

Bara Lyssna

Moa Andersson, Alwa Widmark, Mimmi Hellman, Ruth Ljunggren, Georg Hennig

Om oss

Vi är fem studenter vid Linköpings universitet som studerar medie- och kommunikationsvetenskap, samt språk, litteratur och media. I vårt projektarbete har vi valt att lyfta en fråga som vi anser är viktig att uppmärksamma – mäns våld mot kvinnor.

Med projektet *Bara lyssna* vill vi sprida kunskap, väcka engagemang och bidra till samtal kring ämnet.

Sociala medier

Länk till vår Instagram: [här!](#)

Länk till vår TikTok: [här!](#)

Detta är en återpublicering av bloggen [BARA LYSSNA](#).

Ett projektarbete i kursen *Att publicera i den medierade offentligheten* vt 2026 som publicerats av

Linköping University Electronic Press i serien: [Linköping Electronic Press Workshop and Conference Collection, Nummer 39](#)

ISSN: 2003-6523

© Författarna. Denna publikation är licensierad under en [Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell Licens](#).

Efter kvinnomorden: "Vi glömmer bort att det är en person bakom"

Publikationstyp

Reportage



Sebastian von Eichwald, journalist på Sveriges Radio P4, berättar om en svår balansgång i nyhetsrapporteringen kring mäns våld mot kvinnor. När kvinnor mördas hamnar ofta gärningsmannens historia i fokus – hans motiv, hans bakgrund och hans liv. Samtidigt riskerar kvinnan som dödsats att försvinna ur berättelsen. Han efterlyser därför ett större fokus på personen bakom rubrikerna: kvinnan som var någons mamma, dotter, syster eller vän.

Vi sitter i ett kallt och grått klassrum. Fem studenter ska genomföra sin första intervju med en yrkesverksam journalist. Nervositeten hänger i luften, tillsammans med förväntan inför samtalet. På andra linjen har vi Sebastian von Eichwald. Han svarar efter första signalen och vi hälsar, något försiktigt, hej.

Han är redo att svara på våra frågor om journalistikens blinda fläckar – och vad som händer när våldet får dödliga konsekvenser.

I rapporteringen om kvinnomord följer medier ofta ett liknande mönster. Fokus hamnar på gärningsmannens uppväxt, psykiska mående eller tidigare brott. Samtidigt blir kvinnan som dödsats ofta anonym – ibland nämns hon bara med namn och ålder.

Sebastian, 30, har arbetat som journalist på Sveriges Radio P4 Västernorrland i tre år. Han har bevakat allt från kommunpolitik till sport – men också några av de mest brutala våldsbrotten. Med den erfarenheten reflekterar han över mediernas roll.

– Det blir väl egentligen så att fokus kanske ofta saknas på kvinnans liv, säger han.

“Det blir lätt att man glömmer bort att det är en person bakom”

Han beskriver hur rapporteringen ofta fokuserar på gärningsmannens historia – hans bakgrund, tidigare brott och motiv – dominerar nyhetsflödet.

– Kvinnan kanske blir lite mer som en pinne i statistiken. Samtidigt var hon kanske någons mamma, någons dotter eller syster.

Han menar att det är en svår balansgång, och att det finns en medveten avvägning i hur mycket som berättas om kvinnan.

– Ofta är det ju ett aktivt val från mediernas sida att inte berätta så mycket om henne, av respekt för brottsoffret och de anhöriga, säger han.

Som exempel lyfter han ett fall i Ånge, där en man misstänks ha mördat sin sambo och sedan tagit sitt eget liv. Mannen var sedan tidigare känd av myndigheterna.

– Ändå lyckades de inte stoppa det här brottet. Då blir det lätt att man fastnar i den delen av historien och glömmer bort att det faktiskt handlar om ett liv som har tagits.

Försvar eller ansvar?

Samtalet rör sig vidare till hur män reagerar när ämnet diskuteras.

– Man hör ofta argumentet "det är inte alla män", säger Sebastian.

Samtidigt upplever han en förändring.

– Fler och fler män inser att det här till stor del är vårt ansvar. Vi måste höja våra röster för att det ska få ett stopp.

