

TA MAVITEN²

#NORMER,
IDEAL & MEDIA

TEXT: Leone Milton & Marie Tomičič

ILLUSTRATION: Fanny Agazzi

KLIMAT OCH HÅLLBARHET

På OLIKA vill vi värna det hållbara och klimatkloda läsandet. Därför trycks våra böcker på andra sidan Östersjön på Svanenmärkt och FSC-märkt papper, på ett Svanenmärkt tryckeri. Lite närmare, lite dyrare - mycket bättre!

EN BOK HAR ETT LÅNGT LIV

Det bästa sättet att återvinna en bok är att ge bort den! Skolan, vännen, grannen, det lokala biblioteket eller second hand - möjligheterna är många. Vill du ändå kasta boken källsorterar du den här boken som en tidning, eftersom den är tryckt på returpapper.

OLIKA

TA MAKTEN 2 #normer, ideal & media
tamakten.nu

OLIKA förlag AB 2022
olika.nu

Text: © Leone Milton och Marie Tomičić
Illustration: © Fanny Agazzi
Originalform för serien Ta makten: Emili Svensson
Formgivning: Malin Trotzig
Första utgåvan, första upplagan
ISBN: 9789188613356
Tryck: Dardedze holografija, Riga 2022
Papper: Arctic Volume, 130 gram,
från Grycksbo pappersbruk i Dalarna



Till Jonas, Gunni och Preben.

Till Martin, Emelie och Clara.

Till Louis och mamma.

**"OM DU TROR ATT DU ÄR FÖR
LITEN FÖR ATT GÖRA SKILLNAD,
FÖRSÖK ATT SOVA MED EN
MYGGA I RUMMET."
DALAI LAMA**

Missa inte första delen i serien!



Vad händer när du börjar tänka på allt som är bra med dig istället för tvärtom? Varför är det smart med självmedkänsla, och hur kan du göra för att hantera jobbiga tankar och känslor?



"Den här boken önskar jag att jag haft som tonåring."

Litteraturmagazinet

"Betyg 5 av 5! Jag önskar att alla unga idag och imorgon får läsa den här boken."

Bokprat

"En bok att ge alla unga som försöker överleva i korselden mellan skolans bedömningar och mediernas modellbilder. Hoppfull, konkret och stärkande!"

Socialpolitik

"Älskade den. Jag har svårt för litteratur men den här var sammansatt som en bladvändare."

Felicia Jackson

"Superbra handbok för alla unga som vill må bra."

Barnens bokklubb

intervjuer
med bland annat:

ZARA LARSSON
WILLIAM SPETZ
SIAVOSH DERAUGHTI
SAGA BECKER
JENS LAPIDUS

INNEHÅLL

+
intervjuer med:
Thea Grahn
Atilla Yoldas
Albera Jene
Henrik Wahlström
Tone Sekelius
Olivia Trygg
Daniel Paris
Mickaël Gayet

FÖRSNACK

Kapitel 1 HUR LÅTER DIN RÖST?

Varje dag
Tänk högt
Är du ord, handling eller en mix?
Förändra eller bevara
Den farliga tystnaden

16

Kapitel 2 SKAFFA EN PREMIUMBUBBLA

Varför tycker vi olika?
Varför publiceras det?
GPU = fyra saker media vill
Fem steg till premium

36

Kapitel 3 NÄR FÅR DU NORMKREDD?

Normer spelar roll
Pepp, beröm och bekräftelse
Det goda styr dig
Hur kreddar du andra?
Kredda utanför din komfortzon

50

Kapitel 4 NORMKNUFFAR GÖR ONT

Synligt eller osynligt
Skam är jobbigt
Alla knuffas
Mod att förändra
Svara med "Varför?"

