

FAGFELLEVDERT ARTIKKEL

Referanse til artikkelen: Gunhild Astrid Frisell & Terje Olsen (2025). «Er dette noe jeg ikke skal akseptere?» Mikroaggresjon, funksjonsvariasjon og utenforskap, *Fontene forskning*, 18(2), 2025, 4-18.

NØKKELOORD: MIKROAGGRESJON, DISKRIMINERING, FUNKSJONSNEDESETTELSE, HVERDAGSLIV OG HELSE



Gunhild Astrid Frisell
Forskningsassistent, Fafo
gaf@fafo.no



Terje Olsen
Forskningsleder, Velferdsforsknings-
instituttet NOVA
terje.olsen@oslomet.no

«Er dette noe jeg ikke skal akseptere?» Mikroaggresjon, funksjonsvariasjon og utenforskap

Mikroaggresjon refererer til hverdagslige, subtile og nedvurderende handlinger eller kommentarer som rammer individer eller grupper i minoritetsposisjoner. I denne artikkelen undersøker vi hvordan mikroaggresjoner oppleves, tolkes og påvirker menneskers hverdagsliv og psykiske helse. Studien bygger på intervjuer med tolv unge voksne med ulike funksjonsnedsettelser og inngår i et større forskningsprosjekt gjennomført i Norge. Funnene viser at mikroaggresjoner forekommer på tvers av arenaer og sosiale situasjoner. Informantene beskriver psykiske belastninger, sosial tilbaketrekning og internalisering av negative holdninger som konsekvenser av slike erfaringer over tid, men også strategier for motstand og mestring. Artikkelen drøfter mikroaggresjon i lys av interaksjonisme, ableisme og slik de fortolkes av dem som utsettes for det. Vi argumenterer for at mikroaggresjoner må forstås som uttrykk for strukturell diskriminering, og at språklig bevissthet er avgjørende for å kunne gjenkjenne og motvirke slike erfaringer.



Illustrasjon: Eldbjørg Ribe

«N eimen, så flink du er!», «Du er inspirerende!», «Kan du, som sitter i rullestol, ha sex?». Disse og lignende utsagn eller spørsmål opplever personer med funksjonsnedsettelse å høre jevnlig. Noen avskriver det som kunnskapsløs støy, mens andre opplever det som stadige påminnelser om at man betraktes som annerledes eller utenfor. Mikroagresjon er den internasjonale betegnelsen på denne typen utsagn.

Mikroagresjon er et samlebegrep på tilsynelatende uskyldige, men nedverdiggende og gjentakende kommentarer eller handlinger som medlemmer av marginaliserte grupper opplever i hverdagen. Mikroagresjon er en form for diskriminering som spenner fra eksplisitte bemerkninger til skjulte antydninger. Avsenderne kan eksempelvis være kollegaer, venner, familie, ukjente personer eller offentlige ansatte (Olkin et al., 2019; Sparrow et al., 2023). Hver enkelt hendelse kan virke som et trivielt og harmøst engangstilfelle. Likevel kan gjentatte opplevelser påvirke mottakerens hverdag og psykiske helse (Andreou et al., 2021; Conover & Israel, 2019; Kattari, 2020; Lett et al., 2020; Strand & Cohen, 2021). Utviklingen av begrepet bidrar også til å synliggjøre handlinger og utsagn som en form for aktiv devaluering.

I 2023–2024 gjennomførte vi en studie av erfaringer med mikroagresjon blant unge voksne (16–36 år) med funksjonsnedsettelse i Norge. Svarene indikerte at slike erfaringer er relativt utbredte (Frisell & Olsen, 2024). I tillegg til å belyse utbredelsen av fenomenet, var vi opptatt av de subjektive avtrykkene hos dem som har gjort seg slike erfaringer. Vi bygger analysen på det kvalitative materialet fra studien, og beskriver hvordan de som opplever mikroagresjon tolker sine erfaringer, samt hvilke konsekvenser slike opplevelser har.

Kort introduksjon til begrepet mikroagresjon

I 1970 introduserte Chester Pierce mikroagresjon som en fellesbetegnelse på ulike former for subtil hverdagsrasisme som personer med afroamerikansk bakgrunn opplevde i USA. Pierce (1970) påpekte at de

mest skadelige kommentarene og handlingene vanligvis er ureflekterte og ikke åpenbart rasistiske, men uttrykkes på skjulte eller indirekte måter. Flere tiår senere, i 2007, videreutviklet Derald Wing Sue et al. (2007) begrepet slik at det også omfattet andre etniske minoriteter, kvinner, personer med annen seksuell orientering eller kjønnsidentitet og personer med nedsatt funksjonsevne. Sue et al. (2007) pekte på at negative konsekvenser av mikroagresjon, som psykiske lidelser, stress og opplevelsen av utenforskap, gjelder på tvers av minoritetsgrupper.

