

INKLUDERENDE SPRÅK



MINOTENK



INKLUDERENDE SPRÅK

© Minotenk 2025

Redaksjonsgruppe: Philip Rynning Coker,
Mishell Shakar, Tony Sandset,
Lisa Esohel Knudsen og Linda Noor
Redaktører: Zeynab Bouhedjeur og Linda Noor
Tekstkonsulent: Helene Aalborg
Design: Erlend Lans Pedersen

Utgitt med støtte fra Barne-, ungdoms- og
familiedirektoratet (Bufdir)

Tusen takk til alle som har gitt verdifulle innspill
og bidrag til denne boken!

**INKLUDERENDE
SPRÅK**

Innhold

Innledning/leseveiledning	8
Tidligere veiledere om inkluderende språk	11
Generelle begreper i feltet	12
Prinsipper for inkluderende språk	15

RASISME OG ETNISK DISKRIMINERING

Nasjonale minoriteter og urfolk 20

Urfolk/urbefolkning	21
Same/samisk	21
Inuitt/eskimo	22
Amerikansk urbefolkning / indianer	23
Nasjonale minoriteter	23
Kvener/norskfinner	24
Skogfinner	24
Jøde/jødisk	25
Romani/tater	26
Rom/romfolk/romer	26
Antisiganisme	28

Etniske minoriteter 30

Etnisitet	31
Etnisk norsk	31
Innvandrerbakgrunn	32
Andre generasjonsinnvandrere	33
Minoritetsbakgrunn	33
Flerkulturell	34
Minoritetsspråklig	34
Bindestreksnordmann	35
Mixed/blanding/halvt	35
Melaninrik	36

Svart	36
Rasisme	37
Strukturell rasisme	37
Colorism	38
Kulturell appropriering	39
Omvendt rasisme	39
Rasialisert/rasialisering	40
Fremmedgjort/fremmedgjøring	40
Hvithetsnorm	41
Fargeblind	41
Rase	42
Mulatt	42
Neger	43
Institusjonelle begreper 44	
Innvandrer	45
Ikke-vestlig innvandrer	45
Migrant	45
Asylsøker	46
Flyktning	46
Assimilering	47
Integrering	47
Segregering	47
Minoritet	48
Videre lesning	49

KJØNN OG SEKSUALITET

Kjønn og kjønnsidentitet 52	
Kjønn	53
Juridisk kjønn	53
Pronomen	54

Binær	54	Transfobi	71
Ikke-binær	55	Pride-ideologi	72
Intersex	55	Homolobby	73
Cis/ciskjønnnet/cisperson	55	Videre lesning	73
Trans/transkjønnet/transperson	56		
Transe	57	FUNKSJONSMANGFOLD	
Kjønnsnormer	57	Beskrivende og diagnostiske begreper 76	
Kjønnsuttrykk	58	Funksjonshemmet	77
Kjønnsidentitet	58	Mennesker/personer med	
Kjønns mangfold	58	funksjonsnedsettelse	77
Kjønnsdysfori	59	Funksjonsvariasjon	78
Kjønnsinkongruens	59	Funksjons mangfold	78
Kjønnsbekreftende behandling	60	Multifunksjonshemming/	
Transisjon (sosial og medisinsk)	60	multihandikappet	79
Født i feil kropp	61	Bevegelseshemmet	79
Feilkjønnning	62	Handikappet	80
Dødnavning (deadnaming)	62	Invalid	80
Seksuell legning	64	Funksjonsfrisk	80
LHBTQIA	65	Ufør/uførhet	81
Skeiv (queer)	65	Yrkeshemmet	82
Homo/homofil	66	Utviklingshemmet	82
Homse	66	Psykisk utviklingshemmet	82
Lesbisk	66	Nevromangfold/nevrodiversitet	83
Bifil/panfil	67	Nevrodivergent/nevroatypisk	83
Aseksuell/aromantisk	67	Nevrotypisk	84
Pride	68	Autistisk person/person	
Heteronormativitet	68	med autisme	84
Diskriminering	70	Downs syndrom	85
Homofobi	71	Mongoloid	85

Inkluderende språk handler om språkbruk og ord og uttrykk som viser verdighet og respekt for andre mennesker, særlig begreper som mennesker i de aktuelle miljøene selv mener er gode og dekkende.

Kortvokst/kortvoksthet	86	Tros- og livssynsmerkelapper	106
Dverg	86	Humanisme/humanist	107
Institusjonelle begreper	88	Sekularisme/sekulær	107
Utilregnelig	89	Liberalisme/liberal	108
Universell utforming	89	Progressivisme/progressiv	108
Funkofobi/ableisme	90	Konservativisme/konservativ	109
Videre lesning	91	Praktiserende/ikke-praktiserende	110
		Kulturkristen, hverdagsmuslim, personlig kristen, troende muslim	110
RELIGION OG LIVSSYN		Ideologi	112
Tros- og livssynsmangfoldet i Norge	94	Islamisme	113
Tro og livssyn	96	Jihadisme	113
Jødedom	97	Sionisme	114
Kristendom	98	Fundamentalisme	114
Islam	99	Diskriminering og kritikk	116
Hinduisme	100	Antisemittisme	117
Sikhisme	101	Muslimfiendtlighet/islamofobi	117
Buddhisme	102	Religionskritikk	118
Livssynshumanisme	103	Videre lesning	119
Nyreligiøsitet	104		

Leseveiledning

Hvordan vi snakker om hverandre, handler om verdighet, medmenneskelighet og demokrati. Hvordan vi snakker om hverandre, handler ikke kun om hva som er tillatt innenfor juridiske rammer og ytringsfrihetens grenser. Det handler i all hovedsak om å møte hverandre som likeverdige mennesker. Språket har flere viktige roller i samfunnet. Vi bruker det til å tenke, og vi bruker det til kommunikasjon. Språket er med på å forme oss som individer og samfunnet som helhet. Der språket kan være både splittende og samlende, avhengig av hvem som er mottaker/tilskuer, er det også holdningsskapende. Debatter om språkbruk og ulike begreper – enten i form av hvilke ord og uttrykk som oppleves stigmatiserende og nedsettende, eller i form av polarisering som konsekvensen av manglende språklig enighet – er ikke ny. Denne debatten minner oss bare på at ulike begrepers betydning og innhold endrer seg over tid og har innvirkning på våre holdninger og oppfatninger om andre mennesker og på deres opplevelser.

Språket er et uttrykk for hvem vi er som en del av det store fellesskapet – om hvem som blir stående utenfor. Det gjennomsyrrer hele samfunnet vårt og er dermed viktig både på institusjonsnivå og på individnivå. Språk er makt, og språkbruk er et viktig verktøy i alt likestillingsarbeid. Hatprat og nedsettende språkbruk har innvirkning på menneskers liv og kan påvirke folks evne til, og ønske om, å delta i den offentlige debatten. Dermed fungerer språket som et viktig redskap i demokratisk deltakelse og som et viktig verktøy for et sunt demokratisk felleskap. Demokratiet er tjent med at så mange som mulig deltar i samfunnet, bruker stemmen sin og har muligheten til å gjøre dette på egne premisser.

Minotenk ønsker å løfte kunnskap og bevissthet om språk som kan styrke demokratisk deltakelse. Derfor lager vi denne håndboken, for å opplyse om og delta i diskusjonen rundt hva som fungerer som inkluderende språkbruk, og hva som kan fungere ekskluderende og støtende. Etablert begrepsbruk handler om definisjonsmakt, og i mange tilfeller har ikke

minoritetsgrupper selv fått sette premissene for begreper og terminologi brukt om dem. Motviljen til et oppgjør mot det etablerte kan handle om en frykt fra majoritetssamfunnet for å miste denne definisjonsmakten – eller så kan det rett og slett handle om å ikke forstå hvor viktig inkluderende språkbruk kan være for den enkelte og samfunnet for øvrig. Denne håndboken ønsker å gi innsikt i og kunnskap om hvilke begreper som brukes i norsk offentlighet, og hvordan noen av disse oppleves som gode og dekkende begreper, mens andre oppleves som nedlatende og støtende. Mange begreper oppleves som positive for noen og negative for andre. Språket er alltid i endring, og en god tommelfingerregel er å la mennesker selv ha definisjonsmakten over egen identitet.

Internasjonalt har det vært et økende fokus på denne typen arbeid. Inkluderende språkbruk har tatt form i møte med en stadig større forståelse rundt språkets makt, og dermed også hvordan språk kan føre til at noen grupper i samfunnet kan bli marginalisert, ekskludert og ikke minst diskriminert i det offentlige. En annen grunn er at ulike organisasjoner og institusjoner i større grad ønsker å signalisere et ønske om mer inkluderende og åpne arenaer og dermed bli mer attraktive for mangfoldige grupper arbeidstakere, medlemmer og studenter. Denne håndboken ønsker dermed i første omgang å treffe offentlige institusjoner og aktører som til daglig kommuniserer med et mangfoldig publikum, men den er også rettet mot befolkningen for øvrig.

Denne håndboken er dermed ikke ment for å skape strenge grenser for hva som er «lov» og «ikke lov» – dette vil bare bidra til å kjøle ned ordskiftet. Den er derimot ment for å stimulere til refleksjon rundt språkbruk slik at det offentlige ordskiftet kan være inkluderende og samtidig gi muligheter for offentlige debatter om vanskelige temaer. Men selv i offentlig debatt, og spesielt om tematikk som kan ramme noen hardere enn andre, er det viktig å kunne ivareta menneskelig verdighet og en grunnleggende respekt – også for meningsmotstandere. Denne håndboken er dermed basert på normer for inkluderende språk, ikke juridiske målestokker for hva som inngår i ulovlige ytringer.

Det er ikke bare gråsoner i normer for hva som kjennetegner god språkbruk, men også juridiske gråsoner når det gjelder hva som defineres som ulovlige ytringer. Likevel er det to paragrafer i straffeloven det er verdt å merke seg. Straffeloven § 185 bruker begrepet **hatefulle ytringer** – ytringer som truer eller fremmer hat på bakgrunn av bl.a. hudfarge, etnisitet, religion, legning, kjønn og/eller nedsatt funksjonsevne. § 185 straffer med bot eller

fengsel den som «forsettlig eller grovt uaktsomt offentlig setter frem en diskriminerende eller hatefulfull ytring». Straffen økes dersom den diskriminerende eller hatefulle ytringen fremsettes i andres nærvær.¹ Straffeloven § 186 forholder seg til begrepet **diskriminering**, definert som det å nekte noen varer, tjenester eller adgang på bakgrunn av bl.a. hudfarge, etnisitet, religion, legning, kjønn og/eller nedsatt funksjonsevne.²

Det er utenfor rammen til denne håndboken å gi en utfyllende beskrivelse av grensedragningen mellom lovlig og ulovlig språk, men det er allikevel viktig å vite at det er en del ytringer i gitte situasjoner som vil være å anse som ulovlige. Språket vårt, og aktiv innsats for å bruke et inkluderende språk, er koblet opp til hva slags verdier vi ønsker å ha, og verdsetter, som individer og samfunn.

TIDLIGERE VEILEDERE OM INKLUDERENDE SPRÅK

Det er blitt laget lignende ordlister og veiledninger i Norge før. Flere interesseorganisasjoner har egne ord- og begrepslister, som er referert til i de respektive kapitlene. Her kan for eksempel Skeiv Ungdoms «Skeiv fra A–Å» og Autismeinfos ordliste nevnes.³ Ulike mediekkanaler har også skrevet egne ordlister, eksempelvis NRKs «ordliste for funksjonsmangfold» og Aftenpostens veiledning i flerkulturelt språk.⁴ Til slutt har både offentlige instanser og regjeringen laget sine egne oversikter, for eksempel Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets «Lhbt+-ordlista» og utgivelsen «Et inkluderende språk» fra Arbeids- og inkluderingsdepartementet.⁵ Både nyere og eldre ordlister og veiledninger inneholder mye kunnskap vi ser som nyttig, og har på hver sin måte bidratt til å sette fokus på et område vi mener tidvis er underkommunisert – nemlig **inkluderende språk**. Samtidig ser vi et behov for å bygge videre på disse veiledningene og lage en enda mer fullstendig, oppdatert og ikke minst samlet versjon som kan fungere som et praktisk verktøy i en hektisk hverdag.

¹ Lov 20. mai 2005 nr. 28 om straff (straffeloven). <https://lovdata.no/lov/2005-05-20-28/§185>.

² Lov 20. mai 2005 nr. 28 om straff (straffeloven). <https://lovdata.no/lov/2005-05-20-28/§186>.

³ Skeiv fra A–Å. *Skeiv Ungdom*. Sist lest 27.03.2025. <https://skeivungdom.no/skeiv-a-a/>; Ordliste. *Autismeinfo*. Sist lest 27.03.2025. <https://www.autismeinfo.no/ordliste/>.

⁴ NRKs ordliste for funksjonsmangfold. *NRK*. Sist lest 27.03.2025. <https://info.nrk.no/sprak/funksjonsmangfold/>; Aftenpostens veiledning i flerkulturelt språk. *Aftenposten*. 21.10.2007. <https://www.aftenposten.no/meninger/i/A369q/aftenpostens-veiledning-i-flerkulturelt-spraak>.

⁵ Lhbt+-ordlista. *Bufdir*. Sist lest 27.03.2025. <https://www.bufdir.no/likestilling/lhbtqi-ordlista/>; Bjarne Håkon Hanssen. *Et inkluderende språk*. *Arbeids- og inkluderingsdepartementet*. 2007. https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/aid/publikasjoner/veiledninger_og_brosjyrer/2007/veileder_inkluderende_sprak_2007.pdf.

Med denne boken ønsker vi i Minotenkå tilby en omfattende håndbok for inkluderende språk, som vil være tilgjengelig i både fysisk og digitalt format. Dette er den første, og forhåpentligvis ikke den siste, av sitt slag i Norge. Håndboken fokuserer på å kontekstualisere flest mulig nøkkelbegreper innenfor ulike temaer og gi en nyansert og tydelig konseptualisering slik at leseren kan gjøre et informert valg med tanke på hvilke ord og uttrykk man ønsker å benytte seg av. Håndboken er delt opp i ulike tematiske bolker med en liste over de vanligste og mest relevante ordene og uttrykkene knyttet til hvert tema. Listen inkluderer eksempler på både inkluderende, ikke-inkluderende og diskuterbare begreper. Begrepslisten i denne håndboken er ikke uttømmende, og beskrivelsen av disse begrepene forventes å endre seg med tiden – fordi språket vårt er i stadig endring og utvikling.

GENERELLE BEGREPER I FELTET

I denne innledende delen vil vi gi deg som leser en veiledning og introduksjon til videre lesning av boken. Her vil vi også komme med forklaringer på ord og uttrykk som vi mener er relevante å ha med seg når man beveger seg inn i bokens forskjellige temaer, ord og uttrykk som er aktuelle for alle de fire temaene. Vi forsøker ikke å komme med noen fasit på språkbruk, men vi vil gi deg som leser gode alternativer og kunnskap om hvordan bruke et inkluderende språk. Denne håndboken skal fungere som en veiledning slik at det offentlige ordskiftet, og kommunikasjon generelt, så godt som mulig ivaretar både menneskers verdighet og ytringsfrihet.

Inkluderende språk handler om språkbruk og ord og uttrykk som viser verdighet og respekt for andre mennesker, særlig begreper som mennesker i de aktuelle miljøene selv mener er gode og dekkende. Motsatsen, språk som **diskriminerer** eller **stigmatiserer**, kan ha innhold som verdimessig setter enkelte mennesker under andre eller tegner negative og generaliserte bilder av grupper med mennesker basert på enkelte trekk. Den type språkbruk er ofte et resultat av **fordommer**, forutinntatte holdninger og tanker om andre mennesker som grunner i gruppebaserte kategoriseringer og følelsesmessige evalueringer. Holdninger og tanker du har gjort deg opp før du har blitt kjent med mennesker som individer. I norsk skole er mange av de mest brukte skjellsordene diskriminerende og stigmatiserende språk rettet mot minoritetsgrupper.⁶ Dermed er en konsekvens av å

⁶ Ingrid Kristine Hasund. «Jævla homo!» Om gruppebaserte skjellsord. *Dembra*. 2020. <https://cdn.sanity.io/files/zepd4ite/production/dc30c880f9c8b130491b5ed86c0dbb4376bd0ec0.pdf>.

ikke ta et oppgjør med språkbruken vår også at det påvirker noen av de mest sårbare i samfunnet vårt – barn og unge.

Man kan ikke skrive om språkbruk i samfunnet på midten av 2020-tallet uten å nevne ord og uttrykk som har fått fotfeste i norsk offentlighet. Det mye omtalte begrepet **woke**, opprinnelige fra USA, handlet i sin opprinnelige bruk om det å være årvåken, eller bevisst, overfor strukturer og systemer i samfunnet som virker diskriminerende. I store deler av norsk offentlighet i dag blir begrepet brukt for å beskrive mennesker eller bevegelser som jakter på diskriminerende atferd og strukturer som ikke finnes. Et annet innhentet begrep fra USA er **kanselleringskultur**. Kansellering handler om at aktører, enkeltpersoner eller grupper nektes adgang til den offentlige debatten, eller hindres fra å utøve eget virke, fordi de har oppført seg eller ytret seg på en måte som andre synes er problematisk. I Norge brukes kanselleringskultur gjerne som et forsøk på å beskrive en trend eller et trekk ved dagens kultur, der konsekvenser for ytring og oppførsel heller oppfattes som sensurering eller knebling. Kansellering sees ofte i sammenheng med det å oppleve å bli **krenket** av andres ytringer eller oppførsler. Å føle seg krenket handler om å bli støtt eller angrepet på en måte som går negativt utover integritet og selvfølelse. Ordet brukes gjerne også om folk som oppfattes som unødig hårsåre, eller som tar seg lett nær av ting. Denne typen begreper brukes gjerne i sammenheng med **identitetspolitikk**, betegnelsen på den politiske mobiliseringen av mennesker som opplever gruppebasert diskriminering. Gjennomgående for alle disse begrepene er skillet mellom den deskriptive beskrivelsen og den negative beskrivelsen. Ikke minst bærer disse begrepene med seg vidt ulike oppfatninger og forståelser avhengig av hvor på det politiske spekteret man befinner seg.

Det norske samfunnet har alltid vært **mangfoldig**. Likevel har ikke det reelle mangfoldet alltid fått plass og anerkjennelse i det offentlige rom, og historisk har mange former for mangfold blitt forsøkt undertrykket eller til og med utslettet. Et eksempel er ideen om et etnisk homogent Norge før arbeidsinnvandringen på 1960- og 70-tallet. Denne måten å snakke om norsk historie på visker ut det mangfoldet som lenge har eksistert i Norge med urbefolkningen samene og ulike nasjonale minoriteter, slik som kvener, jøder og romanifolket.⁷ I arbeidet for et likestilt og inkluderende samfunn blir det avgjørende å

⁷ Amina Sijecic Selimovic. Fortell historien på nytt. *Vårt Land*. 26.10.2021. <https://www.vl.no/meninger/verdidebatt/2021/10/26/fortell-historien-pa-nytt/>.

kunne anerkjenne og gi plass til forskjellene oss mennesker imellom, enten de baserer seg på identitet, politikk, tro eller interesser. Det kalles gjerne også **pluralisme**, at forskjellige mennesker kan leve sammen i et mangfoldig samfunn.

De fleste mennesker har et mangfold av identiteter, som i ulike sammenhenger kan påvirke møtet med storsamfunnet. **Interseksjonalitet** beskriver det mangfoldet av identiteter man besitter, for eksempel ved å være både skeiv og bevegelseshemmet eller både melaninrik og jødisk. Ved flere kryssende identiteter står man i fare for å oppleve diskriminering basert på flere identiteter, enten hver for seg eller samlet. Begrepet ble i første omgang brukt for å beskrive den spesifikke erfaringen svarte kvinner har i krysningspunktet mellom **sexisme** og **rasisme**.⁸ Rasialisert kjønnsdiskriminering og kjønnnet rasisme er måter å snakke om møtet med diskriminering og hvordan det rammer mennesker ulikt avhengig av ens interseksjonelle identitet. Det er et nyttig perspektiv å forstå hvordan overlappende identiteter og roller preger oss i relasjon til samfunnet.

Det å føle eierskap og tilhørighet til én eller flere ulike grupper samtidig kan skape **inn- og utgrupper**. Dette begrepsparet grunner i tanken om at vi skaper oss selv i møte med andre, og at gruppen du er en del av, dannes i møte med gruppen(e) du ikke er en del av. En inngruppe kan være samer, eller samiske kvinner. Utgruppen blir da i det første tilfellet alle som ikke er samer, og i det andre tilfellet alle som ikke er samer, og alle som ikke er samer og kvinner. Innenfor inngrupper er det ofte uenighet om hva som defineres som inkluderende språk. Det samme gjelder om ord vi definerer som skjellsord, burde kunne brukes, eventuelt kun brukes av inngruppen selv. Man trenger ikke være en del av en **minoritet** for å være del av en inngruppe. Inngrupper kan dermed også være menn i byggebransjen eller skoleelever.

