

Får man säga så här? -samtalskort

Får man säga så här? -samtalskort väcker tankar om att sätta sig in i en annan människas situation och fundera över vilken påverkan ord kan ha. Samtalskortet hjälper att identifiera vanliga mikroaggressioner som förekommer i möten mellan människor, det vill säga små kommentarer som ofta är avsedda som harmlösa, men som i själva verket kan vara nedvärderande eller sårande. Kortet är ett bra verktyg för att reflektera över hur situation och kontext påverkar, samt betydelsen av ett hänsynsfullt språkbruk. De utskrivbara samtalskortet kan användas på många olika sätt tillsammans med unga eller i den egna arbetsgemenskapen.

Olämpliga kommentarer och varför de är problematiska

Samtalskortet innehåller kommentarer som någon kunde säga till en annan person i vardagen. Ord som låter harmlösa kan ändå vara mycket sårande eller nedlåtande för någon annan. På samtalskortet bredvid varje kommentar finns en förklaring som beskriver i vilka situationer och till vem det kan vara problematiskt att säga den.

Kortens teman är: **likabehandling** (6), **rasism** (17), **regnbågsteman** (14), **jämställdhet mellan könen** (4), **funktionsnedsättning** (10), **psykisk hälsa** (2), **religion** (5), **familj** (4), **ekonomisk situation** (2) och **kropp** (3).

Du kan inleda övningen med att fråga deltagarna: "Får man säga så här?" Läs därefter upp kommentaren och ge deltagarna en stund att reflektera tillsammans. I slutet kan handledaren läsa upp det föreslagna svaret från kortet eller med egna ord förklara varför kommentaren kan vara problematisk.

I övningen kan man använda de här stödfrågorna:

- Varför kan kommentaren vara sårande?
- Hur kan kommentaren påverka den andra personen?
- Kan situationen påverka om det är okej att säga så eller inte?

Observera att övningen kan väcka starka känslor hos deltagarna, särskilt om de har egna erfarenheter av de mikroaggressioner som tas upp på kortet. Efter övningen är det viktigt att ha ett gemensamt avslutande samtal där deltagarna får möjlighet att bearbeta de känslor som väckts.

Samtalskortet har tagits fram som en del av verksamheten inom Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling 2025–2026.

LIKABEHANDLING

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

Att tillhöra en minoritet kan ha stor betydelse för en persons liv. Att behandla alla på samma sätt kan låta som en bra idé, men det är inte alltid verklig likabehandling. För att uppnå likabehandling behöver man ofta ta hänsyn till att människor har olika utgångspunkter och ibland behöver använda positiv särbehandling, så att alla verkligen har samma möjligheter i praktiken. Positiv särbehandling kan till exempel innebära extra svarstid på ett prov för någon med koncentrationssvårigheter.

LIKABEHANDLING

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

Kommentaren signalerar att man inte förväntar sig intelligens från någon med en viss bakgrund. Sådana antaganden bygger ofta på fördomar och kan bidra till att upprätthålla skadliga stereotyper. Kommentaren är inte en komplimang, utan en nedlåtande föreställning om personen.

LIKABEHANDLING

"Jag skulle också vilja tillhöra en minoritet, då skulle man säkert lätt få fördelar och kvotplatser."

Kommentaren förminskar de utmaningar som minoriteter möter och ger en missvisande bild av vad det innebär att tillhöra en minoritet. Det är sant att man ibland använder positiv särbehandling till exempel i arbetslivet och i utbildning, det vill säga åtgärder där personer i minoritetsställning prioriteras. Syftet med positiv särbehandling är ändå inte att ge minoriteter fördelar framför andra, utan att skapa verkligt jämlika möjligheter för alla att delta och påverka.

LIKABEHANDLING

"Nu för tiden kan man knappt säga något alls utan att någon blir sårad."

Kommentaren förminskar vikten av att reagera på diskriminerande språk. Hur vi pratar om andra människor kan påverka hur trygga de känner sig i vårt sällskap. Trots yttrande- och åsiktsfrihet är det viktigt att visa hänsyn till varandra. Om någon blir sårad av något du säger kan det vara bra att fundera på om du kan uttrycka dig på ett bättre sätt.

LIKABEHANDLING

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

Syftet med principerna för tryggare rum är inte att utesluta någon på grund av välmenade misstag, utan kärnan är att lära sig tillsammans. Vi har alla våra egna inlärdade fördomar, men det som har störst betydelse är hur vi kan utmana dem när det behövs. Om något av principerna känns jobbigt är det helt okej att ta upp det med arrangören. Det ska finnas möjlighet att prata om sådant som känns svårt.

