

EN DANS PÅ NORMER

En håndbok om inkluderende kommunikasjon og bildebruk ***av Senter for likestilling og Genusfotografen Tomas Gunnarsson***

Det koster energi å passe inn.

Ved å utfordre normer og begrensende stereotypier, får vi alle større handlingsrom. Da har vi best mulighet til å være oss selv.

Ansvarlig utgiver: Åsta Lovise Håverstad Einstabland
Bilder: Tomas Gunnarsson (genusfotografen.se)
Tekst: Tomas Gunnarsson/Genusfotografen og Senter for likestilling
Norsk tekstbearbeidelse: Knut Knudsen Eigeland
Språkvask: Siri Jørgensen, ATB Arkitekst
Grafisk form: Johan Dahlin, Baringo (baringo.se)
Trykk: Aksell, Kristiansand

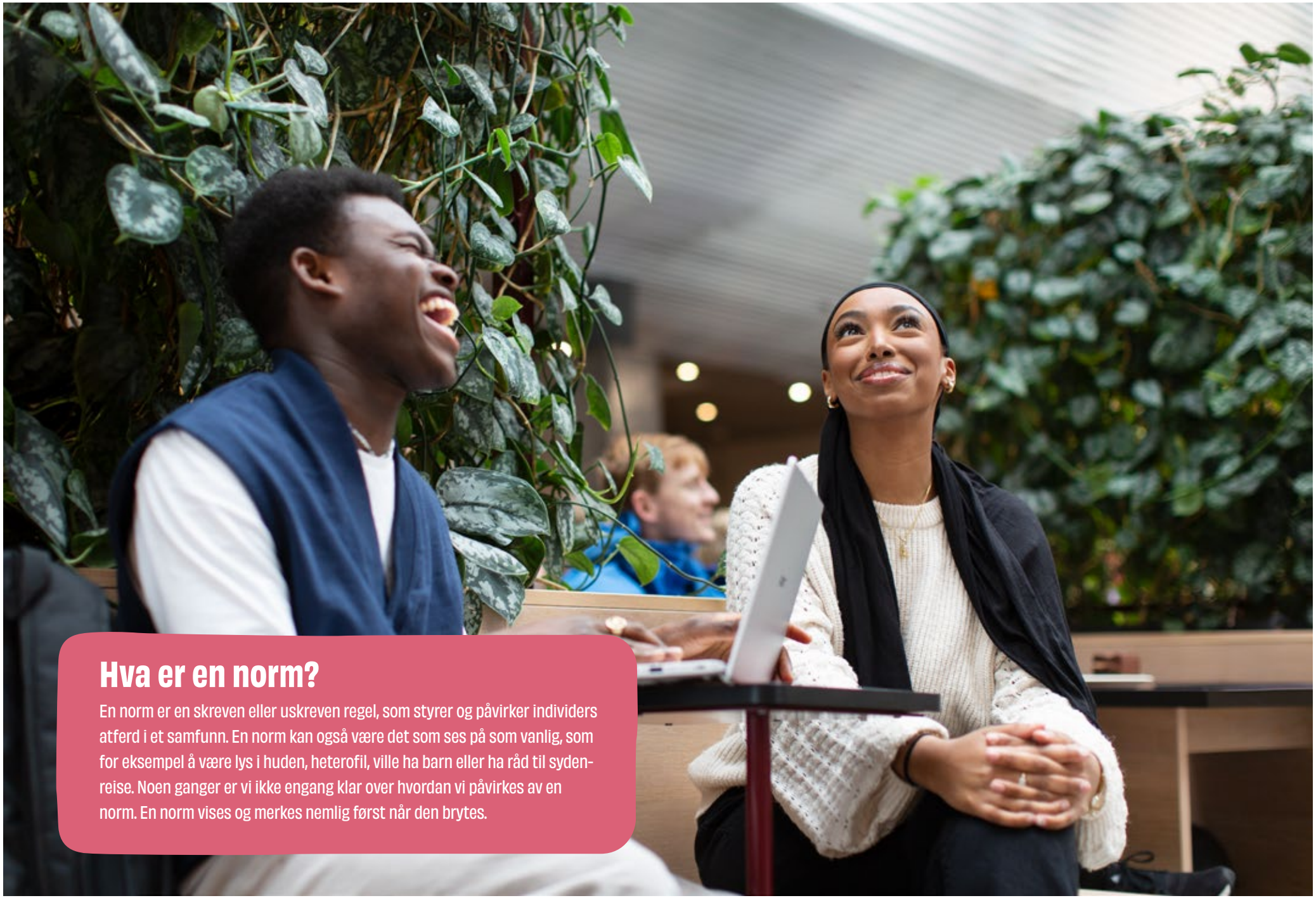
Denne boka er utgitt av Senter for likestilling. Du kan fritt sitere fra boka mot å oppgi kilde. Bildene i boka kan ikke brukes uten tillatelse fra Senter for likestilling og Genusfotografen.

ISBN 978-82-303-6286-0



Åsta Lovise Håverstad Einstabland
Leder, Senter for likestilling

Foto: Tomas Gunnarsson



Hva er en norm?

En norm er en skreven eller uskreven regel, som styrer og påvirker individers atferd i et samfunn. En norm kan også være det som ses på som vanlig, som for eksempel å være lys i huden, heterofil, ville ha barn eller ha råd til syden-reise. Noen ganger er vi ikke engang klar over hvordan vi påvirkes av en norm. En norm vises og merkes nemlig først når den brytes.

Foto: Tomas Gunnarsson

INNHOLD

Inkludering

Introduksjon 6
Inkludering 8
Vår filosofi 10
Likestilt bildebruk 12

Likestilte bilder

Etnisitet 16
Funksjonsvariasjoner 18
Kroppstype 20
Kjønnsidentitet 22
Religion 24
Seksuell legning 26
Familieformer 28
Urfolk og nasjonale minoriteter 30
Alder 32

Kjønn og bilder

Kjønn 36
Forbilder 38
Yrke og status 40
Maskulinitet 43
Fem kjønnsklisjeer i bilder 44
Kjønnsbevisste bilder 47
Likestilte portretter 60

Likestilt språk

Språkets makt 64
Normer i språk 66
Kjønnsnøytrale yrkestitler 68
Tokjønnsnormen 70
Fem kjønnsklisjeer i tekster 72
Inkludering av alle lesere 75
Sensitive ord 76

Sjekklister 78
Kilder 79

Senter for likestilling



Foto: Tomas Gunnarsson

Senter for likestilling ble etablert i 2008 og er en del av Universitetet i Agder. Grunnleggende menneskerettigheter er sentralt i vårt arbeid om å fremme likestilling og mangfold og hindre diskriminering. Derfor vil vi på disse sidene fortelle hva dine tekster og bilder kan gjøre for å skape mer inkludering. **www.uia.no/sfl**

Genusfotografen



Foto: Amelie Sjöstrand Gereholt

Tomas Gunnarsson er en svensk journalist, fotograf og kjønnsviter som kaller seg Genusfotografen. Han brenner for å vise hvordan normer og stereotypier kan forsterkes eller utfordres ved hjelp av bilder. Dette gjør han gjennom foredrag, fotoutstillinger og håndbøker.
www.genusfotografen.se

INTRODUKSJON

Å speile virkeligheten







i stedet for normer og stereotypier



Foto: Tomas Gunnarsson



Vår oppfatning av virkeligheten skapes gjennom språk og bilder. Når du kommuniserer, deler du din oppfatning om hva som er innenfor i samfunnet vårt. Hver gang du kommuniserer, påvirker du omgivelsene rundt deg.

Denne håndboka er for deg som ønsker å bli bedre til å oppdage og utfordre normer. Når vi sier normer, mener vi ikke nødvendigvis praktiske normer som å stille seg bakerst i en kø, men normer som bidrar til å dele mennesker inn i kategorier som *vi* og *de*.

Ofte formidler vi disse normene gjennom språket og bildene vi bruker, selv om ikke hensikten er å ekskludere.





Dette kan vi endre sammen

Bokas første del handler om inkludering og mangfold – om å gjenspeile alle i samfunnet på en likeverdig måte – uavhengig av etnisitet, alder, kjønn, kjønnsidentitet og -uttrykk, funksjonsvariasjon, seksuell legning eller kroppstype.

Den andre delen handler om kjønn og bilder – om hvordan du kan ta bevisste valg for både å synliggjøre forbilder og bryte kjønnsstereotypier.

Den siste delen handler om hvordan språket kan bidra til å opprettholde normer, eller få oss til å se forbi fastlåste kategorier og maktstrukturer.

Vi mennesker har skapt normer, akkurat som ord og bilder. Og vi kan skape dem på nytt.





Passer du inn her?

Foto: Kjell Inge Søreide

På denne nettsiden kan du skrive ut alle sjekklistene.

Hvem kan kjenne seg igjen? Føler alle seg inkludert i bilder og språk, eller får noen inntrykk av å bli stående på utsiden av en eksklusiv forening?

Hensikten med bildet til venstre var å rekruttere en studentassistent til UiA Alumni for å knytte alumnene tettere til studentene. Bildet ble brukt i et Facebook-innlegg. Assistenten skal blant annet være med og arrangere mastergradsavslutninger, som bildet er fra. Men vil alle føle at de passer inn i alumni-nettverket når de ser bildet?

Selv om det ikke sies, kan man få inntrykk av at det kreves bestemte egenskaper for å passe inn, som for eksempel å være kvinne, lys i huden og ha en bunad til mellom 30 000 og 125 000 kroner.

Normer fungerer ofte slik. Selv om hensikten ikke er å ekskludere, gjør en ensformig fremstilling av mennesker i bilder fra en kommune, skole eller bedrift at noen ikke kjenner seg igjen og ikke føler seg inkludert.

Å se kommunikasjon utenfra

Kommunikasjon handler om å dele tanker og ideer med andre mennesker. Er ambisjonen å inkludere alle, må du først se nærmere på dine egne bilder og tekster.

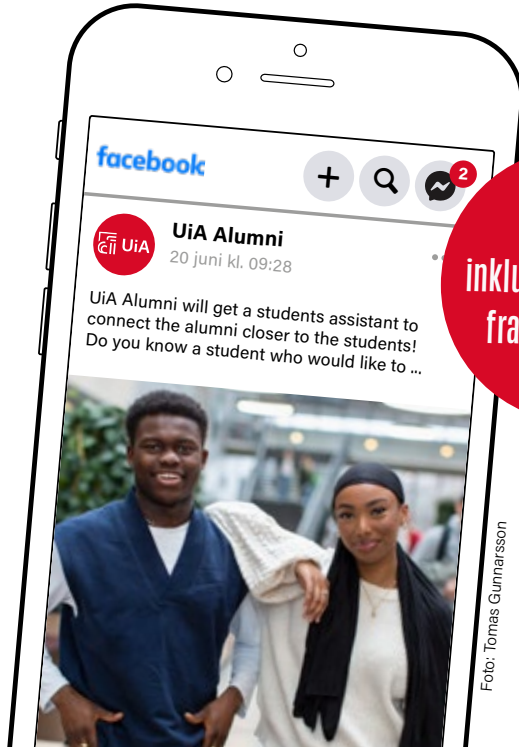
Har du klart å vise frem et mangfold av mennesker når det gjelder kjønn, etnisitet, seksuell orientering, religion, funksjonsevne og alder? Tar du for gitt at målgruppen du retter deg mot, har en viss inntekt, bor i en storby eller lever i en kjernefamilie?

Husk at leserne dine tolker bildet ditt eller teksten din svært forskjellig og ut ifra sin tilhørighet.

Vi har laget en sjekkliste. Klarer du å krysse av «ja» i flere bokser, er du på god vei til å unngå å gå i normfella. Da kommuniserer du at alle er velkomne og representert.