I 2010 publiserte Keller og Galgay (2010) den første studien som systematisk undersøkte erfaringer med mikroagresjon blant personer med funksjonsnedsettelse. Deres forskning konkretiserte begrepsbruken og etablerte et empirisk grunnlag for videre studier. Siden den gang har flere studier operasjonalisert og målt mikroagresjon (Andreou et al., 2021; Aydemir-Döke & Herbert, 2022; Conover et al., 2017, 2021; Conover & Israel, 2019; Dawsey, 2022; Kattari, 2019, 2020; Lett et al., 2020). Begrepet har dermed utviklet seg fra å beskrive diskriminering rettet mot én etnisk minoritetsgruppe, til å omfatte hverdagslige og subtile nedvurderinger, som blant annet personer med funksjonsnedsettelse kan oppleve.

Mikroagresjon som en del av sosial samhandling

Mikroagresjoner er implisitte i sosial samhandling. Den subtile og hverdagslige karakteren gjør den nesten usynlig for avsender og omgivelsene, samtidig som mottakere opplever mikroagresjoner som ubehagelige eller fornærmende. Sue et al. (2007) fastslår at det er den som rammes, som må avgjøre om en mikroagresjon har funnet sted, og begrunner dette med at det kun er den som utsettes for mikroagresjon, som er i stand til å oppfatte og forstå slike episoder i lys av tidligere erfaringer.

For å belyse hvordan mikroagresjon oppstår i møter mellom mennesker, anvender vi Goffmans interaksjonistiske perspektiv (1992). Grunnideen er at sosiale aktører forsøker å påvirke hvordan de oppfattes av andre ved å styre egen fremtoning. Aktøren

søker å utløse bestemte reaksjoner i omgivelsene, samtidig som andres respons påvirker deres selvforståelse. Identitet formes i gjensidig utveksling mellom selvpresentasjon og andres vurdering. Goffmans perspektiv synliggjør hvordan mikroagresjoner får mening i mellommenneskelig samspill, der ord og handling fortolkes i lys av sosiale normer. Når slike mønstre gjentas over tid, bidrar de til å opprettholde etablerte forestillinger og stereotyper (Dawsey, 2022; Kattari, 2020; McTernan, 2023; Sue et al., 2007).

Ableisme og strukturelle mekanismer

Begrepet mikroaggresjon kan forstås i sammenheng med ableisme (også kalt «funksjonsnormativitet»), et tankesett der den ikke-funksjonshemmede kroppen anses som ideal. I et slikt perspektiv blir personer med funksjonsnedsettelse systematisk plassert utenfor normen og annengjort (Kattari, 2020; Lid, 2022). Ableisme kan komme til uttrykk gjennom ekskluderende velferdstjenester, språklige nedvurderinger eller manglende tilrettelegging, og mikroaggresjon utgjør én av mekanismene som opprettholder utenforskap. Ableistiske strukturer, forankret i majoritetens tenkemåter, bidrar til at diskriminerende praksiser, inkludert mikroaggresjon, forblir uproblematiskerte (Dawsey, 2022; Kattari, 2020; Sue et al., 2007).

Ableisme beskriver de overordnede mekanismene som plasserer personer med funksjonsnedsettelse utenfor forestillingen om sosial likhet, mens mikroaggresjon viser til de små, gjentakende signalene som kommuniserer at mottakeren ikke anses som en del av fellesskapet. Disse skjulte, hyppige og systematiske formene for diskriminering kan ha både umiddelbare og langsiktige konsekvenser, avhengig av mottakeres bevissthet om fenomenet og deres strategier for å håndtere slike erfaringer (Eisenman et al., 2020; McTernan, 2018; Sparrow et al., 2023). De kan utløse spontane reaksjoner som sinne, frustrasjon og selvtvill (Sue et al., 2007). Mikroagresjoner kan være vanskelige å gjenkjenne som diskriminerende, siden de fremstår som uskyldige, velmenende eller humoristiske, og som regel uten negative intensjoner fra avsender.

