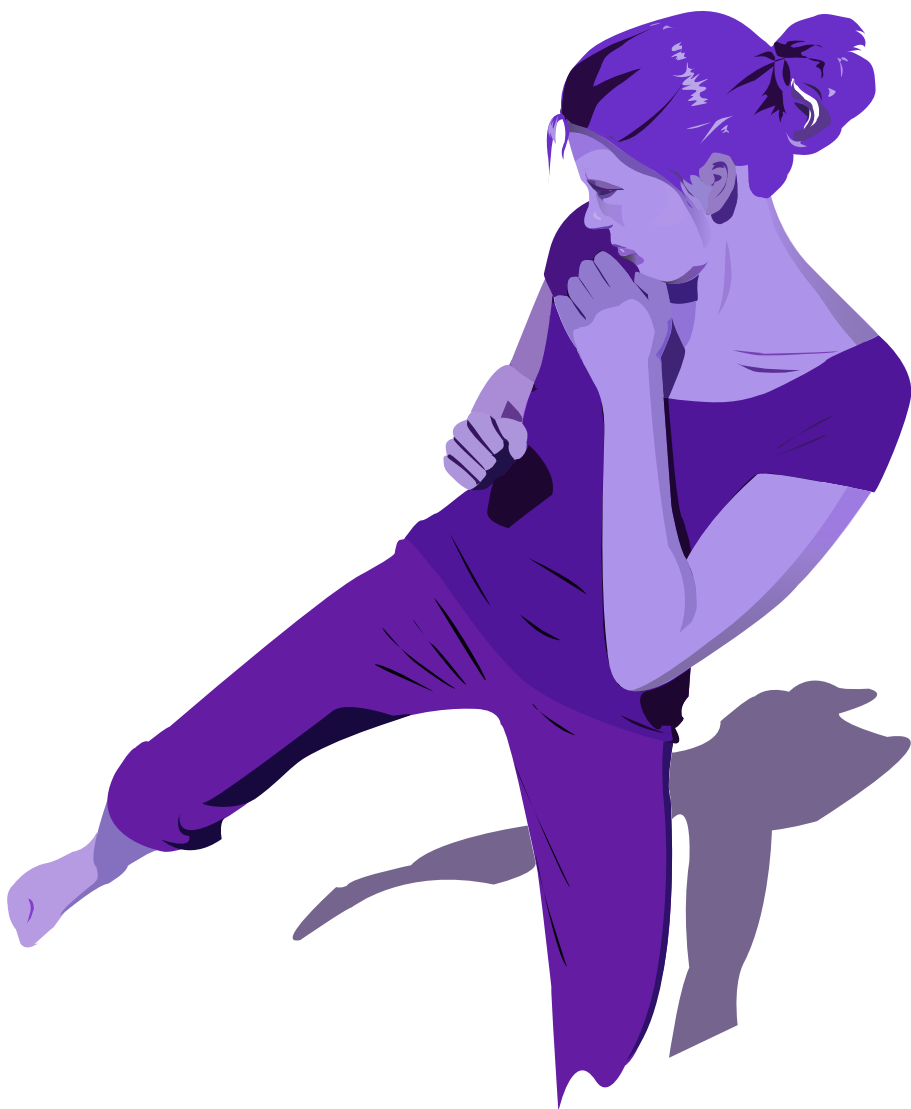


HANDLEDNING

för arbete med feministiskt självförsvar i klubbar och distrikt

Antagen av feministiska utskottet april 2026

★ UNG VÄNSTER



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

4	<i>Inledning</i>	
	Vad är feministiskt självförsvar?.....	5
	Hur funkar feministiskt självförsvar?.....	5
6	<i>Att arrangera pass</i>	
	Hur man arrangerar ett öppet pass i FSF...6	
	Kort kravlista på vad KS/Klubben har ansvar över.....	9
	Mobiliseringsplan.....	10
12	<i>Media</i>	
	Lokalmedia.....	12
	Mall för debattartikel och insändare.....	14
	Pressmeddelande.....	16
	Riktlinjer för mediaarbete.....	17
	Sammanfattning mediaarbete.....	20
21	<i>Vanliga frågor och argument</i>	
23	<i>Avslutning</i>	

INLEDNING

Detta är en handledning om feministiskt självförsvar (FSF), framtaget av feministiska utskottet. Valåret är här: fler ungdomar intresserar sig för politik, fler tidningar rapporterar om lokala aktioner, fler skolor skickar inbjudningar till bokbord och debatter. Valåret är ett utmärkt tillfälle för oss att driva framåt förbundets viktigaste feministiska praktik, det feministiska självförsvaret.

