



Tips på strategier en kan använda sig av i möten med nedsättande kommentarer och situationer

När du upplever att du eller någon annan blir illa behandlad

- *Låt inte kränkningar passera obemärkt. Säg ifrån om du kan och visa ditt stöd för den som utsatts för något taskigt.*
- *Korrigera faktafel och ifrågasätt uppenbara generaliseringar och överdrifter, t ex "Hur vet du det?"; "Menar du verkligen att alla...?"*
- *Benämnn, kritisera, tala om vad du vill!*
Exempel:
 - Du kallade henne för en söt liten slampa. (Benämnn.)
 - Det uppfattar jag både som förminskande och nedvärderande. (Kritisera.)
 - Jag vill att du ber om ursäkt och kallar henne det hon heter. (Tala om vad du vill.)
- *Dålig stämning? Ibland blir det ansträngd stämning när någon säger ifrån. Det går ofta över på 5 - 30 minuter och brukar kännas lättare när du vet om att det är så. Om du vill kan du byta samtalsämne eller göra något annat under tiden.*
- *Vid farliga situationer:*
 - Larma. Kontakta verksamhetsansvarig, vakt eller polis. Ring 112 vid behov.
 - Säkra. Se till att utsatta personer kommer i säkerhet och säkert kan ta sig därifrån.
 - Dokumentera om möjligt genom att t ex varsamt filma, fota eller spela in ljud.
 - Följ upp - gå fram till den utsatte efteråt om du inte kan göra det i den akuta situationen. Uttryck din välvilja och erbjud ditt stöd.
 - Anmäl incidenter och brott enligt gällande lagstiftning och rutiner.
- *Vid oklara eller tvetydiga situationer: Fråga! "Hur menade du nu?" eller "Hur tänkte du nu?" Undersök vad som var avsikten. Lyssna på svaret så att du vet vad du har att förhålla dig till. Kanske den andre rättar sig eller ber om ursäkt. Kanske den andre upptäcker att hen uttryckt sig klumpigt och tänker efter. Kanske upptäcker ni att ni har olika synsätt men att ingen menade att sårta någon. Kanske blir det tydligt att ni tänker olika och att det är läge att benämna, kritisera och tala om vad du vill.*
- *Om du hamnat i en situation du inte vet hur du ska hantera, prata med vänner och andra som kan sätta sig in i din situation. Försök komma på vad och hur du kan och vill göra om du hamnar i en likartad situation en annan gång.*
- *När du vet hur du vill svara i olika sammanhang, öva gärna. Prata för dig själv, öva tillsammans med t ex en vän, ett husdjur eller ett foto. Det tar tid att lära in nya beteenden, men ju mer du övar, desto lättare går det. Tänk bara på alla elitidrottare.*



- *Om tillfället passerat* eller om det blev fel när du försökte protestera eller uttrycka din ståndpunkt: Prata med någon/några du har förtroende för och *försök på nytt!* Det tar som sagt tid att lära in nya beteenden.
- *Om det är någon du står i beroendeposition till eller någon som är dig kär eller närstående som beter sig illa.* Undersök om det finns någon annan i sammanhanget som delar din syn. Kan ni säga ifrån tillsammans? Om inte, prata med någon som kan förstå dig så att du inte behöver bära erfarenheten ensam. Vilka vägar är framkomliga? Vad blir rimligt för dig? Kan ni komma på någon gemensam strategi?

När andra upplever att du beter dig illa

- *Om du upplever att du blivit misstolkad som illvillig.* Ibland verkar andra tro att du menat något illa fast så inte är fallet: Försök lyssna på hur den andre uppfattat situationen. Kanske blev det ett missförstånd? Berätta hur du känner och tala om för den du kan ha sårat att det inte var meningen.
- *Om du råkat såra eller kränka någon:*
 - 1) Ge dig själv tid att ta in och acceptera ditt misstag och be om ursäkt för det du själv känner att du ångrar och tycker att du har gjort fel.
 - 2) Visa ditt intresse för att förstå om det är något ytterligare som blivit illa, som du kanske har missat.
 - 3) Fundera över vad du kan göra för att gottgöra det som blev fel. Kanske kan du hitta mer information på Internet, prata med någon klok person eller försiktigt fråga den du sårat om det finns något som den skulle önska.
 - 4) Fundera också över vad du behöver göra för att inte samma misstag ska upprepas.
 - 5) Ibland blir det så fel att skadan är svår att reparera. Den som blivit sårad kan ha svårt att ta emot din ursäkt. Ta det lugnt i så fall. Du får lita på att du vet att dina avsikter är goda och försöka visa detta i handling. Ge den andre tid. Det går inte att tvinga sina goda avsikter på någon.

Förebygg

- *Bredda dig.* Sök upp nya sammanhang där du själv är i minoritet. Pröva att se saker ur olika perspektiv. Ta del av film, teater, konst, dans, musik, romaner och poesi där du får del av andra upplevelser och erfarenheter än de du är van vid.



Om du själv upplever, eller riskerar att uppleva, minoritetsstress

- **Socialt stöd.** Sök upp andra personer som du har förtroende för. Gärna personer som har liknande minoritetsstatus och kan ha liknande erfarenheter som du själv. Skaffa dig gärna ett nätverk med personer med vilka du kan dela dina erfarenheter och få stöd.
- **Självomsorg.** Det är känslomässigt arbetsamt att uppleva minoritetsstress varför det är extra viktigt att vara rädd om sig själv. Ta väl hand om din hälsa på flera plan:
 - Fysiskt (äta, sova, motionera bra)
 - Psykiskt (bra balans mellan arbete och vila, kunna ha medkänsla med sig själv och andra, skapa förutsättningar att förstå sig själv, mm),
 - Socialt (vårda relationer till familj och vänner som är viktiga för dig),
 - Andligt (till exempel be, meditera, gå i skogen, ta del av religiöst samfund, sådant som känns meningsfullt och existentiellt värdefullt för dig) samt
 - Kreativt (ta del av och skapa till exempel konst, musik, dans, mat, bakning, bygga, motorer).
 - Kort sagt: Gör sådant du mår bra av!

Lästips, mm:

- **Vad jag pratar om när jag pratar om rasism** av **Seher Yilmaz**, utgiven av Natur & Kultur, 2021.
- **Antirasistisk handbok** av **Tiffany Jewell** och **Patrick Konde**, utgiven av Bokförlaget Max Ström, 2021 (bra för unga)
- Mycket bra fakta, kunskap och inspiration om att motverka diskriminering i arbetslivet kopplat till hudfärg hittar du på Vidga Normens hemsida (Länsstyrelsen Stockholm): www.vidganormen.se Där finns också en skrift om [minoritetsstress i praktiken](#) som jag varit med och skrivit.
- Rapporten [Vita privilegier och diskriminering – Processer som vidmakthåller rasifierade ojämlikheter på arbetsmarknaden](#), av psykologerna Martin Wolgast och Sima Nourali Wolgast, Länsstyrelsen Stockholm, innehåller vetenskapliga fakta ur ett socialpsykologiskt perspektiv på en svensk kontext.
- Intervjuer, klipp och poddar där Hanna medverkat hittar du på <https://www.psykologperspektiv.se/media>.