

# PRATA OM RASISM

– en vägledning för vuxna



Rädda Barnen

Fakta- och pedagogisk granskning av René León-Rosales, forskare vid  
Mångkulturellt centrum och knuten till Socialt arbete, Södertörns högskola

Kvalitetsgranskad av Fran Partridge, konsult, Racial Equity Consultants LLC

Visuell tillgänglighetsgranskning genomförd av MU funktionskonsult AB.

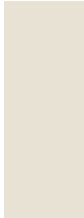



Grafiskt innehåll skapat av Mikael Andersson.

Formgivning av Mats Lignell / Unsaid.

Rädda Barnen, december 2023

[www.rb.se](http://www.rb.se)

# Innehåll

<b>Förord: Varför ska vi prata om rasism?</b>	<b>4</b>
<b>Kunskap</b>	<b>6</b>
 Vad är rasism?	6
Vad är rasifiering?	6
Rasism som luftförorening	8
Rasifiering i vardagen	10
Övning	11
Att se vardagsrasism	14
Övning	15
<b>Verktyg för samtal med barn</b>	<b>16</b>
 Förbered dig	16
Att prata med barn om rasism	18
<b>Verktyg i vardagen</b>	<b>20</b>
 Rasism: inte ditt fel men ditt ansvar	20
Att förklara ansvar och rasism för barn	20
Att ta ansvar som vuxen	22
Övning	23
Att ingripa i rasistiska situationer	24
När ett barn drabbas av vardagsrasism	26
<b>Skydd mot rasism</b>	<b>27</b>
 Samhörighet och igenkänning	27
Vanliga fallgropar	28
Diskriminering och hatbrott	30
<b>Att öva på jämlikhet</b>	<b>31</b>
 Övning	32
<b>För dig som vill läsa mer</b>	<b>34</b>

# Förord: Varför ska vi prata om rasism?

I Rädda Barnens enkätundersökning, *Ung Röst* från 2022 uppgav var fjärde barn med utländsk bakgrund att de blivit diskriminerade eller trakasserade på grund av sin hudfärg, etnicitet, trostillhörighet eller kultur. I vår rapport *Vuxna - vad gör dom?* från 2021 svarade hälften av de tillfrågade barnen att de sett rasism i skolan.

Rasism och diskriminering har konsekvenser. Både medicinsk och samhällsvetenskaplig forskning visar att erfarenheter av rasism påverkar hälsa, självkänsla och barns framtidsmöjligheter. Tystnad kring rasism har också konsekvenser. Yngre barn utgår från att det vuxna gör är rätt. När vi undviker att prata om den rasism barn ser omkring sig sänder det signaler om att den är okej. För de äldre barnen kan vuxenvärldens tystnad kring ämnet leda till tron att rasistiska strukturer inte existerar.

Enligt barnkonventionen ska inget barn utsättas för diskriminering eller någon typ av våld, varken fysiskt eller psykiskt. Alla barn har rätt att fritt få utöva sin religion och barn som tillhör olika minoritetsgrupper eller urfolk ska också ha rätt till sitt språk, religion och sin kultur (barnkonventionens artiklar 2, 14, 19 och 30).

Trots det hör vi på Rädda Barnen ofta om hur barn utsätts för rasism i skolan och på fritiden. Barnen berättar om vuxna som inte lyssnar, förstår eller tar deras erfarenheter av rasism på tillräckligt stort allvar.

Barn behöver nära och trygga vuxna. Den här vägledningen visar hur du som vuxen kan prata med barn om rasism och själv agera när du möter rasism i vardagen. Den är tänkt att användas av alla som möter barn i vardagen. Oavsett om du är vårdnadshavare, släkting, granne eller pedagog kan du hjälpa barn att prata om rasism och agera mot orättvisor i samhället.

Rädda Barnen har under lång tid arbetat för att göra olika former av våld enklare att prata om. När vuxenvärlden gör svåra teman pratbara skapar vi förutsättningar för barn att berätta när någonting har hänt. Det är ett viktigt skydd mot våld.

*Prata om rasism – en vägledning för vuxna* är en del av Rädda Barnens vision att göra barnkonventionen verklig för alla barn.

## Några ord om bildstöd och samtalskarta

I den här vägledningen använder vi bildstöd i form av ikoner. De kan användas av alla, men är extra hjälpsamma för den som tar in information främst genom bilder.

De kan också fungera som en summering som gör det lättare att komma ihåg.

### SUMMERING



Längst bak i boken hittar du också en sammanfattning av vägledningen: fyra råd för att prata om rasism kombinerat med en samtalskarta.

### Vad är en samtalskarta?

En samtalskarta innehåller bilder, begrepp och ord som kan få igång samtalet med ett barn. Ta stöd i bilderna: vilken bild vill barnet prata om? Peka, fundera och prata tillsammans. Ni kan till exempel prata om: vad händer när någon retas? Hur känns det? Vad kan man göra?

Kartan ger också dig som vuxen inspel om vilka frågor och perspektiv du kan lyfta med ditt barn, såsom hierarki, vuxenansvar, jämlikhet och samhörighet. Anpassa samtalet efter barnets ålder och frågor.

Läs mer om hur du kan anpassa samtal efter barnets ålder i kapitlet: **Verktyg för samtal med barn.**

# Kunskap

## Vad är rasism?

Den rasistiska uppdelningen utgår från en idé om att kategorin ras eller folk är något som finns på riktigt. Vi vet idag att det inte går att dela upp människor i raser eller folk, men genom en kolonial politik och historia har idén gjorts till verklighet. Samhällen har organiserats och makt har fördelats baserat på idén om olika raser. Idag pratar vi sällan om raser, i stället visar sig rasism som till exempel; afrofobi, islamofobi, antisemitism och antiziganism.

