

En skola fri från allt våld

- Uppsala läns unga kommer till
tals i det våldsförebyggande
arbetet





Vi har lyssnat på Uppsala läns elever!

Med hjälp av länets elever har den här broschyren framställts som ett komplement och inspirationsmaterial till ett våldsförebyggande arbete kopplat till Jämställdhetsmyndighetens handbok *Inget att vänta på*.

INGET ATT VÄNTA PÅ

HANDBOK FÖR VÅLDSFÖREBYGGANDE ARBETE



Handboken ger konkret vägledning för hur ett systematiskt och kunskapsbaserat våldsförebyggande arbete kan genomföras i fem steg. De unga sitter på stor kompetens om vad de behöver, vad de vill och hur de vill att arbetet genomförs. Den här broschyren lyfter fram hur ungdomar i Uppsala län upplever våld i skolmiljön och vad de anser bör göras, samt fakta om våld och vilka områden som kräver fokus.

Fakta tillsammans med ungas röster lägger en bra och tydlig grund i det våldsförebyggande arbetet. Utöver skolans uppdrag att främja lärande ska arbetet även inkludera hälsofrämjande utveckling, värdegrundsarbete och trygghetsfrågor.

Ett steg i rätt riktning är att ha fokus på genus- och åskådarrollen som förändringsfaktorer. Det kan bidra till en skola fri från allt våld där eleverna når sina kunskapsmål, upplever en stärkt hälsa och trivsel samt har en högre skolenärvaro. Att utsättas och bevittna våld leder till oro och otrygghet. Det är sällan någon vågar gå in och förhindra eller stoppa våldet då rädslan att själv bli utsatt tar över. Att vilja göra något, men samtidigt inte våga, kan liknas med att följa strömmen.

Med ström menas här att göra som alla andra för att inte sticka ut, även fast personen i fråga kanske egentligen inte alls tycker, tänker eller vill göra som alla andra. Om fler vågar säga ifrån och gå mot strömmen kan acceptansen kring allt våld minska.

Det kan till slut få strömmen att ändra riktning då det nya normala blir att säga ifrån eller agera.

Länsstyrelsen Uppsala län och Region Uppsalas verksamhet Hälsoäventyret har tagit fram den här broschyren som riktar sig till dig som träffar barn och unga i skolåldern.

Skolan är inte bara en arena för lärande utan utgör även en stor del av elevernas vardag och är således en mötesplats där stora grupper av människor umgås med varandra. Om skolan lyckas med att förebygga våld i sin miljö kan det resultera i att normaliseringen kring våldet minskar.

Alla vuxna bär ansvaret för barn och ungas trygghet

Det är viktigt att unga känner att de kan vända sig till vuxna när de blir utsatta för eller bevittnar våld. Vuxna behöver skapa en miljö som är mottaglig för ungas erfarenheter för att kunna ge stöd och möjlighet för unga att våga ta efter.

Ungas rätt till en trygg och våldsfri skolmiljö

Barnkonventionen, som sedan januari 2020 är en del av svensk lag, innehåller flera artiklar som innefattar barns rätt till våldsfri vardag. *"Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp"* (Barnkonventionen artikel 19).

FN-kommitténs vägledande principer om mänskliga rättigheter innefattar våldsfria lärmiljöer genom att uppmärksamma kopplingen mellan genusfrågor och våld. Vidare poängteras vikten av att lyssna på eleverna och uppmuntra deras delaktighet. Det kan användas som ett ramverk i det våldsförebyggande arbetet. Arbetet är en investering för de ungas hälsa. Våldsförebyggande mål och aktiviteter kan med fördel vävas in i skolans verksamhetsplan. Vuxna har tillsammans med ungdomar många möjligheter att se till att motverka stereotypiska könsroller.

I det här materialet har elever från högstadiet och gymnasiet delat med sig av sina tankar och erfarenheter om våld genom 11 fokusgruppsintervjuer. Inspiration till frågor hämtades från Liv och Hälsa ung samt Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

“

För att vi vuxna ska kunna förebygga mäns våld mot kvinnor och skapa en skola fri från allt våld, behöver vi börja med att lyssna på barn och unga.”

