

# HVORDAN UNNGÅR JEG Å BEGÅ EN MIKROAGGRESJON OG HVORDAN SVARER JEG NÅR JEG HØRER EN?

## LÆR DEG SELV

Har du hørt folk si ting som: «Jeg ser ikke rase» eller «Jeg bryr meg ikke om han er svart, hvit eller lilla, jeg behandler alle likt. Jeg er fargeblind»? Kanskje du har sagt noe av dette. Forstå at denne typen ting kan betraktes som mikroagresjoner.

### Hva er en mikroagresjon?

Ufine ting av verbal, fysisk eller omgivelsesmessig natur som inntreffer i det daglige, enten de utføres tilsiktet eller utilsiktet, som kommuniserer et nedsettende eller negativt budskap rettet mot personer basert på deres marginaliserte gruppedlemskap.

### Gjenkjenning av mikroagresjoner og budskapet de gir

Det første steget i å adressere mikroagresjoner er å gjenkjenne når en mikroagresjon har skjedd og hvilket budskap de gir. Konteksten for forholdet og situasjonen er kritisk. Nedenfor er vanlige temaer som er knyttet til mikroagresjoner.

TEMAER	EKSEMPLER PÅ MIKROAGGRESJONER	BUDSKAPET
<b>Fremmed i eget land</b> Når nordmenn med asiatiske eller afrikanske trekk og andre som ser annerledes ut eller er navngitt annerledes enn den dominerende kulturen antas å være utenlandsfødte.	<ul style="list-style-type: none"><li>«Hvor kommer du fra, eller hvor ble du født?»</li><li>«Du snakker veldig bra norsk.»</li><li>«Hva er du? Du ser så interessant ut!»</li><li>En person som ber en nordmann med asiatiske eller afrikanske trekk om å lære dem ord på morsmålet deres.</li><li>«Navnet ditt er vanskelig å uttale». Ved å fortsette å uttale navnene til produksjonsfilmcrewet feil etter at de har korrigert dem på dette flere ganger. Ikke være villig til å høre godt etter og lære seg uttalelsen av et ikke-engelsk-basert navn.</li></ul>	Du er ikke en ekte nordmann.  Du er en evig utlending i ditt eget land.  Den etniske identiteten din gjør deg eksotisk.
<b>Attribusjon av intelligens</b> Det å tilskrive intelligens til en farget person eller en kvinne basert på hans/hennes/deres rase/kjønn.	<ul style="list-style-type: none"><li>«Du gjør rasen din stolt.»</li><li>«Wow! Hvordan har du blitt så god i matematikk?»</li><li>Til en asiatiske person, «Du må være god i matte, kan du hjelpe meg med dette problemet?»</li><li>Til en farget kvinne: «Jeg hadde aldri kunne gjettest at du jobbet som forsker.»</li></ul>	Fargede personer er generelt ikke like intelligente som hvite personer.  Alle asiater er intelligente og gode i matte/fysikk/kjemi.  Det er uvanlig for en kvinne å ha sterke matematikkvner.
<b>Fargeblindhet</b> Uttalelser som indikerer at en hvit person ikke ønsker, eller ikke trenger, å anerkjenne raser.	<ul style="list-style-type: none"><li>«Når jeg ser på deg, ser jeg ikke farge.»</li><li>«Det er bare en rase, menneskerasen.»</li><li>«Jeg tror ikke på raser.»</li></ul>	Assimilere med den dominerende kulturen. Benekte betydningen av rasen/etnisiteten og historien til en farget person.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benekte erfaringene til fargede personer ved å sette spørsmålsteget ved troverdigheten/gyldigheten av det de sier.</li> </ul>	Benekte en persons identitet som å tilhøre en bestemt rase/kultur.
<p><b>Kriminalitet / ta antagelser om kriminell status</b> En farget person antas å være farlig, kriminell eller et samfunnsavvik basert på hans/hennes/deres rase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En hvit person holder godt i hans/hennes/deres lommebok eller kortholder når en svart eller latinsk person nærmer seg.</li> <li>• En butikkeier følger etter en farget person i butikken.</li> <li>• Noen krysser til den andre siden av gaten for å unngå en farget person.</li> <li>• Når en farget person går på parkeringsplassen, kommer en sikkerhetsvakt bort til den personlige assistenten for å spørre om hen/hun/han har gått seg bort, og dermed antar at personen forsøker å snike seg inn i filmstudioet.</li> </ul>	<p>Du er en kriminell.</p> <p>Du har tenkt å stjele / du er fattig, du hører ikke hjemme.</p> <p>Du er farlig.</p>
<p><b>Benekte individuell rasisme/sexisme/heterosexisme</b> En uttalelse som blir sagt når fordommer blir benektet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Jeg er ikke rasist. Jeg har flere venner som er svart.»</li> <li>• «Som en kvinne vet jeg hva du går gjennom som et medlem av en raseminoritet.»</li> <li>• «Tja, jeg har aldri sett at det har skjedd. Så hva ...»</li> <li>• Til en farget person: «Er du sikker på at du ble fulgt i butikken? Jeg kan ikke tro det.»</li> </ul>	<p>Jeg kunne aldri vært rasist, fordi jeg har jo venner som er fargede.</p> <p>Raseundertrykkelsen din er ikke noe annerledes enn kjønnsundertrykkelsen min. Jeg kan ikke være rasist. Jeg er som deg.</p> <p>Benekte den personlige erfaringen til personer som har opplevd bias.</p>
<p><b>Myter om meritokrati</b> Uttalelser som påstår at rase eller kjønn ikke spiller noen rolle med tanke på suksess i livet, for eksempel ved problemer om begrensede karrieremuligheter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Jeg mener at den mest kvalifiserte personen bør få jobben.»</li> <li>• «Selvfølgelig fikk han jobben, selv om at han ikke kunne vise til like lang erfaring – han er jo svart!»</li> <li>• «Menn og kvinner har like muligheter til forfremmelse.»</li> <li>• «Kjønn spiller ingen rolle i hvilke personer vi hyrer.»</li> <li>• «Alle kan lykkes i dette samfunnet så lenge man jobber hardt nok.»</li> </ul>	<p>Fargede personer gis ekstra urettferdige fordeler på grunn av rasen sin.</p> <p>De samme reglene og standardene gjelder for alle, så om kvinner ikke lykkes, så er det deres problem.</p> <p>Fargede personer er late og/eller inkompetente og må jobbe hardere.</p>
<p><b>Patologisering av kulturelle verdier/kommunikasjonsstiler</b> Tanken om at verdiene og kommunikasjonsstilene til den dominerende/hvite kulturen er ideell/normal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Til en person av asiatiske, latino eller uramerikansk opprinnelse: «Hvorfor er du så stille? Vi vil høre hva du mener. Bruk munnen mer.» «Snakk høyere.»</li> <li>• Spørre en svart person: «Hvorfor må du være så høylytt/animert? Bare slapp av.»</li> <li>• «Hvorfor er du alltid sint?» hver gang rase blir nevnt i diskusjoner.</li> <li>• Avfeie en person som tar opp rase/kultur.</li> </ul>	<p>Assimilere med den dominerende kulturen.</p> <p>Legg igjen den kulturelle bagasjen din på utsiden.</p> <p>Det er intet rom for forskjeller.</p>
<p><b>Annenrangs borger</b> Forekommer når et målgrupped medlem oppfatter at de blir behandlet annerledes enn maktgruppen. For eksempel ved at medlemmer av maktgruppen blir gitt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produsent med annen hudfarge blir feilaktig tatt for å være produksjonsassistent og bedt om å hente kaffe.</li> <li>• Ønsker ikke å sitte ved siden av noen på grunn av hans/hennes/deres farge.</li> <li>• Kvinnelig lege blir forvekslet med en sykepleier.</li> </ul>	<p>Fargede personer jobber for å tjene hvite mennesker. De kunne ikke ha jobbet i høystatusstillinger.</p> <p>Kvinner sysselsettes i omsorgsstillinger. Hvite kunder er mer verdifulle kunder enn fargede personer.</p>

