



UPPSALA
UNIVERSITET

NCK
NATIONELLT CENTRUM
FÖR KVINNOFRID

Mäns upplevelser av utsatthet för våld i nära relation, hjälpssökande och stöd — en intervjustudie





UPPSALA
UNIVERSITET

Mäns upplevelser av utsatthet för våld i nära relation, hjälpökande och stöd

En intervjustudie

Maja Bodin

Nationellt centrum för kvinnofrid, NCK
Uppsala universitet
Akademiska sjukhuset
751 85 Uppsala
uu.se/centrum/nck
NCK-rapport 2025:2
ISSN 1654-7195

Innehåll

Förord	4
Inledning	5
Definitioner av våld i nära relation	5
Vem kan vara ett offer för våld i nära relation?	8
Mäns utsatthet för våld i nära relation i svensk kontext	10
Våldets konsekvenser	12
Våldsutsatta mäns hjälpsökande	12
Våldsutsatta mäns användning av hjälplinjer	13
Syfte	14
Metod och material	15
Studiens avgränsningar	16
Resultat	18
Upplevelser av våld och utsatthet	19
Psykiskt våld och kontroll	19
Ekonomiskt och materiellt våld	21
Upptäckning av våld	22
Fysiskt våld	24
Sexuellt och reproduktivt tvång och våld	26
Normalisering och anpassning	26
Eftervård	28
Hjälpsökande och stödbehov	31
Stöd att förstå att det är våld	31
Stöd att lämna	34
Stöd att bearbeta trauma	41
Stöd att polisanmäla och hantera rättsliga processer	42
Diskussion	45
Tillgång till formellt stöd	49
Stödlinjers betydelse	49
Bemötandet från myndigheter	50
Förslag på framtida forskning	52
Slutsatser	54
Referenser	56

Förord

Våld i nära relationer är ett omfattande samhällsproblem som får allvarliga konsekvenser för dem som drabbas. För att öka förståelsen för vad det innebär att som man utsätts för våld i nära relationer, och de specifika behoven hos våldsutsatta män, behövs studier som särskilt ser på mäns utsatthet.

Denna rapport är en del av ett regeringsuppdrag till Jämställdhetsmyndigheten om att kartlägga mäns utsatthet för våld i nära relationer och analysera behovet av insatser. Inom ramen för regeringsuppdraget har Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) genomfört en intervjustudie med våldsutsatta män. Fokus för rapporten är mäns upplevelser av våld, mäns hjälpsökande och våldsutsatta mäns behov av stöd och hjälp. Den berör även konsekvenser av våldet, bland annat för hälsan.

Stödlinjen för män är en nationell stödtelefon och chatt för den som utsätts för hot och våld i nära relation eller sexuellt våld. Stödlinjen drivs av NCK vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset på uppdrag av regeringen. Studien bidrar även med kunskap om hur detta stöd upplevs av uppringarna och hur det kan utvecklas.

Rapporten är sammanställd av Maja Bodin, forskare på NCK, som också genomfört enskilda intervjuer med våldsutsatta män och analyserat materialet. Anna Häger, verksamhetschef för Kvinnofridsenheten på NCK, har faciliterat datainsamlingen och personalen på Stödlinjen för män har hjälpt till med rekrytering av deltagare. Resultaten har diskuterats i NCK:s forskargrupp och rapporten har granskats i sin helhet av Carolina Överlien, professor vid NCK.

Med denna rapport vill vi bidra till ökad kunskap inom ett angeläget område. Vi hoppas att resultaten ska öka kunskapen om mäns våldsutsatthet, hur de söker stöd, vilket stöd de önskar och hur vi kan förbättra stödet i samhället. Rapporten kan även vara ett värdefullt verktyg för beslutsfattande politiker och ansvariga inom berörda samhällssektorer.

Johanna Belachew
Föreståndare vid Nationellt centrum för kvinnofrid
Uppsala universitet

Inledning

I den jämställdhetspolitiska skrivelsen "Makt, mål och myndighet – feministisk politik för en jämställd framtid" (Skr. 2016/17:10) presenterar regeringen en nationell strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor. I skrivelsen anges vidare att män och pojkar kan vara utsatta för våld från närstående, samt att insatser för enskilda som är utsatta för våld, eller utsätter andra för våld, styrs av regelverk som i grunden är könsneutrala. Allt våld i nära relation omfattas sålunda av den nationella strategin, oavsett kön på de inblandade.

Mot denna bakgrund har Jämställdhetsmyndigheten fått i uppdrag av regeringen att kartlägga mäns utsatthet för våld i nära relation (Regeringsbeslut 2023-06-29 A2023/00985). Som en del av regeringsuppdraget har Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) genomfört en intervjustudie med våldsutsatta män för att ta del av deras erfarenheter och upplevelser av utsatthet, hjälpsökande och stöd.

I denna rapport presenteras resultat från intervjuerna som berör männens erfarenheter av utsatthet och hjälpsökande, och upplevelser av bemötande och stöd från myndigheter och andra relevanta aktörer. Resultaten diskuteras i relation till teorier om våld och tidigare forskning inom fältet. Avslutningsvis ges förslag på framtida forskning och potentiella utvecklingsområden kopplade till våldsprevention och stöd till utsatta.

Definitioner av våld i nära relation

Vad är våld? Frågan är central för denna rapport eftersom den påverkar hur utsatta ser på erfarenheterna från sin relation och om/hur de söker hjälp, samt hur omgivning uppfattar vad som hänt och vilket stöd som erbjuds. Samtidigt är det en fråga med många svar.

I samband med rekryteringen till studien fanns en ingress på projektets webbsida som löd "Våldsdefinitionen som används i studien innefattar alla former av våld, såsom psykiskt, fysiskt, sexuellt, ekonomiskt eller materiellt". Syftet med detta var att rekrytera deltagare med olika erfarenheter av våld, och tydliggöra att våld i nära relation inte bara handlar om att bli slagen – vilket är den bild som många ser framför sig när de tänker på relationsvåld. Samtidigt beskrev ingressen inte mer precist vad som ryms inom de här formerna av våld och hur våld manifesteras i en relation, utan det gavs utrymme till var och en av deltagarna att själva beskriva under intervjun vad de upplevde som våld. Detta innebär att den som läser rapporten kan ha en annan tanke om vad som är våld än de som deltagit i studien.

Förståelsen av vad våld är och hur det ska definieras ändras över tid och rum, bland annat genom ny forskning och förändrade sociala värderingar och lagar. Det finns därmed inte ett entydigt sätt att beskriva våld, eller i detta fall, våld i nära relation. Till exempel pratar vi om psykiskt våld som det vanligast förekommande våldet i nära relation, samtidigt som det ännu inte är ett brott i laglig mening och saknar en definition i brottsbalken. Nedan presenteras kort några av de mest välkända teorierna och begreppen inom området våld i nära relation, som format vår samtida förståelse av vad som definieras som våld.

För att beskriva vad våld är använder svenska myndigheter och organisationer ofta den norska psykologen Per Isdals definition från boken *Meningen med våld* (2001). Den är relevant att nämna eftersom det är den definition som våldsutsatta ofta direkt eller indirekt kommer i kontakt med när de söker stöd:

"Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmar eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill" (Isdal, 2001)

Det här är en bred definition som inrymmer alla de former av våld som beskrivs i ingressen. Isdal menar att våldet alltid har en mening på så vis att det fyller en funktion för den som utövar det (det används som ett maktmedel i mellanmänniska relationer) och att man kan se våldsutövandet som en reaktion på maktlöshet och vanmakt. Utifrån detta perspektiv blir våldet ett sätt att försöka bibehålla eller återta kontroll.

Makt och kontroll är också huvudteman i den forskning om våld i nära relation som varit tongivande under de senaste decennierna internationellt. Forskningen har framför allt baserats på kunskap om mäns våld mot kvinnor, och utgår från att samhället genomsyras av en patriarkal maktordning. *The Power and Control Wheel* har använts sedan 1980-talet för att illustrera hur en våldsutövare använder olika tekniker i relationen för att skapa en miljö av konstant kontroll och rädsla (McClennen, 2010). Hjulet innefattar åtta delar och handlar till stor del om det vi idag menar är psykiskt våld:

1. **Ekonomiskt våld:** Förövaren kontrollerar offrets ekonomi, vilket gör det svårt för offret att lämna relationen.
2. **Hot och tvång:** Förövaren använder hot för att skrämma och kontrollera offret.
3. **Skrämseltaktik:** Förövaren använder skrämseltaktiker, som till exempel att ha sönder saker, för att skapa ihållande rädsla.
4. **Emotionellt våld:** Förövaren förnedrar och nedvärderar offret för att bryta ner dess självkänsla.
5. **Isolering:** Förövaren kontrollerar vad offret gör och vem offret har kontakt med, vilket leder till social isolering.
6. **Förminskande, förnekande och skuldbeläggande:** Förövaren förnekar våldet eller skyller på offret för att undvika ansvar.
7. **Användning av barn:** Förövaren hotar att ta barnen ifrån offret eller använder dem för att manipulera och få offret att känna skuld.
8. **Manlig överhöghet:** Förövaren använder traditionella könsroller för att rättfärdiga sitt beteende och utöva makt.

Våldet sker ofta cykliskt och går från en fas där det blir allt mer spänd stämning till en fas med våld, för att sedan gå in i en fas där förövaren visar ånger och ber om förlåtelse. I takt

med att våldet blir allt mer frekvent och allvarligt tenderar dock den tredje fasen (ångern) att upphöra (McClennen, 2010).

En annan inflytelserik teori inom ämnet, som utvecklades av sociologen Evan Stark, är *coercive control* (tvingande kontroll) som bygger på liknande principer. Med tvingande kontroll menade Stark en form av våld som inte nödvändigtvis är fysisk eller sexuell, utan handlar om att begränsa offrets frihet och självständighet genom olika former av kontroll och manipulation (Stark, 2007). Det kan ske till exempel genom att kontrollera vad partnern gör, vem hen umgås med och hens ekonomi. För att behålla sin makt skrämmer förövaren sin partner och skapar en beroendeställning, vilket gör det svårt för den utsatta att lämna relationen. Det kan ta tid för offret att själv förstå att hen är utsatt för den här typen av våld, och svårt för andra att se det. Tvingande kontroll är, enligt Stark, rotat i patriarkala strukturer och könsroller, och det är oftast män som utövar det mot kvinnor.

Ungefär samtidigt som Stark lanserade begreppet *coercive control* presenterade Michael B Johnson sin teori om tre olika typer av våld i nära relation. Han gjorde detta för att visa att det finns olika former av relationsvåld som har olika orsak och konsekvenser (Johnson, 2008). Den första (och som har många likheter med Starks teori) är det Johnson först kallade för patriarkal terrorism, men som han senare valde att benämna *intimate terrorism* för att också inkludera kvinnor som utövar våld. Han beskriver *intimate terrorism* som en strategi för att utöva makt och kontroll över sin partner. Det kan handla om nedvärderande verbala attacker, kontrollerande beteenden och att tvinga partnern att göra något mot sin vilja. Det kan också handla om att bestraffa sin partner för att den inte lever upp till ens krav, eller att hota om våld och visa att man är förmögen att använda våld (genom att till exempel förstöra egendom eller skada husdjur). I det kontrollerande beteendet ingår bland annat övervakning och att bryta ner partners vilja eller förmåga till motstånd eller flykt. Genom subtila tekniker får förövaren sin partner att känna sig oduglig inom olika områden (som livskamrat, sexpartner, förälder) och våldet skylls ofta på partnern (till exempel "det är ditt fel att jag slog dig eftersom du gjorde fel"). Det innebär även ofta att förövaren isolerar partnern från sitt sociala stödnätverk genom att förhindra hen från att studera eller arbeta, träffa vänner eller att de flyttar långt bort från eller gör sig ovän med släkt och vänner. En annan typ av våld i nära relation som Johnson beskriver är *situational violence*, vilket handlar om våld som uppstår efter en upptrappande konflikt men som inte är en del av ett systematiskt mönster att utöva kontroll. En tredje form av våld är *violent resistance*, som handlar om att utöva ett våldsamt motstånd mot förövarens attack, alltså i självförsvar. Det är det sistnämnda som Johnson menar att kvinnors våld i huvudsak handlar om.

I Sverige används ofta begreppen *normaliseringsprocessen* och *det traumatiska bandet* som ett sätt att prata om våldets utveckling och varför det kan vara så svårt att lämna en våldsam relation. Med normaliseringsprocessen menas hur det som anses vara normalt i en relation sakta men säkert förskjuts i en våldsam relation, att gränser utplånas och att till exempel synen på/acceptansen för våld ändras över tid (Lundgren & ROKS, 2004). Det kan handla om att psykiskt eller fysiskt våld blir till vardag och den utsatta slutar reagera över vissa

former av våld efter ett tag. Det kan också handla om att internalisera förövarens bild av relationen och börja se sig själv som skyldig till våldet och hålla med om att våldet var rättfärdigat. Lundgren beskriver också hur vanligt det är med en växling mellan kyla och värme i relationen, vilket skapar både vaksamhet/stress och hopp om förändring. Även denna teori utgår från att det är en man som är förövaren och en kvinna som är offret.

Det *traumatiska bandet* är ett pedagogiskt sätt att illustrera hur internalisering och isolering tillsammans med många andra faktorer såsom rädsla, kärlek, medlidande, hat, skuld, hopp, beroende och viljan att förstå tillsammans skapar ett starkt band till förövaren som gör det svårt att lämna relationen (Holmberg & Enander, 2010). En av de starkaste faktorerna är gemensamma barn, vilket får många att stanna av oro för barnens välmående eller om de ska få träffa barnen efter separation. Men barn kan också vara den avgörande faktorn som får en förälder att lämna relationen, just på grund av oro för barnens välmående.

Även om en våldsutsatt till slut lämnar relationen innebär det inte alltid att våldet upphör. På senare år har forskningsfokus börjat riktas mot det som benämns som *eftervåld*, alltså det våld som sker efter separation. Enligt forskning som utgår från kvinnors utsatthet kan det innebära fysiskt, ekonomiskt eller materiellt våld, men även trakasserier, hot och stalking (Skoog Waller, 2022). Expartnern förtalar, sprider rykten eller saboterar sociala relationer, manipulerar myndigheter och använder barnen i maktutövandet. Eftervåldet kan fortsätta i många år efter separation och innebär ofta ett stort psykiskt lidande för de som utsätts.

Ekonomiskt våld, som ofta beskrivs som en del av det kontrollerande våldet, kan också ses som en egen form av våld. Bruno m.fl. (2024) menar att det kan vara viktigt att särskilja den för att inte missa de allvarliga konsekvenser som det ekonomiska våldet kan ha för hälsan och materiella förhållanden. Ekonomiskt våld är en vanlig anledning till att den utsatta stannar kvar i relationen, men är också en form av våld som kan fortsätta efter separation vilket medför långsiktiga negativa konsekvenser (Bruno m.fl., 2024).

Vem kan vara ett offer för våld i nära relation?

Ovan nämnda teorier utgår från att våld genom kontroll nästan uteslutande utövas av män och grundas i en patriarkal maktordning. Tvingande kontroll beskrivs som ett resultat av ett ojämlikt samhälle där män blir tilldelade makt och där de stärker sin subjektstatus genom att utsätta de kvinnor de har en romantisk relation med för exploatering, strukturella begränsningar, och isolering (Stark, 2007; Hester, 2012). Självförsvar blir därmed något som oftare utövas av kvinnor (Johnson, 2008). Situational violence däremot är mer könsneutralt, menar Johnson, på så sätt att det utövas av båda parter i relationen och inte grundar sig på ett könsbaserat förtryck.

Om våld i nära relation grundas i manlig dominans och kvinnors underlägsenhet, hur kan vi då förstå mäns utsatthet för våld i nära relation? Det finns idag en tudelning mellan två olika perspektiv i forskningen om mäns våldsutsatthet, enligt Bjørnholt och Rosten (2020) och Venäläinen (2020); en som fokuserar på män som glömda och missförstådda offer, och

en som lyfter det problematiska med mannens offerposition utifrån ett maktperspektiv. Dubbelheten i att vara beredd att tro på varje enskild upplevelse och samtidigt ha ett kritiskt maktperspektiv är en reell utmaning för såväl myndighetsutövare som forskare (Bjørnholt & Rosten, 2020).

Nybergh m.fl. (2015) har utforskat och tolkat mäns erfarenheter av relationsvåld i ljuset av Johnsons våldstypologi i svensk kontext och bekräftar delvis den könsskillnad som Johnson beskrivit. Männen i deras studie angav att de utsattes för kontroll genom förnedring och förminskanden, men sällan för den multipelkontrolltaktik som definierar intimate terrorism. Deltagarna uppfattade inte fysiskt våld som hotfullt när det begicks av kvinnor, och de upplevde att de kunde bibehålla kontroll genom att till exempel gå iväg. Liknande resultat går att finna i studier där unga rapporterat om utsatthet för våld i sina nära relationer. Även om prevalenstalen visar någorlunda lika tal för kvinnor och män (förutom sexuellt våld, som flickor och kvinnor betydligt oftare blir utsatta för) så blir bilden en annan när studien inkluderar frågor om omfattning och konsekvenser. Fler kvinnor än män rapporterar starka negativa känslor såsom rädsla, och våldet mot kvinnor resulterar oftare i olika former av fysiska skador (Barter m.fl. 2017; Hamby m.fl., 2012).

Kroppens storlek och styrka har betydelse på flera plan. En stor och stark kropp förväntas både kunna ha kraft att vara våldsam men också att skydda sig själv och andra från våld. Den mediala bilden framställer ofta våld i nära relation som en binärt könad dynamik där en stor och stark man utsätter en mindre och svagare kvinna för våld (Donovan & Hester, 2010). Denna bild av våld i nära relation kan förhindra eller försena män och personer i hbtq-relationer att se sig själva som våldsutsatta eller offer och få det stöd de behöver (Donovan & Hester, 2010; Ovesen & Sörensdotter, 2025; McAulay, 2023; Øverlien, 2014). Som Caroline Hansén nyligen visat i sin avhandling om heterosexuella mäns erfarenheter av våld i nära relation identifierar sig män sällan som offer för våld, men de beskriver sig som utsatta för *någotning* (Hansén, 2024). Detta visar, bland annat, hur män kan sakna ord för att beskriva sina erfarenheter.

I forskningen om kvinnors våld mot män kan man se hur könsroller och normer kring maskulinitet och femininitet tar plats. Kvinnors våld mot män kan till exempel utföras genom att förnedring och manipulation riktas mot offrets (o)förmåga att leva upp till mansrollen (Hansén, 2024). Varför kvinnor utövar våld i nära relationer är dock ett tema som inte är väl utforskat. Bair-Merritt m.fl. (2010) har sammanställt studier om kvinnors våldsutövande för att försöka besvara frågan om vilka motiv som kvinnor har för att använda våld i partnerrelationer. Sammanställningen visar att kvinnors våldsutövande oftare orsakas av en emotionell respons av att själva ha blivit utsatta för våld av sin partner än en önskan om att uppnå tvingande kontroll, även om detta också förekommer. Många forskare förstår det heterosexuella våldet mot män som dubbelriktat, alltså att männen också har varit våldsamma och att kvinnorna utövar våld som en reaktion på att de blir utsatta av männen (se resonemang kring detta i till exempel Nilsson & Lövkrona, 2020). Det innebär att män som söker hjälp kan vara både offer och förövare på samma gång. Samtidigt kan ett felaktigt antagande om att mannen (också eller bara) är förövaren leda

till ett partiskt bemötande av män i samband med utredningar om våld i hemmet. Detta kan göra att våldsutsatta män upplever att deras erfarenheter trivialiseras eller osynliggörs, vilket kan bidra till att de mår sämre och tappar förtroendet för myndigheter (Hansén, 2024; Machado m.fl., 2024).

Enligt Christie (1986) är det vanligen personer som uppfyller vissa kriterier som ges den legitima och offentliga statusen som offer i samhället, och anses särskilt värdig av stöd och sympati. Dessa kriterier är fysisk eller psykisk svaghet, oskyldighet, respektabilitet, utsatthet för illvilja, okänd förövare och förmåga att hävda sin offerstatus. Svensk forskning om hur män ser på sig själva som våldsoffer generellt visar att unga män tonar ner och avdramatiserar våldet och istället lyfter fram sin egen kompetens, kapacitet och kontroll (Burcar Alm, 2005). De åberopar offerstatus men de presenterar sig inte som ett passivt, lidande och sårbart brottsoffer utan som ett aktivt, behärskat och handlingskraftigt. Kullberg och Skillmark (2017) har visat att socialarbetare som jobbar med våldsutsatta beskriver unga män på liknande sätt; som aktiva subjekt istället för passiva offer, både i relation till omständigheterna kring våldet och det som hänt efteråt. Forskarna menar att denna könsstereotypa syn på manliga offer som rationella leder till att de i högre utsträckning erbjuds hjälp att lösa praktiska problem än vad de erbjuds emotionellt stöd (Kullberg & Skillmark, 2016).

Mäns utsatthet för våld i nära relation i svensk kontext

Det är svårt att avgöra hur vanligt det är att män i Sverige utsätts för våld i nära relationer eftersom olika definitioner av våld används i olika studier och bortfallet i studierna är stort. I den senaste rapporten från Brottsförebyggande rådet uppgav 20,8% av de tillfrågade männen (16–84 år) att de någon gång under sin livstid varit utsatta för partnervåld (BRÅ, 2024a). I en aktuell tvärsnittsstudie med äldre män var livstidsprevalensen betydligt lägre; 4,2% (Simmons & Swahnberg, 2021).