Feministiskt självförsvar är inte något som tar resurser från den "ordinarie" valrörelsen – såsom bokbord, debatter, torgmöten och flygbladsutdelningar – utan bör snarare ses som en *del* av valrörelsen. FSF har ett egenvärde eftersom det är ett verktyg för tjejer och kvinnor att försvara sig mentalt, verbalt och fysiskt mot sexualiserat våld, vilket gör det extra viktigt att driva under valåret när politik är som högst på dagordningen. Samtidigt är FSF Ung Vänsters praktik, och det ska vi vara stolta över! I valrörelsen är FSF ett tillfälle för värvning, närvaro i lokalmedia och samarbete med verksamheter i klubbområdet. Valrörelsen är ett tillfälle att dela ut flygblad om FSF till tjejer på varje skola vi håller bokbord ("Ung Vänster håller feministiskt självförsvar, kom på nästa öppna pass") – och det är ett argument på skoldebatter för att äga ut borgare när de pratar om mäns våld ("ni snackar bara, Ung Vänster driver politiska krav och håller feministiskt självförsvar här och nu").

Syftet med handledningen är att underlätta för distrikt och klubbar att 1. arrangera pass, 2. nå ut i media. Det går alltid att höra av sig till feministiskautskottet@ungvanster.se vid frågor, förslag eller önskemål om hjälp.

Framåt kamrater!

Med systerliga hälsningar,
Feministiska utskottet 2025-2026

Vad är feministiskt självförsvar?

Feministiskt självförsvar är av och för tjejer, och syftar att ge tjejer kunskap och handlingsberedskap för att kunna försvara sig mot det sexualiserade våldet. Ett pass i feministiskt självförsvar är 2 h långt. Passen leds av instruktörer, som ni kommer få hjälp med att komma i kontakt med. Ung Vänster är den största aktören inom feministiskt självförsvar och har drivit praktiken i 30 år.

Hur funkar feministiskt självförsvar?

Förbundsstyrelsen har, i egenskap av politisk och organisatorisk ledning under kongressperioden, det övergripande ansvaret för självförsvaret.

Varje år väljer förbundsstyrelsen det **feministiska utskottet**, som ansvarar för instruktörsutbildningen som sker varje vår. Feministiska utskottet ansvarar även för att stötta distrikt och klubbar i deras arbete med självförsvaret, samt diskutera förbundets feministiska teori internt och externt. I skrivande stund har förbundet en arvoderad instruktör på nationell nivå som sitter i feministiska utskottet.

Instruktörskollektivet består av samtliga aktiva instruktörer från olika generationer i hela landet. Instruktörskollektivet brukar att mötas på årliga instruktörsträffar, nationell nivå såväl som distriktsnivå. Instruktörskollektivet har interna diskussioner om självförsvarets utveckling men eftersom de inte är en förtroendevald instans inom förbundet förankras politiska samt ekonomiska beslut med relevant styrelse.

ATT ARRANGERA PASS

Hur man arrangerar ett öppet pass i FSF

En viktig sak att ha med sig är att **varje pass i feministiskt självförsvar innebär 3-4 h arbete för instruktörer** – det inkluderar möte för planering, resa till och från lokalen samt att hålla själva passet. Därför behöver distrikten och klubbarna vara behjälpliga med det praktiska så instruktörer kan fokusera på att förbereda och hålla passet.

TID.

God framförhållning A & O. För att kunna hitta instruktörer, arrangera det praktiska och hinna mobilisera bör arbetet sättas igång i god tid innan passet. Minst en månad är en bra grundregel. I perioder, ofta omkring skolstart, kan förbundets instruktörer komma att vara fullbokade med att hålla pass för fritidsgårdar och skolor, och kan därför be er att skjuta på passet till det inte är lika intensivt.

ANSVARIG.