LIKABEHANDLING

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

Med principerna för tryggare rum vill man skapa miljöer där alla har möjlighet att känna sig accepterade och trygga. I ungdomsverksamhet kan principerna för tryggare rum till exempel påverka hur en person som tillhör en minoritet vågar delta i verksamheten på sitt eget sätt. Syftet med principerna är inte att utesluta någon på grund av välmenande misstag, utan att ge möjlighet att lära tillsammans. Vi har alla våra egna inlärdade fördomar, men det som har störst betydelse är hur vi kan utmana dem när det behövs.

RASISM

"Jag börjar prata engelska med en person som inte ser vit ut, för säkerhets skull."

Utifrån enbart utseendet går det inte att veta vilka språk en person talar. Att göra sådana antaganden kan signalera att personen enligt dig inte ser ut som en "riktig finländare". Det kan få personen att känna sig utanför i sitt eget hemland och leda till situationer där hen känner att hen måste förklara att hen är finländsk.

RASISM

"Man kan fråga en person som inte är vit vilket land hen Egentligen kommer ifrån."

Frågan kan låta oskyldig, men den signalerar att personen inte skulle kunna vara finländsk om hen inte är vit. Utifrån enbart utseendet går det inte att veta om någon kommer från ett annat land än Finland. Sådana antaganden ifrågasätter personens kulturella identitet och hens plats i det finländska samhället. Frågan kan till exempel förstärka personens känsla av att inte höra till.

RASISM

"Jag kan använda n-ordet om det inte finns några bruna eller svarta personer i närheten."

N-ordet är ett historiskt belastat rasistiskt och kränkande ord, och dess användning är aldrig berättigad. Utifrån enbart utseendet går det dessutom inte att veta vem ordet kan såra. Att använda n-ordet är rasistiskt språk, och att använda det i vilken situation som helst bidrar till att normalisera rasism, alltså gör det till något som ses som normalt och accepterat. Yttrandefrihet betyder inte frihet att såra andra, och diskriminerande hatretorik kan också vara olaglig.

RASISM

"Rasistiskt språk är okej om någon som tillhör en minoritet betar sig på ett sätt som gör dig arg."

Rasistiskt språk är aldrig berättigat, oavsett situation eller avsikt. Alla former av rasistiskt språk bidrar till att normalisera rasism, det vill säga att det uppfattas som något normalt och accepterat av andra. När rasistiskt språk blir mer accepterat skapas också utrymme för andra former av rasism. Hur vi uttrycker oss spelar alltså roll, och det är viktigt att tänka på hur ens eget beteende påverkar andra i olika situationer. Tänk också på att rasistiskt språk i vissa fall kan vara olagligt.

RASISM

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

Även om kommentaren är välmenande kan den förminska erfarenheterna hos personer som utsätts för rasism. För att förstå rasism behöver man erkänna att hudfärg påverkar människors vardag och hur de blir behandlade i samhället.

RASISM

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

Kommentaren exotiserar en annan person, det vill säga behandlar hen som "speciell" eller spännande på grund av sitt utseende. Även om kommentaren skulle vara tänkt som en komplimang kan den få personen att känna att hen bara ses som någon som är "annorlunda". En sådan kommentar kan signalera att personen inte riktigt anses höra hemma i sin omgivning. Ord som "exotisk" eller "blandad" är bra att undvika när man pratar om människor.

RASISM

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

Kommentaren objektifierar en annan person, det vill säga att hen beskrivs på ett stereotypiskt sätt enbart utifrån sitt utseende. Objektifiering avhumaniserar personen, det vill säga behandlar hen som ett "föremål" i stället för som en människa. Även om kommentaren skulle vara tänkt som en komplimang kan den få personen att känna att hen bara ses som annorlunda. Kom ihåg att det inte är okej att röra vid någon annans hår utan samtycke, eftersom det bryter mot personens privatliv och kroppsliga integritet. Rör alltså inte någons hår utan att fråga först!

RASISM

"Du pratar väldigt bra svenska!"

Det här är en komplimang, men i vilken situation den sägs spelar roll. Särskilt finländare som inte är vita möter ofta situationer där okända personer blir överraskade över deras språkkunskaper. När sådana situationer upprepas kan det ge en känsla av att personen, på grund av sitt utseende, inte ses som en "riktig finländare". Det är viktigt att komma ihåg att utseendet inte säger något om vilka språk en person talar eller var hen har vuxit upp.

RASISM

"Du är så vacker för att vara brun."

