

**Det
grå
våldet**

Om välj att sluta

Psykiskt våld i nära relationer är inte alltid tydligt. Det kan bli som en gråzon där du inte ser när du gått över gränsen. Kanske vet du inte ens att ditt beteende faktiskt skadar din partner. Genom att känna igen varningstecken och reflektera över ditt beteende går det att förhindra och bryta.

Om välj att sluta

Välj att sluta är en nationell telefonlinje för dig som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende. Hos oss får du möjlighet att prata anonymt med en rådgivare som har stor erfarenhet av dessa frågor och kan hjälpa dig att få stöd och råd.

Ring 020-555 666 om du är orolig för att skada den du älskar.

Känslominska

När du känslominskar din partner så respekterar du inte dennes känslor och upplevelser. Du kan säga saker som "det där var väl inte så farligt?" eller "varför är du så känslig?" när din partner har blivit upprörd över någonting du sagt eller gjort.

Livssplaina

Att livssplaina betyder att du har många åsikter om hur din partner borde leva sitt liv. Beteendet grundar sig i en övertygelse om att "du vet bäst" vilket leder till att du vill blanda dig i och bestämma över saker som din partners val av vänner, ekonomiska beslut eller framtidsplaner.

Öppenshamea

Att öppenshamea betyder att du förminskar eller nedvärderar din partner inför andra människor. Du kan till exempel skämta om din partners intelligens eller utseende för att sedan bli irriterad när partnern "inte kan ta ett skämt".

Scrollkolla

Att scrollkolla innebär att du börjar kontrollera din partners nättaktivitet och använder det som ett sätt för att misstänkliggöra. Det kan handla om att du kräver att den du är tillsammans med ska sluta följa personer som gör dig svartsjuk eller att du ifrågasätter partners taggade och upplagda bilder.

Klädkontrollera

Att ha åsikter om ens partners kläder kan nog de flesta som varit i en relation känna igen sig i. Men att klädkontrollera handlar om att gång på gång nedvärdera din partner genom att uttala dig kritiskt om dennes kläder. Ofta grundar sig beteendet i svartsjuka och att du vill bestämma över hur den du är tillsammans med uppfattas av andra människor.

SMS-hetsa

Att skicka många och långa sms till sin partner är vanligt och oftast grundat i omtanke och kärlek. Men hur vet man när ens meddelanden passerat gränsen för vad som är okej? Det tydligaste tecknet är att ditt smsande blir ett sätt att kontrollera din partner. Du kanske frågar vad din partner befinner sig, gör eller har på sig. Du kan även bli arg om du inte får svar med en gång.

Överromantisera

Att i en relation ha förväntningar och drömmar om ens framtid tillsammans är oftast bara härligt. Men att överromantisera handlar om att förälska sig i en drömbild av sin partner som blir nästintill omöjlig att leva upp till. Ofta förväntar du dig att den du är tillsammans med ska göra ditt liv fullständigt genom att vara och bete sig på ett speciellt sätt. Om det sedan inte sker kan det sluta med att du blir upprörd och arg på din partner.

Kärleksisolera

Det är inte helt ovanligt att man i början av ett förhållande bara vill umgås med varandra och lever i en slags sluten kärleksbubbla. Men i vissa fall kan det gå så långt att du istället börjar isolera din partner från omvärlden. Detta gör du genom att skapa en "vi mot dom"-känsla där du till och med får din partner att ifrågasätta sina närmaste vänner och familj.

Skulda

I ett förhållande händer det ibland att man skyller olika vardagliga saker på varandra. Men att skulda är mycket allvarigare och innebär att du anklagar din partner oavsett vad det gäller. Efter bråk kan du exempelvis säga att du blivit så arg för att din partner provocerat dig eller inte låtit dig vara ifred.

Offerstraffa

Många kan nog känna igen sig i att någon gång ha svarat "nej" på frågan om man är sur när man egentligen varit det. Men att offerstraffa handlar om att straffa din partner genom att använda en sorts utfrysningssmetod. Oftast märks det genom att du knappt svarar på tilltal, drar dig för fysisk kontakt och är uppenbart avvisande utan att tala om varför.

**VÄLJ
ATT
SLUTA**

**020
555
666**

Telefonlinjen för dig som riskerar att
skada den du älskar