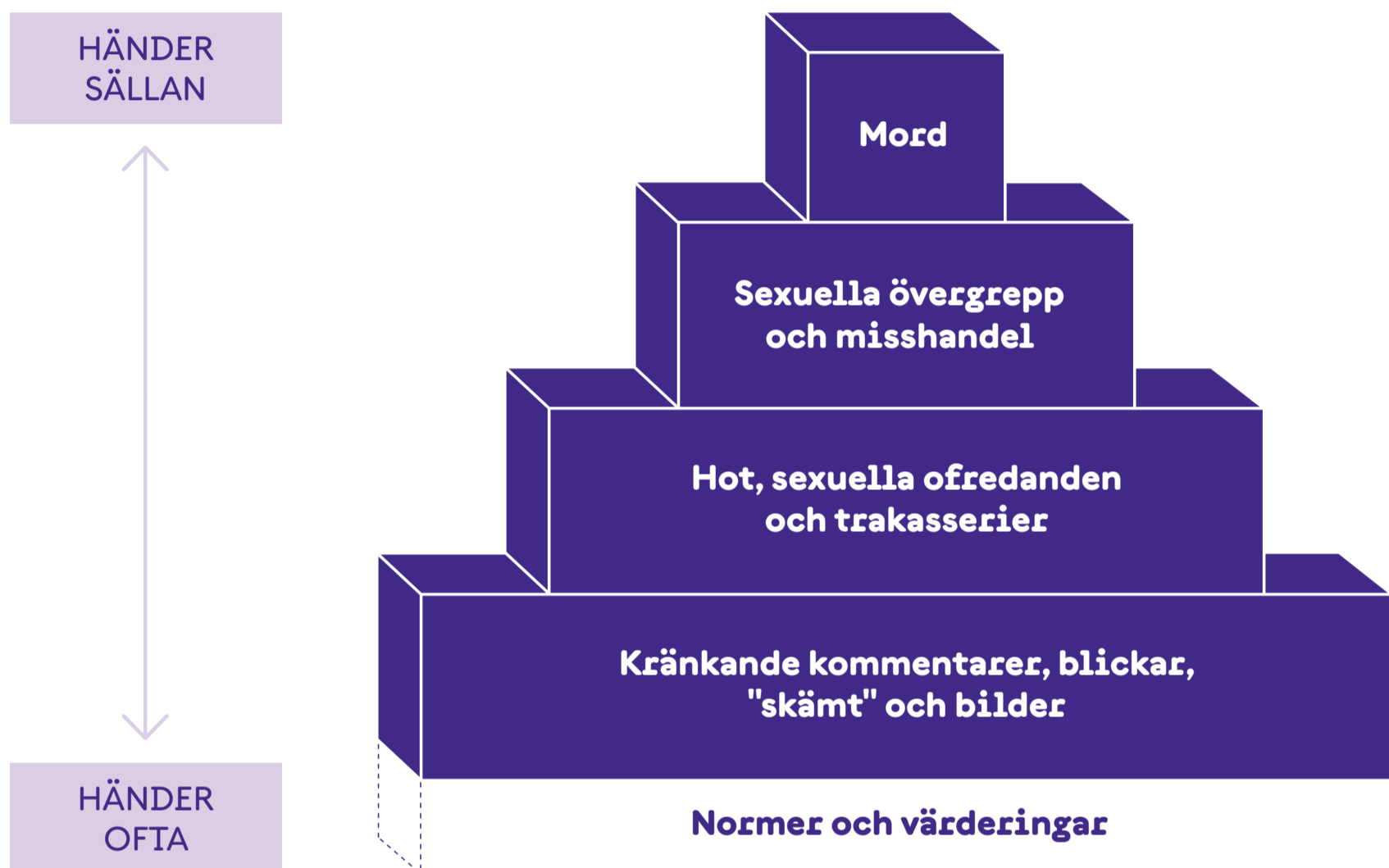


# Våldspyramiden



## EXEMPELVIS:



### **Sexuella övergrepp och misshandel**

Våldtäkt, tvinga någon att skicka nakenbilder, skada någon med sparkar, slag eller vapen.



