

CHECKLISTA: ANTIRASISM

Faktaundersökt av Inclusion Academy AB, maj 2026

Antirasistiska handlingar som du kan göra själv!

- I den vänstra kolumnen finns exempel på handlingar som motverkar rasism, i stort som smått.
- I de två kolumnerna i mitten kan du antingen kryssa i eller skriva en kommentar gällande om du gör handlingen i privatlivet eller i din professionella roll.
- I kolumnen längst till höger antecknar du om det är en handling som du skulle vilja göra men inte gör. Där kan du skriva vad det är som hindrar dig och reflektera kring om det är något du kan be om stöd för att göra.
- Den sista sidan har tomma rader där du kan skriva in egna saker som du gör eller skulle vilja göra. Den sidan kan du också skriva ut och använda i en grupp, t.ex. i en förening eller på arbetsplatsen som underlag för vidare samtal.

	Det här gör jag idag – i mitt privatliv	Det här gör jag idag – i min professionella roll	Det här gör jag inte, men skulle jag vilja göra. Vad hindrar mig?
Jag säger ifrån direkt när någon uttalar någonting rasistiskt, även om det känns obekvämt.			
Jag utvecklar mitt eget språk och kunskap om rasism.			
Jag lär mig att känna igen nyanser och skillnader så att jag bäst vet var jag kan stötta eller avbryta.			
Jag lyssnar på poddar, ser dokumentärer och läser artiklar som handlar om rasism för att bättre förstå rasism som jag inte själv blir utsatt för.			
Jag läser skönlitteratur, ser filmer och lyssnar på musik som ger mig stöd och styrka att säga ifrån mot rasism.			

CHECKLISTA: ANTIRASISM

	Det här gör jag idag – i mitt privatliv	Det här gör jag idag – i min professionella roll	Det här gör jag inte, men skulle jag vilja göra. Vad hindrar mig?
Jag tar mig tid att samtala om rasism med personer i min närhet.			
När jag själv blir utsatt för rasism så ber jag om stöd av personer som jag är trygg med.			
När jag hör eller ser rasistiska saker som jag känner att jag inte kan göra någonting åt, så pratar jag ändå med någon om det. Vi försöker göra något som är hanterbart för att orka vidare.			
Jag ger plats, utrymme och stöd till personer som är mer utsatt för rasism än mig själv. Till exempel genom att lyssna på deras berättelser om rasism och fråga hur jag bäst kan stötta.			
Jag pratar om rasism med barn och unga i min närhet. Vi pratar om vad man kan göra om de ser att en kompis blir utsatt och att det är viktigt att berätta för en trygg vuxen om någonting otäckt händer.			
Jag pratar med barn och unga som uttrycker rasistiska åsikter. Jag försöker att vara en trygg vuxen som sätter en tydlig gräns mot åsikterna de uttrycker.			
Jag vidtar åtgärder när jag får kännedom om unga som radikaliseras mot rasism, fascism och ultranationalism.			

CHECKLISTA: ANTIRASISM

	Det här gör jag idag – i mitt privatliv	Det här gör jag idag – i min professionella roll	Det här gör jag inte, men skulle jag vilja göra. Vad hindrar mig?
Jag delar antirasistiska aktioner och artiklar i sociala medier, så att andra också blir medvetna om dem.			
Jag går in och skriver fakta när nättroll sprider falska rasistiska nyheter.			
Jag är med i grupper i sociala medier så att vi kan göra samlade aktioner mot rasistiskt näthat och falska rasistiska nyheter			
Jag opinionsbildar själv om antirasism genom att skriva artiklar eller vara i dialog med makthavare.			
Jag deltar i demonstrationståg och manifestationer mot rasism och för mänskliga rättigheter.			
Jag anmäler och följer upp hatbrott till polisen.			
Jag anmäler och följer upp diskriminering, kränkningar och trakasserier på min arbetsplats.			
Jag pratar med min chef och frågar hur arbetsplatsen gör för att förebygga och hantera rasism i arbetsmiljön.			
Jag kontaktar mitt fackförbund och frågar vilka rutiner de har för att stötta personer som har blivit utsatta för rasism.			
Jag påverkar system och rutiner för att förebygga rasism och diskriminering.			

