



Hanna Wallensteen
PsykologPerspektiv AB

hanna@psykologperspektiv.se | 0760 31 35 66 | www.psykologperspektiv.se

Tips på mer kunskap om minoritetsstress, rasism och psykisk hälsa

Poddar

Checkpoint med Anbara, Brandon och Nicole -

<https://poddtoppen.se/podcast/1544460255/checkpoint-med-anbara-brandon-och-nicole/1-underdogs>

Kreativitet, karriär och allyship. Det här är podcasten om hur det är att vara svart i en vit (media) bransch. Med Anbara Hussein, Brandon Sekitto och Nicole Kavander.

Inkluderingspodden - <https://poddtoppen.se/podcast/1483051884/inkluderingspodden-med-marie-fall>

Mekanismerna bakom inkluderande, jämlika, jämställda och balanserade organisationer utforskas av Marie Fall i samtal med modiga personer som gör skillnad på riktigt, mycket med fokus på det inkluderande ledarskapet.

Vidga Normenpodden - <http://vidganormen.se/>

I Vidga normen-podden går vi på djupet och öppnar upp för tankar, frågor och funderingar som utmanar och vidgar normerna kring hudfärg. Följ med Mona Nechma, en folkbildare i själen med ett särskilt engagemang för antirasism och jämlikhet, och Fatema Vanat, socionom som drivs av frågor som rör unga, ledarskap och marginaliserade grupper.

Filmklipp för diskussionsunderlag

Filmer som väcker frågor om rasism, Forum för Levande Historia, 6 kortfilmer (ca 2 min/film)

<https://www.levandehistoria.se/node/3855>

Färgblind, en film om vardagsrasism från Individuell Människohjälp (7 min)

https://www.youtube.com/watch?v=orUOq605TFo&feature=emb_imp_woyt

Microaggressions and assumptions, Backstage UK (på engelska, 17 min)

https://www.youtube.com/watch?v=H_fQAhVyxTg

This is why microaggressions are so hurtful, World Economic Forum (på engelska, 2 min)

<https://watch.thewest.com.au/show/303626>

Turkkiosken, kortfilm om att ta upp obekväma situationer på jobbet, av Bahar Pars (7 min)

<https://www.svtplay.se/video/13851656/turkkiosken>

Understanding Microaggressions, Wisconsin Technical College System (2,5 min)

<https://youtu.be/e4N50b76cZc> & **Responding to Microaggressions**, Wisconsin Technical College System (3 min)

<https://youtu.be/HrCgBLoMxTQ>

Webbutbildningar

Digital, kostnadsfri kurs om **Rasism i arbetslivet**. Framtagen av Länsstyrelsen Stockholm för Länsstyrelserna, 2020. <https://rise.articulate.com/share/EvBp3aXTAgmpTZ3hK6lhKjplFVTHuyTy#/>

Kostnadsfri kurs om **rasism och likvärdigt bemötande för personal inom offentlig sektor**. Forum för levande historia. https://www.levandehistoria.se/fortbildningar/rasism-och-likvardigt-bemotande-onlinekurs-offentliganstallda?mc_cid=7e3a749a62&mc_eid=0ee18e036c



Hanna Wallensteen

PsykologPerspektiv AB

hanna@psykologperspektiv.se | 0760 31 35 66 | www.psykologperspektiv.se

Lästips

DiAngelo, R. (2018). *White fragility: why it's so hard for white people to talk about racism*. Boston: Beacon Press.

Länsstyrelsen Stockholms län. (2021). *Hudfärgens betydelse på din arbetsplats*. Hämtad från Vidga Normen i Praktikens webbplats; <https://www.vidganormen.se/hudfargens-betydelse-pa-din-arbetsplats/>

Länsstyrelsen i Stockholms län. (2020). *Ett jämlikt arbetsliv - Hudfärgens betydelse på arbetsmarknaden*. Hämtad från Länsstyrelsen Stockholms webbplats; https://www.lansstyrelsen.se/download/18.37d5ecd4176226f88cc59e/1606923062843/Ett%20j%C3%A4mlikt%20arbetsliv%20-%20Hudf%C3%A4rgens%20betydelse%20p%C3%A5%20arbetsmarknaden%20-%20webb.pdf?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3

Länsstyrelsen i Stockholms län. (2019). *Vit, svart eller brun – handbok om aktiva åtgärder kopplat till hudfärg. Vidga normen*. Hämtad från Länsstyrelsen Stockholms webbplats; <https://www.lansstyrelsen.se/stockholm/tjanster/publikationer/2019/vit-svart-eller-brun---handbok-om-aktiva-atgarder-kopplat-till-hudfarg.html>

Länsstyrelsen i Stockholms län. (2018). *Antisvart rasism och diskriminering på arbetsmarknaden: skillnader mellan afrosvenskar och den övriga befolkningen i bruttolön, disponibel inkomst och möjlighet att göra karriär på den svenska arbetsmarknaden*. Hämtad från Länsstyrelsen Stockholms webbplats; <https://www.lansstyrelsen.se/stockholm/tjanster/publikationer/2018/antisvart-rasism-och-diskriminering-pa-arbetsmarknaden.html>

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>

Övrigt

Kunskapsbanken om **rasistiska stereotyper** (drivs av Mångkulturellt centrum)
<https://bildersmakt.se/>

Make Equals tipsbank med förslag på **normförändrande handlingar** att använda i arbete inom offentlig sektor.
<https://www.makeequal.se/tipsbanken/>