Kommentaren bygger på en föreställning om att skönhet inte är typiskt för bruna människor. Även om kommentaren är tänkt som en komplimang är den rasistisk och nedlåtande.

RASISM

"Du har väl aldrig blivit behandlad rasistiskt?"

Kommentaren är förminskande och kan få personen att känna att hen behöver bevisa sina erfarenheter. Rasism är ett väl dokumenterat och vanligt fenomen som inte försvinner genom att man förnekar att det finns. Rasisms existens beror inte heller på en enskild persons erfarenheter.

RASISM

"Du skulle nog kunna passera som vit."

Kommentaren är nedlåtande och ifrågasätter en annan persons bakgrund och identitet. Alla som tillhör en viss grupp ser inte likadana ut, och utseendet berättar inte allt om en persons kultur eller etnicitet. Det är viktigt att komma ihåg att ens egna föreställningar om utseende och etnicitet inte alltid stämmer. Kommentaren kan också få personen att känna att det ses som något positivt att "passera som vit". Många är stolta över sin mångkulturella bakgrund, oavsett om den syns utåt eller inte.

RASISM

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

Kommentaren ifrågasätter en annan persons kulturella identitet enbart utifrån hur hen klär sig, vilket kan kännas väldigt sårande och nedlåtande. Alla har rätt att uttrycka sin kulturella identitet på sitt eget sätt. Minns du själv när du senast hade på dig din nationaldräkt? Tänk också på att det finns tre olika samiska grupper i Finland, och att alla har sina egna språk, kulturer och samedräkter som representerar deras släkt och område.

RASISM

"Jag skulle vilja lära mig mer om samer, de är så speciella."

Viljan att lära sig mer om andra kulturer är i grunden något positivt. Det är ändå viktigt att fundera på hur ens egna fördomar påverkar hur man ser på kulturer som är främmande för en själv. Kommentaren är exotiserande, det vill säga att den behandlar samer som "speciella" eller spännande på grund av deras etnicitet. Exotisering bygger ofta på antaganden och fördomar och signalerar till samer att de bara ses som "annorlunda". Även om du menar väl är det därför bra att fundera på vilken bild dina ordval ger av andra människor.

RASISM

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

Endast samer har rätt att bära samedräkten, eftersom den representerar samisk identitet och kultur. Att använda en fejk samedräkt till halloween är nedlåtande, förvränger samisk kultur och gör samer till föremål för hån. Handlingen är också kulturell appropriering, det vill säga att man använder delar av en annan kultur utan att fullt förstå deras betydelse eller utan samtycke från personer som tillhör kulturen.

RASISM

"Romer bryr sig inte om att studera."

Kommentaren bygger på skadliga rasistiska fördomar och tar inte hänsyn till romer som individer. Etnicitet påverkar inte en persons färdigheter, intelligens, skolprestationer eller vilja att studera. Romer möter däremot ofta diskriminering, vilket kan begränsa deras möjligheter till studier och arbete av skäl som de inte själva kan påverka.

RASISM

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

Om hudfärgen hos en person som inte är vit inte har någon betydelse för berättelsen, kan det vara en subtil form av rasism att ändå lyfta fram den. Det framhäver personer som inte är vita som "annorlunda" och kan göra att någon som tillhör en minoritet känner sig obekväm. Om du vill nämna människors hudfärg när du pratar om dem, kom ihåg att göra det även när personen är vit.

RASISM

"Du gör ju massor! Du är inte alls som de där invandrarna som bara lever på samhället."

Även om kommentaren presenteras som en komplimang behandlar den personer med utländsk bakgrund som utomstående och förstärker negativa stereotyper om dem. Den upprätthåller föreställningen att en person med utländsk bakgrund måste "förtjäna" sin rätt att bo i Finland genom att vara produktiv och en "bra" invandrare. När man flyttar till ett nytt land behöver man ofta lära sig ett nytt språk och anpassa sig till en ny kultur och nya sätt att fungera, vilket tar tid. Personer med utländsk bakgrund möter också ofta diskriminering till exempel i jobbsökning, och möjligheten att få arbete beror inte alltid på personens egen vilja. Kom ihåg att hur människor i samhället bemöter personer med utländsk bakgrund har stor betydelse för deras integration.

REGNBÅGSTEMAN

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

Det är en mycket påträngande och sårande fråga som kränker transpersoners privatliv och reducerar dem till enbart kroppsliga egenskaper. Transpersoners kroppar är ingen annans sak, och de är inte skyldiga att dela personlig information bara för att någon frågar. Vad skulle du själv vara beredd att dela med en främmande person?

