



Tips och tankar kring från Hanna Wallensteen

Saker som främjar ett gott samtalsklimat

- Alla aspekter av identiteter som vi pratar om kan finnas representerade i rummet.
- Utgå inte från att en person som tillhör en minoritet kan eller vill representera hela sin minoritetsgrupp. Om du frågar om något som är personligt så var öppen för att du både kan bli inbjuden och avvisad och att båda förhållningssätten är okej.
- Att samtala innebär att delge sina egna perspektiv och att ta emot någon annans. Därför går det alldeles utmärkt att ändra sig. Att upptäcka att en inte håller med sig själv längre och säga det. Ibland direkt, ibland efter lite tid.
- Respektera varandras rätt att ha olika åsikter – vi behöver kanske inte nå konsensus.
- Ansvar – var och en tar ansvar för det den säger och inte säger.
- Säg sådant som du känner dig okej med att dela både idag och när du möter samma personer framöver.
- Varsamhet – behandla sådant som sägs varsamt. Om någon delar något personligt, hantera det som ett förtroende och med omtanke.
- Om vi upptäcker att vi begått ett misstag och ångrar något vi sagt eller gjort, kan vi be om ursäkt, försöka reparera/gottgöra, förebygga att vi råkar upprepa misstaget och ge den andre tid att uppleva vår goda avsikt.

Inspirerat av College of Literature, Science and The Arts, University of Michigan, Discussion Guidelines hämtat 2026-04-15 från: <https://sites.lsa.umich.edu/inclusive-teaching/discussion-guidelines/>

Hur kan jag vara en god allierad (när jag själv hör till normen/majoriteten)?

- *Dela* makt och kunskap
- *Synliggör* och stötta när personer som inte tillhör normen bidrar till sammanhanget
- *Uppmuntra* mentorskap, stöd, nätverk för minoritetsgrupper
- Fundera över vilka som inte är med och varför. *Bjud in!*
- *Nätverka* med andra som vill vara allierade – resursgrupp, likabehandlingsgrupp, mm



- *Bredda dig.* Sök upp nya sammanhang där du själv är i minoritet. Sök fler perspektiv. Ta del av kultur - film, teater, konst, dans, musik, romaner och poesi där du får del av andra upplevelser och erfarenheter än de du är van vid.

Vad kan jag göra för att underlätta för alla när jag själv hör till normen/majoriteten?

- *Låt inte kränkningar passera obemärkt. Säg ifrån* om du kan och *visa ditt stöd* för den som utsatts för något taskigt.
- *Korrigera faktafel och ifrågasätt* uppenbara generaliseringar och överdrifter, t ex "Hur vet du det?"; "Menar du verkligen att alla...?"
- *Dålig stämning?* Ibland blir det ansträngd stämning när någon säger ifrån. Det går ofta över och går lättare att stå ut med om du minns varför du sagt ifrån.
- *Vid oklara eller tvetydiga situationer:* Fråga: "Hur menade du nu?" eller "Hur tänkte du nu?"
 - Lyssna, se till att du förstår och undersök vad som var avsikten.
 - Ta ställning till hur du vill förhålla dig till det svar du får. Den andre kanske rättar sig. Du kanske missförstod. Kanske får ni enas om att ni är oense.
- *Om du hamnat i en situation du inte vet hur du ska hantera,* prata med vänner och andra som kan sätta sig in i din situation. Försök komma på vad och hur du kan och vill göra om du hamnar i en likartad situation en annan gång och öva.
- *Om tillfället passerat* eller om det blev fel när du försökte protestera eller uttrycka din ståndpunkt: Prata med någon/några du har förtroende för och *försök på nytt!*
- *Om det är någon du står i beroendeposition till eller någon som är dig kär eller närstående som betar sig illa.* Finns någon annan i sammanhanget som kan hjälpa dig att protestera? Dela annars med någon utomstående, så att du inte behöver bära erfarenheten ensam. Vilka vägar är framkomliga? Vad blir rimligt för dig?