Passet kan arrangeras av KS eller en vald ansvarig, men det är också fullt möjligt att tillsätta en arbetsgrupp i klubben. Ofta faller klubbar in i mönster av att det är tjejerna i klubben som åläggs arbete med självförsvaret- vilket *inte* är bra. Killar i klubben bör vara delaktiga och ta på sig ansvar i arrangerandet av pass i feministiskt självförsvar och vara initiativtagande. Det enda de inte kan göra är att närvara på passet.

KUNSKAP.

Känner ni i klubben att ni behöver mer kunskap om det feministiska självförsvaret innan ni börjar arbeta med det? Bjud in någon instruktör eller kunnig i distriktsstyrelsen för att hålla ett informationspass i vad självförsvaret är, varför det finns och varför det är en revolutionär praktik. Det kan vara skönt med lite kött på benen när man ska prata med och informera andra!

INTERNT ELLER EXTERNT.

Bestäm er om passet är internt eller externt. Detta kommer påverka hur klubben kommer vilja mobilisera till passet, och därmed också arbetsbördan. Är det ett internt pass mobiliseras tjejerna i klubben. Interna pass är strategiska att ta vid för att bygga ett system i klubben, eller om man har en klubb där internfeministisk problematik finns. Vid externa pass riktar man sig till tjejer utanför Ung Vänster, till exempel genom att affischa i sitt bostadsområde, förmedla information på sin skola eller dela flygblad utanför fritidsgården. På förbundscentralen finns mobiliseringsmaterial i form av flygblad och affischer ni kan beställa genom admin.sek@ungvanster.se.

MOBILISERING.

Lägg upp en gedigen mobiliseringsplan. Till pass i feministiskt självförsvar behövs det mobiliseras mer än till andra klubbaktiviteter. Instruktorerna lägger mycket tid på att planera, skriva och hålla passet- och därför är det väldigt tråkigt när ingen deltagare kommer till följd av bristande mobilisering. Ni bör affischa, mobilisera med mail och sms till klubbens tjejer, och ha ni skolbesök eller bokbord inplanerade skall ni informera tjejer om passet, och det kan också vara en god idé att dela flygblad eller hålla infoträffar på närliggande skola eller fritidsgård. Underskatta inte heller de personliga relationer vi har till människor: affischer inne på skolan man går på, samtal i lunchrummet med kollegor eller i hissen med grannen och flygblad och att sprida information om passet hos vänner och syskon ska inte underskattas!

Av säkerhetsskäl är det bra att tänka över en extra gång om adress ska framkomma på affischer på allmänna platser. En bättre idé kan vara att ha QR-kod till ett anmälningsskema där deltagarna får mer exakt information, men på affisch skriva ut endast tid och område. Att ha ett anmälningsskema är också ett bra sätt att säkerställa att det kommer deltagare på passet, och kunna informera instruktörer så att de kan anpassa passet därefter. Genom att anmäla sig till något minskar också risken att man glömmer bort det, det blir enklare att följa upp med deltagare och ge uppdaterad information. Ett anmälningsskema behöver inte vara avancerat, det räcker med förnamn, ev. ålder och kontaktuppgifter.

LOKAL.

Tillhandahålla en lokal. För att en lokal ska fungera att hålla ett pass i feministiskt självförsvar behöver den:

1. Vara tillräckligt stor. Danssalar, gymnastiksalor eller större rum utan möbler är att föredra. Har ni en större klubblokal kan det fungera, men hör gärna med instruktörerna eller självförsvarsansvarig.
2. Att det går att ta bort möbler- det behövs en stor fri yta för att kunna genomföra självförsvarets olika moment.
3. Att det går att hindra insyn och stänga dörrar, och att man får skrika i lokalen. Detta är jätteviktigt för att kunna skapa ett tryggt rum där alla deltagare känner sig trygga med att prova på självförsvaret. Fönster som går att täcka över om det är på gatuplan, dörrar som går att stänga och att ingen som inte ska vara med på passet kommer röra sig genom rummet är krav vi ställer för att hålla passet.
4. Ha en lokalansvarig på plats, som kan släppa in i lokalen och har koll om något skulle uppstå. Detta kan både vara en tjej som sen även deltar på passet, men även någon annan ansvarig för klubben som kan vara kontaktbar och hålla sig i närheten. Detta är både bra i kommunikation med instruktörer men även viktigt av säkerhetsskäl. Bolla gärna lokal med oss i utskottet eller de instruktörer som ska hålla passet för er om det känns oklart!

