



HOW MICRO CAN AGGRESSION BE?



Katalog



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Katalog

PREDGOVOR

V tej zbirki je zbranih približno 50 primerov mikroagresije, ki so najpogostejši v šestih evropskih državah (Nizozemska, Nemčija, Slovenija, Slovaška, Italija in Ciper). Zajemajo različne vrste mikroagresije (mikro napadi, -žalitve in -invalidacije) ter različne vrste mikroagresije (komunikacijske, vedenjske in okoljske). Za vsak primer je v katalogu opredeljen tudi temeljni predsodek ali pristranskost, zaradi katerega je ta verbalna ali neverbalna izjava, dejanje ali okolje mikroagresivno in škodljivo.

Primeri se nanašajo na naslednja področja: -starost, -oblika telesa, -(ne)sposobnost, -etnična pripadnost, -spolna usmerjenost, -nacionalnost, -rasa, -religija, -seksualna usmerjenost



Zavrnitev odgovornosti: Podpora Evropske komisije za produkcijo te publikacije ne pomeni odobritve vsebine, ki odraža samo stališča avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definicije

VRSTE MIKROAGRESIJE

Komunikacijska mikroagresija	Vsakdanje, priložnostne in/ali subtilne vrste komunikacije (verbalne in neverbalne), ki so boleče, ker so povezane s pripadnostjo osebe skupini, ki je diskriminirana ali podvržena stereotipom
Vedenjska mikroagresija	Vsakdanje, priložnostne in/ali subtilne vrste (nekomunikacijskih) dejanj, ki so boleče, ker so povezane s pripadnostjo osebe skupini, ki je diskriminirana ali podvržena stereotipom
Okoljska mikroagresija	Vsakdanje, priložnostne in/ali neopazne stvari v našem vsakdanjem okolju, ki so boleče, ker so povezane s pripadnostjo osebe skupini, ki je diskriminirana ali podvržena stereotipom



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definicije

VRSTE MIKROAGRESIJE

Mikro napadi	Kadar se oseba namerno obnaša diskriminatorno, čeprav nima namena biti žaljiva
Mikro žalitve	Kadar oseba nenamerno ravna diskriminatorno
Mikro invalidacije	Kadar oseba razvrednoti ali spodkopava izkušnje marginalizirane skupine



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Komunikacijsko



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Komunikacijsko

Primer mikroagresije	Verbalno/neverbalno	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Uporaba drugega zaimka kot prednostnega zaimka za naslavljanje osebe	Verbalno	Mikro napadi	kdorkoli	izbira besed ne sme biti žaljiva	držim se svojega besednega zaklada, ne glede na vaše želje ali občutke
Uporaba izraza "star" namesto "starejši" ali "ostareli".	Verbalno	Mikro žalitve	starejši ljudje	izbira besed ne sme biti žaljiva	držim se svojega besednega zaklada, ne glede na vaše želje, občutke ali splošne smernice
Spraševanje o heteronormativnih razmerjih namesto nevtralnih vprašanj, kot je npr. "ali imate partnerja/partnerko?"	Verbalno	Mikro žalitve	Osebe LGBTQIA+	predpostavka o heteronormativnem razmerju	ne razmišljam o drugih možnostih kot običajnih, ne glede na vaše želje, občutke ali splošne smernice

Komunikacijsko

Primer mikroagresije	Verbalno/neverbalno	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Poudarjanje, kako "normalno" je videti invalidna oseba z navzven vidno invalidnostjo	Verbalno/neverbalno	Mikro žalitve	invalidi	obrambni mehanizmi in kognitivna izkrivljanja	za druge lahko odločam, kako "slaba" ali "manj slaba" je njihova invalidnost
Reči invalidu: "Ne morem verjeti, da si poročen."	Verbalno	Mikro napadi	invalidi	zanikanje osebne identitete	edina stvar, ki jo vidim, je tvoja invalidnost
Zmanjševanje ali zanikanje izkušenj, povezanih z invalidnostjo, npr.: "Daj no! Vsi smo invalidi."	Verbalno	Mikro invalidacije	invalidi	zanikanje izkušenj	kar misliš ali čutiš, zame ni resnično ali pomembno

