



Opplevd rasisme?

Rasismeveileder.no hjelper deg videre

LIKESTILLINGSSENTERET

KUN

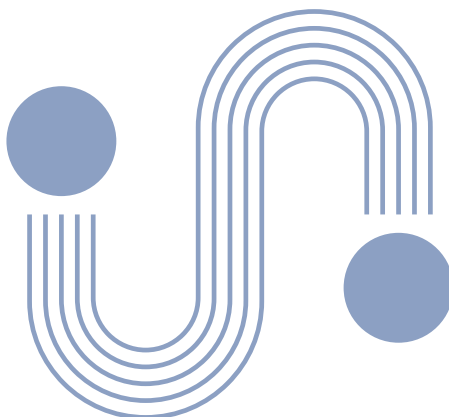
INNSIKT FOR ENDRING



Rasisme gjør at mennesker forskjellsbehandles og forhåndsdommes. Rasisme skaper et urettferdig samfunn. Uansett om den rasismen du har opplevd er noe «lite», som blikk, eller grove overtramp, som å bli slått, så er det noe ingen mennesker fortjener og gjør noe med oss når vi opplever det. Mange blikk over tid kan bli til store belastninger.

Vi som opplever rasisme, reagerer forskjellig på det. Noen vil snakke om erfaringene sine, andre vil ikke det. I denne veilederen får du tips til hva du kan gjøre. Du må kjenne på hva som passer best for deg.

Denne brosjyren er en kortversjon av rasismeveileder.no. På nettsiden finner du mer utfyllende informasjon. Innholdet i veilederen er utviklet av jurister og fagfolk på diskriminering, og organisasjoner som har både fagkunnskap og personlige erfaringer med rasisme.



Hva er rasisme?

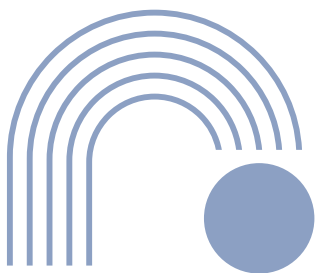


Rasisme er når folk forhåndsdommer og forskjellsbehandler deg på grunn av din etnisitet, hudfarge, kulturelle eller religiøse opphav.

Rasisme kan komme til uttrykk i hvordan folk tenker, snakker og handler. Det bygger på en oppfatning om at en selv og ens egen gruppe er bedre enn andre mennesker og grupper. Man kan for eksempel anta at andre grupper er kriminelle, kvinneundertrykkende, skitne eller ikke til å stole på. Slik lager man et system hvor noen oppfattes som bedre enn andre, og det kan skje både bevisst og ubevisst. På denne måten tar man fra mennesker muligheten til å være seg selv.

Det er hva som blir sagt og gjort som avgjør om noe er rasisme, uansett om man mener det rasistisk eller ikke. Mange mangler kunnskap og vilje til å innrømme at de selv har rasistiske holdninger. Utfordringer med rasisme i dag henger sammen med at man historisk har utnyttet noen grupper, for eksempel som slaver eller ved å overta deres land, og for å forsvare det har man sagt at disse menneskene har lavere verdi, og kanskje også forsøkt å utrette dem eller deres kultur. Fornorskingen er et eksempel fra norsk historie.

Hvilke muligheter og begrensninger den enkelte har i samfunnet kan påvirkes av rasisme. Vi kan også se rasisme når vi ser på hvordan noen grupper har det mer generelt i samfunnet.

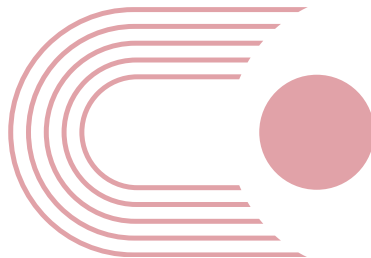


Ordbok

På rasismeveileder.no kan du lese hva ulike ord om rasisme og lovverket betyr. Noen av ordene er også forklart på neste side. Du kommer til nettsiden ved å skanne QR-koden.