Planerar klubben att ha feministiskt självförsvar på ett större arrangemang- t.ex en vänsterdag, där det inte bara kommer vara tjejer närvarande är det bra att det finns en parallell aktivitet samtidigt. Killar och feminism, pass i sexualiserat våld eller informationspass i vad feministiskt självförsvar är och dess historia är bra.

Kort kravlista på vad KS/Klubben har ansvar över

- Komma med förslag på datum och tider för passet, mailat till feministiskautskottet@ungvanster.se i god tid.
- Boka en lokal som fungerar.
- Utse en ansvarig för passen som har kontakt med instruktörer.
- Mobilisera gediget internt eller externt. Det behövs mycket mer mobilisering till ett pass i feministiskt självförsvar än en annan aktivitet.

Det finns många andra sätt klubbar och klubbstyrelser kan arbeta med det feministiska självförsvaret som inte bara är att arrangera pass. Man kan te.x skriva debattartiklar eller driva hela kampanjer om feministiskt självförsvar på schemat i skolan, opinionsbilda om mäns våld mot kvinnor, driva på för att den lokala partiföreningen ska driva krav om feministiskt självförsvar på kommunnivå, arra föreläsningar, eller måla banderoller eller bedriva basaktivism på ämnet.

Se mobiliseringsplan på nästa sida.

Inför Förarbete	Vecka 1 Planering	Vecka 2 Mobilisering startar!
Se till att klubben har mobiliserings-material.	Lägg upp en mobiliseringsplan och rapportera den till klubben.	Dela på klubbens sociala medier om passet- och sprid det så mycket ni kan: t.ex. genom att dela Facebook-inlägg i lokala grupper
Kontakta feministiska utskottet eller distriktets instruktörer- bestäm datum och upplägg för passet.	Bestäm och delegera ansvar för mobiliseringens olika delar.	Förbered debattartikel/ pressmeddelande om passet. Scouta lokaltidningar eller redaktioner att skicka artiklar till.
Boka lokal.	Identifiera hot-spots för affischering och flygblads-utdelningar. Skolor, universitet, bibliotek, fritidsgårdar och köpcentrum etc.	Affischering nr 1.
Kontakta distriktsfadder/ klubbfadder för stöd och praktisk hjälp om ni önskar!	(bjud in vänsterpartiet, eller andra lokala feministiska initiativ- jourer, feministiska skolföreningar etc)	Maila klubbens tjejer. Bjud in grannklubb eller granndistrikt.

Vecka 3 Massmobilisering	Vecka 4 Veckan för passet!	Vecka 5 Efterarbete
Debattartiklar/press-meddelanden skickas ut. Lyckas ni inte publicera- lägg ut på Instagram!	Fortsätt sprida på sociala medier- dela på alla konton och be tex vänsterpartiet att dela.	Är intresset stort bland deltagare eller de ni samtalat med? Då kanske det är läge att boka in ytterligare pass i feministiskt självförsvar.
Affischering nr 2.	Flygblads-utdelning/ torgmöte om ni behöver pusha det sista!	Lägg upp på sociala medier om att passet var lyckat + ev bilder från passet! Uppmana att man kan kontakta er för att boka pass i feministiskt självförsvar.
Gatumobilisering! Flygblads-utdelning vid hotspot - Informerande bokbord vid hotspot - Flygblad på vindrutor/pakethållare - Flygblad i brevlådor i lägenhetshus - Etc. Var kreativ !	Har ni haft anmälnings-formulär- skicka ut praktisk info till de anmälda- minst 4 dagar innan passet.	Klappa er själva på axeln för väl genomfört arbete!
Skicka SMS till klubbens tjejer.	Passet hålls! Prata och knyt kontakt med de tjejer som deltagit och introducera dem till Ung Vänster.	

MEDIA

Lokalmedia

Riksmedia har sina fördelar, men lokalmedia är på många sätt viktigare för klubben och självförsvaret eftersom vi vill vara förankrade i staden eller kommunen, se till att invånarna känner till oss och få lokala verksamheter – fritidsgårdar, föreningar, skolor, privatpersoner – att boka pass. Det är fortfarande många som läser sin lokala tidning eller följer lokala nyhetsredaktioner på sociala medier, så att jobba med insändare, debattartiklar, pressmeddelande och reportage är alltid bra att hålla på.