I Norge skiller vi gjerne mellom etniske, religiøse og seksuelle **minoriteter** for å klargjøre på hvilken måte noen er i mindretall på – som er betydningen av begrepet minoritet. Andre minoritetsgrupper bruker andre begreper for å kjennetegne minoritetstilhørighet, som for eksempel funksjonsmangfold. Minoriteter har generelt få ting til felles, utover

⁸ Kimberle Crenshaw. Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *The University of Chicago Legal Forum* 1, nr. 8 (1989): 139–167.

det å være i mindretall. En erfaring som mange minoritetsgrupper derimot har til felles, er opplevelsen av det som omtales som **minoritetsstress**. Minoritetsstress er en tilstand der kroppen er «på vakt» fordi ens minoritetsgruppe opplever diskriminering og fordommer i samfunnet. Det kan forekomme som følge av en spesifikk situasjon – som terrorangrepet på London Pub i 2022, som påvirket mange i det skeive miljøet i Norge. Det kan også automatisk aktiveres fordi man erfaringsmessig kommer til å oppleve hindre og ekskludering – mennesker med funksjonsnedsettelse som vet at ikke alle steder følger kravet om universell utforming, for eksempel. Sistnevnte er også et eksempel på **marginalisering**, strukturer eller handlinger som hindrer enkelte mennesker eller grupper i å delta i fellesskapet. Det kan minne om **mikroaggresjoner**, det vil si handlinger, bevisste eller ubevisste, som påpeker en persons annerledeshet. Mikroaggresjonen stadfester på en subtil måte at man antas å ikke høre til. En type mikroaggresjon mange melaninrike møter på, er å bli snakket engelsk til heller enn norsk. Denne typen mikroaggresjon kan også omtales som **hverdagsrasisme**, den typen kommentarer eller handlinger som oppleves som rasistiske fordi de ekskluderer på bakgrunn av ens etnisitet, hudfarge eller navn. Summen av denne typen erfaringer gjennom et livsløp kan bli svært belastende. Flere av disse begrepene er relativt nye i norsk offentlighet, og flere begreper som betegner andre typer minoritetserfaringer, vil sannsynligvis komme til.

PRINSIPPER FOR INKLUDERENDE SPRÅK

Et inkluderende språk har som mål å anerkjenne menneskers menneskelighet og bygge opp om viktigheten rundt definisjonsmakten over egen identitet. Ikke alle vil være enige i hva slags begrepsbruk som er best. Mangfoldige grupper besitter et mangfold av meninger og følelser rundt begrepsbruk og merkelapper. Hvis noen omtaler seg selv på en måte, og ønsker å omtales slik, er den beste måten å drive inkluderende språkbruk på å respektere og etterfølge dette.

Et inkluderende språk innebærer ofte å ikke bruke substantiver for å kategorisere mennesker, som «de homofile». Dette kan overskygge menneskers individualitet og redusere dem til en enkelt ting. Det samme gjelder å likestille mennesker med deres tilstand, som «de kortvokste». I senere år har det blitt mer vanlig å bruke adjektivsformer, også for å utdype mer konkret hvem man snakker om. Eksempler kan være «kvinner med funksjonsvariasjoner» eller «muslimer med minoritetsbakgrunn». Dette er det ikke alle som vil være enig i, spesielt ikke på individnivå. For noen vil det være viktig å definere

seg etter minoritetsgruppe, kategori eller tilstand. Dette er spesielt et spørsmål innenfor miljøene der man diskuterer om man skal bruke person først-språk (autistisk person) eller identitet først-språk (person med autisme).

Et inkluderende språk bør ta høyde for kjønn og hvordan et kjønn språk kan fungere ekskluderende. Språkrådet anbefaler et kjønnsbalansert språk, at man bruker kjønnsnøytrale ord, behandler kjønnene parallelt og unngår kjønnsdiskriminerende omtale.⁹ Det kan handle om å bruke kjønnsnøytrale ord i sammenhenger der man ikke vet hvilket kjønn det gjelder, eller det kan brukes for å unngå å kjønne ulike yrker eller egenskaper. Det er dette prinsippet som ligger til grunn for at de som tidligere ble omtalt som helsesøstre, nå omtales som helsesykepleiere.

Et inkluderende språk er inkluderende der man er bevisst på hvordan man omtaler andre mennesker. All språkbruk har implikasjoner, og å være bevisst på egen språkbruk handler om å være ærlig med seg selv om egne fordommer og manglende kunnskap. Språk er i sin natur kommunikasjon, og dermed er det også viktig at språket kan beskrive verden så godt som mulig. Et inkluderende språk er ment å kunne gi et fundament som tillater nettopp dette, samtidig som det ivaretar noen normative hensyn rundt verdighet, inkludering og medmenneskelighet.

En god huskeregel i omtale av grupper og betegnelser som kan påvirke mennesker, er å være så presis som mulig. Dette bidrar til å unngå både generalisering og stigmatisering. Når man for eksempel bruker brede begreper som sionisme eller islamisme, er det hensiktsmessig å spesifisere hvilken form eller retning man viser til.

Håndboken er delt opp i fire tematiske deler: rasisme og etnisk diskriminering, kjønn og seksualitet, funksjonsmangfold, og religion og livssyn. De ulike delene har en liste med et utvalg av ord og begreper som vi har valgt ut etter konsultasjon med ulike aktører. Listen er ikke uttømmende og representerer derfor ikke alle ord og uttrykk som kan være viktige å snakke om. Likevel representerer listen så godt det lar seg gjøre det vi i Minotenk, og

⁹ Kjønnsbalansert språkbruk. *Språkrådet*. Sist lest 27.03.2025.
<https://sprakradet.no/godt-og-korrekt-sprak/praktisk-sprakbruk/kjonnsbalansert-sprak/>.

andre sivilsamfunnsaktører, anser som viktige begreper og ord innenfor rammen av inkluderende språk i norsk kontekst.

Vi har fargekodet begrepene i boken etter trafikklysmodellen som en veiledende anbefaling fra Minotenk. Målet er å gjøre det enklere å reflektere over hvilke ord vi bruker, og hvordan de kan oppfattes i ulike sammenhenger.

Fargekodene er ikke en fasit, men en pekepinn. Mange begreper kan være helt greie i én sammenheng, men virke støtende eller ekskluderende i en annen. Alt handler om kontekst, hvem som snakker, og hvem som lytter – i hvilken omstendighet.

RØD: BEGREPER VI ANBEFALER Å UNNGÅ

Disse ordene kan oppleves som stigmatiserende, diskriminerende eller nedsettende – selv om man ikke mener det sånn. De kan bidra til å opprettholde fordommer og utenforskap.

ORANSJE: BEGREPER SOM KAN BRUKES MED VARSOMHET

Ikke nødvendigvis feil, men de kan virke andregjørende eller skape avstand – avhengig av hvem som sier det, og i hvilken sammenheng. Tenk over hvorfor du bruker ordet, og om det finnes bedre alternativer.

GRØNN: BEGREPER SOM ER TRYGGE Å BRUKE

Dette er ord som vanligvis anses som nøytrale eller inkluderende, og som ofte er i tråd med anbefalinger innen mangfold og likestilling. Men også her gjelder det å bruke språket med omtanke og respekt.

All språkbruk har implikasjoner, og å være bevisst på egen språkbruk handler om å være ærlig med seg selv om egne fordommer og manglende kunnskap.

1





Rasisme og etnisk diskriminering



Nasjonale minoriteter og urfolk

Urfolk/urbefolkning

Betegnelsen på en folkegruppe som har eksistert og levd innenfor et gitt geografisk område før opprettelsen av nasjonalstat og statsgrenser, gjerne som resultat av kolonisering og erobring. Med andre ord handler begrepet også om hvordan de demografiske forholdene har vært påvirket av kolonialisme og imperialisme. Samene har vært offisielt anerkjent som Norges urbefolkning siden 1990. **Samene** har gjennom norgeshistorien blitt utsatt for fornorskningpolitikk, undertrykkelse, assimilering og frarøvelse av landområder. Koblingen mellom livsstil, virke og landområder er svært viktig for mange forskjellige urbefolkninger. Mange samer lever i dag med konsekvensene av fornorskningpolitikken. I land med urbefolkning i dag er det vanlig at deler av urbefolkningen lever på tradisjonelt vis, mens andre er **assimilert** og/eller **integret** inn i majoritetssamfunnet. Urbevolkniger verden over har vært gjenstand for rasistisk og stigmatiserende språkbruk som har vært tett forbundet med vold og undertrykkelse.

SNL:
Urbefolkning



Regjeringen:
Hvem er
urfolk?



Same/samisk

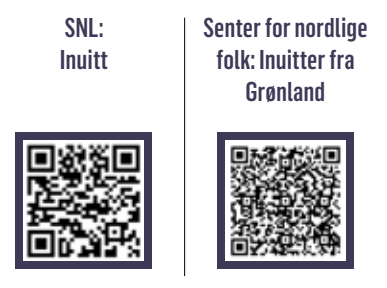
Urfolk som tradisjonelt har vært bosatt i Norge, Sverige, Finland og Russland. Området hvor samene tradisjonelt har vært bosatt, på tvers av disse landegrensene, kalles *Sápmi* på nordsamisk. Det finnes flere teorier om samefolkets opphav, men mye tyder på at samiske mennesker tidligere var jegere og sankere. Det finnes kilder i litteraturen om samene så tidlig som år 98 evt. I Norge har samene helt siden 1800-tallet vært gjenstand for fornorskningpolitikken, som gikk ut på at blant andre samer og kvener ikke fikk utøve sin kultur eller sitt språk. Målet med denne politikken var å **assimilere** minoritetsfolk til å bli «norske». Dette var en politikk som varte helt til etterkrigstiden. Samene er fortsatt i dag utsatt for **rasisme** og stigmatisering ettersom deler av deres kulturelle uttrykk bryter med det man ser på som det «tradisjonelt norske». I samisk kultur har fiske, jakt, sanking,

håndverk og reindrift lenge stått sentralt, og det finnes flere samiske språkgrupper. Joik som musikalsk uttrykksform er også en sentral meningsbærer i samisk kultur. I dag jobbes det aktivt med å opprettholde og forsvare samenes rettigheter og kulturelle uttrykk politisk gjennom Sametinget. Samene som lever i Norge i dag, er en mangfoldig gruppe.



Inuitt/eskimo

Inuitter er et felles begrep på **urbefolkninger** i USA, Canada og Grønland som snakker inuittiske språk. Også kalt arktiske urfolk. Det er stor kulturell variasjon mellom de forskjellige gruppene av inuitter, men felles for dem alle er at jakt og fiske tradisjonelt har stått sentralt i deres liv. I dag lever de fleste fortsatt i typiske inuittområder, samtidig som disse områdene i dag primært består av landsbyer og urbane områder. Inuittfolkene utviklet seg opprinnelig fra Alaska for ca. 1000 år siden og reiste etter hvert ut gjennom Canada til de nådde Grønland rundt år 1100. Inuitt er i dag den beste samlebetegnelsen på det som før ble kalt eskimo, som i dag anses som utdatert og nedsettende. Som andre urfolk har også inuittene vært gjenstand for undertrykkelse og **rasisme**. I dag har blant annet enkelte aktører i Norge endret logo fordi det har spilt på negativt stereotyp bilder av inuittene.



*Som andre urfolk
har også inuittene
vært gjenstand for
undertrykkelse
og rasisme.*

Amerikansk urbefolkning/**indianer**

Amerikansk urbefolkning er et felles begrep på **urfolk** fra hele det amerikanske kontinentet, nord og sør. Ordet «indianer» kan dateres tilbake til 1490-tallet da Kristoffer Columbus seilte over Atlanterhavet og trodde han var kommet til India, selv om det var Karibia han hadde kommet til. I Sør- og Nord-Amerika ble «indianer» etter hvert opplevd støtende, hvilket førte til at man endret språket ved å si «amerikansk urfolk» i stedet. Man anslår at det i dag lever 56 millioner amerikanske urfolk, fordelt på over hundre forskjellige folkegrupper. Som andre urfolk har også amerikanske urfolk vært gjenstand for undertrykkelse, **assimilering**, folkemord, frarøvelse av land og ikke minst **rasisme**. Hvordan urfolkene i dag lever, avhenger blant annet av hvilken gruppe de tilhører, og hvilken juridisk stat de befinner seg i. Amerikanske urfolk er et godt begrep for å snakke generelt om urfolkene på det amerikanske kontinentet. Begrepet dekker et mangfold av folkegrupper, og der man vet hvilke folkegrupper det er snakk om, for eksempel Navajo eller Cherokee, kan man like gjerne være spesifikk.

SNL:
Indianer



SNL:
Amerikanske
urfolk



SNL: Sannhets-
og forsonings-
kommisjonen



Nasjonale minoriteter

Samlebetegnelse på etniske minoritetsgrupper som har langvarig tilknytning til landet. I Norge gjelder dette **kvener/norskfinner**, **skogfinner**, **jøder**, **rom/romfolk** og **romani/tatere**. Norge har en lang historie med å behandle sine nasjonale minoriteter som mindre verdige enn befolkningen for øvrig. Derfor vedtok regjeringen i 2018 å sette ned en sannhets- og forsoningskommisjon for å granske fornorskingsprosessen staten tvang på **samene**, kvenene og skogfinnene fra 1850 og ca. 100 år frem i tid. Fornorskingspolitikken disse gruppene ble utsatt for, var basert på en nedvurdering av de nasjonale minoritetenes kultur og språk og har satt dype arr og traumer innad i gruppene. Det er vanskelig å anslå antallet mennesker med tilhørighet til de ulike

nasjonale minoritetene, og anslagene er brede. Merk at samer ikke er definert som en nasjonal minoritet; ifølge Sametinget ønsket man ikke dette fordi samene allerede hadde status som **urfolk**.

SNL:
Fornorskings-
politikk



SNL:
Nasjonale
minoriteter i Norge



Antirasistisk
senter: Nasjonale
minoriteter i Norge



Kvener/norskfinner

Nasjonal minoritet i Norge. De tidligste skriftlige beretningene om kvenske bosetninger i Norge er fra 1500-tallet. Andre vil mene at de første store kvenske innvandringene kom på 1700-tallet fra Finland i forbindelse med krig og uår. Kvenene etablerte seg i Nord-Norge, og flere steder utviklet det seg såkalte «kvenbyer». Språk og kultur hadde slik muligheten til å overleve over flere generasjoner. På 1800-tallet ble også kvenene utsatt for fornorskingspolitikk, som førte til et forbud mot bruken av kvensk i skoler og kirker. I 1998 ble kvenene anerkjent som en nasjonal minoritet. Kvener er det samme som norskfinner, og noen foretrekker å bli kalt norskfinner eller etterkommere av finske innvandrere.

SNL:
Kvener



Norske kveners
forbund: Det
kvenske folket



Ruijan Kaiku:
Hvem og hva er
kvener?



Kvensk
institutt: Kvener



Skogfinner

Nasjonal minoritet i Norge. Gruppe mennesker som kom fra Finland og bosatte seg i

norske og svenske skoger for å drive landbruk mellom 1500- og 1700-tallet. Den skogfinske landbrukskulturen skilte seg ut fra den norske, i all hovedsak når det gjelder dyrkingsteknikker, byggeteknikker og fiske- og jaktteknikker. Mange konflikter mellom skogfinner og nordmenn på 1600-tallet handlet om tilgang på både områder og ressurser. Fornorskningsspolitikk ble også utøvd mot skogfinnene, med internering av skogfinske barn på skoler og i arbeidskolonier. Frem til 1900-tallet var det skogfinske språket i bruk, men på grunn av fornorskningsspolitikken er ikke språket lenger i bruk – bortsett fra innslag av skogfinske ord brukt av skogfinnene som fortsatt bor på Finnskogen på grensa til Sverige. I 1998 ble skogfinnene anerkjent som nasjonal minoritet.

SNL:
Skogfinner



Udir: Nasjonale
minoriteter
– Skogfinner



Skogfinner.no:
Skogfinner



Norghistorie:
Skogfinner i
Norge



Jøde/jødisk

Nasjonal minoritet i Norge. Betegnelsen på mennesker med oppgav fra Midtøsten, som historisk har tilhørt den monoteistiske religionen **jødedom**. På verdensbasis anslår man at det finnes 15 millioner jøder, mens i Norge ligger tallet på omkring 1400 mennesker. Jødene er den eneste folkegruppen hvor religion og **etnisitet** er sammenkoblet, altså at det å være jødisk også er en etnisitet. Jødiske mennesker er en av folkegruppene i verden som til tider har blitt behandlet verst, med 2. verdenskrig og holocaust som eksempel. Også Norge deporterte jødiske mennesker mellom 1940 og 1945 til tyske og østerrikske

SNL:
Jøder



SNL:
Jødernes historie
i Norge



Udir: Nasjonale
minoriteter
– Jøder



Jødedommen.no:
Norske jøder
– vår historie



konsentrasjonsleirer. Jødene har vært gjenstand for flere konspirasjonsteorier knyttet til deres vesen og virke. I dag bor majoriteten av verdens jøder i Israel, og etter det i USA. I 1998 ble jødene anerkjent som en nasjonal minoritet.

Romani/tater

Nasjonal minoritet i Norge. Begrepet tater er omstridt, og mange bruker i dag heller romani. Gruppen har tradisjonelt ikke hatt et fast tilholdssted, derfor omtales de ofte som omreisende. Det er tidvis uenighet om den historiske og etniske bakgrunnen til romani i Norge, og man opererer med to forklaringsmodeller. Den første forklaringsmodellen hevder at romanifolket har opprinnelse fra India og kom til Norge på 1500-tallet. De som er tilhengere av denne forklaringsmodellen, vil si at det er felles slektskap mellom romanifolket og romfolket. Den andre forklaringsmodellen mener at romanifolket har en nordisk opprinnelse og ble en reisende folkegruppe etter å ha blitt utstøtt av det norske samfunnet. Forskningen på den andre forklaringsmodellen kan spore romanifolkets slekt tilbake til 1700-tallet. Romanifolket har gjennomgått mange ekskluderende og diskriminerende lovverk gjennom historien, blant annet en forvisningslov og dødsdom på 1500-tallet, passtvang på 1600-tallet og tvangsarbeid i tukthus på 1700-tallet. På 1900-tallet ble over 300 romanikvinner tvangssterilisert. I 1998 ble romanifolket anerkjent som en nasjonal minoritet.

SNL:
Romani
(folkegruppe)



Norgeshistorie:
Tatere/
romanifolk



OsloMet: Hvem
er romanifolket/
taterne?



NDLA:
Romanifolket/
taterne i Norge











Rom/romfolk/romer

Nasjonal minoritet i Norge. Det er ulike forklaringer på når romfolket kom til Norge. Det er likevel relativt bred enighet om at innvandringen foregikk på 1800-tallet, og at norske romer innvandret fra dagens Ungarn og Romania. I likhet med en av teoriene om romanifolket, anses romfolkets opprinnelse å være fra India, men noen forskere vil

*Romanifolket har gjennomgått
mange ekskluderende og
diskriminerende lovverk
gjennom historien, blant annet
en forvisningslov og dødsdom
på 1500-tallet.*

si at det var i Europa de ble definert som et eget folk, og at de dermed bør forstås som europeere. Romfolket er Europas største minoritetsgruppe, selv om det er vanskelig å anslå nøyaktig antall. Romfolkets språk, romanes, er et internasjonalt språk som brukes av norske romer og romer i hele verden. Romanes klassifiseres som et indisk språk, med låneord fra blant annet armensk og iranske og slaviske språk. På 1900-tallet førte Norge en «sigøynerpolitikk» som systematisk diskriminerte romfolket og fratok dem deres rettigheter. Under 2. verdenskrig ble også norske romer internert i arbeids- og konsentrasjonsleirer. Selv etter opphevelsen av «sigøynerparagrafen» i 1956 var det mange romer som måtte kjempe for å få tilbake sitt norske statsborgerskap. Norske myndigheter fratok også romfolket barn, og mange ble plassert på barnehjem i regi av Norsk Misjon på 1900-tallet. I 1998 ble romfolket anerkjent som en nasjonal minoritet. I 2024 ble det avdekket at norsk politi har opprettholdt registre over norske romer, noe som har skapt et tillitsbrudd for rommiljøet i Norge.