Strukturell rasisme handler om hvordan strukturer på overordnet nivå behandler noen grupper av mennesker bedre enn andre, i for eksempel helsevesen, politi eller arbeidsliv. I arbeidslivet ser vi at innvandrere oftere er overkvalifisert til sin jobb, tjener mindre og er mindre representert i styrever og ledelse.



Fordommer



Negative holdninger eller synspunkter basert på forhåndsoppfatninger om en person, ofte knyttet til deres gruppetilhørighet, identitet, bakgrunn eller egenskaper.

Mikroaggresjoner



Små handlinger, bemerkninger eller hendelser som kan være støtende eller nedverdiggende for en person på grunn av deres tilhørighet til en spesifikk gruppe, for eksempel deres rase, kjønn, seksuelle orientering eller etnisitet.

Minoritetsstress



Et ord som brukes om stresset som kan oppstå når du utsettes for psykisk eller fysisk press på grunn at du tilhører en minoritetsgruppe. Det kan skyldes diskriminering, rasisme, homofobi og transfobi. Minoritetsstress kan føre til en rekke helseproblemer, som depresjon, angst og søvnproblemer.

Stereotyper



Forenklete forestillinger eller generaliseringer om ulike grupper mennesker. De fungerer som snarveier for å forstå eller beskrive en gruppe, basert på visse egenskaper eller trekk vi tror er typiske for dem, selv om dette ikke er sant eller representativt for alle individene i gruppen.

Lovens beskyttelse mot diskriminering



Forbud mot å diskriminere

Likestillings- og diskrimineringsloven skal fremme likestilling og hindre diskriminering. **Diskriminering** vil si å behandle noen dårligere enn andre på grunn av kjønn, graviditet, permisjon ved fødsel eller adopsjon, omsorgsoppgaver, etnisitet, religion, livssyn, funksjonsnedsettelse, seksuell orientering, kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk, alder og andre vesentlige forhold ved en person. Etnisitet er etter loven definert som nasjonal opprinnelse, avstamning, hudfarge og språk. Diskriminering er forbudt på alle områder.

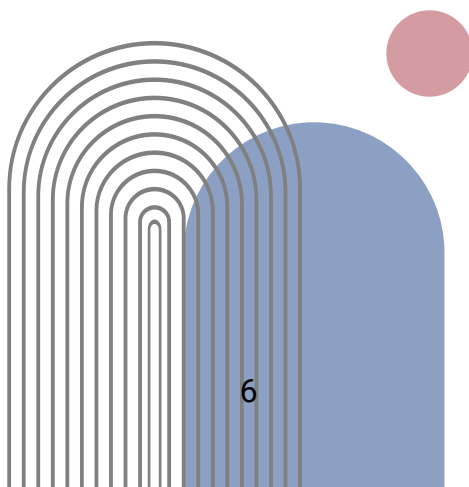
Det er mulig å oppleve diskriminering på **flere grunnlag** samtidig. Er man for eksempel ung, muslimsk og kvinne har man større risiko for å møte på rasisme. Da kan man oppleve diskriminering på grunnlag av alder, religion, etnisitet og kjønn.

Trakassering er når du opplever handlinger, unnlatelser eller ytringer som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlige, nedverdiggende eller ydmykende. (§ 13. likestillings- og diskrimineringsloven).

Straffeloven har flere bestemmelser om **hatkriminalitet**. En av dem er **forbudet mot hatefulle ytringer**. Hatefulle ytringer er når noen sier noe rasistisk offentlig. Det kan også være på internett. Alle har krav på å bli sett på som **uskyldige, frem til det motsatte er bevist**. Man kan ikke dømmes til straff uten at en domstol er omtrent helt sikker på at personen har gjort noe straffbart. Det strenge beviskravet gjør at få saker om rasisme ender med straff for den som har vært rasistisk. Antallet anmeldelser av hatkriminalitet har likevel økt kraftig de siste årene, fra 48 anmeldelser i 2009 til 418 anmeldelser i 2022. Disse anmeldelsene er viktige for å synliggjøre hvor utbredt dette er i samfunnet vårt.