### LÄR DIG MER OM OLIKA UTTRYCK FÖR RASISM

Lättläst om rasism, Forum för levande historia



Rasist? Inte jag. Om rasismer – en begrepps-inventering, Forum för levande historia



I regeringens nationella plan mot rasism, från 2016, definieras rasism som: ”uppfattningar om att människor på grund av föreställningar om ras, nationellt, kulturellt eller etniskt ursprung, religion, hudfärg eller annat liknande förhållande är väsensskilda från varandra och att de därmed kan eller bör behandlas på olika sätt”.

Rasism kan visa sig på strukturell nivå och i vardagen.

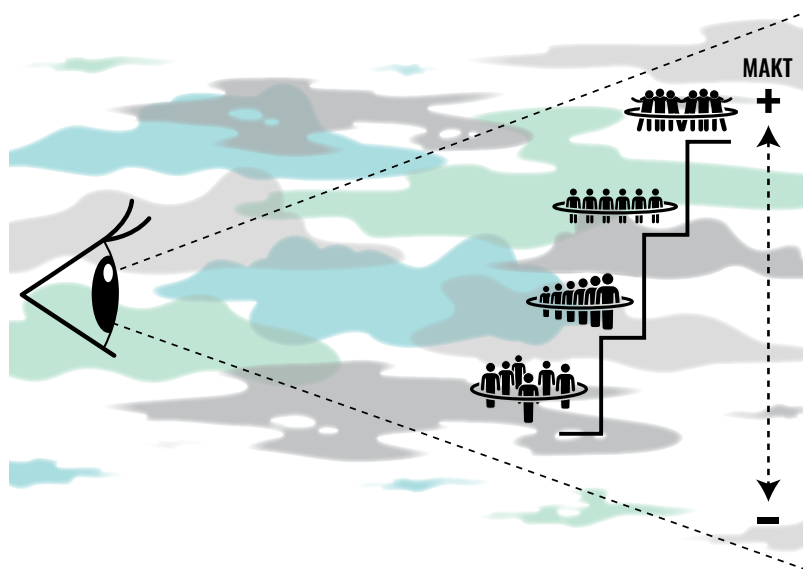
**Strukturell rasism** är ojämlig fördelning av resurser och möjligheter i samhället beroende på vem personen är och hur den ser ut. Det kan handla om hälsa, livslängd, inkomst, arbete och tillgången till en meningsfull fritid.

**Vardagsrasism** är rasistiska handlingar som vi är vana vid. Ibland är de så vardagliga för oss att vi inte uppfattar att de utgår från rasistiska föreställningar.

## Vad är rasifiering?

Ordet **rasifiering** beskriver att en uppdelning och rangordning av människor utefter hudfärg, etnicitet, religiös eller kulturell tillhörighet görs. Och görs viktigt.

Att **rasifiera** betyder att tolka och dela upp människor utifrån till exempel vilken hudfärg, ögonform eller hårfärg de råkar ha. En **rasifierad** människa är en person som utsätts för en sådan tolkning och uppdelning.



Bilden visar hur en persons blick tolkar och rasifierar människor genom att klumpa ihop och rangordna dem i mer eller mindre värdefulla grupper utifrån hudfärg, etnicitet, religion eller kultur. De grupper som tolkas som mer värdefulla hamnar högre upp i den trappa som illustrerar tillgången till makt i samhället.

Alla människor kan rasifieras, men människor som missgynnas av denna uppdelning **rasifieras negativt**. Vissa människor **rasifieras positivt**. De sorteras in i en tillhörighet som gynnar dem.

Rasism är något som görs!



Ibland används ordet rasifierad i betydelsen, person med mörkare hudfärg eller en person vars tillhörighet är strukturellt missgynnad. Oavsett på vilket sätt ordet används, är det ett ord som hjälper oss komma ihåg att rasism är något som görs, även när vi inte märker av det i vardagen.

## Rasism som luftföroening

De flesta människor föds med en förmåga att härma andra människor, och lär sig **normer** utan att de behöver förklaras.

Barn tar efter vuxnas beteenden och vanor genom att se på hur de vuxna betar sig i till exempel grannskapet, i skolan och i olika medier. Normer, som att hälsa på, lyssna och respektera andra, lär sig barn för det mesta genom att se hur vuxna gör. Normer lagras i ryggmärgen. De internaliseras - känns som om de kommer inifrån oss - och ses som självklara och normala.



Normer är sociala spelregler.

### **Normer som har funnits i generationer, blir till vanor som är svåra att se.**

Rasism har varit en del av vår verklighet under lång tid och lett till vanor och osynliga normer i vardagen. Även om vi idag har lagar som utgår från alla människors lika värde, kan rasistiska normer fortfarande leva kvar.

Men bara för att normer överlever betyder det inte att de är konstanta. De är tvärtom rörliga och kan visa sig på olika sätt över tid. Ett sätt att förstå vad normer är och hur det påverkar individer, är att tänka på normer som moln.

### **Normer som ger en individ nackdelar kan också jämföras med luftföroeningar.**

Det har gjorts av bland annat forskare inom antirasistisk pedagogik.

Om luftföroeningar vet vi bland annat att:

- Alla föroeningar kommer någonstans ifrån och är skapade av någon eller några.
- Samma slags föroeningar kan leda till olika skador, beroende på var de sker och vem de drabbar.
- Föroeningar förändras och rör sig hela tiden.

På samma sätt är det med normer. Normer kommer någonstans ifrån och är skapade av någon eller några. Samma slags normer kan leda till olika problem, beroende på var de sker och vem de drabbar. Normer förändras och rör sig hela tiden.

