



Faktablad

Stereotyper och omedvetna bias/ fördomar

Definitioner

Bias

- Förvrängda kognitiva uppfattningar som leder till felaktiga bedömningar och beslutsfattanden som ofta sker omedvetet.

Stereotyper

- Generaliserade bedömningar vilka kategoriserar in individer baserat på otillräcklig kunskap om sociala grupper som bedömaren tror att de tillhör, vilket leder till vissa förväntningar kring individers beteenden och förmågor.

Fördomar

- Känslomässigt grundade bedömningar av individer från olika sociala grupper, ofta baserat på stereotyper.

Diskriminering

- Bettendemässiga reaktioner på stereotypa bedömningar, som kan ha negativa eller positiva effekter i frågor om lika möjligheter.

Ursprunget till fördomar

Att förstå ursprunget till fördomar gör att vi kan utforska grundorsakerna och de underliggande mekanismerna som bidrar till bildandet och vidmakthållandet av fördomar. Alla har fördomar, oavsett kön, utbildning eller social status. De kan hjälpa våra hjärnor att fatta snabba beslut, men kan också leda till diskriminering och göra att vi fattar dåliga beslut.

Våra individuella fördomar påverkas av våra tankesystem och våra erfarenheter.

1. Tankesystem

- Två system för tänkande: **System 1** (omedvetet) and **System 2** (medvetet)
- **System 1**: gör det möjligt för oss att agera snabbt baserat på lagrade erfarenheter.
- **System 2**: långsammare och kräver medveten ansträngning.

2. Erfarenheter

- Erfarenheter formar våra omedvetna tankeprocesser.
- Ibland kan dessa processer vara felaktiga eller gå emot våra medvetna övertygelser (= fördomar).

3. Viktiga medskick

- Omedvetna fördomar kan uppstå på grund av överbelastning av information, lågt informationsvärde, behov av snabba beslut och mångfald av information.
- De är som genvägar som våra hjärnor använder, speciellt när vi känner oss stressade eller rädda.
- Ibland kan dessa genvägar orsaka orättvis behandling eller diskriminering, därför är det viktigt att förstå sina egna omedvetna fördomar.
- För att ta itu med omedvetna fördomar bör vi ifrågasätta våra uppfattningar och kontinuerligt reflektera över och eventuellt omvärdera våra erfarenheter.

Fördomar i samband med våld i nära relation och dess konsekvenser

Könsnormer och könsrollsförväntningar

Könsnormer: Generaliserade föreställningar som appliceras på individer i ett samhälle för att presentera, agera och uttrycka sig baserat på deras tilldelade kön vid födseln.

- **Könsrollsförväntningar:** Samhällsnormer som diktar för individer vad som är "manlighet" och "kvinnlighet."

Hitta mer information om genus i [Modul 1](#).



[Designed by Freepik](#)

Den negativa effekten av könsroller kan ses i fenomenet toxisk maskulinitet, objektifiering av kvinnor och brist på eller felaktig representation av hbtqi+ i media.

- **Toxisk maskulinitet:** Skadliga sociala normer som riktar sig till män och pojkar, som främjar idén om att maskulinitet eller att uttrycka maskulinitet är den viktigaste delen av att vara man.
- **Objektifiering av kvinnor och sexualisering av våld:** Förekommer i reklam, musikvideor, tv-spel, filmer, pornografi och i andra sammanhang (t.ex. sexistiskt språk, catcalling). Detta gör det svårare att känna empati med kvinnor som har upplevt övergrepp eller sexuellt våld.
- **Representation av hbtqi+ i media:** Brist på representation, eller ett flertal förlegade stereotyper, utmålande av hbtqi+-personer antingen som offer eller som psykiskt sjuka, vilket bidrar till den diskriminering som riktas mot dem.

Victim-blaming – Skuldbeläggning av offret

- Tendens att göra offer för våld i nära relation helt eller delvis ansvariga för de övergrepp de utsätts för, istället för att lägga ansvar på förövaren.

- Härstammar från samhällsattityder och missuppfattningar som orättvist lägger ansvaret på offret, vilket ofta antyder att den utsatta på något sätt provocerade eller förtjänade våldet som riktades mot dem.
- Upprätthåller en kultur av tystnad, bagatelliserar offrens upplevelser och kan avskräcka utsatta personer från att söka hjälp.