REGNBÅGSTEMAN

"Vad är ditt RIKTIGA namn?"

Frågan kan vara sårande och exkluderande, särskilt om den ställs till en transperson eller till någon med ett icke västerländskt eller ovanligt namn. En persons namn är det namn hen själv presenterar sig med. Andra har inte rätt att få veta mer om en persons namn eller ursprung än det som hen själv väljer att dela.

REGNBÅGSTEMAN

"Är du man eller kvinna?"

Frågan kan vara mycket sårande, särskilt för transpersoner och icke binära personer. Kön är inte bara uppdelat i två kategorier, och alla människor är inte entydigt antingen kvinnor eller män. Ingen har rätt att ifrågasätta en annan persons könsidentitet, eller ens att få veta den utan en god anledning.

REGNBÅGSTEMAN

"Du verkar inte alls vara homosexuell!"

Kommentaren förstärker stereotypa föreställningar om hur personer som tillhör sexuella minoriteter ser ut eller beter sig. Det finns inget "rätt" sätt att vara homosexuell. Om du märker att du tänker så här om någon, kan det vara bra att fundera på varför personen inte passar in i den bild du har av sexuella minoriteter. Tänker du till exempel att homosexualitet hänger ihop med något negativt? Vi har alla våra egna inlärdade fördomar, men det viktigaste är hur vi kan utmana dem när det behövs.

REGNBÅGSTEMAN

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

Frågan utgår från att ett förhållande måste fungera enligt traditionella könsroller. När den ställs till ett regnbågspår ifrågasätter den relationen som sådan och kan upplevas som både sårande och frustrerande. Frågan tar inte heller hänsyn till att könsroller kan variera även i heterosexuella relationer.

REGNBÅGSTEMAN

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

Kommentaren framställer Pride gemenskapen som "konstig" och förstärker negativa stereotyper om regnbågspersoner. Pride-evenemang är demonstrationer som syftar till att främja sexuella minoriteters och könsminoriteters rättigheter. Till exempel under Helsinki Pride veckan ordnas varje år många olika evenemang som riktar sig till olika målgrupper. För många är Pride det enda stället där de kan vara sig själva fritt och tryggt.

REGNBÅGSTEMAN

"Det är alldeles för lätt att korrigera kön nuförtiden, så många ångrar det."

Att korrigera juridiskt kön och att genomgå könsbekräftande behandling är en lång process i flera steg, där individens situation utreds noggrant. Processen kan också vara utmanande, och många transpersoner får inte ens möjlighet att genomgå den trots långvariga önskemål. I verkligheten ångrar bara en mycket liten andel till exempel könsbekräftande operationer, och den vanligaste orsaken till ånger är diskriminering och fördomar, inte att personens könsidentitet skulle vara "fel".

REGNBÅGSTEMAN

**"Alla får väl älska vem de vill,
men varför måste det synas
överallt?"**

Regnbågsteman kan få din uppmärksamhet, eftersom vi är vana vid att i medier mest se heterosexuella och cispersoner, alltså personer vars könsidentitet stämmer överens med det kön de tilldelades vid födseln. Om du märker att du reagerar så här, kan det vara bra att fundera på om din reaktion till exempel på ett kvinnligt par i en film skulle vara densamma om det i stället var ett heteropar.

REGNBÅGSTEMAN

**"Det stör mig inte att du är
lesbisk, men måste du ta upp
det hela tiden?"**

Att vara öppen med sin minoritetsidentitet kan vara en stor sak, särskilt om man har kämpat med sin identitet eller mött diskriminering. Alla har rätt att uttrycka sig själva och sin identitet, och att uttrycka sig på ett genuint sätt är inte samma sak som att göra en stor grej av det. Tänker du att en kompis som är hetero också tar upp sin identitet för mycket om hen berättar om sin partner? Om inte, är det viktigt att stanna upp och fundera på sina egna fördomar.

REGNBÅGSTEMAN

**"Man kan inte prata med barn
om mångfald i kön och
sexualitet, för det förvirrar
dem."**

Det är viktigt att prata med barn om mångfald i kön och sexualitet på ett sätt som är anpassat till deras ålder och som de kan förstå. Åldersanpassad undervisning om kön och sexualitet kan till exempel handla om olika familjeformer eller om kroppslig integritet för både en själv och andra. Att bara prata om ämnet "gör" inte någon till en regnbågsperson, men det kan bidra till att skapa trygga miljöer där barnet vet att hen får vara sig själv.