**– Göran Enander,
landshövding**

Nationella siffror visar att från år 2012 fram till 2017 ökade anmälningar angående fysiskt våld i grundskolan och gymnasiet med 129%. Nästan 48% av eleverna i årskurs nio som deltog i "Skolundersökningen om brott 2019 - om utsatthet och delaktighet i brott" svarade att de under de senaste tolv månaderna utsatts för misshandel, hot, rån, sexualbrott eller stöldbrott.

Statistik från Liv och Hälsa Ung 2021 visar att 15% av Uppsalas elever anser att våld är ett problem i skolan och 12% anser att sexuella trakasserier är ett problem i skolan.

Tillsammans går det att förebygga våld
men det kräver en samverkan mellan olika aktörer och på flera nivåer samtidigt i samhället.

Våld är en fråga som berör oss alla, tillsammans kan vi skapa förändring!



“

Det sexuella våldet är mycket skuld och skam i, man skäms och vågar inte berätta trots att det inte är ens fel.”

– Tjej, högstadiet

“

Det digitala våldet kan vara allvarligt för man får typ inte vila från det, man kan inte gå därifrån och många blir "tuffare" bakom skärmen.”

– Tjej, högstadiet

Allt våld är skadligt

När ordet våld nämns associerar många det till fysiskt våld. Låt oss i det sammanhanget inte glömma att våld finns i många former, exempelvis sexuellt-, hedersrelaterat-, psykiskt- eller digitalt våld, varav alla har stor påverkan på individen. Det psykiska och digitala våldet är enligt eleverna svårast att våga söka hjälp för då det inte kan påvisas på samma sätt som en fysisk skada. Därför är det viktigt att uppmärksamma att våld kan se ut på olika sätt samt upplevas olika grovt beroende på den som blir utsatt.

För att lyckas vända strömmen behöver vi se vad som utgör grunden och arbeta med det. Ett visst beteende är idag accepterat trots att det är en form av våld, exempelvis sexistiska skämt, traditionella könsroller och problematiskt språk. Det här milda våldet omdefinieras oftast till exempelvis mobbning eller skojbråk. De kan ses som milda handlingar men när de är så pass accepterade i vårt samhälle leder det till ökad acceptans av grövre våldshandlingar.



Tidiga insatser mot våld leder till att långsiktigt kunna förebygga att grövre våldsformer uppstår. En omedvetenhet kring våldspyramidens bas leder till förminskning av allvaret i våldsbeteendet. Det ger en normalisering, vilket gör att nästkommande steg i våldspyramiden inte anses lika allvarligt. Ett steg i rätt riktning för att vända strömmen är att arbeta med våldspyramidens bas och att se allt våld som skadligt våld. Ökad kunskap och mindre acceptans underlättar för att fler ska våga säga ifrån tidigt och få strömmen att ändra riktning.

“

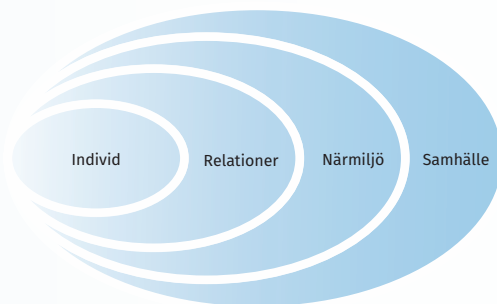
Allt våld är ju allvarligt våld, det mindre allvarliga våldet blir ju som en inkörsport till det mer allvarliga och om man accepterar det mindre allvarliga så tror jag att chansen ökar att utövaren av våldet kommer att utöva ännu grövre våld. Så jag tror att allt är lika allvarligt bara att det påverkar offret olika mycket.”

– Tjej, gymnasiet

Ett universellt arbete når alla

Våldsprevention är ett brett begrepp som innefattar alla former av våld. Våld leder till skada, förnedring och förminskning av offret samtidigt som våldet påverkar dem som bevittnar händelsen.

Socioekologiska modellen visar sambandet av påverkan på individ-, kulturell- och strukturell nivå. Modellen visar hur våld påverkar flera nivåer. Likaså tydliggörs att ett universellt våldsförebyggande arbete kommer nå ner på individnivå.



Ju mer vi lär oss och är medvetna om vad det finns för risk- och skyddsfaktorer kring våld desto mer effektiva insatser kan vi erbjuda. Riskfaktorer ökar sannolikheten att utveckla något som är icke önskvärt, i det här fallet våldsproblem. Det kan exempelvis vara upplevt våld i hemmet eller skolan, kamratrelationer som kännetecknas av konflikter och ett accepterande våldsklimat.