Hvem som helst kan være en del at alumni-nettverket! Du trenger bare:

- ☑ *å være lys i huden*
- ☑ *ha langt hår*
- ☑ *å være kvinne*
- ☑ *ha en bunad til mellom 30 000 og 125 000 kroner*



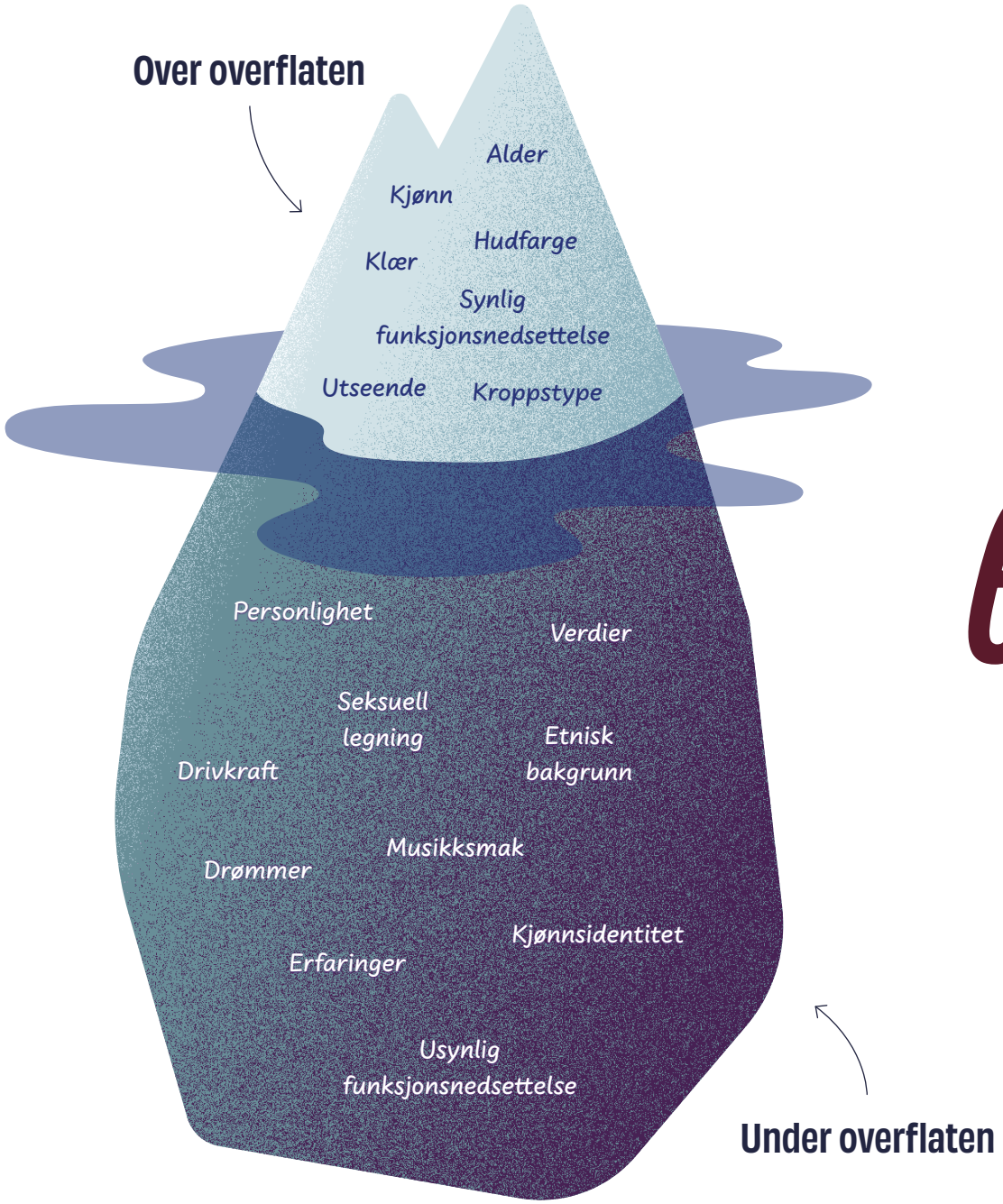
Et mer inkluderende bilde fra UiA Alumni!

Foto: Tomas Gunnarsson

SJEKKLISTE: INKLUDERES ALLE I DINE BILDER?

Viser du med din kommunikasjon mennesker som representerer mangfold gjennom:

	Ja	Nei
kjønn	☐	☐
etnisitet	☐	☐
seksuell legning	☐	☐
familieformer	☐	☐
funksjonsvariasjoner	☐	☐
kjønnsidentitet- og uttrykk	☐	☐
religion	☐	☐
urfolk og nasjonale minoriteter	☐	☐
alder	☐	☐
kroppsstørrelse	☐	☐
klasse og økonomisk status	☐	☐
folk i storby og på bygda	☐	☐
egen kategori 1	☐	☐
egen kategori 2	☐	☐
egen kategori 3	☐	☐



VÅR FILOSOFI

Mennesker er som isfjell

Det er bare en liten del av en persons egenskaper som er synlig med det blotte øye. En god illustrasjon på det synlige og usynlige mangfoldet blant oss er et isfjell.

EKSEMPEL

Fordommer er noe vi alle har, i større eller mindre grad. Vi har lett for å bedømme eller dømme folk uten å kjenne dem. Våre fordommer deler mennesker inn i *vi* og *de*. (Det vil si de som ikke er som oss.)

Å redusere noen til sin gruppetilhørighet eller avvik fra normen er det første steget mot å rettferdiggjøre en oppfatning av noen som mindre menneskelig.

Dessverre har ikke verdenshistoriens mørkeste hendelser lært oss å unngå dette. Stereotypier lever og blomstrer. Å konfrontere, problematisere og utfordre stereotypiske beskrivelser av mennesker er derfor noe vi må praktisere til det blir en naturlig ryggmargsrefleks.

En huskeregel vi synes er god, er å se på hverandre som isfjell.

Er du mer enn jeg ser?

På overflaten finner vi egenskapene vi ofte legger merke til først: en persons kjønn, kroppsstørrelse, hudfarge, synlig funksjonsnedsettelse eller lignende. Disse egenskapene sier imidlertid lite om hvem en person er, eller hva som styrer hens livsvalg. For å finne ut det, må du gå under overflaten. Der finner du usynlige, men enda viktigere personlige egenskaper som drivkraft, livserfaring, verdier, holdninger, religion, interesser, og fordommer.

Helt ubevisst kategoriserer vi hverandre når vi møtes. Vi mener det er bedre å være åpen for at vi alle har dimensjoner som ikke alltid er synlige. Når vi møter hverandre på den måten, minimeres også risikoen for at vi utilsiktet behandler hverandre på en fordomsfull måte.

For tenk etter: **Har noen noensinne blitt krenket av å bli behandlet som et unikt individ?**

Adriana Ruiz *over* overflaten

kvinne
mørkhåret
bruker kjole



Foto: Tomas Gunnarsson

... og *under* overflaten

meksikansk
statsviter
arbeiderpartipolitiker
black metal-fan
jobber på Universitetet i Agder

LIKESTILT BILDEBRUK

La hvem som helst være hovedperson

Den som bryter normen i samfunnet, får som regel bare representere sin gruppe på bilder. Ekte inkludering er når hvem som helst er et eksempel på en vanlig person.

Å tilhøre normen i samfunnet innebærer at du kan se deg rundt og uten problemer finne folk som du kan identifisere deg med, i alt fra møbelkataloger til kommunens nettside eller i ukeblader og tv-serier.

Mennesker som ikke passer inn i samfunnets norm, får derimot ofte kun representere sin gruppe.

Personer med funksjonsnedsettelser er ofte bare synlige i artikler om funksjonsvariasjoner. Du ser mange skeive i reklamekampanjer når det er Pride. Muslimer får vanligvis bare snakke om migrasjon, rasisme eller samfunnsspenninger i intervjuer.



Hvorfor ikke la Lisbeth og Solfrid representere foreldrene i en artikkel om omsorg for syke barn på kommunens hjemmeside?

Foto: Tomas Gunnarsson

Og samtidig får hvite heterofile personer uten funksjonsnedsettelser spille rollen som de nøytrale menneskene i alle mulige hverdagslige sammenhenger.

Resultatet blir at de som avviker fra normen, bare får uttale seg fra en låst identitet. Normbruddet blir det eneste som representerer dem som menneske.

Men ingen ser seg selv slik. Vi føler oss alle sannsynligvis som den mest normale personen som finnes.

Å la hvem som helst være hovedperson

Sann inkluderende kommunikasjon er når hvem som helst får være et eksempel på studenten, sørlendingen eller familien – i hvilken som helst sammenheng.

- La en person med en synlig funksjonsnedsettelse være en av studentene i bildet på hovedsiden på universitetets nettside i stedet for på informasjonssiden om tilgjengelighet.
- La en kvinne med hijab illustrere en sportsaktivitet eller naturopplevelse.
- La en transperson være bilisten i en informasjonskampanje om klimasmart bilkjøring.

Kun fantasien setter grensene! Hvem som helst kan illustrere de fleste temaer, enten det er privatøkonomi, psykisk helse eller kulturopplevelser.

Likestilt kommunikasjon er når hudfarge, hjelpemiddel eller en likekjønnet partner får være en ukommentert detalj i bildet. Slik det også burde være i samfunnet.

Bruk en person som ofte ikke er ansiktet utad i en stillingsannonse!

Er du vår nye professor i økonomi?



Foto: Tomas Gunnarsson

Du vil undervise og forske i bedriftsøkonomiske fag, markedsføring, innovasjon- og entreprenørskap og samfunnsøkonomi.

UiA Universitetet i Agder

13

Likestilte bilder

Etnisitet 16

Funksjons-variasjoner 18

Kroppstype 22

Kjønns-identitet 24

Religion 26

Seksuell legning 28

Familie-former 30

Urfolk og nasjonale minoriteter 32

Alder 34



Foto: Tomas Gunnarsson

Tre tips for å finne normbrytende modeller

- Be om hjelp fra organisasjoner, for eksempel en pensjonist-forening hvis du trenger godt voksne modeller.
- Bruk sosiale medier til å etterlyse modeller.
- Skriv for eksempel: Vil du hjelpe oss å gjenspeile mangfoldet i samfunnet bedre?

Hvem er nord-menn?



Foto: Tomas Gunnarsson

«Nordmenn er nordlendinger, trøndere, sørlendinger – og folk fra alle de andre regionene. Nordmenn har også innvandret fra Afghanistan, Pakistan og Polen, Sverige, Somalia og Syria.»

DETTE SA KONG HARALD i en sommertale som vakte oppsikt. I talen påpekte han at han også er tredje generasjons innvandrer. Besteforeldrene kom fra England og Danmark og ble norsk kongepar i 1905.

Kongen formulerer det hele veldig godt. Vi lever i en stadig mer globalisert verden med komplekse migrasjonsbevegelser på verdenskartet. Bildet som beskrev en nordmann på 1970-tallet, er ikke det samme som i dag. Dette bildet vil heller ikke være det samme i morgen. I Norge snakkes det i dag hundrevis av språk av mennesker fra alle verdens hjørner.

Vår etnisitet kan vi identifisere oss sterkt med. Men det kan også være noe vi ikke tenker mye på, bortsett fra når vi følger tradisjoner som å faste, tenne lys eller gå i kirken ved høytider.

«Hvor kommer du egentlig fra?»

For noen er etnisitet noe som projiseres på oss utenfra. Å bli plassert i kategorier som *ikke-norsk* eller *person med annen etnisk bakgrunn* kan føles som et tomt fellesskap å identifisere seg med.

I det norske samfunnet råder en hvithetsnorm. Det betyr at en person med lys hud har privilegier (som hen ofte er uvitende om). Et slikt privilegium er å slippe fremmedgjørende beskrivelser i media, eller å få sin hudfarge eller etnisitet tematisert og fremhevet i samtaler.

Begrepet mikroaggresjoner* er en betegnelse på følgene av kommentarer som *hvor kommer du egentlig fra?* eller *så bra norsken din er!* Når man hører dem daglig, blir de som tusen myggstikk som tærer på den mentale helsen.

Forhåpentligvis venner vi oss av med fremmedgjørende kommunikasjon. Det er likevel bare et symptom på en utdatert oppfatning av hvem som er en ekte nordmann.



Kong Harald V av Norge, tredje generasjons innvandrer.

Foto: Kenneth Hætta, CC BY-SA 2.0

TRE KJAPPE TIPS!

- Ta bilder som gjenspeiler det etniske mangfoldet blant oss som bor og lever i Norge.
- Vis personer med ikke-nordisk bakgrunn i sammenhenger som ikke er koblet til etnisitet, migrasjon eller rasisme.
- * For å lese deg opp på temaet mikroaggresjoner, anbefaler vi å lese boka **Rasisme – en innføring** av Mette Andersson eller **Håndbok for unge antirasister** av Tinashe Williamson.

SJEKKLISTE FOR UNIVERSELL UTFORMING

- [ ] Våre filmer er tekstet.
- [ ] Vårt direktestrømmede innhold har undertekster.
- [ ] Våre lydopptak har transkriberinger.
- [ ] Vi skriver på forståelig norsk.
- [ ] Vi bruker standard skrifttyper.
- [ ] Vårt innhold er forståelig uavhengig av fargesyn.
- [ ] Våre arrangementer er tegnspråktolket.
- [ ] På nettsider og i sosiale medier finnes bildetekster.
- [ ] Vi skilter med punktskrift slik at synshemmede finner frem.
- [ ] Våre arrangementer er i lokaler som er lett tilgjengelige for rullestolbrukere.

På denne nettsiden kan du skrive ut alle sjekklistene. www.uia.no/sfl

Forventningene om at alle fungerer likt

Vi har alle en kropp og en hjerne som fungerer forskjellig. Likevel tas det ofte for gitt, både i samfunnet og av media, at vi alle kan motta og bearbeide informasjon på samme måte.

WHO anslår at 1,3 milliarder mennesker – hver sjette person du møter – har en form for funksjonsnedsettelse. Funksjonsnedsettelsene kan være synlige og usynlige, og de kan være for eksempel:

- fysiske, som cerebral parese eller astma
- sensoriske, som døvhet eller blindhet
- nevrologiske, som ADHD
- kognitive, som dysleksi eller talevansker etter en hjerneskade
- psykologiske, som depresjon eller bipolar lidelse
- kroniske sykdommer, som MS eller diabetes

Det er ikke sikkert at de av oss som har normbrytende funksjonsvariasjoner, i det hele tatt identifiserer seg som *funksjonshemmet*. Likevel reduseres ofte personer med synlige funksjonsnedsettelser til sin diagnose når funksjonsvariasjoner blir synlige i media.

Vi mener det er på tide at personer med funksjonsnedsettelser blir portrettert i alle mulige sosiale eller dagligdagse situasjoner: i arbeidslivet, kjærlighetslivet, på skolen, på kafe med venner og under koselige fredagsstunder med familien.

Forstår alle det du vil si?

Selv om vi mennesker har kropper og hjerner med forskjellige evner, bygger samfunnet og media ofte på at alle kan ta til seg informasjon på samme måte. Viktige beskjeder formidles kun via høyttalere. Informasjonsfilmer mangler teksting. Arrangementer holdes i lokaler hvor det kreves at man kan gå i trapper for å delta.

