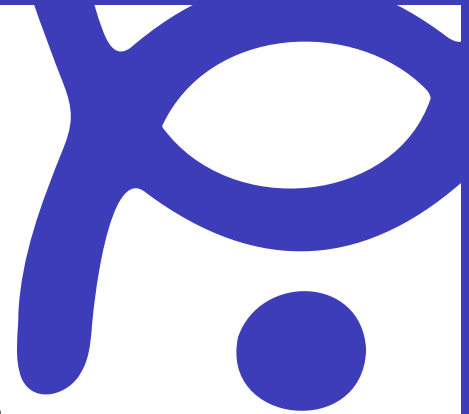
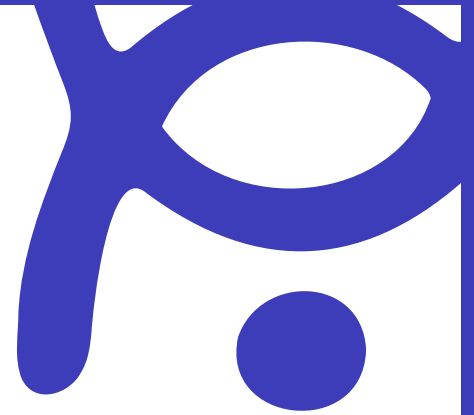


Lär känna begreppen - ordkort



- Utskrivbara ordkorten hjälper dig att bekanta dig med centrala begrepp inom likabehandling och fungerar som ett stöd i diskussioner kring jämlikhet, delaktighet och respekt.
- Ordkorten kan användas tillsammans med arbetsgemenskapen eller med ungdomar.
- Exempel på användningssätt:
 - Välj kort med begrepp som känns obekanta, bekanta er med dem och diskutera kortens teman tillsammans.
 - Läs upp förklaringen och exemplet på kortet – de andra försöker gissa vilket begrepp det handlar om.
 - Läs upp begreppet på kortet – de andra försöker hitta en passande förklaring eller ett exempel.
 - Välj några begrepp som ni tycker är särskilt viktiga eller centrala i er gemenskap och diskutera hur de syns eller förverkligas i er vardag.
- Ordkorten har tagits fram som en del av Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling under åren 2025–2026.

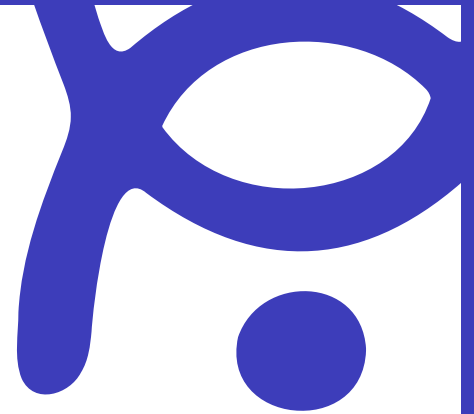
Ableism



En form av diskriminering som riktar sig mot personer med funktionsnedsättning, neuroavvikelse eller psykisk ohälsa.

Exempel: En ung person med intellektuell funktionsnedsättning nedvärderas i planeringen av gemensamma aktiviteter. Hens åsikt tas inte lika seriöst som de andra ungdomarnas fastän saken berör hen lika mycket.

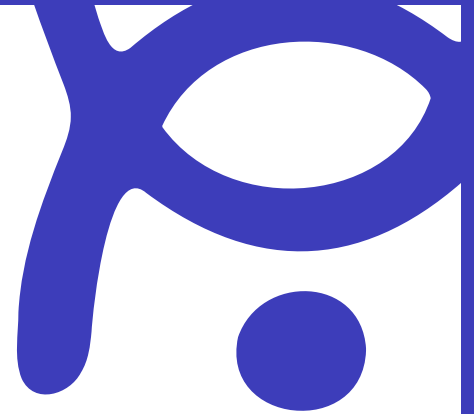
Allierad



En person som står upp för och stödjer dem som utsätts för diskriminering, även om hen själv inte hör till den gruppen som drabbas. Även den engelska termen "ally" används.

