen, säger Iwette Rapoport.

För även om våld i nära relationer ser olika ut finns det vissa gemensamma faktorer: Både utövaren och den som drabbas gör allt för att det ska döljas. Den som drabbas har med stor sannolikhet även genomgått den normaliseringsprocess som innebär att hon inte längre tycker att det är märkligt att hon utsätts för våld i någon form.

Kanske inser hon inte ens längre att hon utsätts för våld.

Att en chef eller kollega reagerar på de små signaler som ändå syns kan göra stor skillnad. Sådana signaler kan vara koncentrationssvårigheter. Det kan också vara beteendeförändringar, där den utsatta personen plötsligt visar tecken på passiv aggressivitet och bitterhet.

Det är ofta i de små, vardagliga samtalen som tecknen dyker upp. Den som är utsatt klagar över huvudvärk, ryggont, magont.

- Det är också vanligt att en

utsatt person börjar undvika kollegerna. Hon följer inte längre med på den där torsdagsölen eller konferensen. Är nogga med att skynda sig hem efter jobbet. Hänger inte längre med på olika aktiviteter, säger Iwette Rapoport.

För att ytterligare förändra har företaget tagit fram en app som medarbetarna laddar ner som en av alla andra appar från arbetsgivaren, en app som lotsar medarbetaren genom den process som krävs och visar var hjälpen finns. Det tredje, och sista, steget är också det viktigaste - steget ut ur den destruktiva relationen.

- I vårt behandlingsprogram jobbar vi med psykologer, säkerhetspersonal, ekonomiska rådgivare och jurister. Dessutom får personen som utsätts en egen kontaktperson. För, det är naturligtvis inte bara att gå. Det är en svår process att lämna, säger Iwette Rapoport.

För dem som befinner sig runt den utsatta personen handlar det ofta om att förklara att situationen inte är normal. Att det går att göra något åt den.

- Men, man ska inte förvänta sig att hjälpen kommer att tas emot med öppna armar. Det kommer att ta tid att få personen att inse att hon lever i en orimlig situation. Det vanligaste scenariot är nämligen att en människa gradvis hamnar i en destruktiv

"I en sund relation vill man varandra väl", kan vara ditt viktigaste budskap till en våldsutsatt kvinna. Det gäller självklart oavsett kön.

relation, det går alltså inte från en dag till en annan, vilket gör att det kan bli svårt att själv se vad som hänt, eftersom det blivit normalt, säger Iwette Rapoport.

Dessutom, tillägger hon, har ju förövaren som mål att få offret att tro att hon eller han inte är värd bättre, och har allt att vinna på att strypa kontakter med omvärlden.

Lägg därtill skamkänslorna det innebär att leva i en sådan relation. Att misshandlade kvinnor skäms över sin situation är inte ovanligt.

- Via oss får den utsatta personen hjälp med att gå igenom sin ekonomiska situation. Att bryta sig loss innebär också att man kanske kan behöva fatta stora beslut som att skaffa ny bostad och ordna med olika lån.

Det är tyvärr inte en självklarhet att arbetsgivaren ingriper om en medarbetare lever i en våldsam rela-

tion. Det är inte heller en självklarhet att omgivningen ingriper, trots att tecknen finns där. Många gånger ser vi signaler på att något inte står rätt till, men av rädsla för att lägga oss i tittar vi bort.

- Självklart ska man inte stillastigande se på när man misstänker att en person i ens omgivning far illa. Men, man ska också vara medveten om att det kan finnas risker med att ingripa, poängterar Iwette Rapoport. **Så, hur ska man göra då?**

Om det är en akut situation, där man hör att en fysisk misshandel pågår ska man ringa 112. Om det finns misstankar, och det finns barn med i bilden, bör man göra en anmälan till socialtjänsten som kan vara anonym. Att just barnen får hjälp är viktigt, eftersom forskning visar att barn som växer upp i ett hem där det förekommer misshandel, får men för livet.

- Om det inte är en akut situation,

och du har en person i din närhet som du tror utsätts, bör du prata med henne enskilt. Men, du måste ha förberett dig innan genom att till exempel ha tagit fram telefonnummer som kan hjälpa personen i fråga vidare, säger Iwette Rapoport.

Hon avråder ifrån att föra konversationer via sms eller mejl, eftersom det finns risk att utövaren kommer över meddelandena, och att det i sin tur kan få våldet att eskalera.

- Att konfrontera utövaren är inte heller rätt väg att gå. Också det kan få våldet att eskalera, säger Iwette Rapoport. En av de viktigaste uppgifterna för omgivningen är att bryta ner normaliseringsprocessen. Att gång på gång förklara att det inte är normalt att leva med en person som betar sig illa. Och att gång på gång påminna om att det inte kommer att bli bättre förrän relationen är avslutad.