64

Kapitel 5 RÄKNA PÅ NORMER

Odla eller utrota
Vilka tjänar på hårnormer?
Jag gör det för min skull
Räkna på kropp eller skönhet

86

Kapitel 6 DÄRFÖR ÄR IDEAL OMÖJLIGA

Chilla med kroppen
Ideal skiljer människor åt
Hur förhåller du dig?
Vilka skruvar på idealen?
Träna självkänsla

106

Kapitel 7 HUR STORT ÄR DITT SPACE?

Nära norm ger mycket space
Din plats kan förändras
Inkludera flera
Få koll på diskriminering

120

Kapitel 8 BLI EN NORMKREATIV AGENT

Vilka behöver förklara sig?
Ställ rätt frågor
Börja förändra
Fler normkreativa lösningar

134

+
intervjuer med:
Batuhan Yigin
Tuva Karlsson
Kajjan Andersson
Shahab Ahmadian
Danny Lam
Muna Idow
Minna Höggren
Eleonora Svanberg

Kapitel 9 BÖRJA ISTÄLLET FÖR SLUTA	148	Kapitel 13 VEM ÄR DITT DIGITALA JAG?	208
Vad vill du ska hända? Berätta vad du gör Kredda andra Var förändringen TA MAKTEN: VERKTYGSLÅDA		Från debattör till spöke Vem blir favoriserad? Använd algoritmerna	
Kapitel 10 DU ÄR OCKSÅ MEDIA	164	Kapitel 14 HÅLL KOLL PÅ S-HACKS	222
Friheter under ansvar Snabbkurs i lagar och regler Gör viskleken Om du blir utsatt		17 sätt att sälja på Reklam som går över gränsen Reklam-kurragömma	
Kapitel 11 SÅ TABBAR SIG MEDIA	178	Kapitel 15 INFLUENCERS – VILKA ÄR DE?	236
Kastar ut klickbete Förstärker omöjliga ideal Fokuserar på det negativa Blir partiska Blir för snabba		Kompistricket Skapar köpsug Hur mycket tid lägger du? Algoritmerna favoriserar	
Kapitel 12 AVSLÖJA FAKE NEWS	192	Kapitel 16 TVÄTTA GRÖNT OCH ROSA	248
Liten eller stor lögn? Nättroll och trollfabriker Släck trollen Fejk utan att fatta Följer du pressetiska regler?		Är det på riktigt? Sju sätt att tvätta grönt Tvätta rosa	
		Kapitel 17 HÖJ RÖSTEN FÖR DEM SOM INGEN HAR	264
		Djurens värde är olika Naturen pratar Hallå rymden! Bli politiker	
		EFTERSNACK KÄLLOR & REFERENSER	

+
intervjuer med:
Barakat Ghebrehawariat
Johanna Grant Axén
Tracy Ghattas
Hasibe Akan
Rodin Hajo
Sara Sediqi
Saad Mohamed
Vilfred Landstedt
Gabriella Kärnekull
Wolfe

+
intervjuer med:
Mira Kelber
Pim Lindgren
Camilla Gervide
Betlehem Isaaq
Kristina Bohman Söderdahl
Andreas Magnusson
Camilla Bergvall
Vilde Helm



FÖRSNACK

TRÅNGA NORMER, SKRUVADE IDEAL, OJÄMSTÄLLDHET OCH RASISM PÅVERKAR OSS VARJE DAG. Det fina är att du kan ändra på det som får dig att må dåligt i samhället. Följ med in i normernas värld och få koll på normkredd, varför ideal är omöjliga och hur du blir en normkreativ agent.

MEDIA ÄR MÄKTIGT OCH FORMAR MYCKET AV VÅR VÄRLDSBILD. Därför dyker vi ner i medias tabbar, synar din mediabubbla och ger dig tips om vad du själv måste hålla koll på om du blir media.

DE SOM GÖR SINA RÖSTER HÖRDA FORMAR FRAMTIDEN. Vi har samlat spännande personer som tagit makten i stort och smått. Är du ovan vid att ta makten, börja med det som känns enkelt i din vardag, och har du redan börjat hoppas vi att du får fler idéer av dem vi har intervjuat.

