Samtala om våld i ungas parrelationer

1. **Hur går det för er? Vad brukar ni göra tillsammans? Hur träffades ni?**

2. **Vad tycker du om hos den andra? Vad är bra i er relation? Vad tycker du gör dig till en bra och trygg partner?**

3. **Vilka känslor väcker er relation hos dig? Kan ni prata om alla känslor? Kan ni visa alla känslor för varandra?**
   I en bra relation kan båda uttrycka sina känslor och tankar fritt. Alla känslor hör till en relation.

4. **Vad blir ni osams om? Hur ser era gräl ut? Hur känns era gräl?**
   Att bli osams hör till en relation. Det är bra att lära sig att gräla på ett konstruktivt sätt, så att båda känner sig trygga.

5. **Vad tänker du om dina egna gränser i relationen? Brukar ni prata om vad som är okej för var och en och vad som inte är det? Vad ger dig trygghet i relationen?**
   Alla har rätt till sina egna gränser och det är viktigt att prata om dem tillsammans. I de första relationerna är det vanligt att man fortfarande lär känna sina gränser. Att kontrollera sin partner hör inte till en relation.

6. **Vilken sorts närhet har ni? Har ni liknande önskemål och behov av närhet?**
   Närhet hör ofta till ett förhållande, men inte alltid. Närhet kan innebära olika önskningar, behov och förväntningar, och det är bra att prata om dem tillsammans.

7. **Är sex aktuellt för er eller hör det till er relation? Hur har eventuella erfarenheter känts? Hur pratar ni om sex och samtycke?**
   Det är tillåtet att prata om sex och frågor som rör sexualitet – man behöver inte skämmas för det. Sex kräver alltid allas samtycke, och samtycket kan tas tillbaka när som helst. Handlingar utan den andras samtycke är sexuellt våld.

8. **Vilka modeller att vara i en relation har du fått med dig hemifrån eller av andra? Vilka har varit positiva? Och vilka negativa?**
   Sätt att vara i en relation formas hemma, av vänner eller av det man ser på sociala medier. Alla modeller stöder inte ett jämlikt och tryggt förhållande.

9. **Vilka bekymmer har du kring att vara i ett förhållande? Har du upplevt våld eller själv använt våld i en relation?**
   I en relation kan man till exempel oroa sig för om man räcker till för den andra eller om det blir slut. Under eller efter en relation kan unga uppleva våld eller själva använda psykiskt, fysiskt, digitalt eller sexuellt våld. Det är viktigt att våga fråga om våld.

10. **Vad ger dig trygghet i en relation? Hur kan du själv stärka känslan av trygghet? Hur förhåller sig din familj och dina närstående till din relation? Hur skulle jag kunna vara ett stöd för dig?**
    Att prata om sin relation med föräldrar eller närstående kan kännas svårt, och det kan leda till olika reaktioner. Det är viktigt att en ung person har en trygg vuxen att prata med om sina relationer.

Anvisningar för den professionella

Seurustelun Turva10 – trygghet i relationer: ett verktyg för att samtala med 13–19-åringar om våld i ungas parrelationer

Seurustelun Turva10 – trygghet i relationer är till för att stärka den ungas välmående. Verktyget hjälper dig att ta upp trygghet i relationer till tals och att starta ett enskilt samtal med den unga om hur trygghet och otrygghet kan kännas i en relation.

Målet med samtalet är att stärka den ungas välmående, trygghet och handlingskraft. Turva10 – trygghet i relationer är inte ett instrument för att bedöma våld. Du behöver alltså inte vara orolig för den ungas otrygghet eller misstänka våld i den ungas parrelation för att ta upp relationstemat till tals med den unga. Turva10 – trygghet i relationer är avsett att användas med unga för vilka en relation är aktuell.

Detta verktyg, som har utvecklats tillsammans med unga, innehåller olika teman som berör relationer. Du kan välja att gå igenom ett tema, flera eller alla. Välj hur du vill gå vidare, och vilka teman och frågor som passar, utifrån den ungas situation.

- Seurustelun Turva10 – trygghet i relationer stöder att ta upp trygghet i relationer till tals.
- Man behöver inte gå igenom allt – att ta upp ett enda tema kan räcka för att starta ett samtal.
- Unga önskar att man pratar öppet och rakt om relationer, sex och våld.
- Respektera den ungas självbestämmanderätt, handlingsförmåga och rätten att tacka nej till samtal.
- Ett enda samtal och möte kan vara betydelsefullt.

I samtalet får den unga möjligheten att berätta om sina egna tankar, känslor och rädslor, och vid behov också om eventuella upplevelser av våld i en parrelation. Verktyget är i första hand utformat för ett enskilt samtal med den unga, men du kan vid behov ta upp teman tillsammans med ett par som är i en relation. Observera då att frågor om våld alltid ska ställas enskilt till var och en.

Det är viktigt att du inte leder den unga i sina svar, utan att du upprätthåller en öppen och trygg samtalston. Ge den unga positiv feedback för modet att prata om ett känsligt ämne.

När du använder verktyget är det bra att beakta mångfalden av kön, sexualitet och kulturer, och på vilket sätt detta kan påverka och synas i den ungas relation. Var närvarande, öppen och sensitiv för den ungas erfarenheter.

Om den unga berättar att hen har upplevt våld eller själv använt våld, tacka för förtroendet och säkerställ den ungas trygghet. Berätta att du finns som stöd. Prata med den unga om hur man kan gå vidare för att våldet ska upphöra. Se till att du känner till din organisations riktlinjer för att göra barnskyddsanmälan och polisanmälan, samt vilka stöd- och rådgivningstjänster för unga som finns i ert område.

Seurustelun Turva10 – trygghet i relationer kan väcka olika tankar och känslor hos den unga. Säkerställ att den unga vid behov har möjligheten att fortsätta samtalet om trygghet, antingen med dig eller med andra hjälpande aktörer.

Mer information:

etkl.fi • toimisto@etkl.fi
Väkivallattomuuden tukijat hanke (ESR+) 2024-2026

KUOPION ENSIKOTI-YHDISTYS RY
paakaupunginturvakoti.fi
ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO
Väkivallattomuuden tukijat
OIKEUSMINISTERIÖ JUSTITIEMINISTERIET
Euroopan unionin osarahoittama