

# Förstå mikroaggressioner

---



# Förstå mikroaggressioner - Kursbeskrivning



Mikroaggressioner är saker som människor säger eller gör som subtilt återspeglar fördomar som rasism, sexism och homofobi. Ofta är de inte avsedda att vara aggressiva. Medlemmar i marginaliserade grupper upplever ofta mikroaggressioner i sina dagliga interaktioner, och dessa mikroaggressioner kan inte bara vara sårande utan kan också vidmakthålla marginalisering. Att kommentera någons uttal, klänning eller andra funktioner kan betraktas som en mikroaggression, särskilt om det förstärker en stereotyp. Var eftertänksam om vad du säger till andra och hur de kan ta emot det.

# Förstå rollerna i en mikroaggression - angriparen

Hitta förklaringar av de roller som människor spelar i mikroaggressioner nedan.



Angriparen är den person som säger eller gör något stötande eller sårande. De kan ha goda avsikter och vara omedvetna om effekterna, eller de kan använda mikroaggressioner för att utöva makt eller hävda sin status. Men även om de hade goda avsikter är det som är viktigt effekten.

# Förstå rollerna i en mikroaggression - mottagaren

---

Hitta förklaringar av de roller som människor spelar i mikroaggressioner nedan.



Mottagaren är den person som är målet för kommentaren eller beteendet. Att uppleva en mikroaggression känns som en personlig förolämpning. Det kan också få någon att känna sig isolerad eller allierad från en hel grupp människor, även om de inte alla är angripare

# Förstå rollerna i en mikroaggression - allierad

---

Hitta förklaringar av de roller som människor spelar i mikroaggressioner nedan.



En allierad är någon som offentligt visar stöd för den person som upplevde en mikroaggression och berättar för aggressorn att det de sa eller gjorde inte var OK. Även om målet är att vara en allierad i någon mikroaggression, är det inte en etikett vi bör göra anspråk på oss själva.

# Förstå rollerna i en mikroaggression - åskådare

---

Hitta förklaringar av de roller som människor spelar i mikroaggressioner nedan.



En åskådare är någon som bevittnar en mikroaggression och inte vidtar några åtgärder, även om de vet att det var olämpligt. Åskådareffekten är principen att ju fler människor

# Förstå rollerna i en mikroaggression

Vilket påstående är en aggression, resp. inte en aggression?

Fråga - påstående	Ja	Nej
Behöver du hjälp?		
Du pratar inte som andra människor därifrån.		
Vilken vacker hud du har.		
Bra idé.		
Du måste vara bra på matte.		
Du ser snygg ut i dag.		
Var kommer din dialekt/uttal ifrån?		
Får jag röra vid ditt hår?		
Är du OK?		

# Förstå rollerna i en mikroaggression

Vilket påstående är en aggression, resp. inte en aggression?

Fråga - påstående	Ja	Nej
Behöver du hjälp?		X
Du pratar inte som andra människor därifrån.	X	
Vilken vacker hud du har.	X	
Bra idé.		X
Du måste vara bra på matte.	X	
Du ser snygg ut i dag.		X
Var kommer din dialekt/uttal ifrån?	X	
Får jag röra vid ditt hår?	X	
Är du OK?		X



# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

---

**För att lära dig vad du ska göra när du upplever eller bevittnar en mikroaggression**



# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

## När du upplever det

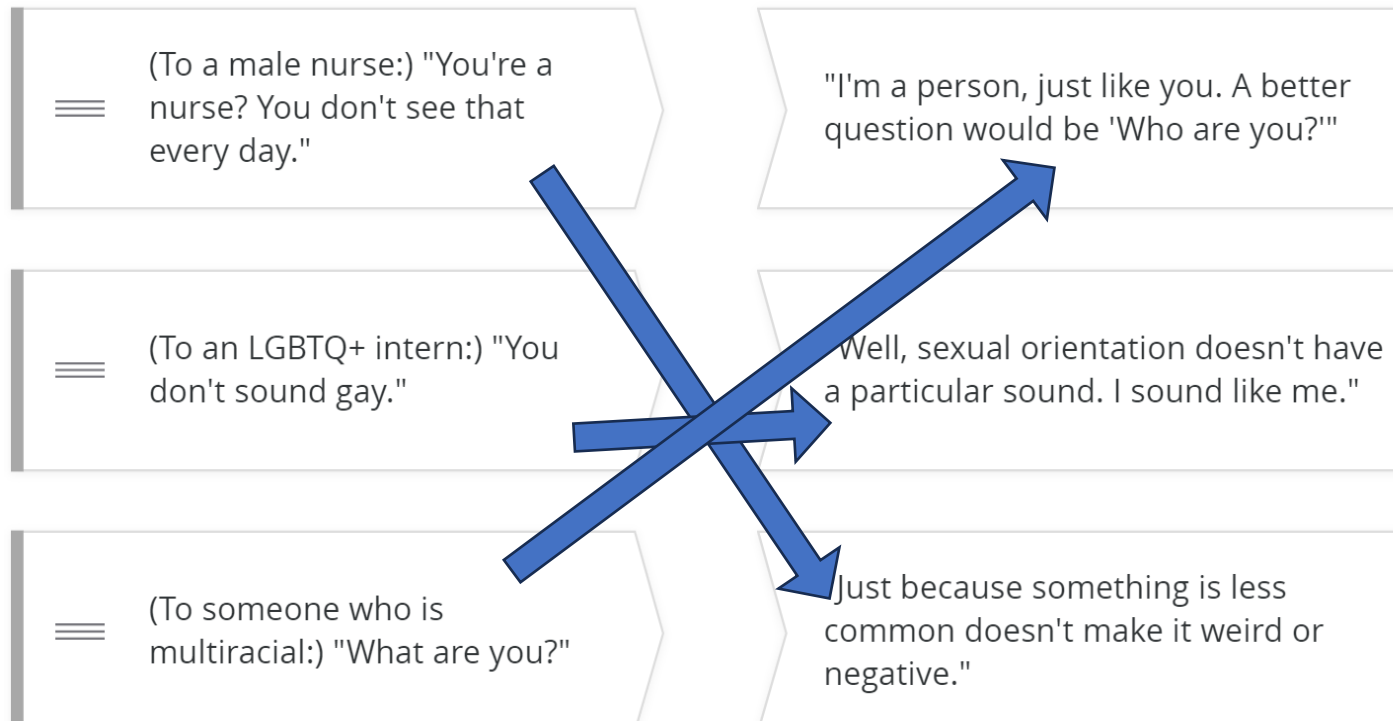


Mikroaggressioner kan orsaka bestående smärta för dem som upplever dem, oavsett om det händer ofta eller inte. Det som kan tyckas oväsentligt för vissa människor kan vara sårande och utmattande för andra, särskilt när de bygger på stereotyper eller involverar egenskaper som en person inte har någon kontroll över. Och dessa brott kan ackumuleras över tiden, vilket kan skada människors självkänsla och orsaka känslor av alienation eller psykiska problem.

# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

## Hur man svarar

Derald Wing Sue, professor i psykologi och utbildning vid Columbia University i New York, USA, föreslår att när du upplever en mikroaggression svarar du med en "mikrointervention" eller ett svar som gör det klart att beteendet var olämpligt. – Vad är "rätt" svar?



# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

## Hur man svarar

Derald Wing Sue, professor i psykologi och utbildning vid Columbia University i New York, USA, föreslår att när du upplever en mikroaggression svarar du med en "mikrointervention" eller ett svar som gör det klart att beteendet var olämpligt. – Vad är "rätt" svar?



(To someone who is multiracial:) "What are you?"

"I'm a person, just like you. A better question would be 'Who are you?'"



(To an LGBTQ+ intern:) "You don't sound gay."

"Well, sexual orientation doesn't have a particular sound. I sound like me."



(To a male nurse:) "You're a nurse? You don't see that every day."

"Just because something is less common doesn't make it weird or negative."



# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

## När du är en allierad

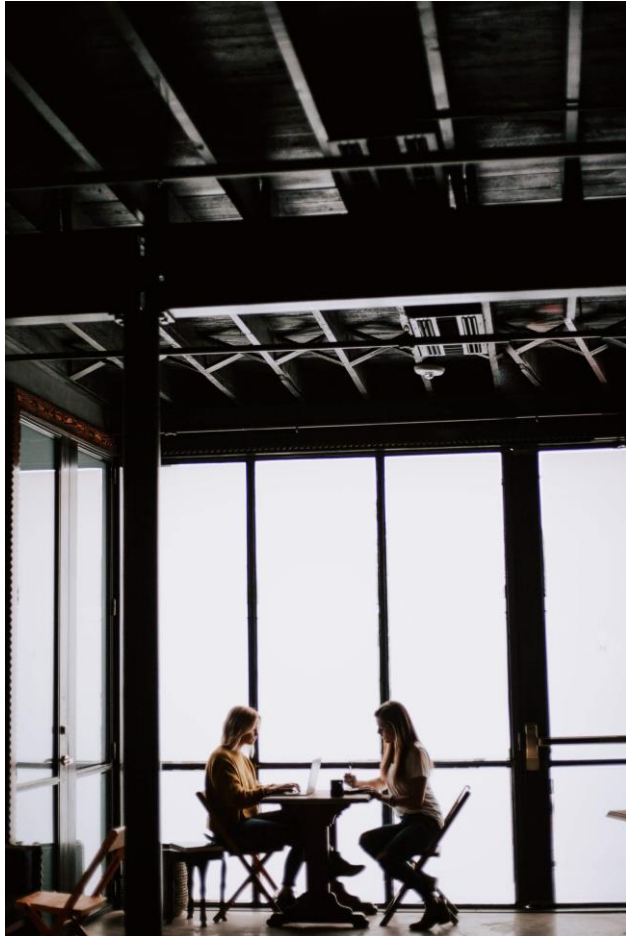


Att vara en allierad innebär att säga ifrån när man märker en mikroaggression och visa stöd för den som upplevt det. Att uppmärksamma någon på en kommentar som kan skada eller kränka en annan person kan vara obekvämt. Men om det görs respektfullt kan det ge meningsfull förändring.

Rotary har ingen tolerans mot rasism, sexism, homofobi, transfobi, klassism eller ålderism. Att komma överens om detta med dina andra klubbmedlemmar och arbeta tillsammans för att bli mer medvetna om fördomar och mikroaggressioner hjälper dig att skapa en miljö där alla känner sig välkomna och säkra. Det kan handla om att berätta för någon, på ett stödjande sätt, när de gör ett misstag, eller påpeka avvikelser mellan någons beteende och klubbens gemensamma värderingar. Ibland kan du behöva berätta för någon mer bestämt att deras beteende inte är acceptabelt. Men sikta på förbättring, inte fördömande. Misstag kan hända även när vi arbetar för att förbättra oss. Att påminna varandra om vad som är sårande och vad som är bättre hjälper hela samhället.

# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

## Hur man hanterar olämpligt beteende



Ett sätt att hålla människor ansvariga är att berätta för dem när de har sagt eller gjort något olämpligt. Att uppmärksamma stötande beteende kräver mod, men det berättar för aggressorn vad som inte är OK och visar också mottagaren att de har stöd.

# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

---

## 1. Säg vad du observerade och på vilket sätt du tyckte att det var olämpligt.



Att upprepa vad någon sa eller beskriva vad de gjorde berättar att det märktes. Till exempel, "Du sa bara att de inte passade bra för vår klubb och blinkade. Det innebär att vi har oskrivna medlemsregler, vilket är olämpligt och kan vara diskriminerande." Att berätta för dem att en kommentar eller åtgärd inte är OK visar att liknande beteende inte tolereras och erbjuder också stöd till alla andra som blev förolämpade.

# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

---

## 2. Hjälp aggressorn att undvika att upprepa beteendet



Erkänn att vem som helst oavsiktligt kan säga eller göra saker som är stötande, och att din avsikt inte är att få dem att må dåligt utan att hjälpa dem att undvika att upprepa beteendet.



# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

## 3. Hjälp dem förstå hur det kändes



Förklara varför det de sa eller gjorde är olämpligt och varför det kränkte andra eller kunde göra det. I ett allvarligt fall, eller om det inte bara var ett misstag, se till att de förstår att sårande beteende inte tolereras. Be dem fundera över vilken inverkan deras ord och handlingar hade på andra människor.

# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

## 4. Ge dem alternativa ord



Om det är lämpligt, föreslå ett mer konstruktivt sätt att säga vad de menade. I det här fallet kan du säga, "Om du har legitima bekymmer om den här potentiella medlemmen, bör du naturligtvis uttrycka det. Du kan till exempel säga, utan att blinka, 'Jag tror att de kanske inte passar bra för den rollen på grund av deras brist på erfarenhet.'"

# Förstå mikroaggressioner – hur gör man?

---

## 5. Skapa ansvar



Låt personen veta att du kommer att fortsätta att diskutera den här typen av problem med alla vars kommentarer kan vara sårande eller stötande, och att du också är öppen för att få feedback.

# Förstå mikroaggressioner - summering

---

Genom att gå med på att upprätthålla vissa standarder, och genom att förvänta oss att vi alla gör det, bidrar vi alla till en inkluderande klubbmiljö där alla medlemmar är hjärtligt välkomna.

