



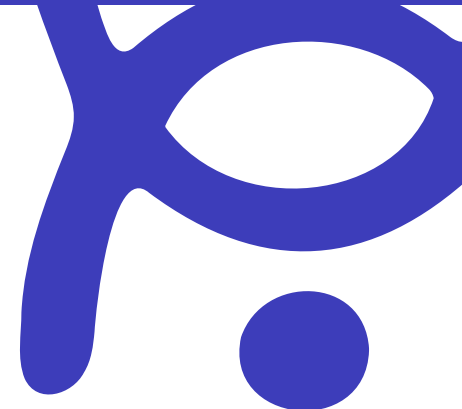
UNGDOMSSEKTORNS
KOMPETENSCENTER
FÖR LIKABEHANDLING

Får man säga så här? -samtalskort

Ableism

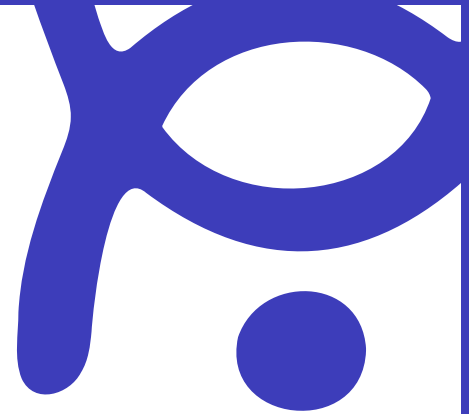


Får man säga så här? -kort



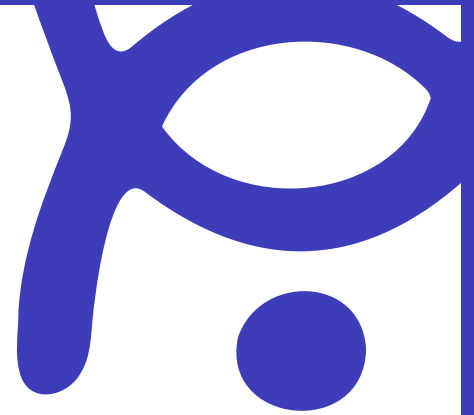
- Får man säga så här? –samtalskort väcker tankar om att sätta sig in i en annan människas situation och fundera över vilken påverkan ord kan ha.
- Samtalskortet hjälper att identifiera vanliga **mikroaggressioner** som förekommer i möten mellan människor, det vill säga små kommentarer som ofta är avsedda som harmlösa, men som i själva verket kan vara nedvärderande eller sårande.
- Korten är ett bra verktyg för att reflektera över hur situation och kontext påverkar, samt betydelsen av ett hänsynsfullt språkbruk.
- Samtalskortet kan användas på många olika sätt tillsammans med unga eller i den egna arbetsgemenskapen.
- Samtalskortet har tagits fram som en del av verksamheten inom Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling 2025–2026.

Får man säga så här? –kort: Ableism



- Det här materialet handlar om **ableism**, alltså diskriminering av personer med funktionsnedsättning, personer med neuropsykiatriska funktionsvariationer (NPF) och personer som upplever psykisk ohälsa. Samtalskortet innehåller 13 kommentarer med ableism som tema, sådana som någon skulle kunna säga till en annan person i vardagen. På samtalskortet bredvid varje kommentar finns en förklaring som beskriver i vilka situationer och till vem det kan vara problematiskt att säga den.
- 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.

Stödfrågor

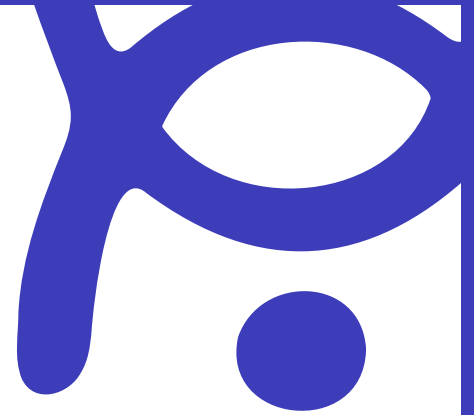


- I övningen kan man använda de här stödfrågorna:
 - Varför kan kommentaren vara sårande?
 - Hur kan kommentaren påverka den andra personen?
 - Kan situationen påverka om det är okej att säga så eller inte?
- Observera att övningen kan väcka starka känslor hos deltagarna, särskilt om de har egna erfarenheter av de mikroaggressioner som tas upp på korten. Efter övningen är det viktigt att ha ett gemensamt avslutande samtal där deltagarna får möjlighet att bearbeta de känslor som väckts.