Gjentakelsen er sentral i dette resonnementet. Når påminnelser om annerledeshet gjentar seg over tid, kan de akkumuleres og utvikle seg til en vedvarende belastning. Sue (2010, s. 66) brukte ordtakket «slow death by a thousand cuts» for å illustrere hvordan små, tilsynelatende ubetydelige hendelser kan ha kumulative og negative konsekvenser for den som opplever det. Gjentatte negative erfaringer kan påvirke den enkeltes selvforståelse. Reeve (2019) identifiserer tre sentrale utfall: internalisering av fordommer, utvikling av psykiske helseplager og mobilisering av motstand. Disse utfallene samsvarer med tidligere studier om sammenhenger mellom mikroaggresjon og psykiske helseutfordringer, inkludert depresjon (Andreou et al., 2021; Conover & Israel, 2019; Kattari, 2020; Lett et al., 2020), angst (Lett et al., 2020) og lav selvtilit (Andreou et al., 2021; Lett et al., 2020). Våre kvantitative funn viser at erfaringer med mikroaggresjon samvarierer med selvrapportert depresjon og angst (Friseill & Olsen, 2024).

En amerikansk studie peker på at personer med funksjonsnedsettelse ikke er passive mottakere av mikroagresjoner. Cook et al. (2024) intervjuet 90 personer med ulike funksjonsnedsettelse og fant at nærmere 30 prosent hadde utviklet mestringsstrategier og en form for resiliens eller motstandsdyktighet. Mestringsstrategiene inkluderte bruk av humor, dekonstruering av mikroagresjoner som uttrykk for andres uvitenhet snarere enn egenverdi, aktiv utfordring av fordommer samt deltakelse i fellesskap eller aktivistiske bevegelser. Strategiene tyder på at mange mottakere mobiliserer ressurser for å håndtere mikroagresjonenes virkninger og begrense skadepotensialet. Dette samsvarer med Reeves teori der en av tre utfall er resiliens (Reeve, 2019). Det siste utfallet, internalisering, har i mindre grad vært gjenstand for empirisk oppmerksomhet. Andreou et al. (2021) undersøkte mikroagresjon blant universitetsstudenter med funksjonsnedsettelse i Hellas. Funnene viser at studentene ofte skjuler eller nedtoner sin funksjonsnedsettelse for å unngå stigmatisering. Slike reaksjoner kan forstås i

lys av internalisering, der negative holdninger gradvis blir en del av studentenes selvbylde og påvirker hvordan de opptrer.

Artikkelens bidrag

Artikkelen bygger på kvalitative data fra vår studie av mikroaggresjon blant unge voksne med funksjonsnedsettelse. I intervjuene beskrev deltakerne sin hverdag med mikroaggresjoner. Artikkelen er et bidrag til forskningsmessig oppmerksomhet om diskriminering av personer med funksjonsnedsettelse, spesielt de subtile formene for diskriminering. Analysen tar utgangspunkt i følgende problemstilling: Hvordan opplever, forstår og håndterer unge med funksjonsnedsettelse mikroaggresjoner i hverdagen, og hvordan påvirker slike erfaringer deres selvforståelse og psykiske helse?

METODE

Datamaterialet består av tolv kvalitative intervjuer med unge voksne (22–36 år) som har funksjonsnedsettelse. Informantene ble i hovedsak rekruttert gjennom en kvantitativ spørreundersøkelse (Frisell & Olsen, 2024) og via en annonse publisert på Unge funksjonshemmedes nettsider. Inngangskriteriene var at personen er i alderen 16–36 år og identifiserer seg som en person med funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom. For å sikre et mangfoldig erfaringsgrunnlag la vi til grunn en bred forståelse av funksjonsnedsettelse og inkluderte personer med synlige og ikke-synlige funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer, blant annet psykiske lidelser, nedsatt syn, hørselshemming eller andre alvorlige tilstander. Utvalget består av informantene vi hadde mulighet til å rekruttere, og reflekterer derfor ikke nødvendigvis hele bredden av erfaringer.

Gjennomføring

Vi gjennomførte intervjuene mellom januar og juli 2023, basert på en semistrukturert intervjuguide. Spørsmålene ble utarbeidet med utgangspunkt i eksisterende litteratur på feltet og videreutviklet i dialog med prosjektets referansegruppe. Mens

spørsmål som utforsket erfaringer med mikroaggresjoner fulgte en fast struktur, hadde spørsmål om håndtering og konsekvenser en åpen tilnærming. Intervjuguiden var strukturert slik at alle informantene fikk spørsmål knyttet til de samme seks temaene: (a) nedsettende kommentarer, (b) overdreven sympati, (c) bagatellisering av funksjonsnedsettelse, (d) lave forventninger, (e) barnsliggjøring og (f) det å bli oversett eller ikke tatt på alvor.

