



Får man säga så här? -samtalskort

Får man säga så här? är samtalskort som väcker till eftertanke om att ställa sig i en annan människas situation och fundera över vilket inflytande ord kan ha. Dessa samtalskort hjälper till att identifiera vanliga mikroaggressioner i interaktioner, det vill säga små och ofta välmenande kommentarer som i verkligheten kan vara nedvärderande eller förolämpande. De utskrivbara samtalskorterna kan användas på många olika sätt med ungdomar eller i din arbetsgemenskap.

Olämpliga frågor till minoriteter och varför de är problematiska

Diskussionskorterna innehåller kommentarer som någon kan säga till en annan person i vardagen. Ord som låter harmlösa kan dock vara mycket kränkande eller nedlåtande för en annan person. Diskussionskorterna innehåller en förklaring bredvid varje kommentar om i vilken typ av situation det kan vara problematiskt och till vem det kan sägas. Korterna har följande teman: **allmänt** (6), **rasism** (16), **funktionsnedsättning** (9), **psykisk hälsa** (2), **kön och sexualitet** (11), **jämställdhet** (4), **kroppsrelaterade frågor** (3) och **ekonomisk status** (2).

Du kan välja de kort som är relevanta för det tema eller den situation du vill diskutera. Övningen kan inledas med att fråga deltagarna: "Får man säga så här?". Läs sedan upp kommentaren och ge deltagarna tid att diskutera och fundera över sina svar. Slutligen kan du läsa upp det "rätta svaret" från kortet eller förklara med egna ord varför kommentaren kan vara problematisk.

Ordkorten är producerade som en del av verksamheten inom Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling 2025–2026.



"Varför behöver minoriteter alltid särskild behandling? Räcker det inte att behandla alla lika?"

Att befinna sig i en minoritetsposition kan ha stor inverkan på en människas liv. Att behandla alla likadant kan låta som en god idé, men det är inte alltid verklig likabehandling. Att uppnå likabehandling kräver ofta att olika utgångspunkter erkänns och att ibland ge positiv särbehandling för att alla verkligen ska ha lika möjligheter. Positiv särbehandling kan t.ex. vara extra svarstid på ett prov för någon med koncentrations-svårigheter.

"Du är så smart med tanke på din bakgrund."

Kommentaren är mycket nedlåtande eftersom den antyder att man inte förväntar sig intelligens från personer med viss bakgrund. Ett sådant antagande bygger på fördomar och förstärker skadliga stereotyper.



"Jag skulle också vela höra till minoriteten, för då skulle man väl lätt få olika förmåner och kvotplatser."

Kommentaren omintetgör de utmaningar som minoriteter möter och ger en förvrängd bild av vad det innebär att tillhöra en minoritet. Att beakta skillnader mellan människor och använda 'positiv särbehandling' är inte att ge minoriteter någon fördel – det handlar om att garantera lika förutsättningar för alla.

"I dag kan man knappt säga något alls utan att någon blir sårad."

Kommentaren bagatelliserar vikten av att ingripa mot diskriminerande språkbruk. Hur vi talar om människor kan påverka deras känsla av trygghet i ditt samhälle. Yttrande- och åsiktsfrihet innebär inte frihet att sårar och det är viktigt att visa hänsyn till varandra. Om någon blir sårad av det du säger, kan det vara bra att reflektera över om ditt sätt att uttrycka dig kan förbättras.

"Principerna för tryggare rum ger mig ångest – tänk om jag säger något fel?"

Principerna för tryggare rum syftar inte till att utesluta någon på grund av välmenade misstag, utan kärnan är att lära sig tillsammans. Vi har alla inbyggda fördomar och viktigast är förmågan att ifrågasätta dem när det behövs.



**"Principerna för tryggare rum
är onödiga – vem bryr sig
egentligen?"**

Med principerna för tryggare rum strävar man efter att skapa miljöer där alla kan känna sig accepterade och trygga. Inom ungdomsverksamhet kan principerna för tryggare rum till exempel påverka en persons mod att delta på sitt eget sätt, särskilt om personen tillhör en minoritet. Syftet med principerna är inte att utesluta någon på grund av välmenande misstag, utan kärnan handlar om att lära tillsammans. Vi har alla våra egna internaliserade fördomar, men det som i slutändan spelar störst roll är hur vi kan utmana dem när det behövs.