Exempel: En ung person försvarar sin kompis som blir mobbad på grund av sin religion.

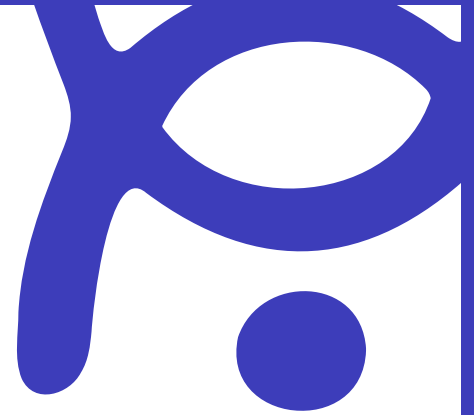
Andrafiering



Att se andra människors identitet eller kultur som annorlunda, främmande eller mindre värd. Att behandla dem som utomstående, i förhållande till majoriteten eller det som anses normalt. Det handlar om att använda makt på ett sätt som diskriminerar.

Exempel: En romsk ungdoms åsikter tas inte på allvar i en påverkansgrupp för ungdomar på grund av fördomar mot hen.

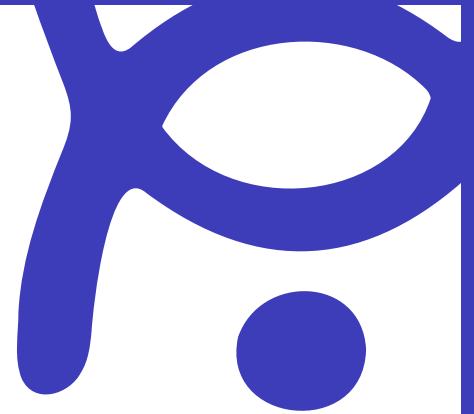
Antirasism



Medvetna handlingar som syftar till att aktivt minska rasism och bryta ned rasistiska strukturer och tankemönster.

Exempel: Skolan inför lektioner där man lär sig hur olika bakgrunder stärker gemenskapen och hur orättvisor kan motverkas.

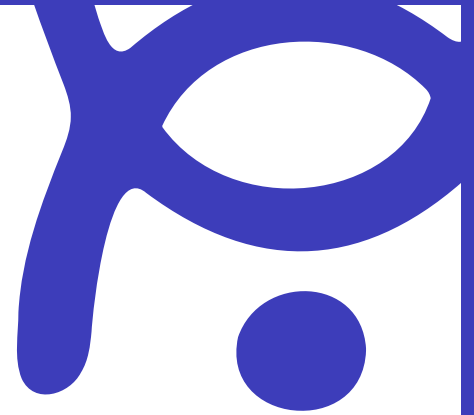
Att ingripa



Att ta tag i en situation eller ett beteende, påverka det eller avbryta det. Bakgrunden är att man bryr sig och syftet är att rätta till situationen, till exempel genom att styra beteendet så att det tar mer hänsyn till andra.

Exempel: En ungdomsarbetare säger till en ung person att det inte är okej att berätta ett rasistiskt skämt.

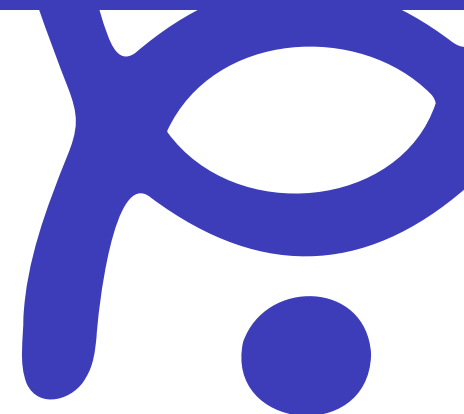
Delaktighet



En känsla av att höra till, vara betydelsefull och ha möjlighet att påverka och delta i gemenskapen eller beslutsfattandet.

