**Klistra in förändringar av text etc. nedan.**

…

**Startsida**

**Vad är digitalt våld?**  
Digitalt våld är när någon använder digital teknik – som mobilen, appar eller sociala medier – för att kontrollera, hota eller skada dig. Det kan ta sig olika uttryck och vara en form av psykiskt, sexuellt eller ekonomiskt våld.

Det kan till exempel handla om att någon skickar hotfulla eller kränkande meddelanden, sprider privata eller känsliga bilder utan ditt samtycke, kräver att få veta vem du pratar med eller vad du gör online, snokar i dina meddelanden eller sociala medier-konton, eller vill veta var du befinner dig, exempelvis via Snapkartan.

Förr i tiden kunde den som utsatte dig för våld inte alltid nå dig – som när du var på träningen eller umgicks med din familj. Men i dag, med ständig uppkoppling, kan det kännas som att du aldrig får vara ifred. Digitalt våld gör att du alltid är sårbar, och det kan nå dig var du än är, när som helst. Det leder ofta till psykisk ohälsa och gör livet väldigt jobbigt för dig som utsätts.

**Jag misstänker att en person nära mig blir utsatt för digitalt våld:**

Att låta en partner eller någon man dejtar ha tillgång till ens digitala liv kan kännas som ett tecken på kärlek och omtanke, och ett sätt att visa att man inte döljer något. Men det är en tunn gräns mellan en person som bryr sig och visar omtanke, och någon som är kontrollerande och utövar digitalt våld.

Gränsen kan vara svår att se, särskilt om man inte har så mycket erfarenhet av relationer och inte vet vad som är ett okej beteende och vad som inte är det.

Här kan du svara på frågor som kan hjälpa dig att identifiera om någon är utsatt för digitalt våld:

Fråga 1: Måste personen dela sin plats/location på Snapkartan för att partnern kräver det?

Ja: Om en person hela tiden måste dela sin plats eller verkar rädd för att bli straffad eller att det ska bli bråk om hen inte gör det, så är det ett tecken på att personen är utsatt för digitalt våld.

Att ständigt hålla koll på var en partner befinner sig kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det kan handla om kärlek eller omtanke om sin partner. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv och ska aldrig känna sig pressad eller tvingad att dela sin plats.

Nej: Vad bra!   
  
Att ständigt hålla koll på var en partner befinner sig kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det kan handla om kärlek eller att man bryr sig om sin partner. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv och ska aldrig känna sig pressad eller tvingad att dela sin plats.

Fråga 2: Måste personen dela sin pinkod till mobilen för att partnern kräver det?

Ja: Om en person verkar känna sig pressad eller tvungen att dela sin pinkod för att partnern kräver det, kan det vara ett tecken på att personen är utsatt för digitalt våld. Det kan också verka som att personen är rädd för att bli straffad eller att det ska bli bråk om hen inte delar sin pinkod.

Att kräva att en partner måste dela sin pinkod kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det handlar om att visa att man inte döljer något. Man kan också tänka att man ska dela allt om man är i en relation. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv och man ska aldrig känna sig pressad eller tvingad att dela saker som exempelvis sin pinkod.

Nej: Vad bra!

Att kräva att en partner måste dela sin pinkod kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det handlar om att visa att man inte döljer något. Man kan också tänka att man ska dela allt om man är i en relation. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv och man ska aldrig känna sig pressad eller tvingad att dela saker som exempelvis sin pinkod.

Fråga 3: Bestämmer partnern vem personen får följa eller prata med på sociala medier?

Ja: Om en partner kräver att få bestämma eller har åsikter om vem en person följer eller pratar med på sociala medier, och personen verkar rädd för att bli straffad eller att det ska bli bråk om partnern inte får göra det, så är det ett tecken på att personen är utsatt för digitalt våld.

Att ständigt hålla koll på vem en partner umgås eller pratar med kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det handlar om att visa att man inte döljer något för sin partner eller att det handlar om kärlek. Men till slut kanske partnern förbjuder allt fler saker och personen blir allt mer isolerad.

I en relation har man rätt att hålla saker för sig själv, och ingen annan har rätt att bestämma vem man följer eller vem man pratar med.

Nej: Vad bra!

Att ständigt hålla koll på vem en partner umgås eller pratar med kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det handlar om att visa att man inte döljer något för sin partner, eller att det handlar om kärlek. Men till slut kanske partnern förbjuder allt fler saker och personen blir allt mer isolerad.

I en relation har man rätt att hålla saker för sig själv, och ingen annan har rätt att bestämma vem man följer eller vem man pratar med.

Fråga 4: Verkar det som att personen känner att hen alltid är tvungen att svara varje gång partnern ringer eller skriver?   
  
Ja: Om en person hela tiden verkar känna sig och tvungen att avbryta det hen gör för att svara i telefonen, eller verkar rädd för att bli straffad eller att det blir bråk om hen inte svara på samtal eller meddelanden, så är det ett tecken på att personen är utsatt för digitalt våld.

I en relation ska man aldrig behöva känna sig stressad och begränsad över att hela tiden behöva hålla koll på telefonen.

