**Vanliga former av digitalt våld**Digitalt våld kan se ut på olika sätt och förekommer i olika former, precis som våld i den fysiska världen. Det är viktigt att ha koll på hur våld kan se ut digitalt, så att man kan känna igen varningssignaler och skydda sig själv. Genom att förstå de olika typerna av digitalt våld kan man också bli bättre på att stötta andra som kan vara utsatta.

**Digitalt psykiskt våld**Psykiskt våld online är den vanligaste formen av våld bland unga som dejtar eller är i en relation av våld i unga parrelationer (Stiftelsen Allmänna Barnhuset & Jämställdhetsmyndigheten, 2024). Det handlar om att bryta ner någon genom hot, kränkningar eller kontroll för att få den andra personen att må dåligt och tappa sitt självförtroende och sin självkänsla.

Exempel på digitalt psykiskt våld:

* Kränkande eller hotfulla sms och meddelanden.
* Att någon ringer hela tiden för att kontrollera var du är eller vad du gör.
* Krav på att du ska dela dina lösenord eller ha GPS på, exempelvis Snapkartan, för att de ska kunna se var du befinner dig.
* Spridning av känsliga bilder eller information om dig.

**Digitalt sexuellt våld**Sexuellt våld handlar om att göra eller säga något sexuellt mot en person utan att de vill det. Det kan kännas svårt att prata om, men tyvärr är det vanligt. En studie visar att var tionde elev i årskurs 9 har blivit utsatt för någon form av sexuellt våld av en partner (Stiftelsen Allmänna Barnhuset & Jämställdhetsmyndigheten, 2024). Det sexuella våldet kan också ske digitalt, där tekniken används för att kränka och kontrollera någon på ett sexuellt sätt utan att personen vill det.

Exempel på digitalt sexuellt våld:

* Skicka oönskade sexuella meddelanden eller bilder.
* Tvinga någon att skicka nakenbilder eller sexuella videor.
* Lägga ut sexuella bilder eller videor på nätet utan tillåtelse (hämndporr).
* Grooming, där en vuxen försöker få kontakt med ett barn i sexuellt syfte via spel, sociala medier eller chattar.

**Digitalt ekonomiskt våld**

Ekonomiskt våld handlar om att kontrollera någons pengar eller ekonomiska situation. I dagens digitala värld kan detta också ske online. Till exempel har många unga idag tillgång till BankID och tjänster som Swish, vilket kan utnyttjas av någon som vill skada eller kontrollera.

Exempel på digitalt ekonomiskt våld:

* Att tvinga dig att ta lån i ditt namn via BankID.
* Att hota dig till att föra över pengar via Swish.
* Att någon använder Swish för att skicka hotfulla meddelanden.
* Att någon drar in dig i penningtvätt genom att få dig att ta emot och skicka vidare pengar via Swish.

**Är du eller någon du känner utsatt för digitalt våld?**Om du eller någon du känner utsätts för digitalt våld, tveka inte att prata med någon vuxen du litar på, exempelvis elevhälsan på skolan. Tänker att man kan skriva: Du kan också få stöd via chatten på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) eller kontakta en kvinnojour eller tjejjour i din kommun.