Exempel: Unga får vara med och planera samt genomföra evenemang som riktar sig till dem. De får också färdigheter och möjligheter att ta ansvar och själva vara aktiva i att skapa verksamhet.

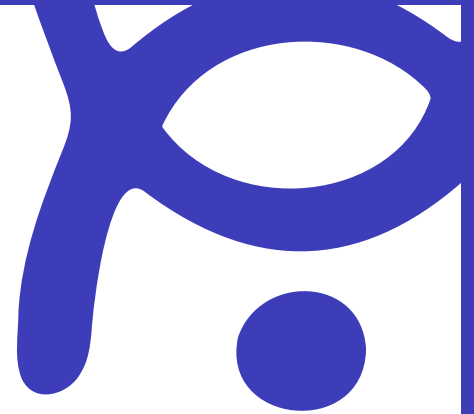
Diskriminering



När någon behandlas sämre än andra i samma situation på grund av sin egenskap.

Exempel: En restauranganställd vägrar betjäna en kund på grund av hans bakgrund.

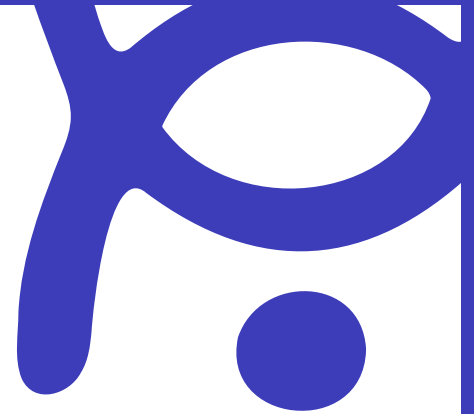
Exotifiering



Att se eller beskriva en person enbart utifrån hens utseende eller kultur, ofta som något "annorlunda", "speciellt" eller "spännande".

Exempel: En person får ständigt kommentarer om sitt "exotiska" utseende – även när det inte har något med samtalet att göra.

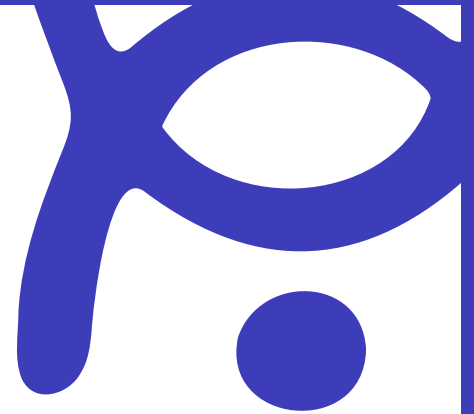
Fysisk tillgänglighet



Att planera, genomföra och underhålla den byggda miljön så att alla människor kan använda den på lika villkor.

Exempel: Byggnaden har hiss och ramper, så att även personer som använder rullstol eller andra hjälpmedel kan ta sig in.

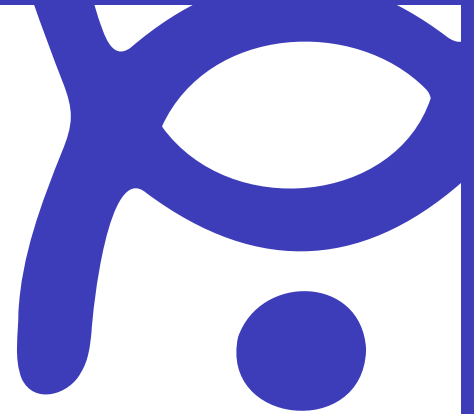
Fördom



En negativ tanke eller inställning gentemot någon trots att man inte känner personen. Fördomar kan omedvetet påverka hur man beter sig mot andra.

Exempel: En lärare antar att en ny elev är dålig i matematik eftersom hen kommer från ett land med ett annorlunda skolsystem.