Den vanligaste formen av våld som män utsätts för i nära relationer är psykiskt våld. I början av 2010-talet uppgav 8% av vuxna svenska män att de utsatts för upprepat eller systematiskt psykiskt våld av en tidigare eller aktuell partner (NCK, 2014). Även bland killar på gymnasiet är det vanligast att ha blivit utsatt för psykiskt våld (Korkmaz m.fl., 2022). De egenrapporterade erfarenheterna från prevalensstudierna bekräftas av yrkesverksammas rapporteringar; psykiskt våld är den vanligast förekommande formen som våldsutsatta män berättar om när de söker hjälp (Johansen m.fl., 2021a). Exempel på psykiskt våld som lyfts i studierna är förnedrande behandling, kontrollerande beteende, kritik av föräldraförmåga och maskulinitet samt hot om att inte få träffa ens barn vid en eventuell separation. Internationell forskning lyfter även fram gaslighting och isolering som exempel på våld mot män i nära relation (Bates, 2020).

Män utsätts generellt i lägre grad än kvinnor för fysiskt och sexuellt våld i nära relationer, (Johansen m.fl., 2021a). I en nyligen publicerad studie från Gävleborg, där 4,8% av männen utsatts för våld i nära relation under det senaste året, hade en fjärdedel av de utsatta erfarenhet av fysiskt våld (Macassa m.fl., 2023). I Lövestad och Krantz (2012) tvärsnittsstudie angav 11% av

männen att de hade blivit utsatta för fysiskt våld i en nära relation under det senaste året och lika många under sin livstid. De vanligaste formerna av fysiskt våld var knuffar, slag och att få något kastat på sig. Drygt en halv procent av deltagarna hade blivit utsatta för sexuellt våld under det senaste året och 3,5% under sin livstid. Det handlade framför allt om "tjatsex" eller att ha haft sex utan kondom mot ens önskan (Lövestad & Krantz, 2012). En annan svensk tvärsnittsstudie (Fridh m.fl., 2014) visade betydligt lägre prevalens av fysiskt våld; 223 av 2 624 män (9,7%) hade blivit utsatta för någon form av fysiskt våld under det senaste året och 10% av dem hade blivit utsatta i sitt eget hem (Fridh m.fl., 2014). I de större nationella studierna hamnar prevalensen någonstans mittemellan de mindre studiernas resultat. NCK:s prevalensstudie om våld och hälsa från 2014 visade att 5% av männen någon gång under vuxenlivet hade blivit utsatta för fysiskt våld och 1% för sexuellt våld av en nuvarande eller tidigare partner. I Brottsförebyggande rådets senaste rapport (BRÅ, 2024a) var livstidsprevalensen för fysiskt våld 6,6% och för sexuellt våld 2,6%, bland män. Män utsätts mer sällan för partnervåld som ger svåra skador eller dödar men det förekommer likväl. Under perioden 2018–2021 dödades totalt 12 män av en kvinna de haft en relation med. Inget dödligt våld mot män förekom i samkönade relationer under samma period (BRÅ, 2024b).

Sexuellt våld mot män tycks dock vara vanligare i samkönade relationer än i heterosexuella. Folkhälsomyndighetens senaste undersökning om sexuell och reproduktiv hälsa i Sverige visade att unga homo- och bisexuella män oftare har erfarenhet av sexuellt våld än unga heterosexuella män (Löfström-Bredell m.fl., 2025). Enligt en retrospektiv studie från Akutmottagningen för våldtagna på Södersjukhuset i Stockholm framkom att 88% av de män som sökte vård under åren 2015–2022 hade blivit våldsutsatta av en annan man och 10% av en kvinna, men endast 7% angav att förövaren var en stadigvarande partner (Larsson m.fl., 2005). De vanligaste formerna av sexuellt våld som beskrevs av patienterna var anal och oral penetration mot sin vilja samt oönskad beröring av genitalier eller andra kroppsdelar. Nästan hälften av de manliga patienterna (45%) uppgav att de även hade tidigare erfarenheter av sexuella övergrepp.

Det är svårt att uppskatta hur vanligt det är att män utsätts för ekonomiskt och materiellt våld i nära relationer eftersom ämnet inte är så beforskat. Det är dock vanligt förekommande för såväl män som kvinnor att ha blivit utsatt för flera olika former för våld samtidigt eller totalt under en livstid (Johansen m.fl., 2021a). En multinationell studie om äldre mäns utsatthet för våld visade att 35% av svenska män 60–84 år utsätts för psykiskt våld under det senaste året, 6% för fysiskt våld, 0,4% för sexuellt våld och 2% för ekonomiskt våld (Melchiorre m.fl., 2016). Det framkom inte exakt hur många som utsattes av någon som de hade en nära relation med, men majoriteten av de utsatta (82%) levde med en partner och/eller barn (inte ensamma med hemtjänst eller på ett hem). Förekomsten av psykiskt och fysiskt våld var avsevärt vanligare i Sverige jämfört med andra länder inkluderade i studien, däremot var förekomsten av ekonomiskt våld lägst i Sverige.

Våldets konsekvenser

Det finns begränsad kunskap om omfånget och effekterna av psykiskt våld när män är offer men det står ändå klart att psykiskt våld har negativa konsekvenser för mäns psykiska hälsa och livskvalitet (Lien & Lorentzen, 2019). I befolkningsundersökningen Våld och hälsa (NCK, 2014) framkom att män som varit utsatta för allvarliga sexuella övergrepp oftare fick PTSD-symtom, medan de som varit utsatta för allvarligt psykiskt våld oftare fick symtom på depression. Att ha blivit utsatt för sexuellt våld som barn ökade risken för psykosomatiska besvär i vuxenlivet, medan sexuellt våld i vuxenlivet innebar en ökad risk för självskadebeteende och riskbruk av alkohol. Även internationell forskning har påvisat ett samband mellan våldsutsatthet och alkohol/droganvändning (Salter m.fl., 2021). Våldet har därmed såväl kortsiktiga som långsiktiga konsekvenser. Inte helt oväntat visar forskning att en hög andel män som söker psykiatrisk vård i Sverige har varit utsatta för våld i nära relation någon gång under sin livstid (Sjögran m.fl., 2023). I studien av Macassa m.fl. (2023) fann man dock att den stress, ångest och depression som förknippades med våldsutsatthet till stor del kunde förklaras av andra samverkande faktorer som socioekonomi och hälso-/beteenderelaterade faktorer. Författarna lyfter vikten av att i framtiden genomföra fler longitudinella studier för att kunna förklara orsakssambanden mellan de olika samverkande faktorerna.

Våldsutsatta mäns hjälpsökande

Den internationella vetenskapliga litteraturen visar att män ofta drar sig för att söka hjälp eller vård efter att de blivit utsatta för våld i en nära relation (Lien & Lorentzen, 2019; Lysova & Dim, 2022; PettyJohn m.fl., 2023). Detta tycks stämma även i svensk kontext. I BRÅ:s senaste rapport angav endast 12% av utsatta män att de sökt stöd eller hjälp (BRÅ 2024a). Detta kan delvis förklaras med hjälp av rådande maskulinitetsnormer som förhindrar såväl män som omgivningen från att se män som våldsutsatta (Lysova & Dim, 2022). Att inte kunna se sig själv som offer och att upprätthålla ett maskulinitetsideal till varje pris gäller dock inte alla män, enligt Lien & Lorentzen (2019). Däremot kan det ta lång tid att erkänna för sig själv och andra att man blivit utsatt för våld.

Om man identifierat sig som våldsutsatt återstår att veta var man kan söka hjälp och att våga berätta. Hur man söker hjälp beror på ens sociala situation och nätverk, och hur allvarliga konsekvenser våldet fått. I en nyzeeländsk studie hade nästan hälften av männen som varit utsatta för psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld av en nuvarande eller tidigare partner sökt någon form av hjälp eller stöd (Malihi m.fl., 2021). Överlag sökte männen hjälp mer sällan än kvinnorna, och framför allt mer sällan formellt stöd. Tre av fem av de hjälpsökande männen hade endast sökt informellt stöd. Det var vanligare att män sökte formellt stöd om de upplevde psykisk eller fysisk ohälsa, låg känsla av socialt sammanhang eller att utsattheten påverkade deras arbetsförmåga.

Våldsutsatta mäns upplevelser av våld och hjälpsökande beskrivs ofta som "same-but-different" jämfört med våldsutsatta kvinnor (Hine m.fl., 2021; Roebuck m.fl., 2024); de delar många erfarenhetsmässiga egenskaper, riskfaktorer och utfall med kvinnor, som

sedan formas eller i vissa fall förvärras på ett könsspecifikt sätt. Det kan till exempel handla om att kvinnor och män påverkas på liknande sätt av våldet men använder olika strategier för att hantera erfarenheterna. I en svensk intervjustudie med våldsutsatta män framkom till exempel att män, liksom kvinnor, drar sig för att berätta om sin våldsutsatthet i möten med vården på grund av skam, rädsla för negativa konsekvenser och upplevelsen av tidsbrist hos vårdpersonal (Simmons m.fl., 2016). De upplevde inte sjukvården som en lämplig plats avsedd för att prata om våld i nära relationer utan såg den som en plats för att ta hand om fysiska skador. En man i studien beskrev också att han blivit misstrodd av personalen på akuten när han berättade om vad som hänt, och att personalen ifrågasatte hans manlighet för att han hade blivit slagen av en kvinna. Litteraturoversikter visar att just rädsla för avslöjande, ifrågasättande av maskulinitet, hängivenhet till relationen, minskat självförtroende och nedstämdhet skapar hinder för mäns hjälpsökande (Huntley m.fl., 2019; McLeod m.fl., 2024). Att inte känna sig som målgruppen för hjälp och ha lågt förtroende för rättsväsendet bidrar ytterligare till att män drar sig för att söka hjälp.

Det finns forskning som visar att våldsutsatta män och kvinnor bemöts på olika sätt av sociala myndigheter och rättsväsendet. En finsk studie har visat att polisen är mindre angelägen om att anmäla våld i nära relationer om offret är en man (Fagerlund, 2021). En följd av detta är att våldsutsatta män ofta upplever en oro för att inte bli trodda i möten med offentliga myndigheter, som polisen, vilket kan göra det svårt för män att söka hjälp. I en portugisisk studie sökte majoriteten av männen inte hjälp på grund av svårigheter att identifiera sig själva som offer, skam och misstro mot stödsystemet (Machado m.fl., 2016). Om de sökte hjälp kontaktade de i första hand vänner och familj. De som sökte formellt stöd upplevde bäst bemötande av hälso- och sjukvårdspersonal och social-/stödtjänster medan polis och rättsväsende upplevdes som ohjälpsamma. Att det finns belägg för att våldsutsatta kvinnor och män bedöms olika av polisen och rättsväsendet framkommer även i svensk forskning (Storey & Strand, 2017). Att inte bli trodd av myndigheter är dock inte endast något som drabbar män. Även kvinnor upplever så kallad "sekundär viktigmisering" när deras erfarenheter förminskas och de misstänkliggörs och skuldbeläggs i möten med professionella (Skoog Waller, 2022). För både män och kvinnor är könsstereotypa antaganden inte sällan en av förklaringarna bakom sådana brister i bemötande.

Våldsutsatta mäns användning av hjälplinjer

Det finns begränsat med forskning som fokuserar specifikt på mäns användning av hjälplinjer. Den europeiska forskning som finns att tillgå i dagsläget kommer enbart från anglosaxisk kontext (Corbally m.fl., 2023; Hine m.fl., 2021, 2022; Kestell, 2019; Westmarland m.fl., 2021). Rapporten av Westmarland m.fl. (2021) bygger på data från Men's Advice Line, en brittisk hjälplinje för män som är utsatta för våld i nära relation. Studien visade att de flesta män (90%) som sökte hjälp via hjälplinjen hade blivit utsatta för våld av en kvinna, oftast en nuvarande eller en tidigare partner. Vanliga teman i samtalen var upplevelser av kontroll, ekonomiskt våld i form av utpressning, sexuellt våld, våld och hot i relation till uppehållstillstånd, bostadsbrist, effekter av psykisk ohälsa, kontakt med polisen, könsstereotypiska normer om maskulinitet, svårigheter med vårdnad samt motanklagelser

om våld. Hinder för våldsutsatta män att söka hjälp var stigma och känslor av skam kring offerskap baserad på maskulinitetsnormer. Föreställningen om att män inte kan vara våldsutsatta var ett återkommande tema som påverkade männens hjälpsökande.

Upplevelser eller rädsla för inte att bli trodd av myndigheterna/omgivningen spelade också in. För homosexuella och bisexuella män var det också specifika former av hot som påverkade våldet och hjälpsökandet, till exempel hot om outing (avslöjandet av någons sexuella läggning).

Även i studien av Hine m.fl. (2021) var en övervägande majoritet av uppringarna (95%) utsatta för våld av en kvinna. De vanligaste formerna av våld som de blivit utsatta för var psykiskt våld (82%), fysiskt våld (66%), kontrollerade beteenden (48%) och ekonomiskt våld (32%). Det var följaktligen vanligt att ha blivit utsatt för flera former av våld samtidigt. Männerna ringde till linjen främst för att få emotionellt stöd, hänvisning till andra instanser och generella råd. De flesta hade hittat numret till stödlinjen via en sökmotor på nätet, andra genom tips från familj, vänner, kollegor, hälso- och sjukvårdspersonal eller rättsväsendet. Att de kunde vara anonyma när de ringde var avgörande för en majoritet av uppringarna för att de skulle ta kontakt.

Ett liknande resultat framkom i en undersökning av samtal till en irländsk stödlinje för män under 2016 (Corbally m.fl., 2023). Forskargruppen samlade även in kvalitativ data genom nio narrativa intervjuer och 64 skriftliga berättelser (Kestell, 2019). Resultaten visade att det finns begränsade narrativa resurser tillgängliga för männen på grund av genusbestämda normer om maskulinitet och offerskap. Kestell betonar vikten av att lyfta fram våldsutsatta mäns erfarenheter utan att samtidigt reproducera skadliga genusnormer. Informanterna tenderade bland annat i sina berättelser att positionera sina kvinnliga partners som avvikande från acceptabel kvinnlighet.

Någon liknande forskning om mäns användning av hjälplinjer i svensk kontext finns ännu inte, vilket bland annat har att göra med att den nationella Stödlinjen för män endast funnits i drygt två år. Särdeles lite kunskap finns om utsatthet bland män med särskild sårbarhet, och på vilket sätt vissa omständigheter skapar sårbarhet specifikt för män.

Syfte

Det övergripande syftet med den aktuella studien var att öka kunskapen om mäns våldsutsatthet i nära relationer genom att studera 1) hur våldet tar sig uttryck, 2) männens utsatthet och hjälpsökande, samt 3) deras behov av stöd från myndigheter och andra organisationer. Studiens mål var att besvara följande frågeställningar:

- Hur beskriver män det våld som de blivit utsatta för i nära relationer?
- Vilka önskemål om hjälp och stöd uttrycks och hur har de hittills blivit tillgodosedda?
- Hur upplever männen det eventuella bemötande och stöd de fått från myndigheter, stödlinjer och andra hjälporganisationer?

Metod och material

Studien utgår från individuella intervjuer med 30 män som valt att dela med sig av sina erfarenheter och upplevelser av att ha varit utsatta för våld i nära relation. Med *nära relation* åsyftas i denna studie en relation med en partner, och exkluderar därmed andra närstående som syskon eller föräldrar. Intervjuerna genomfördes under perioden september 2024 till januari 2025. Deltagare rekryterades i första hand genom den nationella Stödlinjen för män (SLM). Under det första halvåret 2024 besvarades 2535 samtal till SLM, och minst lika många förväntades ringa under andra halvåret när rekrytering till studien pågick. Nästan alla samtal under första halvåret handlade om en våldsutsatt man och i 86% av fallen var det den utsatte som ringde. Fyra av fem uppringare registrerades som vuxna i 30–64-årsåldern. I 9 av 10 samtal beskrevs psykiskt våld, i 50% fysiskt våld, i ca 20% sexuellt våld och i drygt 10% ekonomiskt våld. En tredjedel av uppringarna beskrev våld av en *före detta partner* och det var den gruppen som utgjorde populationen för denna studie. Studien inkluderade inte män som fortfarande befann sig i en våldsam relation eftersom deltagande i studien potentiellt hade kunnat leda till ökat våld om partnern hade fått vetskap om deltagandet.

För att delta i studien krävdes att deltagaren 1) identifierade sig som man 2) hade blivit utsatt för våld av en partner 3) var 15 år eller äldre, 4) kunde förstå och föra ett samtal på svenska eller engelska, 5) ej längre var i en våldsam relation utan befann sig i en trygg situation så att deltagande i studien inte äventyrade den personliga säkerheten.

Män som ringde stödlinjen under rekryteringsperioden och som uppfyllde inklusionskriterierna för deltagande informerades kort om studien, uppmuntrades att läsa mer om studien på NCK:s webbplats och kontakta ansvarig forskare via mejl eller telefon. I uppdraget ingick att rekrytera ett brett urval utifrån ålder, sexualitet, familjesituation med mera. De flesta som ringer Stödlinjen för män är medelålders män med erfarenhet av våld i en heterosexuell relation, vilket också avspeglades i vilka som sedermera hörde av sig till ansvarig forskare. Riktade rekryteringsinsatser gjordes efterhand för att bredda urvalet med hjälp av organisationer som riktar sig till hbtq-personer och unga män, vilket endast gav sparsam effekt. Vid två tillfällen under rekryteringsperioden skedde en snöbollseffekt då män som deltagit i studien spred information om studien till andra män i sina semi-formella nätverk (en ideell organisation och ett onlineforum) för män med erfarenhet av framför allt psykiskt våld. Detta ledde till två omgångar av stort intresse för studien och ungefär hälften av deltagarna rekryterades på detta sätt. Deltagarna som rekryterades genom snöbollsurval särskilde sig något från de övriga eftersom de oftare hade en annan förförståelse av våld genom sitt aktiva engagemang i frågan, än deltagarna som rekryterades via SLM. Eventuella övergripande diskussioner kring samhällssystemet och dess hantering av våld i nära relationer inkluderas inte i denna rapport eftersom det inte svarar mot studiens syfte.

De män som uppfyllde kriterierna och som ville delta efter att ha läst forskningspersonsinformation bökades in för intervju. Ingen specifik definition av våld

användes i det här studiet (utöver de former av våld som nämndes på webbsidan) utan rekryteringen utgick från mannens egen upplevelse av att ha blivit utsatt för våld och vad han beskrev som våldsamma handlingar. Totalt hörde 41 personer av sig under rekryteringsperioden. En ville inte ge sitt samtycke till deltagande, en definierade sig inte som man och två hade blivit utsatta av en annan familjemedlem än partnern, varpå dessa fyra exkluderades från deltagande. Ytterligare fyra personer som kontaktat ansvarig forskare hörde inte av sig igen efter att de fått forskningspersonsinformation och bokades därmed inte in för intervju. Tre män som blivit inbokade dök inte upp vid intervjutillfället och föll därmed bort. Totalt genomfördes således 30 intervjuer.

De flesta deltagare valde att genomföra intervjun digitalt via videosamtal (n=20), medan ett mindre antal föredrog telefonsamtal (n=7) eller att ses på en fysisk plats (n=3). Intervjuerna var semistrukturerade och en intervjuguide användes som stöd för samtalet. Intervjuguiden utformades med inspiration av de frågor som använts i Ovesens studie om våld i nära relation och hjälpsökande (2021, s. 229). Deltagarna fick inledningsvis berätta kort om sig själva, varpå de ombads beskriva hur den våldsamma relationen började och sedermera utvecklades. Specifika frågor om hjälpsökande och stödbehov ställdes efterhand. Intervjuerna blev ofta långa, inte sällan 2–3 timmar, eftersom många hade levt länge i sina relationer och hade många erfarenheter att delge. Intervjuerna spelades in med ljudupptagning och transkriberades ordagrant. Materialet analyserades tematiskt (Braun & Clarke, 2022) och kodning genomfördes med hjälp av mjukvaran Nvivo 14. Den första kodningen av hela materialet gjordes induktivt, därefter valdes de koder ut som svarade mot studiens syfte och organiserades under teman. Citaten som presenteras i resultatet är anonymiserade och har valts med omsorg för att illustrera en bredd av upplevelser utan att överrepresentera enskilda deltagare. Ex-partners namn är utbytt mot ett X i de fall de förekommer i citaten. Studien är genomförd i enlighet med Helsingforsdeklarationens etiska riktlinjer för forskning på människor och är godkänd av Etikprövningsmyndigheten.

Studiens avgränsningar

Det är viktigt att känna till studiens avgränsningar. Syftet har varit att ta del av och beskriva mäns erfarenheter och upplevelser av att ha varit utsatta för våld i nära relation, med särskilt fokus på hjälpsökande och stödbehov. Resultaten baseras på det som männen själva valt att berätta i samtal med en kvinnlig forskare och tillika främling. Det har inte funnits utrymme att genomföra uppföljande intervjuer, eller ta del av anhörigas perspektiv. Intervjuguiden innehöll inte frågor om eventuellt våldsutövande eftersom det inte var en del av studiens uppdrag. Då studiens fokus var på våldsutsatthet, och för att undvika känslan av misstänkliggörande (vilket män i tidigare studier ofta beskrivit som ett problem), så berördes männens eventuella våldsutövande enbart på deras eget initiativ under samtalet.

Det går inte att uttala sig om huruvida våldet som beskrivs är representativt för befolkningen eftersom studien är baserad på ett bekvämlighetsurval. Studien representerar framför allt män som har ett hjälpsökande beteende och som sökt (semi)formell hjälp,

vilket långt ifrån alla våldsutsatta män har/gör (BRÅ, 2024a). Studien gör därmed inga anspråk på att besvara kvantitativa frågor som hur vanligt förekommande det är med olika former av våld, dubbelriktat våld eller hjälpsökande generellt, utan kan endast ge en sammanfattande bild av vad som uttrycks av det aktuella urvalet och utifrån frågor om våldsutsatthet.