Alle brudd på straffeloven kan være hatkriminalitet

Hvis et brudd på straffeloven er motivert av negative holdninger til hudfarge eller etnisk eller nasjonal opprinnelse, så kan det være hatkriminalitet. Dette kommer frem i straffelovens **§77, om skjerpene bestemmelser**. Hvis retten mener at gjerningspersonen her har brutt loven, så kan man gi strengere straff fordi man ser at det som skjedde var motivert av rasisme.



Opplevd rasisme

Rasisme kan skje overalt. På rasismeveileder.no får du veiledning til hva du kan gjøre når du opplever rasisme i disse situasjoner :

- Arbeidslivet
- Kjøpe, leie eller eie bolig
- Fysisk vold
- Møte med helsepersonell
- Møte med vekter eller toll
- Nektes adgang på utested
- Nektes overnatting på hotell eller camping
- Politikontroll
- Rasistiske kommentarer
- Skade på hus, bil eller lignende
- Trusler



Skann QR-koden for å lese mer om hva du kan gjøre i de ulike situasjonene.

Dette kan du gjøre



Dokumenter



Det er lurt å ha en detaljert beskrivelse av hva som skjedde. Skriv klokkeslett, hvem som var der, hva som ble sagt og hva som ble gjort. Skriv ned hva som skjedde med en gang, mens du husker det. Hvis det er flere situasjoner, prøv å beskrive dem alle. Særlig viktig er det å skrive hvor ofte du opplever det, og hvor alvorlig det oppleves.

Gjør dette også når du ikke vil gå videre med saken. Ofte hjelper det oss å skrive ned, for å kunne bearbeide tanker og følelser om det som skjedde. Og kanskje ombestemmer du deg etter hvert og vil gå videre med saken senere.

Vitner og bevis



Om det er flere til stede når du opplever dette, kan du be de om kontaktinformasjonen deres, og om de kan være vitne hvis du vil anmelde. Hvis det er kameraovervåkning er det viktig å spørre om du kan få opptak raskt etter hendelse. Noen videoer slettes etter kort tid. Lydopptak og bilder er også viktige bevis. Du har lov å ta opp eller filme en samtale du er en del av, for å bruke den som bevis.

Ta vare på deg selv



Rasisme er skadelig for helsen vår. Det er belastende både å bli utsatt for rasisme, og å bekymre seg for at rasisme skal skje. Det går an å snakke med fagfolk eller frivillige som er vant til å snakke om psykisk helse og vanskelige temaer rundt det. Du kan snakke om hvordan du kjenner deg, og få hjelp til å bearbeide følelsene.

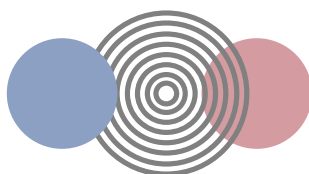
- Mental Helses hjelpetelefon: 116 123.
- Kirkens SOS: 224 00 040.
- Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111.
- Chat på sidetmedord.no eller soschat.no.
- Chat for å støtte mot samehets: suodji.no
- SANKS – Samisk nasjonal kompetansetjeneste: 789 67000.

Hvis du vil gå videre med saken så kan du



Få hjelp fra likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO)

De har i oppgave fra staten å jobbe for likestilling og å kjempe mot diskriminering. De kan gi deg råd i din sak. De har jurister som kan hjelpe deg med å vurdere om du har opplevd rasisme, og hva du helt konkret kan gjøre. All hjelp er gratis, og det er mulig å være anonym.



Klage til diskrimineringsnemnda

Nemnda behandler saker om diskriminering og avgjør om det har skjedd lovbrudd. De er et offentlig organ, så de har en plikt til å hjelpe deg med å sende inn en sak om du ber om hjelp. Det er gratis å sende en sak til den, og du kan kreve oppreisning og erstatning.

Anmelde til politiet

Hvis du har opplevd hatefull ytring, trusler, hensynsløs adferd, vold eller noe annet straffbart kan du anmelde det til politiet. Arbeidsgiver kan også anmelde slike forhold, eller hjelpe deg med en anmeldelse. Politiet har også et eget Støttesenter for kriminalitetsutsatte som kan hjelpe deg med anmeldelse. Du må møte opp på en politistasjon for å anmelde rasisme. Du kan ha med en person du er trygg på, men ikke ta med deg noen som også er et mulig vitne i saken. Du kan også kontakte organisasjoner som jobber mot rasisme for å få råd.