Det er sjelden meningen å ekskludere. Problemet er at vi kommuniserer med antakelsen om at vi alle fungerer likt.

Til venstre har vi en sjekkliste for deg som vil at alle skal kunne forstå det du forsøker å formidle.



TRE KJAPPE TIPS!

- Synliggjør mangfoldet av evner vi mennesker har.
- Inkluder personer med funksjonsnedsettelser i kampanjer og sammenhenger som ikke har med funksjonsevne å gjøre.
- Mange funksjonsnedsettelser er usynlige. Derfor kan du illustrere temaer om funksjonsnedsettelser med personer som ikke har noen åpenbar funksjonsnedsettelse.

Foto: Tomas Gunnarsson

KROPPSTYPE

Vekt er ikke det samme som helse

Urealistiske skjønnhetsidealer og en svarthvit tilnærming til hva en sunn kropp er, er ikke sunt for noen.



Foton: iStockPhoto

Forskjellen på hva som er norm, og hva som er normalt eller vanlig, er aldri så tydelig som når det gjelder kropp. Svært få mennesker har samme kropp som mannekengene i klesbutikkene, modellene i reklamene eller som influenserne på sosiale medier. Likevel er denne kroppstypen symbolet på hvordan en kropp skal se ut.

Andre kroppsidealer har dominert i andre tidsperioder, men nå dominerer et slankhetsideal. Ikke bare i reklame, men også i media. En tykk kropp vises sjelden uten et målebånd knyttet rundt magen.

Stigmatiseringen av kroppsfett påvirker også hvordan de av oss med større kropper blir vurdert som individer.

Tykke personer møter diskriminering og fordommer i alt fra jobbintervjuer til boligmarkedet, men også i helsevesenet.

Å øke aksepten for alle typer kropper

Kroppspositivisme er en bevegelse som utfordrer slankeidealet, og som skaper aksept for kropper i alle former, farger og størrelser. Et perspektiv som kroppspositivister løfter frem, er den forenklede helseforståelsen om at tykk = syk og smal = frisk. En slik forståelse er farlig for både tynne og tykke mennesker.

Det kan føre til at begge får feil diagnose. Et slikt perspektiv ignorerer også helt betydningen av mental helse. Anoreksi er tross alt den mest dødelige psykiatriske diagnosen.

Du kan motvirke samfunnets skadelige slankhetsideal ved å vise mangfoldet av kropper vi mennesker faktisk har. Og husk: personer med kropper som bryter med slankhetsnormen, kan du synliggjøre i alle livssituasjoner.

Kan tykke kropper få eksistere i media uten å avbildes som skammelige oppussingsobjekter?

TRE KJAPPE TIPS!

- Synliggjør mennesker med alle mulige kroppstyper.
- Portretter personer med større kropper som leder arbeidsmøter, deltar i familieutflukter og trener (men da med fokus på helse, ikke vektnedgang).
- Følg vår likestillingskollega Carina Elisabeth Carlsen, som kaller seg selv tykkaktivist og driver ***@fetmenfattet*** på Instagram.



La ikke media endre deg, ***du kan heller forandre media****

Gutter og menn møtes også av stramme kroppsidealer i reklame og sosiale medier. Det kan føre til dårlig selvbilde og misnøye med egen kropp. Mannsrollen inneholder i tillegg også en forakt for svakhet, som gjør dette ekstra vanskelig å snakke om.

Ingen er skjermet mot normers og idealers sterke påvirkning. La oss sammen skape en normbevisst og mediekritisk kultur.

* Budskap fra det svenske mediekritiske nettverket «Alt er mulig».

Foto: Tomas Gunnarsson

Kjønn er et spektrum

Kjønn er ikke svarthvitt. Likevel blir det ofte beskrevet som så enkelt. Det er på tide at vi blir bedre til å se det hele spekteret av måter vi kan oppleve og uttrykke kjønn på.

Foto: Tomas Gunnarsson

Vi lever i en tid med et svarthvitt, eller kanskje blått og rosa, syn på kjønn. Alt sorteres etter kjønn. Klær, yrker, toaletter, interesser, egenskaper, parfymer og musikkinstrumenter. Til og med følelser.

Vi blir også sortert etter kjønn fra vi blir født. Deretter forventes det at vi identifiserer oss med det kjønnet som jordmora noterer i journalen. Videre blir det forventet at vi utvikler tradisjonelt feminine eller maskuline sider og interesser, og tiltrekkes av det motsatte kjønn*.

Men mange av oss kan ikke trekke en rett linje her.

Noen har en kjønnsidentitet som ikke samsvarer med kjønnet de ble tildelt ved fødselen. Noen har en ikke-binær kjønnsidentitet, som vil si at en ikke opplever seg selv som hverken kvinne eller mann. Noen har en flytende kjønnsidentitet, og noen har ingen kjønnsidentitet.

Selv blant de av oss som identifiserer seg med kjønnet de ble tildelt ved fødselen, er det nok få som føler seg som 100 prosent maskuline menn eller 100 prosent feminine kvinner. Det er mer rimelig å se det som at vi alle eksisterer på et spektrum, der våre kropper, identiteter, personlige uttrykk og tiltrekninger befinner seg på ulike punkter mellom de ytre polene. Se figuren under!

En transperson som gjør noe annet

Media har en tendens til å forsterke samfunnets forenklede bilde av kjønn. Artikler om transpersoner kan ha fokus på kjønnsoperasjoner, navneendringer og før- og etterbilder.

Ikke alle transpersoner ønsker å ta hormoner, gjøre medisinske inngrep eller bytte navn og juridisk kjønn.

Sjelden får transpersoner snakke om andre ting enn sin erfaring som trans. Vi mener det er på tide å synliggjøre hvor komplekst og nyansert kjønn kan være, ved å fremheve personer med alle slags kjønnsidentiteter, kjønnsuttrykk og forhold til kjønn.

Vi mener også at det trengs bilder der noen er trans samtidig som de gjør noe annet: jobber, studerer til eksamen, tilbringer tid med familien eller lufter hunden.

TO KJAPPE TIPS!

- Synliggjør mangfoldet av måter å identifisere seg og oppleve kjønn på ved å fremheve personer som er trans, ikke-binære eller som bare har et kjønnsuttrykk som avviker fra normen.
- Skildre transpersoner i virkelige og hverdagslige miljøer, der de er med venner, kjærester, kollegaer og kjæledyr.

The

GENDER-BREAD PERSON

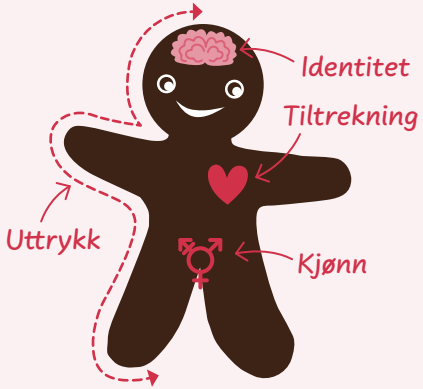
Hvor på spekteret er du?

Kvinne — **Kjønnsidentitet** — Mann

Feminin — **Kjønnsuttrykk** — Maskulin

Hunkjønn — **Biologisk kjønn** — Hankjønn

Kvinner — **Tiltrekning** — Menn



Kilde: It's Pronounced Metrosexual



Foto: Tomas Gunnarsson

Er du opptatt i helgen?

Fremmedgjørende beskrivelser av nordmenn med en bestemt tro er like utdatert som en invitasjon til en fest som ikke alle kan delta på.

Fire av ti muslimer har følt at de ikke hører til vi-et i det norske samfunnet, ifølge rapporten *Diskrimineringserfaringer blant muslimer i Norge*. Der beskrives diskriminering, sosial ekskludering og trakassering. Derfor skjuler muslimer av og til sin religiøse identitet av frykt for å møte fordommer og negative reaksjoner.

I Norge bor det i dag jøder, muslimer, kristne, buddhister, hinduer, neopaganister, agnostikere, ateister og enda flere. At noen skal behøve å føle seg utenfor, er derfor urimelig.

For å få alle til å føle seg inkludert, må vi se flere nyanserte portretter av mennesker med ulike trosoppfatninger. Vi må synliggjøre at i alle religioner finnes varierte nivåer av tro og engasjement, fra de som bare tror, til de som legger vekt på å følge visse ritualer, bud og regler.

Ikke bland sammen religion og etnisitet

Det er også viktig å ikke blande sammen religion, etnisitet og nasjonalitet.

Bare fordi man kommer fra et bestemt land med en statlig religion, tilhører man ikke nødvendigvis den religionen selv.

I Norge fremstilles tradisjoner og normer med et kristent verdigrunnlag ofte som nøytrale samfunnsnormer. Det kan føre til at vi for eksempel ikke tenker på at de fleste helgedagene i den norske kalenderen er kristne høytider.

Et skritt mot inkluderende kommunikasjon er å markere andre religioners høytider i organisasjonens kalender, eller unngå jobbfest på datoer for ulike verdensreligioners helligdager.



TRE KJAPPE TIPS!

- Synliggjør mangfoldet av mennesker med ulike religioner og trosoppfatninger som finnes i det norske samfunnet.
- Inkluder personer som bærer religiøse klær og symboler også i sammenhenger som ikke har noe med religion å gjøre.
- Ha oversikt over hvilke merkedager som ikke er oppgitt i den offisielle kalenderen. Om dere lager en kalender, merk ut andre datoer enn kun de kristne høytidene. Unngå å legge arrangementer til samme dato som store religiøse høytider for verdensreligioner.

Når folk «kommer ut» som hetero, er vi likestillte

Heteronormen innebærer at det i samfunnet finnes en antagelse om at alle er heterofile til det motsatte er bevist.

Hvordan har det seg at vi tenker på filmen Brokeback Mountain som en *LHBTQ-film*, mens vi kategoriserer Notting Hill og Titanic som *romantiske filmer*?

Jo, på grunn av heteronormen. Heteronormen forteller oss at det normale i samfunnet er å være heterofil, mens andre seksualiteter og tiltrekningsmønstre blir sett på som unormale.

Hvis ikke en heteronorm dominerte samfunnet, ville folk også kommet ut som heterofile – og på Netflix ville Titanic fått stempelet *heterofilm*.

I kommunikasjon kommer heteronormen til uttrykk når skjemaer kun har *mor* og *far* som alternative omsorgspersoner, eller når kommuners informasjonsbrosjyrer hovedsakelig illustreres av en familie med mor, far og barn, eller når dusjsåper for menn garanterer kjøperen kvinnelig oppmerksomhet.



En dusjsåpe som bare gir ønsket effekt for heterofile menn?

Inkludering er et helårsarbeid

For at du skal kommunisere inkluderende, bør du ikke anta at en person har en partner eller tiltrekkes av personer med et bestemt kjønn. Dette får du også vite mer om i språkdelen av boka.

Men når det gjelder bilder, kan du sikkert gjette vårt råd: La folk med alle mulige legninger og relasjonsformer representere *paret* og *familien*.

La en familie med to mødre være *foreldrene* som henter i barnehagen i en kommunebrosjyre.

La et ungt homofilt par være *paret* på forlovelsesreisen til Sørlandet.

Bruk deretter disse bildene gjennom hele året – i kke bare i Pride-uka. Ekte inkludering er en innsats som må skje året rundt.



TRE KJAPPE TIPS!

- La skeive par få være *paret* eller *familen* i alle mulige ulike sammenhenger.
- Gå aldri ut fra at noen er heterofile, ved å spørre hva kona eller mannen deres jobber med. Si heller partner.
- Pek ut heteronormen hvor enn du ser den. La den ikke passere ubemerket, for eksempel på dusjsåper.

Foto: Tomas Gunnarsson

Familiekjærlighet i alle former

I reklame og bildebanker, så vel som i barnebøker og dukkehus, består en familie ofte av mor, far og barn. Men familielykke kan representeres på mange måter.







Foto: Tomas Gunnarsson

Vi møter ofte barn med en antakelse om at de har ei mor og en far. Det kan være et uskyldig spørsmål som *hva jobber mora og faren din med*? For et barn med to fedre, to mødre, eller omsorgspersoner som ikke er barnets foreldre, signaliserer dette at det finnes en familie-mal som de ikke passer inn i.

Dette skjer også når samme form for familiekonstellasjon gjentatte ganger vises i media, myndigheters bilder og på film: mor, far og barn.

Et barn kan i praksis ha mange omsorgspersoner. I norsk lov anerkjennes imidlertid maksimalt to juridiske foreldre. Så selv loven er ikke i stand til å erkjenne mangfoldet av familier som eksisterer.

Vi mener det er på tide at familieportretter som alle kan kjenne seg igjen i, får plass på veggen og i all kommunikasjon.

ET KJAPT TIPS!

Synliggjør at det finnes et mylder av familieformer. Her har du litt inspirasjon!

ULIKE FAMILIEBILDER

REGNBUEFAMILIE

En familie med foreldre av samme kjønn.

FOSTERFAMILIE

En familie med barn som bor i et fosterhjem med andre enn sine juridiske foreldre, men som ikke er adoptert.

ADOPTIVFAMILIE

En familie med barn som lever med andre enn sine biologiske foreldre.

STJERNEFAMILIE

En definisjon som inkluderer alle typer familier.

BARNEFRI FAMILIE

En familie uten barn.

ALENEFORELDER-FAMILIE

En familie med én forelder.

ENPERSONS - HUSHOLDNING

En person som bor alene uten barn.

FIRKLØVER

En familie bestående av to foreldrepar i likekjønnede forhold, der én partner i hvert par er biologisk forelder til barnet/barna.

