



Det här är Roks



Riksorganisationen
för kvinnojourer och
tjejjourer i Sverige



Det här är Roks

Roks, Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige, är en riksorganisation för Sveriges kvinno- och tjejjourer, med uppdrag att i feministisk anda verka mot mäns våld mot kvinnor, tjejer och barn. Våldet kan ha formen av sexuella övergrepp, misshandel, trakasserier, pornografi, prostitution, våldtäkt, handel

med kvinnor och barn för sexuella ändamål, våld i hederns namn, våld i lesbiska relationer, könsstympning, med mera.

Roks är den enda riksorganisationen i Sverige som jobbar enbart för och med kvinnojourer och tjejjourer. Roks jourer samlar kvinnor och tjejer som engagerar sig ideellt för att stötta och skydda kvinnor, tjejer och barn som utsätts för mäns våld, för våld i en lesbisk relation eller behöver annat stöd.

Kvinno- och tjejjourerna är tillflyktsorter för alla som definierar sig som kvinnor och tjejer samt för barn som behöver stöd och skyddat boende. Samtidigt arbetar jourerna också förebyggande genom att utbilda andra om mäns våld mot kvinnor, prata med unga om jämställdhet och relationer och bedriva politiskt påverkansarbete.

Roks arbetar på uppdrag av sina medlemmar, som alla är egna föreningar. Genom utbildningshelger och konferenser erbjuder Roks kompetensutveckling och möjligheter till erfarenhetsutbyte för medlemmarna. Roks tar också fram utbildningsmaterial och publicerar viktig forskning som jourerna kan använda sig av.

Förutom att ge stöd och service till sina kvinno- och tjejjourer synliggör Roks jourernas erfarenheter genom opinionsbildning och informationsspridning. En viktig uppgift för Roks är att bevaka lagförslag och remisser om kvinnofrid och mäns våld mot kvinnor, och följa upp hur lagstiftningen fungerar i verkligheten. Roks arbetar också utåtriktat för att nå ut till allmänheten och väcka opinion kring det samhällsproblem som mäns våld mot kvinnor fortfarande är.

Mäns våld mot kvinnor

Begreppet mäns våld mot kvinnor innefattar alla former av våld som kvinnor och tjejer utsätts för på grund av sitt kön:

- **Sexuellt våld, som våldtäkt, ofredande, prostitution och pornografi.**
- **Fysiskt våld, som knuffar, slag, sparkar eller stryptag.**
- **Psykiskt våld, som hot och kontrollerande beteende.**
- **Ekonomiskt våld, som att inte få tillgång till sina egna pengar eller inte få jobba.**
- **Materiellt våld, som att få sina ägodelar förstörda.**

Därför finns Roks

Mäns våld mot kvinnor är ett allvarligt samhällsproblem. Nationellt Centrum för kvinnofrids undersökning "Våld och hälsa", 2014, visar att var femte vuxen kvinna i Sverige någon gång i sitt liv utsatts för allvarligt sexuellt våld. 20 procent av kvinnorna har utsatts för upprepat systematiskt psykiskt våld av en partner eller före detta partner. Varje år dödas omkring 17 kvinnor av män de har eller haft en nära relation med.

Detta gör Roks

Roks kvinnojourer och tjejjourer stöttar kvinnor och tjejer som lever i relationer med män som utsätter dem för våld, lesbiska och bisexuella tjejer som utsätts för våld i sina relationer, tjejer som utsätts för våld i sin familj, kvinnor och tjejer som utsätts för sexuellt våld, kvinnor och tjejer som skadar sig själva eller funderar på att ta sitt liv, tjejer som söker stöd och svar på frågor om kroppen, relationer eller något annat. Barn som följer med sina mammor till kvinnojourerna erbjuds också stöd.



Det är endast en liten del av det våld kvinnor utsätts för av män som polisanmäls. Roks kvinno- och tjejjourer kommer i kontakt även med de kvinnor och tjejer som väljer att inte anmäla. Det har gett Roks en unik kunskap som bygger på över 30 års erfarenhet av att möta kvinnor, tjejer och barn som utsatts för mäns våld. Roks och jourernas erfarenhet är att mäns våld drabbar kvinnor och tjejer i alla samhällsskikt. Därför är det viktigt med fristående kvinno- och tjejjourer som har möjlighet att ge stöd till alla som behöver det oavsett bostadsort, ekonomiska förutsättningar eller kontakt med myndigheter. Roks kvinno- och tjejjourer ger stöd åt

alla kvinnor och tjejer som utsätts för våld, oavsett om förövaren är en man eller en kvinna, en familjemedlem eller en okänd person.