Arbeidstilsynet

Arbeidstilsynet skal passe på at arbeidsmiljøloven følges. De kan ha tilsyn ute på arbeidsplassen, de kan gi pålegg om retting og de kan gi bøter til bedrifter. De kan også svare på generelle spørsmål om arbeidsmiljø, rettigheter og plikter. På deres nettsider finnes mye god informasjon.



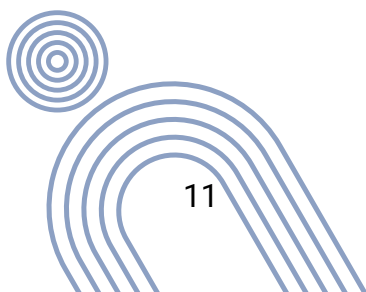
Organisasjoner som jobber mot rasisme

Når du opplever rasisme kan det være godt å snakke med noen som forstår seg på rasisme. Det finnes mange organisasjoner og ulike tiltak som jobber mot rasisme. De vi lister opp her tilbyr rådgivning eller hjelp i enkeltsaker. I tillegg tilbyr de fellesskap med folk som vet hva rasisme og diskriminering er og gjør med deg.

- Antirasistisk Senter
- Caritas
- Egalia
- MiRA – Ressurssenter for minoritetskvinner
- Selvhjelp for innvandrere og flyktninger (SEIF)
- Diskrimineringshjelpen og meglingsbenken (DiMe)
- Gratis rettshjelp
- Organisasjon mot offentlig diskriminering (OMOD)

Domstolene i Norge

Når politiet er ferdige med å etterforske en sak kan de ta saken videre til domstolen. Da er det en straffesak, med en politiadvokat (aktor) som fører saken og ber om straff for den som har gjort noe galt. Alle andre saker er sivile saker. I sivile saker er det en økonomisk risiko, som gjør det vanskelig for mange å kunne ta saken sin til retten. Man risikerer å måtte betale både sine egne og den andre partens utgifter i saken.



Eksempler

Rasisme mot mange ansatte over lang tid

Mange av de som jobbet ved Eiendomsavdelingen på Universitetet i Oslo ble utsatt for rasisme fra andre kollegaer. Det ble laget apelyder og sagt ting som «blackstupid man» og «guling» og «kineser». De andre ansatte mente det bare «var del av fleipete sjargong». Likestillings- og diskrimineringsombudet mente Universitetet ikke gjorde nok for å ta vare på sine ansatte. Universitetet skulle stilt større krav til de andre ansatte, og satt i gang holdningskampanjer.

Forbud mot hijab på sykehjem

På sykehjemmet Blidensoli Stavanger innførte ledelsen forbud mot hijab. Mediesaker gjorde at kommunen avsluttet driftsavtalen med sykehjemmet. Da snudde ledelsen, og tillot hijab likevel. Saken gjorde det veldig vanskelig for de som jobbet der: "Yaha Gapuraejva (50) sliter med stressanfall og har måttet sykemelde seg etter syv år som fast ansatt ved Blidensolsykehjem i Stavanger."

Eksempler

Hatefull ytring mot kollega

En mann på Vestlandet sa til en kollega at han «er en jævla brun drittsekk» og at han måtte komme seg «til helvete ut av landet». Han fikk 20 000 kroner i bot.

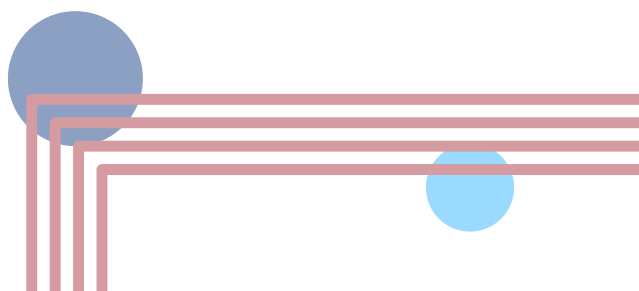
Krav om norsk som morsmål

Bedriften stilte krav om at man hadde «norsk som morsmål» eller «morsmålslik norsk og grunnskoleutdanning fra Norge». Kvinnen hadde bodd i Norge i 28 år, hun hadde mastergrad i norsk som andrespråk, var utdannet lektor og hadde jobbet som lærer i over 20 år på norsk videregående skole. Det var ingen tvil om at hun hadde tilstrekkelige norskkunnskaper. Nemnda var derfor enig med kvinnen i at dette var diskriminering på grunn av etnisitet, fordi kravet som ble stilt ikke var nødvendig. Kvinnen fikk 55 000 kroner i oppreisning.

