

## Normer och normkritik - i en vuxens miljö

När man ska prata om normer och normkritik är det viktigt att först förstå dom olika begreppen. Ordet norm kommer från ordet normal, en norm är något som anses vara normalt i samhället. Ordet normkritik betyder att man är kritisk mot det som anses vara normalt. Exempel så är det normalt att vara heterosexuell i dagens samhälle, man kan säga att vårt samhälle är uppbyggt på en heteronorm och det kan man märka av genom att personer idag måste "komma ut" som HBTQ för normen är att vara hetero.

När det kommer till normer så finns det hur många som helst och jag har redan nämnt heteronormen. Sedan finns det ju även vithetsnormen, att samhället är uppbyggt på att den ljusare hudfärgen är överlägsen och att det är finare att vara ljus än mörkhyad. Vi har även smalnormen, att i dagens samhälle är att fult att vara tjock/fet. Man är en sämre mamma, ohälsosam person mm. Jag har även tagit del av information från en person som brukade rekrytera folk till ett företag och hon fick hårda direktiv av sin chef att inga tjocka eller "fula" människor skulle in på företaget då det skulle se dåligt ut för deras kunder. Den här historien kan man ta till alla olika normer. Finns många människor därute som aldrig skulle anställa en tjock person, mörkhyad person, homosexuell person osv. En annan norm som kommit dem senaste åren är cisnormen. Cis betyder att man är det kön man blev tilldelad när man föddes.

Alla människor påverkas av normer, till exempel så är jag en vit, ciskvinna som är bisexuell och överviktig. Därför så påverkas inte jag av vithetsnormen eller cisnormen däremot påverkas jag av av heteronormen och smalnormen. Så alla människor påverkas av normer, vissa mer än andra. Normer påverkar folk extremt mycket. Det kan leda till psykisk ohälsa så som ångest, depression, ätstörningar och panikångest. Många kan känna sig värdelös och försöka ändra på den man egentligen är för att passa in i samhällets skeva normer. Men det är då man måste vara normkritisk och lära andra att vara normkritiska.

Att vara normkritisk är något jag tycker alla ska sträva efter. För är man normkritisk så är det lättare att upptäcka och se strukturer i samhället som är fel. Man har även lättare att påverka och ifrågasätta och få med andra. Man kan även hjälpa folk mer. Jag som till exempel är väldigt insatt om smalhetsnorm då den påverkar mig mycket försöker utbilda mina vänner i att när jag beskriver mig som tjock så är inte det något negativt, jag är ju tjock. Men många idag kopplar tjock till ful vilket är fel för jag är inte ful utan tjock. Sådär kan jag göra skillnad medan jag som inte är mörkhyad kan inte säga till folk hur det är utan där måste jag luta mig tillbaka och lyssna på mörkhyade människor som har sina erfarenheter och vet av dom pratar om. Jag har alltså inte tolkningsföreträde där.

Jag kan rekommendera flera olika sidor på nätet som förklarar, berättar och pekar ut normer och normkritiska beteenden. Dessa är även mina källor för uppgiften.

1. [www.levandehistoria.se](http://www.levandehistoria.se)
2. [www.jämställ.nu](http://www.jämställ.nu)
3. [www.transforming.se](http://www.transforming.se)
4. [www.medrattattvara.se](http://www.medrattattvara.se)
5. [www.urskola.se](http://www.urskola.se)

Men det som jag tycker funkar bäst är sociala medier, speciellt instagram. Där finns det så extremt många konton som tipsar, utbildar och peppar folk att förstå normer och att sedan bli normkritiska.

Några instagramkonton man MÅSTE följa:

@mansbebisar (berör patriarkala strukturer i samhället med fokus på förhållande, familj och vardag)

@ladydahmers (Natashja utbildar om fettförakt och feminism, delar information om princip alla normer och stödjer/peppar alla människor att våga sticka ut från mängden)

@tnkvrt (ett interaktivt konto som synliggör olika förtryck via nyheter, personliga berättelser och tänkvärda texter.)

@blackvouge\_se (Lovette Jallow utbildar om vithetsnormen och mörkhyades människor problematik i världen, hon tar upp händelser och är inte rädd att hänga ut stora svenska kändisar för att konfrontera dom osv)

Sammanfattningsvis så kan man konstantare att normer finns i vårt samhälle och påverkar alla människor och normer kan skapa psykisk ohälsa hos många personer i form av ångest, ätstörningar, depression och panikångest. Då gäller det att vara normkritisk och lära andra att vara det så man inte står ensam mot normen. jag tror aldrig vi kommer komma ifrån normer men jag tror definitivt att vi kan göra mer för utsatta grupper i samhället och utbilda mer och få folk mer uppmärksamma och vi kan komma mycket längre än vart vi står idag.