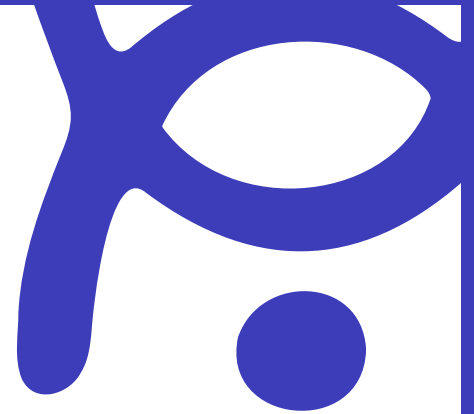
Hatreterik



Språk eller uttryck som sprider hat, hot eller förakt mot personer på grund av deras bakgrund, religion eller identitet.

Exempel: En person får hatiska meddelanden på nätet på grund av sin religion.

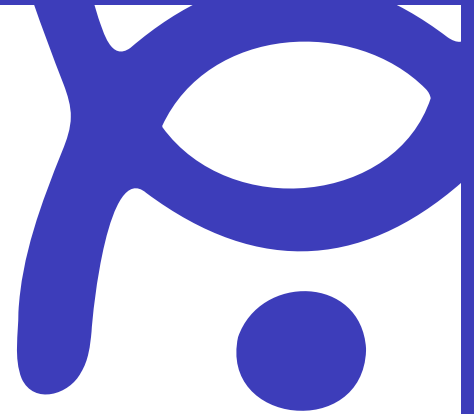
Indirekt diskriminering



När ett till synes neutralt förfarande missgynnar vissa grupper på grund av någon egenskap.

Exempel: Möten hålls alltid sent på kvällen vilket försvårar ensamstående föräldrars möjlighet att delta.

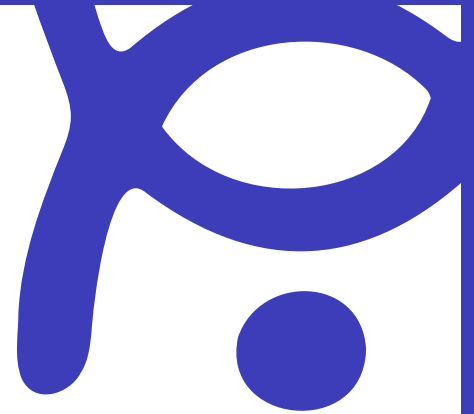
Inkludering



Att ge alla möjlighet att delta, verka eller påverka så att man känner sig som en betydelsefull del av gruppen eller gemenskapen.

Exempel: I en organisation planeras ungdomsverksamheten så att allas förslag och idéer blir hörda och sedda och värdesätts lika högt.

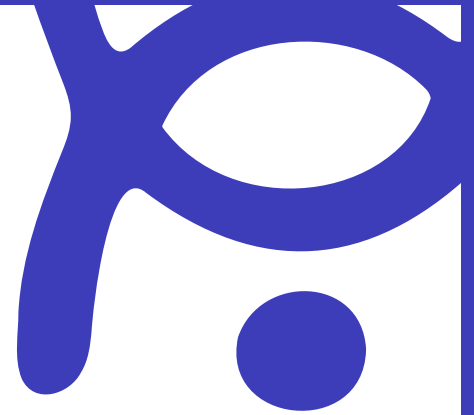
Intersektionalitet



Hur olika delar av en persons identitet – som kön, etnicitet eller funktionsförmåga – samverkar och påverkar hur hen bemöts.

Exempel: En kvinna med invandrarbakgrund kan möta både sexism och rasism, till skillnad från en man med samma bakgrund.

Jämlikhet



En situation där alla har lika goda möjligheter, oberoende av till exempel kön eller bakgrund.

Exempel: Alla unga har samma möjlighet att få utbildning.

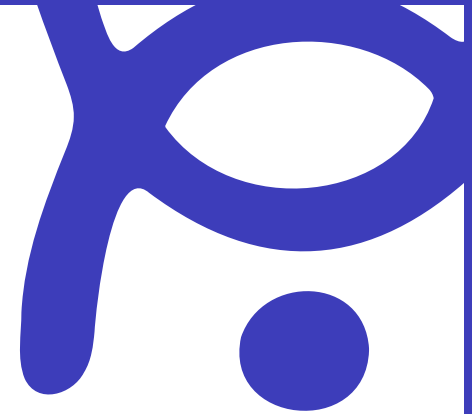
Könsmångfald



Människor kan inte indelas i bara två motsatta kön. Begreppet omfattar både könsmajoriteter och -minoriteter.