BONUSFAMILIE

En familie der en eller begge foreldrene har barn fra tidligere forhold og nå bor sammen.

TVERRGENERASJONS-FAMILIE

En familie der flere generasjoner lever sammen.

SAMMENSATT FAMILIE

Når flere ulike familier lever sammen.

KJERNEFAMILIE

En familie med barn som lever med sin biologiske far og mor, eller en familie med foreldre av ulikt kjønn.

STORFAMILIE

Når flere enn barn og deres foreldre bor sammen, for eksempel venner eller annen familie, inkludert besteforeldre.

SELVVALGT FAMILIE

Familie som ikke har slektskap.

URFOLK OG NASJONALE MINORITETER



På jakkene bærer Rebecka et solhjul og Amalie en sølvskje, to tradisjonelle samiske symboler.

Foto: Tomas Gunnarsson

Stolthet i en fornektet arv

Før i tiden fikk ingen i Norge lov til å være annerledes. I dag anerkjenner vi ett urfolk og fem nasjonale minoriteter. Folk med minoritetsstatus møter likevel fortsatt diskriminering, fordommer og rasisme.



Flagg og symboler for Norges urfolk og de fem nasjonale minoritetene – samer (1), kvener (2), romer og romanifolk/tatere (3), jøder (4) og skogfinner (5).

I Norge er det ett urfolk – samene – og fem nasjonale minoriteter: jøder, romer, romanifolk/tatere, kvener og skogfinner.

Alle disse gruppene har bodd i landet i svært lang tid. De har alle egne språk og kulturelle tradisjoner. De har en egen etnisk identitet de ønsker å bevare og føre videre.

Dessverre har ikke Norge alltid vært et sted der folk får være annerledes. På 1800-tallet førte en sterk nasjonalistisk tankegang til at Norge skulle organiseres rundt ideen om én stat, ett folk, ett språk. Dette resulterte i det grusomme assimileringsprosjektet *fornorskningen*. Staten beslagla samiske landområder. Staten skilte samiske barn fra sine familier, og plasserte dem på internatskoler og forbød dem å snakke sitt eget språk. Norske myndigheter forfulgte og motarbeidet kulturen til også andre nasjonale minoriteter.

Denne perioden har påført dype sår. Noen familier valgte å ikke føre videre sine språk, navn og tradisjoner, for å beskytte barna sine mot rasisme og diskriminering. For noen har dette ført til identitetsforvirring og en følelse av språktap.

Oppfatningen om en myte

Vi mener at alle som ønsker det, skal få lov til å være stolte av sin arv. Men det er viktig å huske at det ikke finnes én enkelt opplevelse som representerer alle individer i en minoritetsgruppe. For noen betyr opphav og tradisjoner mye. Andre kan føle større tilhørighet til «det norske». Det er dessuten fullt mulig å ha flere ulike etniske identiteter samtidig.

Du kan jobbe for å synliggjøre mennesker fra Norges urfolk og nasjonale minoriteter på flere måter. Ikke bare gjennom bilder fra etniske høytider, men også gjennom moderne bilder som fanger mangfoldet av måter å forholde seg til sin status som etnisk minoritet på i dagliglivet.

Vi ønsker også å oppfordre deg til å være kritisk til nasjonalromantiske generaliseringer om hva det innebærer å være norsk. Oppfatningen om at Norge en gang har vært etnisk homogent, er tross alt bare en myte.

TRE KJAPPE TIPS!

- Synliggjør urfolk og nasjonale minoriteter ikke bare med bilder fra etniske feiringer. Tenk hverdagslige, moderne bilder.
- Det synes ikke alltid at noen tilhører en minoritetsgruppe. Man går sjelden i festdrakt til hverdags. Smykker eller symboler signaliserer tilhørighet, men sørg for å velge dem i dialog med de som kjenner deres kulturelle betydning.
- Unngå nasjonalromantiske generaliseringer. Bruker du beskrivelser av det å være «typisk norsk» på en måte som ekskluderer grupper med langvarig tilstedeværelse i samfunnet?

Vår fiksering på ubetydelige tall

Hvor mye vet du om en person hvis du får vite alderen deres? Nesten ingenting. Likevel legger vi vekt på ubetydelige tall.

I arbeidsmarkedet blir vi diskriminert både fordi vi er for unge og for gamle. Det reiser et interessant spørsmål: Er det mulig å ha for lite erfaring første halvdel av arbeidslivet og for mye erfaring i siste halvdel?

I reklame er det et tydelig utgangspunkt at ingen ønsker å bli gammel. Bilder av kjendiser som unge og gamle har undertekster som spør «hvem eldes best?». Forbausede overskrifter forteller om middelaldrende kvinner som våget å forlate hjemmet uten å farge sine grå hår.

Med språket kan vi ubevisst forsterke disse idealene, gjennom uttrykk som *en sprek 70-åring* eller at noen er *50 år ung*.

I media fremstilles ofte eldre som passive mottakere av omsorg, eller som duematere avsondret fra samfunnsutviklingen. I virkeligheten finnes det eldre som konkurrerer i e-sport, reiser jorden rundt, engasjerer seg i politisk aktivisme og går på hete Tinder-dater. Men det gjenspeiles sjelden i bilder.

Å skildre alder som noe nøytralt

Når er det egentlig relevant å nevne alder? Hva tilfører informasjonen om at en forfatter er 28 år gammel? Vi kan egentlig ikke trekke noen sikre konklusjoner om noen som helst basert på tallet som tilsvarer deres faktiske alder. Barn er praktiske å gruppere etter alder, men det ses på som absurd å anta at to personer på 35 og 60 år har noe til felles (og kan leke sammen!).

Som vi allerede har forsøkt å forklare i denne håndboka: det gir mer mening å fokusere på en persons personlighet, deres interesser og engasjement, enn på ubetydelige tall.

Vi etterlyser også flere bilder og andre skildringer som synliggjør at mennesker omgås og deler interesser på tvers av generasjonene.

Slike bilder glemte vi å inkludere i denne boka, så nå kan du være den som går i forkant!



Foto: Getty Images

En 64 år gammel kvinne med grått hår er «et syn å se», ifølge Vogue.



Foto: Damares Stenbakk / Fædrelandsvennen

Hvorfor trenger vi å vite at forfatteren Thea Litschi er 28 år gammel?



TRE KJAPPE TIPS!

- Sørg for god spredning i alderen på personene i kommunikasjonsmaterialet ditt.
- Unngå å skildre personer i stereotypiske aktiviteter for deres alder, som å la eldre mate duer og yngre gutter spille dataspill. Hvorfor ikke omvendt?
- Beskriv alder som noe nøytralt, uten vurderinger av om det er bra eller dårlig å være ung, gammel eller midt imellom.

Foto: Tomas Gunnarsson

Kjønn og bilder

Kjønn 36

Forbilder 38



Maskulinitet 42

Fem kjønns-klisjeer 44

Kjønnsbevisste bilder 47

Likestilte portretter 60



Arne Thomassen
Fylkesordfører (H) i Agder

Foto: Tomas Gunnarsson

Eksisterer kjønn før vi ser det?

I dette kapittelet får du ei verktøykasse for å se, utfordre og endre trange kjønnsroller gjennom fotografi. Er det mulig å se hverandre gjennom kameralinsen uten å bli farget av kjønn?

I 2013 gjennomførte NRK sin egen versjon av det klassiske eksperimentet Baby X. De lot voksne møte en baby som var kledd enten i blått eller rosa, og spurte dem hvilke karrieremuligheter de så for babyen.

De som møtte babyen kledd i blått, foreslo yrker som bilmekaniker, dataingeniør eller professor.

De som møtte den samme babyen i rosa, så for seg yrker som sykepleier innen eldreomsorg eller fotomodell.

Et lignende eksperiment innebærer å la forsøkspersoner lese en tekst. Den ene halvdelen av gruppen får lese en tekst om Hans, den andre om Hanna.*

De som tror de leser en tekst om Hans, tolker ham som mer intelligent, troverdig og en bedre leder enn de som tror de leser om Hanna. Dette til tross for at tekstene er identiske.

Disse eksperimentene avslører hvordan fordommer og forventninger blir projisert på oss fra vi er små. Vi fortsetter å se hverandre gjennom kjønnede briller hele livet.

Å se mønsteret for å kunne bryte det

Når man tar et bilde av noen, er det vanskelig å unngå å bli påvirket av alle ideene om *kvinnelig* og *mannlig* som flimrer i bakhodet vårt.

Kjønnsrollene blir kontinuerlig forsterket, i alt fra reklame til portretter i media og i turistkampanjer.

Vi blir møtt av mange bilder som forsterker de tankene vi allerede har, om hvordan en leder, barnehagelærer, sykepleier eller pilot ser ut.

Men vi kan ta bilder som inspirerer fantasien vår om hvem vi kan bli, istedenfor å bidra til begrensninger.

Vi kan prøve å se hverandre som de unike og komplekse individene vi er, som av og til har en motstridende blanding av *feminine* og *maskuline* egenskaper.

Da kan vi kanskje få muligheten til å bli vurdert på like vilkår.



Foto: Tomas Gunnarsson

* *I en norsk versjon av eksperimentet i 2015, viste det seg at menn tolket Hans som bedre enn Hanna. Kvinner mente Hanna og Hans var like gode. Liknende eksperimenter er gjort der de to figurene har fått et norsk og et flerkulturelt navn. Det som skjer da, er at personen med flerkulturelt navn blir innkalt til færre jobbintervjuer.*



Foto: Tomas Gunnarsson



Foto: Tomas Gunnarsson

Kan du bli det du ikke ser?

Hvis du aldri har sett noen som ligner deg selv, i et bestemt yrke, en bestemt utdanning eller sport eller med en bestemt interesse, er sjansen stor for at du aldri vil tenke på å søke deg dit selv. Vi er avhengige av rollemodeller.

Tenk deg en ingeniør. En sykepleier. En sjef. En bussjåfør. Sannsynligheten er stor for at personene som dukket opp i hodet ditt, hadde et bestemt kjønn. Vi går alle rundt med mentale bilder av hvordan personer i et yrke skal se ut. Disse kjønnsstereotypiske forventningene kan blokkere fantasien vår når det gjelder hvilke yrker, interesser, idretter eller utdanninger vi kan velge. Og de kan forsterke utdaterte tanker om hvilke yrker kvinner og menn er kvalifisert for.

Derfor bør du fremheve forbilder. Hver gang du skal illustrere en jobb eller fritidsaktivitet, tenk bortenfor det første bildet som dukker opp i hodet. Tenk også på at du kan utfordre fordommer om hvilken alder, etnisitet eller funksjonsevne en person i en bestemt aktivitet forventes å ha.



Ingrid er bussjåfør. Tidligere jobbet hun på oljeplattform.

Bruk et styrkende og normaliserende bildespråk

Når det gjelder bildespråk, anbefaler vi å ta portretter som føles styrkende, autentiske og troverdige.

En fallgruve er å fremheve kvinner i mannsdominerte yrker og menn i kvinnedominerte yrker som fremmede fugler. Dette kan heller virke mot sin hensikt og styrke normen.

Unngå fristelsen til å fremheve en persons kjønn ved å be hen om å ta av seg riktig arbeidstøy eller nødvendig sikkerhetsutstyr som trengs i jobben. Da er det en risiko for at personen oppfattes som en innleid fotomodell.

Portretter personen i reelle arbeidssituasjoner. Dette bildespråket tror vi kan smitte over og få andre til å tenke: «Kanskje kan det være meg.»

TRE KJAPPE TIPS!

- Ta og velg bilder av personer som bryter med kjønnsstereotype forventninger i sitt valg av yrke, utdanning, idrett eller hobby.
- Vis mennesker som er stolte, komfortable og viser sin kompetanse.
- Husk å ta bilde av personen i riktig uniform og utstyr som hører til bransjen. Unngå den tradisjonelle fella der du skildrer kvinner i mannsdominerte bransjer med håret løst og vernehjelmen i hånden.

Når yrker bytter kjønn (og lønn)

Hva gjør egentlig at noen yrker, idretter og oppgaver ses på som *kvinnelige* eller *mannlige*? En årsak som ikke kan overses, er penger og status.

Yrker, utdanninger og fritidsinteresser som i en tid ble betraktet som typisk maskuline, kan i en annen tid være noe som hovedsakelig kvinner engasjerer seg i.

Hva kan få et helt kjønn til å forflytte seg nesten fullstendig fra eller til en yrkeskategori?

Skal vi lære av historien, ser vi at når et yrke eller en kompetanse blir mer ettertraktet og øker i status, øker også lønnen. Da tiltrekkes flere menn til yrket.

Og motsatt: synker et yrke i status eller blir lavtlønnet, da drar mennene sin vei. Å utfordre kjønnsstereotypiske oppfatninger om jobb og yrker er derfor mer komplekst enn bare å presentere rollemodeller.

Kanskje må det også skje endringer i samfunnets oppfatning av yrkets status, og i lønnspakken. Eller det må skje endringer i mannsnormen som sier at penger og status er ledestjerner for yrkesvalgene deres.

Men en positiv vri på historien er: Når for eksempel programmering tidligere ble sett på som kvinnelig, og strikking som mannlig, viser det oss at normer kan endres.



Kilde: Mennihelse.no

Bidrar dette bildespråket til å utfordre ideen om at sykepleieryrket er kvinnelig?

1850 | **1860** | 1900 | **1940** | 1950 | **1960** | 2000

CHEERLEADING

I begynnelsen var cheerleading en aktivitet for menn og ansett for å kreve sterke lederegenskaper. Flere amerikanske presidenter var cheerleadere på skolen, deriblant Franklin Roosevelt, Ronald Reagan og George W. Bush.