REGNBÅGSTEMAN

"Hur kan du vara bisexuell om du har en pojkvän?"

Bisexualitet betyder att en person kan bli intresserad av mer än ett kön. En sådan kommentar kan vara mycket sårande, eftersom den förminskar en bisexuell persons identitet. Partners könet tar inte bort personens bisexualitet, och en bisexuell person behöver inte bevisa eller förklara sin sexuella läggning för andra.

REGNBÅGSTEMAN

"Är du säker på att du är asexuell? Kanske du bara inte har träffat den rätta än."

Asexualitet innebär att en person känner väldigt lite eller ingen sexuell attraktion till andra. En asexuell person kan ändå ha starka romantiska känslor, vara i en parrelation och ha sex till exempel för närhetens skull. Kommentaren ifrågasätter den andra personens identitet och förminskar den. Ingen behöver förklara sin sexualitet för andra. Asexualitet är helt normalt, och det är inget som någon annan kan "fixa".

REGNBÅGSTEMAN

"Är du säker på att din bisexualitet inte bara är en fas?"

Att behandla någons sexualitet som bara en "fas" är mycket förminskande och sårande. Att berätta om sin sexualitet för någon annan kan kräva mycket mod, så ifrågasätt inte den andras identitet. Upplevelsen av den egna könsidentiteten och sexualiteten kan förändras genom livet, eller vara densamma. Varje person har rätt att definiera sin egen identitet. Kom ihåg att en bisexuell person är bisexuell oavsett könet på en eventuell partner.

REGNBÅGSTEMAN

"Homosexualitet är onaturligt."

Kommentaren är mycket sårande. Homo- och bisexualitet är inte nya fenomen, utan har förekommit i olika former genom hela människans historia. I många kulturer har homosexualitet redan för flera hundra år varit en accepterad del av människors sexualitet. Mångfald i sexualitet förekommer också hos andra arter, till exempel hos lejon, delfiner och pingviner. Det finns också en teori om att homosexualitet kan vara till nytta för djurarters evolution. Heterosexualitet är alltså inte mer "naturligt" än andra sexuella läggningar.

JÄMSTÄLLDHET MELLAN KÖNEN

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

Även om jämställdheten mellan könen är bättre i dag än till exempel för 50 år sedan, stämmer detta fortfarande inte. Till exempel är kvinnors euro i Finland fortfarande bara 84 cent, vilket betyder att kvinnor i genomsnitt tjänar mindre än män för samma arbete. Stereotyper kopplade till kön syns också fortfarande i vilka utbildningar och yrken människor uppmuntras att välja. Kommentaren är missvisande och förminskar de människor vars liv fortfarande påverkas av ojämställdhet. Även om jämställdhet skulle uppnås fullt ut behöver den ändå upprätthållas genom att man ser till att situationen förblir jämlik.

JÄMSTÄLLDHET MELLAN KÖNEN

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

Kön säger inget om en persons färdigheter, och det avgör inte vilka yrken en person passar för. Alla har rätt att följa sin egen väg. Mångfald är en styrka i alla branscher.

JÄMSTÄLLDHET MELLAN KÖNEN

**"Varför skulle du vilja studera
småbarnspedagogik? Du är ju
man."**

Kön säger inget om en persons färdigheter, och det avgör inte vilka yrken en person passar för. Alla har rätt att följa sin egen väg. Mångfald är en styrka i alla branscher.

JÄMSTÄLLDHET MELLAN KÖNEN

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

Forskning visar inga skillnader mellan kvinnor och män i vem som är bättre på sådana uppgifter. Skillnaderna handlar i stället om vilka roller samhället och omgivningen förväntar sig att människor ska ha. Sådant tänkande lägger allt ansvar på kvinnor och tar inte heller hänsyn till männens viktiga roll som pappor. För att främja jämställdhet mellan könen är det viktigt att försöka bryta sådana här stereotyper.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

**"Åh, har du en funktionsned-
sättning? Men du verkar så
normal!"**

Kommentaren kan ge intrycket att personen ifrågasätter eller förminskar den andras funktionsnedsättning. Alla funktionsnedsättningar syns inte utåt, och ingen är skyldig att bevisa sin funktionsnedsättning för andra. Dessutom ger kommentaren en kränkande bild av att det skulle finnas "normala människor" och andra, separata personer med funktionsnedsättning. Det finns människor med och utan funktionsnedsättning, men personer med funktionsnedsättning är människor precis som alla andra. Att vara "normal" kan dessutom betyda olika saker för olika människor, och är därför inte nödvändigtvis en komplimang.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

"Hur kan du ha en funktionsnedsättning när du är så ung?"