VI VILL INSPIRERA TILL ATT FLER FÅR PLATS I VÅRT SAMHÄLLE. För alla har rätt att känna sig trygga och må bra, och mänskliga rättigheter och allas lika värde är en självklarhet.

IBLAND GÅR DET SNABBT, OCH IBLAND TAR DET LÄNGRE TID. Strukturer förändras långsamt och motstånd kan dyka upp på oväntade sätt. Då är det bra att hitta andra som vill samma sak, för det blir roligare att göra ihop. Klimatet, artificiell intelligens, djurrätt, migration, internet, genforskning – fler och fler stora frågor behöver nya lösningar. Och där behövs dina tankar och din röst. Det kan låta som en klyscha, men du är framtiden.

Malmö 2022

Leone Milton och Marie Tomićić

EN GUIDE

Gör själv!

Stanna upp och fundera hur det boken handlar om tar sig uttryck i ditt liv. Vissa gillar att fatta pennan och andra inte. Gör det som känns bäst.

HALLÅ vuxenvärlden!

VUXNA TROR OFTA ATT DE VET BÄST. Och visst, ibland har de koll, men inte alltid. Mycket av det vi skriver om här i boken är sånt som de inte har fått lära sig. Gillar du det som står i rutan kan du fota av den och skicka den till vuxna i din närhet!

? FRÅGA & SVAR:

Frågorna i boken är sådana som vi själva ställt eller hört andra ställa. Har du fler frågor till oss? Mejla dem till hej@tamakten.nu

Intervju

Inspireras av personer som riktar sin energi utåt och förändrar samhället.

HEN

Hen är svenskans könsneutrala pronomen och vi gillar det! Varför då? För att det inkluderar alla.

FN:s mänskliga rättigheter

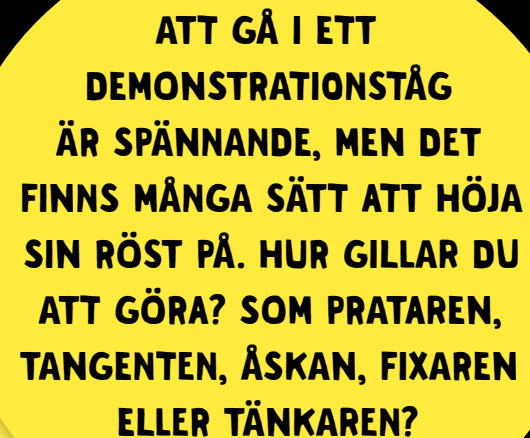
Alla pratar om mänskliga rättigheter. Men vad är det egentligen? Få koll på de 30 artiklarna. Du hittar dem på sidorna 85, 105, 174, 190 och 262.





KAPITEL 1

#HUR LÅTER DIN RÖST?



**ATT GÅ I ETT
DEMONSTRATIONSTÅG
ÄR SPÄNNANDE, MEN DET
FINNS MÅNGA SÄTT ATT HÖJA
SIN RÖST PÅ. HUR GILLAR DU
ATT GÖRA? SOM PRATAREN,
TANGENTEN, ÅSKAN, FIXAREN
ELLER TÄNKAREN?**

TÄNK OM DU HADE varit ung för 100 år sedan. Då fick två personer av samma kön inte visa sin kärlek, din lärare fick slå dig och våldtäkt inom äktenskapet var lagligt. Det är lätt att tänka att det är andra som formar framtiden,

medan det i själva verket alltid är människor som du som gör det. I det lilla eller i det stora, du bestämmer.

Varje dag

Du har en röst. I en demokrati kan du använda den till att påverka samhället. Inte bara i allmänna och fria val vart fjärde år utan även i vardagen. Prata med din morfar om klimatet, gå till rektorn för att ändra öppettiderna i caféet eller säg ifrån till någon som är taskig. Demokrati är ett samtal som aldrig tar slut, och din röst räknas oavsett hur gammal du är.