Jourerna är också mötesplatser för kvinnor och tjejer som vill arbeta politiskt för kvinnors rätt till ett liv utan våld. Det är viktigt att det finns utrymme för tjejer och kvinnor att mötas och arbeta politiskt på sina egna villkor, samtidigt som det är viktigt med trygga rum för kvinnor, tjejer och barn som utsatts för mäns våld. Därför är Roks kvinnojourer och tjejjourer kvinno-separatistiska precis som Roks, det vill säga bara kvinnor och tjejer kan bli medlemmar i föreningarna.

Roks är en feministisk organisation som, i likhet med FN, anser att mäns våld mot kvinnor är den yttersta konsekvensen av **könsmaktsordningen**. Det är en ordning som systematiskt underordnar gruppen kvinnor till förmån för gruppen män. I Roks feministiska grundsyn ligger en tro på att det går att förändra de strukturer som skapar och upprätthåller könsmaktsordningen. Roks har en vision om ett samhälle där tjejers, kvinnors och barns mänskliga rättigheter och livsutrymme respekteras. Ett samhälle där alla tjejer, kvinnor och barn kan leva utan att bli utsatta för våld, hot och förtryck. Därför verkar Roks för tjejers och kvinnors lika värde på

alla plan i samhället.

Kvinnojourerna

Varje kvinnojour är en egen förening och arbetar på sitt eget sätt. Men några saker har Roks kvinnojouer gemensamt:

- *De har en jourtelefon dit kvinnor och tjejer kan ringa.*
- *Alla som kontaktar jouden får vara anonyma.*
- *Kvinnojouerna är kvinnoseparatistiska för att kunna vara fristäder för kvinnor och barn som utsatts för mäns våld. Det innebär att det bara är kvinnor som arbetar på jourerna.*
- *De allra flesta kvinnojouerna har ett skyddat boende där kvinnor och barn som behöver skydd från våld kan bo.*

Jourkvinnorna ger stöd utifrån den enskilda kvinnans situation. Det kan handla om

samtalsstöd för att prata om det hon utsatts för eller om hennes relation, eller att svara på frågor om juridik, myndigheters ansvar och hur det fungerar att polisanmäla. Förutom samtalsstöd och skyddat boende kan kvinnojourerna bistå kvinnan i kontakter med till exempel socialtjänst, polis och sjukvård. Kvinnojourerna ger också stöd till de barn som bor i skyddat boende med sin mamma.

Några kvinnojourer vänder sig särskilt till kvinnor utsatta för våld i hederns namn och andra jourer till familjer som utsatts för incest. Det finns också särskilda juridikjourer.

Tjejjourerna

Vissa tjejjourer är precis som kvinnojourerna egna föreningar, medan andra är en del av ortens kvinnojour. Gemensamt för Roks tjejjourer är:

- *De ger stöd till tjejer via chatt, mail, telefon, möten med mera.*
- *Alla som kontaktar jouren får vara anonyma.*
- *Tjejjourerna är en plats där tjejer och unga kvinnor möts och arbetar för förändring, utan killars och mäns tolkningsföreträde. Det är därför bara tjejer och kvinnor som arbetar i tjejjourerna.*
- *Alla Sveriges tjejjourer finns på [Tjejjouren.se](https://tjejjouren.se)*

Jourtjejerna lyssnar och ger råd och stöd till tjejer som utsatts för eller har utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld, som mår dåligt



och skadar sig själva på olika sätt eller som har frågor om kroppen eller om relationer. De svarar på frågor om vilka rättigheter som tjejer har i Sverige, om vad lagen säger och om vart tjejer kan vända sig om de behöver mer stöd. Ingen fråga är för liten eller för stor för att ställas till en tjejjour. Jourtjejer kan också följa med och vara ett stöd för tjejer i kontakt med till exempel ungdomsmottagningen, polisen eller skolan.