Rasisme i arbeidslivet



Rasisme kan være grunnen til at du ikke får jobb, mister jobben, eller det kan skape utfordringer i jobben du har. På de neste sidene får du en oversikt over situasjonene du kan få mer veiledning om.



Når du søker jobb



- Diskriminerende tekst i stillingsutlysning
- CV og søknad er en presentasjon av deg. Her finner du tips og eksempler på hvordan forholde seg til risikoen for fordommer hos arbeidsgiver
- Diskriminering når du søker jobb gjennom NAV
- Diskriminering under jobbintervju
- Når du ikke får jobben
- Når du får tilbud om jobb
- Hva du må passe på for å ikke få et dårligere tilbud

Når du har jobb



- Dårligere arbeidstid og arbeidsvilkår
- Dårligere lønn
- Tilrettelegging for religiøse behov
- Opplevelser med skepsis og fordommer
- Manglende utvikling og karrieremuligheter

Hva kan du gjøre når rasismen kommer fra en



- Bruker eller pasient
- Kollega
- Kunde, gjest eller klient
- Samarbeidspartner/leverandør
- Sjef/ledelse

Rasisme kan være en grunn til at du **slutter i jobben**. Du kan også oppleve å bli oppsagt fordi du har varslet om rasisme, fordi du har stilt krav om tilrettelegging eller noe annet som gjør at arbeidsgiver tenker du er vanskelig eller kravstor. Rasisme er ulovlig grunn for oppsigelse eller avskjed. Som arbeidstaker har du mange rettigheter i arbeidsmiljøloven. Du kan lese mer om:

- Oppsigelse og avskjed
- Attest og referanse



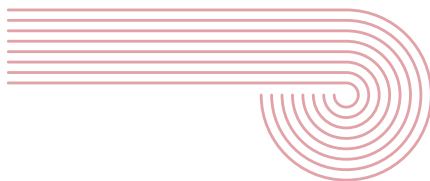
Når du sier fra om rasisme er det regler både i arbeidsmiljøloven og i likestillings- og diskrimineringsloven som gjelder, og som overlapper hverandre. De bruker litt ulike ord, men innholdet i dem er like:

- Arbeidsgiver skal undersøke hva som har skjedd.
- Arbeidsgiver skal hindre mer rasisme.
- Det skal ikke gi negative følger for den som sier fra.

Arbeidsgiver skal ta alle meldinger om rasisme på alvor. Det man bør passe på, er å si fra skriftlig og til riktig sted/person. Man skal gi beskjed til en som kan gjøre noe. Det kan være leder, HR, verneombud eller tillitsvalgt, eller et annet sted som står i bedriftens rutiner. Alle arbeidsgivere med fem eller flere arbeidstakere skal ha rutiner for varsling.

Alle som behandler saken bør være mest mulig nøytrale, det er dette som kalles habilitet. Om det er mulig skal ingen som har interesse i saken behandle den, det vil si ingen som vil kunne påvirkes positivt eller negativt.

Det skal snarest være et møte med den som kan ha opplevd rasisme, og senere et møte med den som kan ha utøvd rasisme.



Begge kan ha med seg en person de er trygge på i disse møtene. Begge bør få informasjon om hvordan saken vil behandles. Det er viktig med referat fra alle møter. Mest mulig må dokumenteres skriftlig. Dersom begge skal delta i et møte må det være greit for begge.