- Kolla upp maxgränsen för antal tecken i en debattartikel/insändare.
- Kolla upp mejladresser till redaktionen.
- Ni kan skicka in en debattartikel/insändare och även fråga om en journalist är intresserad av att rapportera om själva passet.

Här är två
exempel
på FSF i
lokalmedia:

“Tjejer tar
kampen – bjöd in
till feministiskt
självförsvar: 'Ett
svar på våldet
kvinnor möter’”
- Nya Lidköpings
tidningen
2026-01-18

Tjejer tar kampen – bjöd in till feministiskt självförsvar: ”Ett svar på våldet kvinnor möter”

PUBLICERAD: 2026-01-18 11:45



Anders Järnebrand
anders.jarnebrand@nit.se

Dela

Spara



Foto: Thomas Kilbom

Luleå

Ellen och Maja lär kvinnor att ta plats och säga ifrån

Publicerad 4 augusti 2025, kl 22:39

Dela



Ellen Kling Örstig och Maja Öhrn lär ut feministiskt självförsvar. Foto: Maja Lindevall

Fysiskt självförsvar med slag och sparkar varvas med övningar för att stärka sin självkänsla och sätta ord på sina upplevelser.

“Ellen och Maja
lär kvinnor att
ta plats och
säga ifrån”
- Norrbottens
Kuriren
2025-08-11

Mall för debattartikel och insändare

Här är en mall för debattartikel och insändare. Det är förslag på en grundstruktur, inte krav – ni får mer än gärna göra ändringar eller skriva från scratch!

Debattartikel:

RUBRIK

Varje dag begränsar kvinnor och tjejer sina liv för att undvika våld. Vi väljer andra vägar hem, håller nycklar mellan fingrarna och skickar "jag är hemma nu"-meddelanden till våra vänner. Det är inte paranoia – det är en rationell anpassning till ett samhälle där hotet om våld ständigt finns i bakgrunden. Därför behövs feministiskt självförsvar.

Mer en hälften av alla tjejer har efter sin 18års dag någon gång blivit utsatt för våld i nära relation. Av en make, en pojkvän, släkting eller vän. Det statistiskt farligaste platsen för en kvinna att befinna sig på är inte i mörka parker eller trånga dansgolv, utan i sitt eget hem. På de ställen där vi ska vara som tryggast, är det för många kvinnor den totala motsatsen. Därför behövs feministiskt självförsvar.

Feministiskt självförsvar handlar inte bara om att lära sig slå eller sparka. Våldet som riktas mot kvinnor – både i offentligheten och i nära relationer är långt ifrån endast fysisk. Vårt självförsvar handlar däri också om kunskap, gränssättning och modet att ta plats. Det feministiska självförsvaret bygger på en feministisk analys och våldsförståelse, och är skapat av och för tjejer just för att möta det våld som drabbar kvinnor och tjejer.

Kritiker menar ibland att fokus på självförsvar flyttar ansvaret från förövare till potentiella offer. Men det är en falsk motsättning. Ansvaret ska alltid ligga hos den som begår våld. Samtidigt har kvinnor rätt till verktyg som stärker vår handlingskraft här och nu. Att ge kvinnor strategier för att skydda sig själva är inte att acceptera våldet – det är att våga vara maktlös inför det.

Det feministiska självförsvaret handlar också om gemenskap. När kvinnor tränar tillsammans bryts tystnad och skam kring våld. Erfarenheter delas, strategier utvecklas och solidaritet växer. Det feministiska självförsvaret tillåter kvinnor att göra allt det samhället vill förbjuda oss till: Skrika högt, ta plats äga våra egna berättelser. Den kollektiva styrkan är i sig ett

motstånd mot de strukturer som försöker begränsa kvinnors frihet.

I slutändan handlar frågan om kvinnors rätt till trygghet och livsutrymme och liv fria från våld. När politiken är passiv, skyddsinsatserna få är feministiskt självförsvar rum för handlingsberedskap, kunskap och systemskap. Feministiskt självförsvar ger inte hela lösningen på våld i samhället – men det ger något avgörande: kraft, självförtroende och rätten att försvara sig mot de våldet som riktas mot kvinnor och män.

