Intersektionella perspektiv på näthat

Samlade tips för kategorin Intersektionella perspektiv på näthat.

# 1. Motverka cis-normen!

Cisnormativitet är antagandet att det finns två kön: kvinna och man och att alla identifierar sig som det kön som har tillskrivits dem vid födseln. Anta inte personers kön, fråga istället efter pronomen.

# 2. Samla digitala bevis!

Dokumentera och spara allt som kan användas för att utreda det som hänt.

[Guide: Samla digitala bevis](https://nathatshjalpen.se/a/samla-digitala-bevis/)

# 3. Ta din mentala hälsa på allvar

Sätt din mentala hälsa först. Ibland kan det vara viktigt att ta en paus från sina sociala medier konton. Låt någon annan ta hand om eller rensa i dina sociala medier.

[Stöd och hjälp.](https://nathatshjalpen.se/support/)

# 4. Polisanmäl!

Polisanmäl, även om det inte leder till dom så är det viktigt att anmäla så att statistiken kan synliggöra att internet är på riktigt.

[Polisanmälan.](https://nathatshjalpen.se/k/polisanmalan/)

# 5. Om du inte blir lyssnad på

Om du inte blir lyssnad på så finns det många intresseorganisationer som arbetar med specifika diskrimineringsgrunder eller minoritetsperspektiv. Gå vidare och sök stöd hos dessa, du är inte ensam! Det är vanligt att minoritetsperspektiv inte förstås, det kallas gaslighting.

[Vår stödsida är uppbyggd utefter olika sakfrågor, kolla upp vilka du ska kontakta.](https://nathatshjalpen.se/support/)

[Gaslighting.](https://nathatshjalpen.se/a/hatbrott-rasism/)

# 6. Varför utsätts du?

Om du misstänker att det sker på grund utav vem du är på basis av ras/etnicitet, religion, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, funktion, sexualitet eller ålder - så kan det också handla om olaga diskriminering, trakasserier, sexuella trakasserier, hatbrott eller hets mot folkgrupp.

[Hatbrott.](https://nathatshjalpen.se/a/hatbrott-rasism/)

[Trakasserier.](https://nathatshjalpen.se/a/trakasserier/)

# 7. Blocka och skydda dina sociala medier

[Kolla in vår guide.](https://nathatshjalpen.se/k/skydda-konton/)

# 8. Be om hjälp att bemöta näthat!

Du är inte ensam. Om du vill ha hjälp att bemöta näthat i kommentarsfält kontakta facebook-gruppen #jagärhär för att få hjälp och stöd av goda krafter som verkar för ett bra och öppet nätklimat.

[#jagärhär's facebooksida](https://www.facebook.com/groups/548170525365320/)

# 9. Svara aldrig i affekt!

Svara inte i affekt. Besvara inte personen som angriper dig med att angripa personen tillbaka, be enbart personen sluta. Ofta vill man inte svara alls, det är mer än förståeligt, men för en polisanmälan kan det vara viktigt att det går att bevisa på att du bett personen sluta, också när det gäller sexuella trakasserier.

# 10. Be personen sluta - kanske

Även om det kan vara jobbigt, hotfullt eller svårt så kan det vara bra att be personen att sluta eller upphöra med sina kontaktförsök. Gör dock inte detta om du känner att du riskerar din egen trygghet.

Anledningen till varför det är viktigt är då det vid polisanmälan, ofta krävs att du har fått den andra personen att förstå att hens beteenden inte är önskvärda. Dock så är det för kvinnor eller andra marginaliserade grupper, framförallt transpersoner, ofta livsfarligt att säga ifrån. Lita på din instinkt. Kontakta polis eller andra stödverksamheter direkt.

# 11. Anmäl kränkande inlägg och kommentarer till admin

Om du läser kränkande och opassande inlägg eller kommentarer på sociala medier kan du alltid anmäla detta till admin.

# 12. När du exotifierat någon

Om en person påpekar att du exotifierat hen, gå inte i försvarsställning, lyssna, ta in kritiken och be om ursäkt. Bortföklara inte situationen och försök inte övertyga personen att du inte menade något. Att gå in i försvarsställning och förneka kommer endast försvåra er relation eller möjlighet att gå vidare från situationen.

# 13. Att förstå hur exotifiering upplevs

Fundera över när någon hade fördomar, förutfattade meningar eller ansågs sig veta saker om dig senast - hur fick det dig att känna dig? Tänk efter och utsätt inte andra för liknande behandling. Personer som exotifieras upplever detta i princip dagligen och det är uttröttande.

# 14. Avkräv aldrig personer på svar

Bara för att du inte har kunskap eller vill veta mer om personer som exotifieras för att det är spännande eller intressant - så har du inte rätt att avkräva dem på svar om sitt liv och sin bakgrund, eller pressa dem till att förklara mer om gruppen som du tillskriver dem. Googla istället!

# 15. Att ha privilegier i förhållande till andra

Fundera över vem du är och vilka privilegier det innebär i relation till personer som ofta utsätts för exotifiering, alltså etniska minoriteter, personer som rasifieras som icke-vita, personer med funktionsvariationer, transpersoner eller HBTQ+ personer

# 16. Kommentera inte andras utseende, kroppar eller uttryck

Ge inte personer komplimanger baserat på fysiska attribut. Precis som ingen person med bröst någonsin har gillat att höra “snygga bröst” av en total främling, så tycker personer som ofta upplever exotifiering inte om att få kommentarer om sin kropp, funktion, hudfärg, hår eller stil - även om dina intentioner är goda.

# 17. Alla har rätt till sin personliga integritet

Det är bra att vara nyfiken men fråga inte personliga eller privata frågor baserat på att du tillskriver en person en annan kultur, funktion, kön eller bakgrund baserat på utseende. Googla för att lära dig mer!

# 18. Stoppa destruktiva maskulinitetsnormer

Säg ifrån, även till kompisar, om någon uttrycker sig rasistiskt, homofobt, sexistiskt eller kränkande. Ifrågasätt till exempel med: hur menar du nu, förklara?

# 19. Motverka kropps- och träningshets

Tänk på att inte objektifiera personer, kommentera inte andras kroppar, utseende eller uttryck.