Resultatet av at det er sagt ifra kan variere, og det er ingen «fasit» på hva som skal skje. Det kan være at arbeidsgiver må jobbe generelt med arbeidsmiljø og lage en plan for hvordan stoppe ukultur. Hvis de som behandler saken mener at noen har utsatt deg for rasisme må arbeidsgiver gi en passende reaksjon til dem det gjelder. Eksempler på slike reaksjoner/konsekvenser kan være at de får en muntlig eller skriftlig advarsel, at de mister ansvar eller oppgaver, eller at de blir omplassert eller sagt opp i alvorlige saker.

Dersom arbeidsgiver ikke har gjort det de skal, kan arbeidsgiver klages inn til diskrimineringsnemnda. Nemnda kan pålegge arbeidsgiver å gjennomføre nødvendige tiltak. Har du vært utsatt for rasisme kan du ha krav på oppreisning og erstatning.

Den som har sagt fra/varslet



Den som har sagt fra om at det har eller kan ha skjedd rasisme skal aldri oppleve noe negativt fordi de har sagt fra. Det heter gjengjeldelse og er forbudt. Opplever man gjengjeldelse har man krav på erstatning og oppreisning, uansett om arbeidsgiver har skyld i det eller ikke.

Eksempler på gjengjeldelse kan være rykter om deg, eller at du fryses ut av andre ansatte. Det kan være at du blir suspendert, får andre arbeidsoppgaver eller ikke får være med på personaltur – for «å skåne/beskytte deg». Det kan være at du ikke får fornyet midlertidig kontrakt eller vikariat, eller ikke går opp i lønn likevel.

Det er veldig viktig at du sier fra hvis du synes du får negative konsekvenser etter varslingen. Hvis gjengjeldelsen kommer fra ledelsen, må du si ifra til noen i ledelsen over dem, eller for eksempel til Diskrimineringsnemnda.

Den som har opplevd rasisme og den som har utøvd rasisme



Både den som kan ha opplevd rasisme, og den som kan ha utøvd rasisme, har krav på at saken behandles på en god måte. Bare de som må ha informasjon, skal få den. Man skal forsøke å unngå rykter og negative holdninger og kommentarer mot de som er involvert.

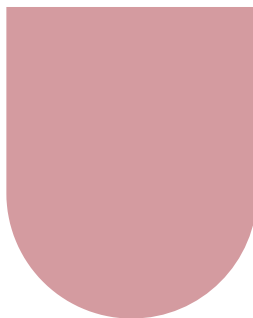
Arbeidsgiver skal ta vare på begge parter, og sikre begge et forsvarlig arbeidsmiljø hele veien. Det kan bety at man må endre litt på arbeidstider, arbeidssted eller lignende for en periode frem til man vet mer. Det må dere begge godta. Er det en alvorlig sak og arbeidsgiver er sikker på hva som har skjedd, så kan de ha rett til å si opp eller avskjedige den som har utøvd rasisme.

Rasisme er ikke en konflikt



Det kan hende at arbeidsgiveren din mener dette ikke handler om rasisme, men «bare» er en konflikt mellom deg og den du varsler mot. Da kan arbeidsgiver ønske å håndtere det som en konflikt mellom likeverdige parter, og invitere til dialogmøter. Dersom du opplever at rasisme er en del av konflikten, så vil dere ikke være likeverdige parter, og da bør du si klart ifra om det. Da er det viktig at du forklarer hvorfor du mener dette er rasisme.

Rasisme er alvorlig for den som opplever det. Det handler om din verdi som menneske, og at noen mener du har lavere verdi på grunn av din hudfarge, etnisitet, religion eller nasjonalitet. Den som utsetter deg for rasisme tenker kanskje på dette som en «sak» om hva man kan si og gjøre i et land med ytringsfrihet. Det blir ingen god dialog mellom en som kjenner seg truet og plaget for hvem man er, og en som vil diskutere hva som bør være greit å si.



Å snakke med den det gjelder



Det er mange grunner til at det er vanskelig å ta opp rasisme. Den som sier fra kan få negativ oppmerksomhet, i tillegg til belastningen ved å bli utsatt for rasisme.

Det kan også være vanskelig å nå gjennom til den det gjelder. Mange mangler kunnskap og vilje til å innrømme at de selv kan ha rasistiske holdninger, og det passer ofte dårlig med eget selvbilde at man har gjort noe rasistisk. Derfor kan reaksjonen også bli følelsesmessig og sterk dersom dette blir tatt opp.

