



Privilege Test Corona

Självskattningstest i coronapandemin

Skapad av Sofia B Karlsson, utvecklad av Add Gender

Bakgrund

Coronapandemin som har spridit sig över världen påverkar var och en av oss. Olika grupper i samhället drabbas olika hårt och vissa är mer sårbara inför det faktum att vi befinner oss mitt i en krissituation. Add Gender har därför tagit fram ett självtest som tar avstamp i Sofia B Karlssons metod Privilege Walk Corona - som i sin tur har sitt ursprung i Privilege Walk från RFSL ungdom. Självskattningstestet hjälper dig att få syn på din egen situation. Var ödmjuk inför att den kan skilja sig mycket från andras. Oavsett hur just du har det så är det svårt för oss alla att förstå exakt hur andra har det. Vi tror att om vi alla får en tydligare bild av våra egna utgångspunkter i denna svåra tid så får vi en ökad empati för varandra. Då får vi också kraften att lyssna på varandras berättelser och förstå behoven på ett djupare plan.

I slutet av detta test finns förslag på hur du som privilegierad kan hjälpa andra som inte har samma förutsättningar som du själv. Tillhör du en mindre privilegierad grupp så får du där tips och råd om var du kan vända dig för att få stöd.

Testa dig själv

Räkna gärna ihop dina kryss för att se vilken grupp du tillhör längre ner i testet.

Svara så sanningsenligt du kan på följande påståenden:

- ☐ Jag har kunnat ta del av all information om corona i TV och radio
- ☐ Jag känner att medias rapporteringen om corona är relevant för mig och min situation
- ☐ **Informationen har delgetts på ett språk jag förstår**
- ☐ Jag bor inte ensam och blir därför inte helt utan mänsklig kontakt om jag måste isoleras/vara i karantän
- ☐ **Jag kan få hjälp att med sysslor som att handla om jag blir sjuk och måste stanna hemma**
- ☐ Jag har någon att dela min oro med
- ☐ **Jag har vänner att prata med**
- ☐ Min oro/mitt lugn tas på allvar av de i min närhet
- ☐ **I vårt hushåll kan vi dela på oss och vara i olika rum**

- ☐ Jag har en trygg hemmiljö och det känns okej om jag behöver vara hemma mycket en tid
- ☐ **Jag är inte orolig för våld i hemmet**
- ☐ Jag har en partner eller någon annan person i min närhet som kan avlasta mig gällande mina barns omsorg om jag skulle insjukna och inte själv kunna axla det ansvaret
- ☐ **I min familj är ingen i riskgrupp förutom en äldre släkting som satt sig i karantän i sommarhuset**
- ☐ Jag har min familj nära mig
- ☐ **Jag behöver inte fundera på om jag har rätt till vård och jag har inte haft svårt att få tillgång till primärvården under coronapandemin**
- ☐ Jag kan röra mig fritt utan assistans/ledsagning
- ☐ **Jag har inte fått någon planerad vård uppskjuten eller inställd**
- ☐ Jag har ingen erfarenhet av att känna oro inför framtiden i vardagen
- ☐ **Jag har eller kan få tag på de mediciner jag behöver**
- ☐ Jag har kunnat ta min goda hälsa för given
- ☐ **Jag är inte orolig för min psykiska hälsa i och med corona**
- ☐ Jag kan undvika kollektivtrafiken om jag behöver
- ☐ **Jag kan delta i digitala möten i föreningslivet och på jobbet**
- ☐ Jag kan jobba hemifrån
- ☐ **Jag har råd att bunkra matvaror**
- ☐ Mitt liv i övrigt är ganska oproblematiskt
- ☐ **Jag klarar mig om det blir tufft ekonomiskt ett tag**
- ☐ Jag har en trygg anställning
- ☐ **Jag har tillgång till dator, internet/bredband i mitt hem**
- ☐ Jag har en fast punkt där jag kan tvätta mig och tvätta mina kläder om jag behöver vara i karantän
- ☐ **Jag har möjlighet (om jag hade haft/har barn) att se till att mina barn får bra förutsättningar vid distansundervisning**
- ☐ Jag kan sysselsätta mig med något på dagarna
- ☐ **Jag är ledsen över att den resa vi skulle göra nu i vår har blivit inställd**

Sist men inte minst:

- ☐ Jag har tid och möjlighet att fundera över mina egna privilegier

Resultat

För varje kryss vid det påstående som stämmer in på dig och din situation - desto mer privilegierad är du. Beroende på hur många kryss du fått hamnar du i grupp 1, 2 eller grupp 3.