Kommentaren ifrågasätter en ung persons erfarenheter av att ha en funktionsnedsättning och kan kännas mycket förminskande. Funktionsnedsättningar har ingen åldersgräns, och de syns inte alltid utåt. Kom ihåg att ingen är skyldig att förklara eller "bevisa" sin funktionsnedsättning för andra.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

"Nu har tydligen alla ADHD, det har blivit en trenddiagnos."

Kommentaren kan vara mycket sårande, eftersom den förminskar de utmaningar som är kopplade till ADHD och ifrågasätter erfarenheterna hos personer som har fått en diagnos. Antalet ADHD-diagnoser har ökat under de senaste åren på grund av bättre kunskap och igenkänning – inte för att ADHD skulle vara "trendigt" eller för att de som fått diagnosen inte verkligen har ADHD. Att fler får en diagnos är positivt, eftersom det innebär att allt fler personer med ADHD får det stöd de behöver.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

"Min kusin har samma funktionsnedsättning som du, men hen jobbar helt normalt – hur kan du då inte göra det?"

Kommentaren generaliserar utifrån en närståendes erfarenheter och tillämpar dem på andra personer med funktionsnedsättning. Även om en viss funktionsnedsättning eller sjukdom inte hindrar en person från att arbeta, kan situationen se annorlunda ut för någon annan. Jämförelser som denna kan kännas mycket sårande och förminskande för en person med funktionsnedsättning. Kom ihåg att varje person med funktionsnedsättning är en individ, precis som alla andra.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

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

Kommentaren kan vara mycket förminskande och till exempel öka skammen kring utmaningar i funktionsförmågan. Det som känns lätt för den som kommenterar kan vara omöjligt för någon annan, eller kräva orimligt mycket energi. Till exempel beror funktionsnedsättningar eller psykisk ohälsa inte på hur mycket man försöker. Att överskrida sina egna gränser kan i vissa situationer få allvarliga konsekvenser för både den fysiska och psykiska hälsan. Kom ihåg att du aldrig helt kan veta vad en annan person går igenom.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

"Jag kan ta tag i någons rullstol om hen är i vägen för mig."

Man får aldrig röra en annan persons rullstol utan lov. Att ta tag i en rullstol utan lov kränker personens kroppsliga integritet och kan vara både skrämmande och obehagligt. Om du vill att en person som använder rullstol ska flytta på sig, kan du säga det med ord eller på något annat vänligt och respektfullt sätt.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

"Stackars dig som måste använda hörapparat."

Kommentaren bygger på ett antagande om att funktionsnedsättning och användning av hjälpmedel är något tragiskt för en person som är döv eller har en hörselnedsättning. I verkligheten möjliggör olika hjälpmedel – som hörapparat, käpp och läshjälpmedel – ett friare och mer tillgängligt liv, och att använda dem är ofta en självklar del av vardagen för personer med funktionsnedsättning. Att tycka synd om någon för att hen använder hjälpmedel är därför onödigt och kan upplevas som obekvämt. I stället för att tycka synd om personer med funktionsnedsättning kan du visa stöd genom att arbeta för ett mer tillgängligt och inkluderande samhälle.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

"Du borde inte låta din funktionsnedsättning begränsa dig!"

Även om kommentaren är välmenande förminskar den personens individuella erfarenheter av att leva med en funktionsnedsättning. I verkligheten påverkar en funktionsnedsättning ofta hur en person kan fungera och delta i samhället. Begränsningar beror inte på personens vilja eller drivkraft, utan är oftast en följd av hinder i omgivningen och i samhället.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

"Man borde prata med en person med funktionsnedsättning som om hen vore ett litet barn."

Att behandla en vuxen person med funktionsnedsättning som ett barn är mycket sårande och nedlåtande. Särskilt om du inte har träffat personen tidigare är det viktigt att inte göra antaganden utifrån utseendet om hur hen förstår tal eller kommunicerar med andra.

FUNKTIONSNEDSÄTTNING

"Personer med autism är så dramatiska, kan man verkligen vara så känslig?"

Kommentaren är mycket förminskande och kan få personen att känna att hen behöver bevisa sina upplevelser. Personer med autism upplever ofta vissa saker och situationer på andra sätt än neurotypiska personer. Till exempel kan oväntade förändringar vara mycket stressande och till och med leda till en överbelastningsreaktion, en så kallad meltdown. Det är därför viktigt att personer med autism får det stöd de behöver. Kom också ihåg att samma erfarenhet inte gäller alla: har du mött en person med autism, så har du bara mött en person med autism.