Exempel: En person upplever sig varken som man eller kvinna och vill bli tilltalad med sitt eget namn.

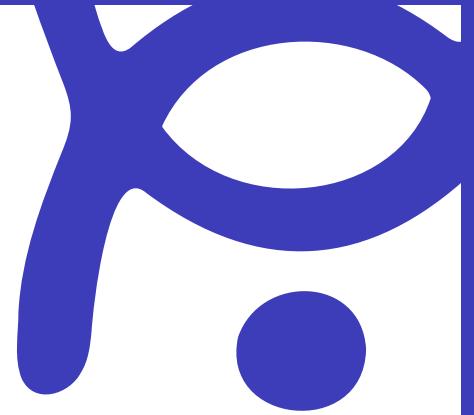
Likabehandling



Alla människor är lika mycket värda, oavsett bakgrund eller egenskaper. Detta är allas grundläggande rättighet.

Exempel: Inom ungdomsarbetet beaktas alla ungas individuella behov och möjligheter.

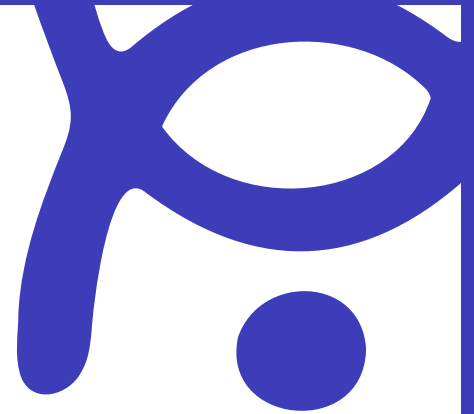
Marginaliserad



När en person eller grupp lämnas utanför eller osynliggörs i samhället och de betraktas som avskilda från det övriga samhället.

Exempel: Unga med funktionsnedsättning tas inte i beaktande vid planeringen av nya tjänster för ungdomarna i området.

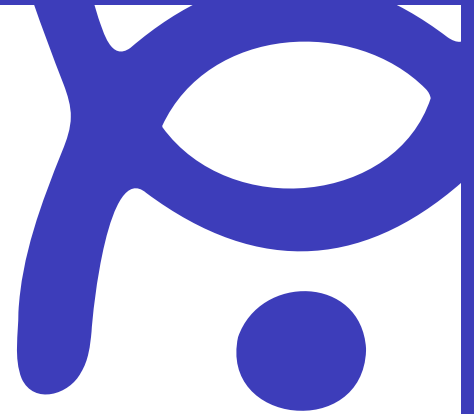
Mikroaggression



Små, återkommande och knappt märkbara kommentarer eller handlingar som ofta är menade som harmlösa, men ändå är nedvärderande eller sårande till sin natur.

Exempel: Någon berömmar en persons finska, trots att hen är född och uppvuxen i Finland.

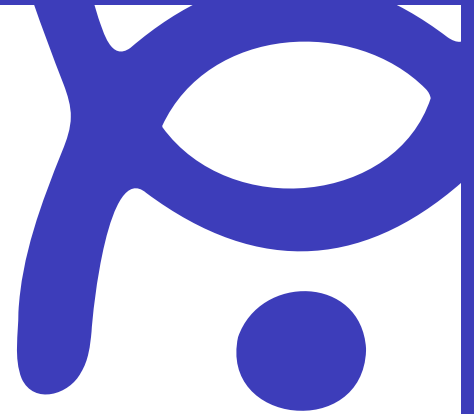
Minoritetsglädje



Glädje som en person som tillhör en minoritet känner i relation till sin egen minoritetsidentitet. Den stärker självkänslan och fungerar som en motkraft till upplevelser av diskriminering.