SNL: rom i Norge	SNL: rom (etnisk gruppe)	HL-senteret: Norske rom	SNL: Romanes (språk)	Lokalhistoriewiki: Sigøyner- paragrafen
				
Udir: Nasjonale minoriteter – Romer	Romano kher: Romsk kultur- og ressursenter	Aftenposten: Lydopptak avdekker hvordan politiet har kartlagt nordmenn med rombakgrunn		
				

Antisiganisme

Begrep som omhandler **rasisme**, hatprat og fordommer mot **romer/romfolk** og **romani/tatere**. *Anti* betyr «mot», og *tsigane* betyr «sigøyner». Men fordi ordet sigøyner i stor grad

er avleggs, har flere reagert på begrepet, og på engelsk vil man heller bruke «antiroma». I Norge brukes imidlertid antisiganisme. I Norge ble begrepet både kjent og aktualisert etter at Bulgaria og Romania ble EU-medlemmer i 2007 og varer, folk og tjenester kunne reise fritt innenfor Schengen. Mye av rasismen og fordømmene mot romer og romani handler om mistenkeliggjøring av folkegruppens intensjoner og spørsmålssetting ved ting som deres ærlighet, renslighet og menneskelighet.

SNL:
Antisiganisme



Idunn.no:
Antisiganisme
i Norge



*Mye av rasismen og fordømmene
mot romer og romani handler
om mistenkeliggjøring av
folkegruppens intensjoner og
spørsmålssetting ved ting som
deres ærlighet, renslighet og
menneskelighet.*



Etniske minoriteter

Etnisitet

Begrep som stammer fra oldtidens Hellas, *ethnikos* eller *ethnos* som betyr «folk» eller «folkeslag». Fra 1950-tallet brukt som fagbegrep av samfunnsforskere/antropologer. Ens etnisitet er ofte basert på kulturelle forskjeller som språk, kultur og tradisjoner. Etnisitet handler ofte om antatte kulturforskjeller, gjerne basert på hudfarge, fenotyper eller foreldrenes geografiske opphav. Det at antatte kulturforskjeller og geografisk opphav definerer hvilken etnisitet man tilhører, er et mer komplisert spørsmål dersom man har foreldre med ulik etnisk og geografisk tilhørighet. Å bli definert inn i en etnisk gruppe handler ikke bare om egen identifikasjon, men også anerkjennelse av ens tilhørighet av andre i gruppen – etnisitet blir dermed også et sosialt fenomen. Begrepet kan være utydelig, og man vil få ulike svar på spørsmål om etnisitet ut ifra hvem man spør.

HL-senteret:
Etnisitet



SNL:
Etnisitet



Etnisk norsk

Et begrep som henviser til hvorvidt en person er norsk eller ikke, med utgangspunkt i ikke-juridiske kriterier. Statsborgerskap er ikke viktig i spørsmål om en person er etnisk norsk eller ikke; du kan med andre ord være norsk uten å være etnisk norsk. Begrepet er svært omdiskutert, og det finnes ikke én klar definisjon. Begrepet etnisk norsk baserer seg ofte på hudfarge. Paradokset her er at mennesker med svenske foreldre som snakker norsk, sjelden vil få spørsmål om sin etnisitet, mens utenlandsadopterte nordmenn sjelden vil få sosialt innpass som etnisk norske. På folkemunne er det stor enighet om hva man

mener med etnisk norsk. Likevel vil mange hevde at begrepet fungerer ekskluderende, da det skiller mellom nordmenn basert på ytre faktorer som hudfarge og fenotyper.

SNL: Etnisk
norsk



Faktisk.no: Hva
vil det si å være
etnisk norsk?



Innvandrerbakgrunn

Ifølge Integrerings- og mangfoldsdirektoratet omfatter innvandrerbakgrunn både innvandrere og norskfødte med to innvandrerforeldre. Med andre ord handler begrepet om mennesker i Norge som enten selv har innvandret eller har foreldre som har innvandret til Norge. Begrepet omfatter all innvandring, men i den offentlige debatten brukes begrepet ofte utelukkende om innvandrere fra ikke-vestlige land og deres etterkommere. Begrepet omfatter ikke personer med én innvandrerforelder, selv om de heller ikke defineres som etnisk norske. Derfor er det nødvendig å skille mellom den offentlige definisjonen og den som brukes i den offentlige debatten, som ofte er et produkt av **rasialisering**. Begrepet kan i situasjoner oppleves upresist og overflødig hvis relevansen ikke er tydeliggjort.

NAOB:
Innvandrer-
bakgrunn



*Begrepet kan i situasjoner
oppleves upresist og
overflødig hvis relevansen
ikke er tydeliggjort.*

Andregenerasjonsinnvandrere

Begrepet brukes om norskfødte personer med utenlandsfødte foreldre. Begrepet er i ferd med å bli avleggs, og nå brukes heller *norskfødte med innvandrerbakgrunn*. Noe av kritikken mot begrepet har vært at personene som omtales, aldri får frigjøre seg fra foreldrenes innvandring, og at personer som er født i Norge, strengt tatt ikke er innvandrere. Et spørsmål er også hvordan man videre skal definere kommende generasjoner som har besteforeldre, oldeforeldre eller tippoldeforeldre som innvandret til Norge. I 2019 skrev SSB om begrepet «tredjegerasjonsinnvandrere»: «Det er for tidlig å si noe som helst om denne gruppen bortsett fra at de fleste er å finne på lekeplasser og noen i barneskolen.» Denne gruppen, sammen med mennesker med én norskfødt og én utenlandsfødt forelder, defineres under kategorien «den øvrige befolkningen» av SSB.

SSB: Slik
definerer SSB
innvandrere



Minoritetsbakgrunn

Brukes ofte som et annet ord for **innvandrerbakgrunn**. Beskriver personer som har foreldre som tilhører en minoritetsgruppe, enten **etnisk**, religiøs eller geografisk. Det er *bakgrunn* som gjør at begrepet handler om en spesifikk type minoriteter og ikke innlemmer **skeive** og andre minoritetsgrupper. Merk igjen at dette handler om etnisk bakgrunn, altså hvor foreldrene har sitt opphav fra, selv om personen selv er født og oppvokst i Norge. På lik linje med etnisitet handler dette ofte om hudfarge og fenotyper. I noen tilfeller, som med **samer** og **jøder** i Norge, er det minoritetserfaringen i seg selv som gjør at man har minoritetsbakgrunn, også der man ikke nødvendigvis **rasialiseres** som ikke-hvit. «Synlig minoritetsbakgrunn» brukes ofte for å poengtere at utseende spiller inn i hvordan man opplever å bli møtt av storsamfunnet.

NAOB: Minoritets-
bakgrunn



Flerkulturell

Beskriver personer som har tilhørighet til flere samfunn, land eller kulturer. Ofte handler dette om mennesker med **minoritets-** eller **innvandrerbakgrunn**. Et lignende begrep er *third culture kids*, som først ble brukt av forskerne John og Ruth Useem på 1950-tallet. Begrepet handler om hvordan barn av **innvandrere** lever i både majoritetskulturen til samfunnet og minoritetskulturen til foreldrene, og i en tredje kultur som oppstår i møtepunktet. Personer med minoritets- eller innvandrerbakgrunn er ikke nødvendigvis flerkulturelle, det kommer an på deres forhold til å ha mer enn én kulturell tilhørighet. Flerkulturelle mennesker kan også være **nasjonale minoriteter** og **urfolk**. Et mye brukt begrep, men som ikke nødvendigvis beskriver alles opplevelse.

Balansekunsts
ordliste:
Flerkultur



SNL:
Flerkulturelle
samfunn



NRKs
flerkulturelle
ordliste



Minoritetsspråklig

Betegnelse på mennesker som har et annet språk enn norsk som morsmål, tidligere kalt fremmedspråklig. Dette gjelder ikke samisk, dansk, svensk eller engelsk. Minoritetsspråklige trenger ikke nødvendigvis beherske morsmålet sitt bedre enn norsk, men at det er dette/de språkene man har vokst opp med, for eksempel. Nå bruker man heller begrepet *flerspråklig*.

FAFO: Flerspråklig,
minoritetsspråklig eller
fremmedspråklig?



*Nå bruker man heller
begrepet flerspråklig.*

Bindestreksnordmann

Betegnelsen på nordmenn med én eller to foreldre som ikke er født i Norge. For eksempel vil en person født i Norge med to pakistanske foreldre kunne kalles norsk-pakistaner – eller en person født i et annet land og oppvokst i Norge med en norsk og en somalisk forelder kunne kalles norsk-somalier. Kan også brukes om større grupper som norsk-afrikanere eller norsk-asiater. Begrepet er ikke veldig omstridt, men det er uenighet om det er et godt begrep eller ikke, fordi enkelte mener fokuset på én eller begge foreldrenes kulturelle bakgrunn er for stort og kan bidra til **fremmedgjøring**.

NOAB:
Bindestreks-
nordmann



Mixed/blanding/halvt

I kontekster der «rase» brukes som begrep, er *mixed race* et naturlig begrep å bruke om mennesker som har foreldre med forskjellige geografisk/**etnisk** opphav. Man kan også snakke om **flerkulturell** opprinnelse, mixed heritage eller blandet opphav. Mange vil omtale seg selv som «halvt» og heller poengtere hvilke etniske/kulturelle bakgrunner man har. Disse begrepene er ikke etnisk spesifikke, men brukes gjerne der én forelder har bakgrunn fra et vestlig land og én fra et ikke-vestlig land. Det varierer hvordan personer selv ønsker å identifisere seg, og det er generelt gjort lite forskning på mennesker med blandet opphav. I SSBs klassifisering av personer med ulik grad av **innvandringsbakgrunn** deles denne kategorien mennesker inn i enten «halvt norsk og født i Norge», eller «halvt norsk og født i utlandet».

SSB: Oversikt over
personer med ulik grad av
innvandringsbakgrunn



Melaninrik

Begrep utviklet av Afrikan Youth og Thomas Prestø på starten av 2000-tallet som en norsk ekvivalent til det amerikanske «*people of color*». Melaninrik er en betegnelse på mennesker som har mørkere hudfarge enn hvit, med utgangspunkt i at mørke pigmenter (melanin) er det som gjør huden mørkere. Med andre ord, personer med mørk hudfarge er rike på melanin. Begrepet ble skapt for at mennesker med mørkere hud skulle ha et positivt identitetsfortegn, et begrep man selv kunne eie og føle seg komfortabel med å bruke. Begrepet treffer mennesker generelt som har mørkere hudtoner uavhengig av landbakgrunn. Språkrådet beskriver det slik: «[Melaninrik] er altså ikke ment som et ord for 'rase', men et ord mot rasisme, for å si det litt enkelt.»

SNL:
Melaninrik



Språkrådet: Hvilke
ord kan brukes om
hudfarge?



Svart

Beskrivende begrep på melaninrike mennesker med opphav fra Afrika. Kan sees i sammenheng med ordet «Black» fra amerikansk kontekst. Språkrådet poengterer at termen «brun» også blir brukt i dag, men at «svart» som generelt begrep ofte viser «til ikke-hvit identitet [heller] enn til spesielt mørk hudfarge». For noen er dette et nøytralt eller positivt begrep, andre vil foretrekke **melaninrik**.


Språkrådet: Hvilke
ord kan brukes om
hudfarge?



*For noen er dette et
nøytralt eller positivt
begrep, andre vil
foretrekke melaninrik.*

Rasisme

Ifølge store norske leksikon er rasisme «oppfatninger, holdninger eller handlinger som deler mennesker inn i påståtte 'raser' hvor noen hevdes å være mer verdifulle enn andre. I dag brukes begrepet rasisme også i vid betydning om flere former for etnisk diskriminering som ikke nødvendigvis bygger på forestillingen om 'menneskeraser', men som også skjer på basis av andre kjennetegn som nasjonalitet, utseende, kultur eller religion». Mange vil også hevde at rasisme handler om forutinntatte holdninger overfor enkelte menneskegrupper, som ofte fører til stigmatisering og forskjellsbehandling av spesifikke mennesker. Et eksempel på dette kan være hvordan mange norsk-afrikanere blir diskriminert mot når de leter etter leieboli. Flere har opplevd at utleiere skriver at «afrikanere ikke ønskes på grunn av dårlige erfaringer tidligere». Det kan være verdt å nevne at intensjonen sjelden spiller noen rolle når man skal avgjøre om handlingen var rasistisk eller ikke; utleieeksempelet handler ikke om dårlige intensjoner overfor norsk-afrikanere, likevel er handlingen et resultat av en tankegang som rangerer mennesker ut ifra enkelte trekk. Innenfor rasismen finnes det forskjellige og mer spesifiserte underkategorier; **antisemittisme**, **antisiganisme**, afrofobi, **islamofobi** og hets og hat mot mennesker fra Asia er noen eksempler. Hvorvidt forskjellige mennesker i Norge er enige om hva rasisme er, handler mye om politiske preferanser og identitet. For eksempel er det stor uenighet om hvorvidt man finner rasistiske strukturer i Norge, og hvor grensen går for hva som er ufint, og hva som er rasisme. Paragraf § 185 i straffeloven, på folkemunne kalt rasismeparagrafen, straffer blant annet hatefulle ytringer som går på hudfarge eller nasjonal eller **etnisk** opprinnelse.

SNL: Rasisme	Lovdata: § 185 Hatefulle ytringer
	

Strukturell rasisme

Begrep som forklarer hvordan **rasisme** kan være bygget inn i sosiale og offentlige strukturer, og hvordan rasisme kan finnes som noe mer enn bare diskriminerende handlinger fra enkeltpersoner. Et eksempel på strukturell rasisme i Norge kan være arbeidslivsdiskriminering, der forskning har vist at mennesker i Norge med utenlandsk klingende navn har 25 prosent mindre sjanse til å bli kalt inn til jobbintervju. Dette viser hvordan det finnes strukturer i form av holdninger, antakelser eller overveielser som systematisk og over tid diskriminerer et segment av befolkningen. Et annet eksempel i

Norge kan være hvordan boliger som selges av mennesker med **minoritetsbakgrunn**, i gjennomsnitt er mindre verdt enn dem som selges av majoritetsnormmenn. Dette kan sies å være en økonomisk manifestasjon av rasisme, uten at noen enkeltperson nødvendigvis har handlet eller oppført seg rasistisk. Man vil ofte kunne enes om de forskjellige fenomenene man diskuterer når man prater om strukturell rasisme – etnisk profilering, arbeidslivsdiskriminering eller diskriminering på boligmarkedet. Diskusjonen handler derimot ofte om hvorvidt rasisme er et presist begrep eller ikke å bruke for å beskrive denne type systematisk diskriminering og ulikheter. Det finnes også en del nyanser i om en hevder det bør kalles systematisk, systemisk eller strukturell rasisme. Felles for alle er uansett at det handler om resultater av en prosess der utvalgskriteriene ikke virker å være rettfærdige.

Idunn.no:
Strukturell
rasisme i Norge



SNL: Strukturell
rasisme



Colorism

Beskriver fenomenet der mennesker rangeres, dømmes eller behandles bedre jo lysere hudtone en har. Dette handler om fordommer eller preferanser blant mennesker med samme etnisitet, basert på hudtone. Der hvor **rasisme** handler om tanker som knytter seg til den historiske inndelingen av «**raser**», som vi gjerne kaller hudfarge eller etnisitet i dag, handler colorism om hvor mørk eller lys hud du har innenfor spekteret av hudtoner mennesker med lik etnisk eller kulturell tilhørighet som deg har. Colorism er et spesielt kjent fenomen i musikkvideoer og casting til filmer og TV-serier, der for eksempel **melaninrike** kvinner med lysere hudtone oftere får roller enn melaninrike kvinner med mørkere hudtoner – og hvor melaninrike kvinner med mørkere hudtoner gjerne portretteres som sinte og promiskuøse.

Black History
Month Norway:
Colorism



Kulturell appropriering

Kulturell appropriering som fenomen og konsept har sitt utspring i USA, der raseskillene og maktforholdet mellom hvite og **svarte**, og deres kulturelle uttrykk, har hatt svært ulik anseelse. Et norsk eksempel på fenomenet kan være hvordan kjøttkaker fra Nortura tidligere het Joika-kaker og hadde et karikert bilde av en **samisk** person på forpakningen. Det samiske samfunnet hadde lenge uttrykt kritikk mot det de mente var et gammeldags og stereotyp bilde av samene. Maktaspektet er et viktig element i kulturell appropriering, da gruppen eller personen som henter kulturelle uttrykk fra andre, ofte har noe å tjene på dette. Det er gjerne majoritetspersoner som benytter seg av kulturelle fenomener/uttrykk fra minoritetskulturer for å tjene penger eller på annen måte for egen vinning. Begrepet er nokså omstridt, og spesielt langs den politiske akse vil meningene variere om hvorvidt dette er et problem. Men også internt blant mennesker som kaller seg antirasister, er det forskjellige oppfatninger av kulturell appropriering.

NDLA:
Kulturell
appropriasjon



SNL: Kulturell
appropriering



*Maktaspektet er et
viktig element i kulturell
appropriering.*

Omvendt rasisme

Omvendt rasisme kom inn i diskursene rundt **rasisme** i USA på 70-tallet og tok utgangspunkt i at det å være «**fargeblind**» var det moralske innenfor temaet rasisme og diskriminering i stedet for å føle særskilt tilhørighet til en bestemt gruppe. Begrepet handler om at den «opprinnelige» rasismen er fra hvite mennesker mot **melaninrike**, og når melaninrike begår diskriminerende handlinger mot hvite, er det omvendt rasisme. Premisset for omvendt rasisme er svært omstridt og mye diskutert, her finnes det folk fra alle politiske fløyer som kan være både enige og uenige. Etter vår mening eksisterer ikke omvendt rasisme. Rasisme er alltid diskriminering, men ikke alle former for diskriminering er nødvendigvis rasisme eller rasistisk motivert. Rasisme er et strukturelt

fenomen, som ikke bare omhandler relasjonen mellom to mennesker, men samfunnsstrukturene rundt.



Rasialisert/rasialisering

Også kalt etnisering/etnifisering. Begrep som brukes om mennesker som opplever **rasisme**. Mennesker som er rasialisert, brukes i en norsk kontekst ofte om melaninrike mennesker med **minoritetsbakgrunn**. Begrepet kan imidlertid også brukes om mennesker som av og til kodes utseendemessig som «**etnisk norske**», som **samer** og **nasjonale minoriteter**. Rasialisering handler i tillegg om det å få tilskrevet en minoritetsidentitet på bakgrunn av andre markører – hvite muslimer kan omtales og behandles som etniske minoriteter på bakgrunn av synlig tilhørighet til **islam**. På denne måten kan vi si at rasialisering handler om hvordan mennesker blir tilskrevet etniske identiteter.

Balansekunsts
ordliste:
Rasialisering



NAOB:
Rasialisere



Idunn.no:
Rasialisering,
hvithet og norskhet



Fremmedgjort/fremmedgjøring

Opprinnelig et begrep som ble gjort kjent av filosofen Karl Marx. Marx mente at menne-sket fremmedgjøres i det kapitalistiske systemet ved at det er dets arbeidskraft som selges – og at arbeideren på den måten kun blir et middel for å gjøre eierne av produksjonsmidlene rikere. Når vi snakker om fremmedgjøring i Norge i dag, handler det gjerne om at **etniske** eller religiøse minoriteter behandles på en måte som skaper en følelse av å ikke tilhøre majoritetssamfunnet. Fremmedgjøring kommer til syne i både kommentarer og antakelser. Et eksempel kan være antakelsen om at man må ha et annet hjemland enn Norge, eller at man forventes å ha en større kulturell og språklig tilhørighet til et annet land, selv om man er født og oppvokst i Norge, på bakgrunn av ens utseende.

Fremmedgjøring har mange likheter med **rasialisering** i at man av storsamfunnet eller majoritetsbefolkningen blir fortalt på mer eller mindre subtile måter at man ikke hører til.



Hvithetsnorm

Et begrep som prøver å forklare hvordan man i land der majoritetsbefolkningen er hvite, retter seg etter en målestokk hvor det å være hvit er standard. Altså at det normative, det «vanlige», det vi tenker ut ifra, er et hvitt ståsted. Et eksempel på dette kan være hvordan man tidligere har merket noen plastre som *hudfarget*, der man da refererer til den hvite hudfargen. I 2015 var det debatter i Norge om beige/hudfarget plaster med hvithetsnorm som emneord. Hvithet blir ofte tenkt på som den universelle standarden, derfor norm. Et begrep som gjerne brukes i sammenheng med normkritikk.

Balanssekunsts
ordliste:
Hvithetsnorm



Fargeblind

Fargeblind er et begrep som i denne sammenheng handler om at en person «ikke ser hudfarger» og derfor ikke er eller kan være **rasistisk**. Begrepet brukes som regel av mennesker som anser seg selv som lite rasistiske, og som bruker det med gode intensjoner. Et eksempel kan være at personen ikke tenkte over at menneskene på fotballbanen hadde mange forskjellige hudfarger, noe som i utgangspunktet ikke er negativt. Utfordringen med konseptet er dog at det ofte hindrer disse menneskene i å se rasisme og diskriminering når det oppstår, nettopp fordi de tingene som rasismen ofte begrunnes med – forskjellige hudfarger – ikke anerkjennes.