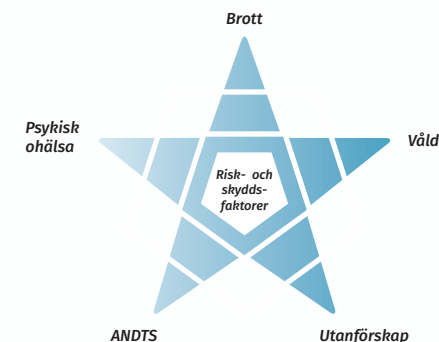
Skyddsfaktorer ökar individens motståndskraft och kan dämpa effekterna av riskfaktorer. Exempelvis stödjande vuxna, goda värderingar, främjandet av jämställdhet och ett ansvarsfullt förhållningssätt vid våldsbeteenden. En viktig skyddsfaktor är en trygg och tillitsfull relation mellan barn och vårdnadshavare vilket ökar möjligheten att våga söka hjälp.

Att arbeta med våldspyramidens bas stärker det förebyggande arbetet i preventionsstjärnans alla delar och minskar risken för normalisering kring mer än enbart våldsbeteende. I preventionsstjärnans mitt beskrivs arbetet som sker på universell preventionsnivå där arbetet är riktat till hela befolkningen. I stjärnspetsarnas grund finns det selektiva arbetet som riktas till de grupper som är mer utsatta för risk medan ute i spetsarna finns det indikerade arbetet som fokuserar på individen.

Ett universellt utförande når alla skolelever vilket kan ge både en kulturell och individuell förändring som till slut kan mynna ut i en förändring i den strukturella nivån. Likaså behövs det insatser på fler arenor samtidigt, såsom i hemmet och kultur/fritid för att lyckas vända strömmen.

“ Skällsord som har blivit normaliserade för alla har sagt det så många gånger.”

- Kille, gymnasiet



Preventionsstjärnan, framtagen av Länsstyrelsen Stockholm, visar hur olika sociala problem kan ha gemensamma bakgrundsfaktorer. Att identifiera vilka förändringsfaktorer, som kan påverkas genom vuxnas agerande, kan utforma ett våldsförebyggande arbete som även kommer ha påverkan inom flera områden.

“ Slaget blir liksom klart och sedan kanske man inte tänker mer på det men med en kommentar så krävs det mycket mer bearbetning. Det kan ju till och med framkalla ett självskadebeteende som sedan lämnar ännu mer bestående skador än våldet från första början.”

- Kille, gymnasiet

Ökat inflytande ger ökad trygghet

Skolan är en av de vanligaste platserna där misshandel, hot och sexuella kränkningar sker. Om förekomsten och acceptansen av våld bland elever minskar resulterar det i att våldet även minskar på andra platser. Skolan är således en viktig arena för att få strömmen att vända riktning i det våldspreventiva arbetet.

Våra fokusgruppsintervjuer visade att:

- Eleverna anser ofta att det finns en bra relation i deras kompis-krets, medan det mellan andra kunde vara dålig stämning.
- Elever anser att det var bråkigare på högstadiet än på gymnasiet.
- Eleverna tycker att det är säkrare att ha med sig någon för att känna sig trygg på skolområdet.
- Elevers oro för att utsättas för våld gör att de undviker vissa platser och personer. De går inte till skolan eller vistas utomhus kvällstid.

“

Det känns otryggt, det är jättemycket bråk, det känns inte bra. Det känns inte som att skolan har lagt den tiden de borde lagt på att hålla koll på tryggheten.”

-Elev, gymnasiet

“

Vi borde säga till rektorn så vi blir tryggare, men det funkar inte, de gör ingenting. Varför ska man fortsätta säga och ta upp mer om det här ämnet om de inte ens gör någonting.”

-Elev, gymnasiet

Att inte trivas och känna sig trygg på skolan leder till en nedåtgående spiral med sämre självkänsla, sämre betyg och sämre hälsa. Även oron för att utsättas för våld har negativ påverkan på individen. Det visar att ett våldsförebyggande arbete med mål att vända strömmen har stor inverkan på individens hälsa.