Den XXX / YYY arrangerar vi i Ung Vänster Klubb/distrikt ett öppet pass i feministiskt självförsvar. Passet börjar kl TID och ansvarig är ansvarig, ev titel, kontaktuppgifter. Inga förkunskaper krävs, och självförsvaret fungerar för alla- oavsett hur kroppen ser ut eller fungerar!

Insändare:

UNG VÄNSTER ARRANGERAR FEMINISTISKT SJÄLVFÖRSVAR I [PLATS] X/X

Ung Vänster arrangerar ett öppet pass i feministiskt självförsvar, ett självförsvar för tjejer och kvinnor. Feministiskt självförsvar är ett verbalt, mentalt och fysiskt självförsvar utformat efter det våld som kvinnor möter. Det handlar både om att ge verktyg mot den rädsla eller oro många kvinnor bär på i det offentliga rummet, men också att bemöta det våld som vi statistiskt sett vet är det allra vanligaste, mäns våld i nära relation.

Kvinnors utsatthet för våld ökar, samtidigt finns det ingen reell politik som förs för att förebygga våld, möjliggöra stödinsatser för kvinnor som levit i våld, eller lyfta kvinnors positioner. Därför tar vi saken i egna händer. Så länge kvinnor lever i våldsutsatthet äger vi också rätten att försvara oss mot det.

Är du kvinna, tjej, flicka eller tant är du varmt välkommen till passet i feministiskt självförsvar, vi kommer vara på ADRESS. Passet börjar kl TID och ansvarig är ansvarig, ev titel, kontaktuppgifter. Inga förkunskaper krävs, och självförsvaret fungerar för alla- oavsett hur kroppen ser ut eller fungerar!

Ung Vänster Klubb/distrikt.

Pressmeddelande

Pressmeddelande skickas ut till media för att informera om att något kommer att hända, i detta fallet ett pass i feministiskt självförsvar. Ett pressmeddelande kan vara formulerat på olika sätt men det viktigaste är att det framgår när, var och hur passet sker. Media jobbar i ett högt tempo, så saker glöms bort och tappar relevans om det skickas in med för god varsel. Skicka därför ut pressmeddelande i regel 1 vecka innan och 1 dag innan. Tror ni att passet kommer bli stort och få mycket spridning, skicka även 2 veckor innan. Nedan följer en mall för pressmeddelande.

UNG VÄNSTER ARRANGERAR FEMINISTISKT SJÄLVFÖRSVAR I STAD xx/xx kl xx

Ung Vänster arrangerar i veckan ett öppet pass i feministiskt självförsvar, ett självförsvar för tjejer och kvinnor. Feministiskt självförsvar är ett verbalt, mentalt och fysiskt självförsvar utformat efter det våld som kvinnor möter. Det handlar både om att ge verktyg mot den rädsla eller oro många kvinnor bär på i det offentliga rummet, men också att bemöta det våld som vi statistiskt sett vet är det allra vanligaste, mäns våld i nära relation.

Varmt välkomna att prata med oss *instruktörer/arrangörer/deltagare* i anknytning till passet, vi kommer vara på **ADRESS**. Passet börjar kl **TID** och ansvarig är *ansvarig, ev. titel, kontaktuppgifter*.

Vår praktik är tjej-och kvinnoseparatistisk och vi värnar om att kunna stänga dörren om oss och skapa ett tryggt rum. Detta är premisserna under själva passet, innan och efter pratar vi gärna mer om varför Ung Vänster vill lära alla kvinnor att slåss och hur vårt feministiskt självförsvar ser ut.

Riktlinjer för mediaarbete

KONTAKT MED MEDIA.