Utrop: Er man fargeblind,
blir man også blind for
rasisme, av Guro Sibeko



Rase

En forestilling om at mennesker kan deles inn i raser. Et historisk begrep som omhandler både mennesker og dyr til tross for at menneskeheten er én rase og ikke består av flere. Det er like stort genetisk og biologisk mangfold innad i menneskegrupper («raser») som det er mellom forskjellige menneskegrupper. Forestillingen om raser kan sies å være opphavet til fenomenet **rasisme**, som historisk har rangert de såkalte rasene av mennesker etter intelligens. Alle mennesker tilhører rasen *homo sapiens*. Rase er en sosial konstruksjon som historisk har blitt brukt som begrunnelse for å behandle noen menneskegrupper dårligere enn andre. De fremste eksemplene på dette kan sies å være den transatlantiske slavehandelen, det belgiske koloniregimet i Fristaten Kongo, og holocaust. Alle tre er eksempler på institusjoner hvor europeere har drept og skadet mennesker med ikke-europeisk avstamning for egen vinning, enten økonomisk eller for «rasehygienens» skyld. Rasehygiene, eller eugenikk, er teorien eller tanken om at mennesket kan forbedres og at det menneskelige arvematerialet kan være godt eller mindre godt. På 1800-tallet var det i noen kretser en uttalt tanke at arvematerialet blant forskjellige menneskeraser ikke måtte blandes, og at de hvite nordeuropeernes arvemateriale ikke skulle «ødelegges» ved å blande seg med andre. Rase som biologisk konsept blant mennesker er utdatert, men som politisk og sosial konstruksjon lever det videre gjennom rasisme og kategorisering av mennesker. I amerikansk kontekst brukes fortsatt race som måte å kategorisere befolkningen på. I Norge har begrepet **etnisitet** i stor grad erstattet bruken av rase.

SNL:
Eugenikk



NDLA:
Rasetenkning



Idunn.no:
Rasebegrepets
fortid og nåtid



Morgenbladet:
Rasetenkning på norsk,
av Jon Røyne Kyllingstad



Mulatt

Mulatt et begrep som beskriver personer med halvt hvit (europeisk) og halvt svart (afrikansk) avstamning. Selve ordet kommer fra spansk *mulato*, og noen hevder det er avledet fra ordet *mula* som betyr «muldyr», et dyr som er en blanding av hest og esel.

Men dette er ikke sikkert. Noen mener ordet kommer fra arabiske *muwallad* som betyr «en person som lever blant arabere, men som ikke er araber selv». Ordet kan oppfattes støtende og rasistisk ovenfor mennesker med blandet **etnisk** bakgrunn. **Mixed, blanding** eller **halvt** er bedre alternativer.

SNL:
Mulatt



Ordet kan oppfattes støtende og rasistisk ovenfor mennesker med blandet etnisk bakgrunn.

Neger

Begrep med opphav i latin – *niger* som betyr «svart». På 1500-tallet begynte spanjolene å betegne afrikanske mennesker som *negro*. Den **rasistiske** konnotasjonen til ordet kom fra USA og slaveriet der hvite amerikanere brukte begrepet *negro* som samlebetegnelse på alle menneskene med afrikansk avstamning. I Norge har ordet også blitt brukt om mennesker med opphav fra Afrika. Blant norsk-afrikanere er det generelt bred enighet om at ordet er svært negativt ladet og at det ikke skal brukes. Et eksempel på hvorfor er hvordan ordet kombineres med andre ord og får en særegen betydning i negativ forstand, hvor det først og fremst går negativt utover mennesker med afrikansk opphav. I Norge har man i nærmere 40 år jobbet holdningsmessig for å fjerne bruken av ordet, og generelt i befolkningen er det forståelse for at ordet er støtende. Det brukes fortsatt i mye populærkultur og musikk, og for noen er bruken av ordet en måte å «ta tilbake» et skjellsord og ha agens over bruken. Utover dette kan bruken av ordet oppfattes som rasistisk og lite inkluderende.

SNL:
Negr



Antirasistisk senter: Hva er greia med n-ordet?





Institusjonelle begreper

SSB: Slik
definerer SSB
innvandrere



Innvandrere

En person som er født i et annet land og kommet til Norge i løpet av livet. Personen har to utenlandskfødte foreldre og fire utenlandskfødte besteforeldre. Innvandrere er for eksempel de som har kommet til Norge for å jobbe, for å bli gjenforent med familie som allerede bor i Norge, eller som kommer for å søke beskyttelse.

Ikke-vestlig innvandrere

Samlebetegnelse på **innvandrere** med bakgrunn fra land utenfor Europa, USA, Canada og Oseania. «Vesten» som begrep er ikke avgrenset til geografi, men handler også om kulturell tilhørighet. Det kan være verdt å merke seg at hvilke land som innlemmes i begrepet Vesten, varierer. Om Tyrkia og Russland er en del av Vesten, vil for eksempel være avhengig av tematikken som diskuteres, til tross for at begge landene regnes som europeiske. Selv om SSB selv i 2008 omtalte distinksjonen mellom vestlig og ikke-vestlig innvandring som upresise forenklinger, brukes begrepet fortsatt i det offentlige ordskiftet.

SNL:
Ikke-vestlig



SSB: Vestlig og ikke-vestlig
– ord som ble for store og
gikk ut på dato



SNL:
Migrant

Migrant

Beskrivelse av en person som reiser fra ett sted til et annet. Begrepet er en samlebetegnelse på **flyktninger**, arbeidsinnvandrere, mennesker som kommer på familiegjenforening, osv. Omfatter både immigranter (**innvandrere**) og emigranter (utvandrere).



Asylsøker

Brukes om en person som har søkt beskyttelse i et annet land, og som venter på å få saken sin behandlet. Personen er kun asylsøker i tiden vedkommende venter på å få sin sak behandlet; i det øyeblikket saken er ferdigbehandlet, er ikke personen lenger ansett som asylsøker. Det kan være verdt å merke seg at ifølge utlendingsloven har personer med flyktningstatus rett på asyl, men personer uten flyktningstatus kan også få innvilget asyl om det foreligger andre viktige hensyn. I Norge kan en asylsøker få opphold dersom man innfrir kravene for å få flyktningstatus. Ordet *asyl* betyr «fristed» eller «tilfluktssted».

UDI, ord og begreper:
Asylsøker



SNL:
Asylsøkar



SNL:
Asyl



Flyktning

Et begrep som beskriver en **migrants** status relatert til forholdene i hjemlandet. FN definerer flyktninger som «enhver person som befinner seg utenfor det land han er borger av, på grunn av velbegrunnet frykt for å bli forfulgt på grunn av rase, religion, nasjonalitet, politisk oppfatning eller tilhørighet til en spesiell sosial gruppe». Den eldste fortellingen eller nedfelte historien om flyktninger finner vi i oldtidens Egypt. I dag er ikke selve begrepet «flyktning» mye omdiskutert, men heller hvem samfunnet ser på som «legitime» flyktninger, altså hvem som oppfattes å ha gyldig grunn til å flykte. Et eksempel på dette kan være hvordan flyktningssituasjonen i 2015 ble tolket og møtt svært forskjellig ut ifra hvor på det politiske spekteret en befant seg. Det er verdt å merke at en flyktnings status ikke er avhengig av mottakerlandenes syn på de enkelte gruppene av flyktninger, men at flere mottakerland de senere år har vist å legge politiske og kulturelle preferanser til grunn når man bestemmer hvilke flyktninger en skal ta imot.

SNL:
Flyktninger



FN: Mennesker på flukt



Assimilering

Samfunnsvitenskapelig begrep som omhandler politikken en stat eller regjering fører overfor en minoritetsgruppe. Målet med assimilering er at den gruppen politikken er ment å treffe, skal bli mest mulig lik majoritetsbefolkningen. Man snakker ofte om at storsamfunnet tar opp denne gruppen slik at gruppen blir en integrert del av befolkningen for øvrig, og på den måten fjerner, mister eller visker ut sine særegne kulturelle trekk. Dette kan være trekk som språk, klær, religion eller mat. Et eksempel på assimileringspolitik i norsk historie er fornorskningspolitikken som ble ført overfor **samene**.



Integrering

Begrepet handler om å innlemme mennesker eller grupper av mennesker i samfunnet. Ordet stammer fra latin og betyr å «gjøre hel». I Norge har integrering som fenomen blitt aktuelt og normalisert etter at arbeidsinnvandrere begynte å komme til landet på 1960- og 70-tallet. Integrering som begrep i seg selv er lite omdiskutert. Integreringspolitikken derimot, hvordan det går med integreringen, hva som egentlig legges i integrering, og lignende er mer betente spørsmål som ofte bidrar til uenighet, særlig i den politiske og offentlige samtalen. Hvorvidt en strategi knyttet til integrering anses som bra eller ikke, vil være avhengig av hvem du spør, og hvor på det politiske spekteret personen befinner seg.

SNL:
Integrering



HL-senteret:
Integrasjon



Segregering

Motsatsen til **integrering**. Betyr «å atskille» og går ut på å skille mennesker fra hverandre basert på enkelte skillelinjer. Når vi snakker om innvandringspolitikk, betyr gjerne

segregering at mennesker med **innvandrerbakgrunn** bor og arbeider andre steder enn majoriteten. Begrepet er tidvis omstridt med tanke på hvilke samfunn det benyttes om. For eksempel diskuteres det hvorvidt Oslo er en segregert by hva gjelder klasse og geografisk opphav. De best kjente eksemplene på segregering er apartheidregimet i Sør-Afrika der **svarte** og hvite mennesker frem til 1994 ble fysisk adskilt på busser, offentlige toaletter, bosteder, arbeidsplasser og lignende, og rasesegregeringen i USA som formelt tok slutt i 1965. Som samfunnsfaglig begrep er det lite omstridt, men det er store uenigheter om hvilke samfunn som kan omtales som segregerte.

SNL:
Segregering



NDLA: Integrering,
assimilering, segregering
og marginalisering



SNL:
Minoritet

Minoritet

Betyr mindretall og brukes gjerne om folkegrupper som utgjør et mindretall av befolkningen i et gitt land. En minoritetsgruppe kan være i mindretall på bakgrunn av forskjellige parametere: religion, hudfarge, politisk tilhørighet, språk, seksuell legning osv. Merk at begrepet ikke nødvendigvis må handle om et mindretall, men også kan peke på tilgang til makt og politisk innflytelse. For eksempel er Bolivias urbefolkning i tallmessig flertall, men ansees fortsatt som en minoritet på grunn av maktstrukturene i landet. I Norge snakker vi oftest om **etniske** og seksuelle minoriteter, der landbakgrunn og seksuell orientering spiller inn på hvorvidt man er en minoritet eller ikke.



I Norge snakker vi oftest om etniske og seksuelle minoriteter, der landbakgrunn og seksuell orientering spiller inn på hvorvidt man er en minoritet eller ikke.

VIDERE LESNING



Dembra: Bakgrunnsstoff om urfolk og nasjonale minoriteter



Aftenposten: Aftenpostens veiledning i flerkulturelt språk



IMDi: Ord og begreper



Bufdir: Begreper og kunnskapsgrunnlag – samer, nasjonale minoriteter og personer med innvandrerbakgrunn



Arbeids- og inkluderingsdepartementet: Et inkluderende språk



NRK: NRKs flerkulturelle ordliste

2

The background is a dark blue gradient with several overlapping, semi-transparent geometric shapes in lighter shades of blue. On the left side, there are several thin, vertical white lines of varying lengths, creating a textured, architectural effect.

Kjønn og seksualitet

The background is a deep blue gradient with several overlapping, semi-transparent geometric shapes in various shades of blue. On the left side, there are several thin, vertical black lines of varying lengths, creating a sense of depth and structure. The overall composition is modern and minimalist.

Kjønn og kjønnsidentitet

Kjønn

Kjønn er et omdiskutert og sammensatt begrep med mange ulike konnotasjoner. På norsk er det vanlig å dele inn kjønn i biologisk og sosialt kjønn, mens på engelsk har man forskjellige ord for dette: *sex* og *gender*. «Biologisk kjønn» viser til hvilket kjønn du ble registrert som ved fødsel, og baserer seg gjerne på hvilke reproduktive organer man har ved fødsel. I Norge kan man kun bli registrert som enten mann eller kvinne. «Sosialt kjønn», oversatt fra engelsk, handler om hvilket kjønn man identifiserer seg som, og hvordan man uttrykker det. Det er viktig å nevne at det innenfor biologiske definisjoner av kjønn også er et kontinuum fra mann til kvinne ved at man teller mannlige og kvinnelige kjønnshormoner og kromosomer. Med andre ord vil for eksempel enkelte **cis**kvinner ikke få lov til å konkurrere i kvinneklassen i løping fordi de har for høyt nivå av testosteron. Begrepet «biologisk kjønn» tar ofte ikke høyde for personer med uklare kjønnskaraktistika eller **intersex**-personer, og blir i praksis ofte brukt for å peke på en «fasit» angående **kjønnsidentitet**. «Sosialt kjønn» beskriver det samme som **kjønnsidentitet** og kan også være utskiftbart med for eksempel **kjønnsuttrykk**.

Skeiv
kunnskap:
Kjønnsportalen



SNL: Kjønn
(menneske)



SNL: Genetisk
kjønns-
bestemmelse



Juridisk kjønn

Det kjønn du er registrert med i folkeregisteret. I Norge har det i flere år vært debatt om det skal innføres et tredje juridisk kjønn, altså en kjønnskategori for **ikke-binære**. Dette er en debatt som har vært særlig betent og belastende for **transpersoner** og ikke-binære, da mange opplever at de to eksisterende juridiske kjønnskategoriene ikke rommer

SNL:
Juridisk kjønn



dem selv – eller at det kan være krevende å få endret juridisk kjønn selv dersom man for eksempel har gjennomgått **kjønnsbekreftende behandling**. Fra 2016 har personer i Norge over 16 år rett til å endre juridisk kjønn uten at det stilles krav om noen diagnose eller gjennomgått medisinsk behandling.

Pronomen

Pronomen, i dette tilfellet de personlige pronomenene, er ord som brukes istedenfor navn, og som defineres ut ifra kjønn. Pronomenene hun/henne og han/ham er hunkjønns- og hankjønnspronomen. De som ikke identifiserer seg som menn eller kvinner, kan ønske å bruke kjønnsnøytrale pronomen. På norsk brukes gjerne hen, men de/dem er også utbredt, oversatt fra det engelske *they/them*.

SNL: Personlig
pronomen



Språkprat: De – en
kjønnsnøytral
utfordrer til hen?



Binær

Binær betyr todelt og handler i denne sammenhengen om en forståelse av **kjønn** som et todelt konsept – med andre ord, det finnes to kjønn som står i motsetning til hverandre. En binær forståelse av noe, eller å tenke binært, kan også brukes for å forklare **heteronormativitet**.

En binær forståelse av noe kan også brukes for å forklare heteronormativitet.

Skeiv Ungdom:
Binær



SNL:
Tokjønnsmodell



Ikke-binær

Betyr at du ikke identifiserer deg som hverken kvinne eller mann; du er utenfor den **binære** kjønnsdefinisjonen eller tokjønnsmodellen. Å være ikke-binær handler i utgangspunktet ikke om hvordan kroppen ser ut, men om personens opplevelse av å passe eller ikke passe inn i de to kjønnskategoriene kvinne eller mann. Ordet ikke-binær kan spores tilbake til skribenter og aktivister som prøvde å sette ord på erfaringer i krysningsfeltet mellom **kjønn** og identitet.

Skeiv Ungdom:
Ikke-binær



SML:
Ikke-binær



Intersex

Kommer fra latin *inter* (mellom) og *sex* (kjønn). Beskriver en person som har uklare fysiske/biologiske kjønnsmarkører enten ved fødsel eller senere i utviklingen. Fungerer som et samlebegrep for alle som er født med kjønnskarakteristikk

som bryter med kjønnsnormen. I Norge er intersex ikke anerkjent som en egen **kjønnsidentitet**, men bare som en medisinsk tilstand. Enkelte foretrekker betegnelsen «*Disorders of Sex Development*» (*DSD*), men dette er det stor uenighet om, og det er mer utbredt innenfor medisinsk-akademiske miljøer enn det er for pasienter eller intersexpersoner selv. Begrepet intersex slik vi kjenner det i dag, ble introdusert av den tyske vitenskapsmannen Richard Goldschmidt i 1917.

Skeiv kunnskap:
Intersex



SML:
Intersex



Them.us: What
Does It Mean to Be
Intersex?



Cis/ciskjønn/cisperson

Ordet *cis* er latin og betyr «på denne siden av» eller noe som er innenfor en viss grense

eller kategori. Ciskjønnnet beskriver mennesker som identifiserer seg med **kjønn** de ble registrert som ved fødsel. For eksempel at du ble registrert som mann da du ble født, og også identifiserer deg som en mann. Cis er motsatsen til **trans**, og begrepets opphav må sees i sammenheng med utviklingen av begrepsparet **homo**/hetero på 1800-tallet. Enkelte har kritisert begrepet for å støtte opp under tokjønnsmodellen fordi man mener begrepet tvinger en til å velge mellom å være cis eller trans.

SNL:
Ciskjønnnet



Skeiv Ungdom:
Cisperson



Trans/transkjønnet/transperson

Fra det latinske ordet *trans*, som betyr «over-», «gjennom-» eller «på den andre siden». Betegnelsen på mennesker som identifiserer seg med et annet **kjønn** enn det de fikk tildelt ved fødsel. Betegnelsen transperson er som oftest ikke en egen **kjønnsidentitet**, men en beskrivende kategori. Trans handler ikke om seksualitet eller seksuell orientering, men beskriver en persons kjønnsidentitet og **kjønnsuttrykk**. Noen transpersoner er kvinner, noen er menn, og noen er **ikke-binære**. Andre igjen har kanskje ikke behov for å definere sin kjønnsidentitet. Transkvinner er personer som ble registrert som menn ved fødsel og som identifiserer seg som kvinner. Transmenn er personer som ble registrert som kvinner ved fødsel og som identifiserer seg som menn. På 1800-tallet skrev den

SNL:
Transperson



Foreningen Fri:
Begreper



Transkjønn i Norge: En historie
om standhaftige pasienter og
leger mot strømmen



tyske psykiateren Richard von Krafft-Ebing om transseksualisme, da som en del av diagnostisering av såkalte avvik innen kjønn og seksualitet. Tidlig på 1900-tallet begynte Magnus Hirschfeld å utvikle sexologi som et eget fag for å forstå transpersoner og andre kjønnsminoriteter.

Transe

Opprinnelig forkortelse for transvestitt. Er i dag en nedsettende betegnelse på **transpersoner**, da det impliserer at den man omtaler, bare «kler seg ut». Må ikke forveksles med det svært like ordet **trans**, som er en nøytral beskrivelse av transpersoner.

Foreningen Fri:
Obs-begreper



Kjønnsnormer

Normene, eller de uskrevne reglene, samfunnet har skapt når det gjelder synet på **kjønn** og seksualitet. Et eksempel på en kjønnsnorm kan være at ekteskapet skal være mellom en kvinne og en mann, og at det derfor ikke er rom for likekjønnet ekteskap. Andre eksempler kan være normen eller forventingen om at det er kvinnen som gjør mest husarbeid i et heterofilt forhold, eller at enkelte klesplagg er forbeholdt kvinner eller menn. Mange i befolkningen opplever at samfunnets kjønnsnormer er for trange, slik at man ikke passer inn. Kjønnsnormer er sosiale konstruksjoner som varierer mellom forskjellige kulturer, tidsepoker og steder. Likevel opplever mange hets og utrygghet fordi de for eksempel har atypiske **kjønnsuttrykk** eller bryter med de tradisjonelle kategoriene for kjønn og seksualitet. Kjønnsnormer hviler på kjønnsroller. Slike roller kan se forskjellig ut fra sted til sted, men har ofte gjenkjennbare elementer når det kommer til fokus på det feminine og det maskuline som adskilte størrelser. I dag vil mange hevde at realiteten er mer nyansert enn det. «Kjønnsrolle» er både et upresist begrep og et begrep som ofte kan endre innhold, og flere forskere har derfor sluttet å bruke det i sine arbeider.

SNL:
Kjønnsroller



SNL:
Normer



NDLA:
Kjønnsnormer



Kjønnsuttrykk

Kjønnsuttrykk handler om hvordan mennesker uttrykker sin egen **kjønnsidentitet** og seksualitet gjennom utseende og handling. Dette gjelder både **cis-** og **transkvinner** og -menn og andre **kjønn** og mennesker med ulike legninger. Ifølge antropologer har mennesker navigert og eksperimentert med kjønnsuttrykk i over 3000 år. Begrepet «kjønnsuttrykk» ble opprinnelig tatt i bruk for å hjelpe til med å identifisere diskriminering av personer på bakgrunn av kjønn eller utseende. Dette ble aktualisert da diskrimineringsloven om seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk trådte i kraft i 2014. Merk at det vanligvis er personlig uttrykk av kjønn man vektlegger ved bruk av ordet.