**GÖRA SIN
RÖST HÖRD
= berätta hur du
tycker och tänker i
olika frågor**

Gör själv! Hur ofta gör du din röst hörd?

Är du den som alltid uttrycker din åsikt eller den som hellre håller dina tankar för dig själv?

	Aldrig	Sällan	Ofta	Alltid
Med kompisar				
Med familj				
Med de jag inte känner				
I sociala medier				
Ansikte mot ansikte				

Fundera! Är du nöjd med hur det ser ut? Eller vill du ändra något? Gör en pil till den rutan du vill flytta dig till.

? FRÅGA: JAG VET VAD JAG TYCKER, MEN INGEN ANNAN TYCKER SOM JAG. VAD SKA JAG GÖRA?

! SVAR: Rädslan att bli utstött är en av människans största rädslor, programmerad i oss sedan stenåldern. Då kunde vi inte överleva utan gruppen, och även om vi kan det idag är det ofta väldigt smärtsamt att känna sig utanför. Det gör att vi ofta anpassar oss. En lösning kan vara att söka upp andra som tycker som du. Alltifrån att följa någon i sociala medier till att gå med i en förening och ses. Med stöd från andra är det lättare att vara öppen med hur du tänker.

Tillsammans är vi starkare.

Tillsammans är det roligare.

? FRÅGA: JAG VET INTE VAD JAG TYCKER, SÅ JAG VET INTE VAD JAG SKA SÄGA?

! SVAR: Det är du inte ensam om. Ett sätt att ta reda på det kan vara att lyssna på personer som tycker helt olika. Gör sedan en lista med plus och minus, för det är sällan något är bara bra eller bara dåligt. Skriv ner allt som är bra med att sätta upp övervakningskameror där du bor och allt som skulle vara dåligt med det. Vems eller vilkas behov är viktigast? Polisens behov av att enklare hitta brottslingar eller ditt behov av integritet? Inte helt lätt.

Gör själv! **LISTA med plus och minus**

Vilka är fördelarna och vilka är nackdelarna?

Fråga:

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

Fundera! Har du fått en klarare bild? Om du var tvungen att välja antingen eller, skulle du kunna ta ett beslut då? Tänk högt.



HALLÅ där

THEA GRAHN



I högstadiet fixade du gratis mensskydd på din skola. Hur gick det till?

Jag frågade min rektor men fick nej. Då mejlade jag företag som gör mensskydd och frågade om de kunde sponsra oss, men fick inget svar. Det gjorde mig frustrerad, och på sportlovet satt jag hela dagarna och läste på, skrev en projektplan och en budget. Min lillasyster fick vara rektor när jag övade på mina argument. Efter lovet bad jag om ett nytt möte.

Vad var roligast?

Känslan av att jag gjorde skillnad. Jag har alltid drömt om att bli politiker men har tänkt att jag behöver vänta tills jag är vuxen. Men jag insåg att jag inte behövde vänta, unga kan också förändra.

Något jobbigt?

Några retades och skrek "menstjejen" efter mig. Det var lite tröttsamt.

Tips till andra?

Gör ordentlig research och ta kontroll. Det går inte att slänga ihop något, då skulle inte rektorn ha lyssnat på mig. Du måste visa att du faktiskt menar allvar.

FAVORITDJUR: Björnar

FAVORITPLAGG: Grön T-shirt

TRO: Ingen direkt

SEXUALITET: Pansexuell

BLIR KÄR I: Ingen särskild preferens

GÖR MIG RIKTIGT ARG: Marknadshyror

FÅR MIG ATT SKRATTA: Bilskämt

Tänk högt

En hel del frågor är svåra och komplexa. Så när du ska ta ställning i svåra frågor kan det vara en bra idé att tänka högt tillsammans med andra, för att testa dina tankar. För det är oftast inte förrän vi hör oss själva prata högt som vi faktiskt kan bestämma oss. Gör det här ansikte mot ansikte med personer du känner dig trygg med. I sociala medier är det svårt att tänka högt och lätt att bli dömd.