När vi bjuder in media är det extra viktigt att som instruktör fundera kring vilka delar av självförsvaret kommunicera, utan att villkora separatism eller tystnadsplikt. Media vill ha flashiga bilder, koncisa rubriker och kommer förmodligen inte återge hela våra resonemang om självförsvarets olika delar och feministiska våldsförståelse. Det behöver inte vara ett problem, att nå ut i media är ett bra sätt att väcka intresse och sedan få prata mer om självförsvaret och förhoppningsvis lyfta allt detta på pass eller i annan kontakt. Men det är bra att vara förberedd inför med vilka punkter man främst vill kommunicera ut, samt vara tydlig i kontakten med media kring vår praktik. Följande punkter är bra att kommunicera:

- Separatism. Vill journalisterna vara med på passet måste både hon och eventuell fotograf vara kvinnor.
- Tystnadslöfte. Om media är med under passet är det viktigt att inte känslan av separatism och tystnadslöfte villkoras, sådant som deltagare tar upp i diskussioner eller under andra delar av passet ska stanna där och vilka delar som filmas/fotas vara tydligt kommunicerade.
- Passets längd. Är det bättre att media kommer efter att passet är slut och kan prata med instruktörer och ev deltagare eller vill man ses innan passet drar igång? Vid en kombination är det viktigt att kommunicera hur länge passet kommer hålla på, och att det under den tiden är deltagare som är huvudfokus.
- Kommunicera tydligt att alla delar inte kommer få filmas/fotas, att vi är restriktiva vad gäller att visa tekniker osv.
- Vad är perspektivet? Ska instruktören/instruktörerna intervjuas, deltagarna eller arrangören (tex Ung Vänster klubben). Kom överens om detta internt och tydliggör för varandra och media.

TEKNIKER I MEDIA.

Det feministiska självförsvaret är separatistiskt, och det gäller inte minst våra tekniker. Våra tekniker rör endast tjejer och kvinnor då de är skapta av och för oss, men också för att vi inte vill att de ska användas mot oss. Det faktum att det bara är vi som känner till teknikerna förstärker också i sig känslan av separatism, att det vi gör är vårt och inte studeras eller kritiseras av en manlig blick. Därför vill vi inte ha våra tekniker spridda i media. Ofta är det den typ av bildjournalister kommer vara ute efter, här är det också viktigt att vara tydlig i kommunikation. Tänk på:

- Undvik gärna för mycket rörligt material som tydligt visar en teknik och/eller person.
- Inzoomade videos/bilder kan kommunicera samma känsla utan att hela tekniken syns
- Visa aldrig rycktekniker i media, dvs liggande eller stryp.

BILDEXEMPEL.



Från nationell hemsida, här syns tekniker till viss del men i stillbild.



Arkivbilder från Stockholms hemsida.



Urklipp rörlig bild, inslag TV4 nyheterna. Främst inzoomade klipp eller filmat på avstånd.

Sammanfattning mediaarbete

Ovan finns mallar för olika sätt att arbeta medialt, att skriva insändare och debatt eller att skicka pressmeddelande för att få dit media på plats. Att ha den kontakten behöver varken vara svårt eller läskigt, och passet behöver inte vara stort för att det ska bli ett bra reportage.

Det viktigaste för att det ska bli ett bra inslag är som skrivet tidigare kommunikation och tydlighet för att undvika missförstånd på plats. Var därför också tydlig med vilka typer av bilder som vi inte vill dela och utnyttja tillfället till att prata även om de delar av självförsvaret som kanske inte är givet för de som hör om det för första gången. Utnyttja medias spridning och sprid vidare i era kanaler.

Exemplen ovan rör främst mediaarbetet inför ett pass och är ett sätt att mobilisera för att fler ska hitta till feministiskt självförsvär. Givetvis går det också bra att efter ett pass skicka in en insändare eller debatt om varför ni anordnade pass och vad feministiskt självförsvär är. Ta bilder och dokumentera under passen.

Att arbeta med media är absolut inte ett krav för ett bra pass, men det är lättare än vad man kanske tror, förhoppningsvis ger dessa lathundar en skjuts på vägen.

VANLIGA FRÅGOR OCH ARGUMENT

“Vad är feministiskt självförsvar?”

Feministiskt självförsvar är ett självförsvar av tjejer, för tjejer. Praktiken kom till Sverige på 70-talet och Ung Vänster har hållit pass sedan 1998. Det utgår från en feministisk förståelse av sexualiserat våld och hur könsmaktsordningen genomsyrar hela samhället. Därför består upplägget av teori, diskussioner, kroppsspråk, röstövningar, fysiska tekniker och juridik såsom genomgång av nödvärnsrätten. Det är alltså mentalt, verbalt och fysiskt självförsvar eftersom könsmaktsordningen begränsar tjejer och kvinnors liv på flera olika sätt, där våldet är det grövsta uttrycket.