Resultat

Männen som deltog i studien var 22–60 år gamla (medel 43 år). Deltagarna kom från alla tre huvudregioner i Sverige och samtliga pratade flytande svenska. Ingen uppgav migrationserfarenhet, men tre män nämnde att de hade en eller två föräldrar födda utomlands. Tre deltagare studerade (varav två omskolade sig) och övriga var yrkesarbetande. Många olika yrkesområden fanns representerade, som vård och omsorg, kultursektorn, verkstadsindustri, IT/data, ekonomi och näringsliv. Det fanns en stor variation gällande socioekonomisk status; männen beskrev allt från ekonomisk utsatthet till ekonomiskt överflöd.

Två deltagare hade blivit utsatta för våld i en samkönad relation och övriga i en eller flera heterosexuella relationer. Relationerna som de berättade om hade varat mellan 5 månader och 25 år, och det hade gått mellan en månad till 12 år sedan uppbrottet. Urvalet representerar därmed en stor variation gällande hur längesedan det var våldet pågick, vilket förutom eventuellt recall bias också påverkar vilka stödfunktioner som funnits tillgängliga under perioden som mannen varit utsatt. Många hade till exempel varit utsatta för våld innan den nationella stödlinjen för män startade (i februari 2023) och hade därmed inte möjlighet att ringa dit när de fortfarande var kvar i sin våldsamma relation. Behovet av att prata med en stödfunktion kunde dock kvarstå lång tid efter uppbrottet, och de flesta män hade nyligen varit i kontakt med stödlinjen eller någon annan stödfunktion.

Arton män hade barn tillsammans med den person som de blivit utsatt av. I ytterligare fem fall hade deras ex-partner barn från tidigare förhållande som helt eller delvis vistades i hemmet. Totalt fanns det därmed barn i hemmet i 23 av 30 relationer, barn som blev eller kunde ha blivit vittnen till våldet.

Endast en man berättade spontant att han själv varit våldsam och beskrev det som att hela familjesituationen hade varit dysfunktionell (det förekom mycket skrik, bråk och ibland handgripligheter mellan samtliga medlemmar i familjen). I övriga intervjuer förekom sällan beskrivningar av dubbelriktat våld, förutom i vissa fall där deltagare berättade att det förekommit självförsvar i samband med fysiskt våld från partnern eller att deltagarna av misstag gjort illa partnern i "det tumult som uppstod" när de försökte avbryta partners våldsamheter mot barn eller annan anhörig.

Upplevelser av våld och utsatthet

Detta första stycke handlar om våldet som männen beskrev att de varit utsatta för. Det berör följande frågeställningar: Vad är våld enligt deltagarna i studien? Vilka typer av våld beskrivs? Hur och när började de tänka på det som våld? Hur beskriver de sin utsatthet? Upplevelserna av våld ges stort utrymme här i resultatdelen eftersom de behövs för att skapa en förståelse för männens stödbehov, men ges mindre plats i diskussionsdelen där fokus är på hjälpsökande och upplevelser av stöd.

Psykiskt våld och kontroll

Den vanligaste formen av våld som beskrevs av deltagarna var psykiskt våld. Samtliga deltagare berättade om olika former av kränkningar, förolämpningar och kontrollerande beteende, det fanns dock en variation i hur upprepat och systematiskt våldet varit och hur länge det hade pågått. Ett par av de yngre männen var lite osäkra på om det var våld de varit utsatta för och beskrev ett oväntat och smärtsamt uppbrott med inslag av ghosting (att partnern plötsligt slutar höra av sig och "går upp i rök"). Uppbrottet fick dem att ifrågasätta hur bra relationen egentligen varit och kunde med hjälp av andra (vänner eller terapeuter) se att det funnits inslag av psykiskt våld tidigare i relationen.

Många relationer hade börjat starkt, kärleksfullt och intensivt, och det psykiska våldet hade smugit sig på och eskalerat över tid. Ofta var det först i efterhand som männen kunnat se att det funnits "varningsflaggor" redan tidigt i relationen som de missat (se även Hansén, 2024). Några äldre män beskrev att kränkningarna börjat först efter 15–20 år och att partnern då upplevdes som personlighetsförändrad.

Det psykiska våldet som beskrevs handlade till stor del om kontrollerande beteenden. Partnern var den som bestämde reglerna för relationen och det gemensamma livet och ibland även för hur mannen skulle bete sig eller klä sig. Det kunde röra sig om allt från handling, matlagning, skötsel av barn och städning till vilka han umgicks med eller på vilket sätt de umgicks. Partnern påtalade ofta om mannen gjort något fel och att han borde ändra sitt beteende. Mat var ett återkommande tema och en man beskrev det som att han varit utsatt för matvåld:

Jag skulle ju överäta. Jag skulle äta på det sättet som hon tyckte jag skulle äta. Nu ska jag ha matlåda därför jag har den här. Men det spelar ingen roll om jag inte kan äta den på jobbet för jag ska iväg på en resa. Hade jag ätit på jobbet och känner att jag är jättemätt och kan inte äta när jag kommer hem så måste jag äta. Så jag ska hela tiden äta. Och jag måste äta det hon säger att jag ska äta.

Andra berättade om att det fanns strikta regler för vilken mat som skulle handlas och lagas, och hur den skulle lagas. Som enskilda händelser kan detta tolkas mer som tjafs och irritation från partners sida än tvingande kontroll. Männen beskrev dock upprepade händelser av olika karaktär under en lång period som sammantaget fick dem att känna sig begränsade, isolerade, stressade och nedstämda, vilket gjorde att de efterhand upplevde sig utsatta för psykiskt våld.

Ett annat återkommande tema var att partnern stört eller styrt över mannens sömn. Partnern satte olika regler för hur mycket de fick sova och vem som skulle gå upp på nätterna och ta hand om barn. Att inte få tillräckligt med sömn ledde till utmattning, men om mannen uttryckte till sin partner att han var trött kunde han få en utskällning och anklagelser om att vara lat och oansvarig.

Hon använde det som en styrmetod. Jag sov ungefär fyra-fem timmar per natt i åtta år. Och hur hon gjorde det, det var ju att hon aldrig var nöjd med vad jag hade gjort. Exempelvis dagen efter. Jag fick ju aldrig gå och lägga mig innan henne för då blev det ett helvete rent ut sagt. Och sen så skulle jag också upp i tid. Så att det kunde ju vara, hon kunde ju hitta på vad som helst. Jag hade inte stoppat ner en viss sak i väskan till min dotter när hon skulle till skolan. Eller jag hade glömt någonting, packa ner någonting i vagnen till förskolan dagen efter, vad som helst. Exakt precis vad som helst. Så jag höll mig uppe och sen var jag ju totalt utmattad, både totalt utmattad och så uppe i varv så jag kunde inte sova. Så jag var väl alltid i säng liksom elva-tolv och sen upp kanske fem och sen kunde jag vara i säng ännu senare. Oftast så hade hon startat bråk också så då vaknade jag mitt i natten, låg två timmar och funderade på hur jag skulle lösa det här bråket.

Andra män berättade att deras partner inte stod ut med att de snarkade, vilket ledde till att de blev väckta gång på gång under nätterna av sin partner. Detta kunde ske på ett skräckingivande sätt, och visar hur även "mildare" fysiska handlingar kan ge psykologiskt negativa konsekvenser:

Jag snarkar tydligen litegrann, och det här tycker jag är intressant, för det finns ju den här diskussionen, vad är egentligen fysiskt våld? En del skulle ju mena att fysiskt våld är när man åsamkar någon en väldigt stor fysisk skada. Hon brukade korrigera mitt sovande eller väcka mig genom att hålla för min näsa, så jag inte kunde andas. Jag vaknade av att min andning stördes. Det är inte så att jag fick ett knytnävslag eller gick till jobbet med ett blåmärke. Och det är inte så att det där enskilda tillfället med att hon avbröt min andning när jag sov, att det enskilda tillfället åsamkade mig någon stor skada. Men om man systematiserar det där, varje vecka, 52 veckor om året, till slut så sätter det sig väldigt mycket i huvudet på en.

Männen upplevde att de själva inte kunde ta upp problem utan att partnern blev arg och att partnern inte kunde se sin egen del i eventuella problem. Även här sattes olika regler upp för honom och partnern, framför allt gällande vilka friheter han tog sig utanför hemmet. Partnern blev lätt misstänksam och anklagande och försökte begränsa mannens frihet genom att förbjuda genom hot eller praktiskt förhindra honom från att göra olika saker som han tyckte om:

Om jag skulle iväg, vi skulle ha en sån här stor släktträff, den första på tio år och så blev jag bjuden och jag tycker ju sånt där är jättekul. Det skulle vara några veckor från det jag fick reda på det och jag tänkte nu ska jag vara snäll, ännu snällare, jag ska vara så snäll och tillmötesgående och allt. Men så kommer den där dagen, då släpper hon ut luften ur däckerna på bilen och hindrar mig från att åka och säger att "om du sticker så kommer jag efter dig och jag kommer bråka".

Det beskrevs också att partnern kunde ringa eller skicka meddelanden för att kontrollera vad han gjorde om han var ute på egen hand. En man i en samkönad relation beskrev sin partner som "otroligt misstänksam" när han var ute och roade sig:

Det var ju också så här när jag kanske ville gå ut med någon kompis och dricka vin så var det alltid först så här "Ja men det är klart att du ska gå ut. Du kan vara ute hur länge du vill, det är ingen fara". Och så åkte jag in till stan. Sen kanske det hade gått 45 minuter och sen kom det sms. "Blir du ute länge? Ska du inte komma hem istället?" Ja men jag vill vara ute ett tag och bara ha kul. "Är du verkligen med den här personen som du säger? Eller typ ljuger du?"

En man berättade att han förstått några år in i relationen att hans partner läste hans meddelanden och e-post och att informationen som partnern tagit del av senare användes i manipulerande syfte. Flera män beskrev också att deras partner ljög, var otrogen och talade illa om honom inför andra. Var för sig tolkas detta vanligtvis inte som våldsamma handlingar, men i kombination med annat psykiskt våld hade det stor påverkan på mannens välmående. Det skapade oro och förvirring, rubbade tilliten och skadade männens självkänsla. Det innebar också, om de hade ett starkt emotionellt band till sin partner, att de accepterade saker som de i annat fall antagligen inte skulle ha accepterat.

Men en sak som jag hade märkt under min och X relation var ju att hon fick sina utbrott men hon hade också väldigt svårt att hålla sig till sanningen. Hon ljög oerhört mycket. Hon kunde anklaga mig för att ha gjort saker som jag inte hade gjort och sagt saker som jag inte hade sagt.

Samtidigt kunde partners kräva total lojalitet och att männen inte skulle berätta för någon utomstående om hur de hade det hemma. En annan sorts test av lojaliteten kunde vara att partnern gjorde slut gång på gång och förväntade sig att mannen skulle böna och be hen att komma tillbaka. Många höll med om att det var viktigt att vara lojal mot sin partner och inte prata negativt om den med andra, och de hade därför många gånger försvarat sin partners dåliga beteende inför andra:

Det fick jag ju höra väldigt tydligt, att det var nästan ett ultimatum, att jag skulle inte bara säga ett endaste ord. Någoting. Till någon. Och jag kan köpa den grejen, att man ska vädra sina problem inåt. Och i en relation, det ska vara heligt. Men det köper jag om det är innanför den normala // Det var också det jag kände efter hennes ultimatum, efter hennes hårda ord om man säger så, att jag inte skulle berätta någonting, att jag skulle vara på hennes sida, det var oss två och alla andra var liksom...// och det resulterade i att jag försvarade henne hela tiden.

Förutom lojalitet så kunde tystnad inför andra handla om skam över att vara i en dålig relation och det var svårt att acceptera för sig själv att ens partner inte var bra.

Ekonomiskt och materiellt våld

Delvis sammanflätat med psykiskt våld beskrevs ekonomiskt våld. Män i heterosexuella relationer beskrev att de hade tagit på sig ett större betalningsansvar än sin partner. Det kunde ha börjat med att partnern flyttat in hos honom och inte behövt betala hyra eller

mat eftersom hon pluggat eller varit arbetslös. Sen fortsatte denna ojämställdhet även efter att partnern fått bättre ekonomi. Männen hade betalat sin partners räkningar och ibland skulder hos kronofogden och fick ensam betala av gemensamma lån. I vissa fall har partnern ljugit om sin inkomst och sagt att hon tjänat mindre än hon gjort, vilket lett till att mannen över tid betalat en oproportionerligt stor andel av gemensamma utgifter eller tagit av sina sparpengar för att kunna köpa det som partnern velat ha.

I andra situationer har partnern tagit kontrollen över ekonomin och varit den enda som haft tillgång till konton där bådars lön hade satts in. Att förlora kontrollen över ekonomin och sättas i skuld upplevdes som skamfyllt:

Hon betalade ju alla räkningar som det stod hennes namn på men sen betalade hon inte mina räkningar och så blev det inkasso och så var det Kronofogden. Och frågade jag så sa hon jaha, litar du inte på mig? Jag hamnade ju där och sen är det kört. Jag kommer ihåg första gången jag hamnade hos Kronofogden jag fick ont i magen och en sorg. Det var en sorg, sorgens dag, för innan jag träffade henne så hade jag aldrig haft en skuld i hela mitt liv. // Då skämdes man ju, när man hamnade här.

En del partners kunde också ha sönder inredning och förstöra ägodelar i hemmet som hade stort affektionsvärde för den utsatte mannen eller ledde till stora ekonomiska utlägg för honom. Det kunde röra sig om allt från att vara medvetet oförsiktig med sköra föremål, till att klippa sönder hans kläder eller slå sönder saker i hans hus.

Det var mycket skadegörelse, alltså hon slog sönder saker hemma. Det var mycket sånt våld i början. Det var inte mot mig [kroppsligen] direkt. // Det började, så fort hon blev arg eller någonting, om man sa emot, att hon slog sönder saker istället. TV och ja vaser och glas, en massa sånt.

Upptrappning av våld

Männen beskrev hur deras partner blev aggressiv och fick utbrott där hen kunde bli hotfull, skrek, smällde i dörrar, spottade på honom, kastade saker och slog på inredning. Ibland tog partnern ut sin ilska på gemensamma barn eller husdjur. En av männen som levde ihop med en annan man beskrev hur hans partner blev allt argare:

Och sen då ju längre våren går så vet jag att han kunde ju bli fruktansvärt arg från liksom ingenting, om saker gick fel eller om jag gjorde någonting på fel sätt så blev han ju fullständigt rasande. Alltså han kunde kasta grejer, förstöra saker.

Vad som kunde trigga igång ilskan upplevdes svårt att förutse, vilket gjorde att männen blev nervösa hemma och rädda för att göra fel. De liknade hemsituationen vid ett minfält och berättade att "de gick på äggskal". En man i en heterosexuell relation beskrev att hans partner kunde bli så arg att hon blev helt svart i ögonen och okontaktbar, vilket upplevdes som mycket skrämmande. I andra fall höll utbrotten på i timtal och männen kände sig maktlösa för att de inte kunde nå fram och lugna situationen. Om de försökte säga ifrån eller använda olika taktiker för att lugna situationen kunde de uppleva att det bara gjorde situationen värre:

För jag kunde se i ögonen på henne att nu slår det snart över. Jag fick gå runt på äggskal hemma där jämt då. För i början försökte jag vara där och stötta. Kan jag göra något? Finns det nåt? Och då blev hon ju jättearg för det.

Ilskan kunde triggas av att mannen gjort eller sagt något som partnern upplevde som provocerande, vilket ledde till att han också fick ta skulden för utbrottet. Detta gällde till exempel vid fall av svartsjuka. Männen blev anklagade för att ha kramat något för länge, varit för social och flörtig, spanat på andra, haft kontakt med ex-partners bakom ryggen, umgåtts för mycket med vissa vänner eller varit otrogen.

Efterhand kunde aggressionerna och de plötsliga utbrotten bli en del av vardagen, och männen beskrev hur de blev apatiska, checkade ut mentalt och kunde ibland bara sitta och stirra rakt framför sig. Andra berättade att de vande sig vid att vara rädda, och en man i en samkönad relation beskrev det på detta sätt:

Eftersom jag aldrig, egentligen ens idag, vet vad det var som triggade honom så kunde det ju vara vad som helst. Så att vi kunde ju sitta och äta middag och jag bara okej, tog jag i för högt? Det kanske är det. Det blev så här olika nojor kring saker som jag tänkte skulle trigga honom. Den där rädslan blev också [vardag], alltså på något sätt är det så sjukt hur van man kan bli vid sådana bisarra känslolägen, att man är van vid att vara rädd. Så att det blev en del av vardagen på något konstigt sätt.

Även om det psykiska våldet sällan ledde till grövre fysiskt våld så fanns en rädsla för vad som skulle kunna komma att hända när partnern agerade mycket hotfullt. Det psykiska våldet kunde också skapa starka fysiska reaktioner, till exempel av rädsla och ångest. En heterosexuell man beskrev att "till slut kunde hon sätta ett finger på min axel, och jag kunde känna hur jag inte fick luft. Så det var en form av psykiskt våld men det kändes väldigt fysiskt".

Deltagarna beskrev också att de kunde oroa sig för att partnern plötsligt skulle börja använda potentiellt dödligt våld mot dem, vilket skapade en enorm rädsla:

En återkommande mardröm som jag har är faktiskt att hon ska komma in och ta livet av mig när jag ligger och sover, för det var så pass aggressiv hon var och agerade, helt utan konsekvenstänk.

Rädslan ledde till ångest och oro inför att komma hem, eftersom de inte visste vad de skulle mötas av där. På så vis blev till exempel universitetet eller arbetsplatsen en fristad för flera av dem. Det blev också den plats där de kunde få lite social stimulans, om deras sociala nätverk krympt på grund av relationen:

Varje gång jag skulle öppna dörren när jag kom hem från jobbet så stod jag utanför dörren i ett par minuter och andades. Det högg till i bröstet och i hjärtat varje gång jag öppnade dörren för jag visste inte riktigt vad jag skulle råka ut för för utskällningar när jag öppnade dörren. Det var så ofta jag blev utsatt direkt när jag kom innanför dörren. Bara rädslan var att hon kanske var på dåligt humör... Jag var tvungen att känna av stämningen när jag kom innanför dörren.

Det hände dock att de inte fick vara ifred på jobbet heller. En man beskrev hur han hindrats från att gå dit eller blev uppringd upprepade gånger när han var där, särskilt under viktiga möten. Det psykiska våldet kunde också orsaka en sådan trötthet att de fick svårt att koncentrera sig på jobbet eller att de blev otrevliga mot kollegor och det blev konflikter med chefen. Några deltagare hade blivit sjukskrivna för utbrändhet, vilket de i efterhand upplevde som kopplat till hemsituationen.

Jag har ju varit utbränd i tre omgångar de sista fem åren, och jag kan ju direkt se paralleller till vad det är som har gjort att jag har blivit utbränd också. Det är ju liksom med hänsyn till min situation. Jag skyllde mycket på jobbet och det tidigare. Men nu när jag går tillbaka och tänker efter verkligen så var det nog inte så mycket jobbet som påverkade det, utan det var nog mer min hemsituation.

Fysiskt våld

För knappt hälften av männen övergick det psykiska våldet till fysiskt våld. Det kunde röra sig om att partnern vid enstaka eller upprepade tillfällen slagit på deras bröst, axlar eller rygg med knytnävarna, rivit dem på armar och ansikte, sparkat på dem eller gett dem en örfil. Vid enstaka våldshandlingar av den här karaktären i heterosexuella relationer upplevde männen det sällan som ett hot mot deras liv, eftersom de ganska enkelt kunde skydda sig genom att mota bort eller hålla fast partnern tills hon lugnat sig, eller så kunde de välja att gå därifrån (se även Nybergh, Enander & Krantz, 2015). Att männen i regel var fysiskt större och starkare än sin partner hade betydelse i dessa situationer:

Hon har ju slagit emot mig, det har aldrig varit något allvarligt. Det skulle ju kunna ha blivit det, men någonstans så det finns en gräns i alla fall för mig. Okej du är jättearg och du slår på mig och du slår på mina armar och min bröstkorg, jag har liksom dubbla matchvikten. Så det har liksom aldrig varit någon fara utan man har kunnat ta de smällarna. Och sen när det börjar rikta sig så att hon ska börja slå upp emot ansiktet eller ta fram ett tillhygge så har man ju liksom plockat bort det.

Den här typen av våld gav vanligtvis inte upphov till allvarliga kroppsliga skador men ibland uppstod mindre märken som kunde döljas eller bortförklaras inför utomstående. Beroende på när det inträffade (till exempel om mannen blev attackerad i sömnen) eller hur intensivt arg partnern var så kunde våldet ändå upplevas som mycket obehagligt, hotfullt och gränsöverskridande:

Och hon rispar mig med kniv. Det blöder inte men vi står i köket. Jag säger något som får henne att tända till och hon har en kniv i handen och sveper den emot mig. Den går inte igenom huden på mig men då sprang jag väldigt fort därifrån. Det var så där typiskt att allt går i slow motion när jag springer därifrån så fort jag kan.

Männen beskrev handlingar som hade potential att skada mer om de varit mer kraftfulla. Det kunde handla om att långsamt ha blivit påkörd med bilen, att ha fått ett föremål kastat mot sitt ansikte som träffat ögat, ha blivit utelåst och fått sova ute i kylan på natten eller blivit slagen i huvudet med en plåt. Även knuffar ledde ibland till fall bakåt in i dörrar och orsakade kroppsliga skador som blödande sår i bakhuvudet eller en stukad arm.