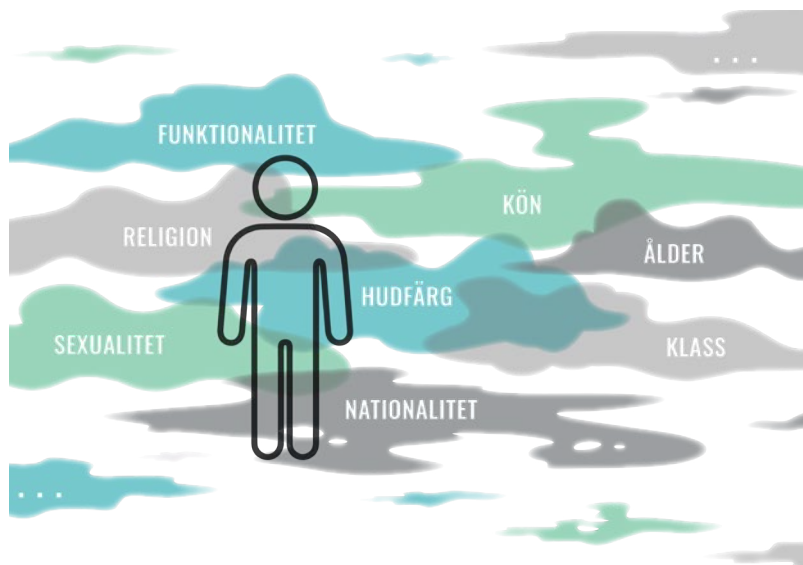
När luftföroeningar blir täta, uppstår smog. Flera smogmoln tillsammans blir ännu giftigare och farligare.



Att leva i en rasistisk värld är som att vara i ett smogmoln. Inne i smogmolnet, syns inte luftföroreningarna.

För att få syn på hur rasistiska normer påverkar våra handlingar behöver vi:

- lyssna till dem som skadas av rasism
- ta till oss forskning och kunskap.



Bilden visar hur en person påverkas av normer kring hudfärg, sexualitet, religion, funktionalitet, kön, nationalitet, ålder och klass. Normer är rörliga och påverkar personer på olika sätt i olika sammanhang genom livet.

#### LÄR DIG MER OM RASISM

Antirasismens ABC,  
Globalportalen



Vad är rasism? Centrum  
för mångvetenskaplig  
forskning om rasism



Etnisk tillhörighet – en  
av de sju diskriminerings-  
grunderna, Diskriminerings-  
ombudsmannen



## Rasifiering i vardagen

Erfarenheter av att vara rasifierad kan variera i mängd, över tid och visa sig på olika sätt genom livet. Det är för att andra normer kopplade till bland annat kön, sexualitet, ålder, funktionalitet, nationalitet, hudfärg, religion och klass påverkar hur rasifieringen visar sig. Normer om kön kan till exempel göra att rasifiering visar sig på olika sätt för en pojke och flicka, även om de rasifieras på samma sätt.

En pojke med en viss rasifiering kan stöta på problem kopplat till sitt kön. I skolan antas han kanske vara hotfull och möts med misstänksamhet. En flicka som rasifieras på samma sätt kan i stället behöva kämpa extra mycket för att bli tagen på allvar för att hon antas vara förtryckt.

Samma pojke och flicka kan uppleva rasism på ytterligare fler sätt, beroende på vad som händer i deras liv. Till exempel:

- Familjebildningar kan ge en ny ekonomisk grupptillhörighet som gör det möjligt att välja bort diskriminerande sammanhang.
- Diskriminering på basis av kön på arbetsmarknaden kan tvärtom leda till försämrade livssituationer och begränsade möjligheter.
- En sjukdom kan påverka hur de fungerar i vårt samhälle och rasifieringen kan då ta sig nya uttryck i mötet med till exempel vården.

Rasifiering påverkar oss dessutom olika mycket beroende på vad vi rasifieras som. Till exempel visar forskning att människor med afrikanskt påbrå drabbas hårdare av rasifiering än andra negativt rasifierade grupper.

Känslan av kontroll, val och möjligheter att lämna i olika livssituationer gör människor lugna och trygga. För en person som inte kan lämna en diskriminerande miljö å andra sidan, på grund av till exempel hudfärg, blir vardagsrasismen som en ständig vaksamhet och stress i kroppen. En sådan kronisk stress ger sämre hälsa och påverkar också de människor som står den drabbade nära. Det kallas också för minoritetsstress.

### LÄR DIG MER OM MINORITETSSTRESS

Minoritetsstress i praktiken, projektet Vidga Normen  
Länsstyrelsen Stockholm



Rasism är komplext. Ett tips för att hantera det är att börja litet, och börja med det vi vet mest om. Oss själva.



# ÖVNING

Vi får oftast syn på våra olika tillhörigheter, först när vi blir sorterade som något särskilt av omvärlden. Att känna sig svensk utomlands till exempel, eller märka att vi tillhör den hörande gruppen i samhället i mötet med döva personer.

Att vi har olika tillhörigheter är inte ett problem, snarare en rikedom. Men när vissa tillhörigheter blir rangordnade som mindre värda än andra uppstår orättvisa och ojämlikhet.

Fundera över vilka etiketter andra sätter på dig vid ett första intryck. Du kan använda orden i illustrationen på sidan 9 som hjälp. Skriv upp etiketterna på ett papper.

## Tänk dig att du:

- möter en polis
- är på besök hos Försäkringskassan
- firar en högtid
- står i en gränskontroll
- uppsöker sjukvård
- söker jobb
- är på ett föräldramöte
- sitter i fikarummet på jobbet.