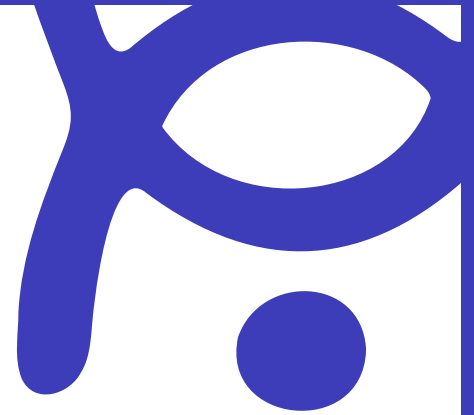


Olämpliga kommentarer om funktionsnedsättning, neurodiversitet och psykisk hälsa

Får man säga så här?

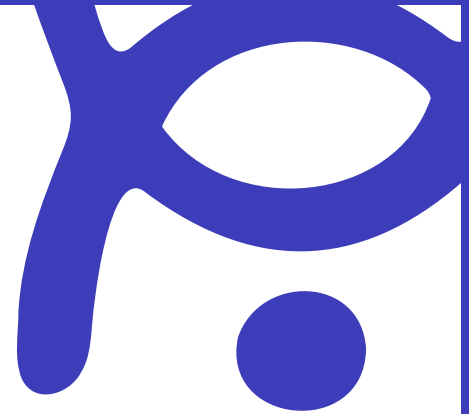


”Åh, har du en funktionsnedsättning? Men du verkar så normal!”

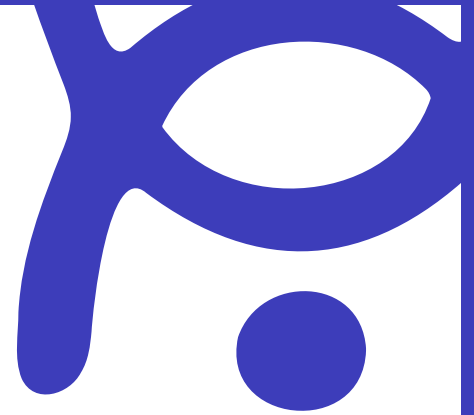


Kommentaren kan ge intrycket att personen ifrågasätter eller förminskar den andras funktionsnedsättning. Alla funktionsnedsättningar syns inte utåt, och ingen är skyldig att bevisa sin funktionsnedsättning för andra. Dessutom ger kommentaren en kränkande bild av att det skulle finnas "normala människor" 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.

Får man säga så här?

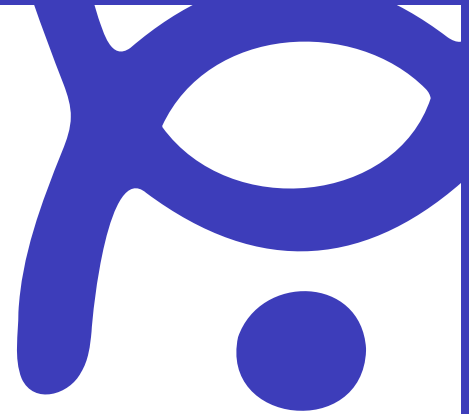


” Du är så smart för att ha en funktionsnedsättning.”

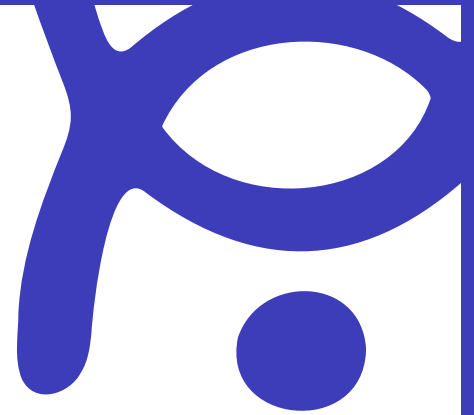


Kommentaren signalerar att man inte förväntar sig att en person med funktionsnedsättning ska vara smart. Sådana antaganden bygger på fördomar och förstärker skadliga stereotyper om personer med funktionsnedsättning. Alla funktionsnedsättningar påverkar inte hur smart en person är. Kommentaren är inte en komplimang, utan ett nedlåtande antagande.

