



1825

**Metodmaterial**

# **Generation resiliens: utökat material med tema rasism**

*1825 – för psykisk hälsa och motståndskraft hos unga vuxna. Framtaget av Sara Ammouri, socionom och leg. psykoterapeut. Oktober 2024. Medfinansierat av Jane och Dan Olssons stiftelse för sociala ändamål.*

# Innehållsförteckning

<b>Tema 1</b> <i>Om rasism</i> .....	03
<b>Tema 2</b> <i>Minoritetsstress och känslor</i> .....	07
<b>Tema 3</b> <i>Motstånd, återhämtning och hopp</i> .....	11
<b>Bilagor</b> .....	14
<b>Tips på vidare läsning</b> .....	14
<b>Referenser</b> .....	15

*Detta metodmaterial är framtaget av Sara Ammouri, socionom och leg. psykoterapeut under våren 2024 på 1825.  
Redigerad av Inger Ekbohm, socionom och leg. psykoterapeut, hösten 2024.*

**Grafisk form:** Glory days (grund). Uppdaterad av Tilda Boson, Stiftelsen 1825, år 2024.

**Fotograf:** Bilder är hämtade från Unsplash.

**Adress:** Fleminggatan 113, 112 45 Stockholm **Organisationsnummer:** 802481-2946 **Bankgiro:** 5388-3146

[www.1825.nu](http://www.1825.nu)

**Tema 1**

**Om rasism**

### Träffens tema

Fokus under denna träff är att prata om vad rasism är och hur det tar sig uttryck i vardagen. Målet är att öka deltagarnas medvetenhet om vilken påverkan rasism kan ha på dem som individer och på personer i deras närhet.

### Varför är det viktigt att prata om rasism?

Rasism kan beskrivas som diskriminering mot människor på grund av deras etnicitet, hudfärg, religion eller kultur. I Sverige finns en tystnadskultur kring rasism. Rasifierade personer i Sverige utsätts för diskriminering och kränkande särbehandling utifrån hur de ser ut och uppfattas av andra. Ofta utan att få hjälp att själva sätta ord på sina upplevelser. Genom att bygga upp en medvetenhet om rasism så kan vi förstå och hantera svåra situationer i våra egna liv bättre och arbeta mot förändring. Därför måste vi också våga prata om rasism.

### Incheckning

Ta en runda där alla får möjlighet att svara på frågan: “Har du pratat om rasism förut? Hur såg det sammanhanget ut?”

### Rasism som kontext

Rasism kan beskrivas som en ständig kontext vi behöver förhålla oss till och som vi både upprätthåller och bidrar till utan att själva uppleva att vi är rasister. Många tänker på rasism som något separat, utanför sin egen identitet. Men rasism tränger in i vårt dagliga fungerande och sipprar ut och verkar genom oss. Det kan handla om hur vi utifrån våra förutfattade meningar tänker kring oss själva och andra samt hur vi i sin tur bemöter andra utifrån det.

Rasism tar sig uttryck överallt i samhället. I skolan, i arbetslivet, inom sport, kultur, politik, rättsväsende och på nätet i våra informationskanaler och sociala medier. Exempelvis på uttryck för rasism kan vara vem som blir stoppad av polisen, kallad på arbetsintervju eller som väljs bort i dejtingappar.

### Normer och privilegier

*Normer* kan beskrivas som oskrivna regler om vad som anses normalt. Ofta är normer kopplade till föreställningar om hur människor ska vara. Att följa normer i samhället gör livet lättare. Exempel är vithetsnorm och att vara svensk. Att vara *normbärare*, alltså att följa normer, innebär också att man får fördelar, eller *privilegier*, medan att bryta mot dem ofta följs av negativa konsekvenser. Normer kan se olika ut i olika kontexter. Att ha förmågan att kunna anpassa sig till olika normsystem kommer också med privilegier. Det kan exempelvis handla om att anpassa sitt språk eller sin klädsel beroende på sin sociala kontext.