I vissa situationer av tumult, där även barn och andra anhöriga råkat illa ut, hade de själva kommit att använda våld i självförsvar eller försvar av anhörig. I dessa situationer uppgavs även partnern ha fått lindriga skador.

Män som inte erfarit allvarligt våld gav uttryck för att de ibland önskat att partnern slagit till dem ordentligt så att de hade fått en mer konkret anledning (än det diffusa psykiska våldet) att lämna relationen.

Alltså det är klart att om man blir rädd när du upplever att någon står framför dig har noll kontroll, alltså du ser inte människan, du ser bara ett stort hot. Din kropp, dina instinkter säger fara. Ibland har jag tänkt att jag skulle önska att hon bara drog till mig. Jag skulle hellre föredra en käftsmäll för då hade jag nog reagerat annorlunda. Sen det är lätt för mig att säga men jag hade föredragit det, utan garanti såklart, jag vet ju inte det, men det har jag tänkt många gånger, att det hade varit så mycket bättre, för där tror jag att jag har dragit en tydligare gräns.

Två män hade gjort just detta, de hade gått vid första slaget eftersom det blev ett så tydligt gränsöverskridande i relationen, även om de inte fått allvarliga fysiska skador. För de flesta dröjde det dock betydligt längre än så, eftersom gränserna sakta förskjutits kring vad som upplevdes som normalt i relationen.

Ett mindre antal män levde till slut i relationer där det fysiska våldet var av potentiellt mycket skadlig karaktär. De beskrev att de gjorde sitt bästa för att dölja skadorna för omgivningen, till exempel genom att linda en scarf runt halsen för att dölja blåmärken och sjukskriva sig från jobbet tills att blåmärkena inte längre var synliga. De kunde också skämta bort vänners oro och ljuga om hur skadorna uppstått:

Jag kommer ihåg att på slutet hade jag inte en tanke att vi inte skulle bråka. Det var ju kört, att hon inte skulle slå mig. Det kunde jag inte hoppas på längre, utan så var det bara. Det jag hoppades på var att jag inte skulle få permanenta skador. Att hon skulle få för sig att hugga av ett finger på mig eller något sånt där. Att jag inte skulle behöva uppsöka vård eller att hon skulle skada mitt ansikte. Om jag skulle uppsöka vård skulle jag nog inte klara av att ljuga på ett sätt så att de skulle tro mig. Samma med ansiktsskador, att det skulle få för stor åverkan på vardagslivet på något sätt. Men att halta till jobbet för att hon har sparkat mig i ryggen, det var ju okej på något sätt.

Trots allvarliga fysiska skador var det ingen av männen som uppsökte somatisk vård. De som sökte vård var däremot de som utsatts för en lång tid av psykiskt våld och det de sökte för var psykosomatiska symtom som hjärtflimmer, högt blodtryck, utbrändhet eller panikångest.

En annan form av fysiskt våld som var mer subtil var när partnern inte tillät mannen att återhämta sig efter sjukdom, utan krävde att han skulle rycka upp sig och vara som vanligt direkt. Partners beskrevs som känslökalla inför männens hälsotillstånd och hade inget överseende med att de inte orkade ta hand om barn eller sköta hushållet eller sitt jobb trots feber, hjärnskakning eller utbrändhet.

Sexuellt och reproduktivt tvång och våld

I männens berättelser förekom även utsatthet för sexuellt och/eller reproduktivt tvång. Gränsen för vad som kunde definieras som våld upplevdes som lite otydlig, bland både heterosexuella och homosexuella män. Ett exempel var en man som berättade att hans kvinnliga partner hade smittat honom med en könssjukdom, vilket han antog att hon fått genom en otrohetsaffär. Att ha blivit smittad upplevdes som mycket skamfullt och att hon inte hade berättat att hon bar på könssjukdomen kändes som ett övergrepp. Flera heterosexuella deltagare förklarade också att deras partner förväntade sig att de skulle ha sex på beställning eller tillfredsställa dem fastän de inte hade lust. Ett nej kunde leda till att partnern hotade med att anmäla mannen för våldtäkt om han inte ställde upp. Deltagare beskrev också förekomsten av kontrollerande våld i samband med familjebildning, vilket innebar att deras barn hade blivit till på ett sätt som männen egentligen inte samtyckt till. Påtvingat sex när partnern hade ägglossning var ett sådant exempel.

I en intervju förekom sexuellt våld där mannen vid upprepade tillfällen inte haft möjlighet att ge sitt samtycke till sex eftersom han sov. När han vaknade påstod hans kvinnliga partner att det var han som tagit initiativ, vilket gjorde honom väldigt förvirrad. Efterhand förstod han att det inte stämde, utan att det i själva verket var partnern som började ha sex med honom när han sov:

Jag hade gått och lagt mig innan henne men jag kunde inte somna så jag låg och låtsades sova för jag kände att jag inte ville ha diskussioner eller argumentationer. När hon kröp ner och jag låtsades sova så kände jag att hon tog tag i min hand och började lägga den så att hon skulle börja pilla på sig själv med min hand. Och hon började ta på mig. Jag kände att "Fan!". Jag väntade bara ett litet tag och sen sa jag till henne, vad fan håller du på med? Och då blev hon jättechockad och sen började hon bortförklara sig.

En man i samkönad relation hade, efter en längre tids psykiskt och fysiskt våld, blivit utsatt för våldtäkt. Eftersom han var så psykiskt nedbruten vid det laget lämnade han inte relationen och efter den första våldtäkten blev sexuellt våld ett återkommande övergrepp i deras samliv:

Ja, nej men det var väldigt traumatiskt och liksom en ny nivå i det hela. Och efter det så var det som att jag checkade ut liksom, mentalt, kanske är det bäst. Så här, han fick göra vad han ville med mig. Det var lite som att jag hade insett så här att min vilja eller vad jag vill eller känner betyder absolut ingenting.

Normalisering och anpassning

Det som hände i de flesta relationer var att mannen började anpassa sig efter partners humör, ta mindre plats än tidigare, vika sig i argumentationer eller sluta säga emot och istället agera utifrån partnerns vilja. De tog på sig skulden, bad om ursäkt och lovade bättring fastän de egentligen inte tyckt att de gjort något fel, för att undvika konflikt. Förhoppningen var att "bråkandet" skulle sluta och partnern bli glad igen:

Det var ju bara jag som hade gjort fel. Jag tittade på fel sätt. Jag har gjort fel. Jag har sagt fel saker. // Hon kanske visste att hon har gjort något fel och skyllde på mig och då fick jag erkänna att det var mitt fel att hon var arg, för hon bad aldrig om ursäkt. Jag skulle i timmar tvingas erkänna att jag hade gjort fel.

Deltagarna blev väldigt uppmärksamma på de signaler partnern skickade ut, försökte läsa av partnerns humör och om det var en konflikt på gång. Av oron att göra fel slog de knut på sig själva och sociala situationer blev svåra att hantera eftersom de var vaksamma på partnerns humör men samtidigt försökte låtsas inför andra att allt var bra. För en del gick det så långt att de internaliserade och trodde på det partnern sa om dem, till exempel att de hade alkoholproblem, psykiatriska problem eller var kontrollerande. De nedvärderade sig själva och började tro på att de själva orsakat problemen och konflikterna:

Jag blev väldigt osäker på mig själv eftersom att hon snackade om att jag var kontrollerande och att det var fel på mig och rekommenderade att jag skulle gå till en psykolog för att få hjälp och såna saker. Det gjorde mig väldigt osäker på mig själv. Jag började känna att jag kanske är kontrollerande. Då respekterade jag det hon sa och slutade prata om det lika mycket.

I takt med detta började männen göra sig små och fogliga, för att inte synas och höras så mycket för att inte råka provocera partnern. De kunde också lägga sig till med beteenden som de inte haft tidigare, vilket deras anhöriga påpekat för dem i efterhand. För sig själva resonerade de att det snart skulle bli bättre om de bara höll sig lugna och att partnerns våldsamma handling bara var ett undantag.

Alltså, det gick inte att göra så jättemycket då. Man var tyst och försökte lugna ner det. Och sen dagen efter gick man ut och städade bort det [som var sönderslaget] istället. Då tänkte man bara att "det blir bra, det var bara denna gången" typ. Sen var det bra ett tag och nästan så glömde man bort det. Tills det hände igen.

Några förutsatte också att ett gemensamt föräldraskap skulle innebära slutet på våldet, eftersom de antog att partnern inte kunde bete sig våldsamt som mamma. De tänkte också att fokus skulle flyttas från det dysfunktionella i relationen till gemenskapen i att ta hand om ett barn. I efterhand upplevde de att de lurat sig själva genom att tänka så.

En del av anpassningen var också att umgås allt mindre med andra. Vissa partners uttryckte tydligt att de inte gillade mannens vänner och tyckte att de skulle sluta umgås, vilket de lydde. Andra började isolera sig ändå, för att utomstående inte skulle märka hur det stod till eller för att de inte längre hade energi att vara sociala:

Jag upptäckte väl att hon inte var så stabil och trygg i sig själv och att jag blev någon form av trygghet för henne då. Hon försökte hålla kontroll på mig och liksom forma mig. Absolut. Hon ville inte heller att jag skulle vara så ja [social], träffa folk och sådär. Jag skulle vara hemma och så.

Oftast hölls våldet inom hemmets väggar och partnern visade helt andra sidor utåt mot vänner, familj eller på jobbet. Det gjorde det svårt för andra att förstå vad som pågick i relationen. Vissa män beskrev dock att deras partner var bråkig i allmänhet, lätt hamnade i

konflikt med folk eller kunde skrika på honom offentligt. I dessa fall reagerade omgivningen oftast genom att dra sig undan och sluta bjuda in dem till fester och andra sociala tillställningar, vilket ökade isoleringen ytterligare:

Det var tråkigt, för man märkte att det var mycket event och fester hos vänner som man ville komma till som man visste att det var väldigt roligt hos dem. Dem blev man aldrig inbjuden till. När man frågade om man fick komma dit så var det alltid en bortförklaring för de ville inte. Det var inte mot mig utan risken att mitt ex skulle komma med dit. Det var ingen som ville ha henne där.

Deltagare beskrev att över tid bröts deras självkänsla ner av våldet och de började må allt sämre. Några upplevde det som oerhört tungt att vara en person som gav väldigt mycket till sin partner och försökte få hen att må bra, och ändå bli så dåligt behandlad. Denna dissonans kunde leda till känslor av värdelöshet:

Och jag bröts ju ner. Jag hade en sån ångest över allting. Ekonomin var i botten. Jag har inget jobb. Hon betedde sig så... Jag kände mig fruktansvärt värdelös.

För många av deltagarna påverkade det psykiska våldet dem så kraftigt att de inte visste om de skulle klara sig. Några beskrev hur graden av kontroll från partnern gjorde att de började känna att de tappade förståendet och att de till slut kände sig tvungna att uppsöka psykiatriska akutmottagningen. Flera av dem beskrev att de känt en dödslängtan som blev allt starkare och några av dem hade även planerat att, eller till och med försökt, ta sitt liv. De som upplevde en stark dödslängtan beskrev att det var tanken på barnen och det ansvar de kände gentemot dem som fick dem att fortsätta leva:

Jag satt faktiskt själv här på golvet när det var som värst och tänkte att jag struntar i det här nu och jag orkar inte. Och då var det min dotter som satt [bredvid], jag satt med barnen här och tänkte... Min exfru var inte hemma men då tittade dottern mig i ögonen, precis som att det var meningen, och då var det som att det klickade. Jag måste [fortsätta leva] för barnen.

Eftervård

En majoritet av männen hade barn med sin före detta partner, vilket innebar att de var tvungna att fortsätta att ha någon form av relation och samarbete efter separationen. Att överge barnen var helt uteslutet för samtliga deltagare och många kämpade när studien pågick för att fortsätta ha delad vårdnad och umgänge med barnen. Därmed upphörde inte våldet automatiskt bara för att de hade gått isär. I många fall fortsatte det, om än i annan skepnad, och i vissa fall blev våldet värre än innan. Det var framför allt det kontrollerade våldet och smutskastandet som tog fart efter separation enligt deltagarna. De upplevde att psykiskt våld utövades genom umgängessabotage med barnen och falska anklagelser till socialtjänsten om att de själva varit våldsamma, var pedofil eller misshandlade sitt föräldraskap. De beskrev att deras ex-partners hotade med att göra livet surt för dem och överenskommelser som gjorts om umgänge med barnen hölls inte, även om de tagit hjälp av socialtjänsten eller familjerätten för att skriva samarbetsavtal.

Många pappor upplevde att barnen medvetet vänts emot dem och flera hade gradvis tappat kontakten med ett eller flera av sina barn. Några män berättade att mamman tagit med sig barnen och flyttat långt bort trots att de hade gemensam vårdnad. Andra fick bara träffa barnen ibland om de betalade mamman extra pengar (utöver underhållsbidrag). De uttryckte stor oro inför barnens välmående och en maktlöshet inför hur barnen hade det hos mamman, särskilt i de fall där barnen hade problem med psykisk ohälsa och skolan.

Flera av dem har gjort orosanmälningar, medan andra inte vågat för att de var rädda att helt förlora kontakten med barnen på grund av det. Några hade börjat ge upp kampen efter många år men hoppades att barnen skulle förstå vad som egentligen hänt när de blev stora och att de kunde återfå kontakten då.

I flera fall beskrev män att partnern i samband med separation hade saboterat eller förhalat bodelning, vilket satt dem i en ekonomiskt prekär situation. Partners kunde även ha tagit mer saker än de kommit överens om, eller tagit mannens privata egendom, när de flyttade isär.

Men när jag hade flyttat ut under nästkommande vecka så bytte hon lås på alla dörrar så jag hade inte längre åtkomst till vårt gemensamt ägda hem, vilket försvårade den ekonomiska bodelningen oerhört. Det gick inte att upprätta någon riktig bodelning utan allt var hennes enligt henne.

Män som bodde kvar i den före detta gemensamma bostaden berättar att partnern fortfarande kom dit ibland och gick in i huset med egen nyckel utan att stämna av först om det är okej, vilket också upplevdes som ett sätt att utöva makt och visa kontroll.

Den ekonomiska utsattheten kunde fortgå efter att relationen tagit slut på grund av att mannen befann sig i ekonomisk skuld, halkat efter i löneutvecklingen eller inte orkade jobba heltid på grund av utbrändhet. En man beskrev hur han hade pressats att skriva på ett äktenskapsförord som ledde till att han inte fick några pengar efter skilsmässan och därmed inte hade råd att köpa en ny, tillräckligt stor bostad. På grund av det fick han inte ha barnen boende hos sig, utan fick bara träffa dem på dagtid. För flera ledde samarbetssvårigheter till vårdnadstvister med dyra advokatkostnader, vilket också påverkade ekonomin.

Oavsett gemensamma barn förekom i vissa fall trakasserier via telefon och sms efter separationen. Det hände också att partnern hotat med att skicka kriminella personer efter honom om han inte gick med på vissa saker. Några män berättade att de bytt telefonnummer upprepade gånger, men att ex-partnern lyckats få tag på honom ändå. Ett par män beskrev hur rädsla och oro suttit kvar flera år efter uppbrrottet och att panik lätt kunde triggas igång när telefonen ringde, om det kom ett sms eller om det parkerade en bil ute på gatan:

Jag gråter ju ganska mycket hemma för att det är jobbigt. För att jag mår dåligt. Men allting är ju så tydligt knutet till X. Det är sällan jag bara brister ut i gråt för att livet är jobbigt utan det är mer att hon skickar ett sms med någonting som jag känner mig tvungen att svara på. Hur ska jag säga detta? Vad ska jag säga? När ska

jag svara? Och så känner man bara att aaah jag orkar inte. Och att jag liksom tappar kontrollen egentligen. Att jag inte själv känner att jag har kontroll på tillvaron utan att hon står i kulisserna och bestämmer extremt mycket fortfarande och att det är så svårt att inte låta sig påverkas av detta.

Hjälpsökande och stödbehov

Detta avsnitt handlar om den hjälp som mannen sökt och det stöd han behövt, önskat eller fått. Det tar upp såväl positiva som negativa erfarenheter av bemötande från myndighetsutövare och hjälporganisationer, men även stöd de fått av vänner och familj eftersom det i vissa fall varit avgörande för uppbrottet och välmåendet.

Innan männen börjat tänka på relationen som våldsam hade många gått i familjerådgivning för att få stöd i relationen. Familjerådgivningen ansågs inte vara ett forum för att prata om våld i nära relation och familjerådgivarna hade hållit sig neutrala och fokuserat på hur kommunikationen kunde förbättras i relationen. Några upplevde att familjerådgivaren helt missuppfattat dynamiken i relationen och gett mannen skulden för problemen. De flesta hade dock uppskattat rådgivarens neutralitet och familjerådgivningen har blivit en första instans att tala med någon utomstående om det som kändes fel i relationen. Flera av dem beskrev att deras partner inte alls uppskattat familjerådgivningen och gått därifrån. I vissa fall hade mannen stannat kvar och fått tala ut på egen hand och fortsatt komma tillbaka ensam. På så vis hade familjerådgivningen fungerat som en inkörsport till samtalsterapi för män utan tidigare erfarenhet av terapi.

Stöd att förstå att det är våld

Att se sig själv som våldsutsatt låg initialt långt bort för de allra flesta deltagare. Det berodde dels på att de saknat kunskap om våld i nära relation och dels att det saknades skildringar av mäns våldsutsatthet i media eller andra offentliga sammanhang, vilket gjort det svårt för dem att identifiera sig som utsatt. Här kom också frågan upp vad som egentligen "klassas" som våld och männen berättade att det de sett framför sig när de tänkte på våld i nära relation var en man som slår eller våldtar en kvinna:

Ja, det är rätt nyss helt enkelt som jag insåg att det var misshandel. Det är ju den processen. Så det har växt fram det senaste året. Helt klart. Det var väl som alla andra innan; man tänker att misshandel det är när någon blir slagen i huvudet liksom.

Att förstå att det var våld tog tid i sig, men att dessutom se sig själv som offer kunde ta ännu längre tid. En av deltagarna menade att män inte identifierar sig som offer "förrän det har gått väldigt lågt".

Männen berättade att de med tiden förstått att de inte mår bra i sin relation, vilket lett dem till att söka på nätet efter vad som är tecken på en dysfunktionell relation. Detta hade vanligen lett dem in på sidor som beskrev hur det är att leva med en narcissist eller hur man vet om man är i en våldsam relation. Igenkänningen med vad som stod på dessa sidor beskrevs som stor. Genom att läsa böcker och lyssna på poddar blev de också bekanta med begrepp som psykiskt våld, normaliseringsprocessen och traumatiska bandet, vilket ledde till ännu fler insikter. En del hade också pratat med någon bekant som berättat om sin dysfunktionella relation och känt igenkänning. Sammantaget hade detta lett tankarna vidare kring våld och fått dem att söka efter stöd för våldsutsatta. En av de yngre männen betonade hur viktigt det hade varit med digitala tjänster i det här läget eftersom det sänkte

tröskeln för att söka stöd. Att kunna ställa sina första trevande frågor i en chatt och att enkelt och till låg kostnad få kontakt med en närpsykolog hade varit betydelsefullt för honom.

Andra hade inte tänkt på det som våld förrän någon utomstående, antingen en kunnig anhörig eller en professionell, sagt till dem att det var det som de utsatts för. Först då fick de ord och begrepp att förstå och beskriva sin upplevelse med.

När jag var i det så skulle jag nog inte tänka att jag hade varit utsatt för våld. Jag har inte blivit konstant misshandlad, jag har inte haft blåmärken i ansiktet. Alltså det här som syns. Jag har ju lärt mig mer om [våld efteråt], för det vet jag att jag pratade om när jag gick till psykologen också, att just det här med psykiskt våld, att det liksom finns på det sättet. Det är ju det jag har blivit utsatt för.

Bilden som flera deltagare tidigare haft av relationsvåld var att det endast rörde sig om fysiskt våld och då främst av man mot kvinna. Psykiskt och sexuellt våld hade de inte haft kunskap om eller tänkt på att det kunde drabba dem som män.

Och sen att jag nog trodde att våld bara kunde vara fysiskt. Det var sent, det var för bara några år sedan, som jag fattade. Jag kommer inte ihåg vad det var. Jag har läst och sådana saker, och så plötsligt är det här, jag tror det var någon annan studie om våld mot män. Och då var det dels man lärde sig att män kunde vara utsatta för sexuellt våld.

När männen väl börjat öppna upp var det många av dem som sökte stöd från flertalet olika instanser. Vissa har ringt alla stödfunktioner de kunnat hitta; kvinno- och mansjourer, Stödlinjen för män, jourhavande präst, kurator på vårdcentralen och närpsykologer.

Det har jag verkligen känt att det har varit skönt att säga det om och om igen. På något sätt. Jag vet inte riktigt varför men det är så det blir. Det känns skönt att prata om det och höra att man inte är galen, att det inte är mitt fel att hon är så här.

Några hade hittat numret till kommunens enhet för våld i nära relation på nätet eller fått numret dit via en stödlinje. Alla blev dock inte erbjudna hjälp där, eller upplevde att de fick vänta väldigt länge på hjälp.

En del män reflekterade över att de flera gånger hamnat i relationer med kvinnor som haft en trasslig bakgrund och betett sig – som de uttryckte det – narcissistiskt. De hade börjat fundera över det efterhand och försökte hitta förklaringar. De kopplade detta mönster till sin egen barndom, vad de fått lära sig om relationer som barn och hade förstått att de drogs till det de var vana vid:

Jag har haft ett mönster att träffa, för mig då, dysfunktionella kvinnor. Jag har ju då med åren förstått att jag har riktat in min kritik mot dem, att de är problemet. Men sen har jag förstått att jag måste också ha problem som jag hela tiden träffar samma typ av kvinna. Så det var då jag började titta på det och jag har förstått var problematiken kommer ifrån. Det grundar väl in någonstans ifrån att en ganska otrygg uppväxt med våld, svek och manipulation.