[Designed by Freepik](#)

Från [Avoiding Victim Blaming – The Center for Relationship Abuse Awareness](#)

Exempel:

- "Offret provocerade honom."
- "Båda har problem."
- "Offret borde inte ha gift sig med honom."
- "Offret var berusat."

Skuldbeläggande av den utsatta i språket

Språkvetaren och den feministiska författaren Julia Penelope använder dessa exempel för att illustrera hur offren, beroende på vilket språk som används, antingen får skulden eller skyddas från att få skulden.

- John slog Mary.

Denna mening är skriven i aktiv form. Det är tydligt vem som utövar våldet.

- Mary blev slagen av John.

Meningen har ändrats till passiv form varvid Mary kommer först.

- Mary blev slagen.

Notera att Johns namn tagits bort från meningen helt och hållet. Vårt fokus är enbart på Mary.

- Mary är en våldsutsatt kvinna.

Att vara en våldsutsatt kvinna är nu en del av Marys identitet. John är inte en del av uttalandet och han kommer inte att hållas ansvarig för sitt val att utöva våld.

Fokus har flyttats helt till Mary och är inte längre på John, vilket uppmuntrar till att fokusera på offret istället för förövarens handlingar.

Se **Modul 3** för information om hur du undviker att skylla på offer i media.

Du kan hitta en översikt av fördomar i samband med våld i nära relation och eventuella konsekvenser [här](#).

Anti-bias/ strategier mot fördomar

1. Motverka stereotypa bilder = att tänka bort stereotyper:

- Ibland har människor idéer om hur vissa grupper av människor ska vara.
- När vi tänker på människor som skiljer sig från dessa stereotyper kan det göra oss mer objektiva.

2. Individualisering = att fokusera på det unika hos varje person:

- Vi bör inte döma någon utifrån våra första intryck eller uppfattningar om den grupp vi tror att de tillhör.
- Det är viktigt att ta sig tid och lära känna personer som individer.
- Vi kan utmana våra stereotyper genom att lära oss mer om personen och se dess unika egenskaper.

3. Kontaktteori = positiva kontakter hjälper till att minska stereotyper:

- När vi har positiva erfarenheter av människor från olika grupper kan det göra oss mindre benägna att tro på stereotyper.

4. Perspektivtagning = att sätta sig in i den andra personens situation:

- Det är viktigt att försöka förstå hur någon annan kan känna eller tänka och vi bör föreställa oss hur vi skulle känna om vi var i deras situation.

Exempel:

- Vad ser jag? Vad läser jag eller hör jag?
En kvinna med slöja kommer in på kontoret.
- Vad tycker jag? Hur klassificerar jag?
Kvinnan är muslim.
- Vad känner jag? Vilken känsla utlöser situationen hos mig? Hur dömer och avgör jag?
Kvinnan är självsäker. / Jag tycker synd om kvinnan. / etc.

5 Steg för att motverka personliga fördomar

1. Acceptera att du har fördomar:

- Ibland har vi vissa sätt att tänka som gör att det kanske inte blir rättvist för alla.
- Det är viktigt att lära sig mer om dessa sätt att tänka och hur de kan påverka våra beslut.

2. Identifiera situationer där misstag kan ske:

- Det finns tillfällen då vi kanske inte fattar de bästa besluten för att vi har bråttom eller känner oss arga.
- Det är bra att be vänner och kollegor om feedback på våra beteenden för att förstå vad vi har för preferenser och mönster.

3. Analysera hur du ser saker:

- När vi ser något får vi tankar och känslor om det.
- Vi kan fråga oss själva vad vi ser, vad vi tänker och hur det får oss att känna.

4. Förstå var fördomar kommer ifrån:

- Våra erfarenheter och den kultur vi växer upp i formar hur vi ser och bedömer saker.

- Vi kan fundera över var våra idéer kommer ifrån och hur de kan skilja sig från andra.

5. Att minska fördomar och vara medvetna om dem:

- Om vi inser att vi har fördomar kan vi arbeta med att ändra dem.
- Att lära oss mer om olika ämnen kan hjälpa oss att dra mer rättvisa/korrekta slutsatser.

Utbildningsmaterial att använda för en workshop eller för självstudier finns [här](#).