### Rasism som social konstruktion

Den strukturella rasismen är en social konstruktion. Rasism konstrueras via vårt språk. För att exemplifiera så associeras ord som ljus och vit med positiva egenskaper och svart och mörk med negativa egenskaper. Vithet är normen och behöver därför inte uttalas. Precis som vi inte säger manliga fotbollsspelare – en fotbollsspelare är så att säga redan en man för många av oss. Språket vidmakthåller och reproducerar strukturell rasism. Den upprätthåller maktförhållanden som gynnar normbärare på bekostnad av de som bryter mot normen.

Strukturell rasism förlägger samhällets brister på icke-vita och utifrån vithetsnormen. Vithet och svenskhet är sociala konstruktioner och synen på vad det är kan förändras utifrån makt och vad vi anser “rätt och gott”.

”Det har varit skönt att komma hit och få utrymme att prata. Jag är väldigt tacksam att få ha kommit hit!

Exempelvis kommer Zlatan från Rosengård vilket diskuteras i medier främst som ett utsatt område i Malmö. Zlatans framgång däremot tillskrivs sällan till FS Rosengård i medier. Berättelsen gestaltas istället som en så kallad “rags to riches”. Att Zlatan tog sig ur Rosengård och blev en svensk fotbollsspelare. Med hjälp av språket beskrivs framgångsrika individer bort från minoritet och förort. På det sättet kan vi fortsätta associera politiskt eftersatta områden eller minoriteter till negativa aspekter av samhället. Personer i överordning kan då behålla sina privilegier och kan legitimera sitt sätt att vara och fortsätta med förtryck och ekonomisk exploatering. Människor som bryter mot vithetsnormen avhumaniseras därmed och kan fortsätta att associeras med exempelvis fattigdom och brottslighet.

### Engagera gruppen

Gå igenom diskrimineringsgrunderna tillsammans med gruppen. Utgå från de 7 diskrimineringsgrunderna: 1) kön, 2) könsidentitet, 3) etnicitet, 4) trosuppfattning, 5) funktionsnedsättning, 6) sexuell läggning och 7) ålder.

**Alternativ 1:** Be deltagarna prata två och två. Resonera kring till exempel kön och ålder. Hur skiljer sig diskrimineringsgrunderna åt? Vad kan bli svårast att hantera?

**Alternativ 2:** Är vi en privilegierad grupp i rummet eller inte? Hur påverkar det våra samtal som kommer att föras i rummet?

### Minoritetsstress och mikroaggressioner

*Minoritetsstress* handlar om den stress som orsakas av att bryta mot normer i en förtryckande och diskriminerande kontext. Det kan handla om att man blir utsatt för stigmatisering, våld, kränkningar och mikroaggressioner. Mikroaggressioner kan vara exempelvis kommentarer eller beteenden där den som uttrycker sig, ofta omedvetet, ger uttryck för rasism. *Mikroaggressioner* kan ta sig uttryck i skämt utifrån stereotypiska föreställningar, förvånade reaktioner på att man talar bra svenska enbart för att man har ett utländskt efternamn eller att man förväntas vara expert på “sin” kultur för att man har en viss kulturell bakgrund. Man kan likna det vid små nålstick som personen utsätts för under en dag. Men på grund av att det hela tiden är pågående, blir det i slutändan påfrestande. Denna påfrestning leder till stress och ökad sårbarhet för psykisk och fysisk ohälsa.

*Makroaggressioner* är diskriminering och kränkande särbehandling gentemot en särskild grupp snarare än en individ. Det kan handla om exempelvis visitationszoner där man enbart stoppar personer med en viss klädsel eller en mörkare hudfärg.

Ibland påstår människor att de inte ens kan se ens hudfärg eller att de inte lägger märke till ens etnicitet. Alltså att de “inte gör skillnad på folk och folk”. Ett annat sätt att benämna detta är *färgblindhet*. Färgblindhet kan som ses som en typ av *gaslighting* eller förnekande av en individs upplevelser och erfarenheter av rasism.