Viktigt att börja redan i skolbänken

Hur når man då unga män? Sebastian menar att kunskap är avgörande – och att arbetet måste börja tidigt.

Han lyfter en enkät från Brottsförebyggande rådet där elever i årskurs nio svarat anonymt på frågor om brott.

– Det är skrämmande siffror. Många har upplevt våld själva, bevittnat det eller utsatt någon annan, berättar Sebastian.

Enligt undersökningen från 2023 uppger 45 procent av niorna att de utsatts för brott, där sexualbrott är vanligast bland flickor.

– Det är lättare att styra bort någon innan de hamnar i fel umgänge, än att få bort dem senare.

"Det är där det börjar – genom att bara lyssna"

I vårt projektarbete vill vi lyfta vikten av att bara lyssna. För många unga killar kan det vara svårt att säga ifrån när någon i ens närhet betar sig fel.

– Det är lätt att prata om det. Men när man står där som 15- eller 18-åring är det skitsvårt att stå emot, säger Sebastian.

Han nämner också ett uppmärksammat fall där en man under flera år utsatt sin fru för grova övergrepp.

– Vi som samhälle måste bli bättre på att säga ifrån. Det här är ett brott. Det är så långt ifrån okej som det går.

Avslutningsvis skickar han ett budskap till unga män:

– Har man makt i olika situationer så kan man använda den till något bättre. Som ung man har man ett ansvar att visa vägen.

När intervjun avslutas återkommer han till vikten av projektets namn:

– Det är där någonstans det börjar – genom att bara lyssna.

Att lyssna på kvinnorna som överlever.

Att lyssna på statistiken.

Och att lyssna på varandra – när någon går över gränsen.

För i tystnaden riskerar våldet att fortsätta.

Skriven av: Emelina Hellman & Moa Andersson

När börjar våldet egentligen?

Publikationstyp

Artikel



Våld i nära relationer börjar väldigt sällan med slag, oftast börjar det med kommentarer eller destruktiva beteenden. Hur kan man stoppa att det senare utvecklas till våld? ibland kan ett samtal, en fråga eller en kommentar från en vän vara det som får någon att stanna upp och tänka efter, innan det går för långt.

Matteus sitter lutad bakåt i stolen i köket hemma hos en kompis. Det är fredag kväll. Någon har satt på musik från en mobiltelefon och någon annan står och gör nudlar vid spisen. Samtalet hoppar mellan skola, träning och planer inför helgen.

Plötsligt börjar Matteus prata om sin flickvän.

“Hon fattar inte,” säger han och skakar på huvudet. “Jag sa till henne att jag inte gillar att hon skriver med den där killen.”

Någon i rummet skrattar till lite,

“Äh, du är bara svartsjuk.”

Matteus rycker på axlarna.

“Nej men seriöst. Man måste ju sätta gränser. Jag sa att jag inte tänker vara tillsammans med någon som håller på så.”

Samtalet glider vidare. Någon börjar prata om en match nästa vecka. Någon annan byter låt.

Men ibland börjar det just så.

Inte med slag.

Inte med blåmärken.

Utän med kommentarer, svartsjuka och kontroll.

Och ofta märker varken personen själv eller kompisarna runt omkring att något håller på att utvecklas till ett problem.

Våld börjar nästan aldrig med det fysiska

När man hör om mäns våld mot kvinnor tänker många direkt på fysisk misshandel. Bilderna man ser i nyheterna eller på sociala medier handlar ofta om slag, hot eller grova brott. Men i verkligheten ser det sällan ut så från början.

Forskning om våld i nära relationer visar att våld nästan alltid föregås av andra typer av beteenden. Det kan börja med psykisk press, kontroll eller svartsjuka. Små saker som kanske inte känns allvarliga i stunden, men som över tid kan skapa en relation där den ena personen får mer makt över den andra.

Det kan handla om kommentarer om vad partnern borde göra eller inte. Om irritation över vilka personer partnern pratar med. Om krav på att alltid veta var någon är eller vad de gör.

I början kan det ibland till och med tolkas som omtanke. Någon kanske säger att de bara bryr sig, att de bara vill skydda relationen eller att de bara vill veta att allt är okej.