Grupp 1 (1-10 kryss)

Du tillhör en grupp som inte har så bra förutsättningar under coronapandemin. Detta kan påverka ditt liv på olika sätt. Vi har tagit fram förslag på hur och var någonstans du kan vända dig för att få stöd och hjälp. Självklart kan du också hjälpa andra även om din situation är ansträngd. Se nästa sida.

Grupp 2 (11-20 kryss)

Du har relativt bra förutsättningar under coronapandemin, även om det finns många saker som skulle kunna vara bättre. Använd förslagen på nästa sida för att se hur din situation kan underlättas samt hur du utifrån din position också kan hjälpa andra.

Grupp 3 (21-33 kryss)

Du är privilegierad och har bättre förutsättningar och livsvillkor som gör att du är bättre rustad att hantera rådande coronapandemi än andra individer och grupper. Vi har tagit fram förslag på hur du med hjälp av din position kan hjälpa andra som är mindre privilegierade. Detta betyder förstås inte att du inte skulle vara i behov av stöd. Vi drabbas alla av denna situation men vi hoppas att detta självskattningstest kan ge perspektiv.

Kontakt

Vill du bygga vidare på eller utveckla testet? Kanske har du förslag på förbättringar?

Kontakta Add Gender på hej@addgender.se eller www.addgender.se.

Källa övning: BRYT! Ett metodmaterial om normer i allmänhet och heteronormen i synnerhet av Forum för levande historia, RFSL Ungdom (2011)

Övningsbeskrivning hämtade ifrån: SISU Idrottsutbildarna och Jämställ.nu

Påståenden anpassade för coronapandemin av Sofia B Karlsson

Utvecklade av Add Gender: Alexandra Bay och Felicia Iggstrand

Var kan jag vända mig för stöd?

- **Röda korsets stödtelefon under coronakrisen.** Telefonnummer 0771-900 800. Öppettider: måndag till fredag kl. 12.00-16.00.
- **Nationella informationsnumret** - Hit kan du vända dig om du har generella frågor kring coronaviruset som inte handlar om sjukdomssymptom. Telefonnummer: 113 13.
- **Krisinformation.se** Viktig information till allmänheten. Här kan du även få tillgång till nyheter från flera olika källor: krisinformation.se.
- **Rädda Barnen** hit kan du som barn eller vuxen vända dig för att få stöd från psykologer: raddabarnen.se.
- **Svenska Kyrkan** - Hit kan du vända dig för stöd och hjälp samt få information om din närmsta församling: svenskakyrkan.se.
- **Killfrågor** är en stödchatt för killar mellan ålder 10-20 år: killfragor.se.
- **Maskrosbarn** Hit kan du som ung vända dig om någon i din familj har missbruksproblematik eller lider av psykisk ohälsa. Du kan vara helt anonym: maskrosbarn.org.
- **MIND För psykisk hälsa** Självmoderslinjen Telefonnummer: 90 101 Öppettider: 06-24. Alla samtal är anonyma.
- **MIND Föräldralinje** för dig som är orolig för ett barn i din närhet Telefonnummer: 020-85 20 00 Öppettider vardagar 10-15 samt torsdagar 19-21. Alla samtal är anonyma.
- **MIND Äldrelinje** För dig som är över 65. Telefonnummer: 020-22 22 33 Öppettider vardagar 8-19 och helger 10-16. 020-22 22 33. Alla samtal är anonyma.
- **Tjejjouren.se** Här finns många ungdomsjourer samlade för dig som är ung och behöver hjälp och stöd. Du kan välja att vara helt anonym tjejjouren.se
- **BRIS-Barnens rätt i samhället** Telefonnummer: 116 111 Öppettider vardagar kl 9-12 och 14-21 och helger 14-21. Alla samtal är anonyma. bris.se/.
- **Stadsmissionen** Hit kan du vända dig för olika typer av stöd: stadsmissionen.se/fa-stod.
- **Stadsmissionens Nattjour** finns för dig som lever i hemlöshet. Här kan du få stöd att komma till ett akutboende, uppsöka vård eller bara prata en stund. Telefonnummer: 020-78 78 60 Tis-ons: 17-02 Tors-fre:16-04 Lördag: 18-04 Söndag: 18-24.
- **Facebookgrupper:** [Corona - Hjälp till med inköp av livsmedel till riskgrupper!](#)
[Hjälpgrupp Corona - Hjälp med inköp m.m. vid karantän sökes & finnes!](#)
[Corona hjälpgrupp Stockholm.](#)
- **Telefonlinje om corona** på arabiska, somaliska, persiska/dahri, tigrinja/amarinja och ryska. Om du är nyanländ eller asylsökande och har allmänna frågor om coronaviruset kan du ringa hit: 08-123 680 00.
- **Islamic Relief** Information om corona på minoritetsspråk: arabiska, bosniska, farsi, somali, turkiska, urdu: islamic-relief.se/islamic-relief-sprider-kunskap-om-det-nya-coronaviruset.
- **Läxhjälp online:** hejalbert.se eller pluggakuten.se.

