

Självskattningstest om normer

Testet syftar till att synliggöra om det finns sammanhang, både privat och i yrket, där du har märkt att du inte riktigt passar in. Dessa upplevelser kan innefatta allt från en känsla av obehag, ovälkommet stirrande, nonchalerande, och kommentarer till tydlig diskriminering, hot eller våld. Det kan också handla om självzensur som kan kännas som att du inte kan vara dig själv.

Testet handlar alltså om att identifiera de områden där du känner dig bekväm eller obekvämt och om du känner dig avvikande eller inte från en viss föreställning om hur man ska vara. Du kan därigenom bli mer uppmärksam på hur olika positioner och grupptillhörigheter kan ge dig fördelar i vissa situationer och bli till nackdelar i andra.

Testet och reflektionen kan göras enskilt eller i grupp.

Reflektera i grupp:

Ni behöver inte visa era svar på självskattningen. Det viktiga är att alla reflekterar över hur det känns att passa in eller inte.

- Kan ni delge varandra exempel på situationer, antingen egna erfarenheter, eller att ni i er yrkesroll mött någon som kan ha upplevt sig som avvikande i mötet med er?
- Kan ni delge varandra exempel på situationer där ni antagit vissa saker om en person som inte stämde och som fick konsekvenser under eller efter mötet?
- Kan ni dra nytta av dessa erfarenheter i ert arbete med andra människor? Reflektera gemensamt efter genomförd självskattning.
- Vilka orsaker tror ni att det finns till att ni besvarat självskattningen olika?
- Har ni känt er rädda eller till och med hotade i någon situation? När och varför?
- Hur kändes det att göra den här övningen?

Enskild reflektion:

Om du gjort testet ensam kan du enskilt reflektera över samma frågor som ovan. Vilka tankar väcks? Är något förvånande?

Tidsåtgång för test och reflektion 15–30 minuter.

För utskrift: Självskattningstest¹

Upplevelser av att jag inte passar in på grund av andras föreställningar om:	Ofta	Ibland	Sällan
Ålder			
Kön & könsidentitet			
Könsuttryck			
Sexualitet			
Etnisk tillhörighet			
Hudfärg			
Funktionalitet			
Religion eller annan trosuppfattning			
Klass			
Kroppsstorlek			
Språkkunskaper			
Utbildning			
Yrkeserfarenheter			
Social kompetens			
Annat? Fyll på med egna förslag			

1. Självskattningstestet är hämtat från materialet GÖR – Samlade metoder för jämställdhetsintegrering från ESF Jämt men är omgjort för att passa in i detta utbildningsmaterial.