I läroplanen från 2022 har betydelsen av att förebygga och bemöta våld med kunskap och aktiva insatser i skolans värdegrundarbete tydliggjorts. Rektorer ansvarar för att skolpersonal aktivt arbetar för att våldet i skolan ska minska för att säkerställa en trygg miljö. Lärare kan exempelvis reflektera över hur de bidrar till att upprätthålla eller bryta de destruktiva normer som finns, samt hur de arbetar våldsförebyggande i skolan.

“

Det är ledsamt att elever möter våld i skolan, oftast i form av olika kränkningar. Det känns ändå hoppfullt att det finns skolor som har lyckats förändra och minska våldet.”

– Lisa Skiöld, barnombudet i Uppsala län

Graden av inflytande bland elever skiljer sig mellan skolor. De elever som känner att de har inflytande har även en ökad känsla av trygghet, tillit och trivsel på skolan. God skolmiljö kan således öka chansen att våga gå mot strömmen, minska acceptansen kring våld och möjliggöra att våga säga ifrån tidigt.

“

Personalen är glad, positiv och vill att eleverna ska trivas. Det är en trevlig miljö, de har ansträngt sig för att göra det bra för oss”

-Tjej, gymnasiet





Prata om normer, machokultur och känslor

Normer är idéer och oskrivna regler i samhället om hur vi förväntas leva, vara och se ut. De förändras och ser olika ut beroende på kultur, tid och sammanhang. Normer behövs och kan i många fall vara något positivt. De kan skapa ordning och göra det lättare för oss människor att leva tillsammans. Normer kan också begränsa, kontrollera och vara destruktiva. Till exempel normer om funktionsförmåga, normer kring hudfärg samt normer om hur vi bör vara och förhålla oss utifrån vårt kön. Det kan leda till att människor inte vågar vara sig

“

Fysiskt våld tror jag är mer vanligt bland killar eftersom machokulturen säger att man ska kunna slåss, vara stor och biffig och kunna försvara sitt revir.”

-Tjej, gymnasiet

“

Alltså jag personligen, jag är generellt rädd för män, alltså såklart inte alla män men det är ju bättre att generalisera och tänka att det är alla män i stället för att vara osäker och chansa och kanske riskera sitt liv.”

-Tjej, gymnasiet

själva. Machokultur kan betraktas som en samling av normer om hur killar och män i samhället förväntas vara. Destruktiva maskulinitetsnormer leder bland annat till våld och övergrepp. Likaså drabbar normer kopplat till maskulinitet både dem som utsätts för våld samtidigt som det kraftigt begränsar handlingsutrymmet för alla killar och män. En annan norm är att aggressivitet i vissa situationer ses som en del av mansidealet. Dessa normer går att förändra, bland annat genom ett våldsförebyggande arbete.

Även om tjejer och kvinnor utövar våld står killar och män för majoriteten av våldet i samhället.

“

Killar tror att de kan visa sin manlighet med våld. Vissa killar tror att man är cool för att man använder våld. Om vi tjejer hade slagits hade vi skämts.”

-Tjej, gymnasiet

“

Vi klär oss bylsigt på vintern för att se ut som en kille, för att inte se söt eller kvinnlig ut.”

-Tjejer, gymnasiet

För att lyckas vända strömmen kring våldsbeteende behövs arbete med grunden – machokulturen. Inom skolan kan machokulturen minskas genom ett våldsförebyggande arbete med fokus på jämställdhet, dvs förändra attityder och motverka skadliga könsnormer. Det kan exempelvis göras genom att våga tala om känslor med elever. Ge eleverna verktyg för att hantera och kommunicera sina känslor. Att uppmuntra unga till att kommunicera sina känslor kan bidra till att bryta normer. Om fler vågar gå mot strömmen kan machokulturen minska i framtiden.

“

Prata mer om det men också att de tar in folk till kuratorerna så att de får prata ut. Prata med barn i tidigare åldrar kring språkbruk och ordens innebörd så kanske det genererar till en minskad användning av de fula orden. Men också att de inte bara snackar utan faktiskt gör saker åt det.”

-Kille, gymnasiet

Hur kan vi bli aktiva åskådare?

Att tidigt ta ställning och reagera mot det lindriga våldet är av stor betydelse. Det tidiga agerandet gör oss till aktiva åskådare. Om fler vågar säga ifrån vid en händelse från våldspyramidens bas minskar risken för grovare våld som kan kännas svårare att avstyra. Chansen är också större att fler hjälper till om någon tar första steget att inte acceptera när någon felbehandlas.