Hur kan jag hjälpa?

- **Hör av dig till någon av organisationerna i stödlistan ovan** och fråga om du kan hjälpa till på något sätt. Du kan också söka information hos Volontärbyrån som samlar volontärer och hjälper dig att hitta rätt: volontarbyran.org.
- **Hör av dig till människor i din närhet som är i riskgrupper.** Fundera på vilka du möjligtvis skulle kunna hjälpa. Kanske finns det någon granne, en kollega, en avlägsen släkting, någon på dina barns dagis/skola eller andra som är i behov av hjälp.
- **Stadsmissionen**
Stötta stadsmissionens arbete med att hjälpa människor i utsatta situationer. Handla i deras butiker eller skänk pengar till organisationen: stadsmissionen.se.
- **Myrorna** finansierar en tredjedel av Frälsningsarméns verksamhet genom försäljning av second hand. För att stötta deras arbete handla gärna i någon av deras butiker eller skänk pengar direkt via deras hemsida: myrorna.se.
- **Om du behöver handla gör det gärna hos mindre företag** och stötta de som riskerar att drabbas hårt ekonomiskt under coronapandemin. Facebook-grupperna: [Handla av varandra](#) samt [Välj en småföretagare](#) är två exempel.
- **Gå med i olika grupper på** där du kan erbjuda din hjälp genom att till exempel handla åt andra som sitter i karantän: [facebook.com Corona - Hjälptill med inköp av livsmedel till riskgrupper!](https://www.facebook.com/Corona-Hjelp-till-med-inkop-av-livsmedel-till-riskgrupper/)
[Hjälpgrupp Corona](#)
[Hjälptill med inköp m.m. vid karantän sökes & finnes!](#)
- **Starta en "coronafika" i ditt trapphus.** Fika som sker på behörigt avstånd för att inte riskera att bli smittad. För inspiration: <https://www.dn.se/sthlm/de-bryter-ensamheten-med-coronafika-i-trapphuset/>.
- **Rädda Barnen** Här kan du skänka en gåva till rädda barnens arbete för att motverka att de mest utsatta far ännu mer illa under rådande coronapandemi: raddabarnen.se.
- **Majblomman** Digital insamling för att stötta majblommans arbete med att motverka barnfattigdomen i Sverige: swish.majblomman.se.

Utmaningen är att utvecklas till de människor vi behöver vara för att skapa inkluderande normer i en komplex värld.