En stor del av tjejjourernas arbete är också förebyggande, och görs i skolor och på ungdomsgårdar. Tjejjourerna har tagit fram egna material och metoder för att prata med unga om jämställdhet, könsroller, relationer, våld och livsutrymme.

Vill du starta en jour?

Vill du starta en kvinnojour eller en tjejjour där du bor? På nästa sida hittar du några praktiska råd om hur.

Så startade jourerna

I mitten av 1970-talet startade de första kvinnojourerna. 1996 bildades den första tjejjouren. Kvinno- och tjejjoursrörelsen som nu växt sig stor grundades av kvinnor och tjejer som tillsammans ville stötta kvinnor och tjejer. Arbetet bygger fortfarande på ideella krafter. Idag är ca 100 kvinnojourer och tjejjourer medlemmar i Roks.



1. Kontakta Roks!

Då får du vidare hjälp och information om hur du kan fortsätta.

2. Hitta andra kvinnor eller tjejer som vill starta jour!

Sätt upp affischer på stan, kaféer, vårdcentraler, skolor eller i affären.

3. Starta en förening!

Skriv stadgar, bilda en styrelse och skaffa ett organisationsnummer. Här kan Roks också hjälpa till – sök medlemskap!

4. Starta en grundutbildning!

Roks kan ge förslag på utformning och kursmaterial. Du kan också kontakta andra Roksjourer i närheten för stöd och hjälp.

5. Kontakta din kommun!

Berätta varför du vill starta en jour och hur den ska arbeta.

Undersök möjligheterna att få föreningsstöd eller liknande från kommunen.

6. Sök projektpengar!

Det går till exempel att söka medel från Brottsoffermyndigheten, Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, Allmänna arvsfonden, m.fl.

7. Kontakta media!

Berätta om dina planer. Att synas i medierna kan vara ett bra sätt att nå andra som vill vara med.

8. Om ni startat en tjejjour gå med i Tjejjouren.se!

Då får ni en egen hemsida, ett chattverktyg och mycket mer - helt gratis. Ni knyts dessutom samman med landets övriga tjejjourer där ni kan utbyta erfarenheter och tips!

Normaliseringsprocessen

Eva Lundgren, professor i sociologi, har myntat begreppet **våldets normaliseringsprocess**. Det innebär att våldet normaliseras, både av den som misshandlar och den som blir misshandlad.

Normaliseringsprocessen börjar ofta med romantik och starka känslor som övergår till svartsjuka och kontrollerande beteende. Partnern kritiserar sin flickvän, hindrar henne från att umgås med vänner och kräver att hon ska anpassa sig efter partnerns behov. Gradvis isoleras kvinnan och hennes självkänsla bryts ned. Så småningom börjar partnern hota och ta till våld, och den

utsatta kvinnan tvingas då anpassa sig ännu mer för att inte bli utsatt för mer våld. Ofta kräver partnern också att få ha sex trots att kvinnan inte vill, eller på ett sätt som hon inte vill. På kvinno- och tjejjourerna berättar många kvinnor och tjejer om samma erfarenheter.

Varför går hon inte?

Precis som i andra parrelationer börjar även förhållanden som slutar i misshandel med förälskelse och kärlek. Våldet kommer inte i början av relationen, när det skulle vara lätt att dra sig ur, utan först när förhållandet är etablerat. Och när det första slaget kommer följer ofta ett kärleksfullt beteende, med

ånger och löften om att inte göra om det. Genom att växla mellan våld och värme smyger sig våldet in i relationen.

Att bli slagen i sin nära relation är en kränkande och skamfylld upplevelse. Att samtidigt vara isolerad och kontrollerad ger dåliga förutsättningar att ta sig ur relationen. Det kan bli farligt för kvinnan att bryta relationen.

Kvinnans försök att avsluta förhållandet blir ett allvarligt hot mot partners kontroll, vilket kan leda till ökat våld – i värsta fall hennes död.

Varningssignaler – innan första slaget

- **Har din partner en negativ attityd mot andra kvinnor?**

Att prata illa om kvinnor i allmänhet, hur de klär sig eller betar sig, kan vara ett tecken på en dålig kvinnosyn som kan leda till försök att begränsa dig.

- **Tycker du dig ana en personlighetsförändring?**

Är din partner på sämre humör, har dåligt tålamod, är missnöjd och kontrollerande? Du ska inte behöva bli illa behandlad.