Kilde: Sociological Images

Da unge menn ble innkalt til **andre verdenskrig**, ble jenter involvert i sporten. Gradvis ble cheerleading sett på som mer feminint og trivielt til tross for høy skaderisiko og krav om en sterk kropp.



Foto: ARL Technical Library

Å PROGRAMMERE

De første som programmerte datamaskiner **på 1940-tallet**, var kvinnelige matematikere. Å programmere krevde tålmodighet og nøyaktighet – egenskaper som ble ansett som mer utbredt blant kvinner.

På 1960-tallet ble datakoding en mer ettertraktet ferdighet. Lønningene og prestisjen økte, og plutselig strømmet menn til yrket.



Foto: Tomas Gunnarsson



Foto: Tomas Gunnarsson

...men hva med mannen, da?

Det er egentlig et mysterium: Hvorfor er det ikke flere menn som mobiliserer for å gjøre noe med kjønnsnormer som rammer gutter og menn spesifikt?



Foto: Tomas Gunnarsson

Hvorfor finnes det ikke en større anerkjennelse av menns utfordringer? For menn har utvilsomt mer makt i samfunnet som gruppe. Flertallet av politikerne er menn, og menn dominerer næringslivet. Samtidig er menn overrepresentert også på bunnen av samfunnet. Flere menn enn kvinner har ruslidelser. Menn søker psykisk helsehjelp i mindre grad enn kvinner. De fleste som dør i trafikkulykker, drukningsulykker eller arbeidsulykker, er menn. Vi mister dobbelt så mange gutter og menn til selvmord som kvinner.

Vi tror at en skadelig ingrediens i mannsrollen er ideen om at det finnes et typisk mannsideal, som mannen må leve opp til.

Ifølge den statlige rapporten *Jenterom, gutterom og mulighetsrom* er gutter i større grad begrenset av snevre kjønnsroller. For jenter er det akseptert å engasjere seg i tradisjonelt maskuline interesser, atferd og yrker. Da kan de bli sett på som *guttejenter* med *bein i nesa*. For gutter derimot er feminine interesser, følelser og yrker stigmatiserende og ofte noe negativt. Uttrykket *jentegutt* brukes nesten ikke, fordi det gir en gutt lavere status.

Det usynlige kjønnet

Å satse på karrieren i stedet for å ha omsorg for barn, har historisk sett blitt sett på som en manns privilegium. Men er det egentlig et privilegium å ha det tyngste forsørgeransvaret? Og er det virkelig en byrde å være den som bruker tiden på barna? Er det blitt sosialt akseptert at mannen er hjemme med barna mens kona satser på karriere?

Hvor begrensende normer og idealer for maskulinitet kan være, har lenge gått under radaren. Kjønnsforskningen ble i lang tid kalt *kvinneforskning*, noe som antyder at bare kvinner har kjønn, og at all annen forskning er mannsforskning.

For å utfordre begrensende mannsidealer, må vi vise at det finnes utallige måter å være mann på. Tenk om det var nok å bare være født mann eller identifisere seg som mann, for å bli sett på som en typisk mann.

ET KJAPT TIPS!

Vis menn som bryter med tradisjonelle mannsnormer på alle mulige måter, slik at en mann kan være mann på den måten han selv ønsker det.

FEM KJØNNSKLISJEER I BILDER

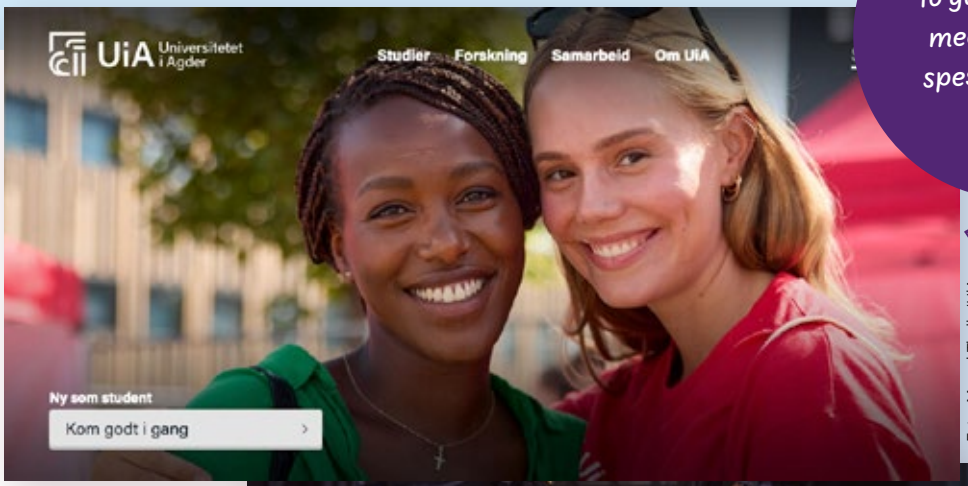
En kjønnsklisjé er en vanlig, utslitt måte kvinner og menn blir avbildet på.
Her har du en liste over fem ulike kjønnsklisjéer som du bør unngå og utfordre.

1 *PASSIVE KVINNER* OG AKTIVE MENN

Hva: To toppbilder på Universitetet i Agders nettside. Det ene er hovedbildet for hele nettstedet, og det andre er fra undersiden om forskning.

Klisjé: Bildene gjengir et av de mest vanlige, stereotypiske mønstrene innen foto. Kvinner er passive, poserer, ser inn i kameraet og smiler. Menn er aktive, idrettsutøvere, arbeidende eller problemløsende.

Noter også: Kvinnene smiler varmt mot kameraet, mens mennene har steinansikter og unngår å se oss i øynene. Følelsesinntrykket forsterkes av at kvinnenes bilde er varmt og lyst og mennenes bilde er kaldt og mørkt.



To glade kvinner med ingenting spesielt å gjøre.

Foto: Marcel Tiedje/UiA.

Tre opptatte herrer fordyper seg i en dataskjerm.

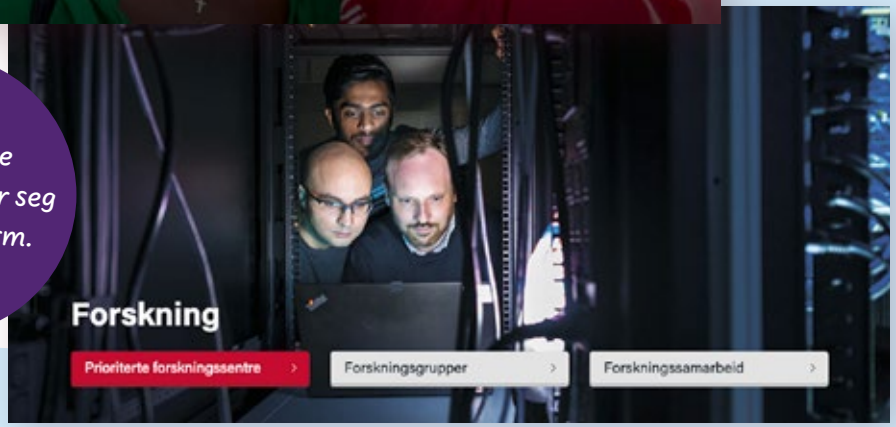


Foto: Kjell Inge Søreide/UiA

2 *KVINNER TILHØRER HJEMMET,* OG MENN TILHØRER VERDEN

Hva: To artikler publisert samtidig i Dagens Næringsliv, om vellykkede næringslivsledere.

Klisjé: Kvinner avbildes privat, mens menn fotograferes i det offentlige miljø. Et budskap med en duft av 1950-tallet: Kvinners arena er i hjemmet, mens menn er ute i verden.

James Bond, er det deg?*



– Jeg blir aldri lei av å hvile øynene på de skarpe linjene

Foto: Sune Eriksen



02 Ledestjerner

Hun handlet aldri før kjøleskapet var tomt

Foto: Sigurd Fandango

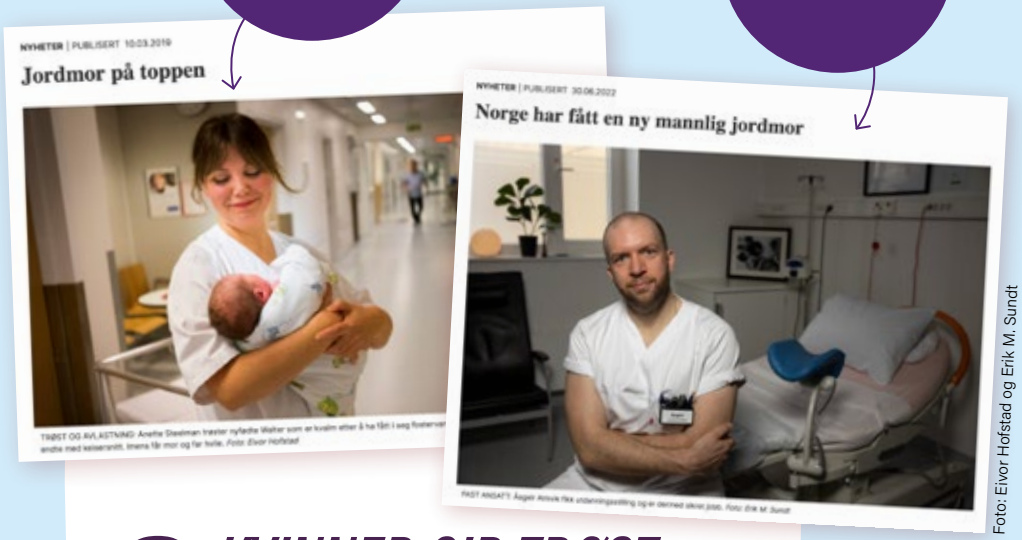
En fattig student, den perfekte husmoren eller en fremgangsrik bedriftsleder?**

* *Nei, det er lederen for Amcar i Norge.*

** *Alle tre. Du ser på skaperen av Instagramkontoen @fattig.student og den svært populære appen Sulten.*

Barnet i sentrum.

Mannen i sentrum.



NYHETER | PUBLISERT 10.03.2019

Jordmor på toppen

NYHETER | PUBLISERT 30.06.2022

Norge har fått en ny mannlig jordmor

Foto: Eivor Hofstad og Erik M. Sundt

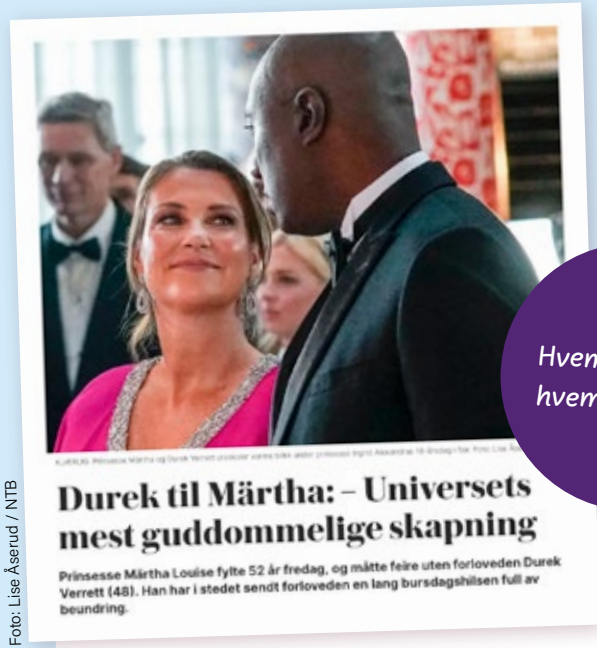
3 *KVINNER GIR TRØST,* MENS MENN SETTER MÅL

Hva: To jordmødre, portrettert i Tidsskriftet Sykepleien.

Klisjé: Kvinner blir ofte fremstilt som varme og omsorgsfulle, og menn som selvopptatte og målorienterte. Bildet av jordmoren Åsgeir handler om ham, til tross for at yrket i seg selv handler om omsorg.

Noter også: Overskriften *Norge har fått en ny mannlig jordmor* formidler at Åsgeir er en svært uvanlig jordmor.

Flere kjønnsklisjeer på neste side!



Durek til Märtha: – Universets mest guddommelige skapning

Prinsesse Märtha Louise fylte 52 år fredag, og måtte feire uten forloveden Durek Verrett (48). Han har i stedet sendt forloveden en lang bursdagshilsen full av beundring.

Foto: Lise Åserud / NTB

Hvem beundrer hvem, egentlig?

4 *KVINNER SOM SER BEUNDRENDE* PÅ MENN

Hva: Ifølge overskriften i VG mener Durek at prinsesse Märtha er «universets mest guddommelige skapning». Men hvem beundrer hvem, på selve bildet?

Klisjé: Kvinner som ser beundrende på menn, er en eldgammel klisjé som kan beskrives gjennom sitatet:

I hundrevis av år har kvinner tjent som speil med en herlig, magisk evne til å reflektere mannens skikkelse i dobbel størrelse.

Virginia Wolf, *Et eget rom* – oversatt av Merete Alfsen



Foto: Visit Norway/Fjord Norway

Foto: Kristin Folsland Olsen

Målet med alle eventyr er koppen!

Foto: Ruben Soltvedt



Foto: Kristin Folsland Olsen

5 *KOSELIGE DAMER,* MENN PÅ FARTEN

Hva: På Visit Norways nettside skroller vi ikke langt uten å støte på et bilde av en kvinne som har besteget fjell eller begitt seg ut i arktisk kulde for deretter å nyte en kopp med noe varmt.