Lever du i en destruktiv relation?

Det är vanligt att man själv är tveksam över om man blir utsatt för någon form av våld. En orsak till det är att våldet smyger sig på och utökas successivt.

Med fysiskt våld menas alla former av fysisk beröring som en person inte brett om, knuffar, slag, att förövaren drar i håret. Psykiskt våld innebär olika former av kränkningar, både i form av ord och handlingar. Det psykiska våldet kan också handla om hot, tvång, trakasserier, förlöjliganden, stalking, isolering eller att personens saker förstörs. Det förekommer också att våldet utövas mot husdjur för att få kontroll. Det är också vanligt att en person utövar ekonomiskt våld över en annan, och använder ekonomin för att få makt.

Våldet kan också vara sexuellt, där en person pressas att ha sex, tvingas till olika sexuella handlingar eller tvingas att titta på porr mot sin vilja.

- Där kan man som vän också fylla en viktig funktion. Bara genom att finnas där och försöka pranta in hur en normal relation, en relation där bägge parter vill varandra väl, fungerar, har man tagit det där första, viktiga steget, kommenterar Iwette Rapoport. ■

8 MARS
Internationella
kvinno-
dagen

Det här kan DU göra

✓ **Om du misstänker att en nära vän lever i ett destruktivt förhållande:** Prata med henne mellan fyra ögon. Förbered dig genom att skriva ner telefonnummer där hon kan få hjälp. Prata i jag-budskap, säg att "jag är orolig för dig".

✓ **Om du misstänker att en granne lever i ett destruktivt förhållande:** Prata med din granne i enskildhet och ge telefonnummer för vidare hjälp. Om det är en akut situation, ring 112. Om det finns barn med i bilden ring kommunens socialtjänst.

✓ **Om du misstänker att en kollega lever i ett destruktivt förhållande:** Prata med din chef.

✓ **Om du befinner dig i ett sammanhang där någon utsätts för förnedrande behandling:** Prata i avskildhet med den utsatta personen. Berätta vad du lagt märke till och poängtera att det inte är okej. Fråga om du kan hjälpa till på något sätt.

Här finns hjälpen:

- Landets olika kvinnojourer
- Kvinnofridslinjen, har öppet dygnet runt och samtalet syns inte på telefonräkningen, 020-50 50 50
- Brottsofferjouren, 116 006
- Change Collective, 010-160 27 27

”Jag kunde inte se att jag var utsatt”

För Malin blev den psykiska misshandeln ett normaltillstånd. Tack vare stöd från arbetsgivaren hittade hon en väg ut. Men, att lämna barnens pappa var ett tufft beslut.

När Malin träffade sina barns pappa, som vi kan kalla Niklas, gick allt snabbt. Trots att det har gått 17 år sedan hon blev förälskad, minns hon allt i detalj.

- Jag levde då i en destruktiv relation, och vi jobbade på samma arbetsplats. Han stöttade mig i mitt beslut att bryta upp, och där någons blev vi nära, berättar hon.

I dag ser hon ett tydligt mönster. Hur Niklas utnyttjade hennes svaghet, och gjorde henne beroende av honom. De skaffade lägenhet och snart väntade de sitt första barn.

Utåt sett såg Malin och Niklas ut som det perfekta paret. De hade båda två bra jobb, de hade en vacker lägenhet och de hade ett stort socialt nätverk.

- Men i själva verket var det Niklas vänner vi umgicks med. Jag har alltid varit lite försiktig och tillbakadragen, och det utnyttjade Niklas. Utan att jag insåg det slutade vi umgås med de få, men nära vännerna jag hade, säger Malin.

I sociala sammanhang var Niklas en klart lysande stjärna. Folk drogs till honom och ville vara i hans närhet. Men där hemma var det Niklas regler som gällde. Han hade bestämda åsikter om det mesta. Malin anpassade sig.

- **Vi bråkade aldrig**, men om jag gjorde något han tyckte var fel blev han iskall och stämningen ändrades direkt. Jag ansträngde mig för att känna efter vad han tyckte och

anpassade mig efter det, säger Malin.

Snart var Malin och Niklas tvåbarnsföräldrar.

Niklas blev alltmer svartsjuk, kolade hennes mejl och sms, och det hände ofta att han smög in där hemma och plötsligt bara stod bakom henne, eller sparkade upp sovrumsdörren när hon sov.

Malin, som jobbar på ett stort försäkringsbolag, har alltid brunnit för sitt jobb. Hon gjorde karriär och blev befordrad. Men hemma kändes det som om Malin inte hade någon kontroll.

- Hans sätt att bete sig skrämde både barnen och mig, och vid ett tillfälle, när han hade druckit,

slet han upp ett av barnen ur spjäl-sängen, och höll ut barnet över trappträcket till nedervåningen, säger Malin.