Några reflekterade också över sin egen ADHD-diagnos och att deras sätt att uppfatta världen dels kunde leda till att de tyckte om att leva med någon som var mycket strukturerad och kontrollerande, men att det samtidigt skapade en viss skörhet hos dem om de hade dåligt självförtroende och internaliserade partners kritisk.

Varför går han (inte)?

Ett fåtal män berättade att de lämnade relationen vid första fysiska slaget. En av dessa män resonerade att det antagligen berodde på att han hade erfarenhet av våld i hemmet från sin uppväxt och därför förstod direkt vad det var och att det inte var något han ville ha i sitt liv. Det föreföll dock vanligare att traumatiska barndomsupplevelser snarare gett en skev bild av hur en relation bör vara, eller närt en önskan om att ta hand om familjen på ett mycket bättre sätt än ens föräldrar hade gjort. Dessa män var måna om att fortsätta vara starka, stöttande och tåliga trots att de blev illa behandlade:

Jag hatar mig själv för att jag inte bara kastade ut henne någon gång. Men jag kunde ju inte. Dels för att min barndom och pappas svek och att jag svor att familjen sviker man aldrig. Jag trodde ju hela tiden att det här kommer bli bra, får hon bara hjälp. Och sen vädjar man. Man tror att man ska kunna älska någon så att den till slut mår bra och att den också visar kärlek.

Deltagarna beskrev också en förskjutning av vad de tyckte var normalt, vilket gjorde att de inte tyckte sig ha en tillräcklig anledning att gå:

Min syster sa någon gång, vi var hos henne en vecka på sommaren och hon märkte ju det här, "Det här kommer inte hålla, det här är ju inte bra. X är inte snäll". Men då sa jag, jaha!? För jag tyckte att så snäll som hon var den veckan när vi var med dem det var ju rena semestern.

Våldet var heller inte konstant i relationerna, utan det fanns dagar eller längre perioder som upplevdes som fina och kärleksfulla. Partners växlande mellan kyla och värme höll dem kvar eftersom det ingav hopp om förbättring och höll kärlekskänslorna vid liv. Detta skapade en stor sårbarhet och gjorde att "krokarna satt så jäkla hårt". En man som varit utsatt för psykiskt och fysiskt våld i en samkönad relation beskrev:

Det här var ju liksom inte konstant. Alltså det var ju väldigt återkommande, men det är ju inte som att han slog mig hela dagarna, utan så här, emellanåt var han ju vanlig. Det här hände ju när han blev arg och sen var det som att gränserna förflyttades för honom, så att han kunde, alltså han tog sig större friheter, blev mer och mer våldsam. Men emellan så var han ju ändå vanlig så att säga. Det gjorde ju också att jag försökte hitta ljusglimtar i det. Alltså så här, när han var snäll, eller när han höll om mig, eller när han sa det där snälla ordet, eller när han hade lagt middag, ja men du vet. Det gjorde ju ändå så att det fanns en normalitet där det här blev en del av det, även våldet, någonstans.

En annan anledning till att deltagarna stannade kvar var att partnern mädde dåligt eller hade med sig trauman från tidigare relationer, vilket gjorde att männen ville ta hand om partnern. Det gav dem också dåligt samvete inför tanken att lämna. De hade resonerat att

partnern ju inte var så där egentligen och att det skulle bli bättre om hon eller han fick hjälp. Vissa av dem ringde runt till kvinnojourer och psykologer och försökte få sin partner att prata med någon. Om partnern dessutom hade ett självskadebeteende eller hotade med att ta livet av sig blev det särskilt svårt att lämna helt:

Hon hade stora problem med depression, ätstörningar, självskadebeteende och även till viss del självmordstankar. // Jag kände att jag måste stanna kvar. Vi ska lösa det här. Det här går att fixa. Och att jag framför allt kan fixa henne. Bara jag får henne att må bättre så kommer det att lösa sig. Eller bara hon slutar dricka så kommer det att gå bättre.

Män stannade också för att få behålla tryggheten i att ha en hel familj, att kunna vara en närvarande pappa, ha en bra bostad och ekonomisk stabilitet. De beskrev kärnfamiljen som ett ideal och mål, en dröm som var väldigt svår att ge upp. Att hålla ihop familjen var prio ett. Att de stannade kvar kunde också handla om ett beroende av intimitet, och en rädsla för ensamhet. En man som levte i en relation där båda parter varit våldsamma beskrev det så här:

Samtidigt landar man i att den enda lösningen är att inte leva ihop. Det var en jobbig insikt. Så det gjorde att samtidigt som man behövde veta det blev det jobbigt att veta det. Då visste man att det finns bara en väg ut. Den vågade man inte ta och det tog emot. Då skulle man behöva gå igenom så mycket annat som är jobbigt. // Vi bodde i ett hus. Jag hade byggt halva huset själv. Vi hade investerat så mycket i huset. På det sättet levde vi ett bra liv. Hon hade ett bra jobb, jag hade ett bra jobb och ekonomin hade äntligen kommit på topp. Det var ingenting man ville kasta i soporna. Man satte sånt före sin hälsa och före det man egentligen tänkte.

För många handlade det också om en oro för barnens välmående, att de riskerade att inte få träffa sina barn efter separation och därmed inte kunde vara en del av deras liv och se till att de mätte bra. Att stanna kvar blev därmed ett sätt att bibehålla någon sorts kontroll och skydda barnen från att fara illa:

Jag är ju varit rädd och velat skydda barnen också. Jag var väl rädd också att om jag separerar nu så kanske det blir världskrig. Och hon kommer att beskylla mig. Eller så blir det att hon kommer att träffa någon annan, vilket hon naturligtvis får göra, men gå lika intensivt i det och samtidigt ska ta hand om ett barn. Eller två barn eller tre barn. Då är jag väl rädd att någon kan fara illa av det. Så då tänkte jag att jag är kvar i det här så jag vet i alla fall hur det går.

Stöd att lämna

Under intervjuerna framkom att när männen väl hade insett att de behövde lämna relationen och de öppnat upp sig för någon var det oerhört viktigt att få bekräftelse på att de tänkte rätt och inte blev ifrågasatta. Det informella stödet från vänner eller familj var ibland helt avgörande för männen skulle kunna ta sig ur relationen. Två av de män som varit utsatta för grovt psykiskt och fysiskt våld berättade att deras anhöriga klivit in och på ett handlingskraftigt och genomtänkt sätt fysiskt förflyttat dem bort från relationen. I båda dessa fall hade anhöriga över tid fått indikationer på att det inte stod rätt till i

relationen, och de har pratat ihop sig och bestämt sig för att agera. De hade ordnat nytt boende åt mannen under en övergångsperiod och funnits där som emotionellt och praktiskt stöd, och inte gett upp när mannen gått tillbaka eller varit nära på att gå tillbaka till sin föröware.

Det var dock inte alla män som haft den här typen av socialt nätverk runtomkring sig. Vissa levde långt bort från, eller hade sparsam kontakt med, sin ursprungsfamilj och barndomsvänner. Andra hade blivit isolerade från vänner under relationens gång och hade ingen vän att prata förtroligt med:

Grejen är så här, om vi hade varit och bott här, alltså där jag har [mitt sociala nätverk], då är jag helt övertygad om att någon hade upptäckt det mycket tidigare, liksom. Men på något sätt förstår jag att det var ju hela, alltså så här, jag har ingen aning om hur han fungerar och hur mycket som är medvetet och vad som inte är det, men han var väldigt duktig på att isolera mig. Och det var väl en del av det, att jag inte hade de som var närmast mig [i närheten].

En del berättade att deras vänner eller föräldrar i efterhand sagt att de förstått att något var fel, men de hade inte velat lägga sig i. Männen kunde känna både besvikelse och förståelse inför det. En del av dem fick ekonomiskt stöd från sina föräldrar i samband med separationen, vilket de var mycket tacksamma för, och de hade kunnat prata öppet med föräldrarna om våldet i efterhand.

I de fall där det sociala nätverket sviktade blev stödet från okända desto viktigare. Det kunde handla om att få frågor om våld från en professionell, att utredas via socialtjänsten eller kommunens våldsenhet och att få stöd att ta sig ur relationen från en stödlinje eller självhjälsgrupp. Det fanns dock en osäkerhet kring hur man söker hjälp och vilket stöd som finns till en man som utsätts för våld, framför allt om det är psykiskt:

Det är det här med mörkertalet, den här psykiska misshandeln. Jag tror att det är otroligt många som sitter i samma båt men som inte vågar ta kontakt med någon, eller inte vet hur man ska gå vidare egentligen.

I dessa fall kunde just kontakt med en stödlinje eller chatt vara en bra start. Vid sökningar på nätet efter stöd till våldsutsatta i närområdet kom ofta kontaktuppgifter till olika kvinnojourer upp och det var inte tydligt om dessa erbjöd stöd även till män.

Det hände att män som hade valt att lämna sin relation senare gick tillbaka till sin partner och det kunde hända mer än en gång. Det kunde bero på att partnern bad om förlåtelse och lovade bättring och att bandet till partnern var för starkt för att klippas av helt på en gång. Några män lämnade aldrig utan blev själv lämnade och tog tillbaka partnern vid flera tillfällen för att hålla drömmen om kärnfamiljen vid liv.

Men jag har ju aldrig klarat av att gå. Nu var det för värdefullt för mig. // Jag tror som min kompis sa att det finns någonting som trumfar allting, oavsett vad du är på för plats om ett år eller två, och det är kärnfamiljen. Den väger tyngst av allt. Om du kan få tillbaka den och få det att funka så kommer det trumfa det mesta.

Stöddlinjen för män fungerade som en livlina för vissa män som var nära att ta kontakt med sin ex-partner när längtan blev för stor. De ringde upprepade gånger till stöddlinjen istället för till sin partner under en period och kände stor tacksamhet för den möjligheten eftersom den hade hindrat dem från att gå tillbaka.

Frågor om våld

Att ha fått frågor om våld från vården, socialtjänsten eller polisen beskrevs som ovanligt. Inom vården hade ämnet ibland berörts på ett indirekt sätt. En man berättade att tandläkaren frågat om han var stressad eftersom han bitit sönder en tand. Eftersom han vid det laget insett att han var utsatt för psykiskt våld så kunde han tala om hur han hade det hemma och hade fått bekräftelse på att det inte stod rätt till. En annan berättade att kuratorn på BVC mycket skickligt ställt frågor om relationen som fångade in problemet utan att skrämma bort honom:

Jag blev så imponerad av honom. Hade han ställt frågan, slår X dig? Då hade jag svarat nej. Men i och med att han sa, får du äta vad du vill? Får du ha på dig vad du vill? Det var såhär, nej det får jag inte, varför undrar du det? Och då lägger han sitt eget lilla pussel. Det var väldigt snyggt gjort.

I det här fallet etablerade kuratorn och mannen en tillitsfull relation och kuratorn hjälpte honom att förstå att relationen inte var bra, vilket blev betydande för att han i ett senare skede var redo att lämna. Flera män uttryckte dock ett lågt förtroende för vårdcentraler. Läkarna upplevdes bara skriva ut antidepressiva och inte bry sig om att ta reda på bakomliggande faktorer och kuratorerna/psykologerna upplevdes inte ha kunskap om våld i nära relation. I några fall hade dock läkaren på vårdcentralen eller företagshälsovården haft kunskap om våld i nära relation och kunnat hänvisa direkt till rätt instans.

Om våldet uppdagades inom akutsjukvården kunde det direkta stödet från vårdpersonal vara bra, men sedan kunde fortsatt stöd och uppföljning efter utskrivning brista. En man som sökt vård på grund av kroppsliga symtom på psykiskt våld beskrev hur han blivit bemött på ett empatiskt vis när han berättade om våldsutsattheten, men att personalen inte kunde hänvisa honom vidare på ett bra sätt:

Jag kunde såklart ha bara undvikit det, jag kunde ha sagt "Nej jag är stressad på jobbet", men det är väldigt viktigt att den frågan ställs för är du minsta mottaglig för att öppna upp där så har du den [chansen]. Men då är det väldigt synd att akuten då eller vårdcentralen inte har det numret som man borde ha!

De män som uppsökt akutpsykiatrin hade fått bra samtalsstöd på plats, men sedan blivit hänvisade till kurator på vårdcentralen. Kuratorn upplevdes sällan ha kompetens att stötta våldsutsatta, vilket gjorde att män (som hade ekonomiska resurser) sökte sig vidare till privatpraktiserande psykologer istället.

Det vanligaste var dock att frågor om våld inte ställdes till män som uppsökte vård, enligt deltagarna. En man som själv jobbade inom vård och omsorg menade att det berodde på okunskap, osäkerhet och att vårdpersonal inte vet vad de ska göra med svaret:

Och så vet man att samhället inte har någon kunskap om vår brottsoffergrupp. För man vet inte, när män kommer och säger och gråter, då blir man jätteskräddad. Eller osäker. Så är det på mitt jobb. De vågar inte riktigt fråga en man där, är du utsatt för våld i hemmet? Men gå och fråga då [säger jag]. Nej men det kan jag inte göra för det är ju pinsamt [svarar de].

Utredning via socialtjänsten

De flesta deltagare hade i något stadium varit i kontakt med socialtjänsten och erfarenheterna därifrån var mycket varierade. Att ta mod till sig och söka hjälp kunde sitta långt inne eftersom männen var rädda att bli missförstådda, misstrodda eller misstänkliggjorda, och ett bra bemötande var avgörande:

Då ringde jag det samtalet och det kan ha varit bland det jobbigaste jävla samtal jag har gjort någon gång i hela mitt liv, för det räcker ju med att man säger de orden så blir man ju misstänkliggjord.

Inte heller hos socialtjänsten var det vanligt att ha fått frågor om våld. En man berättade att han fått frågor men att han i det stadiet inte förstått att han var utsatt för psykiskt våld och svarat nej. Det vanligaste var dock att män kände sig misstrodda eller ifrågasatta när de sökte hjälp:

Hon sa till mig när jag ringde och bad om hjälp, för jag sa att jag vet inte vart jag ska ta vägen, jag har ingenstans att ta vägen, jag behöver någonstans att bo, och då sade hon att det där får du sköta själv. Vi har inga insatser för män och sköter du inte det här själv och är kvar i relationen så ser jag det som att det är du som inte skyddar barnen. // Man möter folk som kanske har omedvetet förutfattade meningar kring det här. Att som man du ska ta dig ut, du ska vara stark, du ska gå själv, du ska klara det själv. En man får inte hjälp, det är bara kvinnor som får hjälp... Så det har inte känts tryggt att prata. Det har inte känts tryggt att söka hjälp när man har blivit bemött så... Nej...

Att inte bli trodd eller tagen på allvar av en stömlinje, socialtjänsten eller kommunens våldsenhet kunde leda till att männen slöt sig igen och inte vågade söka mer stöd från myndigheter. Om de därtill fick indikationer på att de själva misstänktes vara förövare tappade de förtroendet helt och de blev mycket uppgivna:

När jag ringer till mansjouren och förklarar ungefär som jag har förklarat för dig då får jag till svar att "Nu måste du lära dig att du ska låta henne vara i fred. Du ska inte söka upp henne. Du måste ta ditt ansvar nu och hålla dig borta från henne och låta henne vara i fred". Då sa jag, hör du inte vad jag säger? Jag begär kontaktförbud för kvinnan. Jag är rädd att hon ska komma och elda ner mitt hus. "Du måste låta henne vara så hon får lugn och ro". Jag blev så förbannad så jag la luren i örat på dem. När du sitter och mår så jävla dåligt. Jag är inte ute efter att någon ska gulla med mig eller att de "Åh men vi tror på dig". Jag vill att man kan ha en adekvat diskussion i alla fall, men något sånt finns inte.

Endast en man i studien hade erfarenhet av att få skyddat boende för sig och sitt barn. Erbjudande om skyddat boende fick han efter upprepade kontakter med socialtjänsten

under flera års tid och när våldet eskalerat. Det skyddade boendet och kontakterna med socialtjänsten under vistelsen där upplevdes positivt, han noterade dock att informationen på boendet inte varit könsneutral utan riktat till en kvinnlig boende.

Det fanns män som hade tagit stöd från Alternativ till våld (ATV), antingen för att de som de beskrev det hade internaliserat partners förklaring om att de själva var problemet eller för att de tänkte att de kunde få hjälp där att hantera konflikter på ett bättre sätt. Den man som beskrev att de förekommit våld från bådas håll i relationen hade uppskattat råden han fick där och hade tack vare dessa börjat välja att lämna bråk och gå ut på promenad istället för att sugas in i konflikterna.

De som blev trodda av socialtjänsten eller våldsenheten kände sig validerade och stärkta att lämna relationen. Samtidigt kunde det upplevas som mycket omtumlande och överkligt att bli tagen på allvar eftersom det satte igång en krisreaktion:

Jag har känt mycket i början, när jag tänkte om man skulle ta det vidare, då tänkte jag att jag är man. Att bli trodd. Från hon psykiatrikern till även kvinnan på vårdcentralen till kommunens våldsenhet. Det var tre kvinnor här. Alla tog till sig [vad jag sa]. De kände in i mig att ja, det här är äkta. // Det är en sån stark [känsla], när jag träffade kvinnan från våldsenheten första gången. Jag blev inledd i ett trapphus. Det var som att jag var en hemlig person. Och sen minns jag vårt första samtal till vårt sista samtal. Vilken resa. Hur man ändras som person. Hur man hittar sig själv. // Det var som allt föll på plats. Jag hade en sån panik. Vad är det jag lever i? Vem är hon? Hon var min bästa vän och min fru och plötsligt visste jag inte vem hon var. Det var skräck för mig.

Flera män uttryckte att de saknade krisstöd i uppbrottsfasen. De önskade att de hade kunnat få prata med någon som inte hade anmälningsplikt men som hade kunskap om våld och kunde hjälpa dem att sortera ut vad de borde fokusera på nu, och vad de kunde vänta med. Någon som kunde följa med dem på möten med olika instanser, som kunde ge stöd kring det praktiska och hjälpa dem att göra en plan. En man berättade att han ville ha med sig en stödperson från en frivilligorganisation på ett möte med socialtjänsten men hade blivit nekad det.

Männen berättade också om att det kunde vara svårt att få rätt stöd vid rätt tillfälle. En man upplevde att han fått bra psykologiskt stöd på våldsenheten, men stödet kom vid en tid då han egentligen hade behövt ekonomiskt, praktiskt och juridiskt stöd:

När jag gick till socionomen hos relationsvåldsteamet, det var mitt uppe i när allting var uppe på bordet. Umgänget med barnen. Ekonomin. Det enda jag pratade med henne om var hur jag mårde. PTSD efter psykisk misshandel. Det enda jag ville prata om var min ekonomiska stress. Kommer jag få träffa mina barn igen? Kommer jag få tag på en bostad? Till slut sa hon, det här är inte riktigt rätt forum för att prata om de sakerna. Jag hade behövt de samtalen med relationsvåldsteamets socionom kanske idag. Eller kanske ett år senare. Men det var nästan för tidigt för mig att sitta och prata. Jag är mitt uppe i det här just nu. Jag kan inte prata om hur det var. Jag är mitt uppe i en kamp för att jag och mina barn ska ha ett liv

tillsammans. Då bröt de kontakten för att de tyckte att jag inte var mottaglig. Det här skulle du kanske behöva prata med en psykolog om istället. Men det var konsekvenserna av det ekonomiska våldet som gjorde att jag bara satt där och var mitt uppe i... Ja. Jag var inte mottaglig för den behandlingen helt enkelt.

Männen önskade att stödet i uppbrottsfasen skulle vara lättillgängligt, särskilt för män som inte var vana vid att söka hjälp. Stödlinjen för män eller Brottsofferjouren fungerade som ett sådant stöd för flera av dem, eftersom personalen där kunde förklara varför det var svårt att ta sig ur en våldsam relation och vad de behövde tänka på. Flera deltagare menade att män inte är vana vid att ta hjälp och därför behövdes fler informationsinsatser om stödlinjerna och vilken typ av stöd de erbjuder.

Tillgången till hjälp på plats i kommunen varierade över landet. De män som bodde i eller nära storstäder föreföll ha god tillgång till stöd från våldsenheter. En av dessa män beskrev ett exempel på hur stödet fungerat väl när socialtjänsten gjort sin utredning:

Eftersom vi tog det initiativet till att ta kontakt med socialtjänsten här i min kommun och verkligen lyckades värdera min före detta fru som väldigt farlig, alltså potentiellt dödlig för att jag kunde ta livet av mig, då fick jag väldigt höga betyg där på den FREDA-utredningen. Vilket gjorde att de satte igång stödinsatser för mig. Och där fick jag en superbra psykolog. Jag var enormt trasig. Jag gick hos henne i tre månader en gång i veckan en timme, och i tre månader till efter det var det varannan vecka i en timme. Men det har tagit enormt lång tid. Men så där har jag fått jättebra stöd.

En annan man som bodde på en mindre ort beskrev tydligt hur skört stödet kunde vara ute i landet för den som var i djup kris och som behövt både akut och kontinuerligt stöd. Han beskrev att han mått fruktansvärt dåligt efter den händelse som ledde till uppbrottet och inte kunnat sova eller äta, men hur stödet sviktat på grund av personalbrist:

Det var de [vårdcentralen] som sa till mig att jag skulle ta kontakt med kommunens våldsenhet. Sen kopplade de in psykosociala teamet. Men där först tog det tre veckor innan de hörde av sig. Då hörde de av sig för att de skulle boka en tid. Då bokade de en tid ett par veckor längre fram. När den tiden väl var så var hon sjuk för de har bara en. Nu har jag fått en ny tid. Det tog ungefär två månader för att man ska få träffa någon på psykosociala teamet. Det är totalt värdelöst för den situationen jag satt i från början och delvis nu också. Jag hade behövt en kontinuerlig kontakt.