PSYKISK HÄLSA

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

Även om kommentaren inte är allvarligt menad, förminskar den de utmaningar som personer med OCD lever med och förstärker skadliga stereotyper om sjukdomen. Att vara ordningsam betyder inte att en person har OCD – och ordningsamhet är bara ett exempel på hur OCD kan visa sig i någons beteende. OCD handlar inte heller om att vilja göra på ett visst sätt, utan det är en allvarlig psykisk sjukdom. Om du är genuint orolig för någon i din närhet kan det vara bra att ta upp det med personen själv.

PSYKISK HÄLSA

"Är inte ätstörningar något som bara tjejer får?"

Kommentaren ifrågasätter den drabbades erfarenheter och riktar skadliga könsstereotyper mot personen. Vem som helst kan utveckla en ätstörning, och sådana kommentarer kan göra att någon känner att hen inte kan prata om sina svårigheter. Om vi tänker att ätstörningar bara drabbar tjejer riskerar vi att inte uppmärksamma symtom hos killar, och då får de inte den hjälp de behöver. Alla har rätt till lika stöd, oavsett kön eller andra individuella faktorer.

RELIGION

"Religiösa människor är bara några konstiga fanatiker."

Ordet "fanatiker" förstärker negativa stereotyper om religiösa människor. Religion är något personligt, och människor uttrycker den på olika sätt. Att kalla en religiös person för "fanatiker" är sårande, eftersom det förlöjligar något som är viktigt för den personen.

RELIGION

"Varför måste det finnas ett särskilt utrymme för bön? Kan man inte bara be hemma?"

Att erbjuda ett böneutrymme handlar inte om att ge någon särskilda förmåner, utan om att möjliggöra jämlikt deltagande. Ett böneutrymme är viktigt för dem som behöver det, så att alla kan delta i till exempel ungdomsverksamhet oavsett religion. Ett sådant utrymme kan till exempel vara ett gemensamt tyst utrymme, som också kan vara till nytta för andra, till exempel personer som upplever sensorisk överbelastning.

RELIGION

"Religiösa människor är dömande och är emot jämlika mänskliga rättigheter."

Kommentaren är generaliserande och ger en mycket ensidig bild av religiösa människor. Religiösa människor är inte likadana, och även inom en och samma religion finns det många olika uppfattningar och tolkningar. Vissa använder religion för att motivera diskriminerande och fientliga attityder, men religionens kärna handlar inte om att döma andra människor. Till exempel är kärlek till nästan ett centralt värde i många religioner, där fokus ligger på att visa hänsyn och respekt för andra. Religiösa människor är en grupp med mycket mångfald, och personer som tillhör sexuella och könsminoriteter finns inom många olika religioner

RELIGION

"En religiös person kan inte vara homosexuell."

Religiösa människor är en grupp med mångfald, och sexuella och könsminoriteter finns inom många olika religioner. Miljön påverkar hur öppen en person kan vara med sin sexuella läggning eller könsidentitet, men att vara religiös betyder inte automatiskt att någon måste dölja sin regnbågsidentitet. Inom religiösa gemenskaper finns det många olika uppfattningar och tolkningar, och alla anser inte att religion står i konflikt med homosexualitet.

RELIGION

"Du är så tråkig om du inte använder rusmedel på grund av din religion."

Att använda rusmedel är var och ens egen sak. Vissa använder inte rusmedel av religiösa skäl, andra andra bara för att de inte vill. Oavsett orsak behöver ingen förklara sitt val att avstå från rusmedel för andra. Det är inte heller okej att pressa någon att använda rusmedel.

FAMILJ

"Åh, du är adopterad? Var är dina RIKTIGA föräldrar?"

Kommentaren kan kännas förminskande eftersom den ifrågasätter adoptivföräldrars roll som "riktiga" föräldrar. Den förstärker också en syn där det är biologin som avgör om en familj är "äkta". Erfarenheterna hos adopterade personer varierar, men för många är adoptivföräldrarna deras riktiga föräldrar. En del adopterade känner också sina biologiska föräldrar, men det förändrar inte adoptivföräldrarnas roll som föräldrar. Kom också ihåg att bakom en adoption kan det finnas svåra erfarenheter som personen kanske inte vill dela med andra.

FAMILJ

"Ett barn ska ha en mamma och en pappa!"

