

Psykiskt våld



Vad är psykiskt våld?

Som begrepp används psykiskt våld för att beskriva olika former av icke-fysiska handlingar som kan skada en persons självkänsla, skapa rädsla eller begränsa handlingsutrymmet. Det handlar om upprepade kränkningar eller kontrollerande handlingar som syftar till att skapa rädsla, bryta ned, begränsa eller utöva makt över en annan person.

Psykiskt våld kan drabba barn i nära relationer, till exempel när barn utsätts för psykiskt våld av sina föräldrar, syskon eller andra omsorgspersoner. Det kan även förekomma i ungas parrelationer, i hederskontexter och i digitala miljöer. I en nationell kartläggning gjord av Stiftelsen Allmänna Barnhuset uppgav 15 procent av ungdomarna att de hade blivit utsatt för psykiskt våld av en vuxen.¹

Forskning visar att psykiskt våld mot barn kan få allvarliga konsekvenser såsom depression, PTSD, låg självkänsla och beteendeproblem. Konsekvenserna av psykiskt våld kan vara lika allvarliga som – eller allvarligare än – fysiskt våld.² Studier visar också att psykisk misshandel under barndomen kan få långvariga effekter som kvarstår in i vuxen ålder. Det finns en tydlig koppling mellan psykiskt våld i barndomen och senare psykisk ohälsa, till exempel depression, ångest och substansmissbruk.³

Ny lagstiftning 1 juli 2026

Den 1 juli 2026 infördes ett nytt brott i brottsbalken (4 kap. 7 b §): psykiskt våld. Syftet med den nya bestämmelsen är att stärka det straffrättsliga skyddet mot psykiskt våld, öka möjligheterna till lagföring och tydligt markera att denna form av våld är oacceptabel. Straffet är fängelse i högst fyra år.

Vad innebär den nya lagen?

Det är straffbart att upprepade gånger utsätta en annan person för kränkningar i form av beskyllningar, nedsättande uttalanden, förödmjukande beteenden, otillbörliga hot, otillbörligt tvång eller otillbörlig övervakning. Varaktig otillbörlig övervakning omfattas också av bestämmelsen, men här krävs inte att beteendet är upprepat. Det kan till exempel handla om:

- upprepade förolämpningar, nedvärderande kommentarer eller förödmjukande handlingar
- hot om att avslöja känslig information eller att skada husdjur eller egendom
- tvång att följa regler kring klädsel, umgänge eller livsval
- kontrollerande beteenden, till exempel krav på att alltid redovisa var man befinner sig, övervakning av digitala aktiviteter eller krav på lösenord
- långvarig övervakning med hjälp av tekniska hjälpmedel, till exempel GPS-spårning.

Vad krävs för att det psykiska våldet ska bli straffbart?

För att psykiskt våld ska vara straffbart krävs att kränkningarna är riktade mot samma person och tillsammans bildar ett mönster. Kränkningarna behöver inte vara av samma slag. Det kan röra sig om handlingar som var för sig kan uppfattas som lindriga, men som tillsammans över tid får en starkt nedbrytande effekt. Bedömningen görs utifrån omständigheterna i det enskilda fallet.

Kränkningarna ska vara otillbörliga, vilket innebär att beteendet bedöms som oacceptabelt enligt rådande sociala och etiska normer. Vad som anses otillbörligt kan förändras över tid i takt med samhällsutvecklingen.⁴

Lagstiftningen anger också att gärningarna sammantaget ska vara ägnade att allvarligt skada personens självkänsla. Det innebär att beteendet är av ett slag som normalt sett kan skada självkänslan, även om det inte behöver visas att den utsatta faktiskt har drabbats av en konkret psykisk skada. Det är alltid domstolen som gör den samlade bedömningen.

Det krävs inte att gärningspersonen och den utsatta är närstående.

Psykiskt våld och andra brott

Den nya brottsrubriceringen ersätter inte befintlig lagstiftning, utan kompletterar den. Det finns sedan tidigare flera brott som på olika sätt kriminaliserar psykiskt våld, till exempel ofredande, olaga hot eller förolämpning. Genom den nya lagen om psykiskt våld kommer fler kränkande beteenden – som var för sig inte kommer att vara straffbara – att bli straffbara. Lagstiftarens intention med lagen har varit att bättre kunna fånga sammanhållna mönster av upprepade kränkningar som sammantaget får allvarliga konsekvenser för den utsatta.

Det kan samtidigt förekomma överlappning mellan psykiskt våld och andra brott, vilket innebär att det i vissa fall kan uppstå mer komplexa överväganden om en person ska dömas för ett eller flera brott. Vilken brottsrubricering som ska användas i det enskilda fallet avgörs genom en samlad bedömning av gärningarnas karaktär, samband och allvar.

Psykiskt våld kan ingå som ett led i andra brottstyper, såsom barnfridsbrott, grov fridskränkning, olaga förföljelse och hedersförtryck.

Du är totalt värdelös!

Jag skäms över att kalla dig mitt barn.

Lagtext om psykiskt våld brottsbalken 4 kap. 7 b §

Den som upprepat utsätter en annan person för kränkningar i form av beskyllning, nedsättande uttalande, förödmjukande beteende, otillbörligt hot, otillbörligt tvång eller otillbörlig övervakning, döms, om kränkningarna sammantagna varit ägnade att allvarligt skada personens självkänsla, för psykiskt våld till fängelse i högst fyra år.

För psykiskt våld döms också den som utsätter en annan person för otillbörlig övervakning som är varaktig, om gärningen varit ägnad att allvarligt skada personens självkänsla.

Referenser

1. Jernbro, C., Landberg, Å. & Thulin, J. (2023). Våld mot barn 2022 – en nationell kartläggning. Stiftelsen Allmänna barnhuset.

2. Spinazzola, J., Hodgdon, H., Liang, L.-J., Ford, J. D., Layne, C. M., Pynoos, R., Briggs, E. C., Stolbach, B. & Kisiel, C. (2014). Unseen wounds: The contribution of psychological maltreatment to child and adolescent mental health and risk outcomes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(S1), S18–S28. <https://doi.org/10.1037/a0037766>

3. Xiao, Z., Baldwin, M. M., Wong, S. C., Obsuth, I., Meinck, F. & Murray, A. L. (2023). The impact of childhood psychological maltreatment on mental health outcomes in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(5), 3049–3064. <https://doi.org/10.1177/15248380221122816>

4. NJA 2020 s. 241

Denna faktasammanställning är framtagen av Barnafrid för att ge en översikt av den nya lagstiftningen om psykiskt våld. Underlaget för informationen är hämtat från Straffansvar för psykiskt våld Ds 2022:18 samt Regeringens proposition 2025/26:138.