Bemötande

Det är jobbigt att se sin vän bli utsatt för våld eller vara i en osund relation. Och det kan vara svårt och veta hur man ska agera. Då är det viktigt att komma ihåg att lita på magkänslan. Märker man att ens kompis inte mår bra i en relation är det bättre att göra någonting istället för ingenting. Att du uppmärksammar din oro till din vän kan göra stor skillnad. Några konkreta saker man kan göra är att:

* Visa för sin vän att du är orolig och att du finns där om den skulle vilja prata och dela med sig av vad den går igenom. Här är det viktigt att lyssna och inte lägga någon skuld eller skam på din vän.
* Är din vän utsatt för våld är det viktigt att berätta för din vän att det faktiskt är våld den blir utsatt för. Det kan vara så att din vän faktiskt inte vet att det den blir utsatt för inte är okej, utan tror att det är så en relation ska vara.
* Du kan även erbjuda dig att följa med vännen när den pratar med en vuxen eller polisen.

Det är inte alltid man får den reaktion man förväntat sig när man uttrycker sin oro. Vännen kanske blir irriterad eller tar avstånd. Den kan även försvara den personen du tror utsätter hen för våld. Detta är ganska vanligt, och det man kan göra då är att försöka lite senare.

Ser du att en person utsätter en annan person för våld behöver man säga till. Det behöver inte nödvändigtvis vara direkt till personen om man tycker att det känns läskigt eller att personen upplevs som hotfull, utan det kan också vara en vuxen. Förklara då vad du sett och berätta att du inte tycker detta är okej. Den vuxna kan då prata med personen. Det viktigaste att komma ihåg är att det alltid är bättre att göra någonting istället för ingenting.  
  
  
\*\*\*  
**Vad kan du göra om din vän är i en osund relation?**

Det kan vara svårt att se sin vän må dåligt i en relation, och det är helt naturligt att känna sig osäker på vad man ska göra. Men om du märker att något inte känns bra är det alltid bättre att agera än att inte göra något alls. Att du visar din vän att du är orolig kan göra stor skillnad.

Här är några konkreta saker du kan göra:

#### **Visa att du finns där**

Låt din vän veta att du finns till hands och är redo att lyssna när hen vill prata. Det kan räcka långt att bara säga: "Jag har märkt att du verkar må dåligt, och jag finns här om du vill prata om det." När din vän öppnar upp sig, lyssna utan att lägga skuld eller skam på hen. Bara att veta att någon bryr sig och lyssnar kan hjälpa mer än du tror.

#### **Hjälp din vän att förstå situationen**

Om din vän är utsatt för våld, berätta att det hen går igenom faktiskt är våld och inte något som hör hemma i en hälsosam relation. Ibland kanske din vän inte vet att beteendet från partnern är fel eller osunt och behöver höra att en relation inte ska vara så.

#### **Erbjud dig att följa med när din vän söker hjälp**

Om din vän bestämmer sig för att prata med en vuxen, som en lärare, kurator eller någon annan som kan hjälpa, erbjud dig att följa med som stöd. Att ha någon där som stöd kan göra det lättare att våga prata om svåra saker.

#### **Ha tålamod och var beredd på olika reaktioner**

Det är vanligt att den som blir utsatt för våld reagerar på oväntade sätt. Din vän kan bli irriterad, försöka försvara sin partner eller dra sig undan. Det här betyder inte att din hjälp inte behövs – ibland kan det ta tid innan någon är redo att prata om sin situation. Om det inte går att prata just nu, försök igen lite senare och visa att du fortfarande finns där.

#### **Säga ifrån om du ser våld**

Om du ser att någon utsätter en annan person för våld är det viktigt att säga ifrån. Det kan kännas läskigt att konfrontera personen direkt, särskilt om hen upplevs som hotfull. I så fall kan du istället prata med en vuxen och berätta vad du har sett. Den vuxna kan då ta upp det med personen på ett tryggare sätt.

#### **Kom ihåg – det är bättre att göra något än att inte göra något alls**

Att våga agera kan vara svårt, men det är oftast bättre att göra något än att inte göra något alls. Din vän kan behöva din hjälp mer än du tror, och att du visar omsorg och tar initiativ kan göra stor skillnad i hens liv.