“Varför får inte killar vara med?”

Brottsförebyggande rådet skriver att “nästan samtliga personer som misstänks för våldtäkt är män”, de senaste åren har andelen män varierat mellan 98 och 99 procent. Under 2024 anmäldes totalt 25 296 sexualbrott. Bland dessa var 92 procent av de utsatta var kvinnor och flickor. Alla män är inte förövare, men majoriteten av förövarna är män. Alla kvinnor har inte blivit utsatta för sexualbrott, men majoriteten av brottsoffren är kvinnor. Tjejer växer upp med detta, det finns närvarande våra liv från vaggan till graven.

Sexualiserat våld är en skala: det inkluderar blickar, skällsord, kommentarer, tafsningar, vardagsrädsla, misshandel och våldtäkt. Sexualbrott mot tjejer och kvinnor sker ofta av förövare i sin närhet, till exempel pojkvän, make, ex, lärare, tränare, familjemedlem, kollega, granne eller bekant. Mörkertalet är stort: enligt BRÅ:s senaste trygghetsundersökning från 2024 anmäls endast cirka 10 procent av alla sexualbrott. Feministiskt självförsvar utgår från tjejer och kvinnors våldsutsatthet i en bredare bemärkelse. Tjejer och kvinnor ska kunna diskutera den här erfarenheten i ett tryggt rum utan att behöva förhålla sig till killar.

“Killar blir också utsatta för våldtäkt, kvinnor kan också vara förövare.”

Våldet som riktas mot kvinnor är mer omfattande, och av en annan karaktär än våldet som riktas mot män. Det feministiska självförsvaret är skapat för att ge verktyg för att bemöta alla de uttryck för könsmaktsordningen som drabbar kvinnor, och inte endast sexualbrott. Härskartekniker, hot om våld, blickar och kontroll är könade uttryck som strukturellt drabbar kvinnor.

“Får icke-binära vara med?”

Feministiskt självförsvaret utgår från tjejer och kvinnor, så vi använder ett könat språk för att prata om könsmaktsordningen, erfarenheter och deltagare. Den könade våldsförståelsen är central i alla delar av ett pass. Som deltagare måste man kunna identifiera sig med kvinnliga erfarenheter och ett könat språk.

“Varför uppmuntrar ni till våld?”

Att försvara sig är våldsminimerande. Vi har en moralisk – och juridisk – rätt att försvara oss själva mot hot, slag eller övergrepp. Vi är inte ute för att bygga våldskapital eller träna kampsport, utan vårt självförsvaret handlar om att använda sig av tekniker för att ta sig från en situation. Vi använder inte våld för skojs skull. Skulden ligger hos förövaren.

“Mäns våld mot kvinnor kräver riktig politik, inte flum som det här.”

Vi ser ingen motsättning mellan politiska reformer och feministiskt självförsvaret, det ena utesluter inte det andra. Ung Vänsters feministiska krav inkluderar förbud mot vinstdrivande skyddade boenden, gratis preventivmedel och mensskydd, minst en ungdomsmottagning i varje kommun och feministiskt självförsvaret i skolundervisningen. Vad räknas som flummigt och obetydligt? Det är jätteviktigt att träffa tjejer och kvinnor i vardagen, att politiken, verktyg och trygga rum finns på alla nivåer i samhället och inte bara mötesrum eller budgetar.

“Varför lägger ni ansvaret på kvinnor att skydda sig mot män?”

Vi håller inte feministiskt självförsvar för att det är kul – utan för att det finns ett reellt behov. Kvinnor blir utsatta för våld, kvinnor upplever också en rädsla för att utsättas för våld, och i det äger vi också rätten att försvara oss mot det. Det är verkligheten vi befinner oss i. En stor del av det feministiska självförsvaret är att det verkar skuldbefriande, och där är vi tydliga: oavsett om man försvarar sig eller inte innebär det inte att någon har rätt att överträda ens gränser, och skulden och ansvaret ligger alltid på förövaren.

AVSLUTNING

Vi hoppas att handledningen har varit till hjälp! Tveka inte att kontakta oss på feministiskautskottet@ungvanster.se för allt självförsvarsrelaterat mellan himmel och jord.

Med systerliga hälsningar,
Feministiska utskottet 2025-2026