### Engagera gruppen

Börja övningen med att ge alla några minuter att själva reflektera kring frågorna. Dela in i mindre grupper och be deltagarna reflektera tillsammans kring frågan. Avsluta med en diskussion i helgrupp. Förslag på fråga att läsa upp för gruppen:

*Kan du komma på egna exempel på mikroaggressioner från din vardag? Alltså exempel på när du känt dig kränkt eller misstolkad av någon? Det kan handla om kommentarer riktade mot dig eller någon i din närhet.*

”Jag har lärt mig nya saker om psykisk hälsa och ohälsa. Det har vidgat mina vyer, gett nya perspektiv, och gjort mig bättre på att relatera till andra.

### Intersektionalitet eller normsamverkan

Begreppet *intersektionalitet* används idag för att synliggöra hur olika maktstrukturer samverkar och skapar ojämlikhet i samhället. Det kan handla t ex om hur klasstillhörighet, kön och etnicitet bidrar till att definiera individen som "den andre", något annorlunda. Olika normsystem samverkar och påverkar en individs förutsättningar i samhället.

### Mellanförskap

Många unga vuxna växer upp med att behöva förhålla sig till ett *mellanförskap* som sätter press på att balansera olika värderingssystem. Rasism berör inte enbart hur man ser ut utan kan också handla om ekonomisk ojämlikhet, kultur och värderingssystem. Sverige anses vara ett av de mest individualistiska länderna i hela världen. Det betyder att Sverige har en individualistisk kultur som sätter individens behov och självförverkligande först.

I många andra länder är det istället grupptillhörigheten som är viktigast. Att komma från en familj med en kollektivistisk kultur och samtidigt leva i ett individualistiskt land kan skapa skav för en ung vuxen. Sverige är också ett sekulariserat land där religiositet och andlighet i sig kan anses normbrytande. Så förutom att växa upp med en mörkare hudfärg i ett samhälle med en stark vithetsnorm så finns även andra utmaningar.

### Engagera gruppen

Syftet med övningen är att öka deltagarnas medvetenhet och förståelse kring hur det är att bli utsatt för rasism.

**Alternativ 1:** Be filmklippet "Om jag säger något så blir det bara värre". Diskutera efteråt utifrån följande frågor:

- Känner du igen dig i filmen?
- Hur tror du att de upplevelser som beskrivs i klippet påverkar ens självbild?
- Varför tror du att folk väljer att inte anmäla diskriminering?
- Vilket stöd skulle eleverna i klippet behöva från klasskompisar och lärare?

**Alternativ 2:** Se filmklippet "Boxar mig i magen". Diskutera efteråt utifrån följande frågor:

- Vilka föreställningar och fördomar kan poliserna tänkas utgå ifrån?
- Varför tror du att killarna i klippet vill förbli anonyma?
- Hur tror du att de mår?

### Utcheckning



**SKANNA  
FÖR MATERIAL:**

Bilaga 1: Prinsparets Stiftelse,  
"Om jag säger något blir det  
bara värre"



**SKANNA  
FÖR MATERIAL:**

Bilaga 2: Aftonbladet,  
"Boxar mig i magen"

## Tema 2

# Minoritetsstress och känslor





” Jag har hittat **ett nytt sammanhang** under en tuff period.

### Träffens tema

Under denna träff ska vi fördjupa oss i hur vi kan reagera kroppsligt och känslomässigt utifrån minoritetsstress. Syftet är att ge deltagarna möjlighet att reflektera kring hur deras inre signaler kan guida dem i svåra situationer.

### Incheckning

#### Minoritetsstress och dåligt mående

Många unga utgår ifrån att lösningen för deras dåliga mående är att ändra på något hos dem själva. Men istället kan måendet ses som en naturlig reaktion på minoritetsstress. Kroppen säger ifrån på grund av påfrestningar utan att man uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos. Svårigheter och symptom som de upplever kan beskrivas som en rimlig reaktion på yttre faktorer. Genom att förlägga problemet hos sig själv kan man uppleva en falsk kontroll över sin situation.

#### Rasism, stress och sårbarhet

Minoritetsstress kan påverka hjärnan och kroppen. Att vara utsatt för rasism innebär både att vi blir utsatta för fler stressfaktorer och att vår tolerans för stress samtidigt minskar. Nedan följer en beskrivning av detta.