Nej: Vad bra!

Om en person hela tiden verkar känna sig och tvungen att avbryta det hen gör för att svara i telefonen, eller verkar rädd för att bli straffad eller att det blir bråk om hen inte svara på samtal eller sms, så är det ett tecken på att personen är utsatt för digitalt våld.

I en relation ska man aldrig behöva känna sig stressad och begränsad över att hela tiden behöva hålla koll på mobilen.

Fråga 5: Skickar någon/partnern hot eller elaka meddelanden till personen?

Ja: Om en partner skickar hot, såsom att hen kommer skada personen eller sig själv, eller elaka, kränkande kommentarer som exempelvis att personen är värdelös, dålig eller ful, så är det en form av digitalt våld. Det är också vanligt med förminskande meddelanden, till exempel att personen är känslig, överreagerar eller får skylla sig själv.

Att få sådana meddelanden från en partner kan skapa känslor av skam, eller att det beror på att man själv gjort något fel. Men att skicka hot eller elaka meddelanden är aldrig okej i en relation- det är motsatsen till kärlek.

Nej: Vad bra!   
  
Att få hot eller elaka kommentarer via meddelanden från en partner kan skapa känslor av skam eller att det är ens eget fel. Men att skicka hot eller elaka meddelanden är aldrig okej i en relation, det är motsatsen till kärlek.

**Jag undrar om jag har ett osunt beteende**

Att vilja ha tillgång till någon man dejtar eller en partners digitala liv kan kännas som ett tecken på kärlek eller omtanke, och att man kan vara säker på att ens partner inte döljer något.

Men det är en tunn gräns mellan att visa omtanke och intresse för en partner och ett osunt och kontrollerande beteende. Gränsen kan vara svår att se, särskilt om man inte har så mycket erfarenhet av relationer, och inte vet vad som är ett okej beteende och vad som inte är det.

Här kan du svara på frågor som kan hjälpa dig identifiera om du har ett osunt beteende mot din partner:

Fråga 1: Kräver du att din partner ska dela sin plats/location på Snapkartan?

Ja: Att ständigt hålla koll på var en partner befinner sig kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det kan handla om kärlek eller omtanke om sin partner. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv och man ska aldrig pressa eller tvinga någon att dela sin plats.

Nej: Vad bra!   
  
Att ständigt hålla koll på var en partner befinner sig kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det kan handla om kärlek eller omtanke om sin partner. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv och man ska aldrig pressa eller tvinga någon att dela sin plats.

Fråga 2: Måste din partner dela sin pinkod till mobilen med dig?

Ja: Att kräva att en partner måste dela sin pinkod kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det handlar om att partnern visar att hen inte döljer något. Man kan också tänka att man ska dela allt om man är i en relation. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv, och man ska aldrig pressa eller tvinga någon att dela saker som exempelvis sin pinkod.

Nej: Vad bra!

Att kräva att en partner måste dela sin pinkod kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det handlar om att partnern visar att hen inte döljer något. Man kan också tänka att man ska dela allt om man är i en relation. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv, och man ska aldrig pressa eller tvinga någon att dela saker som exempelvis sin pinkod.

Fråga 3: Bestämmer du vem din partner får följa eller prata med på sociala medier?

Ja: Att ständigt hålla koll på vem en partner umgås eller pratar med kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det handlar om att visa att man inte döljer något för sin partner eller att det handlar om kärlek. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv och du kan inte bestämma vem din partner följer eller pratar med.

Nej: Vad bra!

Att ständigt hålla koll på vem en partner umgås eller pratar med kan vara ett kontrollerande beteende. Ibland kan man tänka att det handlar om att visa att man inte döljer något för sin partner eller att det handlar om kärlek. Men i en relation har man rätt att hålla saker för sig själv och du kan inte bestämma vem din partner följer eller pratar med.

Fråga 4: Kräver du att din partner alltid måste svara när du ringer eller skriver?

Ja: Att kräva att en partner alltid ska vara tvungen att avbryta det hen gör för att svara kan vara ett kontrollerande beteende. I en relation ska man inte få sin partner att känna sig stressad och begränsad över att hela tiden behöva hålla koll på mobilen.

Nej: Vad bra!   
  
Att kräva att en partner alltid ska vara tvungen att avbryta det hen gör för att svara kan vara ett kontrollerande beteende. I en relation ska man inte få sin partner att känna sig stressad och begränsad över att hela tiden behöva hålla koll på mobilen.

Fråga 5: Skickar du hot eller elaka meddelanden till din partner?

Ja: Att skicka hot som att man kommer skada sin partner eller sig själv, eller elaka, kränkande kommentarer som exempelvis att partnern är värdelös, dålig eller ful är en form av digitalt våld.

Att skicka hot eller elaka meddelanden är aldrig okej i en relation.

Om du känner att du behöver prata med någon om ditt beteende kan du gå in på ungareationer.se

Nej: Vad bra!