Ungas reflektioner

Våra fokusgruppsintervjuer visar att många elever i Uppsala län säger att de idag inte skulle våga säga till om de bevittnade våld i rädsla för att själva utsättas.

Att arbeta våldsförebyggande kan ändra acceptansen angående våld och öka möjligheten att våga agera. När den här förändringen sker vänder vi strömmen.

“

Våga säga ifrån tidigt, redan vid hårda ord, vänta inte tills det redan har gått för långt.”

-Elev, högstadiet

“

Våga säga ifrån till sina kompisar om de gör dumma saker.”

-Tjej, gymnasiet

Att öka medvetenheten kring vad våld är, stort som smått, leder till minskad acceptans för kränkande beteende. Det möjliggör för fler att våga vara aktiva åskådare då den nuvarande tystnadskulturen bryts. Det gör det enklare att identifiera problematiska situationer och beteenden. En gemensam definition av våld ökar medvetenheten kring att kunna ingripa innan, under och efter en våldshändelse.

Den aktiva åskådarens agerande

Aktiva vuxna som agerar innan, under och efter allt våld lägger grunden till att unga ska våga ändra riktning och våga gå mot strömmen. Likaså har universella våldsförebyggande arbeten stor chans att leda till attitydförändring kring acceptansen av allt våld. Ett våldsförebyggande arbete som minskar acceptansen för våld ökar möjligheten för fler att våga lämna den passiva attityden och bli en aktiv åskådare. Ju fler vi är som vågar bli aktiva åskådare desto större chans är det att strömmen ändrar riktning.

“

Varför finns det inga vuxna som kan förklara att man inte får slå, kränka, ta på någons kropp på ett sätt som de inte vill.”

-Tjej, gymnasiet

Innan

- Som vuxen kan vi på förhand träna och tänka igenom hur vi ska agera mot våld. Det gör det enklare att faktiskt agera om en situation uppstår.
- Var medveten om att allt våld är skadligt våld.
- Våga reagera och agera, chansen ökar att fler följer ditt goda exempel.

Under

- Personlig säkerhet är alltid viktigt.
- Agera endast vid lindrigt våld. För att inte utsätta dig själv eller andra för fara vid riskfyllda situationer kan du:
 - Fråga vad som händer
 - Distrahera
 - Ta hjälp av andra
- Att stoppa det milda våldet kommer förhindra grovare våld
- I akuta situationer - ring 112

Efter

- Som vuxna kan vi tydligt visa stöd till den våldutsatta direkt efter en våldshändelse. Exempelvis genom att hjälpa till att söka vård.
- Påtala för våldsutövaren att beteendet är oacceptabelt samt uppmuntra hen att söka hjälp.

Skolan som stödjande miljö

En förutsättning för att skolan ska lyckas är att ha en stödjande miljö som genomsyras av en öppenhet kring ämnet våld. Det kan resultera i att fler vågar berätta om vad de har varit med om eller sett. Öppenhet, medvetenhet och en värdegrund som bygger på att inga former av våld är accepterat gör det lättare även för dem omkring den utsatte att hjälpa och söka hjälp. Därför bör skolpersonal utbildas inom ämnet våld.

Våra fokusgruppsintervjuer visade att:

- Eleverna gärna ser att fler personal finns tillgängliga för dem under rasterna.
- Att lärarna engagerar sig med eleverna.
- Eleverna uttrycker en önskan om fler synliga vuxna under raster/i korridorer som direkt kan ingripa för att förhindra våldsbeteenden.

“ Den här öppenheten gör ju att man känner sig tryggare också, de vuxna är inte bara med de vuxna, utan de vuxna är bland oss hela tiden.”

-Tjej, gymnasiet

Förebyggande arbete för att skapa förändring

Ett förebyggande arbete bör anpassas till lokala förhållanden. Uppmärksamma vad som fungerar i verksamheten kring det våldsförebyggande arbetet och lägg fokus på att stärka och utveckla det. Då skapas möjligheter för ett minskat accepterande av våldsbeteende och att lättare kunna vända strömmen.

Skolverket har i skolans värdegrund skrivit att skolan ska främja individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet mellan människor. Skolpersonal som aktivt arbetar med värdegrunden krok ar arm med det våldsförebyggande arbetet.