Exempel: En transungdom känner glädje och samhörighet när hen möter andra regnbågsmänniskor.

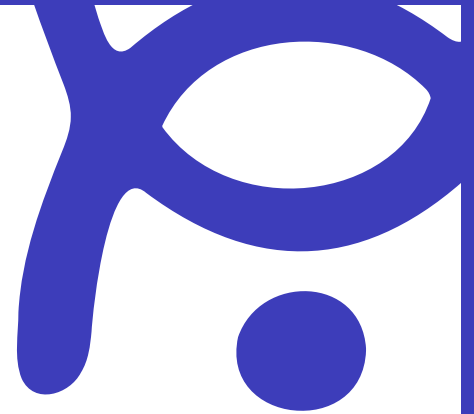
Minoritetstress



En ständig oro eller ångest som beror på att man tillhör en minoritet.

Exempel: En ung person funderar hela tiden på vad andra tycker om hen på grund av att hen tillhör en annan religion än sina bekanta.

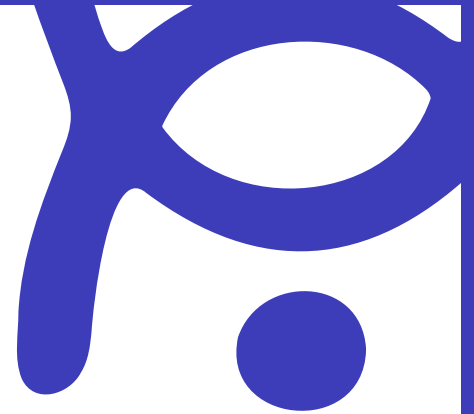
Misogyni



Attityder eller handlingar som skapar ojämlikhet, är fientliga eller våldsamma, och som diskriminerar kvinnor och flickor på grund av kön.

Exempel: En ung flickas klädsel eller beteende kommenteras på ett nedlåtande och skuldbeläggande sätt. Bakom finns en föreställning om att flickor genom sitt beteende kan förtjäna trakasserier eller våld.

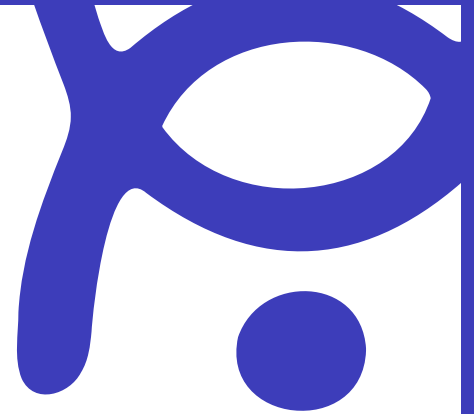
Motretorik



Medmänsklig och empatisk kommunikation som används för att bemöta hatretorik eller felaktig information.

Exempel: En ung person delar på sociala medier ett empatiskt meddelande eller en meme till någon som har blivit utsatt för hatretorik. Meddelandet kan också innehålla en faktabaserad rättelse för att bemöta felaktig information.

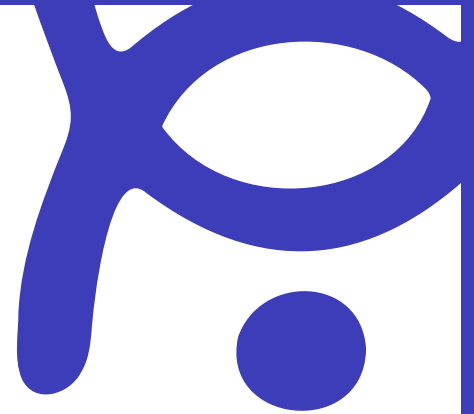
Mångfald



Människor har många olika egenskaper och drag. Dessa är bland annat ålder, kön, ursprung, medborgarskap, språk, religion, övertygelser, åsikter, utbildning, familjerelationer, hälsotillstånd, funktionsnedsättning, sexuell läggning samt politisk och ekonomisk ställning.

Exempel: Inom ungdomsarbete förstår man att unga kommer från olika bakgrunder och har olika styrkor.