Men när omtanke övergår i kontroll förändras relationen. Då handlar det inte längre om trygghet utan om makt.

Tecken att vara uppmärksam på

Det finns vissa beteenden som ofta dyker upp tidigt i destruktiva relationer. De betyder inte alltid att någon kommer bli våldsam, men det är signaler som är viktiga att ta på allvar.

Ett av de vanligaste är stark svartsjuka. Att känna svartsjuka ibland är mänskligt, men när känslan börjar styra hur man behandlar sin partner kan det bli problematiskt. Det kan till exempel handla om att bli arg när partnern pratar med andra, misstänka otrohet utan anledning eller känna behov av att veta exakt vad partnern gör hela tiden.

En annan signal är kontroll. Det kan visa sig genom att någon vill bestämma vilka vänner partnern får träffa, hur ofta de ska höra av sig eller hur de ska bete sig när de är ute. I vissa fall kan det till och med handla om att vilja ha tillgång till partnerns telefon, sociala medier eller lösenord.

Många tänker att sådant är ett tecken på kärlek. I filmer och serier framställs svartsjuka ibland som romantiskt, som ett bevis på att någon verkligen bryr sig.

Men i en sund relation bygger kärlek på tillit. Ingen ska behöva känna sig kontrollerad eller övervakad av den person som står dem närmast.

Hur någon hanterar konflikter kan också vara en viktig signal. Bråk finns i alla relationer, men det spelar stor roll hur man bråkar. Om någon ofta höjer rösten, skriker, vägrar säga förlåt eller måste vinna varje diskussion kan relationen snabbt bli otrygg. I vissa fall kan ilskan också visa sig genom att någon slår i väggar, kastar saker eller hotar med att göra slut för att få sin vilja igenom.

Även om våldet inte riktas direkt mot partnern kan sådana situationer skapa rädsla. Och rädsla hör inte hemma i en trygg relation.

Kompisar kan göra större skillnad än man tror

När man pratar om mäns våld mot kvinnor fokuserar man ofta på relationen mellan två personer. Men människor lever inte i ett vakuum. De flesta har vänner, klasskompisar eller människor runt sig som ser eller hör saker.

Det betyder också att kompisar kan spela en viktig roll.

Ingen påstår att det är lätt att säga ifrån. Att konfrontera en vän kan kännas obekvämt. Man vill inte skapa dålig stämning eller hamna i konflikt. Det kan också vara svårt att veta vad man ska säga.

Men ibland kan små kommentarer göra stor skillnad.

Om en kompis säger något kontrollerande om sin partner kan man till exempel ställa en fråga tillbaka. Varför ska hon inte få skriva med den där killen? Varför måste hon svara direkt på varje meddelande? Tror du inte att hon måste få bestämma det själv?

Det behöver inte vara en stor diskussion. Ibland räcker det att visa att man som kompis inte håller med.

Ett annat sätt är att prata med kompiserna när ni är ensamma. Om du känner oro över hur någon beter sig i sin relation kan du säga något enkelt, som att du reagerade på hur han pratade om sin partner eller fråga hur relationen egentligen mår.

Att ställa frågor kan ibland öppna upp för ett samtal där personen själv börjar reflektera över sitt beteende.

I vissa situationer kan det också vara viktigt att vara tydlig. Om någon beter sig respektlöst, aggressivt eller skrämmande mot sin partner är det okej att säga att det inte är okej.

Tystnad kan annars tolkas som att beteendet accepteras.

Att våga stanna upp och tänka efter

Mäns våld mot kvinnor är ett stort samhällsproblem, men det börjar ofta i små situationer. I kommentarer, i bråk, i sättet man ser på makt i en relation.

Det betyder också att förändring kan börja i små sammanhang. I klassrum, i vänskapsgrupper och i vardagliga samtal.

Att reflektera över sina egna beteenden är en viktig del av det. Hur reagerar jag när jag blir svartsjuk? Hur hanterar jag konflikter? Hur pratar jag om min partner när hon inte är där?

Ingen är perfekt, och alla kan göra misstag. Men att vara villig att tänka efter och förändra sitt beteende är avgörande för att relationer ska vara trygga.