Vilka etiketter och tillhörigheter blir fördelar? Vilka blir nackdelar?



Bilden illustrerar att när en person återkommande får frågan "Var kommer du ifrån egentligen" även när frågan inte är relevant, framkommer ett starkt negativt budskap. Varje enskild fråga kan verka harmlös, men den sammantagna effekten är stor.

**EGENTLIGEN  
VARIFRÅN KOMMER**

EGENTLIGEN IFRÅN EGENTLIGEN **DU**

EGENTLIGEN KOMMER

**DU** EGENTLIGEN

**VARIFRÅN**

EGENTLIGEN KOMMER

**HEMLAND**

**VAR** VARIFRÅN  
IFRÅN

EGENTLIGEN KOMMER

**VARIFRÅN**

**HEMLAND** **DU**

**DU** VAR  
EGENTLIGEN

KOMMER **HEMLAND**  
**EGENTLIGEN**

**IFRÅN** EGENTLIGEN  
HEMLAND HEMLAND  
**VARIFRÅN**

KOMMER EGENTLIGEN IFRÅN

**EGENTLIGEN** **VAR**

EGENTLIGEN **IFRÅN** **DU**

EGENTLIGEN KOMMER

**DU** EGENTLIGEN

**VARIFRÅN**

EGENTLIGEN KOMMER

**IFRÅN** EGENTLIGEN **IFRÅN**

**HEMLAND**

**HEMLAND** **DU**

EGENTLIGEN

**VARIFRÅN**

**HEMLAND** **DU**

EGENTLIGEN **VAR** **KOMMER**

**IFRÅN** EGENTLIGEN VAR

**VARIFRÅN**

## Att se vardagsrasism

Ordet vardagsrasism beskriver vardagliga handlingar som kommer från mer eller mindre medvetna rasistiska föreställningar. De är inte alltid rasistiska med avsikt eller märkbart rasistiska. Omgivningen missar ofta att det är just rasism och aggression. De är därför svåra att försvara sig mot och det är vanligt att de återkommer.

Vardagsrasism kallas ibland också för rasistisk mikroaggression.

### LÄR DIG MER OM MIKROAGGRESSION

Mikroaggressioner - en handbok, Amnesty



Ett vanligt exempel på vardagsrasism:

- I sammanhang när det inte är relevant, får en person som inte har ett stereotypt nordiskt utseende frågan: "var kommer du ifrån egentligen?"

Vardagsrasism kan också visa sig som passiv aggressivitet och verka vara snällhet. Exempelvis:

- Att prata överdrivet enkelt och långsamt till någon som uppenbart behärskar språket.

Vardagsrasism markerar ofta vem som hör till gruppen och vem som är annorlunda. I båda exemplen markeras det för mottagaren att hen inte förväntas höra till den svenska gemenskapen.

Varje enskild handling eller kommentar kan verka harmlös. Men den som utsätts för vardagsrasism brukar behöva hantera många liknande situationer dagligen.

Rasism finns i vardagen och förekommer när vi pratar med varandra, arbetar och rör oss.

## SUMMERING





# ÖVNING

Vad är egentligen rasistiskt? För att svara på frågan läggs ofta fokus på om någon avser vara rasistisk. Men en persons avsikt kan aldrig vara viktigare än effekten en handling eller kommentar får på andra människor.

Ställ dig frågan: kommer någon till skada?

Du kan också testa en viss situation genom frågorna:

- Hur skulle den här situationen tolkas om det var andra identiteter inblandade?
- Förväntas det tacksamhet för rättigheter som är självklara för dig själv eller andra människor?
- Ifrågasätts någons tillhörighet till ett land?
- Förväntas det att någon ska representera eller svara för en större grupp människors handlingar?

## SUMMERING



# Verktyg för samtal med barn

## Förbered dig

Att börja med din egen förståelse av rasism och ditt agerande är viktigt. Barn gör ju som vi gör och inte som vi säger! När du som vuxen förstår vad rasism är, hur det tar sig i uttryck och hur du kan agera i olika situationer blir det också enklare att börja prata med barn om rasism.

**Det första av många samtal om rasism med barn, är därför ett samtal med dig själv.**

Undersök hur du tänker kring rasism:

- Vilka värderingar har jag?
- Vad vill jag att barn ska lära sig?
- Vad hoppas jag att det ska leda till?

## TÄNK PÅ

Fundera också på vilken atmosfär du vill att samtalen ska ha och hur du bidrar till det. En nyfiken, öppen atmosfär signalerar för barn att du kan ta emot deras frågor eller åsikter utan att fördöma eller förkasta. Det ökar också chansen för fler samtal i vardagen.



Barn antar att det vuxenvärlden gör är rätt. Deras bild av samhället och hur det ska vara bygger på vad de ser i sin omgivning. Fundera på vad barnen har sett av samhället, till exempel:

- Vem betraktas som svensk och inte i er omgivning?
- Vilka människor möter barn i olika yrkesroller?
- Vilken bild av en kriminell har barnet?
- Vilka mediebilder har barnet tagit del av?

**Det är först efter att du har bekräftat vad barn faktiskt ser, som du kan börja prata om och lära ut något annat än rasifiering.**

## SUMMERING







## Att prata med barn om rasism

Det går att prata om rasism med barn i alla åldrar. Men precis som med andra ämnen som är komplexa behöver samtalet anpassas efter barnet.

Det är viktigt att utgå från barnets frågor och nyfikenhet. Du kan prova att prata om rasism och se hur det tas emot. Verkar barnet intresserat? Kommer barnet med frågor eller berättelser om egna erfarenheter? Forcera inte, utan backa om barnet verkar besvärat eller ointresserat.