**"Jag börjar för säkerhets
skull alltid tala engelska med
någon som inte är vit."**

Kommentaren signalerar att personen inte ser ut som "en riktig finländare". Ett sådant antagande kan få personen att känna sig utanför i sitt eget hemland. Vi kan inte på basen av utseende veta vilket språk personen talar, så förutfattade meningar bör undvikas.



"Man kan fråga en icke-vit person vilket land hen EGENTLIGEN är från."

Frågan kan låta harmlös, men den signalerar att personen inte skulle kunna vara finsk om hen inte är vit. Antagandet ifrågasätter både personens kulturella identitet och hens plats i det finska samhället. Frågan kan upprepa upplevelsen av att inte höra till.

"Jag får använda n-ordet om ingen närvarande tillhör gruppen det riktar sig mot."

N-ordet är en historiskt belastad, rasistisk förolämpning, och dess användning är aldrig berättigad i någon kontext när det gäller vita personer. Yttrandefrihet betyder inte frihet att förolämpa, och diskriminerande hatpropaganda kan även vara olaglig.

"Rasistiskt språkbruk är inte så allvarligt om man bara säger det i ilskan."

Rasistiskt språkbruk är aldrig berättigat eller försvarbart, oavsett situation eller avsikt. Att normalisera rasistiskt tal gör det acceptabelt i andras ögon och det banar väg för fler former av rasism. Språkbruk har konsekvenser och det är viktigt att reflektera över sitt eget agerande.



"Jag ser inte färger – vi är ju alla bara människor."

Trots god intention kan kommentaren bagatellisera erfarenheterna hos rasifierade minoriteter. Att förstå rasism kräver att man erkänner att hudfärg påverkar vardagen och hur man behandlas i samhället.

**"Du ser så exotisk ut.
Har du någon blandad
bakgrund?"**

Kommentaren är objektifierande, det vill säga den definierar en annan människa stereotyp utifrån endast yttre egenskaper och förstärker att hen ses som "annorlunda". Det förminskar individens unikheter och kan signalera att hen inte ses som jämlik och framhäver dennes "olikhet" i en negativ bemärkelse. Kommentaren kan signalera till personen att hen inte riktigt anses höra hemma i sin omgivning. Ord som "exotisk" eller "blandning" bör undvikas när man talar till människor.

**"Du har så speciellt hår! Får jag
röra vid det?"**

Kommentaren exotifierar en icke-vit person, det vill säga hen bemöts som olik och spännande på grund av sitt utseende. Även om avsikten är positiv, kan det kännas olustigt för hen och signalera att man ses som "annorlunda". Att röra någons hår utan samtycke innebär ett övertramp mot privatliv och kroppslig integritet.



"Du pratar väldigt bra svenska!"

Att uttrycka förvåning över att en icke-vit person talar språket bra avslöjar dolda fördomar om hens bakgrund. Det är viktigt att minnas att en persons utseende säger inget om vilka språk hen kan tala eller var hen är uppvuxen.

"Du är så vacker för att vara mörkhyad."

Kommentaren är en rasistisk och förminskande "komplimang" som antyder att skönhet inte är typiskt för mörkhyade personer.

"Du har väl aldrig upplevt att man behandlat dig rasistiskt?"

Kommentaren kan vara nedlåtande och tvinga personen att bevisa sina erfarenheter. Rasism försvinner inte genom att förnekas.



**"Du skulle säkert också kunna
tas för en vit person."**

Kommentaren är nedlåtande och ifrågasätter individens identitet. Alla representanter från en viss människogrupp ser inte likadana ut och utseendet berättar inte allt om människans kultur och ursprung. Det är viktigt att minnas att den egna förhandsuppfattningen angående utseende och ursprung inte nödvändigt vis stämmer.

**"Du ser inte alls ut som en
same, brukar ni inte alla klä er
likadant?"**

Kommentaren framstår som ifrågasättande och minimerar samisk kultur. Att se en same utifrån stereotypa drag kan verkligen vara sårande. Varje människa är oberoende ursprung en individ och fastän kulturen skulle vara en stor del av deras identitet är det inte respektabelt att bemöta dem enbart via egna antaganden. Det är också viktigt att komma ihåg att det finns tre olika samiska grupper i Finland, och att var och en har sitt eget språk, sin egen kultur samt en samedräkt som representerar deras släkt och område.