Om du själv upplever, eller riskerar att uppleva, minoritetsstress

- *Socialt stöd.*
Sök upp andra personer som du har förtroende för - helst personer som kan ha liknande erfarenheter som du själv. Skaffa dig gärna ett (yrkes)nätverk av personer med vilka du kan dela dina erfarenheter och få stöd. Sök förebilder att följa.
- *Självomsorg.*
Det är känslomässigt arbetsamt att uppleva minoritetsstress varför det är extra viktigt att vara rädd om sig själv. Ta väl hand om din hälsa på flera plan:



Självomsorg, forts.

- *Fysiskt* (äta, sova, motionera bra)
- *Psykiskt* (bra balans mellan arbete och vila, kunna ha medkänsla med sig själv och andra, skapa förutsättningar att förstå sig själv, mm),
- *Socialt* (vårda relationer till familj och vänner som är viktiga för dig),
- *Andligt/existentiellt* (till exempel be, meditera, gå i skogen, ta del av religiöst samfund, sådant som känns meningsfullt och existentiellt värdefullt för dig) samt
- *Kreativt* (ta del av och skapa till exempel konst, musik, dans, mat, bakning, bygga, motorer).

När andra upplever att du beter dig illa

- *Om du upplever att du blivit misstolkad som illvillig, trots att så inte är fallet:*
 - Försök lyssna på hur den andre uppfattat situationen. Kanske blev det ett missförstånd?
 - Berätta hur du känner och om det inte var din avsikt eller mening att såra.
 - Be om tid att fundera på saken om du inte riktigt vet om du förstår. Prata med någon som kan hjälpa dig att tänka kring vad som hänt.
- *Om du råkat såra eller kränka någon:*
 - 1) Ge dig själv tid att ta in och acceptera ditt misstag och tala om att du är ledsen för det om du själv känner att du ångrar dig och tycker att du har gjort fel.
 - 2) Visa ditt intresse för att förstå om det är något ytterligare som blivit illa, som du kanske har missat.
 - 3) Fundera över vad du kan göra för att gottgöra det som blev fel. Kanske finns det fler som behöver få veta att du ångrar vad sagt eller gjort eller inte sagt/gjort? Kanske behöver någon få stöd eller tröst? Vad kan du eller någon annan göra?
 - 4) Fundera över vad du behöver göra för att inte samma misstag ska upprepas. Kanske kan du prata med någon klok person eller fråga den du sårat om det finns något som den skulle önska, utan att be den lösa ditt problem. Sök gärna mer kunskap t ex via Internet, poddar, dokumentärer, film, serier, böcker, teater, etc.
 - 5) Ibland är skadan så stor att den är svår att reparera. Den som blivit sårad kan ha svårt att ta emot din ursäkt. I så fall får du försöka visa dina goda avsikter i handling. Ge den andre tid. Det går inte att tvinga sina goda avsikter på någon.



Lästips:

- Abdelaziz, A., Nechma, M., & Hilowle, S. (Red.). (2026). *Muslimskt liv*. Ordfront förlag.
- Arao, B., & Clemens, K. (2023). From safe spaces to brave spaces: A new way to frame dialogue around diversity and social justice. In *The art of effective facilitation* (pp. 135-150). Routledge.
<https://www.anselm.edu/sites/default/files/Documents/Center%20for%20Teaching%20Excellence/From%20Safe%20Spaces%20to%20Brave%20Spaces.pdf>
- Arneback, E. & Jämte, J. (2017). *Att motverka rasism i förskolan och skolan*. (Första upplagan). Stockholm: Natur & Kultur.
- DiAngelo, R. (2021). *Vit skörhet: därför är det så svårt för vita att prata om rasism*. Stockholm: Natur & kultur.
- Essaidi, F. (2026). *Vi är barnen till invandrarna*. Books on Demand GmbH.
- Fägerlind, G. (2024). *Mångfald i praktiken: handbok för inkluderande arbetsplatser*. [Tredje, reviderade upplagan]. Uppsala: ID Förlag.
- Ghebrehawariat, B. (2023). *Får man säga svart?: från teoretisk ångest till terminologisk trygghet*. (Första utgåvan). [Stockholm]: Natur & Kultur.
- Haj Younes, M. (2024). *Bryt mönstret: en antirasistisk verktyglåda*. [Skellefteå]: Förlag Dikko.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674> (Finns att läsa här: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2072932/>)
- Poli, S. (2021). *Hur du lyckas i en vit värld*. [Stockholm]: Bokförlaget Hedvig.
- Wallensteen, H., & Svenungsson, I. (2021). *Minoritetsstress i praktiken*. Länsstyrelsen i Stockholm. <https://www.vidganormen.se/minoritetsstress-i-praktiken>
- Wolgast, M., & Wolgast, S. (2021). *Vita privilegier och diskriminering: processer som vidmakthåller rasifierade ojämlikheter på arbetsmarknaden*. Länsstyrelsen i Stockholms län. <https://www.vidganormen.se/vita-privilegier-och-diskriminering-processer-som-vidmakthaller-rasifierade-ojamlikheter-pa-arbetsmarknaden/>
- Yilmaz, S. (2021). *Vad jag pratar om när jag pratar om rasism*. [Stockholm]: Natur & Kultur

Citat

"The single story creates stereotypes, and the problem with stereotypes is not that they are untrue, but that they are incomplete. They make one story become the only story." - Chimamanda Ngozi Adichie

Övrigt:

- Adichie, C. N., (2009, October 7). **The Danger of a Single Story** [Video]. TED Conferences. (20 min) <https://youtu.be/D9Ihs241zeg>
- Bryant-Davis, T., (2010, June 1). **Moving From Cultural Competence to Antiracism** [Video]. NICAMB. (6 min) https://www.youtube.com/watch?v=wJ_pvbC3SI
- Fusion Comedy. (2016, 5 oktober). **How microaggressions are like mosquito bites.** [Video]. YouTube. <https://youtu.be/hDd3bzA7450?si=LfC2Bv-qcWv3AVa4>
- Golden Lotus Productions. (2026, 2 april). **Asiatofobi** [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=pRzRopnVJ7Y>
- **Pars, B.**, (Regissör). (2017). **Turkkiosken** [Film]. Sic Film AB. https://youtu.be/xE-O-TJHDSk?si=eR84UUwl8uKA_co
- Pedagog Malmö Live (22 mars, 2022). **Känn igen och motverka subtil rasism i skolan.** [Video]. Pedagog Malmö. <https://pedagog.malmo.se/videor/forelasning-med-sara-nilsson-mohammadi/> Föreläsning med Sara Nilsson Mohammadi, leg. psykolog och specialist i pedagogisk psykologi. (20 min.)
- Project ABC, (2019, November 12). **Our Hidden Biases.** [Video]. Picture Alternatives. <https://www.youtube.com/watch?v=ZWgVs4qj1ho&t=5s> Diskussionsvänlig kortfilm om mötet mellan barn och vuxna professionella med olika bakgrund. (5 min)
- Wallensteen, H. (2021, 19 juli). **Sommar & Vinter i P1** [Radioprogram]. Sveriges Radio. <https://www.sverigesradio.se/avsnitt/hanna-wallensteen-sommarprat-se>

Välkommen att kontakta mig med ytterligare tips, synpunkter eller förfrågningar.
//Hanna Wallensteen



hanna@psykologperspektiv.se



<https://www.linkedin.com/in/hanna-wallensteen-48229b28/>



<https://www.instagram.com/hannawallensteen/>



<https://www.facebook.com/psykologperspektiv>