Även andra män på mindre orter hade erfarit att de fått stöd från en bra person under en period, men när den personen plötsligt hade slutat så fanns det inte någon annan som tog över. Istället hade stödverksamheten upphört tillsvidare.

Vissa stödfunktioner som riktade sig specifikt till män upplevdes dock inte som förtroendeingivande av alla män. För en av männen som levde i en samkönad relation hade "mansjour" konnotationer av negativ maskulinitet som han inte identifierade sig med. Den här deltagaren såg att det både fanns behov av att öka kunskapen generellt bland personal inom vården och hos andra stödfunktioner om hbtq-mäns utsatthet för våld i nära

relation, men att det också behövdes särskilda mottagningar som riktade sig specifikt till hbtq-personer för att våldsutsatta hbtq-män skulle känna sig helt trygga när de sökte stöd.

Stöd från arbetsgivare och skola

Andra aktörer som enligt deltagarna kunde ha positiv eller negativ betydelse i det här stadiet var arbetsgivare och chefer. Flera av männen hade svårt att sköta sitt jobb på grund av psykisk utmattning, och behövde förståelse och stöd från sin chef. Ingen av dem hade fått frågor om våld från sin chef, men några hade berättat om sin situation och blivit uppmuntrade att sjukskriva sig under en period:

Jag fick prata med chefen. Jag var öppen och då sa jag att jag befinner mig i en... Jag berättade att det är struligt hemma. Jag har ett förhållande. Jag vet inte vad som händer. Jag lever i ett mellanland. Jag vet inte. Då sa han jag tycker att du ska sjukskriva dig.

Andra berättade att de mötts av oförståelse och press på att prestera trots att de uppenbart inte mådde bra:

Men det var inte möjligt att vara kvar på den arbetsplatsen. Min chef satte väldigt hård press på mig. Jag hade egentligen inte gjort någonting fel. Jag var bara slutkörd och kunde inte prestera. Arbetsgivaren tog inte sitt arbetsmiljöansvar och rehabiliterade mig, vilket de borde göra.

Deltagare upplevde att det saknades kunskap hos cheferna om att även män kan utsättas för våld i nära relation och att det inte fanns samma beredskap som om det hade rört sig om en utsatt kvinna.

Bland de män som hade barn var det också viktigt att känna stöd från barnens förskola eller skola. Det kunde till exempel handla om att skolan respekterade att mannen inte ville ha gemensamma möten med ex-partnern på grund av rädsla för manipulation och påtryckningar. Ibland fungerade detta mycket bra, men män berättade även att de vid upprepade tillfällen inte fick information från skolan om hur deras barn mådde och klarade sig, utan att endast mamman blev informerad. En önskan om stöd vid överlämning uttrycktes också av en av deltagarna, för att slippa exponering av ex-partnern. En sådan funktion fanns i den här mannens kommun men erbjöds endast dem som hade ett domstolsbeslut, vilket i sin tur krävde att en polisanmälan gjordes.

Kamratstöd

Ett par män hade fått prata med andra våldsutsatta män i grupp genom kommunens verksamhet och uppskattade detta väldigt mycket. En av dem beskrev den gruppterapi han fått som "makalöst bra" och "en otroligt stark upplevelse". Andra eftersökte just detta men hade fått svar från kommunen att gruppsamtal inte erbjöds män eller att det inte fanns tillräckligt många våldsutsatta män i kommunen för att bilda en grupp.

Den största anledningen till att de ville prata med andra män var för att slippa känna sig så ensamma och få tips på hur de kunde komma vidare:

För jag kände att jag ville ha någon att prata med, och gärna i grupp då. För att känna att man inte står själv i den här situationen. Att det finns andra som är drabbade av det här. För jag skulle inte ha några problem att prata om det inför andra också. Jag tror att man kan hjälpa varandra i sådana fall.

I brist på formellt stöd hade deltagare hittat grupper online där de delade sina erfarenheter. I dessa grupper diskuterades främst erfarenheter av att ha utsatts för psykisk misshandel av en partner med narcissistiska drag. Insikten om att andra hade varit med om något liknande som de själva var en stor lättnad och kunde ta bort en del av den skam de kände. Särskilt en av dessa grupper upplevdes som ett tryggt forum för att dela med sig enligt deltagarna (se även Hansén, 2024). Där var tonen schysst och inkluderande och männen gav råd till varandra om var de kunde söka mer formellt stöd (till exempel psykologkontakt eller juridiskt stöd om det fanns tvister kring bodelning eller vårdnad). Dessa självhjälpsgrupper fungerade som ett slags semi-formellt stöd eftersom de i vissa fall var uppstyrd av någon med professionell erfarenhet och det förekom digitala stödträffar med tydlig struktur.

Stöd att bearbeta trauma

Efter att förhållandet tagit slut behövde vissa män psykologisk hjälp för att klara av vardagen, sluta vara rädda och bearbeta vad de varit med om. Vissa hade blivit erbjudna terapi från vårdcentralen eller kommunen, andra hade tagit tag i saken på egen hand. De uttryckte att stark önskan om att förstå vad som hänt och att växa sig starka igen:

Det är för mycket känslor inblandade just nu och jag känner ju fortfarande en enorm kärlek och saknad, och tack vare det här som psykologen sa att det är något sådant här traumaband för att jag begriper inte själv hur man ens kan känna känslor för en person som har gjort en såhär mycket elakt. // Och nu vet jag inte hur jag ska försöka, hur jag ska gå tillväga, jag tar dag för dag och timme för timme emellanåt när det kommer.

Att vända sig till nätpspsykologer i den här fasen upplevdes inte som ett bra alternativ eftersom det var svårt med kontinuiteten och sessionerna var för korta. En del män beskrev att de gått i terapi i flera år, men mådde ändå inte bra. De eftersökte en terapiform där deras självkänsla kunde stärkas i grunden:

Det behöver jag jobba vidare med om inte den här psykologen jag pratar med nu faktiskt resulterar i någonting som är det jag önskar att det ska resultera i, alltså att man jobbar mycket med självvärdet, så ska jag hitta någon som gör det. Det är ju värt de pengarna tänker jag. Men för jag måste ju få hjälp med den här att hantera när jag blir triggad, att få hjälp med den här rädslan, för den är sjuklig. Den är så, det blir helt irrationellt. Helt oroligt, [det finns] inga hot men ändå sitter jag och skakar som ett asplöv.

Några av dem var fortfarande rädda och hade ångest trots att det gått en tid sedan uppbrottet. De hade varit lättade och mått bättre direkt efter separationen, men sen hade

den psykiska hälsan försämrats igen efter ett tag. Ett fåtal hade fått diagnosen PTSD, medan andra inte hade fått det men upplevde sådana symtom.

Och det var ju för att jag hade lite svårt att sova och jag har aldrig svårt att sova. Men jag hade haft några nätter med lite återkommande tankar. Jag har aldrig varit självmordsbenägen eller något sånt där, men klassiskt PTSD-symtom. Påträngande tankar som man inte blir av med. Och hög puls, alltså hjärtklappning och alla de bitarna.

Jag väntar på att få prata med en riktig psykolog, för min läkare tror eventuellt att jag kan ha fått någon typ av PTSD. Jag märker på mig själv att jag... fungerar sämre. Jag drar mig undan sociala sammanhang och har en typ av latent stress och oro. De här sömnsvärigheterna och...svårt att ta tag i vissa saker... vilket är helt olikt hur jag alltid har varit tidigare. Jag har svårare att komma ihåg saker...

En av männen som upplevde att han hade PTSD lyfte fram att det saknas rutiner och kunskap om eftervård och PTSD i vården, vilket gjort att han inte fått den sortens terapi som han hade behövt. Han önskade att det funnits en instans dit han kunde gå, där de hade kunskap om våld i nära relation och rutiner för behandling:

Jag kan inte gå till en vårdinstans och säga att jag har blivit psykiskt misshandlad, jag behöver vård, jag behöver hjälp, och de säger så här, "Okej, då brukar det vara PTSD, det brukar vara depression. Är det psykiskt våld så innefattar det också eftervård, så den här personen är fortfarande våldsutsatt". Det där har jag fått lista ut själv.

Det fanns dock män som upplevde att de fått rätt sorts terapi. En man berättade hur kognitiv beteendeterapi (KBT) hade hjälpt hans PTSD. Han hade om och om igen fått skriva ner sin berättelse och på så vis kunnat få allt mer distans till vad som hänt. Det fick även hans återkommande mardrömmar att sluta.

Att våga vara i en relation igen upplevde många män som svårt och det kändes långt bort att ens tänka tanken enligt några av dem. Några berättade att de under en period bearbetat sitt trauma genom att utsätta sig för riskfyllda sexuella kontakter/sex som självskada, på grund av sin nedbrutna självkänsla och för att de inte vågade eller orkade prata med någon om vad som hänt och visa sig sårbara. Andra hade gått in i en ny relation ganska snart, och kände sig trygga med att berätta om sina negativa erfarenheter för den nya partnern.

Stöd att polisanmäla och hantera rättsliga processer

Att polisanmäla ex-partnern till polisen var ovanligt och upplevdes som mycket svårt. Det krävdes mycket mod och stöd för att våga och de flesta deltagare som övervägt saken hade upplevt stor oro kring om de skulle bli tagna på allvar och vilka konsekvenserna skulle bli. Två av dem som blivit utsatta för grovt våld, en i en samkönad och en i en heterosexuell relation, beskrev det så här:

Bara tanken på att gå till polisen och de skulle ifrågasätta mig på något sätt var, nej jag vill inte vara i närheten av det. Och det är ju också något så här som jag nu i

efterhand känner såklart [suck] att jag hade velat gjort, men helt ärligt vet jag inte hur jag hade blivit behandlad. Och sen efteråt så har jag hört så många, många berättelser från andra som inte har behandlats väl. Så jag vet liksom inte hur det hade blivit om jag hade gått. Jag kan ju ångra det, men jag vet inte, jag kanske hade ångrat det ännu mer om jag hade gjort det.

Så småningom efter ganska mycket terapi så bestämmer jag mig för att polisanmäla X. Det är i sig en ganska otäck upplevelse för det är så... inte otäck för polisen var fantastisk, men det är så känslösamt. Det är en jättegrej. Fy fasen alltså. Min terapeut var snäll nog att följa med mig. Hon fick sitta med och hålla mig i handen i stort sett.

Det upplevdes också omöjligt att anmäla psykiskt våld eftersom det både är svårt att bevisa och inte rubriceras som ett brott.

Jag tänkte inte att det skulle tas på allvar. Kanske för att jag inte hade något konkret att visa. Att jag inte hade, alltså jag hade inga ytliga sår. Eller att jag, nej jag visste nog inte att man kunde anmäla för sådana saker. Alltså just verbalt och de här fruktansvärda meddelandena som jag fick. Eftersom jag inte var så insatt i liksom psykiskt våld eller alls visste att jag var i det så visste jag nog inte heller vad jag skulle säga i så fall. "Han blev väldigt arg." "Jaha har han slagit dig?" "Nej." Jag visste liksom inte vad jag skulle säga, för att krossa koppar och riva sönder grejer... Ja. Jag vet faktiskt inte.

Istället för att anmäla psykiskt våld anmälde vissa något annat, till exempel förtal. I flera fall uppgav männen att de blivit avrådade, av andra män eller polisen själva, att anmäla eftersom risken var så stor för motanmälan. Även flera partners hotade med att de skulle motanmäla om mannen själv anmälde. Endast fem män i denna studie gjorde en polisanmälan och ingen av dessa anmälningar ledde till åtal. En del heterosexuella män hade fört dagboksanteckningar eller spelat in sin partner när hon varit hotfull, men detta räckte inte som bevisning. Istället blev det så som de blivit varnade för, att en motanmälan inkom, och därmed blev det ord mot ord och fallet lades ner.

Det kunde också vara så att när mannen själv blivit anmäld på falska grunder uppmanades han av polisen att motanmäla men valde att inte göra det, för han inte orkade eller inte trodde att det skulle leda till något positivt:

Och när de lyssnar på hennes ljudinspelningar så sa polisen, men vi hör ju vem det är som misshandlar vem här. Vill du motanmäla? Och nej sa jag, det orkar jag inte.

En av männen som uppgav att han blivit falskt anklagad beskrev att han blivit gripen av polisen i sitt hem och förd till polisstationen på ett brutalt sätt. Han upplevde sig mycket dåligt bemött och hela händelsen påverkade hans psykiska hälsa så illa att han slutade sova, rasade i vikt och var livrädd hemma.

Endast en av deltagarna beskrev en polisanmälan som lett till fällande dom och i det fallet var det inte mannen utan polisen själva som hade anmält eftersom det skett misshandel på öppen gata. I och med att det fanns vittnesmål och bevis från flera tillfällen räckte detta

till en fällande dom. Polisförhören direkt efter gripandet upplevdes som mycket påfrestande, och deltagaren hade önskat lite mer medmänsklighet i samband med detta:

Jag förstår att allt tar tid men förhören var ju väldigt påfrestande, de var väldigt långa. Första kvällen tror jag vi satt sex timmar. Bara då är man rätt trött i huvudet av allt som hänt. Sen när vi var färdiga, jag tror klockan var tio på kvällen när vi var klara med förhören, då var ändå klockan tio en söndagskväll, och hela den helgen hade varit rätt intensiv. Men där sa de bara "Nu är vi färdiga, nu kan du gå". Det var inget "Behöver du prata med någon?" utan bara "Ut här, ta dig hem nu". Ja man var trött i huvudet av allting.

Trots negativa erfarenheter av polisen i det allra första skedet hade de flesta mest positiva saker att säga om polisen i det längre perspektivet. Det uttrycktes dock en önskan om att få ett bättre psykologiskt stöd i kontakt med rättsväsendet eftersom det var så mycket oro inblandat och en deltagare beskrev att han förlorat tilliten till både sig själv och andra:

Jag tror just bemötandet när man pratar med socialtjänst eller polis och sånt där, just att man är rädd för att bli utsatt själv till slut, att man ska förlora barnen för att man berättar att det här har hänt, för att det kommer någon motanmälan eller mothistoria. Även fast man inte har gjort någonting så känns det som att man behöver det [stödet]. Man får höra att man är så dålig hela tiden. Då måste man nästan veta vad man gör och inte gör i alla situationer. Det är jättejobbigt för man är rädd att man ska förlora i vårdnadstvisten för att man inte kan bevisa något.

Att gå till domstol på grund av vårdnadstvist upplevdes också som otroligt påfrestande och något de hade behövt mer stöd kring. En man beskrev mötet med sin förövare i rätten som omänskligt:

I början så träffade jag inte ens henne i familjerätten för jag klarade det inte... Det var så illa att hörde jag hennes röst, då brakar jag ihop. Då blev jag inkapabel till att fungera. Så sönderstressad var jag. Så hörde jag hennes röst så brakade jag ihop. Helt omänskligt för övrigt att låta psykiskt utsatta män sitta i rättegång som har med umgänge och barn att göra nästan direkt efter [separation]. De fixar inte det. Det är helt jävla omänskligt att man tvingar in våldsutsatta personer i en tingsrättsförhandling om sådana saker.

Att vid en stämning ha ett juridiskt ombud som upplevdes som kompetent och engagerad hade stor betydelse, men alla hade inte möjligheten att anlita någon på rekommendation på grund av ekonomin.

Diskussion

Syftet med denna studie var att öka kunskapen om mäns våldsutsatthet i nära relationer genom att studera hur våldet tar sig uttryck, samt männens hjälpsökande och behov av stöd från myndigheter och andra aktörer. Studien är kvalitativ, och kan därmed inte säga något om prevalens eller omfång av våld mot män i nära relationer, inte heller kan den generaliseras till alla våldsutsatta män i landet eller globalt. Den kan inte heller säga något om våldsutövarnas motiv eller förekomsten av dubbelriktat våld. Studien befinner sig på forskningsfältet om våld i nära relationer, där decennier av studier visat att mäns våld mot kvinnor är ett omfattande samhällsproblem grundat i ojämlika maktstrukturer. Det innebär dock inte att det inte finns ett behov av att sätta sökljuset också på de män som utsätts för våld i sina nära relationer. Poängen med denna studie är inte att väga dessa grupper mot varandra, utan att synliggöra det lidande och de utmaningar som våldet innebär också för män. Utgångspunkten är alla människors lika värde, och att alla har rätt till ett liv fritt från våld och övergrepp, vilket också är utgångspunkten för den nationella strategin om att bekämpa våld i nära relation.

Resultatet av denna studie visar stora likheter med tidigare forskning från Sverige och andra länder när det gäller mäns erfarenheter av våld i nära relation (Bates, 2020; Johansen m.fl., 2021a). Det vanligaste som männen beskrev var olika former av psykiskt våld som hade pågått i allt från några månader till flera decennier. Partners kontrollerande beteende riktades mot basala behov som mat, sömn och socialisering. Det går att känna igen flera av funktionerna från våldshjulet (The Power and Control Wheel) i beskrivningarna av våldet, en teori som grundats i kunskap om mäns våld mot kvinnor (McClennen, 2010). Männen beskrev ekonomiskt våld, hot och tvång, skrämseltaktiker, emotionellt våld, isolering och förminskande, förnekande och skuldbeläggande, samt användning av barn, vilka alla är funktioner i våldshjulet. Barn beskrevs ofta som en kvarhållande faktor i relationen, dels på grund av normer och drömmar om kärnfamiljen och dels av oro för hur barnen ska må hos mamman efter en separation. Barnen lyftes också fram som ett maktmedel i eftervåldet, vilket känns igen från tidigare svensk forskning om framför allt våldsutsatta kvinnor (Skoog Waller, 2022) och nyligen även män (Hansén, 2024).

Samtidigt blir det tydligt utifrån intervjuerna att svårigheten kvarstår – för individen, anhöriga och myndighetsutövare – i att dra en linje mellan vad som är psykiskt våld och vad som kan benämnas som 'tjafs' eller dåligt beteende i en relation. Den här rapporten utgår från deltagarens förståelse och definition av händelser, eller en livssituation, men också att varje *enskild* händelse (som att inte få sova tillräckligt mycket eller få negativa kommentarer) inte kan definieras som psykiskt våld eller kontroll. Att inte få sova tillräckligt är vanligt bland småbarnsföräldrar. Att säga en elak kommentar vid ett enstaka tillfälle i syfte att vilja göra någon illa är inte ovanligt i kärleksrelationer. Tillsammans utgör dock olika former av kontroll, kränkande kommentarer och hot ett mönster som kan skada och bryta ner en annan människa. Det är systematiken och upprepningen som gör

att handlingarna kan beskrivas som psykiskt våld. Det är också detta som tas fasta på i det aktuella lagförslaget om att införa en särskild straffbestämmelse för psykiskt våld, som just nu remissbehandlas. Förslaget är att det ska bli straffbart att *upprepat* utsätta en annan person för kränkningar i form av förolämpningar, otillbörliga hot, otillbörligt tvång eller otillbörlig övervakning, om kränkningarna varit ägnade att allvarligt skada personens självkänsla (Lagrådsremiss, 2025). En aktuell studie från Danmark, där psykiskt våld varit ett brott sedan 2019, visar dock att trots brottsbeskrivningen kan det vara svårt för individen att avgöra vad som är gränsöverskridande beteende och psykiskt våld (Sølvhøj, 2025). Detta gäller framför allt i relationer som pendlar mellan kyla och värme. Många deltagare i den danska studien såväl som i denna studie upplevde också att det var svårt att känna igen sig i den mediala bilden av psykiskt våld. Mediernas bild av våld i nära relation följer ofta en standardiserad dramaturgi som saknar de nyanser och motsägelser som ofta är en del av upplevelsen av en kontrollerande relation.

En ytterligare funktion som beskrivs i våldshjulet är *manlig överhöghet*, vilket förklaras som att en manlig förövare använder traditionella könsroller för att rättfärdiga sitt beteende och utöva makt (McClennen, 2010). I den här studien finns beskrivningar av hur även kvinnliga förövare använder traditionella könsroller för att utöva makt, framför allt genom att förminska sin partner och hans maskulinitet när hans beteende inte överensstämmer med traditionella ideal. Detta kunde till exempel ske genom att partnern visade förakt mot mannen om han grät och visade svaghet. Våldshjulet kan därmed även vara en hjälpsam metod för att identifiera och förstå våld mot *män* i nära relation, inte bara våld mot kvinnor, även om den ovan nämnda funktionen (manlig överhöghet) behöver omformuleras på ett könsspecifikt sätt. Likt mäns våld mot kvinnor kan våld mot män, när det är baserat på traditionella könsstereotyper, förstås som genusrelaterat våld (Westmarland & Burrells, 2023). När män anklagas för bristande maskulinitet, om de till exempel inte anses uppfylla sin plikt som försörjare, upprätthålls en patriarkal förståelse av kvinnors och mäns "roller" i samhället.

Studien visar även att traditionella könsroller kan åberopas av mannen, för att rättfärdiga dels partnerns beteende och dels varför han stannar kvar i relationen. Flera män lyfte fram partnerns skörhet (på grund av tidigare traumatiska händelser) som en ursäkt för dennes instabilitet. De såg att deras egen roll var att finnas där som en trygg och stabil man, vilket innebar att de stannade kvar och uthärdade partnerns angrepp (Hansén, 2024). I det här läget blev de även påverkade av omgivningens reaktioner och på medias representationer av våld i nära relation. Bekräftelse från manliga vänner på att han som man var svag som inte stod ut med partnerns påhopp, i kombination med avsaknaden i det offentliga rummet av representationer av mäns utsatthet, ledde till en försening av insikt om våldsutsatthet, stödsökande och uppbrott (McAulay, 2023). Att som man, och traditionellt sett den som ska ta huvudansvaret för ekonomin, bli utsatt för ekonomiskt våld upplevdes därtill som mycket skamfullt (Westmarland m.fl., 2021). I brist på representationer och kunskap om våld i nära relation kan det också vara svårt att ens veta vad man ska säga till

en vän, kollega, förälder eller syskon även om man vill dela med sig, därför att man saknar ord att förklara sin situation.

