

# Inkluderande Språkguide

# Innehåll

- Förord från All of Us
- Etnicitet och hudfärg
- Könsidentiteter och sexualitet
- Könsneutrala benämningar
- Pronomen
- Funktionshinder och Funktionsnedsättning
- Experter och samarbetspartners

# Förord från All of Us

**Språket är en kraft som kan  
förener eller skilja oss åt.**

All of Us finns för att motverka diskriminering och främja ett inkluderande arbetsliv. Det arbetet börjar med språket vi använder. Denna språkguide har utvecklats i samarbete med olika experter och syftar till att ge rekommendationer för ett mer inkluderande språk.

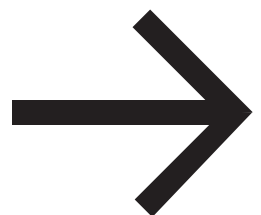
Guiden riktar sig inte bara till yrkesverksamma inom kommunikation, även om den är särskilt viktig för dem. Den är användbar för alla som kommunicerar — i arbetslivet, media, skolan eller i vardagliga samtal. Därför har vi tagit fram denna lathund, som gör det lättare att prata om varandra och med varandra på ett tydligt och inkluderande sätt.

Guiden är ett stöd för att hitta inkluderande språk — inte ett verktyg för att rätta någon som beskriver sin egen identitet på sitt eget sätt.

# Etnicitet och hudfärg

Begreppet “ras” används sällan i Sverige eftersom det inte finns några biologiska raser bland människor. Ordet är dessutom starkt negativt laddat efter att ha använts historiskt för att rangordna människor, även i Sverige. Istället används termer som “etnicitet” och “hudfärg”, men de kan ibland upplevas som otydliga. Denna osäkerhet, tillsammans med att ämnet är känsligt, gör att många undviker att prata om hudfärg och etnicitet. Det kan i sin tur bli ett hinder för viktiga samtal om orättvisor och ojämlikhet.

Slutligen är det alltid individen själv som avgör hur hen vill identifiera sig när det gäller etnicitet, ursprung eller sin egen tillhörighet.