<p>særbehandling som kunde/ansatt over en farget person.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blir ignorert ved butikkassen mens oppmerksomheten i stedet gis til en hvit kunde.</li> <li>• Si «Folk som dere ...»</li> <li>• En crewmedlem sender en e-post til en annen jobbkollega som beskriver en annen person som en «god svart produksjonsleder».</li> <li>• Heve stemmen din eller snakke sakte med en blind person.</li> <li>• I forfatterrommet, snakker den mannlige forfatteren i munnen på de ikke-mannlige forfatterne.</li> </ul>	<p>Du hører ikke hjemme. Du er mindre verdt.</p> <p>En person med funksjonsnedsettelse er definert som mindre verdt i alle aspekter av fysisk og mental kapasitet.</p> <p>Bidragene til ikke-mannlige forfattere er mindre verdt enn bidragene til mannlige forfattere.</p>
<p><b>Sexistisk/rasistisk/heterosexistisk språk</b> Begreper som ekskluderer eller fornedrer fargede personer, kvinner og LGBTQ+-personer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk av pronomenet «han» for å beskrive alle slags personer.</li> <li>• Bli konstant påminnet av en kollega om at «vi er bare kvinner».</li> <li>• Bli tvunget til å velge mann eller kvinne ved utfylling av innførings skjemaer.</li> <li>• To valg ved forholdsstatus: gift eller ugift.</li> <li>• En heteroseksuell mann som ofte henger med hans kvinnelige venner, men ikke like mye med mannlige venner, blir stemplet som homofil.</li> </ul>	<p>Mannen står i sentrum.</p> <p>Kvinnen er usynlig.</p> <p>LGBTQ+-kategorier anerkjennes ikke.</p> <p>LGBTQ+-partnerskap er usynlige.</p> <p>Menn som ikke passer inn i den mannlige stereotypen er underlegne.</p>
<p><b>Tradisjonelle kjønnsroller</b> Fordommer og stereotyper oppstår når det formidles forventninger om tradisjonelle roller eller stereotyper.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Du er jente, så du trenger jo ikke å være god i matte.»</li> <li>• En person som spør en kvinne om hennes alder, og som ser raskt på ringfingeren hennes når hun forteller at hun er 31 år.</li> <li>• En produksjonsleder spør et kvinnelig medlem av besetningen om hun planlegger å få barn.</li> <li>• Vise overraskelse når en feminin kvinne viser seg å være lesbisk.</li> <li>• Kalle en selvsikker kvinnelig avdelingsleder for en «_____», og samtidig beskrive en mannlig motpart som en «sterk leder».</li> </ul>	<p>Kvinner er mindre dyktige i matematikk og naturfag.</p> <p>Kvinner bør gifte seg i fruktbar alder fordi det er deres primære formål.</p> <p>Kvinner går over streken når de er aggressive.</p>

