

GASLIGHTING*

Ett fenomen där en person berättar om sin upplevelse av en händelse, och du som lyssnar förnekar eller förminskar berättarens version i ett försök att underminera personens egna upplevelse av händelsen.

VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT INTE UTSÄTTA ANDRA FÖR GASLIGHTING?

- Öva dig på inkluderande lyssnande - låt personer tala till punkt, misskreditera inte och läs på om diskrimineringsgrunderna och hur det statistiskt sett finns tydliga ojämlikheter i Sverige.
- Utöva självkritik, vill du inte förstå personens situation på grund utav att det då innebär att ni måste adressera ett mycket större problem? Känns konversationen obekvämt? Bra! Att arbeta med praktiskt jämställdhetsarbete är obekvämt, men du kommer bidra till att fler känner sig inkluderande och skapa en mycket tryggare vardag för alla som är en del av er grupp.
- Se över ditt sammanhang - hur kan ni ta tag i att arbeta inkluderande? Om du är en del av en skola, arbetsplats eller organisation - har ni kanaler som gör att personer kan utvärdera ert jämlikhetsarbete och bemötande, internt och externt, anonymt och ärligt?
- Tänk över dina privilegier. Det är ofta enkelt att avfärda minoriteters upplevelser om du själv inte har samma utgångspunkt eller bakgrund
Gaslighting sker både online och offline.

**NÄTHATS
HJÄLPEN**
AV MAKE EQUAL