**"Jag vill lära mig mer om
samer, de är så speciella."**

Viljan att lära sig mer om andra kulturer är i grunden en bra sak, men det är också viktigt att fundera på hur dina egna fördomar styr dig i detta. Kommentaren är exotiserande gentemot samer, det vill säga att den behandlar samer som annorlunda och "spännande" på grund av deras etnicitet. Exotisering bygger ofta på stereotyper och signalerar till samer att de enbart ses genom sin "olikhet". Även om du menar väl är det bra att reflektera över vilken bild dina ordval ger av andra människor.

**"Jag kan ta på mig en fejk
samedräkt till halloween – det
är ju bara kläder."**

Endast samer har rätt att bära den samiska dräkten, eftersom dräkten representerar samisk identitet och kultur. Att använda en fejkad same-dräkt på Halloween är förnedrande, förvränger samisk kultur och gör samer till ett föremål för hån. Handling-en är också ett exempel på kulturell appropriering, det vill säga att använda delar av en annan kultur utan att fullt ut förstå deras betydelse eller ha samtycke från personer som tillhör kulturen.

**"Romer bryr sig inte
om att studera."**

Kommentaren bygger på skadliga rasistiska stereotyper och tar inte hänsyn till romer som individer. Etnicitet påverkar inte en persons färdigheter, intelligens eller studieresultat. Romer möter däremot ofta diskriminering och fördomar som kan begränsa deras möjligheter till studier och arbete av skäl som inte beror på dem.



"När jag berättar en historia nämner jag särskilt en persons hudfärg, förutom om hen är vit."

Om en persons hudfärg inte har någon betydelse för berättelsen, är det ett subtilt uttryck för rasism att ändå lyfta fram den. Detta kan få en icke-vit person som hör berättelsen att känna sig annorlunda eller utanför jämfört med andra. Om du nämner människors etnicitet när du berättar om dem, kom också ihåg att nämna det när personen är vit.

"Åh, du är funktionsnedsatt? Men du verkar så normal!"

Kommentaren antyder att talaren tvivlar på eller förminskar personens funktionsnedsättning. Inte alla funktionsnedsättningar syns utåt och ingen är skyldig att bevisa sin funktionsnedsättning för andra. Kommentaren skapar dessutom en förnedrande bild av att det finns "normala människor" och separata funktionsnedsatta – som om personer med funktionsnedsättning inte vore människor likt alla andra. "Normalitet" kan betyda olika saker för olika människor och är inte automatiskt en komplimang.



**"Hur kan du vara
funktionsnedsatt när
du är så ung?"**

Kommentaren förminskar den funktionshindrade unga personens upplevelser. Funktionsnedsättning tar inte hänsyn till ålder och inte alla funktionsnedsättningar syns utåt.

**"Nu har alla visst ADHD, det
har blivit en trenddiagnos."**

Kommentaren kan vara mycket kränkande, eftersom den förminskar de utmaningar som personer med ADHD möter och ifrågasätter erfarenheterna hos dem som har en diagnos. Antalet ADHD-diagnoser har ökat under de senaste åren tack vare ökad kunskap och bättre förståelse – inte för att ADHD skulle vara en trend eller något som "överdiagnostiseras". Ökningen av diagnoser är positiv, eftersom det innebär att fler får det stöd de behöver.

**"Jag hade också benet
brutet en gång, men ändå
kunde jag jobba."**

Den som kommenterar generaliserar sin egen erfarenhet till att gälla andra. Även om ett benbrott inte skulle hindra dig själv från att arbeta, kan situationen se helt annorlunda ut för någon annan. Dessutom förminskar det upplevelserna hos personer med funktionsnedsättning när man jämför ett tillfälligt benbrott med till exempel en kronisk sjukdom.



"Är du säker på att du inte skulle klara av det om du bara försökte lite hårdare?"

Kommentaren kan vara mycket nedsättande och öka skam kring funktionsvariation. Något som verkar lätt för dig, kan vara orimligt för en annan eller ta omåttligt mycket energi. Funktionsvariation eller psykisk sjukdom är inte något man bara kan försöka komma över. I vissa situationer kan de egna gränserna för vad man orkar med ge allvarliga konsekvenser såväl för den fysiska och den psykiska hälsan. Kom ihåg att du aldrig helt kan veta vad en annan person går igenom.

"Jag kan ta tag i och flytta någons rullstol om hen står i vägen."

Man får aldrig utan lov röra i någon annans rullstol. Att ta tag i någons rullstol utan tillstånd bryter mot deras kroppsliga integritet och kan vara mycket obehagligt eller skrämmande. Om du vill be en rullstolsanvändare att ge plats, kan du säga det vänligt i ord.