Nu tänker jag högt. Kan det vara så här ...

Är du ord, handling eller en mix?

Det finns olika sätt att påverka på. Vissa tycker mest om att skriva. De skickar in debattartiklar om att kommunen ska erbjuda gratis mensskydd eller om att det ska finnas gratis wifi i hela kommunen, skickar mejl till företag som betar sig illa och är snabba på att kommentera i sociala medier. Bokstäver är deras vänner.

Andra är mer handlingsorienterade.

De går raka vägen till rektorn och klagar på sitt usla schema. Eller så klättrar de upp i ett träd för att protestera mot skolans planer att jämna det med marken.

Ju mer aktiva du och andra är, desto svårare blir det för maktavare som rektorer, lärare eller politiker att ta beslut utan att fråga vad ni tycker.

Hur gillar du att göra din röst
hörd? Som prataren, tangenten,
åskan, fixaren eller tänkaren?
Eller som en mix?



PRATAREN

Du älskar att tänka högt med kompisarna. Du läser på och är insatt, men att skriva debattartiklar eller gå till den som bestämmer känns jobbigt. Du håller hellre dina åsikter inom en liten krets. Eller för dig själv. Det är inget fel med att vara privat av sig, men tänk vad du skulle kunna göra med din kunskap och dina tankar. Tro på att din röst behövs! Koppla ihop dig med fixaren eller tangenten, ni blir bästa teamet.



TANGENTEN

Du älskar att kommentera i sociala medier och du skriver insändare och debattartiklar. Du vill inte vara med på bild, gillar inte rampljuset, utan vill mest få ut dina tankar och få fler att hänga på det du tycker. Du är eftertänksam och bra på att formulera dig, men ibland lite osäker på om det du skriver är tydligt nog. Ibland filar du för länge. Koppla ihop dig med fixaren eller åskan och få hjälp att ta nästa steg.



ÅSKAN

Du har mycket känslor och många idéer. Ibland går det undan, och det händer att du ångrar dig efter några timmar. ”Varför skrev eller sa jag så?” Det är bra att du uttrycker dig, men låt känslorna svalna lite innan du trycker på skicka-knappen. Räkna alltid till åtta, eller ännu bättre, vänta i åtta minuter! Chatta eller tänk högt med tangenten eller tänkaren under tiden och landa känslorna.

Höj din röst för
det du vill förändra!

Alla kan göra
något, ingen kan
göra allt.



FIXAREN

Du är den första att snickra ihop plakat och hänga på när det drar ihop sig till manifestationer. Du är otålig och vill se saker hända, och du är bra på att argumentera och berätta högt för alla som vill höra. Trivs verkligen i rampljuset – men ibland kanske du agerar lite för snabbt. Slå dig ihop med tangenten eller prataren så kan ni vara drivande tillsammans.



TÄNKAREN

Du är expert på att göra research och gräver djupt i alla tänkbara olika perspektiv. Du är expert på att lyssna och tänker att du bara ska läsa på lite till, och lite till. Risker är att du inte gör din röst hörd eftersom det är för komplicerat. Ändra inte på dig, utan slå dig istället ihop med fixaren eller åskan som är snabbare på att agera.



Jag är mest lik:

Förändra eller bevara

Det finns ingen garanti för att det som existerar idag finns kvar i morgon. I en demokrati är det folkets vilja som styr, och om tillräckligt många vill ta bort sånt du tycker är viktigt kan det också ske. I Polen och USA har det blivit svårare för kvinnor att genomföra abort, och i Ungern förbjuds barnböcker som handlar om föräldrar av samma kön. Det kan hända i Sverige också, och därför är det lika viktigt att bevara det som är bra, som att förändra det som inte är bra.

Höj din röst för
det du vill bevara!

VISSTE
du att ... HITLER OCH HANS PARTI NAZISTERNA KOM TILL MAKTEN I EN DEMOKRATI? Men bara fyra år senare var yttrandefriheten borta, de tidigare politikerna fängslade och demokratin upphävdes. Därför ska vi som tror på demokrati, yttrandefrihet och människors lika värde höja våra röster.