Det viktigaste är att du som vuxen börjar träna dig på att prata med barn om rasism. Återkom till ämnet många gånger. Ju tidigare du börjar, desto lättare är det att göra det till en vana, som följer barn och utvecklas i takt med barns mognad.

### Barn i förskolan

Det kan kännas tidigt att prata med barn om rasism redan i förskoleåldern. Men tyvärr är det vanligt att barn redan i förskolemiljö möter olika uttryck för rasism. Det kan handla om värderande kommentarer om hudfärg eller mobbning av barn eller personal kopplat till deras hudfärg, etnicitet eller religiös tillhörighet. Hur du kan prata med förskolebarn om rasism beror på situationen och vad barnet har varit med om. Har det förekommit rasism som barnet varit utsatt för, sett eller själv uttryckt mot andra går det att prata mer direkt om rasism som något orättvist. Barn i den här åldern kan ofta relatera till orättvisor.

På många förskolor pratar till exempel personalen om alla barns lika värde och rätt att bestämma själva vad de gillar för färger och saker att leka med. Att det är orättvist om bara pojkar får leka med fordon eller om pojkar inte får leka med dockhus.

Det kan väcka starka känslor om små barn uttrycker sig rasistiskt. Om det känns jobbigt att ta in att små barn kan uttrycka sig så, prova att i stället tydligt lägga ansvaret på vuxenvärlden som ju barnet speglar.

### Barn i grundskolans tidigare år

Du kan vara mer utförlig i samtal med barn i grundskolans tidigare år. Du kan berätta att det finns något som heter rasism och att det betyder att barn och vuxna som har en viss hudfärg, kommer från vissa länder eller har en viss religion ofta behandlas sämre. Att det kan vara svårare att få ett jobb eller att man får mindre pengar i lön.

Tycker du att det är svårt att förklara rasistisk ojämlikhet för barn kan du jämföra med någon annan orättvisa som du känner dig mer bekväm att prata om.

Ställ frågor om hur barnet uppfattar orättvisa situationer. Är det ledsamt, väcker det funderingar, blir barnet argt? Det gör det lättare för barnet att i framtiden självmant tolka sina känslor i olika orättvisa situationer.

Lyssna på och bekräfta både barnets frågor och svar. Avsluta gärna med att berätta att det är dumt att det är så här i världen, men att det finns många som försöker göra det mer rättvist.

Barn kan uppfatta händelser både i sin närmiljö och från media. Det kan vara bra utgångspunkter för samtal: vad tänkte du när det hände? Vad kände du när du såg det?

### Barn i grundskolans senare år

I tioårsåldern kan barn vanligtvis hantera mer komplexa tankar. De börjar kunna se att de tillhör fler än en grupp. De lägger märke till när budskap inte stämmer överens med vad som görs och börjar föreställa sig hur det skulle kännas att vara någon annan.

Det är viktigt att vara tillgänglig för frågor och samtal men också att föregå med gott exempel i handling i denna ålder. Det betyder inte, att du aldrig får göra fel. Det gör vi alla. Att föregå med gott exempel kan också handla om att be om ursäkt och lära sig av sina misstag när det blir fel.

Frågor om rasism som väcker känslor hos dig, är bra att diskutera. Berätta om hur du känner, tänker och agerar. Visa gärna ditt engagemang och dina känslor i frågan, men gör det på ett lugnt sätt. Bekräfta barnets egna ansträngningar för en mer rättvis värld, om du får tillfälle.

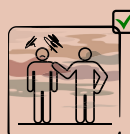
## SUMMERING



### TÄNK PÅ

Känner du dig överväldigad av starka känslor? I så fall är det en bra idé att prata med någon annan vuxen för att sortera i känslor och tankar. Det är naturligt att ibland bli upprörd, men då är inte det bästa tillfället att prata om svåra frågor med barn eftersom lyhördhet för barnets reaktioner och behov i samtalet lätt förloras.

## SUMMERING



# Verktyg i vardagen

## Rasism: inte ditt fel men ditt ansvar

Visst förekommer rasistiska uttryck öppet ibland. Hatbrott mot människor som visar sin religion via sina kläder eller har mörk hudfärg är ett tydligt exempel på att rasism finns bland oss som politisk övertygelse.

Det är ofta denna typ av rasism som får medial uppmärksamhet. Vi har därför blivit vana vid att förknippa rasism med extrema politiska rörelser. Men att sortera och rangordna människor efter etnicitet, hudfärg, eller religion görs varje dag av människor som inte vill tänka rasistiskt. Vi kan alla handla på sätt som bidrar till rasism. Det kan vara smärtsamt att upptäcka att vi ingår i rasistiska strukturer, oavsett vad vi tycker och tänker. Ibland värjer vi oss därför mot den insikten.

Det är också lätt hänt att vi glömmer att rasistiska strukturer faktiskt gynnar de som rasifieras positivt i vardagen. För om vi som samhälle och individer låter en viss grupp missgynnas på grund av hudfärg, etnicitet, kultur och/eller religion innebär det att andra faktiskt gynnas av rasism.

För den som råkar gynnas av rasistiska strukturer kan känslor av skuld och skam ligga nära till hands. Fokusera i stället på vad som går att ändra och förmedla samma inställning till barn i din närhet.

## Att förklara ansvar och rasism för barn

Ibland säger eller gör barn rasistiska handlingar som de inte menar eller förstår är skadliga. Som vuxen kommer du att behöva förklara hur handlingar kan få rasistiska effekter oavsett vad som menades.