# Förstå mikroaggressioner

---

## När andra upplever mikroaggressioner

Vad kan du göra när någon berättar att en annan medlem upplevt en mikroaggression? Här är några förslag:

- Prata med personen som upplevde det och uttryck ditt stöd.
- Undvik att säga saker som "Men jag känner den personen, och de är inte rasistiska", (eller sexistiska, etc.) eller "Men hen är en så bra medlem! Hen skulle aldrig säga något sådant."
- Prata med klubben om hur vissa beteenden påverkar den inkluderande, produktiva och roliga klubbmiljön.

# Förstå mikroaggressioner

---

## Reparera relationer efter att du begått en mikroaggression

Naturligtvis strävar vi alla efter att undvika att begå mikroaggressioner, men vi kan fortfarande göra det oavsiktligt. Att veta hur man svarar efter att du förolämpat någon på detta sätt kan hjälpa dig att reparera förhållandet. Hitta några tips nedan från Rebecca Knight, som skrev om ämnet för Harvard Business Review

# Förstå mikroaggressioner - paus

---



När vi konfronteras om något vi sagt eller gjort brukar det inte kännas bra. Vi kan känna oss defensiva, generade eller till och med skämmas. [Djupandning](#) stimulerar nerven som lugnar oss. Ta en stund att samla dig innan du svarar

# Förstå mikroaggressioner - lyssna

---



Det krävs mod att berätta för någon att de orsakat anstöt. När någon säger till dig att du gjorde det, kom ihåg att den andra personens avsikter är goda: De vill skapa en inkluderande klubbmiljö och de vill att du ska vara en partner i ansträngningen. Lyssna på vad de säger och var öppen för deras kommentarer. Som mångfaldskonsulten Lily Zheng sa till Harvard Business Review: "När någon säger:" Vad du sa skadade mig ", säger de:" Du har skadat mig på det sätt som människor har skadat mig och människor som jag tidigare



# Förstå mikroaggressioner - fokusera

---



När andra hittar fel i vårt beteende är det naturligt att vilja försvara oss, förklara vad vi menade eller försöka övertyga dem om att se det på ett annat sätt. Men när vi fokuserar på vår avsikt fokuserar vi på våra egna känslor. Genom att istället fokusera på vår påverkan prioriterar vi känslorna hos människor i marginaliserade grupper, som ofta upplever mikroaggressioner. Deras perspektiv behöver höras och valideras.

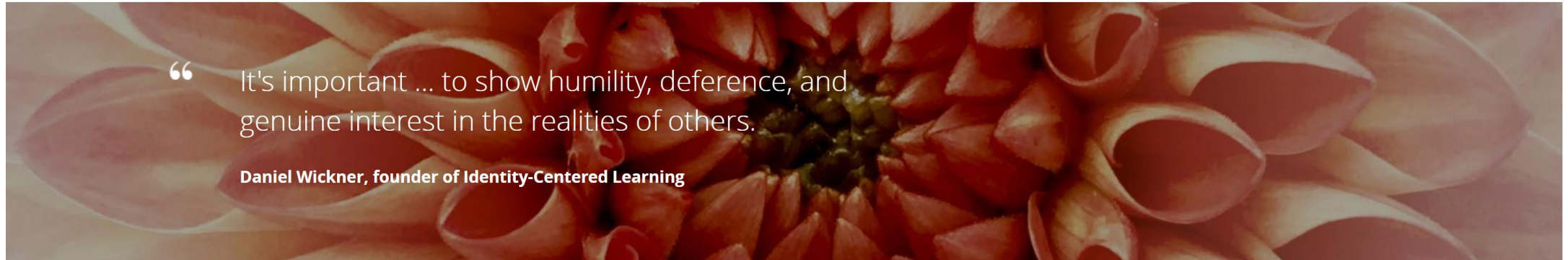
# Förstå mikroaggressioner - be uppriktigt om ursäkt



När andra hittar fel i vårt beteende är det naturligt att vilja försvara oss, förklara vad vi menade eller försöka övertyga dem om att se det på ett annat sätt. Men när vi fokuserar på vår avsikt fokuserar vi på våra egna känslor. Genom att istället fokusera på vår påverkan prioriterar vi känslorna hos människor i marginaliserade grupper, som ofta upplever mikroaggressioner. Deras perspektiv behöver höras och valideras.