Att skicka hot som att man kommer skada sin partner eller sig själv, eller elaka, kränkande kommentarer som exempelvis att partnern är värdelös, dålig eller ful är en form av digitalt våld. Att skicka hot eller elaka meddelanden är aldrig okej i en relation.

**Jag är vuxen/förälder**

Det kan vara utmanande att som vuxen navigera i både ungas sociala liv och den digitala världen, men unga efterfrågar att deras föräldrar och andra vuxna i deras närhet ska ha större insikt och förståelse för digitalt våld.

Om du behöver hjälp att navigera detta område kan du läsa mer här:

**Förälder - flik**

Att som vuxen navigera i både ungas sociala liv och den digitala världen kan vara en utmaning. Särskilt svårt kan det vara att förstå de olika plattformar som barn och unga använder – och hur dessa är tätt sammankopplade med deras sätt att umgås, skapa relationer och uttrycka sig.

Samtidigt efterfrågar unga att deras föräldrar och andra vuxna i deras närhet har större insikt i och förståelse för digitalt våld. Därför är det viktigt att du som vuxen tar dig tid att lära dig mer om de plattformar unga använder, hur de fungerar och hur de påverkar deras vardag.

Genom att öka din kunskap blir det lättare att upptäcka och förstå vilka risker som kan finnas – men också hur du kan agera om något händer. Det är också värdefullt att ha grundläggande koll på digitala enheter, appar och funktioner, så att du kan ge rätt stöd när det behövs.

Att stärka din egen kunskap är ett viktigt steg för att skydda ditt barn från att utsättas för våld. I vår folder hittar du konkreta tips och råd – du hittar den här:

**Gammal version:**  
Det kan vara utmanande att som vuxen navigera i både ungas sociala liv och den digitala världen. Särskilt svårt kan det kännas att förstå och hantera de olika plattformarna som barn och unga använder och hur dessa plattformar är sammanbundna med ungas socialisering och relationer.

Men unga efterfrågar att deras föräldrar och andra vuxna i deras närhet ska ha större insikt och förståelse för digitalt våld. Därför är det viktigt att du som vuxen sätter dig in i och utbildar dig om vilka plattformar unga använder, hur de fungerar och hur de påverkar deras liv. Genom att göra det blir det lättare att identifiera och förstå vilka risker som kan vara förknippade med dessa plattformar. Det är också viktigt att du som vuxen har grundläggande kunskap om digitala enheter och dess funktioner och applikationer och hur du ska agera när något inträffar.

Att öka din egen kunskap är avgörande för att öka ditt barns säkerhet och skydd från att utsättas för våld, det kan du göra med hjälp av vår folder med handfasta tips. Den hittar du här:

**Om oss- Flik**

Ctrl är ett samarbetsprojekt mellan Freden Hus, Uppsala Kvinnojour och Sentor, med stöd från Jämställdhetsmyndigheten. Projektet syftar till att belysa och förebygga digitalt våld i ungas relationer. Vi vill hjälpa unga att hitta kontrollen över sitt digitala liv, men också stå ut med att inte ha den över andra.

Projektet riktar sig också till vuxna. Unga efterfrågar att föräldrar och andra vuxna i deras närhet ska ha större kunskap och förståelse för digitalt våld. Genom att sprida kunskap till vuxna om vad digitalt våld innebär, hur det tar sig i uttryck, vilka skyddsåtgärder som finns och hur man pratar med unga om digitalt våld, vill vi minska klyftan mellan ungas behov och vuxnas förståelse.

**Text från innan: Vad är digitalt våld?**

Användning av digital teknik har blivit en obligatorisk del av vardagen. Det är inte minst sant för unga i Sverige. Barn och ungdomar idag har växt upp med internet och utvecklingen av sociala medier och 99% av unga i åldrarna 8-19 uppger att de använder internet varje dag. (Kartläggning Svenskarna och Internet 2021). Samtidigt har digital teknik skapat nya arenor för våldsutövning.

Under 2021 och 2022 genomförde Fredens hus ett samarbetsprojekt med Uppsala Kvinnojour om våld i ungas relationer, och utvärderingar visade att unga efterfrågar mer

kunskap kring digitalt våld, både för dem själva men även för vuxna som möter unga.

För unga, som navigerar i en komplex tid präglad av snabb teknisk utveckling, kan osäkerheten kring vad som är rätt och fel kännas överväldigande. Jakten på kontroll och bekräftelse kan skapa obehagskänslor och inre konflikter; en slags “glitch” i magen.

**Om oss:** Kontroll är ett ord med två ansikten – en dualitet som genomsyrar våra relationer, vår självbild och vårt digitala liv. I en värld där tekniken erbjuder obegränsade möjligheter att övervaka och påverka varandra, måste vi ständigt omvärdera vad som är rimligt och respektfullt.

För unga, som navigerar i en komplex tid präglad av snabb teknisk utveckling, kan osäkerheten kring vad som är rätt och fel kännas överväldigande. Jakten på kontroll och bekräftelse kan skapa obehagskänslor och inre konflikter; en slags “glitch” i magen.

**Header:** Att veta när du ska ta kontroll eller släppa taget om den kan vara avgörande för en hälsosam relation.