Om ett barn uttrycker sig nedsättande om någon annan med en mörkare hudfärg för att hen har hört andra vuxna göra det, kan ett sätt att förklara skillnaden på avsikt och effekt vara att jämföra med en vardagssituation där det är extra lätt att göra fel.

Till exempel:

Om sikten är dålig på en cykelbana är det inte barnets fel om hen råkar krocka med kompisen. Du kan förklara att de som byggde eller planerade vägarna gjorde fel. Precis som det är andra vuxna som har lärt barnet fel när det kommer till rasistiska ord, tankar och handlingar. Rasism blir som en farlig cykelbana vi fortfarande använder. Att cykla på de kan leda till att någon kommer till skada. Men nu när vi vet att cykelbanan är farlig kan vi också vara extra försiktiga med varandra.

Förklara att om barnet cyklar in i sin kompis behöver hen be om ursäkt, även om det inte var meningen. Kompisen blev ju skadad! På samma sätt är det, när hen råkar göra rasistisk skada.

Avrunda genom att fokusera på vad barnet kan göra rätt i vardagen. Berätta att antirasism påminner om hur det är att vara en bra kompis.

En bra kompis:

- turas om att bestämma i lekar
- är snäll och bjuder in den som hamnat utanför
- säger ifrån om någon blir dåligt behandlad
- säger förlåt när hen har råkat göra någon ledsen eller illa.

## Att ta ansvar som vuxen

Ibland gör vuxna också fel. Då behöver barn få se vuxna agera genom att ta ansvar för skador som uppstått. Be om ursäkt för ditt agerande, även om din avsikt aldrig var att agera rasistiskt. Lär du dig ta emot feedback på ett bra sätt, kommer det att bli enklare att förklara och visa barn i din närhet hur de kan vara antirasister i vardagen.

### När du får feedback

Vid tillfället då du får feedback, är det bra om du släpper din avsikt med handlingen. Det viktiga i situationen är att någon kom till skada och inte vad du menade med din kommentar eller handling.

- Lyssna aktivt på vad som beskrivs för dig.
- Fokusera på vad den drabbade berättar och bekräfta att du lyssnar. Att nicka är ett bra sätt att bekräfta någon utan att avbryta.
- I stunden kan du be om ursäkt och lära dig av situationen, för att i framtiden agera annorlunda.

Det är vanligt att känna sig påhoppad, kränkt eller kanske sårad när en någon påtalar att ett agerande har varit rasistiskt, även när avsikten inte var det.

Känslor som väcks när vi får höra att vi har bidragit till rasism, kan vara svåra att stå ut med och leder ibland till en motreaktion eller förnekande. Det kommer förmodligen hända dig också någon gång.

## SUMMERING





# ÖVNING

Om du märker att du reagerar starkt med till exempel ilska eller en känsla av att vara orättvist anklagad är det bra om du skapar utrymme för dig själv en stund innan du agerar.

Ta dig tid att notera dina kroppsfrömmelser. Bara notera dem.

När du har tagit emot och känt in känslan, ställ dig själv frågorna nedan:

- Vet jag själv varför jag handlade på det sättet?
- Vilka känslor väcktes i mig innan jag handlade på ett sätt som ledde till skada?
- Vilka känslor har jag nu när skadan är påtalad?
- Sätt ord på dessa känslor. Stanna upp en stund om möjligt.

Det är bra att lära känna sina kroppsliga och känslomässiga reaktioner.

Reaktioner som vi inte har hunnit sätta ord på, kan ge hjälpsamma ledtrådar. Använd dig av dessa ledtrådar när du försöker förstå din roll i en situation som har haft rasifierande effekter.

När du börjar förstå dessa ledtrådar i tid kommer du också att hinna välja vilka nya reaktioner du vill införa.

I framtiden kommer du också att kunna vägleda ett barn genom samma känslor.

## SUMMERING



## Att ingripa i rasistiska situationer

Rasism kan visa sig på vaga sätt och är svårt att upptäcka för många barn. Det är därför extra viktigt att barn ser vuxna agera när rasistiska situationer uppstår. Det är när barn i din närhet får se dig ingripa som du har störst möjlighet att prata om rasism med dem.

### Hur du kan ingripa i en situation där du hör en rasistisk kommentar:

Markera tydligt och berätta för personen som utförde handlingen att du tycker att hans agerande är fel, antingen inför andra eller vid ett senare tillfälle när ni är själva.

Väljer du att inte säga något där och då, passerar situationen som okej inför andra och inför observerande barn. Varje gång vi bemöter rasism med tystnad förstärks idén att det är okej.

Kompensera för din tystnad, genom att vid ett annat tillfälle, sätta ord på och samtala med barn som såg vad som hände. Var tydlig när du beskriver vad som var rasistiskt i situationen och vad du skulle ha valt att göra om omständigheterna tillät.

Be personen som uttryckte sig rasistiskt att upprepa sig. Försök att vara neutral när du gör det och ge personen en chans att själv hinna förstå vad hen just sa eller gjorde. Men se upp så att inte upprepningen skapar ytterligare en kränkning för någon i rummet.

- Om personen inte vill upprepa sig är det nyttigt att upprepa för den som agerat rasistiskt vad du har uppfattat. Börja meningen med: Det jag hörde dig säga var...
- Om möjligt, försök att undersöka antaganden som görs. Prova att fråga: Hur kommer det sig att du tycker detta är relevant/viktigt/ok? Vad menade du med det här?

## SUMMERING



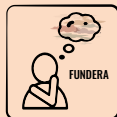




## KOM IHÅG!

- Varje situation är unik. Utgå från den situation du befinner dig i och prova de tips du tycker passar i sammanhanget.
- Att försöka är ett första steg i rätt riktning.
- När du försöker kan du göra fel – det är okej. Så länge du lär dig av misstagen och försöker göra bättre nästa gång.
- Öva, det blir lättare med tiden.