Skeiv Ungdom:
Kjønnsuttrykk



SNL:
Kjønnsuttrykk



University of California:
Exploring the History of Gender
Expression



Kjønnsidentitet

En persons opplevelse av å tilhøre et bestemt **kjønn**, eller å ikke tilhøre et bestemt kjønn, uavhengig av hvilket kjønn man er registrert som ved fødsel. Også kalt opplevd kjønn. Begrepet vokste frem som analytisk begrep på 1900-tallet, og på engelsk bruker man *gender identity*. Begreper som sosialt og kulturelt kjønn, *gender*, vokste frem på 1960-tallet som en motsats til biologisk kjønn. Det handler i stor grad om hvordan enkeltindivider forholder seg til egen kropp i sitt eget liv, men også i et samspill med samfunnet for øvrig fordi både normer og den offentlige samtalen omkring kjønn og **kjønnsidentitet** har forandret seg over tid. Begrepet beskriver relasjonen mellom person og egen kropp som alle mennesker har.

Skeiv kunnskap:
Kjønnsidentitet



Kjønnsmangfold

Samlebetegnelse for mennesker med forskjellige **kjønnsidentiteter**. Kan også handle om

vissheten om at det eksisterer flere **kjønn** enn kvinne og mann, flere **kjønnsidentiteter** og flere måter å uttrykke dette på. Dette begrepet står i kontrast til tokjønnsmodellen og utfordrer tanken om at det kun finnes to kjønn som er fundert i biologi.



Kjønnsdysfori

Betyr at en ikke kjenner seg igjen i, eller identifiserer seg med, **kjønn**et en fikk tildelt ved fødsel. For eksempel at du ikke identifiserer deg som mann selv om du er født med mannlig kjønnsorgan. Selve dysforibegrepet kobles gjerne til ubehag eller plager på grunn av det manglende samsvaret mellom ens biologiske kjønn og hva en identifiserer seg som. Dette kalles også kjønnsinkongruens. **Kjønnsinkongruens** er også et begrep man fint kan bruke i dagligtalen, men er først og fremst en diagnosebetegnelse.

SNL:
Kjønnsdysfori



Skeiv Ungdom & Foreningen
Fri: Mannen, kvinnen & meg
(PDF)



Kjønnsinkongruens

Betegnelsen i samme bane som **kjønnsdysfori**, men dette handler om den medisinske diagnosen på den vedvarende opplevelsen av å ikke identifisere seg med det **kjønn**et man ble registrert som ved fødsel. Den medisinske diagnosen ble lagt inn i Verdens helseorganisasjons (WHO) diagnosemanual i 2018 og erstattet da den tidligere psykiatriske diagnosen «transseksualisme». Samtidig ble tilstanden også flyttet fra kapittelet om psykiatriske diagnoser til det nye kapittelet «tilstander relatert til seksuell helse». Antall mennesker som henvender seg til helsemyndighetene for hjelp for kjønnsinkongruens, har økt i løpet av 2010- og 2020-tallet. På 2000-tallet var det få barn og unge som ble henvist til behandlingstjenesten, mens det i 2021 var rundt 200 personer. Merk at diagnosen også favner mennesker som identifiserer seg som **ikke-binære**. Det er Rikshospitalet i Oslo

som er den nasjonale behandlingstjenesten for mennesker med kjønnsinkongruens. PKI (Pasientorganisasjonen for kjønnsinkongruens) er den nasjonale pasientorganisasjonen.

SNL: Kjønn-inkongruens



PKI Norge: Kjønn-inkongruens



SNL: Transseksualisme



Kjønnsbekreftende behandling

Medisinsk behandling mennesker som opplever **kjønnsinkongruens**, kan gjennomgå. Tidligere gjerne kalt «kjønnskifte» eller «kjønnskorrigerende behandling», men disse anses å være utdaterte begreper. Den første vellykkede kjønnsbekreftende behandlingen i verden ble utført i København i 1952. Kjønnsbekreftende behandling innebærer alle medisinske måter å minske ubehaget ved **kjønnsdysfori**/kjønnsinkongruens som hormoner eller operasjoner. I Norge er det Rikshospitalet som er den primære aktøren for slik behandling. Mellom 100 og 120 personer henvises årlig til Rikshospitalet for utredning.

SNL: Kjønn-bekreftende behandling



Kjønnsdysfori og kjønn-bekreftende behandling



Transisjon (sosial og medisinsk)

Begrep som handler om overgangen en transperson gjennomgår på veien mot å bekrefte sin **kjønnsidentitet**. Begrepet er oversatt fra det engelske *transition*, som i utgangspunktet

handler om en overgang fra én fase til en annen. En transisjon handler i stor grad om å ta til seg ytre eller fysiske karakteristika som ofte forbindes med den kjønnsidentiteten en søker seg mot. Et eksempel kan være en person som er registrert som kvinne ved fødsel, men som starter en transisjon mot det mannlige. En del av denne personens transisjon kan for eksempel være å kle seg mer maskulint, ta testosterontilskudd eller andre ytre faktorer som oppleves viktig for å leve ut sin kjønnsidentitet. Det kan være greit å skille mellom sosial og medisinsk transisjon. Den sosiale handler om hvordan du gjør og lever din kjønnsidentitet med dine omgivelser, og hvordan omgivelsene ser på overgangen. Medisinsk transisjon handler om den medisinske og behandlingsrelaterede delen som er mye tettere koblet med helsevesenet og medisinske diagnoser.

ichatten: Hva er transisjon?



NDLA: Transisjon



Født i feil kropp

Brukes av enkelte for å beskrive en opplevelse av å ikke identifisere seg med det **kjønn**et man er registrert som ved fødselen, og var også tittelen på en dokumentarserie på NRK. Begrepet har blitt kritisert for å underbygge ideen om at det er noe «feil» med personer med **kjønnsdysfori**.

Dagbladet: Skeiv ungdom-rådgiver slakter «Født i feil kropp»



BLIKK: Om boka «Født i rett kropp – en transmanns fortelling»



Begrepet har blitt kritisert for å underbygge ideen om at det er noe «feil» med personer med kjønnsdysfori.

Feilkjønnning

Bruk av feil pronomen med tanke på menneskers **kjønnsidentitet**. For eksempel kan noen **transpersoner** bruke pronomenene de/dem. Å likevel bruke pronomenene han/ham eller hun/henne vil gå under feilkjønnning. Det samme gjelder hvis man bevisst kaller en transkvinne for «han», osv.

Transhjelpen:
Spørsmål og
svar



SNL:
Feilkjønnning



Dødnavnning (deadnaming)

Å bruke det gamle navnet til en person som har gjennomgått **kjønnsbekreftende behandling** og/eller skiftet navn for å speile **kjønnsidentitet**. I 2010 så vi en økning i bruken av begrepet, og *The Oxford English Dictionary* så det brukt første gang på Twitter i 2010, og som verb i 2013. Bakgrunnen for bruken var at man brukte et navn som var dødt, eller ikke i bruk lenger, da man hadde gått bort fra sitt gamle navn, gjerne i forbindelse med kjønnsbekreftende behandling. Det engelske *deadnaming* brukes ofte, selv om det norske dødnavnning er et like godt alternativ.

LNL:
Dødnavn



PsychCentral: Deadnaming:
How Using The Wrong Name Can
Affect Mental Health



*Et inkluderende språk bør ta
høyde for kjønn og hvordan
et kjønnnet språk kan fungere
ekskluderende. Språkrådet anbefaler
et kjønnsbalansert språk, at man
bruker kjønnsnøytrale ord, behandler
kjønnene parallelt og unngår
kjønnsdiskriminerende omtale.*

The background is a gradient of blue, transitioning from a darker shade at the top to a lighter shade at the bottom. It features several overlapping, semi-transparent geometric shapes, including a large dark blue triangle in the upper left and a series of vertical lines of varying heights on the left side. The text is centered in the middle of the page.

Seksuell legning

LHBTQIA

Den norske samlebetegnelse for mennesker som bryter med samfunnets normer for **kjønn** og seksualitet. Oversatt fra engelsk, LGBTQIA, som står for *lesbian, gay, bisexual, trans, queer, intersex, asexual*. På norsk brukes ofte LHBT – **lesbisk, homofil, bifil** og **trans**, eller LHBTI (som inkluderer **intersex**). På 90-tallet begynte man å bruke forkortelsen LGB (*lesbian, gay, bisexual*) før man senere har innlemmet flere identiteter i akronymet og bevegelsen. Ofte brukes LHBT som akronym når man snakker om rettigheter, organisasjoner og personer innenfor bevegelsen. For eksempel er LHBT-organisasjoner organisasjoner som jobber med og for mennesker som bryter med samfunnets normer for kjønn og seksualitet. Det har opp gjennom årene vært diskusjoner internt i LHBT-bevegelsen om en skal utvide betegnelsen for å inkludere andre grupper innenfor samme bevegelse. Derfor ser man i enkelte tilfeller en + eller * på slutten, som skal symbolisere flere grupper og identiteter. Begrepet er beskrivende og er derfor et godt alternativ å bruke når man snakker om den **skeive** bevegelsen.

Skeiv Ungdom:
LGBTQIA



SNL:
LHBT



National Geographic: From
LGBT to LGBTQIA+: The Evolving
Recognition of Identity



Skeiv (queer)

Skeiv er oversatt fra det engelske uttrykket *queer*. *Queer* kom inn i engelsk på 1600-tallet og betydde da rar, merkelig eller eksentrisk. Fungerer i dag som samlebetegnelse for mennesker som opplever at de ikke passer inn i samfunnets normer rundt **kjønn** og seksualitet. **Homofil, lesbisk, bifil, aseksuell, panfil** og **trans** er eksempler på identiteter som går inn under ordet skeiv. Begrepet brukes ofte av mennesker

SNL:
Skeiv



Skeiv Ungdom:
Skeiv



The National Archives:
'Queer' history: A
history of queer



som identifiserer seg med noe innenfor **LHBTQIA**-paraplyen, men enkelte foretrekker å bli omtalt som for eksempel homofil eller lesbisk.

Homo/homofil

Personer som blir tiltrukket av mennesker med samme **kjønn** som seg selv. Det gjelder både **cis-** og **trans**menn og -kvinner. Homofili kommer av de greske ordene *homo*, som kan bety «menneske» eller «lik, ens», og *philia*, som betyr «kjærlighet». Homo og homofil brukes i dag på folkemunne oftest om menn som er tiltrukket av menn. Selv om «homo» i utgangspunktet er en nøytral forkortelse, viser nyere forskning at ordet brukes mye som skjellsord, spesielt i skolen.

SNL:
Homofili



Dembra: «Jævla
homo!» – Om gruppe-
baserte skjellsord



Homse

Slangbetegnelse på **homofil**. Ordet har i lang tid blitt brukt som skjellsord, men brukes internt blant noen homofile om hverandre og seg selv. Begrepet oppleves av mange som støtende.

Foreningen Fri:
Obs-begreper



Lesbisk

Et annet ord for **homofile** kvinner – kvinner som er tiltrukket av kvinner. Ordet kommer fra den greske øya Lesbos hvor dikterinnen Sappho rundt år 600 fvt. skrev kjærlighetsdikt til kvinner. Begrepet ble vanlig å bruke i Norge på 1960- og 70-tallet. Noen nyere definisjoner inkluderer også **ikke-binære** i

NAOB:
Lesbisk



Kvinnehistorie:
Lesbisk og skeiv
kvinnehistorie



definisjonen av hvem som kan være lesbisk, eller hvem lesbiske personer kan tiltrekkes av.

Bifil/panfil

Personer som blir tiltrukket av mennesker av samme **kjønn**, og av andre kjønn. Det inkluderer både **cis-** og **transmenn** og **-kvinner** og **ikke-binære**. Ordet «bifili» kommer av de greske ordene *bi*, som betyr «tosidig», og *philos*, som betyr «venn». På 1940-tallet laget sosiologen Alfred Kinsey en skala for å måle kontinuumet av seksuell legning fra heteroseksualitet til **homofili**. Skalaen tar for seg seksualitet i kategorier, og man anser at fenomenet er mer nyansert i dag. Bifil som begrep brukes av både den **skeive** bevegelsen og mennesker utenfor. For noen er begrepet panfil bedre å bruke, fordi det ikke impliserer en tokjønnsmodell.

Skeiv Ungdom:
Bifil



Wikipedia:
Bifili



NAOB:
Panfil



Aseksuell/aromantisk

Å være aseksuell innebærer at man kjenner svært liten eller ingen seksuell lyst. Aseksuelle kan fint ha partnere til tross for liten seksuell lyst. Noen har lite sex, andre ingen, og noen har kun sex med seg selv. Å være aromantisk handler om at man enten aldri, eller i liten grad, blir forelsket i andre mennesker. Noen kan identifisere seg med begge eller kun ett av disse begrepene.

Skeiv Ungdom:
Aseksuell



Forskning.no: Hva
vil det egentlig si å
være aseksuell?



Aromanticism:
Grunnleggende
begreper



Pride

Engelsk begrep som betyr «stolthet», og navnet på en internasjonal solidaritetsmarkering og feiring av **skeive** identiteter. Viser til at man skal være stolt av å være den man er. Pride oppsto som en minnemarkering for Stonewall-opprøret i USA 28. juni 1969. Opprøret blir sett på som den moderne homokampens startskudd. Første Pride-markering i Skandinavia fant sted i København i 1971, og den første norske i Oslo i 1974. Pride er en kulturfestival og politisk markering med fokus på **LHBTQIA**-personer og alle som støtter deres kamp for like rettigheter og retten til å elske hvem man vil, og være den man er. Pride-markeringen inkluderer musikkinnslag, debatter, samtaler og møteplasser for mennesker som ønsker å diskutere og feire temaet. Markeringen er internasjonal, men arrangeres hver for seg i hvert enkelt land og hver enkelt by – og innholdet kan variere fra sted til sted. I Norge het det tidligere Homodagene fra 1982 til 1993 og Skeive dager fra 1994, før markeringen fikk navnet Oslo Pride i 2014. Internasjonalt har Pride også vokst frem som en global bevegelse som forener skeive over hele verden.

Skeivt arkiv:
Stonewall



Om Oslo
Pride



Tidsskriftet.no: Pride
handler om å kunne
være seg selv!



Heteronormativitet

Betegnelsen på normer, synspunkter, holdninger og uskrevne regler som tar utgangspunkt i at det «normale» i et samfunn er å være heterofil. Forventinger om at gutter er tiltrukket av jenter, og at gutter går i bukse og ikke skjørt, er eksempler på det heteronormative. Formell og juridisk heteronormativitet kan for eksempel komme til uttrykk i lovgivning som kun tillater heterofilt ekteskap eller ikke tar høyde for likekjønnede foreldre. Mange **LHBTQIA**-personer opplever heteronormen som trang og ekskluderende, noe som kan gjøre det vanskelig å leve ut sin seksualitet og **kjønnsidentitet**. Det var Judith Butler som for alvor introduserte ordet på begynnelsen av 1990-tallet. Ifølge Butler innebærer den «heteroseksuelle matrisen»: 1) at de eneste mulighetene mennesker har for å identifisere

sitt kjønn, er som kvinne eller mann; 2) at disse to posisjonene, kvinne og mann, gjensidig utelukker hverandre, både kroppslig og i atferd; og 3) at kvinner begjærer og inngår relasjoner med menn, og at menn begjærer og inngår relasjoner med kvinner.

Skeiv Ungdom:
Heteronorm



SNL:
Hetero-
normativitet



NDLA:
Heteronormen



*Mange LHBTQIA-personer
opplever heteronormen som trang
og ekskluderende, noe som kan
gjøre det vanskelig å leve ut sin
seksualitet og kjønnsidentitet.*

The background is a dark blue gradient with several overlapping, semi-transparent geometric shapes in lighter shades of blue. On the left side, there is a series of vertical lines of varying heights, creating a sense of depth and perspective, similar to a staircase or a series of steps receding into the distance.

Diskriminering

Homofobi

Aversjon mot, redsel for eller hat mot mennesker som er **homofile** eller **skeive**. Det kan også innbefatte et ønske om å ikke bli assosiert med det skeive eller ikke ønske å omgås skeive mennesker. Homofobi kommer i mange former og kan se forskjellig ut etter hvor i verden man er, eller hvilke miljøer man befinner seg i. Ordet ble første gang brukt i 1965 av psykologen George Weinberg i boken *Society and the Healthy Homosexual*. I 2023 var homofili forbudt ved lov i 64 land, noe som viser hvordan stater også kan føre en homofobisk politikk. Homofobi er ikke et fenomen forbeholdt enkelte samfunn eller kulturer, men oppfatninger og holdninger man finner i store deler av verden. I Norge var homofili kriminalisert frem til 1972, noe som viser hvor kort tid skeive mennesker i Norge har hatt lov til å leve ut sin egen seksualitet og sitt eget kjærlighetsliv. Homofobi kan også komme til uttrykk ved skjellsord, manglende ansettelse av skeive eller andre mer subtile handlinger som ofte kan være vanskelige å få øye på for mennesker som ikke er skeive. Homofobi er beskrivende for et tankesett eller en holdning.

Skeiv Ungdom:
Homofobi



Amnesty: Ulovlig
kjærlighet



Transfobi

Negativ atferd og holdning mot og redsel for **transpersoner**. Kan sees på linje med **homofobi**, og ofte er de sammenkoblet. Transfobi, som homofobi, er et globalt utbredt fenomen som finnes både i Norge og i utlandet. Transfobi kan være eksplisitt som i hatytringer, trusler og hets, eller mer subtilt i form av diskriminering eller stygge blikk. Det er dokumentert at transpersoner er utsatt for diskriminering, og gjennom levekårsundersøkelser at transpersoners levevilkår ser ut til å være lavere enn **cis**personers. En utfordring mange transpersoner står overfor, er ensomhet og opplevelsen av manglende fellesskap. Ikke minst kan uttalelser i media, utdanningssystemet og arbeidslivet oppleves transfobiske.

DISKRIMINERING

Eksempler på uttalelser som kan oppleves som transfobiske, er ytringer som handler om at det kun finnes to **kjønn**, eller at transmenn er kvinner. I 2004 ble den internasjonale dagen mot homofobi, transfobi og bifobi etablert, og markeres den 17. mai hvert år. Begrepet beskriver holdninger enkelte mennesker innehar.

NAOB:
Transfobi



Skeiv Ungdom:
Transfobi i høyere
utdanning



International day
against homophobia,
transphobia & biphobia



Pride-ideologi

Uttrykket handler om et syn på dagens **LHBTQIA**-bevegelse og **Pride**-markering som politiske aktører som ønsker å endre samfunnets syn på nettopp LHBTQIA. Begrepet er politisk ladet og bærer negative assosiasjoner til Pride, og blir ofte brukt i nærmest konspirasjonsteoretiske ordelag. Fra 2017 til 2023 har vi sett en betydelig økning i antall saker i media der Pride-paraden kobles opp mot et ideologisk prosjekt i negativ forstand.

Foreningen Fri:
Vi er mennesker,
ikke ideologi



BLIKK: Hvorfor
opplever vi nå et
massivt tilbakeslag
mot Pride?



Nordnorsk debatt:
Hvor kommer
argumentene om at
Pride er en negativ
ideologi fra?



Aftenposten: Forsøkene
på å stemple Pride som
aktivistisk, seksualiserende
og skadelig for barn må
møte motstand



Antirasistisk senter: Den
nordiske motstandsbevegelsen
– forestillingen om en homolobby

Homolobby

Bygger på en tanke om at **LHBTQIA**-bevegelsen driver lobbyarbeid for å undergrave og forkaste de tradisjonelle kjønns- og familiestrukturene i samfunnet. Begrepet er politisk ladet og kan sies å spille på konspirasjonsteoretiske tanker om den **skeive** bevegelsens rolle i samfunnet. Mye til felles med begrepet **Pride-ideologi**.



VIDERE LESNING



Bufdir:
Lhbt+-ordlista



Skeiv Verden: Skeiv
kompetanse, kurs og
workshops



Skeivt arkiv: Nasjonalt
kunnskapssenter for
skeiv historie



Skeiv ungdom:
Skeiv fra A–Å



Rosa kompetanse: Undervisning
og faglig bistand



Pasientorganisasjonen
for Kjønnssinkongruens:
Grunnleggende begreper
og termer



3

•

•

The background features a gradient from light orange at the top to dark magenta at the bottom. On the left side, there is a cluster of overlapping, semi-transparent triangles in various shades of purple and magenta. At the bottom of the page, a series of thin, vertical, parallel lines extend upwards, creating a textured effect.