| Begrepp                                       | Förklaring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kommentar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Etnicitet                                     | En individs nationella och etniska ursprung. Etniskt ursprung innebär ofta att personer delar ett kulturmönster, talar samma språk eller tror på en gemensam religion. Alla människor har en eller flera etniska tillhörigheter och kan därför utsättas för etnisk diskriminering beroende på situation och sammanhang.                                                                     | Etnicitet betyder inte samma sak som nationstillhörighet. Exempelvis kan kurder, assyrier, romer, judar eller samer tillhöra olika nationer.                                                                                                                                                                                            |
| Rasifierad svensk eller person som rasifieras | <p>När en person eller en grupp tillskrivs egenskaper och attribut kopplade till hudfärg och utseende. Rasifiering är en social process som grundar sig i ett historiskt rastänkande och i samtida rasistiska strukturer.</p> <p>I praktiken menas icke-vita personer, samtidigt som att det är viktigt att komma ihåg att vita personer också blir rasifierade som just vita personer.</p> | <p>Asiater (sydasiater, östasiater osv), latinamerikaner och afrosvenskar.</p> <p>Använd det i kontext av strukturer, representation eller diskrimineringsrisker — inte som personlig benämning.</p> <p>Exempel: "Vi ser att rasifierade personer är underrepresenterade i ledande positioner. Det behöver vi förstå och förändra."</p> |
| Brun                                          | <p>Ett vardagligt uttryck som kan syfta på personer med bakgrund i exempelvis Mellanöstern, Nordafrika, Sydasien, Sydostasien och Latinamerika och delar av Sydöstra Europa.</p> <p>Brun innefattar även individer med blandad härkomst (mixade).</p>                                                                                                                                       | Undvik att säga att personer är "från" en viss region eftersom människor kan ha olika hudfärg och etnicitet oberoende av geografiskt ursprung, särskilt med tanke på global rörlighet.                                                                                                                                                  |
| Svart                                         | Används för att beteckna personer med bakgrund i subsahariska Afrika och dess diaspora.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Begreppet "färgad" bör undvikas eftersom det är generaliserande och förstärker vithet som norm. Det är bättre att vara specifik och använda ord som hudfärg eller etnicitet om det är relevant.                                                                                                                                         |
| Afrosvensk                                    | Används i formella sammanhang som forskning, politik och förvaltning som synonym till svarta svenskar.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Använd inte ordet "färgad".                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Begrepp                      | Förklaring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kommentar                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vit                          | <p>Personer som uppfattas som vita svenskar. Det är även viktigt att påminna om att även vita personer blir rasifierade som vita.</p> <p>Ibland kallas det för att "rasifieras positivt". Med det menas att det är en form av rasifiering som generellt leder till fördelar för individen.</p>                                                                                                                                                                          | Föräldrar från Norden eller norra och västra Europa.                                                                                                                                                                                  |
| Mixad                        | Personer med föräldrar där ena har mörk hy och den andra ljus hy. Det finns också personer med två mixade föräldrar och en del mixade personer har också föräldrar som båda är invandrare men från olika delar av världen.                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |
| Person med utländsk bakgrund | <p>I vardaglig mening har utländsk bakgrund fått en raslig eller hudfärgsbaserad mening där det fått betydelsen "människor som inte passerar som vita svenskar". Det är ett resultat av att vi inte har några etablerade ras- eller hudfärgskategorier så andra ord har kommit att ta över de betydelserna.</p> <p>Använd därför den här benämningen försiktigt.</p> <p>Enligt SCB en person som själv är född utomlands eller båda föräldrarna är födda utomlands.</p> | <p>Flera identifierar sig utifrån det nationella eller etniska ursprung de har eller använder det i samband med 'svensk' först, även om de är svenskfödda eller inte.</p> <p>Exempel: Svensk-kurd, Svensk-etiopier, Svensk-kuban.</p> |
| Nationell minoritet          | Sverige har fem nationella minoriteter: judar, romer, samer, sverigefinnar och tornedalingar. Deras rättigheter regleras bland annat i lagen om nationella minoriteter och minoritetsspråk. Rätten att tala och bevara sitt språk är central för dessa grupper.                                                                                                                                                                                                         | Fråga inte om någon är exempelvis halvsame eller kvartsame. Idén att man bara är delvis same bygger på en tankefigur som särskiljer vissa som "riktiga" samer, vilket är problematiskt.                                               |

**Källor:**

→ <https://svenska.yle.fi/a/7-10041189>

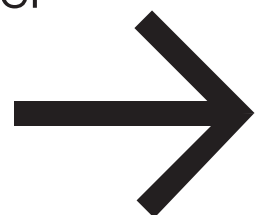
→ Afrofobirapporten (2014)

→ <https://www.scb.se/dokumentation/klassifikationer-och-standarder/personer-med-utlandsk-bakgrund/>

# Könsidentitet och sexuell orientering

En persons könsidentitet är den interna uppfattningen av sitt kön och hur hen själv identifierar sig.

Detta är skilt från personens sexualitet, som handlar om vem personen attraheras av. Hbtqi+ är en akronym som omfattar både könsidentiteter och sexuella läggningar. Nedan följer en lista med begrepp som kan vara bra att känna till.