Klisjé: Menn får sjelden bare være herlige livsnytere på bilder. De avbildes underveis eller i aktivitet. Når skal menn få nyte en rolig kaffepause, i stedet for å alltid være på farten?



Foto: Arbeidstilsynet

Menn hviler ikke!

Når du fotograferer noen, gjør du **bevisst eller ubevisst** en hel rekke valg

På de neste sidene portretterer Genusfotografen Tomas Gunnarsson de ansatte ved Senter for likestilling. Hvilke valg bidrar til at du oppfatter bildene som feminine eller maskuline? Hvilke kameravinkler og poseringer får de ansatte til å virke selvsikre eller usikre? Og hva fikk de beskjed om å gjøre foran kamera?*



**Bilder kan tolkes ulikt. Se derfor gjerne bildene sammen med noen andre. Får dere samme følelse av bildene?*



Knut: Menn kan også!

Foto: Tomas Gunnarsson



Slik bygde Eigeland sitt forretningsimperium.



Brendmo tar ordet.



Elanor venter på tur.

Foto: Tomas Gunnarsson



Litschi:
Seksualundervisningen i Norge er for dårlig.

Foto: Tomas Gunnarsson



Thea (28) har skrevet ei bok.



Teknologiguruen Abdallahs merittliste er lang.



Foto: Tomas Gunnarsson



Årets kvinnelige leder: Jeg er bare Åsta.

Foto: Tomas Gunnarsson



Likestillingssjefen Einstabland: Dette er mitt hus.



Hvordan rekker du alt, Hanne?



Drangsholt får ting gjort.

Foto: Tomas Gunnarsson


Jagels forklarer:
Slik fungerer mansplaining.


Knut: Jeg er ikke så flink med
sånne ting. Spør noen andre!

Styrke og varme er ikke motsetninger

Så hvordan tar du likestilte portretter? Det korte svaret er: Bestem deg for en bildestil som du bruker konsekvent.

Nå har vi illustrert mange kjønnsklisjeer. Hvordan bør du egentlig fotografere mennesker for at resultatet skal bli likestilt? Det trenger ikke å være komplisert!

Vi mener at du kan velge uttrykket som du vil at ditt bildespråk skal formidle. Du kan formulere dette i et par nøkkelord. Deretter portretterer du alle – kvinner, menn og ikke-binære – i det samme bildespråket.

Disse nøkkelordene kan for eksempel være:

Styrke: Vi mener at folk virker selvsikre og kvalifiserte når de ser mot kameraet, er fotografert i øyehøyde og har en aktiv og åpen kroppsholdning.

Varme: Et smil og et varmt blikk er mer tillitsvekkende enn et surt ekspertansikt. Det er ingen motsetning mellom varme og pondus.

Ekte: Vi viser personer i hverdagslige omgivelser eller i profesjonelle miljøer. For noen kampanjer kan vi bruke et fotostudio, men ofte kan det gi et kunstig inntrykk.

Dette er bare eksempler! Hvilke tre ord kan fange inntrykket dere vil gi gjennom deres bilder?



TIPS FRA GENUSFOTOGRAFEN:

«Hva som er et nøytralt bilde, er vanskelig å svare på, men når det kommer til kameravinkel, er det i hvert fall enkelt: Hovedpersonens øyehøyde. Så hvis du er høy, bøy kroppen din! Møt folk på deres nivå.»

Foto: Tomas Gunnarsson



Stereotypisk maskulint?

Stereotypisk feminint?

ØVELSE 1: GENUSPORTRETT!

Del deltakerne inn i grupper på to til fire personer.
Deretter veksler dere mellom å være fotograf og modeller.
Sørg for at alle tar tre ulike bilder:

1. et bilde du synes er typisk maskulint
2. et bilde du synes er typisk feminint
3. et bilde du synes er nøytralt

Se deretter på bildene dere har tatt, og diskuter:

- → Hvilke perspektiver, kroppsstillinger og uttrykk bidrar til at et bilde ser «feminint» eller «maskulint» ut?
- → Hva innebærer et «nøytralt» bilde? Kan man i det hele tatt ta et?
- → Hvordan føltes de ulike poseringene for deg som var modell?

Nøytralt portrett?



Etter denne øvelsen lover vi at dere vil se annerledes på bilder og være mer kjønnsbevisst både når dere fotograferer og blir fotografert.

Foto: Tomas Gunnarsson



Hvem gir mest blaffen?



Foto: Alexander Mahmoud

ØVELSE 2: GENDER-SWAP!

Finn et reklamebilde, et magasinportrett eller et bilde en influenser har lagt ut, som fanger din interesse. Prøv å gjenskape bildet så godt som mulig, men med en person av et annet kjønn.

Dette betyr at du kan trenge å gi instruksjoner om kroppsspråk og ansikts-uttrykk, og instruksjoner som «se ut som om du tenker på …».

Deretter analyserer du. Ble din gender-swap merkelig eller morsom? I så fall var nok originalbildet kjønnsstereotypisk. Reagerte du ikke på bildet du tok? Da var kanskje originalbildet ganske kjønnsnøytralt!

Likestilt språk

Språkets makt 64

Normer i språk 66

Kjønnsnøytrale yrkestitler 68

Tokjønns-normen 70

Kjønns-klisjeer i tekst 72

Inkludering av alle lesere 74

Sensitive ord 76



Foto: Tomas Gunnarsson

Har du tenkt på dette?

Når du skriver ***vi***, kan det oppstå et underforstått ***dem***. De som ikke er som oss.

Og når du skriver ***de***, ekskluderer du muligheten for at det gjelder noen av oss.

Derfor er et godt tips å skrive ***de av oss som*** (*... er skeive, har en skjult funksjonsnedsettelse, er flerkulturelle*).

Da vokser vi-et til å inkludere alle.
Og du unngår å ekskludere noen.

SPRÅKETS MAKT

En tur i Mandal

Akkurat som arkitekturen i en by, reflekterer språket både nåtidens og fortidens samfunn. Derfor er språket som et monument over betydningsfulle menn.

Forfatter og språkviter Helene Uri mener at språket er som en labyrint der gammelt og nytt eksisterer side om side, akkurat som i en by:

«Gatene rundt her jeg bor, er alle oppkalt etter døde menn: malere, statsmenn, en numismatiker, en prest, en arkitekt. På vei til butikken passerer jeg en byste av en kjent mannlig maler. Litt lenger opp i gaten står en skulptur av en naken navnløs kvinne.»

På samme måte er språket som et monument over menn. Ord som opphavsmann, embetsmann, forretningsmann, rådmann, tjenestemann, politimann og brannmann reflekterer en tid da viktige stillinger var forbeholdt menn.

I dag er det også kvinner som starter bedrifter, slukker branner og leder land. Likevel henger språket igjen. Det er som et konserveringsmiddel som bevarer kjønnsnormer fra århundrer tilbake i tid.

Når vi renoverer språket, renoverer vi tanken

I media blir kvinner oftere beskrevet ut fra sivilstatus og utseende, og de får oftere spørsmål om barna sine eller om når de skal ta en pause fra karrierestigen og få noen.

Men akkurat som en gammel by iblant blir fornyet, endrer språket seg også. Vi lager kjønnsnøytrale titler for å gjenspeile at alle yrker nå er åpne for alle kjønn. Vi lager nye kjønnspronomen for å vise at ikke alle identifiserer seg med kategoriene kvinne og mann.

Men språkreformer skjer ikke uten motstand. Det viser oss at språk er viktig for hvordan vi forstår og former virkeligheten. For å sitere den finske forfatteren Sofi Oksanen:

«Språket er tankens redskap, og når du omorganiserer dets bestanddeler, forandrer du også sinnet.»

HVA VI FORTELLER OM FORTIDEN



Først på den åttende linjen på dette skiltet blir det nevnt at **Ellen Gleditsch** – kvinnesakskvinnen som arbeidet med **Marie Curie** – ble født i middelskolebygningen.



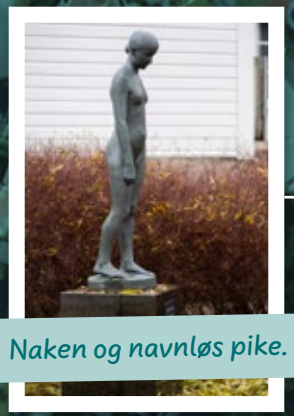
To skilt på bygningen som viser tydelig hva som er viktigst å huske: navnene på de store mennene som ble født der.



Maren Garmann Launes tok oss med på en guidet tur i hjembyen Mandal, der mannen som norm er synlig på nesten hvert gatehjørne.

Maren er en av hjernene bak Gleditsch-prosjektet, som har som oppdrag å gi Ellen Gleditsch og andre viktige norske historiske kvinner synlighet, respekten og gatenavnene de fortjener.

Les mer på **facebook.com/GleditschProsjektet**



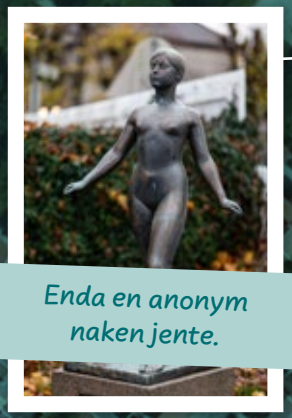
Naken og navnløs pike.



To navngitte menn uten kropp. All brains, no body!



En viktig manns hode! Høyt hevet over oss vanlige dødelige.



Enda en anonym naken jente.



Arg mytologisk mann med hestehode-hatt.



En sint og påkledd mann med navn.

Flybilde: © Statens kartverk, Geovekst og kommunene, Mandal sentrum 2011 Andre foto: Tomas Gunnarsson

Normens illusjon av nøytralitet

En norm anses som noe vanlig og presiseres derfor heller ikke i språket. Derfor kalles en mannlig leder vanligvis bare leder, og beige plaster kalles hudfarget.

Det ligger i normers natur at vi ikke er vant til å utfordre dem. Vi er flinke til å beskrive det som avviker fra normen i samfunnet, mens selve normen passerer ofte ubemerket forbi oss.

«Vi vet ikke hvem som oppdaget vann, men vi vet at det ikke var en fisk», for å sitere Marshall McLuhan.

I språket finnes det likevel en huskeregel for å oppdage en norm: Det er det som får være *nøytralt*. Det som ikke markeres.

En mannlig leder blir som regel bare kalt *leder*. Men en leder som er kvinne, beskrives ofte som en *kvinnelig leder*.

Hensikten kan være god. Kanskje man ønsker å hylle en handlingsdyktig og kompetent kvinne som har knust fordommer og blitt leder i en mannsdominert bransje.

Men en bieffekt blir at man underbevisst forsterker ideen om at den normale lederen er en mann.



Hvilken farge har hud?

Et annet eksempel der normen får være det nøytrale, er hudfargede produkter.

Plaster, sminke, strømpebukser og ballettsko som markedsføres som *hudfargede* finnes ofte ikke i et spektrum av ulike nyanser. Fargen som det da vises til, er den lysbeige fargen vi kaller hvit, og som matcher normen i vårt samfunn.

Det å bruke ordet *hudfarget* som om det er nøytralt, universelt og ingen spesiell farge i det hele tatt, er det som gjør det til en norm.

Du som har ambisjonen om å kommunisere likestilt, bør reflektere over:

Tilfører det relevant informasjon å markere noens etnisitet, alder, seksuelle legning eller kjønn?

Eller bidrar det bare til å påpeke at noen skiller seg fra normen?



Eksempler på hvordan norm og avvik skilles ut i språket:

Homobryllup	→	Bryllup
Kvinnefotball	→	Fotball
Handikaptoalett	→	Toalett
Polske bærplukkere	→	Bærplukkere
Den tyrkiske legen	→	Legen
Innvandrerkvinne	→	Kvinne
Transmann	→	Mann

Er disse egenskapene viktige å fremheve, eller brukes de for å påpeke at noe ikke er normalt?

Foto: Tomas Gunnarsson



Foto: Tomas Gunnarsson

Hva kaller vi en mannlig jordmor?

Hva skal egentlig en yrkestittel reflektere? Kompetansen som kreves for å utføre arbeidet, eller kjønnet som tradisjonelt har dominert bransjen?

I språket vårt eksisterer gamle forestillinger om hvem som skal utføre hvilket arbeid, innbakt i selve yrkestitlene:

- barnehagetante
- byggherre
- jordmor
- rådmann

Disse kjønnskodede yrkestitlene reflekterer at de historisk sett var nesten fullstendig dominert av ett kjønn.

Slik ser det ikke ut i dag. Det finnes mannlige barnehageansatte og kvinnelige brannkonstabler. Hvis vi bruker kjønnskodede yrkestitler, blir disse normbryterne usynliggjort.

Betegnelsene kan også gi inntrykk av at disse yrkene bare passer for kvinner eller for menn.

Vi anbefaler at du alltid bruker kjønnsnøytrale yrkestitler. Da kan alle forestille seg en karrierevei som ikke styres av fordommer og stereotypier, men av ferdigheter og drømmer.

Og hvis vi snur på det: Ville noen i dag tenkt ut en ny yrkestittel som inneholder ordene *-kvinne* eller *-mann*? Hvem ønsker at et nytt yrke lokker til seg langt færre talenter ved å fremheve at yrket helst passer for kvinner eller menn?



Esben Esther (72) pensjonerer seg – får historisk tittel

Det kjente sexologparet Elsa Almås (67) og Esben Esther Pirelli Benestad (72) pensjonerer seg. Samtidig får Pirelli Benestad Norges første ukjønnede professortittel.