#### Stressfaktorer

Stress kan ses som kroppens reaktion på påfrestningar. När vi upplever stress reagerar vår kropp genom att hjärtat slår snabbare, andningen blir mer ytlig och stresshormonerna i kroppen ökar. Exempel på vanliga stressfaktorer är konflikter, ekonomiska problem eller hög arbetsbelastning. Minoritetsstress innebär ofta att vi utsätts för ökat antal stressfaktorer som vi får uppleva i vår vardag. Här kommer några exempel:

**Socioekonomisk utsatthet:** Att växa upp i politiskt eftersatta områden utan samma ekonomiska trygghet som privilegierade unga vuxna i Sverige.

**Mikroaggressioner:** Att bli stigmatiserad, misstänkliggjord eller avfärdad av andra.

**Globala händelser** som påverkar en och känns nära, då man kanske har familj i krigsdrabbade områden eller när det händer saker i världen som påminner om generationstrauman.



# Jag har tyckt om samtalen i gruppen. Det har varit **lärorikt, intressant och hälsosamt.**

**Bristande representation** av ens egen identitet och egna erfarenheter i utbildningssystemet, inom vården eller i media.

**Att vara ett "gott exempel"** och ständigt behöva motbevisa andras förutfattade meningar.

**Mellanförskap och motstånd från flera håll** att behöva utgå och balansera familjens värderingar mot samhällets förväntningar.

## Tolerans för stress

När vi befinner oss inom toleransfönstret så kan vi fortsätta att tänka klart och agera efter våra egna värderingar, även när vi är i svåra situationer. När vi blivit utsatta för återkommande negativa erfarenheter utvecklas ett känsligare inre alarmsystem och toleransfönstret minskar. När vi hamnar utanför vårt toleransfönster så ökar intensiteten av känslorna. Det blir svårt att tänka och känna att vi har kontroll över vårt agerande. Istället kan vi hamna i instinktiva reaktioner som att fly, fäkta eller frysa. Tänk dig att du är i skogen och möter en björn. Alarmsystemet går igång i en livshotande situation när vi behöver handla snabbt. Vi kan då överleva genom att fäktas, springa därifrån, eller genom att lägga oss på marken och spela döda. Att fly, fäkta och frysa är väldigt bra att göra i en livshotande situation men blir problematiskt i vårt vardagliga fungerande.

När vi lever med långvarig stress går larmsystemet igång även i situationer som inte innebär ett reellt hot mot vår överlevnad. Vi blir mer vaksamma för yttre hot och har svårt att slappna av. Alarmsystemet blir nämligen känsligare och går igång lättare. När vi sedan hamnar utanför toleransfönstret kan vi tappa kontrollen över oss själva och agera impulsivt utifrån starka känslor av kaos (fäkta). Vi kan också dra oss undan för att skydda oss mot intensiva känslor av rädsla och hot (fly). Eller så kan vi uppleva att vi stelnar till eller blir handlingsförlamade (frysa).

När det inre alarmsystemet är överaktivt så blir hela vårt inre system överhettat. Minoritetsstress leder alltså både till ett ökat antal stressfaktorer som vi får uppleva i vår vardag och samtidigt till en ökad känslighet för stress. Det bidrar i sin tur till en ökad sårbarhet för att utveckla psykisk ohälsa.

## Internalisering och dubbelt medvetande

Internalisering handlar om hur de normer och värderingar vi har omkring oss sipprar in i oss och påverkar hur vi tänker om och känner kring oss själva. Rasism påverkar vår självbild och vår förmåga att känna tillit till andra. Internaliserade stereotyper påverkar ens förväntningar på vad man själv kan åstadkomma men även hur andra kommer bemöta en. När vi tillhör en minoritet eller lever i ett mellanförskap, kan det ofta innebära att vi lever med skam. *Dubbelt medvetande* är ett begrepp som handlar om hur vi internaliserar samhällets normer och ser oss själva genom andras ibland nedlåtande och ömkande blickar. Det kan i sin tur påverka vår självbild.