| Begrepp     | Förklaring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kommentar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hbtqi(+)    | Ett paraplybegrepp för att beskriva individer som inte identifierar sig som cisperson och/eller hetero. Hbtqi(+) står för homosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter och intersexpersoner. Plustecknet inkluderar alla andra icke hetero/cis normativa identiteter som inte inkluderas inom hbtqi-akronymen.                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lesbisk     | En person som oftast identifierar sig som tjej eller kvinna och som blir kär i och/eller attraheras av andra tjejer/kvinnor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Bög         | En person som oftast identifierar sig som kille eller man och som blir kär i och/eller attraherad av andra killar/män.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Det är viktigt att överväga kontexten när en använder ordet bög då det tidigare använts som ett skällsord. Det har sedan dess återtagits och är numera ett neutralt ord.                                                                                                                                                                                     |
| Homosexuell | En person som blir kär i och/eller attraherad av någon av samma kön.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | En formell term som täcker både lesbiska och bögar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Bisexuell   | En person som blir kär i och/eller attraherad av människor oavsett kön, eller av fler än ett kön.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Pansexuell  | En person som blir kär i och/eller attraherad av människor av alla kön, eller som blir kär i och/eller attraherad av människor oavsett kön.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Transperson | <p>Person som bryter mot normer kring könsidentitet/könsuttryck och samtidigt identifierar sig med begreppet trans. Gemensamt för transpersoner är att ens könsidentitet och/eller könsuttryck inte stämmer överens med det juridiska kön man blev tilldelad vid födseln.</p> <p>Ordet trans kommer från latin och betyder ungefär "på andra sidan av", "bortom" eller "gå över/överskrida". Trans har ingenting med sexualitet att göra.</p> | <p>Det är inte lämpligt att fråga en transperson var eller om de befinner sig i sin transformering.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En person tilldelad manligt kön vid födseln som transformeras till kvinna är en transkvinna.</li> <li>- En person tilldelad kvinnligt kön vid födseln som transformeras till man är en transman.</li> </ul> |



| Begrepp   | Förklaring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kommentar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Queer     | <p>Queer kan innebära olika saker. I hbtqi(+) förkortningen står queer ofta för en identitet som bryter mot normer kring kön, sexualitet och/eller relationer, exempelvis att vara transperson, ha icke-monogama relationer eller att inte definiera sitt kön eller sin sexuella läggning.</p> <p>Begreppet kan också syfta på queerteori eller queeraktivism som ifrågasätter normer kring kön och sexualitet och deras koppling till makt.</p>      | Viktigt att vara medveten om att ordet tidigare använts som skällsord men numera återtagit.                                                                                                                                                                                                                                  |
| Cisperson | En person som identifierar sig med det kön som tilldelades vid födseln. Begreppet beskriver normen. "Cis" betyder på latin ungefär "på denna sida om". Cis har inget med sexualitet att göra.                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ickebinär | En person vars könsidentitet inte är varken kvinna eller man. Det betyder olika saker för olika personer; vissa känner sig både som tjej och kille, andra som varken eller någonstans däremellan. Många ickebinära identifierar sig som inget kön alls. En del har könsdysfori och kan genomgå könsbekräftande behandling med hormoner och/eller kirurgi. Ickebinär kan också vara ett paraplybegrepp för olika könsidentiteter utanför tvåkönsnormen |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Intersex  | Ett samlingsnamn för medfödda variationer i kroppen som inte följer de förväntade normerna för kvinnligt eller manligt kön. Det kan handla om könskromosomer, kön-skörtlar (som testiklar eller äggstockar) eller hur könsorganen utvecklats.                                                                                                                                                                                                         | Att ha en intersexvariation säger inget om vem en är som person eller vad en har för könsidentitet — en kan vara kvinna, man eller ickebinär. Det säger heller inget om ens sexuella läggning. Den som har en intersexvariation kan välja att kalla sig intersexperson — eller något helt annat. Det är upp till var och en. |

**Källor:**

→ Ytterligare begrepp och vidare läsning: RFSL's begreppsordlista

# Könsneutrala benämningar

Den som vill vara mer inkluderande kan använda könsneutrala begrepp.

Ett könsneutralt språk tar bort antaganden om könsidentitet och sexuell läggning.

Nedan är en lista med vardagliga ord och deras könsneutrala alternativ.

| Istället för...                        | Använd...       |
|----------------------------------------|-----------------|
| Polisman                               | Polis           |
| Dagisfröken                            | Förskolepedagog |
| Talesman                               | Talesperson     |
| Flygvärdinna                           | Flygvärd        |
| Tjänsteman                             | Tjänsteperson   |
| Vetenskapsman                          | Forskare        |
| Riksdagsman                            | Riksdagsledamot |
| Man och fru eller pojkvän och flickvän | Partners        |

# Könsneutrala pronomen

För att vara inkluderande kan en använda det könsneutrala pronomenet hen. Detta pronomen används bland annat för personer som är queer eller ickebinära, men också i situationer där någons könstillhörighet är okänd eller oväsentlig.