### **Hot, sexuella ofredanden och trakasserier**

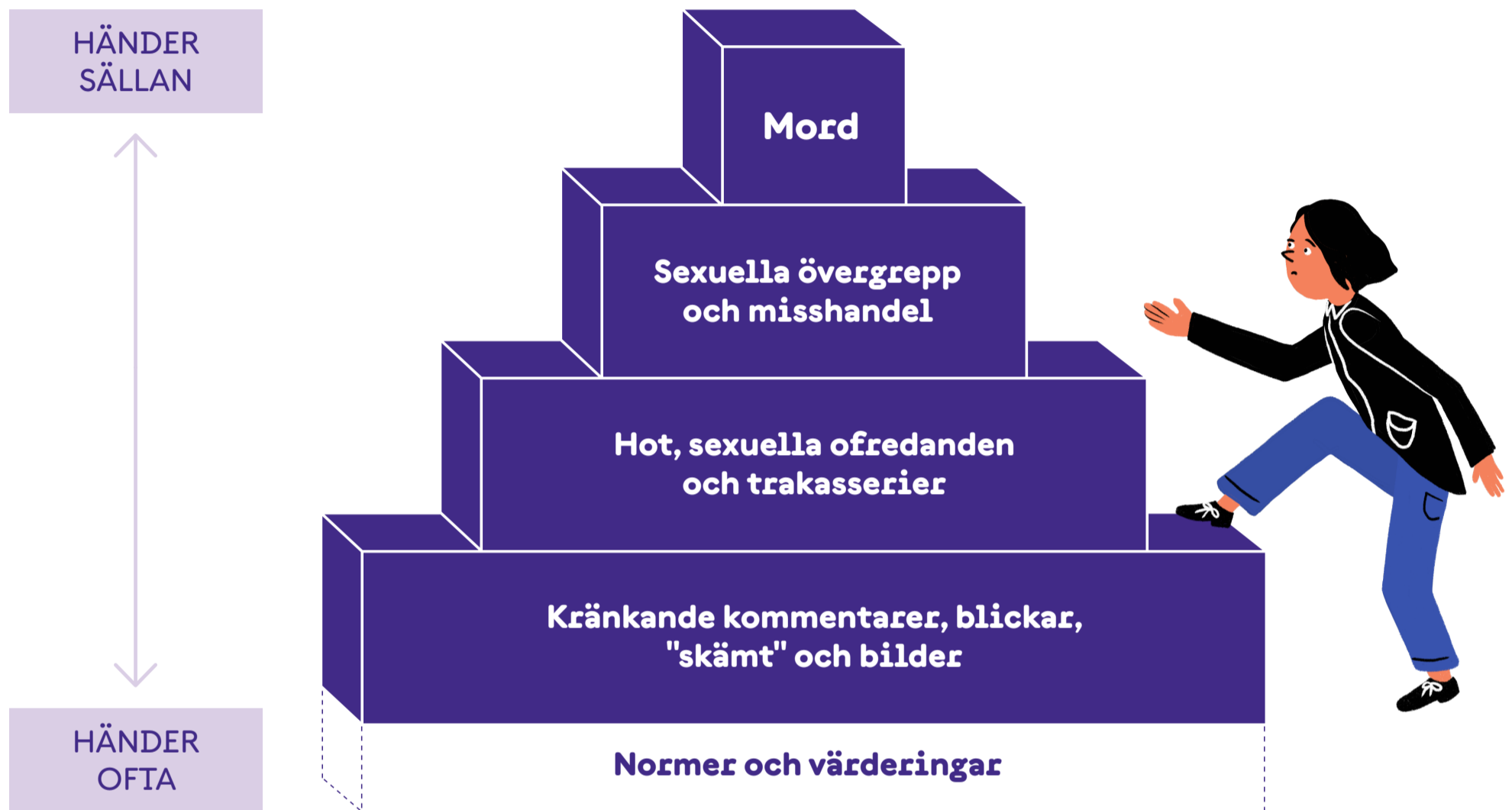
Hot om grövre våld, blottning, tvinga någon att se på porr, örfilar eller sprida kränkande bilder på nätet.



### **Kränkande kommentarer, blickar, "skämt" och bilder**

Rasistiska, sexistiska, homo- och transfobiska jargonger, skällsord eller bilder.