Esben Esther Pirelli Benestad har vært sentral i gennomføringen av sexologstudiet på Universitetet i Agder.
FOTO: PER-KÅRE SANDBAKK/NRK

Foto: Per-Kåre Sandbakk / NRK

Esben Esther Pirelli Benestad, Norges første professor emerit.

Å tenke nøytralt krever oppfinnsomhet

Mange gamle yrker har allerede fått kjønnsnøytrale titler som mer eller mindre er blitt bransjestandarder. Regjeringen besluttet i mars 2020, at kjønnsspesifikke stillingstitler skal endres til kjønnsnøytrale titler i alle av statens virksomheter over tid.

I noen bransjer kan tradisjoner stå i veien. En mannlig, pensjonert professor får vanligvis tittelen professor emeritus, mens en kvinne kalles professor emerita.

Noen er skeptiske til å endre en ærefull tittel, blant annet fordi latin jo har både feminin og maskulin form.

Men om du ønsker det, finnes det muligheter. I 2021 ble Esben Esther Pirelli Benestad historisk da hen ble professor emerit i sexologi.

Andre nøtter er vanskeligere å knekke. Hva kaller man egentlig en mannlig jordmor? Eller en kvinnelig sjømann? Språket er menneskeskapt og levende. Hvis du kommer på en god løsning, er det mulig at den raskt sprer seg.



TIPS: BRUK KJØNNS-NØYTRALE YRKESTITLER

Istedenfor		Bruk …
Barnehagetante	→	**Barnehageansatt**
Brannmann	→	**Brannkonstabel**
Byggherre	→	**Utbygger**
Helsesøster	→	**Helsesykepleier**
Flyvertinne	→	**Kabinpersonale**
Fylkesmann	→	**Statsforvalter**
Politimann	→	**Politibetjent**
Rådmann	→	**Kommunedirektør**
Stortingsmann	→	**Stortingsrepresentant**
Sysselmann	→	**Sysselmester**
Talsmann	→	**Talsperson**
Vaskedame	→	**Renholdsarbeider**
Vitenskapsmann	→	**Forsker**

Noen yrkestitler mangler gode kjønnsnøytrale alternativer. Fyll gjerne inn dine egne forslag til mulige løsninger!

Jordmor → .....

Sjømann → .....

Foto: Karen Beate Nøsterud, norden.org, CC BY-NC-SA 4.0

TOKJØNNSNORMEN

Et språk alle kan eksistere i

Det norske språket er fullt av hverdagsuttrykk som understreker oppfatningen om at det bare finnes to kjønn: «begge kjønn», «han eller hun». Samtidig er det ikke tvil om at det finnes personer som ikke identifiserer seg som kvinner eller menn.

Her har du fem måter tokjønnsnormen gjør seg gjeldende i språket på, og hvordan du kan gjøre små justeringer slik at alles eksistens anerkjennes i språket.



Foto: Tomas Gunnarsson

1. Bruk kjønnsnøytrale pronomen

Det finnes flere kjønnsnøytrale alternativer til *hun* og *han*. De kan brukes for å betegne personer som ikke ønsker å defineres ut fra kjønn, eller når du skriver en tekst der kjønn er ukjent eller uvesentlig. Den beste måten å vite hvilket pronomen du skal bruke på noen, er å spørre dem!

Eksempler på kjønnsnøytrale pronomen:

Hen – Fra det svenske pronomenet hen, som opprinnelig stammer fra finsk hän. Fikk fotfeste i Sverige etter en debatt om Jesper Lundquists barnebok «Kivi og Monsterhund» i 2012. I 2022 ble hen inkludert i de offisielle rettskrivingsnormene for nynorsk og bokmål. Hen bøyes ikke.



Bilde fra Kivi og Monsterhund. Illustrasjon: Bettina Johansson

De/dem/they – På engelsk er they/them brukt som kjønnsnøytralt pronomen. Ble kåret til årets ord i Merriam-Webster 2019. Mange ungdommer foretrekker «dem» eller «they». Det er imidlertid ingen ny oppfinnelse! De/dem har blitt brukt i formelt språk i Norge i hundrevis av år.

Son – På nordsamisk, som snakkes av 90 prosent av den samiskspråklige befolkningen, finnes det ikke kjønnsbestemte pronomen. Son brukes om alle personer i tredje person entall.

2. Unngå å bruke han eller hun

Ordparet *han eller hun* ekskluderer andre muligheter. I stedet for å skrive *hun eller han som liker å danse*, kan du for eksempel skrive:

Kjønnsnøytrale pronomen:
Hen/den/son som liker å danse

Direkte tiltale:
Du som liker å danse

Omskrivning til flertall:
De som liker å danse

Omskrivning til subjekt:
Danseelsker

Formelt språk:
Vedkommende som liker å danse

Passivisering:
Å danse kan gjøres i kantinen

3. Unngå binære konstruksjoner

Det finnes nøytrale alternativer også til andre binære ordpar som ekskluderer andre mulige kjønnsidentiteter. Her er noen eksempler:

Kvinner og menn	→	**Mennesker, folk**
Damer og herrer	→	**Kjære gjester**
Motsatt	→	**Annet, alle**
Kjønnsbytte	→	**Kjønnsbekreftende behandling**

4. Ha flere svaralternativer enn kvinne og mann i spørreskjemaer

Lager du spørreundersøkelser eller skjemaer der personopplysninger skal fylles ut, sørg for flere svaralternativer enn bare *kvinne* og *mann*. Her har du flere muligheter, men vi mener det er viktig å ha minst et tredje alternativ. Da unngår du å forsterke ideen om at det bare finnes to mulige kjønnsidentiteter.



5. Skill mellom anatomi og sosialt kjønn

I helsevesenet er ofte ikke transpersoner inkludert når tekster formuleres, bortsett fra når det snakkes om *kvinnelig* og *mannlig* anatomi. Det er viktig å være spesifikk og tydelig om anatomi for at vi alle skal få riktig behandling, men ofte er det ikke nødvendig å nevne sosialt kjønn.

Setninger som fokuserer på anatomi og ikke sosialt kjønn:

Kvinner som er bekymret for brystkreft
De som er bekymret for brystkreft

Sykdommer knyttet til menns kjønnsorganer
Sykdommer knyttet til penis og testikler

Morsmelk
Brystmelk

FEM KJØNNSKLISJEER I TEKSTER

Vi spør oss hvorfor samfunnet fortsatt ikke er likestilt. Samtidig avslører medias språklige kjønnsstereotypier hvordan vi fortsatt forventer at kvinner prioriterer utseende, barn, menn og «puppeglipper» foran sine karriereambisjoner. Her har du fem kjønnsklisjeer i tekst som du bør unngå og utfordre.

1 *Å DEFINERE KVINNER* I FORHOLD TIL MENN

Hva: En overskrift i Fædrelandsvennen om at forfatteren Linda Boström Knausgård blir spaltist i KK.

Klisjé: I media reduseres ofte kvinner til ektefellen, kjæresten, moren, datteren eller enken til noen. Ifølge GMMP 2020 (se kilde-oversikten bakerst) blir kvinner nesten tre ganger så ofte som menn identifisert med sin familiestatus.

Noter også: Artikkelen handler utvetydig om Linda Boström Knausgård, men til og med bildet viser Karl Ove! Bildeteksten lover at hun skriver om mannen sin i spalten. (Linda og Karl Ove har vært skilt siden 2017. Denne artikkelen er fra 2011.)





Merkelig bildevalg! Hvorfor ser Solberg ut som en sjenert autografjeger?

Jern-Erna er hovedfienden til Stoltenberg

Foto: Scanpix

2 *KVINNER OMTALES MED FORNAVN* OG MENN MED ETTERNAVN

Hva: En artikkel i VG som gjorde forskjell på hvordan de beskrev de tidligere statsministrene Erna Solberg og Jens Stoltenberg: *Jern-Erna* og *Stoltenberg*.

Klisjé: At kvinner omtales med fornavn og menn med etternavn eller hele navnet. Fornavn blir mer intimt og uformelt, mens etternavn gir et mer offisielt inntrykk. Effekten blir at kvinner oppfattes som mer personlige og jordnære og menn som mer profesjonelle og autoritære.

Noter også: Kallenavnet *Jern-Erna* antyder at kvinner vanligvis anses som myke, ikke tøffe og tydelige.

Obs: Artikkelen er fra 2011. Forhåpentligvis er ikke Erna Solberg og Jens Stoltenberg fiender i dag.

3 IRRELEVANT FOKUS PÅ *KVINNERS UTSEENDE*

Hun ser så ubegripelig alminnelig ut. Gråmelert lyst, ganske tynt hår, grå-blå øyne. Mørke bukser, ditto overdel med litt blomster. Helsesandaler på føttene. En aldri så liten ring alderstillegg rundt midjen.

Slik ble en sykehusdirektør beskrevet i Agderposten.



Foto: Eivind Senneset

Hva: I et portrettintervju med Sørlandet sykehus' nye toppleder Nina Mevold beskrives hun med ordene ovenfor.

Klisjé: Media er ofte opptatt av kvinnenes klær, sminke og vekt i stedet for deres prestasjoner. Budskapet blir at du kan nå langt i karrieren, men likevel blir du hovedsakelig vurdert for ditt ytre.

Noter også: Tilfeldigvis inneholder selve overskriften den forrige kjønnsklisjeen. «Eg e' Nina, uansett jobb eller fritid». Vi er altså på fornavn med Nina.

Flere kjønnsklisjeer på neste side!

4 *RESTER AV* GAMMEL SEKSUALMORAL

Hva: Dagbladet mente det var verdt en artikkel å påpeke «puppeglippen» i Høyres ordførerkandidat for Oslo Anne Lindboes nye profilbilde.

Klisjé: Viser hun for mye? Viser hun for lite? Hvor mye vi får se av mannlige politikeres kropper, fører sjelden til overskrifter i avisene.

Noter også: Ler av egen puppeglipp ...? I kunsthistorien har nakne kvinner ofte blitt avbildet med speil for at den som ser på, skal føle seg mer komfortabel med sin kikker-mentalitet. Det er hun som er selvopptatt!


Ler av egen «puppeglipp»

FINNER DU GLIPPEN? Anne Lindboe kan bli ny ordfører i Oslo og liker Janet Jackson - men hun er glad at hennes bh-glipp ikke gikk like langt som den amerikanske popstjernas berømte hullskjær. Foto: Oslo Høyre

Foto: Oslo Høyre


Døden og jenta av Hans Baldung

Helse • Psykologi • Psykologi og mødre

Mamma og leder: En mulig kombinasjon

Er jeg en dårlig mamma fordi jeg er leder?

Leder og mor - ingen problem

Hvis du får muligheten til å ta en lederjobb, ta den! Rekk opp hånden og si, «jeg har kompetansen, jeg er dyktig og jeg tar utfordringen!»

Innlegg: Toppleder og forelder ingen motsetning – her er seks råd



Foto: Istock/Getty Images

5 Å FORMIDLE AT BARN ER *KVINNENES ANSVAR*

Overskriften her er kjønnsnøytral. Men hva forteller illustrasjonen deg?

Hva: Forskjellige overskrifter som alle stiller det samme spørsmålet: Kan en kvinne ha en karriere og være mamma samtidig?

Klisjé: Budskapet ovenfor er at barn er kvinnenes ansvar, og at menns karrierer ikke påvirkes av å få barn. Hvor er alle overskriftene der menn spør hvordan de skal klare å kombinere topplederjobben og farsrollen?

Noter også: Er alle disse kvinnene aleneforeldre? Finnes det ingen andre der hjemme som kan ta på seg noe ansvar?

INKLUDERING AV ALLE LESERE

Å ta leseren for gitt

Besøk hjemmesiden til Senter for likestilling for flere tips.

Ofte inneholder tekster som vi tror henvender seg til alle, antakelser som forsterker normer og ekskluderer visse lesere. Slik unngår du det!

Hvis du ønsker å kommunisere inkluderende, er det viktig å være oppmerksom på hvilke antakelser du egentlig har om leseren. Ved å anta at en leser for eksempel er født i Norge, har eller ønsker seg barn og ikke har noen funksjonsnedsettelse, ekskluderes lesere som ikke oppfyller disse normene.

Lengst til høyre har vi satt sammen en sjekkliste med antakelser du bør unngå når du skriver. Og her har du noen konkrete eksempler på inkluderende alternativer til ekskluderende formuleringer:

Ekskluderende formuleringer og inkluderende alternativer

Ta med kona di på julebordet.

Antar personens seksuelle legning.

→ **Ta med partneren din på julebordet.**

Gjør ingen antakelser om legning.

Jeg må snakke med sjefen deres, er han på kontoret?

Tar for gitt at sjefen er en mann.

→ **Jeg må snakke med sjefen deres, er hen på kontoret?**

Tar ikke for gitt at sjefen har et bestemt kjønn.

Nå tar vi en beinstrekk.

Antar at alle kan bevege beina.

→ **Nå tar vi en pause.**

Inkluderer absolutt alle!

SJEKKLISTE: Å INKLUDERE ALLE LESERE

Studer teksten din, og se over at du ikke tar for gitt at leseren din:

- ☐ har et bestemt kjønn
- ☐ er heterofil
- ☐ er født og oppvokst i Norge
- ☐ er hvit
- ☐ er cisperson (dvs. ikke en transperson)
- ☐ har en partner
- ☐ har, vil eller kan få barn
- ☐ har to foreldre av ulike kjønn som lever sammen
- ☐ har biologiske foreldre
- ☐ er i en bestemt aldersgruppe
- ☐ har en bestemt økonomi eller livssituasjon
- ☐ ikke har noen funksjonsnedsettelser
- ☐ har en bestemt tro
- ☐ bor i en storby
- ☐ eget eksempel 1 .....
- ☐ eget eksempel 2 .....
- ☐ eget eksempel 3 .....