Funksjons- mangfold



Beskrivende og diagnostiske begreper

Funksjonshemmet

Beskrivende begrep om en person som opplever praktiske begrensninger i hverdagen på grunn av eget funksjonsnivå og mangelen på tilrettelegging rundt dette. Dette kan handle om fysiske, nevrologiske eller sosiale utfordringer som er medfødte, eller som har kommet til i løpet av livet. Begrepet skal vise til at begrensningene ikke handler om personen selv, men at samfunnet, der **universell utforming** ikke er på plass, kan skape fysiske og psykiske barrierer. Man kan også snakke om funksjonshemmende forhold, mangelen på universell utforming som fører til at det oppstår en funksjonshemming. Begrepet ble for første gang brukt i Norge i Stortingsmelding 88 i 1966.

SNL: Funksjons-
hemning



Stiftelsen SOR: Funksjons-
hemmet, nedsatt funksjonsevne
eller funksjonshindret?



Mennesker/personer med funksjonsnedsettelse

Viser til skade, tap eller avvik i noen kroppsdeler eller hele kroppen. Dette kan handle om både fysiske og psykiske tilstander og rommer alt fra medfødte kroniske tilstander til skader som har oppstått senere i livet. Å ha en funksjonsnedsettelse kan være synonymt med «personer med nedsatt/ redusert funksjonsevne». Begrepet er bredere enn **funksjonshemmet**, fordi flere grupper i samfunnet inngår i dette begrepet. Noen oppfatter at dette begrepet, i motsetning til funksjonshemning, kan være mindre tydelig for å poengtere at det er samfunnets mangel på tilgjengelighet som er problemet, heller enn individenes ulike utgangspunkt.

NAOB:
Funksjons-
nedsettelse



Unge Funksjons-
hemmede: Hva er en
funksjonsnedsettelse?



Funksjonsvariasjon

Et begrep som har kommet inn i språket med tiden, og som kan ha to funksjoner. Den mest anerkjente måten å bruke begrepet på er på samfunnsplan, at vi alle innehar ulike kropper med ulike funksjoner, og vi er dermed et samfunn fylt av funksjonsvariasjoner.

I denne bruken av begrepet ligger det å ikke tillegge noens funksjoner en hemning, mangel eller fullkommenhet. Den andre funksjonen til begrepet vil være et synonym til **personer/mennesker med funksjonsnedsettelse**, da det impliserer en variasjon fra en antatt norm, uten å tillegge mennesker en hemning eller sykdom. Andre vil si at begrepet kan brukes slik, dersom man sier «normbrytende funksjonsvariasjon», for å tydeliggjøre at funksjonsvariasjonen er en variasjon i forhold til det normative i samfunnet.

Funksjonsmangfold

Omhandler mennesker, eller grupper av mennesker, med forskjellige variasjoner innen funksjonsevne. Brukes gjerne om vissheten om at menneskekroppen kommer i mange varianter, og at det i så måte ikke er noen mal på hvilke funksjoner den menneskelige kroppen skal ha. Som andre minoritetsgrupper handler funksjonsmangfoldet om å synliggjøre og tilrettelegge for at mennesker med alle **funksjonsvariasjoner** skal kunne bevege seg og delta i samfunnet. Kan i noen tilfeller brukes synonymt med funksjonsvariasjon.

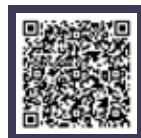
Balansekunst:
Ordliste



NDLA: Funksjonsmangfold
og funksjonsnedsettelse



Stiftelsen SOR: Hva kan
begrepet «funksjons-
variasjon» bidra med?



Unge Funksjons-
hemmede: Hva er en
funksjonsnedsettelse?



*Funksjonsmangfoldet
handler om å synliggjøre
og tilrettelegge for at
mennesker med alle
funksjonsvariasjoner
skal kunne bevege seg og
delta i samfunnet.*

Multifunksjonshemming/multihandikappet

Å ha en multifunksjonshemming betyr at man har ulike sammensatte **funksjonsnedsettelse**r, men er ikke en diagnose, kun et beskrivende begrep. Begrepet brukes gjerne for å poengtere at noen trenger flere former for tilrettelegging som rammer bredt, som tverrfaglige hjelpeinstanser, og tilrettelegging som kan handle om **universell utforming**, tilgang på alternative kommunikasjonsmetoder og/eller medisinsk oppfølging. Multifunksjonshemming er et bedre alternativ til det utdaterte begrepet multihandikappet – se: **Handikappet**.

Udir:
Multifunksjons-
hemming



Statped:
Multifunksjons-
hemming



Bevegelseshemmet

Begrepet handler om muligheten til å flytte og bevege på seg. Å ha utfordringer med det motoriske og forflytning kan henge sammen med medfødte tilstander eller oppstå som konsekvens av skader og ulykker senere i livet. **Universell utforming** kan bidra til at færre mennesker er bevegelseshemmede, fordi man da uavhengig av kroppslige forutsetninger kan ha like muligheter som andre i samfunnet.

SNL:
Bevegelses-
hemning



NAV: Tilrettelegging for bevegelseshemmede
i arbeid // NAV: Tilrettelegging for
bevegelseshemmede under utdanning



Handikappet

Et utdatert begrep som beskriver en fysisk ulempe hos mennesker, tilstander vi i dag omtaler som **funksjonshemninger** eller **funksjonsnedsettelse**. Begrepet oppleves av mange som nedsettende der det brukes om personer. Begrepet brukes derimot fortsatt i sammenheng med organisasjoner og tiltak, som i HC-parkering og handikapptoalett. Norsk Handikapforbund ble i 2014 enige om at en navneendring ville gjøre at organisasjonen ville miste fotfeste i sivilsamfunnet og norsk politisk offentlighet.

SNL:
Handikap



NRK: De
vanskelige ordene



Invalid

Et utdatert ord for **mennesker med funksjonsnedsettelse**. Ordet ble opprinnelig brukt om dem som ikke kunne delta i militærtjeneste. Ordet brukes ikke lenger, fordi det impliserer at mennesker med **funksjonshemninger** har mindre verdi enn andre. Det anbefales heller å bruke begreper som person med funksjonsnedsettelse eller funksjonshemmet.

SNL:
Invalid



NAOB:
Invalid



*Ordet ble opprinnelig
brukt om dem som
ikke kunne delta i
militærtjeneste.*

Funksjonsfrisk

Det norske akademis ordbok definerer funksjonsfrisk som en person «som ikke er funksjons-

hemmet». Begrepet skaper et falskt skille mellom friske og syke mennesker og impliserer at det å ha nedsatt funksjonsevne er å ha en sykdom. Begrepet styrker også opp under at det er **funksjonshemmede** og **funksjonsnedsatte** selv som er problemet, heller enn at samfunnet vårt ikke er bygget på en måte som inkluderer mennesker på tvers av spekteret av **funksjonsvariasjoner** i samfunnet. «Ikke-funksjonshemmet» anbefales som et fint alternativ.

<p>Stiftelsen SOR: Funksjonsfrisk – et godt begrep?</p> 	<p>NAOB: Funksjonsfrisk</p> 	<p>Handikapnytt: Kjære politikere, slutt å bruke disse ordene</p> 
---	---	---

Ufør/uførhet

En person med nedsatt arbeidsevne. En person kan være ufør på grunn av både fysiske og psykiske tilstander og **funksjonsnedsettelse**; det kan være snakk om både medfødte tilstander og tilstander som har inntruffet senere i livet. Tidligere ble begrepet «invaliditet» brukt synonymt med uførhet, og i dag brukes fortsatt begrepet «medisinsk invaliditet» om tapet av funksjon som følge av skade eller sykdom. Uførhet brukes ofte i relasjon til arbeidslivet der man kategoriseres som ufør om man ikke er i fysisk eller psykisk stand til å ta arbeid – arbeidsufør. Begrepet brukes dermed i stor grad som et institusjonelt begrep, for eksempel i relasjon til uføretrygd.

<p>SNL: Uførhet</p> 	<p>SNL: Medisinsk invaliditet</p> 
---	---

Yrkeshemmet

Beskriver en person som i forhold til normene i arbeidslivet har nedsatt eller fraværende mulighet til å være i arbeid. I dag bruker man gjerne begrepet **ufør** om den samme gruppen. I 2009 ble begrepet erstattet med «nedsatt arbeidsevne» i lovverk og statistikk. Endringen i begrepsbruk utvidet hvem som kunne defineres som mennesker med nedsatt arbeidsevne.

NAV: Personer
med nedsatt
arbeidsevne



Utviklingshemmet

Et flertydig begrep om personer med en medfødt eller tidlig oppstått varig kognitiv **funksjonsnedsettelse**. Utviklingshemming kommer i mange varianter, og konsekvensene varierer fra menneske til menneske. Begrepet utviklingshemming fokuserer i utgangspunktet på det kognitive, altså det som har med oppfatning, tenkning, forståelse og bearbeiding å gjøre. Som regel graderer man utviklingshemming i lett, moderat og alvorlig ut ifra hvor omfattende og inngripende tilstanden er for den enkelte person. Mange opplever begrepet som negativt, men det brukes ofte som et bedre synonym for **psykisk utviklingshemmet**, dersom man ikke snakker om medisinske diagnoser.

SNL:
Utviklings-
hemning



HelseNorge:
Utviklingshemming
hos barn og unge



Stiftelsen SOR: «Psykisk
utviklingshemming» eller
«utviklingshemming»?



NHI: Psykisk
utviklings-
hemning



Psykisk utviklingshemmet

Beskriver mennesker med medfødte eller utviklede kognitive **funksjonsnedsettelser**. Selv om begrepet ikke brukes i dagligtale lenger og oppfattes nedsettende, er det fortsatt den offisielle diagnosen som brukes av norsk helsevesen. Kritikken mot begrepet består i stor grad i at det impliserer at det er psyken det er utfordringer med. På engelsk har man med

diagnosemanualen ICD-11 fra 2019 omtalt diagnosen som *disorder of intellectual development*, og andre bruker *intellectual disability*.

Nevromangfold/neurodiversitet

Begrepene nevromangfold og neurodiversitet har oppstått som begreper som skal åpne for at mangfoldet i nevrologiske tilstander ikke handler om mangler og feil ved mennesker, men heller at samfunnet ikke er tilrettelagt for det brede nevromangfoldet. Noen organisasjoner og fagpersoner kritiserer begrepet for å være for bredt og dermed miste av syne dem med størst behov for tilrettelegging. Eksempelvis sier leder i Autismeforeningen Annette Drangsholt: «For å kunne kreve hjelp fra samfunnet, er vi også nødt til å snakke om dem med autisme som sliter mest.» Andre mener derimot at begrepet nettopp kan åpne for en bedre samtale om bredden i mangfoldet og dermed gi en større forståelse for ulike måter å være **neurodivergent** på, og hva det har å si for enkeltpersoner og tilretteleggingstilbud.

Nevromangfold
Norge:
Hjemmeside



ADHD Norge:
Nevromangfold:
Utfordrer det bestående



Neurodivergent/neuroatypisk

Samlebegreper som beskriver mennesker med forskjellige nevrologiske variasjoner som for eksempel **autisme** eller ADHD. I det medisinske språket omtales dette ofte som nevroutviklingsforstyrrelser. Neurodivergent og neuroatypisk kan være mindre stigmatiserende måter å definere variasjoner av menneskehjernen på, heller enn å omtale variasjonene som forstyrrelser. Neuroatypisk fungerer som motsatsen til **neurotypisk**.

SNL:
Neurodivergent



Statped:
Nevroutviklings-
forstyrrelser



Nevrotypisk

Motsatsen til **nevroatypisk** og beskriver en person som ikke er **nevrodivergent**. Det engelske *neurotypical* ble først brukt satirisk i 1998, der en gruppe skribenter med **autisme** omtalte og beskrev mennesker som ikke var nevrodivergente, på den samme nedlatende måten de selv ofte ble omtalt. Nevrotypisk, relativt likt som nevroatypisk/nevrodivergent, er heller ikke en homogen enhet, men rommer alle nevrologiske tilstander innenfor den samfunnsmessige normen.

SML:
Nevrotypisk



Critical Neurodiversity:
What does 'neurotypical'
even mean?



Autistisk person/person med autisme

Autisme er forkortelsen på ulike autismespekterdiagnoser, som kjennetegnes av utfordringer med normativ sosial atferd og reaksjonsmønstre samt begrensede interessefelt. Autisme er en medfødt tilstand som kan utarte seg ulikt fra person til person. Flere gutter enn jenter diagnostiseres med autisme, ofte på grunn av tanker om utagering og sinne som standardsymtomer, som oftere fanges opp hos gutter. Autisme fortsetter i medisinske tilfeller å omtales som å være en autismespekterforstyrrelse/utviklingsforstyrrelse. Mange oppfatter dette som nedlatende og vil heller omtale autisme som en tilstand som noen mennesker har som en del av sin identitet. Det er uenigheter innad

Nevromangfold:
Autisme er ikke
en forstyrrelse



Autismeinfo:
Ordlister



HelseNorge:
Autisme



Autismeforeningen:
Autismespekteret – en
kort innføring



i miljøene om man heller skal bruke *person-first language* (PFL) eller *identity-first language* (IFL). Tilhengere av PFL mener begrepet personer/mennesker med autisme er riktig, fordi autisme er noe man har, ikke noe man er. På den andre siden mener tilhengere av IFL at begrepet autist er riktig, fordi autisme er en identitet, ikke kun en diagnose man har. Autismeforeningen bruker i hovedsak «personer med autisme», mens organisasjonen Nevromangfold Norge bruker «autistisk person». Det er dermed individuelt hva som foretrekkes både på organisasjonsnivå og på individnivå.

Downs syndrom

Downs syndrom er en genetisk tilstand der man er født med et ekstra sett med kromosom 21, slik at man har 3 kromosomer istedenfor 2. Denne tilstanden kalles også Trisomi 21. Det er stort mangfold i hva slags symptomer mennesker med Downs syndrom har, og på grunn av bedre forebyggings- og behandlingstilbud har levealderen økt og forventes å øke ytterligere. Downs syndrom er også en medisinsk betegnelse, oppkalt etter legen John Langdon Down som først skrev om syndromet i 1866.

SNL: Downs syndrom



Downs Syndrom Norge: Hva er Downs syndrom?



HelseNorge: Downs syndrom



Mongoloid

Begrepets opprinnelse betyr mongollignende, som referer til mongolske folkegrupper i Sentral-Asia. Det har tidligere blitt brukt som et synonym for mennesker med Downs syndrom. Både mongoloid og forkortelsen «mongo» er **funkofobiske** og **rasistiske** og er nedsettende ord.

SNL: Mongoloid



NAOB: Mongo



Kortvokst/kortvoksthet

Kortvoksthet er ikke en diagnose, men en beskrivelse. Begrepet beskriver, i norsk kontekst, kvinner som er 155 cm eller lavere, og menn som er 168 cm eller lavere. De fleste som er kortvokste, har medfødte sykdommer eller syndromer, men kortvoksthet kan også oppstå som følge av familiær kortvoksthet, hormonelle årsaker eller ulike psykososiale forhold.

HelseNorge:
Kortvoksthet



Norsk Interesseforening
for Kortvokste:
Hjemmeside



NAOB:
Dverg



NRKs ordliste
for funksjons-
mangfold



Dverg

I eldre mytologi og moderne fantasy-litteratur og -film brukt om ikke-menneskelige lave vesener.

Har også blitt brukt som nedlatende begrep mot

kortvokste, oftest personer med diagnosen akondroplasi, en type kortvoksthet som kan forårsake skjelettforandringer.

Dverg har også blitt brukt som nedlatende begrep mot kortvokste, oftest personer med diagnosen akondroplasi, en type kortvoksthets som kan forårsake skjelettforandringer.



Institusjonelle begreper

Utilregnelig

Begrepet om utilregnelighet har eksistert siden 1600-tallet. Dette er et strafferettslig begrep som bygger på to forklaringsmodeller: Den medisinske forklarer at mennesker som er psykisk syke, trenger behandling heller enn straff, og den moralfilosofiske forklarer at i noen tilfeller har man ikke fri vilje, og bør derfor ikke straffes for handlinger man ikke har kontroll over. Begrepet brukes dermed om dem som har begått en kriminell handling, men som ikke kan straffes fordi handlingen begrunnes med en psykotisk, psykisk eller mental tilstand. Det er ikke alltid enighet om hvorvidt en person skal defineres som utilregnelig eller ikke.

SNL:
Strafferettslig
utilregnelig



Psykologtidsskriftet: De
utilregnelige, av Reidar Schei
Jessen og Steinar Træet



Universell utforming

Samlebegrep som omhandler det å planlegge, utføre og tilrettelegge produkter og tjenester, digital og fysisk infrastruktur slik at de er tilgjengelig for så mange som mulig uavhengig av **funksjonsvariasjon**. Det finnes syv prinsipper for universell utforming: 1 – Like muligheter for bruk, utformingen skal være tilgjengelig for alle; 2 – Fleksibel bruk, utformingen skal romme bredt; 3 – Enkel og lett forståelig i bruk, utformingen skal være mulig å forstå for alle; 4 – Forståelig informasjon, utformingen skal ha effektiv informasjonsformidling; 5 – Toleranse for feil, utformingen skal ta høyde for mulige farer og skade; 6 – Lav fysisk anstrengelse, utformingen skal føre til effektiv bruk; 7 – Størrelse og plass for tilnærming og bruk, utforming skal være tilgjengelig uavhengig av kroppsstørrelse og funksjonsvariasjon. Fraværet av universell utforming vil ekskludere

mange med **funksjonsnedsettelse** – det er strukturene som har en **funksjonshemmende** effekt, heller enn individer selv med ulik funksjonsvariasjon.

SNL: Universell
utforming



Regjeringen:
Bygg for alle



Bufdir: Universell
utforming



Funkofobi/ableisme

Funkofobi eller funksjonssjåvinisme er mer norske alternativer til *ableisme*, som er avledet fra engelsk. Begrepet er en beskrivelse av fordommer, negative holdninger, frykt for, utestenging og diskriminering av personer med **funksjonshemninger** eller **funksjonsnedsettelse**. Funkofobien beskriver det som skjer på både strukturelt og individuelt nivå. Det kan handle om alt fra manglende tilbud for funksjonshemmede på kommunalt nivå til nedlatende kommentarer og ekskluderende oppførsel på individnivå. Funkofobi handler også om å omtale eller forstå **universell utforming** som luksus heller enn et tiltak som jevner ut forskjeller i samfunnet. Diskriminering på bakgrunn av funksjonsevne har vært en del av norske diskrimineringslover siden 2009 – men med stadig uenighet om hva som reelt inngår i å diskriminere på bakgrunn av funksjon, og hvordan loven i praksis skal se ut.

Agenda
Magasin:
Funkofobi



Nytt Norsk
Tidsskrift: Ableisme
på norsk



SNL:
Ableisme



SNL: Funksjons-
sjåvinisme



Funkofobien kan handle om alt fra manglende tilbud for funksjonshemmede på kommunalt nivå til nedlatende kommentarer og ekskluderende oppførsel på individnivå.

VIDERE LESNING



NRKs ordliste for funksjonsmangfold



Unge funksjonshemmede: Ordliste for funkiskonvensjonen



Norges Handikapforbund: Veileder i språk- og begrepsbruk for Norges Handikapforbund



Funksjonshemmedes fellesorganisasjon: Definisjon av funksjonshemming og begrepsbruk



Bufdir: Begreper og kunnskapsgrunnlag

4

The image features a large, white, serif-style number '4' centered on a solid blue background. To the right of the number, there are abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue and purple, creating a layered, architectural effect. A series of thin, vertical white lines of varying lengths are arranged in a curved pattern, extending from the bottom left towards the top right, partially overlapping the geometric shapes and the number.



Religion og livssyn



**Tros- og
livssynsmangfoldet
i Norge**

Statsforvalterens fellestjenester loggfører all utbetalt statsstøtte til tros- og livssynssamfunn i Norge. I 2024 var de ulike samfunnene delt opp i tolv kategorier. De største bolkene tilhører trossamfunn knyttet til kristendom, islam, buddhisme og hinduisme, og kategoriseres deretter. Jødedommen har også sin egen kategori, men med kun to medlemsamfunn, *Det Jødiske samfunn i Trondheim* og *Det Mosaiske Trossamfund*. I tillegg har de tre sikhistiske samfunnene *Shri Guru Ram Das Sikh Sangat Vestfold*, *Shri Guru Nanak Niwas* og *Bergen Singh Sabha Gurdwara*, og baha'i-samfunnet *Baha'i samfunnet i Norge*, sine egne respektive kategorier. Yazidismen/jezidismen, tilhørende *Kulturhuset Yezidiene i Norge*, defineres som en «etnisk religion». *Human-Etisk Forbund*, *Holistisk Forbund* og *Humanistene* er de eneste som går under definisjonen «livssyn». Samfunnene *Sjamanistisk Forbund* og *Alternativt Spirituelt Forbund* går under kategorien «nyreligion». Åsatruen er sin egen kategori, med to medlemsamfunn, *Forn Sed Norge* og *Åsatrufellesskapet Bifrost*. Den siste, og brede, kategorien «annen religion» inneholder også et yazidisk/jezidisk samfunn, *Jezidisk Kulturforening Drammen*. I tillegg kommer ulike samfunn knyttet til spiritualisme, paganisme, alevisme, yaranisme, kosmologene og manderere. Samfunnene knyttet til jorubafolkets ifareligion og oromofolkets wagaffannareligion inngår også i denne kategorien.