# Våldspyramiden



## EXEMPELVIS:



### → Sexuella övergrepp och misshandel

Våldta någon eller att skada någon allvarligt med slag, sparkar eller vapen.

### → Hot, sexuella ofredanden och trakasserier

Hota med våld, tvinga någon att se på porr, sprida kränkande bilder på nätet eller frysa ut och mobba någon.

### → Kränkande kommentarer, blickar, "skämt" och bilder

Kalla någon för taskiga saker, skämta på ett elakt sätt om andra eller ta på någons kropp som inte vill.

# När kan jag ingripa som åskådare?

**Före**

Berätta för någon du känner dig trygg med att du är orolig för att något ska hända.



**Under**

Ta hjälp av andra, distrahera eller säg ifrån om någon till exempel fäller en kränkande kommentar.



**Efter**

Kolla hur den utsatte mår och har det, förmedla att det som hände inte var okej.

# Hur kan jag ingripa som åskådare?



## Ta hjälp av andra

Ta hjälp av en kompis, en vuxen eller främling och gör något tillsammans.



## Distrahera

Sätt dig bredvid, låtsas inte förstå eller byt samtalsämne om du ser att någon blir kränkt.



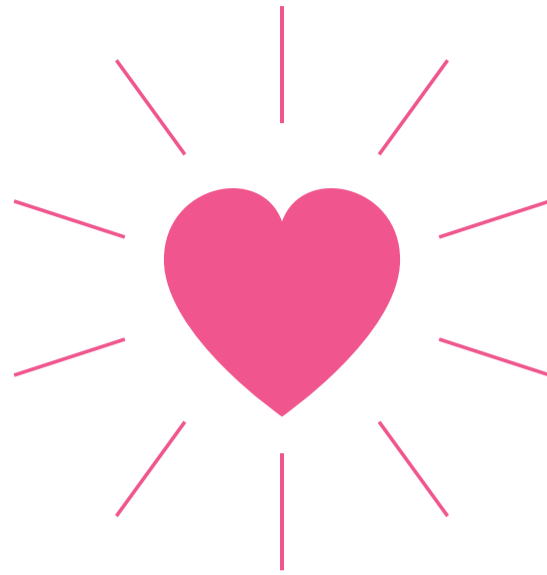
## Ingrip direkt

Säg ifrån eller gå emellan när du märker att någon blir utsatt.



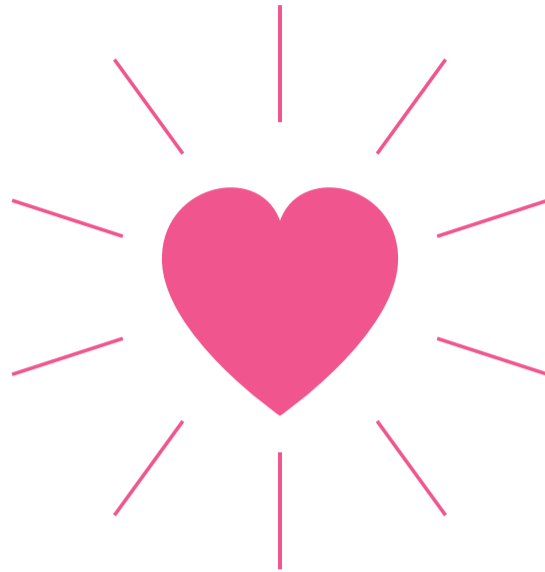
## Visa omsorg

Visa omsorg för den som blivit utsatt eller prata med den som betett sig illa mot någon annan.



## KLASSRUMSREGLER

- **Lyssna aktivt för att förstå andra.**
- **Kränk eller förolämpa ingen.**
- **Visa respekt mot varandra.**
- **Häng inte ut andra personer.**
- **Avbryt inte den som har ordet.**
- **Om något känns jobbigt - säg till en ledare.**
- **Uppmuntra andra att våga prata.**
- **Sprid inte vidare privata saker som sägs under lektionerna.**



## KLASSRUMSREGLER

- **Skratta, sucka eller stör inte när någon annan pratar – visa varandra respekt.**
- **Kommentera inte varandra.**
- **Berättar inte saker om klasskompisar.**
- **Ta hand om dig själv.**