## SNAKK OM DET. EI DET. FORSTYRR DET

### Hva om du utilsiktet begår en mikroagresjon?

På et eller annet tidspunkt har vi alle sagt noe sårende, enten det er med vilje eller ikke. Når disse kommentarene er rasistisk belastet og basert på bias om antakelser og lærdommer, er det enda viktigere å kunne gjenkjenne hva vi har sagt og hvordan det var sårende. Og da må vi innrømme det!

### Hva om du er vitne til en mikroagresjon?

Si ifra. En ekspert anbefaler å lære seg disse tre taktikkene fra listen over forberedte uttalelser utenat.

- Be om mer avklaring: «Kan du si mer om hva du mener med det?», «Hvordan kom du på å si det?»
- Separer intensjonen fra innvirkningen: «Jeg vet at du ikke var klar over det, men når du ... (kommentarer/oppførsel), var det sårende/støtende fordi ... i stedet kunne du ... (annen ordlegging eller oppførsel.)»
- Del din egen prosess: «Jeg la merke til at du ... (kommentar/oppførsel). Jeg pleide også å gjøre/si det, men så lærte jeg at ...»
- Erkjenne følelsene bak uttalelsen: «Det høres ut som du er veldig frustrert/nervøs/sint ...». «Jeg kan forstå at du blir opprørt når du føler at du ikke blir respektert.»
- Fortell dem at de er for smarte eller for gode til å si slike ting, som: «Kom igjen. Du er for smart til å si noe så ignorant/støtende.»
- Appeller til verdier og prinsipper: «Jeg vet at du virkelig bryr deg om ... Hvis du opptrer på denne måten, undergraver du disse intensjonene.»

# HVORDAN UNNGÅR JEG Å BEGÅ EN MIKROAGGRESJON OG HVORDAN SVARER JEG NÅR JEG HØRER EN?

## HVA HVIS EN MIKROAGGRESJON ER RETTET MOT DEG?

Følg denne veiledningen for å reagere effektivt på mikroagresjoner:

- **Ikke anklag.** Fokuser på hvordan utsagnene har påvirket deg/fått deg til å føle deg.
- **Avklar.** Forsikre deg om at du har hørt/forstått riktig om hva som er sagt. Be om avklaring.
- **1:1** En åpenhjertig 1:1-samtale vil sannsynligvis nå lenger enn å ta det opp i en gruppesetting.
- **Oppmuntre til empati.** Foreslå å forestille seg hvordan ting er for personen/gruppen som har blitt fornærmet. Oppmuntre til få den andre personen/gruppen sitt syn på saken.
- **Skap en konstruktiv dialog.** Prøv å ikke belære. La heller samtalen dreie seg om hvordan du føler deg når du hører disse kommentarene.
- **Lytt til andre synspunkter.** Uansett hvor utfordrende det kan være, kan viljen til å være åpen mot alle sider av saken gjøre det vanskelig å få den samme responsen fra andre.

## DET TRENGS ØVELSE FOR Å UTFORDRE FORUTINNTATHET

Det er forståelig at man kan bli oppskjørtet av mikroagresjoner og sårende kommentarer. Prøv å sette deg inn i forskjellige scenarier slik at du kan være klar til å svare i øyeblikket. Å ha noen få godt innøvde setninger for hånden kan hjelpe deg å si ifra når det teller mest. Denne veiledningen gir en omfattende liste over setninger og svar du kan bruke. Her er noen eksempler.

- **Det der er ikke noe morsomt for meg. Det høres rasistisk ut.**
- **Hva er det som er morsomt med den vitsen?**
- **La oss være forsiktige med ordene våre. Vi respekterer alle mennesker her.**
- **La meg pirke litt på dette ...**
- **Hvordan tror du at vår/din ... ville følt det hvis han/hun hørte deg si/kalle henne/ham det**
- **Jeg vil ikke stille deg til veggs, men den kommentaren får meg til å føle meg ukomfortabel.**
- **Tenk over det du nettopp sa. Hvis du virkelig mener det, må vi ta en prat.**