Det blev en väckarklocka. Malin försökte göra slut. Niklas flyttade till en mindre lägenhet.

Efter ett drygt år blev de återigen ett par.

- Det var som om jag gav upp. Jag kände mig så ensam och trött. Hade inga vänner, och eftersom jag jobbade heltid gick jag upp i ottan varje morgon.

Malin hade länge drömt om att bo på en liten gård. Nu dök möjligheten upp, och paret köpte en gård i

samma trakt som Niklas växt upp i.

Malin levde sin dröm. Hon var tvåbarnsmamma. Hon hade både hund och katt. En hönsgård. Fick råd att köpa häst. Det här var livet hon fantiserat om. Ändå var hon inte glad.

Niklas höll koll på allt hon gjorde, och tack vare telefonernas spår-funktion kunde han kontrollera längden på hennes promenader och ridturer. Stannade hon upp under ridturen eller hundpromenaden behövde

hon förklara varför och om det tog längre tid än vanligt att veckohandla ifrågasatte han det.

- Jag tyckte inte det var konstigt. Där-

emot började jag småljuga om orsaken till att jag blivit kvar längre på Ica. Ville inte säga att jag till exempel träffat en gammal kompis, utan sade att det var lång kö, minns Malin.

Niklas klagade ständigt på henne, och Malin var vid det här laget övertygad om att hon var en person som inte klarade av något på egen hand. Dessutom var hon inmålad i ett hörn. Hon insåg att hon inte skulle ha råd att behålla gården och djuren på egen hand.

För ett drygt år sedan skedde några incidenter som fick henne att vakna upp. Niklas började bete sig illa mot barnen, som tydligt signale-



8 MARS
Internationella
kvinno-
dagen

Drömmen om en gård med djur blev verklighet, men bakom fasaden växte det psykiska våldet.
OBS PERSONEN PÅ BILDEN ÄR INTE MALIN

Våldet kostar miljarder!

Enligt Världsbanken ligger könsrelaterat våld bakom 20 procent av alla sjuk-skrivningar i I-världen. I Sverige sjuk-skrivs 11000 kvinnor om året på grund av våld i nära relationer. Det innebär att drygt en kvinna i timmen året runt sjuk-skrivs.

Det finns få undersökningar som visar vad våldet kostar i kronor men när Socialstyrelsen 2006 gjorde en studie visade det sig att kvinnovåldet 2004 kostade samhället 3 miljarder kronor.

rade inför Malin att de var rädda och obekväma med situationen. Dessutom reagerade en gemensam vän till familjen.

- Det slutade med att jag ringde upp min chef och berättade att jag hade det jobbigt hemma och inte mådde bra.

Malins chef läste mellan raderna, och kontaktade Change Collective, som i sin tur kontaktade Malin.

- Till att börja med tog jag inte emot hjälpen. Jag kunde inte inse att jag var utsatt. Jag tog Niklas i försvar och kunde inte se mig själv som en misshandlad kvinna. Men min kontaktperson var ihärdig och ringde gång på gång. Förklarade vad psykisk misshandel innebär och fick mig till slut att förstå, säger Malin.

De regelbundna samtalen hjälpte Malin att få ett helikopterperspektiv. Tillsammans med företagets ekonomiska expert gick hon igenom sin

ekonomi och fick hjälp med bank-kontakter för att ändra lånen.

- Jag fick också kontakt med säkerhetsexperten, en före detta polis. Varje gång Niklas skickar ett sms går vi igenom det tillsammans. Ibland har de varit så hotfulla att jag inte fått sova ensam.

Malin har också börjat gå i terapi.

- Niklas har fortfarande stor inverkan på mitt liv. Det händer ofta att jag drömmer om att vi ska bli tillsammans igen, men där spelar samtalen med min kontaktperson stor roll.

Eftersom Malin har blivit indoktrinerad under så många år har hon svårt att fatta egna beslut. Hon beskriver det som att hon till sist inte kunde bestämma sig för vilken mjölk hon skulle köpa i affären. Men nu har hon fått insikt i hur en människa som lever i en destruktiv relation funge-

rar. Hon har också insett hur en våldsverkare fungerar.

- Ett råd jag fått är att föra dagbok, och att skriva ner alla incidenter. När jag känner mig svag och nära att gå tillbaka till Niklas läser jag i den boken.

Genom terapin och de regelbundna samtalen med kontaktpersonen har Malin börjat skaffa egna vänner. Sakta har hon börjat läka och lita på andra människor.

- Men ibland är jag nära att ringa Niklas och be honom flytta hem igen. Därför har jag döpt om honom i telefonboken. Istället för Niklas står det RING INTE med stora bokstäver. ■

Fotnot: Malin och Niklas heter något annat i verkligheten.