Börja tidigt. Innan machokulturen, traditionella könsnormer och våldet är ett faktum i skolan. De oskrivna reglerna påverkar hur vi ser på varandra samt hur vi förväntas bete oss.

Prata om normer och allas lika värde. När inte normer längre står i vägen för en individs utveckling är chansen större att hen får bättre skolresultat vilket på sikt ger större möjlighet till vidare utbildning, yrkesmöjligheter och god (psykisk) hälsa.

Stärk eleverna i att vara trygga i sig själva. Det kan resultera i ett bättre självförtroende och eleverna får därmed lättare att hantera sina känslor och eventuella motgångar. Likaså stärks eleverna av att de blir lyssnade på.

Våga tala om känslor med eleverna. Ge eleverna verktyg att hantera och kommunicera sina känslor och påminn dem att det aldrig är en svaghet att visa sina känslor. En öppenhet kring känslor kan minska machokulturen i framtiden.

Agera på små saker. Tydliggör att det finns olika typer av våld då många enbart tänker på fysiskt våld samt minska acceptansen så alla former av våld tas på allvar.

Sexualitet, samtycke och relationsundervisning* motverkar såväl sexuellt våld som sexuella trakasserier och kränkande behandling. Således är ämnet viktigt ur ett jämställdhetsperspektiv.

*Kunskapsområdet sex och samlevnad byter namn till sexualitet, samtycke och relationer under höstterminen 2022.



Tillsammans kan vi vända strömmen

För att lyckas ändra riktningen på våldsströmmen, och med det attityden till våldet, behöver fler bli aktiva åskådare som arbetar mot dagens machokultur. Likaså behövs en öppenhet och uthållighet kring nya lärdomar i det våldsförebyggande arbetet. Vidare är det tydligt att ungdomarna i Uppsala län efterfrågar vuxnas engagemang och tillgänglighet:

“Att det alltid finns lärare som håller koll, som syns och inte bortser från när något händer, att de tar tag i saken direkt. Lärare och elever ska agera snabbt.”

-Tjej, gymnasiet

“Lärare måste kunna säga ifrån, då blir det tryggare på skolan.”

-Tjej, högstadiet

Investera

Att låta unga lyfta sina tankar tillsammans med vuxna ger en helhetsbild och överblick av skolans aktuella situation. Genom att involvera barnen är chansen större att arbetet leder till bästa möjliga resultat. Att rusta barnen för vad som är ett accepterat beteende höjer deras kunskap kring vad våld faktiskt är. Med det ges större chans till en trygg miljö där elever vågar säga ifrån och ta hjälp när de bevittnar ett våldsbeteende.

Våldsfrågan är vuxnas ansvar men barn och unga behöver vara en del av det förebyggande arbetet, tillsammans kan vi minska våldet i Uppsala läns skolor och skapa en tillitsfull skolmiljö fylld av skyddsfaktorer som gör våra unga till trygga individer.

Involvera

Ett lyckat våldsförebyggande arbete behöver en samverkan mellan olika aktörer - mellan vårdnadshavare och deras barn, skolan och eleverna samt mellan förtroendevalda och civilsamhället. Alla vuxna har en viktig roll i det våldsförebyggande arbetet. Lyssna på de unga och ta deras erfarenheter på allvar. Alla kan göra något.

Agera

Vår förhoppning är att vi som finns i ungas närhet tillsammans arbetar för att öka medvetenheten kring våld och normer. Om vi alla arbetar mot samma mål kan vi gemensamt vända strömmen i Uppsala län - med målbilden om en skola fri från allt våld.

Tidiga insatser är en förutsättning för att vända strömmen och tillsammans kan vi förebygga våld. Det finns inget att vänta på.

Lycka till i ert fortsatta arbete!

Tips

Handboken *Inget att vänta på* finns att hämta på Jämställdhetsmyndighetens hemsida.

Likarättsutbildning för barns trygghet finns tillgänglig på Barnombudets hemsida.

Tack till:

Alla elever som deltagit i
fokusgruppsintervjuerna

– Ni gör skillnad!

Sara Bergquist, student
vid Stockholms universitet

Alex Hammarström, student
vid Kristianstads högskola



Region Uppsala



LÄNSSTYRELSEN
UPPSALA LÄN