Hvilke ord kan du bruke?

Mange synes det er vanskelig at noen ord som før ble sett på som uskyldige, i dag kan oppfattes som krenkende. Hvilke ord har vi egentlig lov til å bruke? Og spiller det så stor rolle?

Mange frykter å si noe feil når de bruker ord knyttet til kjønns- og seksualitetsmangfold, etnisitet eller funksjonsnedsettelser. Hvordan vet du egentlig hvilke ord som virker krenkende, og hvilke som erinnenfor og respektfulle?

Skriver du om en bestemt person, er det en enkel måte å finne det ut på. Spør hen!

Skriver du om en samfunnsgruppe og er usikker på hvilke ord som foretrekkes, kan du spørre en interesseorganisasjon for den berørte gruppen. Mange tilbyr også språkveiledninger. Vi anbefaler deg å lage en egen ordliste som du oppdaterer innimellom. Språket endrer seg nemlig hele tiden, akkurat som samfunnet.

Spiller det noen rolle?

Forsvinner diskriminering i samfunnet automatisk bare fordi vi bruker snillere ord? Nei, det er selvfølgelig ikke så enkelt.

Sexistiske, transfobe, homofobe, rasistiske og funkofobe ord ville mistet effekten i et samfunn der det ikke ble ansett som mindre verdt å være kvinne, transperson eller homofil eller å ha mørk hud eller en funksjonsnedsettelse.

Men samtidig kan språket brukes for å forsterke diskriminerende strukturer. Ta ordene *homo* og *hore*, for eksempel. Krenkende ord som dessverre ofte høres i skolegårder. Sier ungdommene disse ordene fordi de mistenker at klassekameraten deres er homofil eller sexarbeider? Nei, de bruker nok heller ordene for å markere at de mener noen bryter kjønnsrelaterte normer: for eksempel gutter de synes er for feminine, eller jenter de mener er for seksuelt aktive, eller jenter som avviser gutters tilnærmelser. Dette kan i sin tur gjøre at alle som hører disse ordene, lar være å bryte med visse normer for å unngå å miste sin sosiale status. Noe som igjen bidrar til at normene opprettholdes.

Ikke glem: Ord kan brukes til å skade, svekke og utestenge mennesker og til å utøve makt. Men ord kan også synliggjøre og styrke mennesker. De kan hjelpe oss å oppdage oss selv og utfordre normer som tidligere har virket urokkelige.



Omslagsillustrasjon: Mirjam Storm

Kjønns- og seksualitetsmangfold i skolen – en metodebok *av Thea Litschi er en verdifull kilde for deg som ønsker å lære mer om anbefalte begreper og inkluderende språk knyttet til lhbtq-tematikk.*

Last den ned gratis her → www.uia.no/sfl





Der sitter funksjonshinderet! Selv en lav fortauskant blir så høy at Marie må ta andre veier gjennom byen med sin rullestol.

Foto: Tomas Gunnarsson

Etnisitet

Innvandrere er et forvirrende ord ettersom det ofte brukes om personer født her i landet med utenlandske foreldre. Når slutter man å være en innvandrer?

Person med ***annen etnisk tilhørighet*** er et uttrykk vi fraråder å bruke. Annen enn hva da? (Annen enn Oss.)

Ikke-hvit forsterker hvithetsnormen. Uttrykket definerer alle som ikke er hvite, som negasjoner.

Flerkulturelle eller **personer med minoritetsbakgrunn** er mer nøytralt beskrivende ord.

Funksjon

«Jeg har alltid funksjonsnedsettelse, og funksjonshemmet er jeg av og til», forklarer forfatter Bjørn Hatterud. At han har smerter og redusert bevegelighet i bena er en **funksjonsnedsettelse**, men hvorvidt han er **funksjonshemmet** kommer an på hvordan rom og aktiviteter er organisert – om han blir hindret av terskler og trappetrinn som er for høye og om det finnes heis eller ikke.

Funksjonshemning oppstår når det er et gap mellom et individs forutsetninger – enten fysiske, kognitive eller psykososiale, og omgivelsenes utforming eller krav.

Funksjonsvariasjon er et ord som kan være fint å bruke når vi snakker om en gruppe eller hele samfunnet. Det viser at vi alle har kropper. Noen mener imidlertid at ordet kan gjøre det usynlig at noen faktisk trenger hjelpemidler og medisin for å ikke bli begrenset i hverdagen.

Personer som bruker rullestol er mer styrkende enn å si ***rullestolbruker*** eller, enda verre, ***rullestolbundet*** eller ***lenket til rullestolen***.

Når du skal betegne spesifikke diagnoser, er «person først»-språk bra. Unngå å skrive at noen er ***schizofren*** eller ***bipolar***. Psykiatriske diagnoser er sterkt tilknyttet en rekke negative assosiasjoner. Et eksempel er at mennesker som har fått diagnosen schizofreni er farlige. Dette er mest sannsynlig et resultat av negative stereotyper i media. Et annet problem er at diagnoser blir ofte brukt som om de beskriver en persons identitet. For å unngå slike problemer er det bedre at vi bruker begreper som beskriver hva personen faktisk erfarer. **Hun hører stemmer.** Merkelapper er for ting, ikke mennesker.

SUPERSJEKKLISTEN

Her har vi satt sammen en sjekkliste basert på alle bokas sjekklister for inkluderende og normbevisst kommunikasjon.
Du kan klippe ut hele siden og henge den opp på veggen eller brette den sammen i baklommen.

LIKESTILTE BILDER

Reflekterer bildene dine et mangfold av mennesker basert på:

	Ja	Nei
kjønn	☐	☐
etnisitet	☐	☐
seksuell legning	☐	☐
familieformer	☐	☐
funksjonsvariasjoner	☐	☐
kjønnsidentitet- og uttrykk	☐	☐
religion	☐	☐
urfolk og nasjonale minoriteter	☐	☐
alder	☐	☐
kroppsstørrelse	☐	☐
klasse og økonomisk status	☐	☐
folk i storby og på bygda	☐	☐

Får folk som bryter med normen i samfunnet, bare representere sin *gruppe* eller være hovedperson i alle mulige sammenhenger?

☐ Ja! Beste tips 😍
☐ Nei! Hva mener dere?

← *Gå tilbake og les side 12!*

På denne nettsiden kan du skrive ut alle sjekklistene.

KJØNN OG BILDER

Har du tenkt på å fremheve kvinner og menn som på grunn av sitt kjønn er i mindretall i sin bransje, idrett eller hobby?

☐ Ja! Du kan ikke bli det du ikke kan se.
☐ Nei! Hvorfor var det viktig, igjen?

← *Det kan du lese om på side 38!*

Har du tenkt på å unngå eller utfordre kjønnsklisjeer i bildene dine, som for eksempel:

☐ kvinner som passive og menn som aktive
☐ kvinner på kjøkkenet og menn i profesjonelle eller offentlige miljøer
☐ kvinner som omsorgsfulle og menn som selvopptatte
☐ kvinner som ser beundrende på menn
☐ kvinner som ikke kan gå på tur uten å sette seg ned og kose med en kopp

Har du formulert hvilket bildespråk du ønsker å bruke for å portrettere folk, og følger du det uavhengig av kjønn?

☐ Ja!
☐ Nei! Men det skal jeg sette meg ned og gjøre med en gang.

← *Gå tilbake og les side 12!*

LIKESTILT SPRÅK

Følger du våre tips for en mer inkluderende språkbruk, som for eksempel å:

☐ bruke *de av oss* i stedet for *vi* og *de*
☐ unngå ord som skiller ut folk som norm og avvik, som *hudfarget plaster* og *mannlig sykepleier*
☐ bruke kjønnsnøytrale yrkestitler
☐ unngå tokjønnsnormen i språket ved å bruke for eksempel kjønnsnøytrale pronomen og unngå *han eller hun*
☐ bruke ord som ikke oppfattes som nedlatende eller sårende for gruppen de berører

Sørger du for å inkludere alle leserne ved å ikke ta noens kjønn, seksuelle legning, hudfarge eller familieform for gitt?

☐ Ja!
☐ Nei! Hvordan unngår man den fella?

← *Eksempler finner du på side 75!*

Har du tenkt på å unngå eller utfordre kjønnsklisjeer i tekstene dine, som for eksempel å:

☐ definere kvinner i forhold til menn (som noen sin kone, kjæreste, mamma, datter eller enke)
☐ omtale kvinner med fornavn og menn med etternavn
☐ legge irrelevant fokus på kvinners utseende
☐ formidle at barn er kvinnens ansvar ved å skrive overskrifter i stil med *Mamma og sjef – går det an å kombinere*?

Kilder

Bøker

Delusions of gender av Cordelia Fine

Genus, medier och masskultur av Linda Fagerström og Maria Nilson

Genusmedveten journalistik av Gunilla Jarlbro

Hvem sa hva? av Helene Uri

Jämställt språk av Karin Milles

Kjønns- og seksualitetsmangfold i skolen av Thea Litschi

Kvinnor och män i offentlighetens ljus av Gunilla Jarlbro

Mangfoldskompetanse og kritisk tenkning av Åse Røthing

Media, Gender and Identity av David Gauntlet

Normkreativitet i förskolan av Karin Salmson og Johanna Ivarsson

Normkritisk pedagogik för den högre utbildningen av Viktorija Kalonaityté

Normkritisk pedagogik av Lotta Björkman og Janne Bromseth (red)

Rasismens Poetikk av Guro Sibeko

Språkaktivism av Daniel Wojahn

Tilltalande bilder av Anja Hirdman

Rapporter

Diskrimineringserfaringer blant muslimer i Norge av Likestillingssenteret KUN og Senter for studier av Holocaust og livssynsminoriteter

Jenterom, gutterom og mulighetsrom av Kultur- og likestillingsdepartementet

Pass på språket ditt! En *veileder* for språkbruk om psykisk helse i fag og media (i kursiv), av Peter Kinderman og Anne Cooke, 2019.

The Global Media Monitoring Project 2020, whomakesthenews.org

Vår påstand på s. 43 om at flere menn dør i arbeidsulykker, drukningsulykker, trafikkulykker og selvmord er basert på statistikk fra Statistisk sentralbyrå, Redningsselskapet i Norge og Folkehelseinstituttet.

Artikler og nettsider

Att skriva normkritiskt av RFSL

Cheerleading, Wikipedia

Google's All In Inclusive Marketing Insights av Google.

Hva er normkritiske perspektiver? av Balansekunst.no

Kjønnar du? av Andrea Rygg Nøttveit, Framtida.no

Kvinner er fortsatt underrepresentert i media av Pål Arne Kvalnes, OlsoMet

Ordliste, av Balansekunst.no

På tide med en romsligere mannsrolle av Goro Ree-Lindstad, Mari Wattum og Åsta Lovise Håverstad Einstabland, Dagsavisen

The Manly Origins of Cheerleading av Lisa Wade, Sociological Images

Ungdommers kjønnsidentitet formes i møte med andre av Tyra Kristiansen Stave, Kilden.no

Women in computing, Wikipedia

Taler, foredrag og podcaster

Kong Haralds tale under hagefest i Slottsparken: Velkomsttale 2016, Det norske kongehus (finnes på Youtube!)

Kjønn på tvers av tid og sted av Elanor Halvorsen Brendmo

Samtale med fettaktivist Carina Carlsen av Skeiv i Agder, Senter for likestilling



Foto: Tomas Gunnarsson

Takk til modellene:

Adriana Ruiz, Alf Otto Fagermo, Amalie Lillevannet, Arne Edvard og Lillan Rosland Hortemo med familie, Arne Thomassen, Bontununi Ramadan Mohamed, Christine O'Moore, Dani Litland, Elise Schrama, Fredrik Opseth, Fransisca Hansen, Giath Abdullah, Hanna Jakobsen, Ingrid Cecilie Sødal, Ingrid Wirsching, Kiem Ta, Lisbeth Tallaksen, Marie B. Havåg, Mizan Selmer og familie, Rabia Ikram Sheikh, Randi Granvold, Rebecka Hansen, Ragnhild Lager, Robel Ghide Berhe, Roger Fromreide, Roger Glavee-Geo, Sol Therese Skjæveland, Solfrid Lerbekk, Theodor Henriksen, Thomas Jenssen samt nåværende og tidligere ansatte ved Senter for likestilling.

Har vi glemt noen? Tusen takk til dere også!

Foto: Tomas Gunnarsson



Det du holder i hånden er ei bok om å oppdage, utfordre og endre normer ved hjelp av kommunikasjon.

Den er ment for deg som tar medie- og kommunikasjonsutdanning, skriver årsrapport for kommunen eller oppdaterer bedriftens inkluderingsstrategi. Eller deg i medie-, markeds-førings- eller reklamebransjen som ønsker å portrettere mennesker på en ikke-stereotyp måte.

Til sjuende og sist er det ei bok vi håper alle ser nytten av og tar i bruk. Vi har fylt boka med tips og ideer om hvordan vi alle kan bli bedre til å uttrykke oss mer inkluderende gjennom språk og bilder. Men også hvordan vi kan rette et kritisk blikk mot det vi ser hver dag i sosiale medier, aviser eller reklamer.

En dans på normer er skapt av Senter for likestilling i samarbeid med Tomas Gunnarsson, også kjent som Genusfotografen.

ISBN 978-82-303-6286-0

UiA Senter for likestilling