"Stackars dig som måste använda hjälpmedel."

Kommentaren utgår från antagandet att funktionsnedsättning och användning av hjälpmedel är en tragedi för den andra personen. I verkligheten är hjälpmedel – som rullstol, käpp eller läs- och skrivhjälpmedel – något som möjliggör ett friare och mer tillgängligt liv. För många personer med funktionsnedsättning är de en självklar del av vardagen. Att känna medlidande är därför onödigt och kan upplevas som obehagligt för personen. Istället för att tycka synd om personer med funktionsnedsättning kan du stödja dem genom att arbeta för ett mer tillgängligt och likabehandlande samhälle.

"Du borde inte låta din funktionsnedsättning begränsa dig!"

Även om kommentaren är välmenande, förminskar den personens egna erfarenheter av att leva med en funktionsnedsättning. I verkligheten handlar begränsningarna sällan om brist på ambition, utan om de strukturer och hinder i samhället som påverkar människors möjligheter att delta och vara delaktiga på lika villkor.



"Man borde tala med en funktionsnedsatt som om hen vore ett litet barn."

Att behandla en vuxen person med funktionsnedsättning som ett barn är mycket kränkande och nedvärderande. Speciellt om du inte har träffat personen förut är det respektfullast att inte anta något om hens kognitiva förmåga.

"Hen har säkert någon form av OCD (tvångssyndrom), när hen gillar att vara så ordningssam."

Även om kommentaren inte är allvarligt menad, förminskar den den allvarliga psykiska störningen OCD till något enkelt eller självvalt. Den bagatelliserar de utmaningar som personer med OCD möter i vardagen och bidrar till att upprätthålla skadliga stereotyper kring psykisk ohälsa.

"Är inte ätstörningar bara en tjejgrej?"

Kommentaren ifrågasätter den drabbades upplevelse och riktar könsrelaterade stereotyper mot personen. Vem som helst kan utveckla ätstörning och sådana kommentarer kan få någon att känna att hen inte kan prata om sina problem. Alla förtjänar likvärdigt stöd oavsett kön eller individuella omständigheter.



"Åh, du är trans? Vilka könsorgan har du då?"

En mycket påträngande och kränkande fråga som bryter mot individens integritet och behandlar en transperson endast utifrån kroppsliga egenskaper. Transpersoners kroppar är ingen annans sak och transpersoner är inte skyldiga att dela med sig av personlig information när någon frågar. Vad skulle du själv vara beredd att dela med en främling?

"Vad är ditt riktiga namn?"

Att ifrågasätta någons namn kan kännas oskyldigt, men det kan upplevas som respektlöst, särskilt för transpersoner eller personer med ovanliga eller icke-västerländska namn. En persons namn är en del av hens identitet, och ingen har rätt att kräva att få veta mer än det personen själv vill dela.

"Är du man eller kvinna?"

Att fråga om någons könsidentitet kan vara sårande, särskilt för trans- och icke-binära personer. Ingen behöver förklara eller försvara sin könsidentitet – den är varje persons egen sak.



"Du ser inte alls ut som en homosexuell!"

Kommentaren förstärker negativa stereotyper om hur personer som tillhör sexuella minoriteter förväntas se ut eller bete sig. Om du märker att du tänker så här, kan det vara bra att fundera över varför just den personen inte passar in i den bild du har av sexuella minoriteter. Vi har alla våra egna inlärdade fördomar, men det viktigaste är hur vi väljer att utmana dem när det behövs.

"Vem är mannen och vem är kvinnan i ert förhållande?"

Frågan utgår ifrån att ett förhållande måste fungera enligt traditionella könsroller. När den ställs till ett regnbågspår ifrågasätter den relationen i sig och kan upplevas som både löjeväckande och sårande. Frågan bortser också från att könsroller kan variera även i heterosexuella relationer.

"Är du inte rädd för att gå på Pride, när det är så många konstiga människor där?"

Kommentaren stämplar Pride-gemenskapen som "konstig" och förstärker negativa stereotyper. Pride är för många en av de få platser där de kan vara sig själva fritt och tryggt.



**"Det har blivit alldeles för lätt
att byta kön nuförtiden – så
många ångrar sig."**

Att korrigera könet socialt, kroppsligt eller juridiskt är en lång och krävande process där varje persons situation granskas noggrant. Många transpersoner får inte ens möjlighet att genomgå processen trots långvarig önskan. I verkligheten ångrar sig endast en mycket liten andel, och vanligaste orsaken till ånger är samhällets diskriminering och fördomar – inte själva transidentiteten.

