

Övning: Självreflektion

Påståendebanken

Nedan finns flera påståenden kopplade till olika normer i samhället. Påståendena är indelade i rubriker som relaterar till både normer om hur vi människor förväntas vara och som kan kopplas till de sju diskrimineringsgrunderna.

För att skapa en egen enkät till övningen laddar du ner detta dokument. Vi rekommenderar att välja max 12 påståenden som du kopierar texten och klistrar in i det tomma formuläret längst ner i detta dokument. Spara formuläret som pdf och skriv ut.

Ålder

- Det har hänt mig nyligen att andra sagt till mig att jag inte förstår för att jag är för ung
- Vuxna antar att jag inte förstår för att de tycker jag inte är tillräckligt gammal

Könsidentitet

- Det kön som jag identifierar mig med får ofta lägre lön i arbetslivet
- Jag har inte känt mig obekvämt med det pronomen (hon/han/hen etc) som andra använder när de talar om mig
- Utifrån det kön jag identifierar mig med, känns det som att jag inte kan uttrycka känslor eller gråta utan att bli retad
- Jag kan visa när jag blir arg utan att höra kommentarer eller frågor om jag har mens
- Jag behöver inte känna mig osäker vilket omklädningsrum jag ska byta om i på idrotten

Ekonomi och klass

- Jag tänker ofta på hur mycket pengar vi har hemma i slutet av månaden och det är jobbigt
- Jag har aldrig tänkt på pengar som ett problem, jag tror att min familj har tillräckligt med pengar
- Det har hänt att andra ser ner på vad min förälder/föräldrar jobbar med

Övning: Självreflektion

- Jag bor i ett område där det finns gott om kollektivtrafik, nära till sjukvård och skola och det pratas inte negativt i nyheterna om var jag bor

Sexuell läggning och relationer

- Jag känner att jag inte kan berätta för någon vem jag är eller varit kär i, fastän jag vill berätta
- Jag är öppen med vem/vilka jag blir kär eller attraherad av, men andra tittar snett eller tycker att det är fel
- Ingen har ifrågasatt vem eller vilka jag vill vara tillsammans/ihop med utifrån deras kön

Könsuttryck och kläder

- Jag kan ta på mig kjol och klänning om jag vill det, utan att andra skulle säga att det är fel utifrån mitt kön eller att jag riskerar att bli mobbad
- När jag ska gå till frisören behöver jag fundera på om de kan klippa och färga den hårtyp som jag har
- Jag kan enkelt köpa plåster eller smink som funkar med min hudfärg/hudton

Hudfärg, religion och etnicitet

- Jag kan gå och handla utan att vara orolig för att en ordningsvakt tittar extra på mig eller att jag kommer bli trakasserad i butiken utifrån min etnicitet och hur jag klär mig
- Jag kan slå på svensk tv eller scrolla på svenska sociala medier och se många kända personer med samma hudfärg, trosuppfattning eller etnicitet som mig
- När vi pratar om Sveriges eller Europas historia i skolan får jag se bilder av personer med min hudfärg som beskrivs som skapare och del av den historien
- Jag har inte blivit utpekad med "sådana som du" som något negativt utifrån var jag eller min förälder/föräldrar kommer ifrån för land
- Jag har blivit tillsagd av andra att vara tacksam för att jag bor och lever i Sverige

Övning: Självreflektion

- Jag kan delta i de flesta fritidsaktiviteter efter skolan och känna att jag hör hemma där, inte känna mig annorlunda för min hudfärg, trosuppfattning eller etnicitet
- Det har hänt att jag fått komplimanger för mitt "annorlunda" och "exotiska" utseende, mina ansiktsdrag, hudfärg eller hårtyp som inte uppfattas som svenska
- Jag har upplevt att andra ifrågasätter mitt svar på frågan "var kommer du ifrån?" och det kan hända att jag får följdfrågan "var kommer du ifrån, egentligen?"
- Jag har hört att ordningsvakter och poliser kan behandla människor orättvist och jag kan känna oro att de kan behandla mig dåligt utifrån min hudfärg, religion eller klädstil
- Årets röda dagar i kalendern firar sådana dagar jag firar hemma med familj/släkt eller i min religion/tro.
- Jag är inte orolig för att bli diskriminerad när jag ska söka jobb eller bli bortvald för anställningsintervju utifrån mitt namn

Fysisk och psykisk hälsa

- När jag ska besöka ett nytt ställe behöver jag inte vara orolig för att kunna ta mig in utan hiss eller ramp
- Jag har inte svårigheter att koncentrera mig på en lektion. Om jag har svårt att koncentrera mig har inte andra sagt att det är jag som är problemet
- Det händer att jag får mer utskällningar än mina klasskompisar när det är stökigt i klassrummet, även när jag inte har gjort något
- Om min dag, min vecka eller mitt år varit jobbig behöver jag inte fråga mig själv om det berott på rasism, homofobi, transfobi eller sexism
- Om min dag, min vecka eller mitt år varit jobbig behöver jag inte fråga mig själv om det berott på hur min fysiska kropp eller psykiska hälsa fungerar