Får man säga så här?



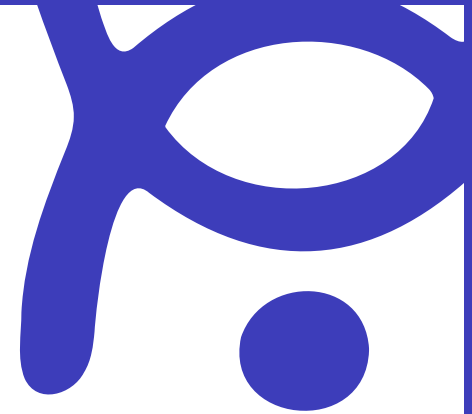
”Hur kan du ha en funktionsnedsättning när du är så ung?”

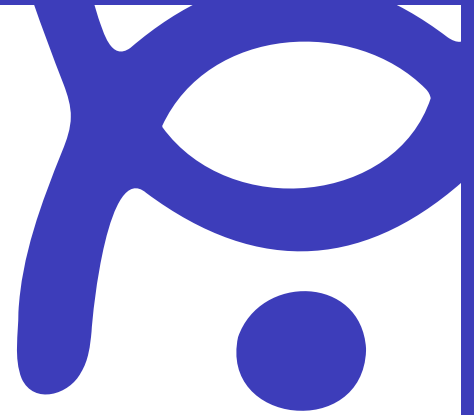


Kommentaren ifrågasätter en ung persons erfarenheter av att ha en funktionsnedsättning och kan kännas mycket förminskande. Funktionsnedsättningar har ingen åldersgräns, och de syns inte alltid utåt. Kom ihåg att ingen är skyldig att förklara eller "bevisa" sin funktionsnedsättning för andra.

Får man säga så här?

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

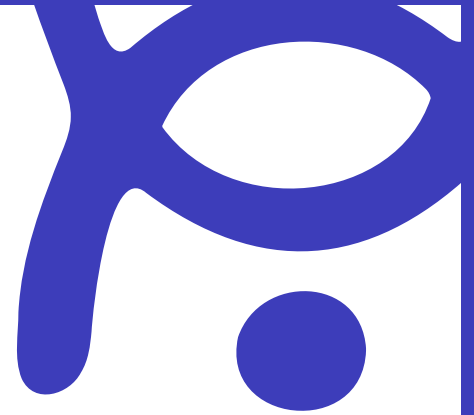




Kommentaren kan vara mycket sårande, eftersom den förminskar de utmaningar som är kopplade till ADHD och ifrågasätter erfarenheterna hos personer som har fått en diagnos. Antalet ADHD-diagnoser har ökat under de senaste åren på grund av bättre kunskap och igenkänning – inte för att ADHD skulle vara ”trendigt” 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.

Får man säga så här?

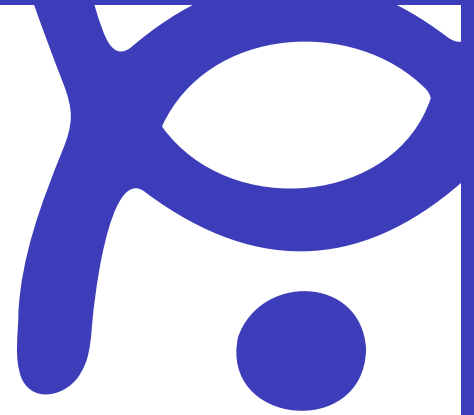
”Min kusin har samma funktionsnedsättning som du, men hen jobbar helt normalt – hur kan du då inte göra det?”



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.

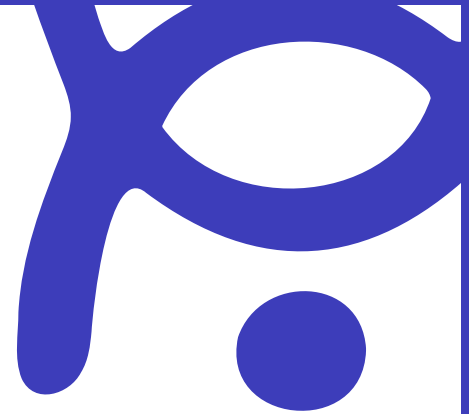
Får man säga så här?