Mange av disse er organisert under Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn (STL). Trossamfunnene *Ahmadiyya Muslim Jama'at Norge* og *Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige* er medlemmer i STL, men ikke oppført i statsforvalternes loggføring fra 2024. Det er dermed flere måter å se hva slags organisasjoner og samfunn som finnes i landet. Tros- og livssynsmangfoldet i Norge er stort, og listen under gir på ingen måte et fullstendig innblikk. Under listes åtte av mange religioner og livssyn, med et kort generelt innblikk i de forskjellige tradisjonene. Valget er tatt på bakgrunn av dem det læres mest om i skolen, i henhold til læreplanen som følger kunnskapsløftet fra 2020 (L20).



Tro og livssyn

Jødedom

Jødedommen den eldste av de tre monoteistiske verdensreligionene og dateres til tidlig 2000-tallet fvt. med utvelgelsen av profeten Abraham og en pakt mellom Abraham og Gud. Profeten Moses er en sentral skikkelse i jødedommen, og hans åpenbaringer er skrevet ned i Mosebøkene. Den viktigste hellige teksten som legger grunnlaget for jødedommen, er Tanakh, som består av tre deler. Den første, Toraen, består av de fem Mosebøkene, som i tillegg til Moses' åpenbaringer inneholder både leveregler, jødisk historie og moralske, etiske og samfunnsmessige spørsmål. Den andre, Neviim, er en rekke beretninger og historier om profetene. Den tredje, Ketuvim, inneholder ulike skrifter, blant annet visdomsord, poesi og kjærlighetsdikt. Talmud er en annen viktig religiøs tekst. Den er skrevet senere enn Tanakh og fungerer supplerende med forklaringer og tolkninger. Jødedom praktiseres ulikt, og ulike kulturelle kontekster i flere tusen år har ført til en mangfoldig tilnærming. Likevel er det tre felles grunnprinsipper. Det ene er troen på én allmektig Gud, en personlig guddom man tiltaler direkte, det andre er ideen om å tilhøre ett folk, *Am Israel*, som kan føres tilbake til profeten Abraham, og det tredje er troen på at Gud har inngått en pakt med det jødiske folket, som innebærer både forpliktelser og rettigheter, og at Gud har skapt universet og har makten til å straffe og belønne.

Det finnes mange jødiske miljøer og grupper innenfor jødedommen. Ortodokse jøder tilstreber gjerne å overholde de religiøse levereglene i størst grad, eksempelvis når det gjelder hviledagen, *sabbat*, og matregler, *kosher*. **Sekulære** jøder kan være både **livssynshumanister** og agnostikere, både fordi man kan anse jødedommen som en kulturell identitet, men også fordi man kan være **etnisk jødisk** uten å være troende jødisk. Den store forskjellen på ulike grupper i jødedommen, i tillegg til tilnærming til tro og praksis, handler om hvem som kan defineres som jøder. Noen ortodokse grupper

SNL:
Jødedom



Det Mosaiske
Trossamfund



Det Jødiske
Samfunn i
Trondheim



Jødedommen.no:
Jødiske veivisere



følger prinsippet om at man må være født av en jødisk mor for å selv kunne defineres som jødisk. Andre grupper og retninger mener man også kan være jødisk hvis man har jødisk far, og noen anerkjenner også konverterte jøder som en del av det religiøse fellesskapet. Det er to etablerte jødiske trossamfunn i Norge, Det Jødiske samfunn i Trondheim og Det Mosaiske Trossamfund i Oslo. Det eksisterer også andre jødiske miljøer, som Det jødiske samfunn i Bergen og Chabad House i Oslo.

Kristendom

Kristendommen er en av de tre monoteistiske verdensreligionene, og den største. Kristendommen utviklet seg rundt år 30 evt. Læren om treenigheten står sentralt i kristendommen, troen på samspeillet mellom Gud, Jesus og Den hellige ånd. De tre elementene i treenigheten er både separate enheter og ett og samme uttrykk for Gud. I motsetning til **islam** der Jesus kun er en profet, er han i kristendommen både en profet, Guds sønn og en del av treenigheten og dermed et uttrykk for Gud i seg selv.

I 1054 ble det et brudd i det kristne trosfellesskapet, og det oppsto to ulike retninger, Østkirken (Den ortodokse kirken) og Vestkirken (Den katolske kirken). Sentralt i dette bruddet sto synet på paven som øverste religiøse leder, som den ortodokse retningen ikke godkjente. På 1500-tallet, med reformasjonen, ble Vestkirken splittet i nye retninger, som samlet omtales som protestantiske kirkesamfunn. En av hovedforskjellene på protestantismen og katolisismen handler om sakramenter, hellige handlinger. Protestantene har kun dåp og nattverd, et rituelt måltid under gudstjenester, som sakramenter. Både katolikken og ortodokse kristne har flere sakramenter, blant annet ekteskapet. Denne endringen handler i stor grad om hva slags posisjon Bibelen har hatt for de ulike retningene. Bibelen, de hellige tekstene i kristendommen, består av Det gamle testamentet og Det nye testamentet. Det gamle testamentet er tilnærmet det samme som den **jødiske** Tanakh – og dermed omtales Tanakh ofte som Den hebraiske bibel. Det nye testamentet er en samling av ulike tekster med hovedfokus på fortellingen om Jesus. Protestantismen er en samlebetegnelse for mange ulike retninger, blant dem pinsebevegelsen, som gjerne omtales som radikal protestantisme.

Det er et stort mangfold i det kristne miljøet i Norge. Den norske kirke, tidligere Statskirken, er en evangelisk-luthersk kirke. Etter vedtaket i 2012 om at Norge ikke lenger skulle ha en

statskirke, er Den norske kirke nå betegnet som en folkekirke. I Grunnloven § 16 står det: «Den norske kirke, en evangelisk-luthersk kirke, forblir Norges folkekirke og understøttes som sådan av staten.» Den store majoriteten kristne i Norge tilhører fortsatt Den norske kirke, og dette er det eneste tros- og livssynsamfunnet som ikke følger den regulære støtteordningen for offentlige midler. Majoriteten av kristne i Norge som ikke er innmeldt i Den norske kirke, er katolikker. Utover dette er det mange andre kristne samfunn i Norge, men de største gruppene tilhører ulike pinsemenigheter og ulike ortodokse kirker.

Statistisk sentralbyrå: Fakta om religion	Den norske kirke	Den katolske kirke	Pinsebevegelsen i Norge	Norges Kristne Råd
				

Islam

Islam er den yngste av de tre monoteistiske verdensreligionene og ble grunnlagt rundt år 600 evt. på Den arabiske halvøy. De to sentrale tros-elementene i trosbekjennelsen, *shahada*, handler om troen på én allmektig Gud og på profeten Muhammed som den siste profeten sendt for å veilede menneskeheten. Islam er både en tro og en livsstil. Det er mange ulike leveregler i islam, og blant dem er de grunnleggende pliktene, også kalt de fem søylene. De består av den tidligere nevnte trosbekjennelsen, *shahada*, de fem daglige bønnene, *salah*, almisen som skal betales til mennesker som er fattige og trengende, *zakat*, fasten i måneden ramadan, *sawm*, og pilgrimsreisen til Mekka en gang i livet, *hajj*. Koranen, den viktigste hellige teksten i islam, består av profeten Muhammeds åpenbaringer, historier om ulike folk og folkegrupper, og grunnlaget for *sharia* – det islamske regelverket. I tillegg står *hadithene*, fortellinger om det profeten Muhammed sa og gjorde, som ble nedskrevet etter hans død, som viktige tekster.

Islam er den nest største verdensreligionen og er å finne i alle deler av verden. Religionens utbredelse gjennom århundrene har ført til en rik variasjon av tolkninger og praksiser av islam. Dette betyr også at tolkningen av både Koranen og *hadithene* varierer i mange land

og miljøer. Det muslimske globale felleskapet, *umma*, er mangfoldig, men de to største hovedgrenene er sunniislam og sjiaislam. Sunnimuslimer utgjør globalt sett majoriteten muslimer. Innenfor sunniislam finnes det ulike retninger og lovskoler, som gjør at sunnimuslimenes praksis også er ulik, spesielt på tvers av landegrenser. Sjamuslimene utgjør den nest største gruppen. Den største forskjellen som gir seg utslag i religiøs praksis, handler om at sjiamuslimene følger tolvskolen, *ihna-ashariyya*, som er religiøse ledere, imamer, med en særegen plass i forhold til både tolkning og praksis. Det er blant annet høytider knyttet til imamene og egne *hadith*-samlinger med beretninger om dem. De to største paraplyorganisasjonene for muslimske trossamfunn i Norge er Islamsk Råd Norge og Muslimsk Dialognettverk.



Hinduisme

Hinduismen har i motsetning til de andre religionene nevnt her ikke en spesifikk person eller skikkelse som antas som grunnlegger, eller som har vært med på å etablere den hinduistiske tradisjonen. Hinduismen er tett knyttet til India, og de fleste hinduer bor i India eller finnes i den indiske diasporaen – men hinduismen er også utbredt i andre land, blant annet i Nepal. Hinduismen er et mangfold av retninger, troslærer og praksiser, og det er ingen definert sentral måte å praktisere hinduismen på. Likevel er troen på guder og guddommer felles for mange hinduer, og tre guder står spesielt sterkt: Vishnu – som skaper og verner verden, Shiva – som skaper og knuser verden, og Devi – som forvarer god moral, *dharma*, mot demoniske krefter.

Den mest sentrale skikkelsen er Brahman, den enhetlige skaperen som de andre gudene springer ut av. For mange hinduer står både *dharma* og *moksha* sentralt. Dharma er rette og moralske handlinger, og innholdet varierer i både tid og sted, og i sammenhenger der

ulike menneskers hensyn må veies opp mot hverandre. *Dharma* handler i hovedsak mer om hva man er pliktig å gjøre, heller enn hva slags rettigheter man har. *Moksha* er målet i tilværelsen, et mål om frihet og frelse, og innebærer ofte frihet fra gjenfødelse, men kan i noen tilfeller også handle om det å bli reinkarnert til å ha bedre levekår enn man er født med i dette livet.

Med arbeidsinnvandringen på 1960- og 70-tallet kom de første hinduene til Norge. Disse etablerte den første hinduistiske organisasjonen i Norge, Santan Mandir Sabha, i 1988. En stor andel av medlemmene i de ulike hinduistiske organisasjonene i Norge i dag består av hinduer som kommer fra konfliktfylte områder der de har vært i minoritet, og dermed har måttet flykte fra krig eller forfølgelse. I 2023 åpnet Norges første formålsbygde hindutempel. Det hinduistiske miljøet i Norge er det største i Norden.

SNL: Hinduisme	NDLA: Hinduisme – utvikling og utbredelse	Santan Mandir Sabha	Norges Hindu Kultur Senter	Utrop: Norges første hindutempel åpnet
				

Sikhisme

Sikhismen ble etablert i India mellom 1400- og 1500-tallet evt. En vanlig måte å fremstille sikhismen på i Vesten er å omtale den som inspirert av **hinduismen** og **islam**. Sikhene selv oppfordrer til å forstå sikhismen på egne premisser, som en selvstendig religion med egen filosofisk tradisjon og historisk opprinnelse. Sikhismen er grunnlagt på bakgrunn av guru Nanak Dev jiss filosofi om fornuft, likhet og kjærlighet. Disse verdiene handler også om hverdagen og relasjoner, og dermed er ikke ritualer som fører til et eventuelt etterliv i himmelen eller helvete, en del av sikhismen. Sikhismen er både monoteistisk og panenteistisk, som betyr at man tror på én allmektig Gud, som ikke er en isolert skikkelse, men som er å finne i alt og alle. Sikhismen består av tre grunnpilarer. Den første, *Kirat Karma*, handler om ydmykhet, samfunnsengasjement og ærlig arbeid. Den andre, *Naam Japna*, handler om viktigheten av meditasjon og bønn, som gjerne gjøres tre ganger om

dagen. Bønn og meditasjon gjøres gjerne med hjelp av skriften Sri Guru Granth Sahib ji, som fungerer som en håndbok for hvordan leve det best mulige livet. Den tredje, *Vand Ke Chakna*, handler om veldedighet, kjærlighet og frivillighet – *seva*.

De første sikhene kom til Norge på 1970-tallet, og det første sikhtemplet, *gurdwara*, åpnet i Oslo i 1983. En av de store markeringene sikhene i Norge er kjent for, er det årlige arrangementet «Den norske turbandagen», som siden 2010 har hatt et mål om at ikke-sikher skal lære om turbanen, og at dagen skal bidra til å bryte ned fordommer og oppfordre til brobygging. Det er tre *gurdwaraer* i Norge, én i Oslo, Gurdwara Sri Guru Nanak Dev Ji, én i Bergen, Bergen Singh Sabha Gurdwara, og én i Lier, Gurdwara Shri Guru Nanak Niwas.

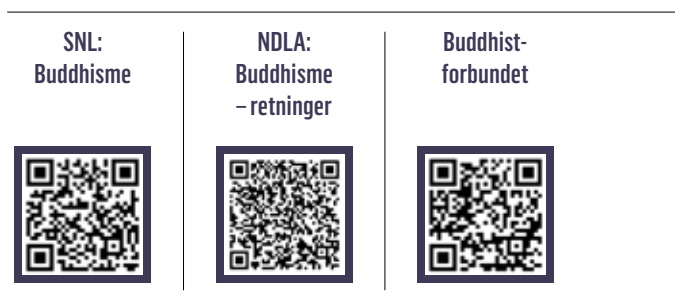
SNL: Sikhisme	Sikher i Norge	Turbandagen
		

Buddhisme

Buddhismen oppsto i India på 400-tallet fvt. og er den fjerde største religionen i verden. Buddhismen er både en filosofi og en religion, basert på Buddha og hans lære, *dharma*. Et grunnleggende element i buddhismen er troen på *karma*, at ens livssituasjon er et resultat av handlinger i tidligere liv. Troen på reinkarnasjon handler ikke om en evig sjel, men at menneskers bevissthet, forestillinger og form er i stadig endring. Det store målet er å oppnå *nirvana*, en avsluttende og uforanderlig tilstand der man ikke lenger gjenfødes. Buddhas lære viser til tre veier til frigjøring, *nibbāna*, slutten på lidelsen. Dette handler om moralsk selvdisiplin, *sīla*, konsentrasjon, *samādhi*, og visdom, *pañña*. Sila står sterkt som en viktig verdi og er viktig for å oppnå harmoni med seg selv og sine medmennesker. Det er tre hovedretninger innenfor buddhismen, theravada, mahayana og vadsjrayana. Theravada-buddhismen er den eldste retningen og vektlegger fullstendig klosterliv for å oppnå *nirvana*. Mahayana-buddhismen presiserer at *nirvana* er oppnåelig for alle, men

oppfatter også at det å forsvinne inn i *nirvana* og forlate dem som fortsatt gjenfødes, er en egoistisk handling. Vadsjrayana-buddhismen er en undergruppe av mahayana, men har egne praksiser og egen geografisk utbredelse og omtales dermed som en tredje retning. Denne retningen legger stor vekt på meditasjon og læremestre, *lamaer*.

Det første buddhistiske samfunnet i Norge ble etablert i 1972, Rinzai Zen-Senter i Oslo. De første buddhistiske samfunnene ble etablert av **innvandrere** fra Vietnam og Thailand. I dag består også mange av de buddhistiske samfunnene som finnes rundt om i Norge, av buddhister uten **minoritetsbakgrunn**. De fleste buddhistiske organisasjoner og samfunn i Norge er organisert under Buddhistforbundet.



Livssynshumanisme

Livssynshumanisme er et livssyn som setter mennesket i sentrum og vektlegger menneskerettighetene. Livssynet har røtter tilbake til 1700- og 1800-tallet med opplysningstiden og religionskritisk tenkning. Livssynshumanismen skiller seg gjerne fra humanismen i at den har et ikke-religiøst utgangspunkt. Human-Etisk Forbund (HEF), den største livssynshumanistiske organisasjonen i Norge, sprang ut av et ønske om ikke-kristelige alternative overgangsritualer. I 1947 ble forslaget om borgerlig konfirmasjon, i motsetning til kristelig konfirmasjon, lansert. Nesten ti år senere, i 1956, ble HEF etablert, og deres hovedoppgave ble å spre tilbudet om borgerlig konfirmasjon. I dag tilbyr HEF i tillegg til konfirmasjon ikke-religiøse navnefester, bryllup og begravelser. Organisasjonen Humanistene, etablert i 1997, er opptatt av at livssynshumanister, humanister eller humanetikere ikke kun er ateistiske, men kan ha ulike forhold til tro og tvil. I likhet med HEF tilbyr også Humanistene navneseremoni – et alternativ til både kristen dåp og Human-Etisk navnefest, konfirmasjon – også kalt Skogreisen, bryllup og begravelse.

Likt for begge er et verdigrunnlag knyttet til menneskeverd og menneskerettigheter, ytringsfrihet, dialog og et inkluderende ytringsklima. Humanistene på sin side legger i tillegg vekt på natur og miljø, og HEF legger på sin side i tillegg vekt på likestilling mellom trossamfunn og livssynssamfunn.

NDLA:
Livssyns-
humanisme



Human-Etisk
Forbund



Humanistene



Nyreligiøsitet

Nyreligiøsitet er en samlebetegnelse på bevegelser, organisasjoner og individuelle tilnærminger til religion. Hovedsakelig betegner det bevegelser som har oppstått i den vestlige verden fra slutten av 1800-tallet. Flere nyreligiøse retninger oppsto som reaksjoner på etablert organisert religion, men mange er gjerne inspirert av, eller blander elementer fra, eldre religiøse tradisjoner. Noen nyreligiøse bevegelser fungerer som nytolkning av eldre tradisjoner, som Druideordenen, mens andre henter religiøse tradisjoner fra det globale sør og tilpasser det til europeiske og vestlige forhold, som Hare Krishna-bevegelsen. Nyreligiøse bevegelser kan deles opp i kristendomsinspirerte retninger, islamsinspirerte retninger, indiskinspirerte retninger, holistiske og okkulte retninger og retninger inspirert av naturreligion eller hedenske tradisjoner. Nyreligiøsitet fikk en sterkere posisjon i tros- og livssynsfelleskapet med opprettelsen av Holstisk forbund i 2002.

SNL:
Nyreligiøsitet



NDLA: Hva er
nyreligiøsitet?



Noen nyreligiøse bevegelser fungerer som nytolkning av eldre tradisjoner, som Druideordenen, mens andre henter religiøse tradisjoner fra det globale sør og tilpasser det til europeiske og vestlige forhold, som Hare Krishna-bevegelsen.



Tros- og livssyns- merkelapper

Humanisme/humanist

Humanisme er en filosofisk tankeretning som setter mennesket i sentrum, og som er opptatt av viktigheten av menneskers verdighet og velferd. Begrepet oppsto i renessansen og handlet lenge om synet på tekst og kilder. Oversettelsen av Bibelen fra latin til europeiske folkespråk hadde en anti-elitistisk og humanistisk funksjon. Humanismen er ikke i seg selv ikke-religiøs, og som kjerneverdi er den å finne i mange religiøse tradisjoner. Selv om mange religiøse retninger har Gud/guder i sentrum, eller andre viktige skikkelser, står menneskeverd fortsatt stødig. Mange politiske og moralske spørsmål vil derimot kunne bli kompliserte der man setter menneske først-tilnærmingen opp mot en gudstro – for eksempel i spørsmål om aktiv dødshjelp. Humanismen gir også navn til de humanistiske fagene, også kalt humaniora. Dette er gjerne fag som studerer mennesker og de sporene mennesker har lagt igjen, både historisk og i samtiden. Dette inkluderer alt fra etikk og filosofi til kunst, litteratur og språk.

SNL:
Humanisme



NDLA: Hva er
humanisme?