**"Älska vem du vill, men måste
det tryckas upp överallt?"**

Att du reagerar på synlig mångfald kan bero på att vi är vana vid att se nästan enbart hetero- och cispersoner i medier. Om du märker att du stör dig på en lesbisk kärleksscen – fråga dig själv om du hade reagerat likadant om det varit ett heteropar.

**"Jag har inget emot att du är
lesbisk, men måste du prata
om det hela tiden?"**

Att vara öppen med sin minoritetsidentitet kan vara en stor och modig sak, särskilt för någon som kämpat med självacceptans eller upplevt diskriminering. Alla har rätt att uttrycka sig själva och sin identitet – det är inte samma sak som att "göra en grej av det". Fundera på om du skulle reagera likadant om en heterovän berättade om sin partner – om inte, kan det vara värt att reflektera över sina fördomar.



"Man kan inte prata med barn om köns- och sexualitetsmångfald."

Det är viktigt att prata om köns- och sexualitetsmångfald även med barn – på ett åldersanpassat och begripligt sätt. Det kan handla om familjers olika former eller om kroppslig integritet. Att prata om ämnet gör inte någon till hbtq-person, men det skapar miljöer där barn vet att de får vara sig själva.

"Hur kan du vara bisexuell, om du är tillsammans med en man?"

Bisexualitet betyder att en person kan attraheras av mer än ett kön. Den här kommentaren är sårande eftersom den ifrågasätter och förminskar en bisexuell persons identitet. Partners köns upphäver inte bisexualiteten, och ingen behöver bevisa eller försvara sin sexuella läggning.

"Att prata om jämställdhet mellan könen är onödigt – det är ju redan uppnått i Finland."

Även om situationen är bättre nu än för 50 år sedan stämmer inte påståendet. Kvinnors lön är fortfarande bara 84 cent, och könsstereotyper påverkar fortfarande vilka yrken människor uppmuntras till. Kommentaren förminskar de som fortfarande påverkas av ojämlikhet. Och även om full jämställdhet uppnåddes, måste den ändå ständigt upprätthållas.



"Är du säker på att du klarar dig på byggbranschen? Du är ju tjej."

Kön säger inget om någons förmåga eller vilket yrke man passar för. Alla har rätt att följa sin egen väg – mångfald är en styrka i alla branscher.

"Varför vill du studera småbarnspedagogik? Du är ju man."

Kön säger inget om någons kompetens eller yrkesval. Alla har rätt att välja sin egen bana. Mångfald är en tillgång oavsett område.

"Kvinnor är bättre på att ta hand om barn och hem än vad män är."

Forskning visar inga könsskillnader i vem som "är bättre" på sådant. Skillnaden ligger i samhällets förväntningar. Sådana stereotyper lägger allt ansvar på kvinnor och osynliggör männens roll som exempelvis fäder. För verklig jämställdhet behöver vi avlära oss dessa föreställningar.



"Du skulle vara så vacker om du bara var lite smalare!"

Även om kommentaren låter som en komplimang antyder den att skönhet beror på kroppsvikt och att man inte kan vara vacker utan att gå ner i vikt. Att värdera andra utifrån sin egen syn på kropp och skönhet kan vara mycket sårande och skadligt.

"Fetma är alltid ett tecken på lathet."

Att kalla överviktiga personer lata är både förolämpande och skuldbeläggande. Kroppsstorlek berättar inte allt om en persons livsstil eller situation. Sådana kommentarer upprätthåller skadliga stereotyper om kropp och värde.

"Oj, vad du har gått ner i vikt!"

Kommentaren utgår ifrån att viktminskning alltid är avsiktlig och positiv. Men du kan inte veta om personen har en ätstörning eller om viktnedgången beror på sjukdom. Om du oroar dig för en väns välmående, kan du fråga om det utan att kommentera deras kropp.



"Alla har väl råd att lägga en tjugolapp på att äta ute ibland."

Antaganden om andras ekonomi kan skapa skam och obehag. Det kan vara svårt att rätta till sådana missuppfattningar, och situationen kan kännas otrygg för den som har det ekonomiskt svårt.

"Varför ber du inte bara dina föräldrar om pengar?"

Kommentaren bygger på en förutfattad bild av någon annans familjs ekonomi och kan kännas skuldbeläggande om personen inte har den möjligheten. Det är viktigt att vara lyhörd och respektfull när man pratar om pengar.