Det fysiska våldet som förekom beskrevs framför allt som det Fanslow m.fl. (2023) definierar som måttligt (moderate), det vill säga knuffar, slag eller att få något kastat på sig. Fanslow m.fl. definierar förvisso slag med knytnäve eller tillhygge som allvarligt våld, men i intervjuerna beskrevs detta sällan som allvarligt om det rörde sig om enstaka tillfällen och om mannen kände att han kunde avvärja situationen (se även Nybergh, Enander & Krantz, 2015). Det finns därmed en tydlig koppling till fysisk styrka och storlek i dessa händelser, som i sin tur ofta är kopplad till kön och där män oftare har ett övertag. Det är dock viktigt att påpeka att även män kan utsättas för fysisk misshandel som skadar, även om förövaren är fysiskt mindre eller jämlik, särskilt om det fysiska våldet föregåtts av en lång psykisk nedbrytningsprocess. Som en deltagare beskrev det så kunde det till slut räcka med att hans fru tryckte till med ett finger på hans axel för att han skulle bryta ihop. Att vara fysiskt större eller jämlik och ändå bli utsatt medför dessutom enorma skamkänslor, vilket också uppmärksammats i tidigare studier (Machado m.fl., 2016; Simmons m.fl., 2016) och skapar ett hinder för hjälpsökande (Øverlien, 2024).

I de relationer där grovt våld efterhand förekom beskrevs komponenterna i det som Johnson (2008) benämner som intimate terrorism, ibland med inslag av våldsamt motstånd, och det Stark (2007) kallar coercive control. Partnern hamnade i en maktfull och kontrollerande position, inledningsvis genom kränkningar och efterhand genom allt mer aggressivt beteende. Genom att slå sönder saker i hemmet eller skada husdjur visade partners att de var kapabla att använda våld. De utsatta männen beskrev hur de levde i rädsla för att bli skadade eller dödade, och att de även långt efter separation kunde få ångestpåslag när de tänkte på sin förövare. Detta är viktig kunskap i relation till kvantitativa omfångsstudier som ofta visar att killar och män som rapporterar att de utsätts för våld sällan beskriver att våldet orsakat rädsla för att skadas fysiskt eller dö. Denna studie står inte i motsats till dessa kvantitativa studier men visar att kvalitativa studier och förtroendeingivande stödsamtal, som går på djupet i människors upplevelser, kan fånga att även män känner rädsla (Brooks m.fl., 2020) och att de kan ha behov av att bearbeta dessa känslor även långt efter att relationen tagit slut.

I dessa fall av grovt våld framstod den så kallade normaliseringsprocessen väldigt tydligt. Det skedde en förskjutning i vad den utsatte mannen upplevde som normalt och toleransnivån inför partners beteende höjdes successivt. Växlingen mellan våld och värme, i kombination med skuldbeläggande, skapade förvirring och misstro till egen förmåga, vilket gjorde att männen blev kvar i relationen. En av dessa relationer slutade med att mannen blev lämnad av sin förövare. Han resonerade i efterhand att han antagligen själv hade varit den som lämnat om han hade haft sitt sociala nätverk i samma stad och inte varit så isolerad. Just isolering var ett återkommande tema i flera av intervjuerna (Bates m.fl., 2020). Isolering kunde ske såväl genom att vänner/anhöriga drog sig undan eftersom de inte gillade partnern och genom att partnern uttryckte ogillande gentemot vänner/anhöriga och förhindrade dem att träffas, eller genom att paret flyttade

långt bort. Det kunde också ske genom att den utsatte mannen inte ville att andra skulle se hur partnern egentligen var, eller att han var för nedbruten för att orka umgås med folk, och därför stannade hemma. Ofta beskrevs isolering som sammanvävt med lojalitet och det blev en viktig del av maskulinitetsbevarandet att inte prata med andra om hur man hade det hemma (Brooks m.fl., 2020). Att ha förtroliga relationer och personer runtomkring sig som bekräftade och vågade agera hade stor betydelse i sådana situationer. I några mycket våldsamma relationer hade just familj och vänner varit avgörande för uppbrottet och i viss mån även professionella som hjälpt mannen att förstå att han var utsatt för våld.

Under intervjuerna förekom sällan beskrivningar av det som Johson (2008) kallar situationsbaserat våld, alltså en form av våld som inte handlar så mycket om kontroll utan att en konflikt blossat upp och eskalerat till våldsamheter mellan båda parter. Att det var få beskrivningar av denna typ av våld kan ha att göra med att studien fokuserade på våldsutsatthet och att inga direkta frågor ställdes om våldsutövande och dubbelriktat våld. En del män skildrade dock en relation med frekventa gräl på grund av partners humör, men beskrev sig själva som lugna och sansade och aldrig den som startade en konflikt. Däremot berättade några hur de ibland blivit provocerade av partnern och gett sig in i konflikter istället för att till exempel gå sin väg och att det i dessa situationer uppstått vad som skulle kunna betraktas som dubbelriktat våld. I sådana situationer uppgav de att kontakt med ATV eller en stödgrupp på nätet hjälpt dem att sluta ge sig in i liknande konflikter. De hade lärt sig att istället göra sig osynliga eller gå därifrån. Att se undvikandet som en medveten strategi istället för en flykt gjorde det lättare för männen att anamma det undvikande, snarare än konfrontativa, beteendet. Undvikande behövde därmed inte betraktas som en svaghet och något omanligt, utan som något handlingskraftigt. Detta resonering stämmer väl överens med hur män beskrivit sig själva i tidigare studier i relation till offerskapet, där just handlingskraftighet och agens betonas (Burcar Alm, 2005; Kullberg och Skillmark, 2016; 2017).

Studien har även beskrivit utsatthet för sexuellt tvång och sexuella övergrepp. Precis som med fysiskt våld beskrevs en bredd i relation till samtyckesfrågan, från vad som ibland kallas "tjatsex" (Hansén, 2024; Lövestad & Krantz, 2012) till uttalad våldtäkt. Det är i beskrivningar av det sexuella våldet som Per Isdals (2010) definition av våld blir tydligast; att våld innebär att få en person att göra något mot sin vilja. I likhet med det psykiska våldet beskrev männen det sexuella våldet som en gråzon, där de hade svårt att avgöra vad som var normalt i en relation, men upplevde att de gått med på saker de egentligen inte ville. Flera heterosexuella män beskrev att de tjatats till att ha sex i reproduktivt syfte (Bates, 2020), och balanserade en barnlängtan och dröm om kärnfamilj med att inte vilja att det skulle ske just då eller med den personen. I detta sammanhang beskrev vissa att de gått med på att ha sex i hopp om att det psykiska våldet skulle upphöra om de fick barn, eftersom de utgick från att moderskänslorna skulle göra partnern god eller att fokus skulle skiftas från honom till att ta hand om barnet.

Tillgång till formellt stöd

Männen i studien använde i första hand internet för att söka efter stöd och råd kring sin situation. Det ledde dem till såväl nationella stödfunktioner (olika telefonlinjer) som mer lokala stödfunktioner (kommuners våldsenheter och kvinno- eller mansjourer). Det som männen framför allt uttryckte att de behövde stöd kring var 1) att initialt ha någon att prata med som lyssnade utan att döma, 2) någon som kunde stötta och guida dem genom uppbrottsprocessen kring praktiska, ekonomiska, boende- och rättsliga frågor, och 3) psykologiskt krisstöd i samband med eller efter uppbrottet.

Studien inkluderade män från alla delar av landet, vilket visade att det finns en stor variation geografiskt gällande tillgången till och rutiner för stöd till våldsutsatta. De större städerna föreföll ha tydligare rutiner och resurser, och gav stöd till alla utsatta oavsett kön. Längre ut i landet kunde däremot stödet vara avhängigt en enskild individ som brann för frågan, men om den personen slutade på sitt jobb kunde såväl stöd som kunskap om våldsutsatthet försvinna.

Stödlinjers betydelse

Stödlinjen för män (SLM), men även andra stödlinjer kopplade till psykisk ohälsa eller brottsoffer, visade sig fylla en viktig funktion i det första stadiet av hjälpsökande. Det männen uttryckte att de behövde i det tidiga skedet var någon som lyssnade utan att döma och som validerade deras erfarenheter. Att höra en person med auktoritet benämna ens erfarenheter som våld fick en avgörande effekt och satte igång nya tankeprocesser. Att bekräfta och sätta namn på våldsamma handlingar är ofta en central del av stödlinjers funktion med syftet att stärka uppringarens självkänsla (Sølvhøj, Tjørnhøj-Thomsen & Danneskiold-Samsøe, 2025). I ett senare skede, som under uppbrottsprocessen, kunde stödlinjerna fungera som en livlina när mörka tankar eller funderingar om att stanna kvar/gå tillbaka kom. SLM:s kompetens att hänvisa vidare till stöd lokalt fyllde en viktig funktion. Flera män berättade att de bara hittat kvinnojourer när de sökt efter stöd lokalt, vilket avskräckt en del från att ta kontakt eftersom de inte känt sig som målgruppen. Detta skapade också en frustration och känsla av osynliggörande. Personalen på SLM har kunskap om vilka kvinnojourer som också tar emot män och kan därmed förtydliga detta för uppringaren.

Få män uppgav att de sett affischer och visitkort om SLM på offentliga platser och önskade att information om SLM borde spridas mer aktivt (annonsering på bussar, mottagningar och liknande). På så vis kan fler män få kännedom om stödlinjens existens och vad de kan få hjälp med där. Det uttrycktes också önskemål om att SLM borde ha öppet dygnet runt, alla dagar i veckan, eftersom många utsatta upplevde ett sämre mående på kvällar och nätter.

I nuläget jobbar endast kvinnor på SLM, vilket på det stora hela inte upplevdes som ett problem eftersom många tyckte att det kändes tryggt att prata med en lugn och trygg (äldre) kvinna. Några män upplevde dock en viss oro inför att ringa SLM och hade föredragit att prata med en man. De som hade gått i någon form av terapi under eller efter

separationen hade vanligtvis valt att prata med en manlig terapeut. Att anställa en eller flera män på stöddinjen skulle kunna prövas som en åtgärd för att öka tryggheten i samtalen ytterligare.

En annan form av lågtröskelstöd som nämndes av en yngre man är möjligheten att ta kontakt genom chatt. Att ringa ett samtal kan kräva mycket mod och energi, vilket våldsutsatta inte alltid kan uppbåda, och framför allt yngre personer är också mer vana vid att kommunicera digitalt och kan uppleva telefonsamtal som obehagligt och svårt (Storer m.fl., 2022; Wood m.fl., 2023). En chatt innebär även att den hjälpsökande är ännu mer anonym än vid ett telefonsamtal, och just möjligheten att vara anonym har visat sig uppskattad/avgörande såväl i denna som tidigare studier (Hine m.fl., 2021).

Bemötandet från myndigheter

Det fanns en tydlig skillnad i männens inställning till och upplevelse av att söka stöd anonymt respektive icke-anonymt. Många deltagare upplevde en oro inför hur de skulle bli bemötta av myndigheter om de tog kontakt icke-anonymt. Oron handlade främst om att inte bli trodd och att själv bli misstänkliggjord. Även tidigare forskning visar att myndigheters syn på vad som är våld och vem som är ett legitimt offer hade betydelse för mäns upplevelser av utsatthet, hjälpsökande och tillgång till stöd (Hansén, 2024; McAulay, 2023) och att män oftare söker informellt än formellt stöd (Machado m.fl., 2016; Malihi m.fl., 2021).

Ingen av männen i studien hade uppsökt vård på grund av fysisk misshandel, däremot sökte de vård på grund av psykiska eller somatiska besvär som uppkommit på grund av psykiskt våld. Vid sådana vårdmöten beskrevs en upplevelse av att läkare "bara skrev ut piller" istället för att gå till grunden med problematiken bakom till exempel sömnsvårigheter eller depression. Det var överhuvudtaget få som fått frågor om våld när de sökt vård för psykiska och fysiska symtom. Vid de vårdmöten där det trots allt framkommit att de varit utsatta för våld upplevde männen vanligen att de blivit trodda, men få hade följts upp eller hänvisats vidare till rätt instans.

Intervjuerna visade också att vissa män som fått frågor om våld av vården eller socialtjänsten svarat nej eftersom de själva inte haft kunskap om psykiskt våld, utan trott att frågor handlat om fysiskt våld. Utöver kunskap om vad som kan vara våld visar denna undersökning och tidigare studier att det kan ta lång tid för män att förstå och erkänna för sig själva och andra att de blivit utsatta för våld (Lien & Lorentzen, 2019). Detta innebär att frågor om våld kan behöva ställas vid flera tillfällen, både för att mannens kunskap och syn på sin utsatthet kan ha förändrats över tid och för att det kan kännas för skamfyllt att berätta direkt (Simmons m.fl., 2016). Det finns samtalstekniker som kan användas för att underlätta för män att berätta om våld, vilket även denna studie gett exempel på. I resultatet framkom hur en professionell ställt indirekta frågor om våld som var lättare att svara på än frågan "Har du blivit utsatt för våld?". Det kan göras till exempel genom frågor om konkreta kontrollerande beteenden hos partnern som sedan kan leda vidare till ett

djupare samtal om utsatthet. Sammanfattningsvis visar intervjuerna att det behövs ett kunskapslyft inom vården gällande mäns våldsutsatthet och stödbehov.

I likhet med männen i Bates & Taylors (2021) studie upplevde många av deltagarna att de blev misstrodda och negativt särbehandlade av socialtjänsten på grund av att de var män. De upplevde att socialtjänsten inte var intresserade av att ta del av de inspelningar eller meddelanden som visade att kvinnan utsatt dem för psykisk misshandel och att socialtjänsten förutsatte att kvinnorna var bättre föräldrar och viktigare för barnen (Hansén, 2024). Detta resultat har stora likheter med ett tema som Grönte m.fl. nyligen fann i sin studie om pappor som utreddes av socialtjänsten för att ha utsatt sin partner för våld. Papporna kände sig dömda på förhand och upplevde att utredaren tagit mammans parti innan de fått höra hans version av vad som hänt (Grönte, Mattsson & Plantin, 2025). Likheten mellan denna studie om våldsutsatta män och studien om våldsutövande män är rädslan som uppstår i mötet med socialtjänsten inför risken att framställas som en dålig pappa och förlora vården om barnen. Att inte få träffa sina barn trots delad vårdnad är något som flera män i studien upplevt. Tidigare forskning har beskrivit liknande upplevelser som en egen dimension av våld i nära relation och det har teoretiserats som *stulet faderskap* (Corbally, 2015) respektive *exkluderat faderskap* (Hansén, 2024). Att vara en bra pappa var en viktig del av deltagarnas identitet (i de fall de hade barn) och återspeglar också ett av de dominerande maskulinitetsidealen i svensk kontext; att vara en engagerad pappa. Detta kan vara något som professionella inom socialtjänsten kan sträva efter att stärka hos män de möter, oavsett om de söker hjälp för våldsutsatthet eller våldsutövande.

I kontakt med polisen upplevde några män att det förekommit olämpligt bemötande i samband med gripanden som kan tyda på att det finns könade föreställningar inom poliskåren som är till nackdel för manliga offer (Fagerlund, 2021). Samtidigt var det ingen deltagare i just det här urvalet som upplevde sig ha blivit respektlöst eller felaktigt bemött i samband med förhör. Polisens utredare lyftes snarare fram som de mest professionella aktörerna de mött, om än inte alltid så omtänksamma. Med tanke på vad som framkommit i tidigare studier (Hansén, 2024; Storey & Strand, 2017), och den misstro mot polisen som diskuterades under intervjuerna, finns det dock anledning för polisen att arbeta med att höja förtroendet bland våldsutsatta män. En oro för att inte bli trodd kan förhindra såväl heterosexuella som hbtq-män från att ta kontakt med polisen, särskilt vid sexuella övergrepp (Lindberg, 2023).

En annan återkommande problematik som beskrevs var att polisen avrätt män från anmälan på grund av risken för motanmälan. Rådet saknar förvisso inte grund (flera män vittnar om att detta skett), men ger anledning för rättsväsendet att se över om det finns något som kan ändras gällande rutiner och säkerställning av bevis som kan motverka detta fenomen. Det aktuella förslaget om att ändra i lagen så att även psykiskt våld blir brottsligt kan också komma att få stor betydelse för män som varit utsatta för våld i nära relation, eftersom de sällan utsätts för fysisk misshandel eller får skador som syns.

Förslag på framtida forskning

Trots upprepade ansträngningar att rekrytera män med olika erfarenheter har det slutgiltiga urvalet en underrepresentation av hbtq-män. Utöver detta finns ingen representation av deltagare med migrationserfarenhet, män som lever i en hederskontext eller med en fysisk funktionsnedsättning, faktorer som lyfts fram som särskilda sårbarheter när det kommer till våldsutsatthet och hjälpsökande bland kvinnor. Med särskild sårbarhet åsyftas hur personer som skiljer sig från normen kan vara utsatta för våld och diskriminering på sätt som kräver särskilda stödinsatser. Utifrån det urval som studien baseras på framstår ett antal faktorer som bedöms bidra till en ökad sårbarhet, även om de inte formellt klassificeras som särskild sårbarhet. Mer forskning som inkluderar utsatta män behövs inom alla dessa områden för att få fördjupad kunskap.

En omständighet som lyfts fram i tidigare forskning är den särskilda utsattheten i att vara ung och i en relation för första gången (Korkmaz, 2021). Att inte ha någon erfarenhet av hur en bra relation fungerar och att vara ovan vid att sätta gränser gjorde det svårt för de unga männen i studien att bedöma vad som var normalt i relationen eller inte. Det fanns flera heterosexuella män som beskrev hur de haft en disharmonisk barndom med en manipulativ mamma och/eller en frånvarande pappa. De såg det som att detta gett dem en skev bild av parrelationer, vilket gjort att de antingen dragits upprepade gånger till manipulativa kvinnor eller bestämt sig för att vara omhändertagande, närvarande partners och pappor oavsett omständigheterna.

Som ung vuxen är det också vanligt att flytta hemifrån, kanske långt bort från familj och vänner för att studera eller arbeta, vilket bidrar ytterligare till utsattheten genom försämrat socialt nätverk. Det blir svårare för vänner och familj att upptäcka vad som sker i relationen, och svårare för de utsatta att hitta någon att anförtra sig åt. I dessa lägen är det viktigt att det är enkelt att få professionellt stöd. Möjligheten till stödsamtal via chatt framstår som en viktig funktion för unga, men även studenthälsan/kyrkan har potential att fånga upp en del av dessa unga män genom riktade insatser. Att ge stöd till unga har också potential att förebygga att vissa bearbetar sina erfarenheter genom att använda sex som självskada och hamna i mönster av destruktiva relationer. Mer forskning behövs om hur unga mäns våldsutsatthet kan identifieras av skolan, vården och andra aktörer.

Att ha en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) behöver inte vara en sårbarhet i sig, men det fanns flera exempel på när män upplevt att deras ADHD haft betydelse för att de drogs till och blev manipulerade av kvinnor med kontrollerande beteende. De kunde ha svårt att läsa av sin partner och de upplevde att partnern kritiserade dem och nedvärdade dem för beteenden som de inte kunde förändra. I vissa fall kunde också sårbarheter kopplade till NPF utnyttjas av en våldsam partner. Enligt en systematisk litteraturöversikt har personer med ADHD ökad risk att både utsättas för och utsätta andra för våld i nära relation (Arrondo m.fl, 2023). Även om kopplingarna och orsaksvägarna mellan ADHD och våld i nära relation inte är välstuderade, menar forskarna till översikten att den ökade risken är något som bör uppmärksammas i familjerådgivning och annan terapi som berör relationer och sex. Det här är ett område som behöver studeras mer inom våldsforskningen

och som har utvecklingspotential i praktiken. Flera deltagare hade gått i familjerådgivning och den hade fungerat som en inkörsport till vidare terapi, men ingen hade fått frågor om våld av familjeterapeuten.

Ekonomisk utsatthet framstod sällan som en sårbarhetsfaktor initialt i relationen, men kunde komma att bli det över tid. Män berättade om hur deras partner tagit kontrollen över ekonomin och satt dem i skuld eller stulit deras pengar, vilket gjorde att de i slutet av relationen befann sig i en mycket prekär ekonomisk situation. Att i det läget köpa en ny bostad, försörja sig trots utbrändhet och betala kostnader för en psykolog eller advokat var inte alltid görbart. Flera deltagare fick sänka sin levnadsstandard och leva ett mer begränsat liv än tidigare. Det här problemet är inte unikt för män, det har synliggjorts även i studier med kvinnor. Forskning om ekonomiskt våld är fortfarande i sin linda och mer studier behövs.

Slutligen bör nämnas mäns generella sårbarhet inför att ta till drastiska metoder som självmord för att avsluta sitt lidande, vilket kan kopplas till maskulinitetsnormer. En övervägande majoritet av deltagarna i denna studie berättade om att de haft perioder med minskad livslust, levt/levde med ångest och oro, och haft självmordstankar. Några av dem hade gått så långt att de gjort självmordsplaner eller till och med försökt ta livet av sig. Tidigare forskning har visat att suicid ofta kan kopplas till just livskriser som separation från partner och barn, depression och ångest, brist på förtroliga relationer, oförmåga att kommunicera känslor, samt prestationskrav kopplat till maskulinitetsideal. Mer kunskap behövs kring vilka kunskaper om våld i nära relation som finns inom psykiatri och primärvården, om/hur de ställer frågor om våld i nära relation till män med självskadebeteende, och vad vården kan göra för att fånga upp dessa män och förebygga suicid.