**Till exempel:** Varje författare valdes ut baserat på **hans eller hennes** research. Författare valdes ut baserat på **hens** research.

Här är en lista på de vanligaste pronomen som används. Använd alltid det pronomen som individen föredrar.

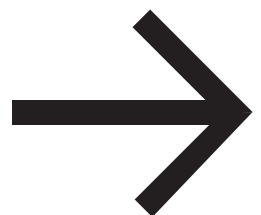
| Subjektiv | Objektiv | Possessiva pronomen |
|-----------|----------|---------------------|
| Hon       | Henne    | Hennes              |
| Han       | Honom    | Hans                |
| Hen       | Hen      | Hens                |
| De        | Dem      | Deras               |

# Funktionshinder och Funktions- nedsättning

Det är viktigt att se hela människan. En funktionsnedsättning är bara en del av den personen. Därför rekommenderar vi att alltid sätta människan i fokus i första hand.

Att sätta människan i fokus bör också tillämpas vid samtal om psykisk ohälsa. En person med psykisk sjukdom är först och främst en människa. När en syftar på en individ med en psykisk sjukdom är det viktigt att formulera det som en person som lever med en psykisk sjukdom, istället för en psykiskt sjuk person.

Använd termen tillgänglig istället för handikappanpassad när en hänvisar till



exempelvis toaletter eller andra miljöer.

Slutligen är det individen själv som bestämmer hur den vill benämna sin egen funktionsnedsättning, använd därför inte guiden för att rätta någon om hens egen identitet.

| Begrepp              | Förklaring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kommentar                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Funktionsnedsättning | En nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tala om personer eller människor med funktionsnedsättning, inte "funktionsnedsatta".                                                                                                                                                       |
| Funktionshinder      | <p>De hinder som uppstår när samhället inte är anpassat efter olika människors behov.</p> <p>Personer med funktionsnedsättning kan möta olika hinder i samhället. Dessa kallas funktionshinder.</p> <p>Funktionshinder är alltså det som uppstår då samhället inte är utformat efter alla människors olika behov.</p>                    | Exempel: En trappa för en rullstolsanvändare, stökig miljö för någon med uppmärksamhetssvårigheter, otextad film för personer med hörselnedsättning eller svårbegriplig text för personer som har svårt med standardspråk.                 |
| Funktionsvariation   | <p>Begreppet innebär att egenskaper och förmågor hos människor är olika i hela samhället.</p> <p>Bör användas med stor beaktning. Vill en uttrycka att det i samhället finns funktionsvariationer — att människor fungerar olika — kan en använda begreppet. En kan till exempel skriva "samhället bör beakta funktionsvariationer".</p> | <p>Förväxlas ibland med ordet funktionsnedsättning men är inte synonymt med det.</p> <p>Säg inte "person med funktionsvariation" eller "funktionsvarierade". Det riskerar att förminska behoven hos personer med funktionsnedsättning.</p> |
| Funktionsrätt        | Detta handlar om rätten att kunna fungera i olika situationer, oavsett funktionsnedsättning och oavsett vilka hinder som finns inom olika samhällsområden.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |

**Källor:**  
→ FDUV, Vårdhandboken.  
<https://termbank.socialstyrelsen.se>  
<https://www.autism.se/om-autism-autism/begrepp-och-ord/>

Den här guiden har tagits fram  
av All of Us i samarbete med:

# **Kitimbwa Sabuni Tobias Hübinette RFSL**

Vi vill även rikta ett stort tack till Sveriges kommunikatörer, KOMM! och  
NORD DDB som möjliggjort detta arbete.

Språket förändras med tiden. Därför kommer guiden att  
uppdateras med jämna mellanrum.