EFTERSNACK

NU ÄR DET DAGS ATT SUMMERA. Vi började prata om att göra sin röst hörd och om att det är de små sakerna varje dag som spelar stor roll. Att stå upp för det du tror på och vara med och skapa framtiden. Och det handlar inte bara om det du vill förändra, utan också om det du vill ha kvar. Vi målade upp olika personligheter, och vi pratade om hur viktigt det är att gå samman, oavsett om vi vill förändra eller bevara.

MARIE:

– Jag har mest drag av tänkaren och prataren. Många frågor är komplexa, och jag vill gärna tänka klart. De snabba sociala medierna passar inte mig. Jag har jobbat som forskare och vet att det finns flera sätt att se på en sak. Jag skäms också när jag inte har riktig koll, och därför gillar jag

att tänka högt med personer jag är trygg med. Jag vill förändra mycket men framför allt bevara demokratin och alla de framsteg som jämställdhetsrörelsen hittills har gett oss.

LEONE:

– Jag är mest som åskan och tangenten. Jag gillar att dela med mig av mina tankar i sociala medier. Ibland kan jag inte låta bli för det kokar i mig, och jag känner att alla måste få veta vad jag tycker! Jag tycker också att det är roligt med uppmärksamheten jag får av att säga något som sticker ut, även från dem som inte tycker som jag. Debatter är roliga, och jag lär mig nya saker.

I boken har de intervjuade berättat om hur de har gjort sina röster hörda på, alltifrån att starta konton i sociala medier till att demonstrera eller gå med i en förening.

LEONE:

– Jag har debatterat i teve, tidningar och radio. Det är roligt! Men det svåra är alla knuffar som kommer efteråt, speciellt i kommentarsfälten och i mejlkorgen. Det har gjort att jag inte gör sånt lika ofta längre. Men jag rekommenderar ändå sociala medier: med hashtaggar kan du kroka i andra, och behöver inte stå helt ensam.

MARIE:

– Jag skriver ofta på namninsamlingar, och hänger på andras förändring. Jag föreläser också om normer och förändring. En utmaning vore att starta ett konto i sociala medier och med mig själv som verktyg inspirera andra. Det kommer nog inte att hända. Istället jobbar jag ihop med personer som Leone, som gillar sociala medier. Bra kombo!

Normer kan vara både svåra att få syn på och att förändra. En anledning är att vi vill ha kredden, och undviker knuffarna.

LEONE:

– I tonåren, när jag gick upp i vikt, fick jag normknuffar. Jag började banta och fick kredd, vilket ledde till ätstörningar. Det har tagit mig lång tid att våga vara mig själv igen. Jag tycker fortfarande det är svårt med alla influencers som visar upp perfekta bilder. Därför avföljer jag dem och väljer kroppspositiva konton.

MARIE:

– Jag har också vuxit upp med skruvade skönhetsideal som gjorde att jag kände mig tjock och ful. Det tog långt tid för mig att förstå hur ideal funkar och att det alltid är någon som tjänar på dem. Jag fick ångest och ätstörningar som tog lång tid att bli fri från. Normkredd fick jag framför allt i skolan och i stallet.

Att förändra strukturer så att fler kan få plats kallas för normkreativitet. För att kunna göra det behöver vi ställa rätt frågor, och hitta på nya lösningar.

MARIE:

– När jag började jobba på universitetet förstod jag att de flesta män med makt inte var intresserade av jämställdhet. Istället blev fokus på hur jag skulle se ut och vara för att passa in i deras värld. Det slutade med att jag blev sjuk och sa upp mig. Jag startade företaget OLIKA med en vän, och där jobbar jag som en normkreativ agent, för att ändra strukturer.

I en värld av media överallt behöver vi ha koll på var vi får information ifrån, hur våra mediabubblor ser ut. Hur mycket premium är de?