I vårt projekt heter kampanjen Bara lyssna. Det är ingen slump.

För ibland börjar förändring just där. I att lyssna på kvinnors berättelser om våld. I att lyssna på statistiken som visar hur vanligt problemet är. Men också i att lyssna på varandra när någon i kompisgänget säger eller gör något som känns fel.

Våld i relationer uppstår sällan från ingenstans.

Det växer fram över tid.

Och ibland kan ett samtal, en fråga eller en kommentar från en vän vara det som får någon att stanna upp och tänka efter, innan det går för långt.

Samtalet börjar här

Den här texten handlar om att känna igen tidiga tecken på destruktiva beteenden och om varför kompisar kan spela en viktig roll. Men mäns våld mot kvinnor är ett stort och komplext problem som behövs förstås ur olika perspektiv. I våra andra texter i bloggen kan du just läsa ur dessa perspektiv och skapa dig en helhetsbild över problemet. Förändring börjar ofta med kunskap.

Skriven av: Alwa Widmark

QUIZ - Hur ser dina attityder och beteenden ut i en relation?

Publikationstyp

Interaktivt quiz



Våld i nära relation börjar sällan med fysiskt våld. Det börjar ofta med kontroll och regler i förhållandet, som är vanligt i relationer - speciellt bland unga. Därför är det viktigt att vara observant på sina egna beteenden, och reflektera över hur man är i en relation.

Det här testet är just därför - utformat för att du ska kunna reflektera över dina attityder och beteenden i en relation. Testet är till för att skapa ökad medvetenhet kring beteenden som senare kan leda till våld.

Testet är helt anonymt och resultatet syftar till att ge möjlighet till egen reflektion och samtal.

Tryck på länken för att komma till quizet!

<https://www.fyrebox.com/play/oz58yymmqqbmogjlexnx/>

Av: Ruth Ljunggren & Georg Hennig

Killpanelen - avsnitt 1

Publikationstyp

Paneldiskussion/Video



Kika in vårt nya avsnitt av killpanelen! I detta avsnitt pratar Georg Hennig med Hampus Kennebäck och Jonathan Sandqvist om förhållanden och tidiga tecken på våld. De diskuterar vad man kan göra som kompis, och hur man vågar säga till i killgäng.

Se hela videon [här!](#)

Filmad och redigerad av: Moa Andersson

Podcast med gästpratARE Petra Berggren

Publikationstyp

Podcast



In och lyssna på podden! Vi har nu släppt poddavsnittet med Petra Berggren, där vi diskuterar mäns våld mot kvinnor och tidiga tecken på dödligt våld.

Länk: [HÄR!](#)

Redigerad av: Moa Andersson & Emelina Hellman

Behöver du hjälp eller stöd?

Publikationstyp

Informationsblad

BEHÖVER DU HJÄLP ELLER STÖD?

Har du eller någon du känner blivit utsatt för våld eller kränkningar? Du är inte ensam och det finns hjälp att få.

Vid akuta situationer – ring alltid 112.

För icke-akuta ärenden kan du kontakta polisen på 114 14 eller göra en anmälan via [polisen.se](https://www.polisen.se).

Det finns flera stödlinjer och organisationer som erbjuder gratis och anonym hjälp, ofta dygnet runt. Du kan få stöd via telefon, chatt eller mejl – oavsett om du själv är utsatt eller vill hjälpa någon annan.

Exempel på stöd:

Kvinnofridslinjen (116 016) – för dig som utsatts för våld eller är anhörig

BRIS (116 111) – för barn och unga upp till 18 år

Rätt att välja (020-57 70 70) – vid hedersrelaterat våld och förtryck

Stödlinje för transpersoner (020-55 00 00) – för vuxna transpersoner

Brottsofferjouren och Unizon – stöd till brottsutsatta och kvinnojourer

Fler stödresurser finns via bland annat [jamstalldhetsmyndigheten.se](https://www.jamstalldhetsmyndigheten.se).

Kom ihåg: Det är aldrig ditt fel. Det finns hjälp och stöd när du är redo att ta nästa steg.