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

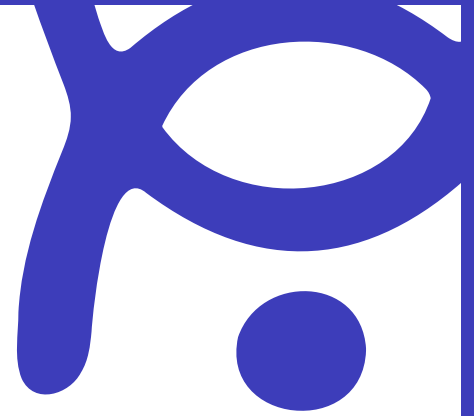


Kommentaren kan vara mycket förminskande och till exempel öka skammen kring utmaningar i funktionsförmågan. Det som känns lätt för den som kommenterar kan vara omöjligt för någon annan, eller kräva orimligt mycket energi. Till exempel beror funktionsnedsättningar eller psykisk ohälsa inte på hur mycket 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.

Får man säga så här?



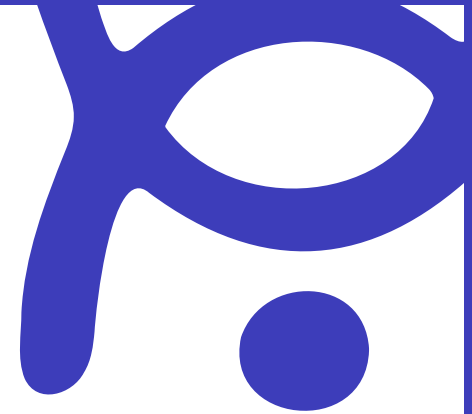
"Jag kan ta tag i någons rullstol om hen är i vägen för mig."

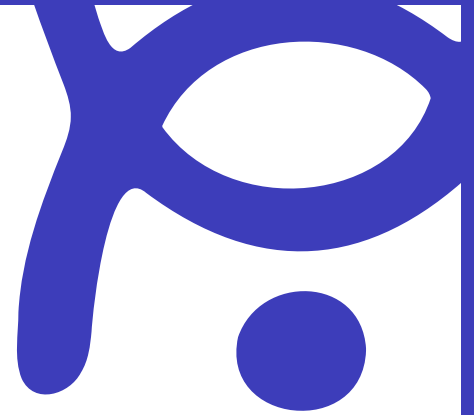


Man får aldrig röra en annan persons rullstol utan lov. Att ta tag i en rullstol utan lov kränker personens kroppsliga integritet och kan vara både skrämmande och obehagligt. Om du vill att en person som använder rullstol ska flytta på sig, kan du säga det med ord eller på något annat vänligt och respektfullt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

Får man säga så här?

”Stackars dig som måste använda hörapparat.”

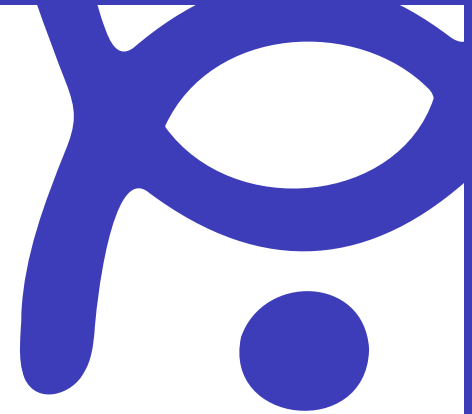


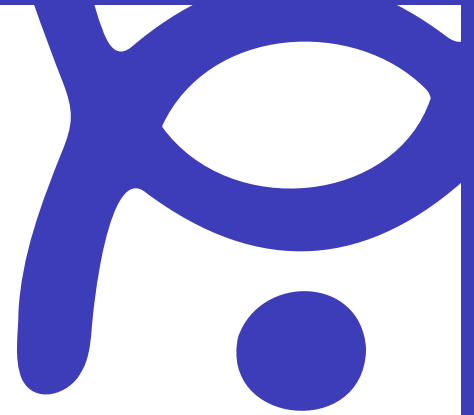


Kommentaren bygger på ett antagande om att funktionsnedsättning och användning av hjälpmedel är något tragiskt för en person som är döv eller har en hörselnedsättning. I verkligheten möjliggör olika hjälpmedel – som hörapparat, käpp och läshjälpmedel – ett friare och mer tillgängligt liv, och att använda 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.

Får man säga så här?

”Du borde inte låta din funktionsnedsättning begränsa dig!”