## SUMMERING



## När ett barn drabbas av vardagsrasism

Om ett barn drabbas av vardagsrasism kan du berätta att:

- Det är helt ok att lämna en situation som inte känns bra.
- Det är bra att säga ifrån.

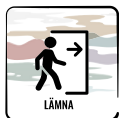


Att säga ifrån, betyder inte att barnet ska känna ansvar för att lära omgivningen vad rasism är och hur det känns att bli drabbad. Det räcker att enbart påpeka att hen inte gillar att bli talad till på ett visst sätt, utfrågad om sitt hår eller förväntad att till exempel svara för alla muslimer i Sverige.

- Barnet kan prata med någon hen litar på om hens reaktioner ifrågasätts.

Ta alltid barnets reaktioner på allvar när du samtalar om vardagsrasism med barn. Fråga barnet hur det känns i kroppen. Till exempel i magen. Berätta att barnet alltid kan komma till dig om situationer känns dåliga.

## SUMMERING



# Skydd mot rasism

Självkänsla, stresshormoner och även den kroppsliga hälsan blir alla påverkade när någon rasifieras negativt. I vardagen går det att minska skadorna om det finns en förståelse för hur rasifiering går till. För att barn ska kunna förstå och sätta ord på när de blir rasifierade, behöver de samtala med vuxna som förstår sina reaktioner och har egna verktyg för att skydda sig som de kan lära ut.

## Samhörighet och igenkänning

Alla människor behöver få känna sig självklara i sammanhang där de känner samhörighet och igenkänning. För personer som rasifieras negativt är detta särskilt viktigt då de oftare befinner sig i sammanhang där det inte är så.

Föreningar och kulturella evenemang som erbjuder sammanhang där barn slipper bli betraktade som annorlunda är viktiga. Det är stärkande för barn att ha nära till förebilder som delar erfarenheter med barnet. Det kan också göra det lättare för dem att se olika vägar och yrkesroller i livet som möjliga för sig själva.

Om negativt rasifierade personer enbart varit i sammanhang där de har varit de annorlunda, har det ofta också blivit en del av hur de förstår sig själva. Att anpassa sig efter en omgivning som inte är skapad för en själv tar på krafterna.



Har du eller barn i din närhet länge befunnit er i en sådan omgivning kan det till slut kännas normalt med den typen av anpassning. Var varsamma med er själva om ni har försökt passa in länge. Be om stöd från andra.

Känslor som handlar om tillhörighet är ibland dubbla eller föränderliga. Att vara annorlunda kan också vara positivt och innebära att känna sig speciell och få mycket uppmärksamhet. Då kan känslan av att vara en i mängden väcka oväntade reaktioner. Det är helt ok. Det viktiga är att barnet får tillgång till erfarenheten av att vara en i mängden.

Om du och barnet inte delar erfarenhet av att bli drabbade av rasism är dessa sammanhang särskilt viktiga att ha tillgång till. Finns det inte redan relationer och sammanhang med andra negativt rasifierade runt barnet kan det vara bra att ni söker dessa tillsammans. Det hjälper till att göra skillnaden i era erfarenheter möjlig att prata om. Det kan vara ett gemensamt projekt.

### TÄNK PÅ

Pratar du med barn om erfarenheter av negativ rasifiering, var då lyhörd för barnets egen upplevelse och förståelse. Deras erfarenhet av rasifiering kan skilja sig från din även om ni till ytan kan verka dela utsatthet.



## SUMMERING



SAMHÖRIGHET



### Vanliga fallgropar

För dig som drabbas av rasism i vardagen finns det ett par fallgropar som är bra att vara uppmärksam på. Det handlar om reaktioner som kortsiktigt kan fungera som skydd mot rasism, men som långsiktigt faktiskt bidrar till rasism.

#### Att inte vilja se rasism

Sverige har länge setts som ett antirasistiskt och jämlikt land. Det kan göra det svårt att ta in att rasism finns bland oss. Många föredrar att tänka att rasism är något som händer någon annanstans i världen. När de drabbas av rasistiska situationer viftas det därför hellre bort än att ta in det negativa i erfarenheten.

### Att göras till representant

Negativt rasifierade personer antas ibland vara precis som alla andra från den gruppen de tros höra till. De hamnar i situationer där de förväntas representera en hel grupp. Det är lätt hänt att vilja ställa upp på omgivningens förväntningar. Men i det långa loppet är det utmattande att inte bli sedd som en egen person. Denna fallgröp är särskilt utmanande för barn, som håller på att utveckla och förstå sig själva som egna personer.

### Att behöva förtjäna sina rättigheter

När personer som rasifieras negativt befinner sig i sammanhang som präglas av rasistiska föreställningar och exkludering kan de ibland arbeta extra hårt för att inkluderas.

För vuxna kan det handla om att visa sig extra kompetenta, skötsamma eller generösa för att inte skadas ytterligare av rasistiska strukturer. För barn kan det handla om att de behöver vara extra duktiga i skolan eller att de anstränger sig extra mycket för att smälta in. Den typen av överansträngning förstärker tyvärr den rasistiska föreställningen att de, till skillnad från andra, behöver förtjäna sina rättigheter.

### Tacksamhetsfällan

Negativt rasifierade personer förväntas ibland visa tacksamhet för inkludering eller för rättigheter som är självklara för positivt rasifierade människor. Tacksamhet för bra saker i livet är naturligtvis inget problem. Däremot kan tacksamhet för något som bör vara självklart bli skadligt i långa loppet. Det förstärker rasistiska föreställningar om att vissa människors har större värde än andra.