## Engagera gruppen:

Se klippet "Saker du inte vågat fråga en Hijabi".

Förslag på diskussionsfrågor:

- Hur kan vi förstå de reaktioner tjejerna fått på stan?
- Hur tror du att andras reaktioner påverkar dem?
- Hur verkar de hantera andras reaktioner?



**SKANNA  
FÖR MATERIAL:**

Bilaga 3: UR Play, "Saker du inte vågat fråga en Hijabi"

### Känslornas funktion

I metodmaterialet *Viktiga samtal* finns en genomgång av känslor och deras funktion under Träff 3. Känslor guidar oss i vårt fungerande socialt och samhälleligt. Att vara medveten om deras kraft kan hjälpa oss framåt både i vårt eget läkande och i vårt gemensamma antirasistiska motstånd.

**Skam:** Skammens funktion är att se till att vi håller oss till sociala regler och därmed får fortsätta tillhöra gemenskapen. Skam kan vara ett resultat av en upplevelse att ha förlorat, när vi blivit utsatta för rasism. Skam kan leda till att vi ger upp och tar sig uttryck i nedstämd, ångest, undvikande och social isolering. Därför är det viktigt att fundera över skillnaden mellan att vara otillräcklig och ha varit med om svåra omständigheter och händelser som triggas skam och självkritik. Ett sätt att hantera känslan av skam är att påminna sig själv och andra om när vi utövat motstånd och hur vi tagit oss ur svåra situationer. Detta ökar tilltron till den egna förmågan och ger möjlighet att hitta nya vägar framåt. En slags mobilisering för att skapa förändring.

**Ledsnad/Sorg:** När vi uttrycker genuin sorg så bjuder vi in andra till att närma sig. Att trösta, stötta och känna kontakt. Sorg ger oss möjlighet att reflektera och hitta nya riktningar i livet. Genom att söka stöd bland personer med liknande erfarenheter, kan vi gemensamt skapa grogrund för förändring och ökat motstånd.

**Ilska:** Ilska kan hjälpa oss hitta kraft och energi. Att säga ifrån, sätta gränser och skapa utrymme för utveckling. Ilskan spelar en viktig roll när vi är utsatta för förtryck. De ger oss kraft att bli ett revolterande subjekt och erövra en känsla av handlingskraft och möjlighet till revansch. Ilska bidrar till energi som vi kan använda för att fortsätta framåt och kan leda till ökad tillgång till glädje och återhämtning.

**Glädje:** Funktionen med glädje är återhämtning. Minoritetsstress innebär ofta ett behov av återhämtning. När vi känner oss stolta och när vi delar glädje med andra ökar våra må bra hormoner i kroppen samtidigt som stresshormonerna sjunker. Vi behöver känna glädje över vilka vi är och hitta sätt att fokusera på våra resurser och framgångar.

**Intresse/Nyfikenhet:** Genom nyfikenhet kan vi få tillgång till kreativitet. Vi kan hitta nya sätt att se på saker, prova nya hanteringsstrategier och öka vår förståelse av oss själva och andra. Nyfikenhet och kreativitet är viktigt i det antirasistiska motståndet som vi tar upp under nästa träff.

### Övning

Öppna en ny flik i anteckningar på mobilen, eller ta fram papper och penna. Skriv en lista i med tre saker du är tacksam för och tre kompetenser eller förmågor som du tycker att du har. Fortsätt gärna på listan och fyll på med saker varje dag. Skriv ner komplimanger du får av andra eller när du känner dig stolt över något.

Syftet med övningen är att påminna oss om det som ger trygghet och lugna det inre alarmsystemet genom att öka tillgång till känslor av förmåga, glädje och stolthet.

### Utcheckning



## Tema 3

# Motstånd, återhämtning och hopp

# ” Det har varit fint att få lära känna andra som också inte alltid mår så bra.

## Träffens tema

Under denna träff ligger fokus på antirasistiskt motstånd. Målet är att inspirera deltagarna att genom kreativitet få tillgång till en känsla av hopp och kunna skapa en framtidsvision om ett bättre samhälle.