Norm



En föreställning om vad som anses vara "vanligt" eller "normalt", som formar våra antaganden om människor och grupper och påverkar hur de bemöts.

Exempel: Att anta att en familj alltid består av mamma, pappa och barn, eller att ett visst beteende hör till ett visst kön.

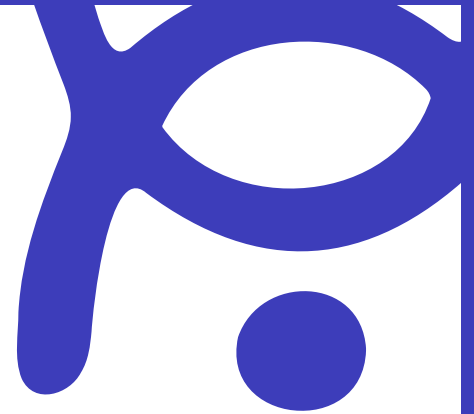
Rasifiering



En situation där en person görs annorlunda eller "avvikande" på grund av sitt utseende eller en antagen bakgrund.

Exempel: En person får ständigt frågan "varifrån kommer du egentligen?", trots att hen är född i Finland.

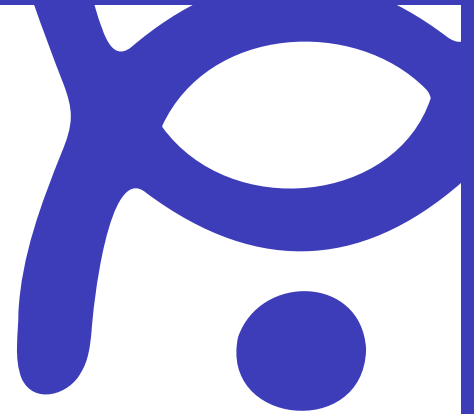
Rasism



Diskriminering på grund av etnisk bakgrund, hudfärg, språk, religion eller någon annan antagen egenskap kopplad till “ras”.

Exempel: En ung person tas inte med i gemensamma aktiviteter på grund av sin hudfärg.

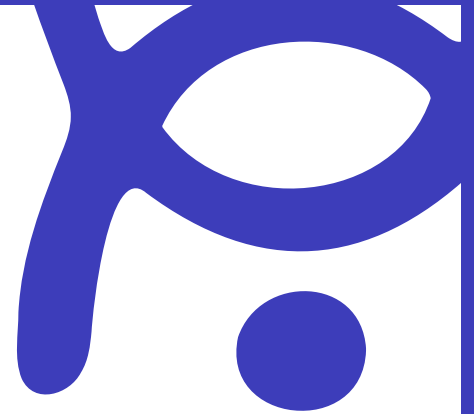
Representation



Hur olika människor och grupper synliggörs och inkluderas i samhället, till exempel i media, kulturen eller beslutsfattandet.

Exempel: Barnböcker visar karaktärer med olika bakgrund, utseende och livssituationer.

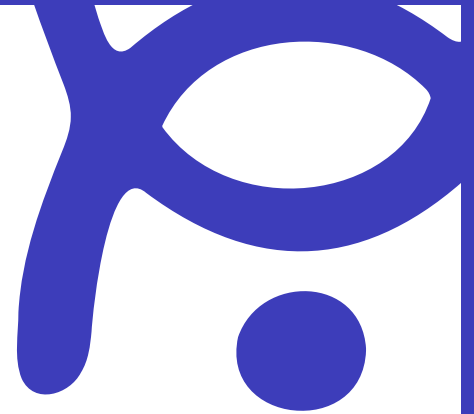
Sexism



Orättvis behandling eller attityder mot någon på grund av deras kön, könsidentitet eller könsuttryck.

Exempel: Flickor anses mindre lämpade som gruppledare än pojkar, eller pojkar förväntas inte visa känslor på samma sätt som flickor.