## SUMMERING



## Diskriminering och hatbrott

Ibland råkar vuxna eller barn ut för situationer som är direkt olagliga. Sker det exempelvis i skolan, på jobbet, när de söker bostad eller när de går till doktorn kan det vara ett brott mot diskrimineringslagen eller ett hatbrott.

### LÄS MER OM DISKRIMINERINGSLAGEN, ANTIDISKRIMINERINGSBYRÅN OCH HATBROTT

Vad är diskriminering?  
Diskriminerings-  
ombudsmannen



Om DO,  
Diskriminerings-  
ombudsmannen



Diskrimineringsbyråer  
i Sverige



Om hatbrott,  
Polismyndigheten.



Förskolan och skolan har ett ansvar för att motverka och åtgärda kränkande behandling av barn. Läs mer om det på Skolverkets hemsida.



## SUMMERING



# Att öva på jämlikhet

Barn föds in till en värld som redan är präglad av rasism. Det är den mall de får med sig för vad ett samhälle är. De är beroende av att vuxenvärlden skapar andra bilder för hur ett samhälle kan se ut.

Tidigare i vägledningen liknades rasism med en luftförorening som tillsammans med andra föroreningar bildar smog. Det som är klurigt med luftföroreningar och smog är att sinnesorgan såsom doft och syn så småningom vänjer sig vid den miljö de är i. På samma sätt fungerar det när rasism blir något normalt.

Efter en lång tid i en smog-tät stad är det lätt att glömma hur en smog-fri miljö känns. Fram till att någon blir sjuk av föroreningarna kan det till och med vara skönt att låtsas som att smog inte existerar. I en sådan miljö behövs verktyg som hjälper oss minnas värden som inte speglas i omgivningen.

Vi behöver öva på jämlikhet och antirasism i praktiken för att kunna föreställa oss en annan framtid och agera för den.

Ett sätt att börja öva på jämlikhet är att tillsammans med barn läsa barnböcker med huvudkaraktärer som har olika bakgrund. Genom böckerna beskrivs ett jämlikt bemötande. Eftersom samhället är ojämlikt strukturerat blir det viktiga bilder att ta hjälp av. De hjälper både vuxna och barn att komma ihåg värderingar som de vill leva efter.

Ett annat sätt är att använda minnesverktyg som hjälper oss att behålla en tydlig bild av hur vi vill att samhället ska vara. Det kan handla om att skapa rutiner för samtal om jämlikhet eller att då och då under uppväxtåren lyssna in hur barnet tänker kring jämlikhet.

# ÖVNING

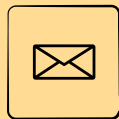


Undersök vad antirasism betyder för just dig genom att skriva ett brev om en jämlik framtid. Svara så konkret du kan.

- Hur skulle du vilja att ett jämlikt samhälle såg ut?
- Beskriv vad du ser i din stad, på arbetsplatsen eller skolan och på fritidsaktiviteten. Undvik negationer. Till exempel att du inte ser diskriminering eller rasifiering. Beskriv i stället hur du ser att ett jämlikt möte äger rum, så tydligt du kan.
- Beskriv hur det känns för dig i kroppen att vara i ett jämlikt sammanhang.
- Är det svårt att föreställa sig? Gå tillbaka i minnet till tillfällena då du såg eller var med om ett jämlikt möte. Beskriv detaljer från mötet.

Börja på ett nytt brev. I det nya brevet skriver du ner löften till ett barn i din närhet - som beskriver ditt antirasistiska agerande i vardagen. Använd brevet som ett stöd för minnet, för dig själv eller för barnet du vill ge det till.

## SUMMERING



FRAMTID



JÄMLIKHET





*Bilden visar hur vuxen vägleder barn in i sammanhang där destruktiva normer skingras.*



### **KOM IHÅG!**

Rasism behöver inte vara en del av vår verklighet. Rasism är ett sätt att relatera till andra människor som har skapats av människor. Just därför kan vi förändra verkligheten om vi anstränger oss.

# För dig som vill läsa mer

Burke, T. & Brown, B. (Red.). (2021). You are your best thing: vulnerability, shame resilience, and the black experience: an anthology. New York: Random House

Diangelo Robin (2021). Vit Skörhet: därför är det så svårt för vita att prata om rasism. A Nice Noice

Ghebrehawariat Barakat (2023). Får man säga svart?: Från teoretisk ångest till terminologisk trygghet. Natur och Kultur

Manga, E., Gardell, M., Behtoui, A., León Rosales, R., Ekelund, A. (2022). Att mäta rasism. Sweden: Mångkulturellt Centrum.

Tatum, Beverly Daniel (2017). Why are all the black kids sitting together in the Cafeteria?: And other conversations about race. New York: Basic Books

Yilmaz Sehar (2021). Vad jag pratar om när jag pratar om rasism. Natur och Kultur

**Här har det suttit en samtalskarta.**

En samtalskarta kan göra det lättare att prata om rasism. Peka, fundera och prata tillsammans med barn i din närhet.

Ladda ner en ny samtalskarta på vår hemsida:



Den här vägledningen visar hur vuxna kan prata med barn om rasism. Den är skriven av sakkunnig samhällsvetare och granskad av legitimerad psykolog verksam vid Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling. Vägledningen är tänkt att användas av vuxna som möter barn i vardagen.

Rädda Barnen är världens största självständiga barnrättsorganisation. Vi finns på plats där vi gör mest nytta för barn – i Sverige och runt om i världen. Med fokus på långsiktigt hållbara insatser, gör vi omedelbara och bestående skillnader i barns liv.