# Förstå mikroaggressioner

---



*”Det är viktigt att visa ödmjukhet, vördnad och genuint intresse för andra”.*

När du har bett om ursäkt kan du göra några andra saker som kan hjälpa till i framtiden:

- Reflektera över situationen och tänk på hur du skulle agera annorlunda under en liknande omständighet nästa gång.
- Var inte för hård mot dig själv.
- Kom ihåg att goda människor med goda avsikter gör misstag och att du kan fortsätta sträva efter att göra bättre.

# Förstå mikroaggressioner

## Vilket påstående är en uppriktig ursäkt och vilket är det inte

Ursäkt	Uppriktig	Inte uppriktig
Tack för att du berättar		
Jag inser att mina ord sårar dig	..	
Jag är ledsen att det jag gjorde var stötande		
Jag är verkligen ingen dålig människa, jag lovar		
Jag bryr mig och jag vill förbättra mig		
Jag är ledsen att du tolkade det så		
Du måste tycka att jag är rasist		..
Det jag försökte säga var...		
Jag bryr mig och jag vill förbättra mig		
Jag känner mig hemsk, jag är en sån idiot		
Jag är ledsen om du blev kränkt		
Jag är ledsen sa jag		

# Förstå mikroaggressioner

## Vilket påstående är en uppriktig ursäkt och vilket är det inte

Ursäkt	Uppriktig	Inte uppriktig
Tack för att du berättar	X	
Jag inser att mina ord sårar dig	X	
Jag är ledsen att det jag gjorde var stötande	X	
Jag är verkligen ingen dålig människa, jag lovar		X
Jag bryr mig och jag vill förbättra mig	X	
Jag är ledsen att du tolkade det så		X
Du måste tycka att jag är rasist		X
Det jag försökte säga var...		X
Jag bryr mig och jag vill förbättra mig	X	
Jag känner mig hemsk, jag är en sån idiot		X
Jag är ledsen om du blev kränkt		X
Jag är ledsen sa jag	X	

# Förstå mikroaggressioner – transformativt lärande



Processen att hålla väsentliga samtal om DEI-ämnen [Diversity, Equity, and Inclusion] kan vara känslomässig och till och med stressande för vissa människor. Detta är vanligt, och obehaget kan tyda på att transformativt lärande sker. Transformativt lärande uppstår när något problem eller utmaning får dig att ompröva dina antaganden, övertygelser eller värderingar och ändrar ditt perspektiv eller beteende. Beroende på deras kunskap, erfarenhet eller känslor om ämnet kan människor uppleva det vid olika tidpunkter.

# Förstå mikroaggressioner – vidta åtgärder

---

Här är några steg som din klubb kan ta för att lära sig mer om mikroaggressioner och att sätta och upprätthålla gemensamma beteendestandarder:

- Be medlemmarna uttrycka sina tankar och prata om sina upplevelser i och utanför klubben.
- Uppmuntra medlemmarna att rekommendera böcker de läser, filmer de ser, talare de hör eller kurser de går som har hjälpt dem att lära sig och göra bättre ifrån sig.
- Öva på vad du kan säga för att svara på olämpligt beteende eller för att be om ursäkt när du säger något skadligt.

# Förstå mikroaggressioner - Kompletterande information

---

Några av idéerna i den här kursen hämtades från dessa [Engelska] källor:

## **Antirasism: Avsikt kontra påverkan.**

Emily Meadows och Daniel Wickner på TIE (The International Educator) Online

[Länk till deras hemsida](#)

## **Mikrointerventionsstrategier: Vad du kan göra för att avvärja och demontera individuell och systemisk rasism och partiskhet**

En bok av Derald Wing Sue, Cassandra Z. Calle, Narolyn Mendez, Sarah Alsaïdi och Elizabeth Glaeser

[Beställ boken här](#)

## **Du har blivit utsatt för en mikroaggression. Vad gör du?**

Av Rebecca Knight i Harvard Business Review

[Läs artikel här](#)



# Förstå mikroaggressioner

---



Kursens original heter ”microaggressions”.

<https://learn.rotary.org/members/learn/mycourses>

Sök därefter ”Preventing and addressing microaggressions”.

Du måste vara inloggad på <https://my.rotary.org/en/>

Kursens utformning/layout och kommentarer:

Lars-Erik Rydbrant

Järfälla Rotaryklubb

Mail: [rydbrant@telia.com](mailto:rydbrant@telia.com)

Redigerat för Peaceful Universe-projektet

<https://peaceful-universe.org/>

<https://jarfalla.rotary2355.se/sv/>