LEONE:

– Inte ens för mig som journalist är det lätt att fatta media. Jag märkte hur olika jag och en kompis tyckte om kriminalitet, och när jag började gräva förstod jag att vi konsumerade helt olika media. Hens var fyllda med artiklar om brott, medan det i mina bara var en liten del. Inte konstigt att det var svårt att komma överens.

Ofta klappar hjärtat extra för vissa saker som en vill förändra eller bevara. Så även för oss.

MARIE:

– Min pappa kommer från Kroatien, och jag vet hur det känns att ha ett namn och ett utseende som gör att du inte riktigt passar in. Det har gjort ont att känna knuffarna. Men idag är det de erfarenheterna som är min styrka och drivkraft.

LEONE:

– Jag brinner för ungdomsfrågor och föreläser på skolor. Jag vill hjälpa unga då jag ofta kände mig maktlös i den åldern. Både med alla negativa tankar (som jag inte förstod var de kom ifrån) och hur vuxenvärlden behandlade mig; jag fick inte den hjälp jag behövde.

Även om vi människor kan behöva ta i för att göra våra röster hörda, finns det de som har det svårare, som djuren, planeten och naturen.


LEONE:

– När jag skaffade hund märkte jag att många restauranger och caféer inte välkomnade henne. Det irriterade mig: varför är staden till för människan? Idag går jag bara till hundvänliga ställen och kreddar dem i sociala medier. Jag skriver också debattartiklar om att hundar ska få ta mer plats.

MARIE:

– Jag är medlem i organisationer som jobbar för djurens rättigheter och skriver ofta på namninsamlingar. Inga kycklingar har bett om att växa upp i en bur eller dödas på grymma sätt. Det fina är att vi kan ändra på det tillsammans.

Nu är dags att säga TACK för att du läst och HEJDÅ.

LEONE & MARIE

Fler tips och
intervjuer hittar du på
tamakten.nu

REFERENSER & INSPIRATION

Det som står i den här boken är resultatet av det vi har lärt oss via böcker och artiklar och genom våra egna erfarenheter. Leone är journalist och Marie är forskare, och vi är båda vana att granska källor och att använda dem vi litar på. Sedan tar vi kunskapen och paketerar den på vårt sätt, med målet att det ska vara enkelt att förstå de saker vi vill lyfta. På vissa ställen säger vi saker med bestämdhet och då anger vi källor så att du själv kan värdera den informationen.

Undrar du
över något,
mejla oss på
hej@tamakten.nu

SAJTER OCH ARTIKLAR

Om mänskliga rättigheter: [amnesty.se/
vara-rattighetsfragor/vad-ar-manskliga-rattigheter/](https://amnesty.se/vara-rattighetsfragor/vad-ar-manskliga-rattigheter/)

Om Hitler: [levandehistoria.se/fakta-om-forintelsen/
nazityskland-1933-1939](https://levandehistoria.se/fakta-om-forintelsen/nazityskland-1933-1939)

Om att Ungerns demokrati monteras ner: crd.org/sv/orban/

Om hår: stegforhalsa.se/varfor-har-vi-har-i-armhalan/

Om feromoner: [modernpsykologi.se/2019/05/24/
lukta-pa-mig-feromoner-funkar-de/](https://modernpsykologi.se/2019/05/24/lukta-pa-mig-feromoner-funkar-de/)

Om hårindustrin: forlaget.com/bocker/har

Om dåliga nyheter: [svenska.yle.fi/artikel/2020/10/20/
doomscrolling-darfor-dras-vi-till-negativa-nyheter](https://svenska.yle.fi/artikel/2020/10/20/doomscrolling-darfor-dras-vi-till-negativa-nyheter)

Om diskrimineringsgrunder: [do.se/diskriminering/
diskrimineringsgrunder](https://do.se/diskriminering/diskrimineringsgrunder)

Om metoo och pressetiska regler: [forskning.se/2018/01/11/
metoo-stalld-presetiken-pa-anda](https://forskning.se/2018/01/11/metoo-stalld-presetiken-pa-anda)