## Incheckning

### Motstånd och återhämtning

Det går inte att prata om motstånd utan att också prata om återhämtning. Människor klarar av hög stress men vi behöver fylla på med lika mycket återhämtning för att orka med. Vi behöver hitta sätt att ta hand om och själva och komma ner i varv. Att möta andra med liknande livserfarenheter kan ge oss en fristad när vi kan få slappna av och komma ur ett inre tillstånd av hög stress. Att vara i ett sammanhang där vi kan förvänta oss att bli förstådda och speglade i vilka vi verkligen är kan ge energi och en känsla av trygghet. Att dessutom agera och göra motstånd bidrar till läkning och en känsla av gemensam kraft och stolthet. Motstånd kan dessutom leda till förändring, inte bara i individens liv utan även på grupp- och samhällsnivå.

### Antirasism angår alla

Vi kan både drabbas av rasism och samtidigt bidra till det. Det finns en viktig poäng i att de som har erfarenheter av rasism delar med sig och hjälper till att förstå fenomenet utifrån deras livserfarenhet. Men vi behöver samtidigt alla, oavsett erfarenheter, ta ansvar i att motverka rasism och skapa förändring. Antirasism handlar om att se alla människor oavsett etnicitet, hudfärg eller kultur som likvärdiga och att stötta förändringar i samhället som leder till att minska orättvisor mellan olika grupper.

För att kunna vara antirasister så behöver vi också lära oss identifiera hur rasism verkar i samhället. Begreppet *critical racial literacy* utvecklades av sociologen F.W Twine i strävan att stötta föräldrar i att skydda sina barn mot rasism. Begreppet hänvisar till hur man identifierar former av vardagsrasism och att utveckla strategier för att hantera och motverka den. Att granska oss själva som individer och vara nyfikna på hur vi själva agerar utifrån våra egna föreställningar är en viktig del av att motarbeta rasism. Det är viktigt att vara öppen för att förändra sitt agerande och sina föreställningar, även när det blir obekvämt.

### Övning

Ett sätt att förhindra att vårt alarmsystem går igång är att ha en plan förberedd för hur man önskar agera i en utsatt situation. Det kan hjälpa oss känna en ökad trygghet inför att möta svåra situationer och hindra oss från handlingsförlamning eller flykt.

Vi har alla olika sätt att hantera svåra situationer och varje situation har sina egna förutsättningar. Det kan vara att vi bemöter rasistiska kommentarer med humor eller att vi blir kraftfulla och säger ifrån. Att vi känner ansvar att ta personen som kränkt åt sidan och uttrycka vad vi upplevt. Att backa någon annan som blir utsatt. Att skydda andra eller sig själv genom att förbli tyst. Att hitta ett sammanhang där man kan bearbeta händelser efteråt. Vi kan be familj och vänner om hjälp, gå till rektorn eller chefen. Vi kan föra anteckningar över återkommande kränkningar, eller spara mail vi fått. Vi kan anmäla kränkningar till Diskrimineringsombudsmannen. Vi kan spara ihop pengar som vi kan använda om vi behöver säga upp oss från jobbet eller undersöka möjligheterna att byta miljö. Skriv gärna ihop en krisplan för hur du skulle önska att du gjorde.

**Diskutera ihop:** Utifrån tidigare erfarenheter, föreställ dig ett scenario där ett rasistiskt bemötande riskerar att trigga ditt inre alarmsystem.

- Hur skulle du vilja agera?
- Vilken hjälp skulle jag vilja ha från andra?
- Finns det risker kopplade till att göra sin röst hörd?
- Hur skulle jag vilja att någon bemötte mig om jag sa ifrån?
- Hur agerar jag själv om någon påpekar när jag gjort fel?
- Finns det fördelar och nackdelar med att synliggöra rasism i vardagen?