Slutsatser

- Männen i studien önskade att det fanns mer information i samhället (i skolan, media, utbildningsmaterial etcetera) om att män också kan vara utsatta för våld i nära relation, hur våldet kan ta sig uttryck och att de kan utsättas av både män och kvinnor. I dagsläget saknas till stor del representationer av utsatta män i tidningar, filmer och debatter, vilket gör det svårare för utsatta män att förstå att det som de går igenom kan betraktas som våld och att de har rätt till stöd.
- Kunskapen om våld i nära relation behöver höjas bland personal inom vård, skola, socialtjänst och rättsväsende. Professionella inom dessa områden bör ha kunskap om hur de kan identifiera våldsutsatthet och vart de ska hänvisa våldsutsatta, oavsett kön. I och med att det kan vara svårt att se sig själv som våldsutsatt, särskilt om man inte identifierar sig med offerbilden, kan det behövas mer specifika frågor från professionella för att ringa in på vilket sätt en man blir utsatt och på så sätt lägga ett pussel och bilda sig en uppfattning.
- Det våld som beskrivs av männen har flera likheter med det våld som kvinnor blir utsatta för i nära relation. Samtidigt behövs kunskap om vad som tenderar att vara specifikt för mäns utsatthet. Resultatet visar att det finns tydliga normer för män att vara starka, lösa problem själva och inte ta hjälp, samtidigt som de ska försörja familjen och vara engagerade och omsorgsgivande pappor. De förväntas ta hand om sin partner men samtidigt bita ihop och stå ut med nedvärderande ord och kontrollerande beteende. Att förnedra sin partner genom könsbaserad kritik är inte en ovanlig del av kvinnors psykiska våld mot män. Diskussioner kring riskerna med den här typen av könsbaserad förnedring kan föras redan i skolan i våldsförebyggande syfte. Skolans undervisning om sexualitet, samtycke och relationer kan en särskild stor betydelse för att lära unga personer om vad som är en sund och bra relation, vad som är tecken på en våldsam relation och hur man kan förbättra sin förmåga till kommunikation i nära relationer.
- Män utsätts inte lika ofta för allvarligt fysiskt partnervåld som kvinnor och söker därför sällan vård för fysiska skador. Männen i studien upplevde dock psykiska och fysiska besvär kopplade till det psykiska våldet, och många av dem uttryckte att de haft perioder då de inte längre velat leva. Det är mycket viktigt att män med självmordstankar har tillgång till någon att prata med för stöd och suicidprevention. Här krävs även ett arbete på samhällsnivå som främjar mäns kommunikation kring privatlivet och hjälpsökande.
- När det gäller våld i samkönade relationer kan det finnas risk för outing och den utsatte kan vara orolig att bli bemött av homofobi när han söker hjälp, vilket kan skapa hinder för hjälpsökande. Andelen deltagare i denna studie som hade erfarenhet av våld i samkönade relationer är liten, men önskemål som uttrycktes var att det både behövs bättre kunskap om hbtq-mäns våldsutsatthet och behov hos professionella i stort och särskilda mottagningar för hbtq-personer, för att öka tryggheten och förtroendet.
- Flera män uttryckte en önskan om att få prata med andra våldsutsatta män i grupp, en stödfunktion som sällan tillhandhålls av kommunerna. Detta ledde till att männen istället

sökte sig till mansgrupper på nätet, som kom att fungera som självhjäpsgrupper. För att säkerställa kvaliteten på stödet till män rekommenderas satsningar för att erbjuda gruppsamtal under handledning av en professionell.

- Ett önskemål om bättre krisstöd och kontinuitet i stödet efterfrågades. Männen uttryckte bland annat att de önskat att de haft en stödperson som kunnat guida dem steg för steg i uppbrottsprocessen och vid eventuella samarbetssvårigheter/vårdnadstvister. Personen skulle vara insatt i det juridiska men det skulle vara möjligt att få råd förutsättningslöst, utan att det till exempel direkt skulle bli aktuellt med en orosanmälan för barnen. Även obligatorisk familjerådgivning i samband med separation kom upp som förslag för att få hjälp av tredje part att skapa ett hållbart schema för barnansvar och överlämningar, och därmed undvika risken för påtryckningar och manipulation från våldsutövaren.

Referenser

- Arrondo, G., Osorio, A., Magallón, S., Lopez-del Burgo, C., & Cortese, S. (2023). Attention-deficit/hyperactivity disorder as a risk factor for being involved in intimate partner violence and sexual violence: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(16), 7883–7892. doi:10.1017/S0033291723001976
- Bair-Merritt, M. H., Crowne, S. S., Thompson, D. A., Sibinga, E., Trent, M., & Campbell, J. (2010). Why Do Women Use Intimate Partner Violence? A Systematic Review of Women's Motivations. *Trauma, Violence, & Abuse*, 11(4), 178–189. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.1177/1524838010379003>
- Barter, C., Stanley, N., Wood, M., Lanau, A., Aghtaie, N., Larkins, C., & Øverlien, C. (2017). Young People's Online and Face-to-Face Experiences of Interpersonal Violence and Abuse and Their Subjective Impact Across Five European Countries. *Psychology of Violence*, 7(3), 375–384. <https://doi.org/10.1037/vio0000096>
- Bates, E. A. (2020). "Walking on egg shells": A qualitative examination of men's experiences of intimate partner violence. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(1), 13–24. <https://doi.org/10.1037/men0000203>
- Bates, E. A. & Taylor, J. (2021). "I've never felt such absolute devastating loss": a photo elicitation exploration of men's post-separation experiences of coping after intimate partner violence. *Partner Abuse*, 12(3), 242–264.
- Bjørnholt, M., & Rosten, M. G. (2020). Male victims of violence and men's rights struggles: A perfect match? I Men, Masculinities and Intimate Partner Violence. Routledge.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: A practical guide. SAGE.
- Brooks, C., Martin, S., Broda, L., & Poudrier, J. (2020). "How Many Silences Are There?" Men's Experience of Victimization in Intimate Partner Relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23–24), 5390–5413. <https://doi.org/10.1177/0886260517719905>
- Bruno, L., Strid, S., & Ekbrand, H. (2024). Men's Economic Abuse Toward Women in Sweden: Findings From a National Survey. *Violence against Women*, <https://doi.org/10.1177/10778012241257248>
- BRÅ. (2024a). Brott i nära relation. Kartläggning av utsatthet under 2022 och under livstiden (2024:4). Brottsförebyggande rådet. https://bra.se/download/18.63eed38e192716a4afc1536/1728997063093/2024_4-Brott-i-nara-relation.pdf
- BRÅ. (2024b) Dödligt våld i Sverige sedan 1990. Omfattning, utveckling och karaktär (2024:6). Brottsförebyggande rådet. https://bra.se/download/18.63eed38e192716a4afccae/1742286318587/2024_6_Doldigt-vald-i-Sverige-sedan-1990.pdf
- Burcar Alm, V. (2005). Gestaltningar av offererfarenheter: Samtal med unga män som utsatts för brott. Lund Dissertations in Sociology.
- Corbally, M. (2015). Accounting for Intimate Partner Violence: A Biographical Analysis of Narrative Strategies Used by Men Experiencing IPV From Their Female Partners. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(17), 3112–3132. <https://doi.org/10.1177/0886260514554429>

- Corbally, M., Hine, B. A., & Kestell, B. (2023). Characteristics of Men Who Seek Help From an Irish Domestic Abuse Helpline: The MENCALLHELP Study. *Partner Abuse, 14*(4), 501–524. <https://doi.org/10.1891/PA-2023-0017>
- Donovan, C., & Hester, M. (2010). 'I Hate the Word "Victim"': An Exploration of Recognition of Domestic Violence in Same Sex Relationships. *Social Policy and Society: A Journal of the Social Policy Association, 9*(2), 279–289. <https://doi.org/10.1017/S1474746409990406>
- Fagerlund, M. (2021). Gender and police response to domestic violence. *Police Practice and Research, 22*(1), 90–108. <https://doi.org/10.1080/15614263.2020.1749622>
- Fanslow, J. L., Mellar, B. M., Gulliver, P. J., & McIntosh, T. K. D. (2023). Evidence of Gender Asymmetry in Intimate Partner Violence Experience at the Population-Level. *Journal of Interpersonal Violence, 38*(15–16), 9159–9188. <https://doi.org/10.1177/08862605231163646>
- Fridh, M., Lindström, M., & Rosvall, M. (2014). Experience of physical violence and mental health among young men and women: A population-based study in Sweden. *BMC Public Health, 14*(1), 29. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-29>
- Grönte, M., Mattsson, T., & Plantin, L. (2025). Questioned fatherhood in domestic partner abuse/violence : A study on fathers' experiences of interactions with social workers in child protection investigations in Sweden. *Nordic Social Work Research*. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2025.2462307>
- Hamby, S., Nix, K., De Puy, J., & Monnier, S. (2012). Adapting Dating Violence Prevention to Francophone Switzerland: A Story of Intra-Western Cultural Differences. *Violence and Victims, 27*(1), 33–42. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.27.1.33>
- Hansén, C. (2024) (In)Vulnerable Masculinity: Men's Narration and Identity when Experiencing Violence from a Female Partner. Malmö: Linnaeus University Press.
- Hester, M. (2012). Portrayal of Women as Intimate Partner Domestic Violence Perpetrators. *Violence against Women, 18*(9), 1067–1082. <https://doi.org/10.1177/1077801212461428>
- Hine, B., Bates, E. A., & Wallace, S. (2022). "I Have Guys Call Me and Say 'I Can't Be the Victim of Domestic Abuse'": Exploring the Experiences of Telephone Support Providers for Male Victims of Domestic Violence and Abuse. *Journal of Interpersonal Violence, 37*(7–8), NP5594–NP5625. <https://doi.org/10.1177/0886260520944551>
- Hine, B., Wallace, S., & Bates, E. A. (2021). Understanding the Profile and Needs of Abused Men: Exploring Call Data From a Male Domestic Violence Charity in the United Kingdom. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(1), 10862605211028014. <https://doi.org/10.1177/08862605211028014>
- Huntley, A. L., Potter, L., Williamson, E., Malpass, A., Szilassy, E., & Feder, G. (2019). Help-seeking by male victims of domestic violence and abuse (DVA): A systematic review and qualitative evidence synthesis. *BMJ Open, 9*(6), e021960. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-021960>
- Isdal, P. (2001). *Meningen med våld*. Gothia.
- Johansen, K. B. H., Frederiksen, M. N., & Simonsen, L. (2021a). Mænd udsat for partnervold – et pilotstudie blandt danske praktikere med perspektiver fra skandinavisk forskning og praksis. *Lev Uden Vold*.

- Johansen, K. B. H., Frederiksen, M. N., & Simonsen, L. (2021b). Rapport: Nordisk viden om partnervold mod mænd – Et litteraturstudie. Lev Uden Vold.
- Johnson, M. P. (2010). *A Typology of Domestic Violence Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence*. Northeastern University Press.
- Kestell, B. (2019). *Against me(n): Accounting for oneself as a male victim of intimate partner abuse in a discrediting context*. Dublin City University.
- Korkmaz, S. (2021). Youth intimate partner violence in Sweden: prevalence and young people's experiences of violence and abuse in romantic relationships. Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet.
- Korkmaz, S., Överlien, C., & Lagerlöf, H. (2022). Youth intimate partner violence: Prevalence, characteristics, associated factors and arenas of violence. *Nordic Social Work Research*, 12(4), 536–551. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2020.1848908>
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th edition). SAGE.
- Kullberg, C., & Skillmark, M. (2016). The significance of position for Swedish social workers' understanding of young men's victimization of violence. *Nordic Social Work Research*, 7(1), 54–66. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2016.1192056>
- Kullberg, C., & Skillmark, M. (2017). Reluctant Help-Seekers and Agentic Victims - Swedish Social Workers' Talk about Young Men Victimised by Violence. *Practice*, 29(4), 259–277. <https://doi.org/10.1080/09503153.2016.1231802>
- Lagradsremiss. (2025) En särskild straffbestämmelse för psykiskt våld (utkast till lagradsremiss). <https://www.regeringen.se/contentassets/f9ec197c085b42b9a56f4cef50315a35/en-sarskild-straffbestammelse-for-psykiskt-vald-utkast-till-lagratsremiss.pdf>
- Larsson, F. M., Nielsen, A., Zeebari, Z., Salazar, M., Ekström, A.-M., & Möller, A. (2025). Sexual Violence Against Men: A Retrospective Study on Victim Characteristics, Violence Severity, and Occurrence of Injuries Among Male Victims Attending a Sexual Assault Center Between 2015 and 2022 in Stockholm, Sweden. *Journal of Interpersonal Violence*, 8862605251361127. <https://doi.org/10.1177/08862605251361127>
- Lien, M. I., & Lorentzen, J. (2019). *Men's Experiences of Violence in Intimate Relationships* (1st ed. 2019). Springer International Publishing: Imprint: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-03994-3>
- Lindberg, J. (2023). How a practice-based approach can contribute to research about help and support for male victims of rape. *Methodological Innovations*, 16(1), 57–66. <https://doi.org/10.1177/20597991221144576>
- Lundgren, E., & ROKS. (2004). Våldets normaliseringsprocess. Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige ROKS.
- Lysova, A., & Dim, E. E. (2022). Severity of Victimization and Formal Help Seeking Among Men Who Experienced Intimate Partner Violence in Their Ongoing Relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(3–4), 1404–1429. <https://doi.org/10.1177/0886260520922352>
- Löfström-Bredell, M., Åkerman, E., Sörensdotter, R., Ström, S., Källberg, H., & Klingberg-Allvin, M. (2025). Sexual violence across gender identities and sexual orientations: a stratified, population-based, cross-sectional study among young people aged 16–29

- years in Sweden. *BMC PUBLIC HEALTH*, 25(1), Article 1878.
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22970-3>
- Lövestad, S., & Krantz, G. (2012). Men's and women's exposure and perpetration of partner violence: An epidemiological study from Sweden. *BMC Public Health*, 12(1), 945.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-945>
- Macassa, G., Wijk, K., Rashid, M., Hiswåls, A.-S., Daca, C., & Soares, J. (2023). Interpersonal Violence Is Associated with Self-Reported Stress, Anxiety and Depression among Men in East-Central Sweden: Results of a Population-Based Survey. *Medicina*, 59(2), 235. <https://doi.org/10.3390/medicina59020235>
- Machado, A., Hines, D., & Matos, M. (2016). Help-seeking and needs of male victims of intimate partner violence in Portugal. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(3), 255–264. <https://doi.org/10.1037/men0000013>
- Machado, A., Sousa, C., & Cunha, O. (2024). Bidirectional Violence in Intimate Relationships: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2), 1680–1694. <https://doi.org/10.1177/15248380231193440>
- Malihi, Z., Fanslow, J. L., Hashemi, L., Gulliver, P., & McIntosh, T. (2021). Factors influencing help-seeking by those who have experienced intimate partner violence: Results from a New Zealand population-based study. *PloS one*, 16(12), e0261059. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261059>
- McAulay, J. P. (2023). Less than ideal victims: Understanding barriers to Queer men's recognition of male-perpetrated intimate partner violence through Christie's 'Ideal Victim' framework. *International Review of Victimology*, 02697580231196165. <https://doi.org/10.1177/02697580231196165>
- McClellenn, J. (2010). *Social work and family violence: Theories, assessment, and intervention*. Springer Publishing Company, Incorporated.
- McLeod, D. A., Ozturk, B., Butler-King, R. L., & Peek, H. (2024). Male Survivors of Domestic Violence, Challenges in Cultural Response, and Impact on Identity and Help-Seeking Behaviors: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2), 1397–1410. <https://doi.org/10.1177/15248380231177318>
- Melchiorre, M. G., Di Rosa, M., Lamura, G., Torres-Gonzales, F., Lindert, J., Stankunas, M., Ioannidi-Kapolou, E., Barros, H., Macassa, G., & Soares, J. J. F. (2016). Abuse of Older Men in Seven European Countries: A Multilevel Approach in the Framework of an Ecological Model. *PLOS ONE*, 11(1), e0146425. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0146425>
- NCK (2014). *Våld och hälsa – en befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa*. NCK-rapport 2014:1. Nationellt centrum för kvinnofrid, Uppsala universitet.
- Nilsson, G., & Lövkrona, I. (2020). *Våldets kön: Kulturella föreställningar, funktioner och konsekvenser*. Studentlitteratur AB.
- Ovesen, N. (2021). *Intimate Partner Violence and Help-Seeking in Lesbian and Queer Relationships: Challenging Recognition*. Centrum för genusvetenskap, Uppsala universitet.
- Ovesen, N. & Sörensdotter, R. (2025). *Hbtqi-personer och våld i nära relationer. Om hjälpsökande och stödinsatser*. NCK-rapport 2025:1. Nationellt centrum för kvinnofrid, Uppsala universitet.

- PettyJohn, M. E., Reid, T. A., Cary, K. M., Greer, K. M., Nason, J. A., Agundez, J. C., Graves, C., & McCauley, H. L. (2023). "I don't know what the hell you'd call it": A qualitative thematic synthesis of men's experiences with sexual violence in adulthood as contextualized by hegemonic masculinity. *Psychology of Men & Masculinities*, 24(4), 272–290. <https://doi.org/10.1037/men0000410>
- Roebuck, B. S., McGlinchey, D., Lysova, A. V., Hastie, K., & Taylor, M. (2024). Similar But Different: Intimate Partner Violence Experienced by Women and Men. *Journal of Family Violence*, 39(3), 409–420. <https://doi.org/10.1007/s10896-023-00497-8>
- Salter, M., Robinson, K., Ullman, J., Denson, N., Ovenden, G., Noonan, K., Bansel, P., & Huppertz, K. (2021). Gay, Bisexual, and Queer Men's Attitudes and Understandings of Intimate Partner Violence and Sexual Assault. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(23–24), 11630–11657. <https://doi.org/10.1177/0886260519898433>
- Simmons, J., Brüggemann, A. J., & Swahnberg, K. (2016). Disclosing victimisation to healthcare professionals in Sweden: A constructivist grounded theory study of experiences among men exposed to interpersonal violence. *BMJ Open*, 6(6), e010847. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010847>
- Simmons, J., & Swahnberg, K. (2021). Lifetime prevalence of polyvictimization among older adults in Sweden, associations with ill-health, and the mediating effect of sense of coherence. *BMC Geriatrics*, 21(1), 129. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02074-4>
- Sjögran, L., Wangel, A.-M., Örmön, K., Sjöström, K., & Sunnqvist, C. (2023). Self-Reported Experience of Abuse During the Life Course Among Men Seeking General Psychiatric or Addiction Care: A Prevalence Study in a Swedish Context. *Violence and Victims*, 38(1), 111–129. <https://doi.org/10.1891/VV-2022-0040>
- Skoog Waller, S. (2022). Utan mig är du helt ensam: kvinnors levda erfarenheter av omgivningens och samhällets ensamgörande i spåren av mäns våld och eftervåld. Högskolan i Gävle.
- Stark, E. (2007). *Coercive control: the entrapment of women in personal life* (1st ed.). Oxford University Press.
- Storer, H. L., Nyerges, E. X., & Hamby, S. (2022). Technology "Feels Less Threatening": The processes by which digital technologies facilitate youths' access to services at intimate partner violence organizations. *Children and Youth Services Review*, 139, 106573. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106573>
- Storey, J. E., & Strand, S. (2017). The Influence of Victim Vulnerability and Gender on Police Officers' Assessment of Intimate Partner Violence Risk. *Journal of Family Violence*, 32(1), 125–134. <https://doi.org/10.1007/s10896-016-9905-0>
- Sølvhøj, I. N. (2025). "Is This Violence?" Subtlety, Doubt, and the Struggle to Narrate Transgressive Behavior in Denmark. *Medical Anthropology*, 44(6), 560–575. <https://doi.org/10.1080/01459740.2025.2517580>
- Sølvhøj, I. N., Tjørnhøj-Thomsen, T., & Danneskiold-Samsøe, S. (2025). Naming violence: counselling practices among Danish social workers in a men's centre, a women's shelter, and a national hotline service. *Nordic Social Work Research*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2025.2504572>
- Venäläinen, S. (2020). Reversing Positions: Constructions of Masculine Victimhood in Online Discussions about Intimate Partner Violence Committed by Women. *Men and Masculinities*, 23(3–4), 772–787. <https://doi.org/10.1177/1097184X18824374>

- Westmarland, N., Burell, S., Dhir, A., Hall, K., Hasan, E., & Henderson, K. (2021). 'Living a Life by Permission': The Experiences of Male Victims of Domestic Abuse during Covid-19 [Project Report]. Durham University.
- Wood, L., Pettyjohn, M. E., Schrag, R. V., Caballero, R., Temple, J. R., & Baumler, E. (2023). "Even Through Text, there is that Connection": User Experiences on Chat and Text Hotlines for Intimate Partner Violence and Sexual Assault. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-023-00646-z>
- Øverlien, C. (2024). Identifying Sexual Abuse in Same-Sex Relationships: Turning Points and Meta-Narratives. *Journal of Family Violence*, 39(7), 1291–1302. <https://doi.org/10.1007/s10896-023-00671-y>

NCK

Nationellt centrum för kvinnofrid | Uppsala universitet
Akademiska sjukhuset | 751 85 Uppsala
uu.se/centrum/nck

NCK-rapport 2025:2 | ISSN 1654-7195