• **Klagar dig partner på dina kläder, vänner eller på att du inte ger tillräckligt med uppmärksamhet?** Det kan vara en tidig varningssignal och en del av normaliseringsprocessen, att gradvis få dig att anpassa dig efter din partners vilja.

• **Är din partner svartsjuk?**

Överdriven svartsjuka är inte romantiskt! Du ska inte behöva vara orolig, begränsa ditt liv och till exempel stanna hemma från en fest på grund av din partners svartsjuka.

• **Går din partner igenom dina fickor, sms eller din väska?** Det tyder på svartsjuka och kontrollbehov, och är förutom en varningssignal, även en kränkning av din integritet.

• **Blir din partner lätt arg, slår sönder saker eller behandlar era djur illa?** Du ska inte behöva vara på din vakt eller rädd för att han eller hon ska slå sönder något som tillhör dig eller behöva uppleva att ditt djur utsätts för våld eller omsorgssvikt.

• **Hotar han eller hon om våld, blir hårdhänt eller måttar slag mot dig?** Att hota om våld är faktiskt också att utöva våld, och är dessutom en kriminell handling.

Du kan alltid kontakta en kvinnojour eller tjejjour om du känner igen någon av de här varningssignalerna!

Om din partner utsatt dig för någon typ av våld

- **Berätta för någon** du litar på. Det är bra om det finns någon som vet.

- **För dagbok** över när din partner kränker, hotar eller slår dig för att lättare komma ihåg. Skriv upp vilka skador du får och fotografera dem. Om du söker vård kan du be personalen fotografera dina skador för dokumentation och spara, även om du inte vill göra en anmälan just då.

- **Ring en kvinnojour eller tjejjour** och prata med en kvinna eller tjej med kunskap om våld i nära relationer. De lyssnar på det du säger och ifrågasätter dig inte. De kan ge stöd och du kan vara anonym.

- **Tro inte på att din partner inte kommer att slå dig igen**, eller att han eller hon kommer att förändra sitt beteende. De som slagit någon de har en nära relation med gör det nästan alltid igen. Och en person som anser sig ha rätt att utöva makt och kontroll över den som han eller hon har en relation med behöver långvarig professionell hjälp för att förändras.

- **Förbered en utväg**, se till att du har någonstans dit du kan gå om din partner utsätter dig för våld igen. Fråga kvinnojouren, socialjouren, vänner eller familj om ett ställe dit du kan komma när som helst.

- **Polisanmäl**. Våld i nära relationer är ett brott.

Anmäl både för din egen skull och för att din partner ska inse att det är en kriminell handling. Kvinno- eller tjejjouren kan stötta dig hela vägen genom en polisanmälan.

När du tror att någon i din närhet blir utsatt

Om du ser tecken på våld eller på någon av de varningssignaler vi beskrivit ovan, och får undvikande svar när du frågar, då kan du göra följande:

- **Fråga!** Ställ en direkt fråga: Slår din partner dig? Får du inte umgås med vem du vill? Är inte din partner väldigt svartsjuk av sig? Men fråga inte när partnern är i närheten.

- **Lyssna.** Säg att du finns där, att du lyssnar även om hon inte vill berätta just nu. Visa att du finns där och är beredd att stötta och hjälpa när hon är redo.

- **Ifrågasätt inte henne eller varför hon "finner sig i situationen".** Det är att flytta fokus, kom ihåg att det är den som utövar våldet som gör fel och inte hon som är utsatt. Exempel på reaktioner som skuldbelägger eller förebrår den som är utsatt kan vara att uppmana henne att anpassa sig för att undvika våld, eller att antyda eller direkt säga att hon själv valt att utsättas för våld eftersom hon "inte bara gör slut". Med kunskap om våldets normaliserings-



process kan du bättre förstå och undvika sådana misstag.

- **Kalla på hjälp.** Om situationen blir akut, om det finns fara för någons liv eller om ett barn far illa, tveka inte att ringa polis eller socialtjänst.

- **Ring en kvinnojour eller en tjejjour.** Även vänner och anhöriga kan få råd och stöd från en jour.