Komunikacijsko

Primer mikroagresije	Verbalno/neverbalno	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Komentarji, kot so "Od kod si?" ali "Kje si se rodil?", izrečeni osebi, ki je drugačnega etničnega videza od običajnega.	Verbalno	Mikro žalitve	etnične manjšine	(ne)pripadnost skupini državljanov temelji na videzu	zaradi svojega etničnega porekla ste manj/ne na enak način del naše skupine
Komentarji, kot so "Kako si prišel na to šolo?" ali "Tako dobro govoriš ta jezik", ki so namenjeni osebi z drugačnim etničnim videzom, kot je običajen.	Verbalno	Mikro žalitve	etnične manjšine	domneva o manjvrednosti	zaradi svojega etničnega porekla ste manj sposobni/spretni/inteligenčni itd.
Smešenje imen, ki jih ne poznate.	Verbalno/neverbalno	Mikro napadi	kdor koli	zanikanje osebne identitete	vaše ime ni normalno/preveč težko/čudno

Komunikacijsko

Primer mikroagresije	Verbalno/neverbalno	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Trditev, da nimate predsodkov do določene skupine, ker imate prijatelje/znance iz te skupine.	Verbalno	Mikro invalidacije	kdor koli	zanikanje rasizma/predsodkov	imun/-a sem na rasizem/predsodke, ker se družim z ljudmi iz različnih skupin prebivalstva
Trditev, da bi moralo veljati "Vsa življenja so pomembna" namesto "Črna življenja so pomembna".	Verbalno	Mikro invalidacije	pripadniki obarvane rase (temnopolti)	zanikanje rasizma	trditev, da doživljate enako vrsto rasizma ali da nihče ne doživlja rasizma
Oglasi za delo, ki zahtevajo "nedavnega diplomanta" ali "mlado energijo".	Verbalno	Mikro žalitve	starejše osebe	domneva o nesposobnosti	starejši ljudje niso sposobni ali se ne morejo vključiti v tim

Komunikacijsko

Primer mikroagresije	Verbalno/neverbalno	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Vprašanje ženski, kako usklajuje službo z otroki, medtem, ko moškemu ne zastavite istega vprašanja.	Verbalno	Mikro žalitve	ženske	spolne vloge so omejujoče	ženske bi morale biti glavne skrbnice otrok ali pa ženske niso sposobne usklajevati službe z vzgojo otrok, medtem ko moški to zmorejo
Če nosečnica zaradi nosečnosti ne more opravljati dela, ki je povezano z delom (t. i. "možgani nosečnice").	Verbalno	Mikro napadi	nosečnice	domneva o nesposobnosti	nosečnost je ovira za razvoj kariere/vašo kompetentnost na delovnem mestu
Neposvečanje pozornosti (npr. gledanje v telefon), ko mladi član tima govori ali ima predstavitev	neverbalno	Mikro žalitve	mladi	domneva o nesposobnosti	prispevek mladih je manjši/nepomemben

Komunikacijsko

Primer mikroagresije	Verbalno/neverbalno	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Šale o tem, da ženske sodijo v kuhinjo	Verbalno	Mikro napadi	ženske	spolne vloge so omejujoče	ženske so ali bi morale biti gospodinje/mame, ki ostajajo doma, namesto da služijo denar in delajo kariero
Navedba ali obnašanje, kot da je čudno videti moško medicinsko osebje v bolnišnici.	Verbalno/neverbalno	Mikro napadi	ženske/moški	spolne vloge so omejujoče	moški ne morejo biti "medicinska sestra" ali pa bi morale to delo opravljati ženske
Izjave ali vedenje, kot da je čudno, če vas zdravi relativno mlad zdravnik ali terapevt.	Verbalno/neverbalno	Mikro žalitve	mladi ljudje	domneva o nesposobnosti	mladi niso tako kompetentni pri svojem delu kot starejši