Om du ellers har en grei tone med noen, og tenker at de vil høre på deg, kan du vurdere om du vil si det direkte til dem. Alle kan gjøre feil, og det kan tenkes at de ikke har visst bedre, eller at de ikke har tenkt seg godt nok om. Hvis du vil ta det opp med den det gjelder, kan det hjelpe å ha snakket med noen som anerkjenner dine følelser i forkant, og som støtter deg i ettertid. I beste fall vil du bli møtt med vilje til å lytte og lære av det du påpeker.

Du kan også oppleve at den andre havner i forsvarsposisjon. Under er noen typiske svar man kan få når man peker på rasisme. Vurder alltid om du vil fortsette samtalen eller ikke.



Intensjon



Når du sier ifra om det du har opplevd som rasistisk, så kan noen svare med «Jeg mente ikke noe rasistisk». Dette er en måte å forsvare seg på, og selv om man ikke mente det kan det fortsatt være en rasistisk handling eller ytring. Her er det lurt å si at det er fint vedkommende ikke mener og ønsker å være rasist, og derfor er det enda viktigere å snakke om det konkrete som ble sagt og hvorfor det er problematisk.

Forskjellige meninger



Noen kan svare at det handler om ulike meninger og ytringsfrihet. Det er likevel et problem hvis ulike meninger bidrar til at noen føler seg utrygg, tråkket på eller ekskludert, eller at noen blir snakket om, sett på og behandlet dårligere enn andre. Det som for noen er en prinsippsak om hva de kan si om andre, kan for deg handle om hvordan de definerer deg som menneske. Det som for noen er en diskusjonssak, kan for deg være ditt menneskeverd.

Whataboutism eller «Hva med ...?»



Noen kan prøve å flytte fokus fra kritikk mot seg selv ved å peke på et annet problem som ofte ikke er relevant for sammenhengen. Kanskje spør de «Hva med ...?» Da ledes oppmerksomheten mot noe annet som fremstår verre. Du kan svare «Det finnes alltid verre ting, men det gjør ikke min erfaring mindre alvorlig. Når du sammenligner min erfaring slik, så opplever jeg at du bagatelliserer det og ikke tar meg på alvor. Mine følelser og erfaringer forandrer seg ikke av at det finnes mer utfordrende ting».

Følelser

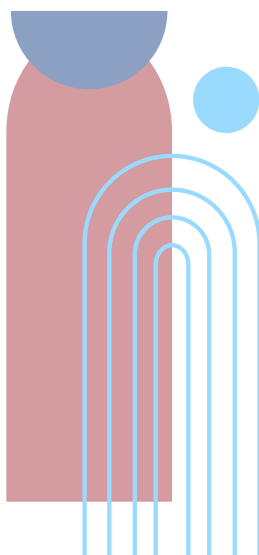


Noen kan svare med å fokusere på din emosjonelle reaksjon, at du gråter, er sint eller overtenker. Å reagere emosjonelt på å bli behandlet mindreverdigg er helt normalt. Det gjør ikke det som ble sagt eller gjort mindre farlig.

Rasismekortet



Noen kan anklage deg for å bruke rasismekortet. Da menes det at du egentlig ikke er såret, men sier at noen er rasistiske for at du selv skal få sympati, vinne en diskusjon eller få andre fordeler. Et svar på dette kan være «Jeg spiller ikke noe spill, jeg beskriver hva jeg har opplevd og hvordan det påvirker meg».





Vi vet at det kan være krevende å stå i en situasjon med rasisme. Vi håper denne veilederen har gitt deg nyttige råd og mer kunnskap på veien. Du finner mer informasjon på **rasismeveileder.no**, og du kan også kontakte ulike organisasjoner som arbeider med rasisme for råd og veiledning – særlig hvis du har en sak du trenger å snakke om.



Notater



For spørsmål om veilederen,
eller dersom du ønsker å
bestille en presentasjon eller
workshop knyttet til innholdet,
ta kontakt med:

Likestillingssenteret KUN
Nordfoldveien 101
8286 Nordfold
Tlf +47 75 77 90 50
post@kun.no