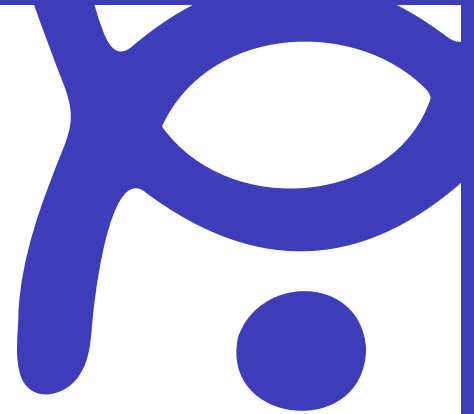
Sexuella minoriteter



Personer vars sexuella läggning skiljer sig från heterosexualitet eller som själva identifierar sig som en del av en sexuell minoritet.

Exempel: En pojke berättar öppet att han är kär i en annan pojke.

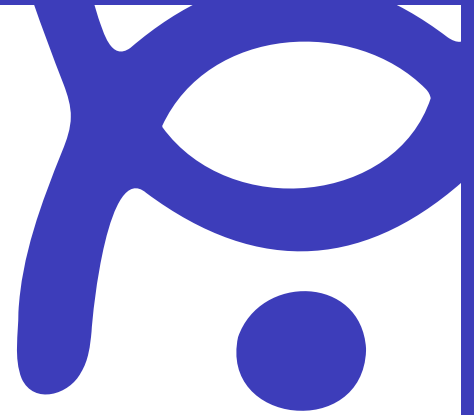
Stereotyp



En förenklad och ofta missvisande föreställning om människor baserad på deras bakgrund eller vissa egenskaper.

Exempel: Att anta att alla unga är intresserade av och duktiga på sociala medier.

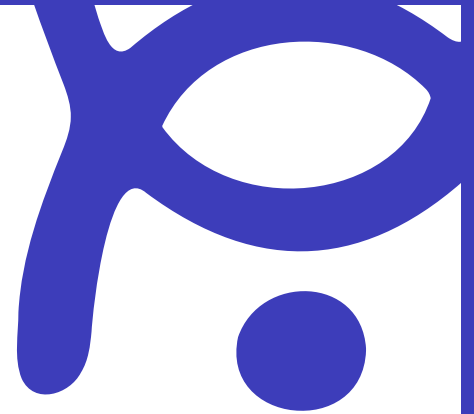
Strukturell diskriminering



När samhällsstrukturer, regler eller rutiner leder till orättvis och ojämlig behandling av människor – även utan att det sker medvetet. Detta kallas också institutionell diskriminering.

Exempel: I en platsannons krävs perfekt finska, trots att det inte är nödvändigt för arbetet.

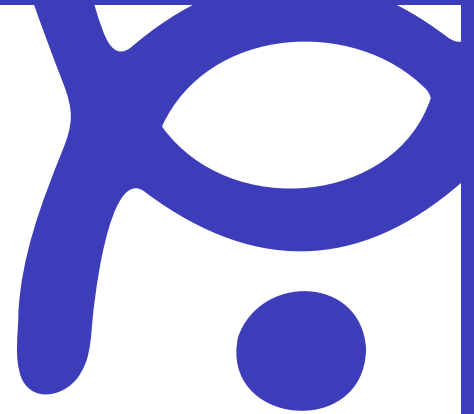
Tillgänglighet



Att information, tjänster och lokaler kan användas av alla på ett enkelt och begripligt sätt – oavsett funktionsförmåga.

Exempel: En webbplats är utformad så att personer med synnedsättning kan använda den med skärmläsare.

Xenofobi



Rädsla, misstänksamhet eller fientlighet mot människor från andra länder, kulturer eller etniska grupper.

Exempel: En ung person behandlar människor med utländsk bakgrund otrevligt eller våldsamt, eftersom hen känner rädsla eller misstänksamhet mot dem.

Källor

- [Brottsofferjour](#)
- [Fem-R](#)
- [Institutet för hälsa och välfärd](#)
- [Likabehandling.fi](#)
- [Seta](#)
- [Utbildningsstyrelsen](#)