Komunikacijsko

Primer mikroagresije	Verbalno/neverbalno	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Poimenujemo starejše ljudi, ki plešejo in se zabavajo kot prikupne	Verbalno	Mikro žalitve	starejši ljudje	infantilizacija	Niste na isti ravni usposobljenosti/sposobnosti kot jaz
Šale o nerodnosti starejših ljudi pri uporabi tehnologije	Verbalno	Mikro napadi	starejši ljudje	domneva o nesposobnosti	starejši ne morejo slediti tehnologiji ali digitalnemu napredku
Šale o starejših ljudeh glede spolnosti ali nespornosti	Verbalno	Mikro napadi	starejši ljudje	zanikanje čutnosti in spolnosti za določeno starostno skupino	spolnost v starejših letih je neprimerna/čudna/smešna

Komunikacijsko

Primer mikroagresije	Verbalno/neverbalno	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Ko nekoga vprašate: "Če ste vegetarijanec/vegan, kako ste lahko tako debeli?"	Verbalno	Mikro žalitve	debeli ljudje	domneva o videzu	ne verjamem temu, kar govorite, in imam pravico do tega zaradi vašega videza
Komentarji, kot so "fant ali dekle?" ali "kdaj imaš rok poroda?", izrečeni nekomu, ki ni noseč.	Verbalno	Mikro žalitve	ženske	domneva o videzu	ko mislim, da ste noseči, lahko domnevam o vas in vašem telesu, ne glede na vaše želje ali občutke.
Pristop novinarjev pri poročanju o romski manjšini, ko anketiranca označijo kot lokalnega romskega naseljenca in ne poimensko.	Verbalno	Mikro žalitve	etnične manjšine	drugorazredno državljanstvo	domneva, da je dovolj, če se oseba ali skupina iz manjšine imenuje "oni"

Komunikacijsko

Primer mikroagresije

Verbalno/neverbalno

Vrsta

Prizadeta skupina

Temeljni predsodki

Sporočilo

Romska deklica zmaga v teku. Ob podelitvi nagrade ji je podeljevalec nagrade zaželel, da bi ji šlo tako dobro tudi v šoli

Verbalno

Mikro žalitve

etnične manjšine

domneva o manjvrednosti

pravi, da je iz skupine, za katero se pričakuje, da bo v šoli verjetno neuspešna

Vedenjsko



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Vedenjsko

Primer mikroagresije	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Člana fakultete na univerzi zaradi oblačil zamenjajo za uslužbenca.	Mikro žalitve	kdor koli	domneva o videzu in manjvrednosti	način tvojega oblačenja sporoča, kako ravnam s teboj in/ali koliko je tvoja služba pomembna za to, kako ravnam s teboj
Zamenjava temnopolte osebe na delovnem mestu za čistilca	Mikro invalidacije	temnopolte osebe	domneva o manjvrednosti	ne moreš biti na isti ravni kot jaz/biti član čistilnega osebja je vredno manj kot druge vrste sodelavcev
Večkratno prekinjanje sodelavke na sestanku	Mikro žalitve	ženske	domneva o manjvrednosti	prispevek kolegic je manjši/nepomemben

Vedenjsko

Primer mikroagresije

Vrsta

Prizadeta skupina

Temeljni predsodki

Sporočilo

Zavračanje verjetja, da je
sodelavec moškega spola užalil
sodelavko

Mikro invalidacije

ženske

dvom o presoji

vaše osebne izkušnje so neresnične ali
nepomembne

Zamenjava zdravnice za medicinsko
sestro

Mikro žalitve

ženske

spolne vloge so omejujoče

ženske ne postanejo zdravnice
v tolikšni meri kot moški

Ko se zdravnik namesto s starejšim
bolnikom pogovarja z (odraslim)
otrokom

Mikro napadi

starejši ljudje

infantilizacija/predpostavlanje
nemoči

ne boste me razumeli ali pa ste
zame nevidni

Vedenjsko

Primer mikroagresije	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Poudarjeno glasno govorjenje ali uporaba otroškega glasu, ko se pogovarjate s starejšimi ljudmi.	Mikro žalitve	starejši ljudje	domneva o sposobnostih	starejši ljudje niso popolnoma kompetentni
Pomoč invalidni osebi pri vstopu na avtobus ali vlak, čeprav oseba ni prosila za pomoč.	Mikro žalitve	invalidi	infantilizacija/predpostavlanje nemoči	niste sposobni poskrbeti zase in/ali jaz vem bolje od vas
Dotikanje trebuha nosečnice brez dovoljenja	Mikro napadi	nosečnice	domneva o privolitvi	imam pravico dotikati se delov telesa druge osebe brez njenega dovoljenja.