Om företaget Theranos: [expressen.se/nyheter/
techgrundaren-lurade-alla-doms-nu-for-bedrageri](https://expressen.se/nyheter/techgrundaren-lurade-alla-doms-nu-for-bedrageri)

Om terrordådet på Drottninggatan: [dagensmedia.se/medier/
sa-hanterade-medierna-attacken](https://dagensmedia.se/medier/sa-hanterade-medierna-attacken)

Om trollfabriken i Ryssland: [svd.se/
sa-infiltrerades-valet-i-usa-via-sociala-medier](https://svd.se/sa-infiltrerades-valet-i-usa-via-sociala-medier)

Om snabb spridning av fejknyheter: dn.se/insidan/sa-sarbara-ar-vi-for-falska-pastaenden/

Om lagar och regler: polisen.se/lagar-och-regler/lagar-och-fakta-om-brott/it-relaterade-brott/nathat/

Om olaglig reklam:

hallakonsument.se/konsumentratt/regler-for-reklam

europa.eu/youreurope/citizens/consumers/unfair-treatment/unfair-commercial-practices/

Om hjärnan och reklam:

dn.se/kultur-noje/

sa-hittar-reklamen-genvagen-till-hjarnans-omedvetna-delar/

svd.se/vi-behover-meningsfullt-arbete--inte-mer-fritid-och-shopping
stralfors.se/Om-oss/Nyheter/2014/Sa-blir-du-styrd-av-din-hjarna

Om skärmtid och depression: folkhalsasverige.se/hjarna-nerv/anders-hansen/

Om sociala medier: svt.se/nyheter/lokalt/vasternorrland/okning-av-brott-via-sociala-medier

Om influencers:

breakit.se/artikel/5477/

reklam-med-hjalp-av-influencers-sa-gor-du-ratt

reklamombudsmannen.org/uttalande/

ivyrevel-och-asa-haggstrom

ehandel.se/Influencer-falls-for-samarbete-med-Kenzas-e-hande

breakit.se/artikel/13337/50-svenska-influencers-granskade-vartannat-inlagg-ar-reklam

Om boken Badfluence: bokus.com/bok/9789173897488/badfluence-makt-miljoner-och-halvsanningar

Om algoritmerna som favoriserar: svd.se/instagram-far-unga-tjejer-att-ma-daligt

Om greenwashing: dn.se/ekonomi/forskare-greenwashing-okar-konsumenter-maste-bli-mer-insatta/

Om spädbarns smärta: svt.se/nyheter/lokalt/ost/hur-har-synen-pa-barns-smarta-forandrats

Om flodens rättigheter: sverigesradio.se/avsnitt/1083318



TACK!

TACK alla som har hjälpt oss framåt i arbetet med den här boken. Tack Nanna van Berlekom för dina kloka tankar och pepp, och för att du trodde på våra idéer! Tack också till Cornelia Andersson Serelli, Natassa Karamouzis, Agnes Gustafsson, Yoav Bartal och Amanda Dahlgren för att ni läst och kommit med kloka synpunkter. Tack också Rut Ehn, Tora Ehn, Diva Hegazi, Staffan Rydsjö och Penelope Söderberg för att ni läst och kommit med feedback, era ord väger extra tungt! Slutligen, tack Helén Enqvist för proffsig korrläsning och Malin Trotzig för snabb och snygg formgivning.

Tack också till alla er som i intervjuerna berättat om hur ni gör för att höja era röster. Ni är sanna inspiratörer!

FLER BÖCKER FRÅN OLIKA!

Enkelt och konkret: Hur får jag kontakt, hur skriver jag det där mejlet, hur fortsätter jag när jag får ett nej, och hur formulerar jag mina drömmar?



9 enkla tips från Negin Azimi, utsedd till Årets ungdomsentreprenör och Supertalang. Låna på ditt närmaste bibliotek!