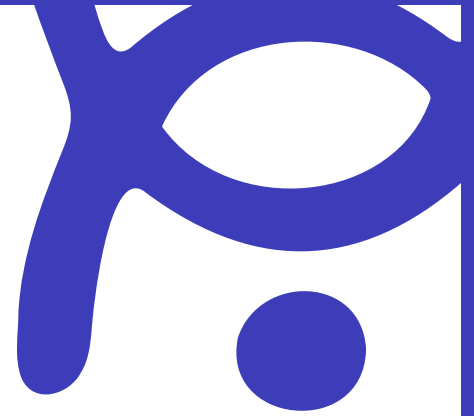




Även om kommentaren är välmenande förminskar den personens individuella erfarenheter av att leva med en funktionsnedsättning. I verkligheten påverkar en funktionsnedsättning ofta hur en person kan fungera och delta i samhället. Begränsningar beror inte på personens vilja eller drivkraft, utan är oftast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

Får man säga så här?

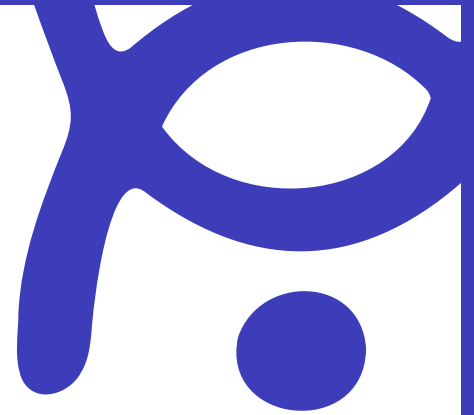
”Man borde prata med en person med funktionsnedsättning som om hen vore ett litet barn.”



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.

Får man säga så här?

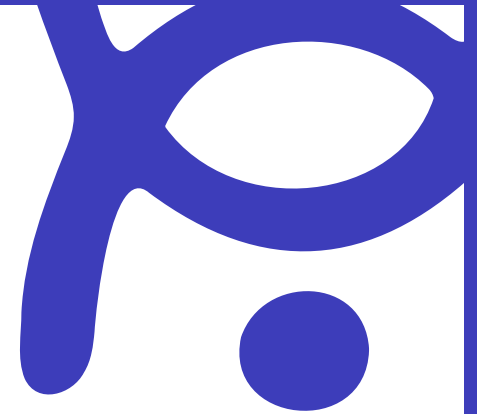
”Personer med autism är så dramatiska, kan man verkligen vara så känslig?”

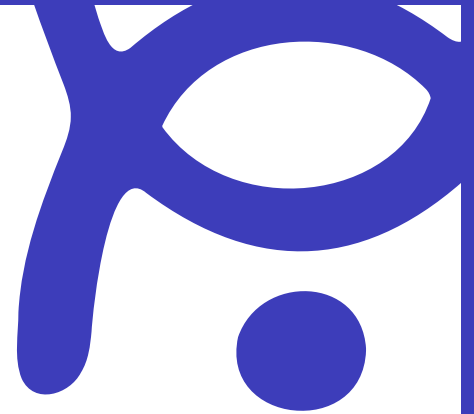


Kommentaren är mycket förminskande och kan få personen att känna att hen behöver bevisa sina upplevelser. Personer med autism upplever ofta vissa saker och situationer på andra sätt än neurotypiska personer. Till exempel kan oväntade förändringar vara mycket stressande och till och med leda till en överbelastningsreaktion, 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.

Får man säga så här?

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

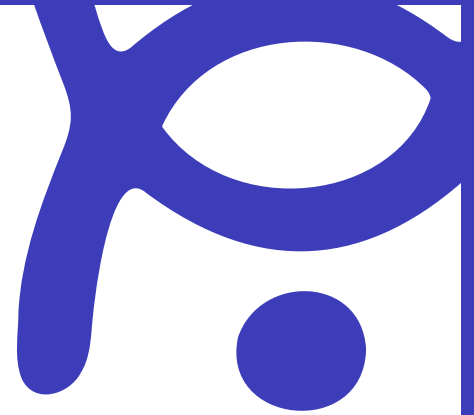




Även om kommentaren inte är allvarligt menad, förminskar den de utmaningar som personer med OCD lever med och förstärker skadliga stereotyper om sjukdomen. Att vara ordningsam betyder inte att en person har OCD – och ordningsamhet är bara ett exempel på hur OCD kan visa sig i någons beteende. OCD handlar 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.

Får man säga så här?

”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.