Kommentaren ifrågasätter och förminskar till exempel regnbågsfamiljers och ensamstående föräldrars rätt till föräldraskap. Det finns många olika typer av familjer och flera sätt att bilda familj. Det viktigaste är att barnet har rätt till en trygg och omsorgsfull familj och närstående. Forskning visar till exempel att barn till samkönade föräldrar är lika lyckliga och mår lika bra som andra barn. Att ett barn har en mamma och en pappa garanterar heller inte att hemförhållandena är goda.

FAMILJ "Du är ju helt normal, inte alls ett sådant problemfall som unga som är placerade utanför hemmet brukar vara!"	Även om kommentaren är tänkt som en komplimang innehåller den en stigmatiserande och felaktig generalisering om unga som är placerade utanför hemmet. Det kan finnas många olika orsaker bakom att en ung person placeras utanför hemmet, och de behöver inte ha något att göra med den unga personen eller hens beteende. Unga som är placerade utanför hemmet befinner sig ofta i en sårbar situation och möter många fördomar. De kan ha svåra erfarenheter, och situationen kan vara förknippad med tunga känslor som osäkerhet och skam. Samtidigt kan den unga personen också känna lättnad och hopp när hen får det stöd hen behöver. Det är viktigt att komma ihåg att en placering utanför hemmet inte är ett straff, utan ett sätt att trygga den ungas och familjens välmående. Därför är det viktigt att bemöta varje ung person som en individ.
FAMILJ "Varför gav dina riktiga föräldrar bort dig?"	Frågan antyder att det skulle vara något "fel" på till exempel en ung person som är placerad utanför hemmet eller adopterad, på hans familj eller på de biologiska föräldrarna. En utomstående kan inte avgöra vilka som är den ungas "riktiga" föräldrar. Det kan finnas många olika orsaker bakom en placering eller en adoption, och både barnskyddsåtgärder och adoption handlar i första hand om att trygga barnets välmående. Eftersom frågan är väldigt direkt kan den sätta press på någon att dela personliga erfarenheter i en situation där hen inte vill göra det. Det är naturligt att vilja veta mer om andra människor, men kom ihåg att det alltid ska vara upp till personen själv vad hen vill berätta om sin bakgrund.
EKONOMISK SITUATION "Alla har väl råd att lägga en tjugolapp på att äta ute ibland."	Kommentaren är mycket generaliserande och tar inte hänsyn till att människor har väldigt olika ekonomiska situationer. Det är bra att undvika att göra antaganden om andra människors ekonomi. Om det till exempel finns någon som inte har råd att äta ute kan sådana antaganden få personen att känna sig obekväm och otrygg. Särskilt fattigdom är ofta förknippad med skam, vilket också kan göra det svårt att säga emot sådana kommentarer i stunden.

EKONOMISK SITUATION

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

Kommentaren bygger på antaganden om den andra personens ekonomiska situation och relation till sin familj. Den kan kännas obekvämt eller till och med skuldbeläggande om personen av någon anledning inte kan vända sig till sin vårdnadshavare för ekonomiskt stöd. Ekonomi kan vara ett känsligt ämne, så det är viktigt att undvika att göra antaganden. Den egna situationen gäller inte nödvändigtvis för andra.

KROPP

"Att vara tjock är alltid ett tecken på lathet."

Att stämpla tjocka personer som lata är mycket sårande och skuldbeläggande. Kroppens storlek säger inte allt om en persons levnadsvanor eller situation. Människor värderas ofta utifrån sitt utseende i samhället, och sådana kommentarer förstärker fördomar kopplade till kroppsstorlek.

KROPP

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

Även om kommentaren presenteras som en komplimang innehåller den en tanke om att personen inte kan vara "på riktigt" vacker utan att gå ner i vikt. Alla får ha sina egna preferenser, men det är både elakt och orimligt att förvänta sig att andra ska försöka anpassa sig efter dem. Utifrån enbart utseendet kan man heller aldrig veta i vilken livssituation någon befinner sig eller vilken relation personen har till sin egen kropp. Uppmana därför aldrig någon annan att gå ner i vikt.

KROPP

"Oj, wow, vad du har gått ner i vikt!"

Sådana kommentarer om en annan persons vikt bygger ofta på antagandet att viktnedgången har varit både avsiktlig och hälsosam. Man kan dock inte veta om personen till exempel har en ätstörning eller om viktnedgången beror på en fysisk sjukdom. Även om du känner personen och vet att förändringen beror på positiva livsstilsval, kan du i stället ge beröm för till exempel styrka eller uthållighet. Om förändringar i en närståendes utseende väcker oro kan du också ta upp det utan att kommentera vikten.