Om du misstänker att någon du inte känner så väl blir utsatt

Kanske någon som bor i samma trappuppgång som du eller en på jobbet som du aldrig pratat med? En idé kan vara att beställa affischer eller visitkort från en kvinno-

jour, eller från nationella Kvinnofridslinjen att sätta upp i trappuppgångar, tvättstugor eller på gemensamma toaletter. Det kan skicka en signal, och när kvinnan känner sig redo att söka stöd har hon någonsans att vända sig.

Om du har möjlighet, säg till henne att du hör eller ser vad hon utsätts för. Inte på ett frågande eller ifrågasättande sätt, utan som ett konstaterande: "Jag ser vad du utsätts för och det är ett brott. Om du vill prata eller ha hjälp så finns jag här". Då vet hon att det finns någon som är redo att lyssna.

Då kan du kontakta en kvinnojour eller en tjejjour

Du kan kontakta en kvinno- eller tjejjour för att få råd, stöd och hjälp om alla former av våld. Både kvinno- och tjejjourerna stöttar kvinnor och tjejer som utsätts för fysiskt våld i sina relationer.

Samtidigt förekommer flera andra former av våld i nära relationer. Unga tjejer kontaktar tjejjourerna och berättar om hur de sagt nej till sex men inte blivit respekterade. Du som utsatts för sexuellt våld kan kontakta en tjejjour eller kvinnojour för råd och stöd, oavsett hur gammal du är och vem som utsatt dig.

Sexuellt våld kan vara trakasserier, övergrepp, att bli tafsad på, eller en våldtäkt. Det kan vara någon som du känner eller någon som är helt okänd som utsätter dig. Alla sexuella handlingar som någon utför utan att du tydligt visat eller sagt att du samtycker är övergrepp.

Jourernas erfarenhet är att både tjejer och kvinnor upplever psykiskt våld som minst lika traumatiskt som fysiskt våld. Att ständigt vara på sin vakt för att inte göra sin partner arg, för att det hela tiden finns ett hot om våld i luften. Det psykiska våldet kan också trappas upp när en kvinna eller tjej lämnar ett förhållande, och

partnern vägrar acceptera att det är slut, och förföljer eller övervakar henne.

Kvinno- och tjejjourerna har också erfarenhet av att stötta tjejer och kvinnor som utsätts för våld av andra anhöriga, till exempel föräldrar som inte låter sina döttrar själva välja partner, eller barn som försummar sina åldrande mödrar, och kanske inte låter dem ha tillgång till pengar eller ägodelar.

Många av de som hör av sig till tjejjourerna har utsatts för våld och övergrepp eller mår dåligt på olika sätt. Andra behöver någon att prata av sig om skoldagen med, eller undrar något som

har med sex eller kroppen att göra – tjejjourerna svarar även på de frågorna.

Frågor som tjejjourer kan få

Några funderingar från tjejer som kontaktat en tjejjour:

– Jag sade nej, men han tjatade och till sist låg jag bara där och gjorde ingenting. Var det en våldtäkt?

– Jag får inte umgås med vem jag vill för mina föräldrar och de kontrollerar allt jag gör.

– Jag har fortfarande inte fått bröst – är jag normal?

– Jag känner mig tjock och äcklig och kräks upp maten när jag har ätit.

– Jag chattade med en kille, han fick mig att visa mig naken i webbkameran och nu hotar han att sprida bilderna på min skola om jag inte gör som han säger.

– Jag har inga kompisar och känner mig helt ensam!

– Ska tjejer raka sig under armarna och mellan benen?

– Jag har inte fått någon mens – är jag gravid?

Hitta en jour nära dig

Du hittar din närmaste kvinnojour eller tjejjour på www.roks.se

Alla tjejjourer, en nationell frågelåda och massor av information kring att vara ung tjej hittar du på www.tjejjouren.se

Engagera dig för att stoppa mäns våld mot kvinnor!

1. Gilla Roks och Tjejjouren.se på Facebook, och hjälp till att sprida information.
2. Skänk en gåva till Roks egen fond, Aurorafonden. Bidraget går till kvinnor, tjejer och barn som behöver den. Plusgiro 49 06 279-7, märk betalningen med "gåva".
3. Engagera dig i en kvinnojour eller tjejjour.

Du behövs!



Riksorganisationen
för kvinnojourer och
tjejjourer i Sverige

www.roks.se • 08-442 99 30 • info@roks.se