Sekularisme/sekulær

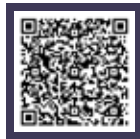
Begrepet sekulær kan brukes om samfunn eller enkeltmennesker. Sekularismen skiller mellom stat og religion, der det ikke skal være en statsreligion som definerer politiske beslutninger. I 2012 ble det vedtatt på Stortinget at Norge ikke lenger skulle ha en statskirke. Dette gjorde blant annet at de som tidligere hadde vært statlig ansatte i Den norske kirke, nå er kirkeansatte. I den norske grunnloven § 2 står det: «Verdigrunnlaget skal framleis vere den kristne og humanistiske arven vår.» Som verdigrunnlag, og for eksempel som del av norske læreplaner, har **kristendommen** dermed beholdt en viktig funksjon. Brukt om enkeltmennesker brukes det litt ulikt avhengig av religiøs tradisjon. Begrepet «sekulære jøder» brukes fordi **jødedommen** er en religion, men det å være **jødisk** er også

en **etnisk** identitet. Dermed vil ikke-troende jøder ofte omtale seg som sekulære jøder. I andre kontekster, og gjerne på folkemunne, kan noen muslimer omtales som «sekulære muslimer». Å være muslim er, i motsetning til det å være jøde, ikke en etnisk identitet. Derfor brukes begrepene «sekulær muslim» og «kulturell muslim» ofte om hverandre. I denne sammenhengen viser de som regel til personer som ikke er troende, men som har en tilhørighet til islam gjennom familie og tradisjon. Denne språkbruken kan forstås som et resultat av en etnifisering av islam, der mange mennesker kodes som muslimer – uten nødvendigvis å være religiøse – basert på fenotype, hudfarge eller opprinnelsesland.

SNL:
Sekularisme



Den norske kirke:
Endringer i forholdet
mellom kirke og stat



Jødedommen.no: Hvordan har
det seg at noen jøder ikke tror på
gud? Er ikke det et paradoks?



Liberalisme/liberal

Liberalismen som politisk ideologi setter individets verdi i sentrum. I partipolitikken betyr den liberalistiske tilnærmingen at man er opptatt av menneskers selvbestemmelsesrett, men også at alle har et ansvar for eget liv. Å være liberal defineres som å være tolerant og fordomsfri. På folkemunne brukes dette ofte om mennesker som tilhører en religiøs retning, men for å poengtere at man har en individuell tilnærming til egen tro, og dermed ikke lar den definere hvordan man møter andre menneskers liv og valg. Slagsiden er at dette begrepet, når det blir brukt ovenfor mange religiøse personer – i norsk kontekst ofte om muslimer – skaper en dikotomi av liberale og illiberale individer. I noen tilfeller kan dette bygge opp om ideen om den «gode» og den «onde» muslimen.

SNL:
Liberalisme



SNL:
Liberal



Progressivisme/progressiv

Ideologien progressivisme holder troen på at verden

beveger seg i en mer åpen, fredelig og likestilt virkelighet. På en side handler dette om en politisk og kulturell utvikling der utdanning har en stor verdi, og der ulikhet er et onde som må utslettes for å oppnå en bedre verden. På den andre siden er det en utvikling som streber mot perfektjonisme og frihet, som i noen tilfeller kritiseres for å lede verden i en mer homogen retning, heller enn en mangfoldig retning. På folkemunne brukes gjerne progressiv for å betegne en religiøs person som er opptatt av verdier som likestilling og inkludering. I 2024 kom et forslag fra prest Gyrid Gunnes om at Den norske kirke bør styrke en «progressiv **islam**» og ansette progressive muslimer som kan jobbe med likestilling og **skeiv** tematikk. Denne debatten viser hvordan begrepet progressiv brukes i norsk offentlig debatt, og at synet på skeives rettigheter og posisjon ofte definerer hvem som omtales som progressive religiøse og ikke. Den viser også, i lik tendens som begrepet liberal, at idealer om likestilling kan føre til ideen om den «gode» og den «onde» religiøse personen.

The Ethics Centre:
Ethics explainer:
Progressivism



Vårt land: Foreslår at
kirken skal ansette
progressive muslimer



Konservativisme/konservativ

Konservativisme kan fungere som både politisk ideologi og religiøs tilnærming. I politikken, og gjerne partipolitikken, deler konservativismen selvbestemmelsesidealet til liberalismen, men gjerne i kombinasjon med nedarvede verdier og etablerte tradisjoner. Konservativismen legger også fokus på at samfunn er individuelle, med ulike forutsetninger. For eksempel vil man kunne si at de nedarvede verdiene og tradisjonene i Norge skiller seg fra dem i andre deler av Europa, og dermed vil konservativismen se ulik ut avhengig av nasjonal kontekst. I kontekst av religion vil begrepet konservativ bære med seg ulike konnotasjoner avhengig av hvilken religiøs retning det er snakk om. Konservativ **jødedom** er en retning som utviklet seg i respons til reformjødedommen, der man ønsket å forene moderne liv og identitet med eldre tradisjoner. I forhold til

muslimer og kristne blir begrepet på folkemunne ofte brukt som synonymt med gammeldags eller lite progressiv. Måten å praktisere henholdsvis **islam** og **kristendom** på kobles opp til en bokstavtro tilnærming, som ofte blir en forklaring på verdikonservative holdninger. Mange som omtaler seg selv som konservative, vil ikke kjenne seg igjen i denne beskrivelsen, men heller si at de er opptatt av religiøse tekster og tolkningen av dem.

SNL:
Konservativisme



SNL: Konservativ
jødedom



Praktiserende/ikke-praktiserende

Å praktisere betyr å følge, utøve eller anvende. Praktiserende/ikke-praktiserende er en av få merkelapper knyttet til religiøs praksis som ikke har utspring i en ideologisk tankegang. Disse begrepene handler om hvordan man forholder seg til forholdet mellom tro og praksis. Praktiserende religiøse mennesker vil typisk følge regler knyttet til praksis, som for eksempel bønn, klesdrakt eller seksualitet. En ikke-praktiserende religiøs person vil typisk ikke følge ulike regler knyttet til praksis, men fortsatt være religiøst overbevist og tro på Gud/guder. Begrepet kan brukes i flere religiøse kontekster, og det vil variere hva man legger i begrepene. Noen vil omtale seg som praktiserende hvis de følger noen levereregler, men ikke andre, mens andre vil omtale seg selv som ikke-praktiserende dersom dette er tilfellet. Fordi begrepet kan romme mye ulikt og mange subjektive opplevelser av egen religiøsitet, er det vanskelig å bruke for å definere religiøse grupper i samfunnet. Likevel kan mange oppleve at det er en god måte å selv avklare forholdet til egen religiøs tradisjon.

NAOB:
Praktisere



Kulturkristen, hverdagsmuslim, personlig kristen, troende muslim

Vi har en samfunnsutvikling der det debatteres hva slags plass religion skal ha i samfunnet, og hvordan man skal balansere mellom en **sekulær** politisk tilnærming og en religiøs kulturarv. I tillegg etnifiseres mange minoritetsreligioner – man **rasialiseres** for eksempel som muslim selv om man ikke er troende, og må definere seg deretter. Forskere

omtaler disse fenomenene som en kulturalisering av religion, både i forhold til det norske samfunnet, men også i forhold til enkeltmenneskers forhold til religionen man tilhører eller er vokst opp med.

«Kulturkristen» har oppstått som en måte å definere eget forhold til kristendommen. I norsk kontekst, med en ikke-statlig kirke, men med en sterk kristen kulturarv som gis uttrykk i både offentlige høytidsdager og religionsundervisning, vil mange nordmenn oppleve dette begrepet som dekkende. Kulturkristen kan forklare at man har et forhold til **kristendom** basert i tradisjoner – som jo er forankret i norsk lov – uten å ha et forhold til gudstro eller kirken. Det har på lignende vis oppstått et begrep om «kulturelle muslimer», som nok skal uttrykke det samme. Noen feirer eid med familien, og bruker religiøse ord og uttrykk som del av dagligtalen, uten å ha et forhold til gudstro eller religiøse praksiser og leveregler. Likevel – vi har ikke en muslimsk kulturarv forankret i loven, og det kan dermed argumenteres for at dette egentlig heller handler nettopp om etnisering av religion. Et avklart forhold til egen **islam** må til, fordi storsamfunnet antar at man er muslim enten man vil eller ikke. Et alternativt begrep som brukes i samfunnsdebatten, er «hverdagsmuslim», som på lignende måte skal beskrive hvordan man forholder seg til islam som en del av hverdagen. Begrepet betyr hverken at man er praktiserende eller ikke-praktiserende, men viser til at det å være muslim kan ha mer med identitet å gjøre, heller enn et aktivt og avklart forhold til religiøs praksis.

Andre begreper som «personlig kristen» og «troende muslim» brukes på lignende vis, men med motsatt betydning. Begrepet «personlig kristen» var en stor del av samfunnsdebatten på starten av 2000-tallet, da biskop Odd Bondevik ønsket et oppgjør med begrepet. Han mente at den måten å omtale tro på var individualiserende, og tok vekk fellesskapselementet av kristendommen. Det er uenighet knyttet til hvorvidt personlig kristen og troende muslim er gode og dekkende begreper, eller om de skaper et unødig skille mellom hvem som er troende på hvilke måter.

Kirke og kultur:
Kulturkristen og
hverdagsmuslim



Romsdals budstikke:
Tar oppgjør med
«personlig kristne»





Ideologi

Islamisme

Islamisme er en religiøs ideologi som mener at islamske prinsipper ikke bare skal gjelde enkeltmennesker, men også samfunnet som helhet. I de fleste tilfeller handler dette om at samfunn og nasjoner skal følge *sharia*-lovgivning – regelverket for praktiseringen av **islam**, basert på Koranen og *hadithene*. Islamisme er i hovedsak en ikke-voldelig ideologi, til forskjell fra **jihadisme**, og begrepene bør ikke forveksles. Nyere voldelige organisasjoner og bevegelser, som IS og Al-Qaida, omtales som jihadistiske. Den første organiserte islamistiske bevegelsen, Det muslimske brorskap, ble etablert i 1928. Deres islamisme handlet om både koranstudier, veldedig arbeid og motstand mot vestlig dominans. Islamistiske bevegelser og organisasjoner er mangfoldige og varierer i uttrykk, mål og metode. Islamisme forbindes likevel gjerne med ekstremisme og vold, og i samfunnsdebatten brukes begrepet av og til som synonym for islam av dem som hevder at islam ikke egentlig er en religion, men en farlig ideologi.



Jihadisme

Jihadisme er den voldelige formen for **islamisme**. Det er mange ulike definisjoner på begrepet, og ulike jihadistiske organisasjoner og bevegelser opererer ulikt og har ulike formeninger om mål og metode. Likevel er fellestrekket at jihadismen baserer seg på en ekstremistisk tolkning av **islam** som legitimerer bruk av terror og vold for å oppnå politisk-religiøse mål. Noen jihadistiske grupper kjemper i egne land og kalles lokale jihadister. Andre kjemper for det de omtaler som en frigjøring for hele den muslimske verden, og kalles pan-islamistiske jihadister. Det er de pan-islamistiske jihadistene som oftest er opptatt av vestlige stater. Begrepet *jihad* betyr å streve, og i Koranen betyr begrepet hengivenhet og dydighet. *Jihad* som et personlig-religiøst anliggende handler da først og fremst om streben etter å leve som et godt menneske, og å leve et liv i tråd med islam. Med fremveksten av islamske riker på slutten av 600-tallet utviklet begrepet *jihad* en territoriell betydning som innebar både forsvar av landområder og ønsket om erobring av nye landområder.



Sionisme

Det norske akademis ordbok definerer sionisme som en «(politisk) bevegelse som først arbeidet for å etablere en jødisk (nasjonal)stat og senere for å opprettholde og styrke staten Israel». Som kulturpolitisk bevegelse oppsto sionismen på slutten av 1800-tallet som et svar på europeisk **antisemittisme**. Målet til bevegelsen var å skape et **jødisk** hjemland i det bibelske Israel, *Eretz Israel*. Den politiske sionismen var til forskjell fra den kulturpolitiske sionismen mer politisk målrettet og sikret land, utbyggingen av byer og skogplanting for å fysisk etablere den nye staten Israel. Den politiske sionismen sørget for et hjem til mange jødiske flyktninger, men den fordrev også palestinere fra sine hjem, som blant annet har ført til at mange palestinere selv er vokst opp i, og har barn som er vokst opp i, flyktningleirer. Den sionismen som sørger for at Israel fortsetter med ulovlig ekspansjon, utover de grensene som FN tegnet opp ved statens opprettelse i 1947, kan omtales som en ny-sionistisk bosetterbevegelse.

Etter 7. oktober 2023 har det oppstått store debatter i norsk offentlighet rundt hva sionisme er, og hvorvidt bruken av begrepet i negativ forstand, eller kritikk av eller hat mot sionister, skal være overlappende med antisemittisme. I disse debattene mener noen at sionisme må sees på som kun et begrep om ideen om et jødisk hjem, andre at sionisme handler om et uttrykk for jødisk nasjonalisme i Israel, og til slutt vil noen si at sionisme er en kolonialistisk og **rasistisk** politisk bevegelse som har ført til drap, fordrivelse og undertrykkelse av det palestinske folk. Det er store uenigheter om disse ulike synspunktene blant både jødiske og ikke-jødiske mennesker. Når det gjelder både islamisme og sionisme er det best å være så konkret som mulig, for eksempel bruke *militant* islamisme eller *militant* sionisme, hvis det er det som menes. Begge begrepene er samlebetegnelser på mange ulike strømninger og retninger, og bør brukes med omhu - da de også kan bidra til stigmatisering av jøder og muslimer som folkegrupper.

NAOB:
Sionisme



SNL:
Sionisme



Fundamentalisme

Fundamentalisme er en religiøs ideologi som påstår at religiøse verdier og sannheter er absolutte og bør iverksettes og følges av både stat og individ. Begrepet har sin opprinnelse fra amerikansk kirkehistorie og definerte grupper av kristne som ønsket å holde fast ved fundamentale kristne verdier, gjerne i opposisjon til vitenskap og kritisk historieforskning. Fundamentalisme kan ha ulike religioner som prefiks, og man snakker både om kristenfundamentalister, muslimske fundamentalister og jødiske fundamentalister. I 2011 ble terroristen Anders Behring Breivik av noen medier omtalt som en kristenfundamentalist. Debatten om dette var både en diskusjon rundt Breiviks egne religiøse tilhørighet og en kritikk av å koble hans handlinger opp til **kristendommen**. Begrepet brukes også for å definere noen med sterk og rigid tro på egne meninger eller verdier.



I 2011 ble terroristen Anders Behring Breivik av noen medier omtalt som en kristenfundamentalist. Debatten om dette var både en diskusjon rundt Breiviks egne religiøse tilhørighet og en kritikk av å koble hans handlinger opp til kristendommen.



Diskriminering og kritikk

Antisemittisme

Antisemittisme er en betegnelse på negative og fiendtlige holdninger og handlinger mot **jødiske** mennesker. Den europeiske antisemittismen kan trekkes tilbake til antijudaismen i middelalderen, en form for jødehat som hadde sitt utspring i hovedsakelig kristne miljøer. Antijudaismen besto av negative myter og forestillinger, som fortsatt er å finne i moderne konspirasjonsteorier om jøder. På 1800-tallet utviklet hatet mot jøder seg fra et religiøst forankret fenomen til et fenomen forankret i biologisk **rasisme**. Holocaust, jødeutryddelsen, under andre verdenskrig markerer den mest ekstreme konsekvensen av antisemittisme. I Norge ble 73 norske jøder deportert til konsentrasjonsleirer, og svært få overlevde. Snublesteiner rundt om i norske byer er satt opp til minne om jødiske familier som ble deportert under krigen. Etter 7. oktober 2023 har det oppstått store diskusjoner om hva som kjennetegner antisemittisme, og det er flere ulike definisjoner og stor uenighet blant miljøer og organisasjoner både nasjonalt og internasjonalt. IHRAs (International Holocaust Remembrance Alliance) definisjon mener at kritikk av Israel inngår i definisjonen av antisemittisme. Norge har ikke sluttet seg til IHRAs definisjon. Jerusalemklæringen om antisemittisme (JDA) definerer derimot at kritikk av Israel ikke skal defineres som antisemittisme. Det er generell enighet om at det å holde jøder ansvarlige for politikken til staten Israel er antisemittisk. Utover det er det fortsatt stor uenighet nasjonalt og internasjonalt om hvor grensen mellom antisemittisme og Israelkritikk går.

SNL:
Antisemittisme



IHRA: Working
Definition of
Antisemitism



Jerusalem
Declaration on
Antisemitism



Forskersonen: Palestina-sensur
kan være utkledd som bekjempelse
av antisemittisme



Muslimfiendtlighet/islamofobi

Begge begrepene er samlebetegnelser på fordommer, diskriminering og hatretorikk rettet mot muslimer. Begrepet islamofobi er på ingen måte nytt og kan trekkes tilbake

til 1500-tallet. I norsk kontekst er det store diskusjoner om hvilke begreper som fungerer best. Muslimfiendtlighet fokuserer heller på muslimene som individer som utsettes for diskriminering og fordommer, og den typen **rasisme** mange muslimer ofte utsettes for i kombinasjon med hat direkte knyttet opp mot deres tro. I motsetning til islamofobi fokuserer dermed muslimfiendtlighet mer på muslimer, heller enn religionen **islam**. Islamofobi/muslimfiendtlighet er ikke begreper som uttrykker religionskritikk, men som uttrykker negative holdninger og fiendebilder om muslimer, gjerne om muslimen som «den andre» eller som «syndebukken». En kjent islamofobisk konspirasjonsteori er Eurabia-teorien. Denne teorien påstår at den politiske eliten på venstresiden jobber for å islamisere Europa. Terroristen Anders Behring Breivik omtaler og nevner Eurabia-teorien over 150 ganger i sitt manifest; hans påstand om at Arbeiderpartiet sto for en islamisering av Norge, var en av flere begrunnelser for gjennomføringen av terrorangrepet 22. juli 2011.

SNL:
Islamofobi



Minotenk:
Muslimfiendtlige
holdninger i Norge



22. juli-senteret:
Konspirasjonsteorien
Eurabia



Religionskritikk

Kritikk av religiøse forestillinger har eksistert siden opprettelsen av de første menneskelige sivilisasjoner, mens religionskritikk som prinsipp utviklet seg for alvor i opplysnings-tiden. Religionskritikk kan være en kritikk både innenfra og utenfra. Innenfrakritikken kan handle om et ønske om endring av måte å drive religiøs praksis på eller en kritikk av religiøse institusjoner og ledere. Utenfrakritikken kan handle om hvordan religiøse samfunn og institusjoner fungerer i storsamfunnet, kritikk av religiøst begrunnet vold og undertrykkelse eller i spørsmål om uenighet mellom religion og vitenskap.

Mohammed Abdi påpeker: «[...] Islamkritikken skjer i en sosial og politisk virkelighet, altså ikke i et vakuum slik en del ønsker å fremstille det.» Videre skriver han at «problemet ikke først og fremst er for lite saklig islamkritikk, men for mye av fremmed-

fiendtlige, populistiske og etno-nasjonalistiske strømninger, holdninger og retorikk». Religionskritikken, som Abdi påpeker, kan ikke diskuteres uten å anerkjenne konteksten den oppstår i, og måten det gjøres på. En religionskritikk som definerer ulike troende etter **rasistiske** troper, med fremmedgjørende språk, eller som legitimerer diskriminerende politikk mot spesifikke grupper, bidrar ikke til en sunn offentlig debatt, men heller til polarisering og splittelse i samfunnet.

NDLA:
Religionskritikk



Aftenposten: Hvordan skiller man mellom islamkritikk og konspiratorisk muslimhat?
Av Mohamed Abdi



VIDERE LESNING



Samarbeidsrådet for tros- og livssynsamfunn: Sjekkliste for konstruktiv diskusjon om religioner og livssyn

Om Minotenk

Minotenk er en politisk uavhengig tankesmie etablert i 2010.

Minotenk jobber for å fremme mangfold, likestilling og inkludering og synliggjøre årsaker og konsekvenser knyttet til utenforskap, diskriminering, rasisme og ekstremisme.

Gjennom våre bøker og foredrag tilbyr vi ressurser om krysskulturell tematikk for sivilsamfunnet, førstelinjetjenesten, myndigheter, forskere, medier og andre aktører.

Vårt virke er verdimessig forankret i FNs menneskerettigheter.

Ordene vi velger, former virkeligheten

Språk kan inkludere og bygge broer – men også skape avstand og bidra til utenforskap.

Denne boken er Norges første veileder for inkluderende språk, med vekt på rasisme og diskriminering, kjønn og seksualitet, funksjonsmangfold, religion og livssyn.

Gjennom begrepsforklaringer, kontekst og historikk gir boken innsikt i hvorfor noen ord oppleves som inkluderende, mens andre kan virke stigmatiserende. Ulike perspektiver løftes frem, tydeliggjør uenigheter og inviterer til refleksjon. Et uunnværlig verktøy for alle som kommuniserer med – og for – et mangfoldig samfunn.