Vedenjsko

Primer mikroagresije	Vrsta	Prizadeta skupina	Temeljni predsodki	Sporočilo
Predpostavka, da v sobi ni prisotnih oseb LGBTQIA+	Mikro invalidacije	osebe LGBTQIA+	identificiranje oseb LGBTQIA+ kot vidnih / ljudje LGBTQIA+ so redki /	osebe LGBTQIA+ so takoj prepoznavne
Belec, ki stiska torbico ali preverja denarnico, ko se mu približuje ali gre mimo njega temnopolta oseba.	Mikro žalitve	temnopolte osebe	domneva o kriminaliteti	okradel me boš/ne gre ti zaupati

Okoljsko



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Okoljsko

Primer mikroagresije

Prizadeta skupina

Temeljni predsodki

Sporočilo

izpolnjevanje obrazca, ki ima samo dve možnosti, npr. poročen/samski ali moški/ženska.

kdor koli

družbene/spolne vloge so omejevalne in omejene

druge možnosti kot jih predvideva obrazec, niso sprejete/možne

Vsa stranišča v stavbi so označena in namenjena moškim ali ženskam.

LGBTQIA+ osebe

spol je omejen na dve možnosti

ljudje, ki se ne opredeljujejo kot moški ali ženska ne obstajajo ali niso dovolj pomembni, da bi imeli svoj prostor

Oseba na invalidskem vozičku lahko vstopi v pisarno, vendar ne more na stranišče, ker je dostopno le po stopnicah.

invalidi

drugorazredno državljanstvo

za nas niste tako pomembni kot stranke brez telesnih ovir

Okoljsko

Primer mikroagresije

Prizadeta skupina

Temeljni predsodki

Sporočilo

**Institucionalno pomanjkanje temnopoltih
univerzitetnih profesorjev**

Temnopolte osebe

domneva o manjvrednosti

**prenizka zastopanost temnopoltih oseb na
akademske področju ni problem**

**Dvorana za podelitev diplom na univerzi, kjer na
stenah visijo portreti samo belopolnih profesorjev**

Temnopolte osebe

domneva o manjvrednosti

**prenizka zastopanost temnopoltih oseb
na akademskem področju ni problem**

**Pomanjkanje ženskih in nebinarnih avtorjev v
znanstvenih učnih načrtih**

ženske in nebinarne osebe

domneva o manjvrednosti

**prispevek znanstvenic ni tako
dober/pomemben kot prispevek znanstvenikov**

Okoljsko

Primer mikroagresije

Prizadeta skupina

Temeljni predsodki

Sporočilo

Nezagotavljanje tolmača znakovnega jezika ali podnapisov med izrednimi razmerami in tiskovnimi konferencami

gluhe ali naglušne osebe

drugorazredno državljanstvo

za nas niste tako pomembni kot slišiš

Cestni znaki so na voljo le v nacionalnem jeziku, ne pa tudi v jeziku avtohtonih prebivalcev

avtohtoni prebivalci

drugorazredno državljanstvo

vaš jezik je manj pomemben/nepomemben ali neustrezen

Bolnišnica z bolniki različnih veroizpovedi v kateri je edina možnost za molitev kapela

verske manjšine

Kršćanstvo je najpomembnejša religija

druge religije, ki niso krščanstvo, so manj pomembne/ljudje drugih religij nimajo pravice do prostora za molitev

Okoljsko

Primer mikroagresije

Prizadeta skupina

Temeljni predsodki

Sporočilo

Šolski prazniki, ki temeljijo na krščanskih tradicijah in ne upoštevajo drugih verskih praznikov.

verske manjšine

drugorazredno državljanstvo

vaši verski prazniki so manj pomembni

Oglasi, ki namigujejo, da starejši ljudje niso na tekočem s tehnologijo.

starejši ljudje

domneva o nesposobnosti

starejši ne morejo slediti tehnologiji ali digitalnemu napredku