### **Förändring och kreativitet**

Strukturell rasism är en social konstruktion och därmed någon vi kan arbeta mot att förändra. Genom kreativitet och gemenskap har det redan hänt mycket i samhället. Demonstrationer, informationskampanjer, bojkott, konst, filmer och poddar är en del av den antirasistiska rörelsen och befinner sig i ständig utveckling.

### **Övning**

Jobba två och två. Föreställ er att ni ska utföra ett projekt, något konkret i den antirasistiska rörelsen. Ni har precis beviljats en stor summa pengar för att utföra projektet. Använd fantasin för att beskriva vad ni vill skapa och hur det kan leda till förändring i samhället. Kanske startar ni en app, en dansföreställning eller så initierar ni en aktion för att sprida information eller förändra hur en verksamhet fungerar? Försök att utgå från glädje och kanske lite humor också, släpp prestationsångest och låt kreativiteten flöda!

### **Utcheckning**

## Bilagor

### Tema 1: Om rasism

**Prinsparets Stiftelse: "Om jag säger något så blir det bara värre".** Ett klipp där elever på Gränbyskolan i Uppsala läser upp verkliga, anonyma berättelser från barn och unga genom satsningen #viberättar.



**Aftonbladet: "Boxar mig i magen".** Ett klipp från Aftonbladet där ett 40-tal unga killar i utsatta områden i Sverige berättar om sina upplevelser med polisen.



### Tema 2: Minoritetsstress och känslor

**UR Play: "Saker du inte vågat fråga en Hijabi".** Ett klipp där fyra tjejer svarar på tittarnas frågor om hur det är att ha hijab.



## Tips på vidare läsning

Amnesty. *Mikroaggressioner, en handbok*. Hämtad från: [https://aktivism.amnesty.se/uploads/cms\\_page\\_media/217/Handbok%20mikroaggressioner.pdf](https://aktivism.amnesty.se/uploads/cms_page_media/217/Handbok%20mikroaggressioner.pdf)

Diskrimineringsombudsmannen. *Om diskriminering*. Hämtad från: <https://www.do.se/diskriminering/lagar-om-diskriminering/diskrimineringslagen>

Näthatshjälpen. *Intersektionalitet*. Hämtad från: <https://nathatshjalpen.se/a/intersektionalitet/>

Näthatshjälpen. *Mikro-aktivism*. Hämtad från: <https://nathatshjalpen.se/k/mikro-aktivism-ge-svar-pa-tal/>

Forum för levande historia. *Rasism*. Hämtad från: <https://www.levandehistoria.se/fakta/rasism>

Länsstyrelsen. (2021). *Minoritetsstress i praktiken*. Hämtad från: <https://www.vidganormen.se/minoritetsstress-i-praktiken/>

Rädda Barnen (2018). *Traumamedveten omsorg - Att möta barn och unga som varit med om svåra påfrestningar och trauma*. Hämtad från: [https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/arbetar-for-barn/tmo/rb\\_tmo\\_2018\\_a5\\_22nov\\_k1.pdf](https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/arbetar-for-barn/tmo/rb_tmo_2018_a5_22nov_k1.pdf)

Rädda barnen (2021). *Vuxna - vad gör dom?* Hämtad från: [raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/ungas-roster-mot-diskriminering/vuxna--vad-gor-dom-barns-roster-om-rasism-i-skolan/](https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/ungas-roster-mot-diskriminering/vuxna--vad-gor-dom-barns-roster-om-rasism-i-skolan/)

## Referenser

Archer, D. (2021) *Anti-Racist Psychotherapy*. Each One Teach One Publications.

Bergsten, K.(red). Lilliegren, P. Lindert, P. Pettersson, K. Hellquist, L. Almbäck, L. (2015). *Affektfokuserad psykodynamisk terapi: teori, empiri och praktik*. Natur & Kultur.

Jewell, T., Konde. (2021) *Antirasistisk handbok*. Max Ström.

Kendi, I. (2019) *Så blir du en antirasist*. Natur & Kultur.

Krifors, K., Sältenberg, H. Mulinari, D., Neergard, A. (2024) *Antirasismen och antirasister: realistiska utopier, spänningar och vardagsföreteelser*. Stockholm: Atlas.

18

25