Vi ba informantene beskrive eksempler på episoder, opplevelsens kontekst, hvem som var involvert og hvordan hendelsen påvirket relasjonen deres til avsender. Gjennom denne prosessen ble opplevelser med mikroaggresjoner tydeligere for informantene, noe som bidro til nye innsikter og erindring av tidligere hendelser. Den åpne, eksplorative delen av intervjuguiden hadde som hensikt å utforske hvordan mikroaggresjoner påvirket informanten i hverdagen og interpersonlig. Vi inkluderte spørsmål om endringer i atferd, som sosial tilbaketrekning, eller om de hadde opplevd følelser av tristhet og angst, eller økt motstandskraft. Deltakerne ga samtykke til opptak, og lydfilene ble transkribert i etterkant.

Intervjuene ble gjennomført digitalt via Teams for å sikre geografisk spredning og redusere praktiske barrierer for personer med mobilitetsutfordringer. Digitale intervjuer kan fremme åpenhet om sensitive temaer ettersom informantene deltar fra kjente og trygge omgivelser. Samtidig kan den fysiske avstanden gjøre det vanskeligere å bygge tillit og fange opp nonverbale uttrykk, som kroppsspråk og tonefall (Thagaard, 2018; Thunberg & Arnell, 2022). Erfaringene fra prosjektet tyder på at den digitale tilnærmingen fungerte godt. Informantene delte åpne og detaljerte beskrivelser av egne erfaringer med mikroaggresjon. For å redusere metodiske begrensninger ble det stilt klargjørende spørsmål (for eksempel: «Forsto jeg riktig når du sa ...?»), og intervjuene ble gjennomført med lyd og bilde. Informantene hadde erfaring med digitale møter, noe som trolig bidro til å redusere utfordringene. Likevel opplevde vi det som krevende å ikke kunne vise anerkjennelse når informantene ble følelsesmessig berørt.

Informanter

Tabell 1 viser oversikt over informantene etter kjønn, alder, type funksjonsnedsettelse og om funksjonsnedsettelsen er synlig eller ikke-synlig. Av hensyn til anonymitet har vi delt inn type funksjonsnedsettelse etter hovedkategoriene: nedsatt syn, sjelden funksjonsnedsettelse, mobilitet og psykisk lidelse. Med synlig eller ikke-synlig funksjonsnedsettelse mener vi om funksjonsnedsettelsen er umiddelbart synlig for omverdenen. En grunn til å inkludere dette i tabellen, er at internasjonal forskning viser at personer med synlige funksjonsnedsettelse tenderer til å oppleve mer mikroaggresjon (Aydemir-Döke & Herbert, 2022; Conover et al., 2017, 2021).

Informantene er bosatt på ulike steder i landet. Syv er i arbeid, en er i utdanning, tre er aktive jobbsøkere og en er ufør.

Forskningsetikk

Studien omfatter en sammensatt og sårbar gruppe. Unge voksne med funksjonsnedsettelse befinner seg i en fase av livet hvor identitetsutvikling og

sosial tilhørighet står sentralt, og erfaringer med mikroaggresjoner kan påvirke deres psykiske helse og selvforståelse. Vi har derfor vært særlig oppmerksomme på forskningsetiske utfordringer og å ivareta personvern hensyn (Andreou et al., 2021). For å sikre anonymitet, er all data behandlet konfidensielt, og ingen informanter kan gjenkjennes i materialet.

Studien er gjennomført i tråd med retningslinjene fra Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). Vi meldte studien til Sikt og den ble anbefalt gjennomført (Sikt-nummer 418706). Sikt vurderte studien som ikke aktuell for å søke godkjenning hos REK, siden den ikke samlet inn helseopplysninger. Vi har istedenfor vært opptatt av generelle beskrivelser av funksjonsnedsettelsene, som synlig eller ikke-synlig, og om den innebærer begrensninger i hverdagen.

Personlige erfaringer med mikroaggresjoner kan oppleves sensitivt, skamfullt eller vanskelig å dele med andre. I intervjuene la vi vekt på å skape trygghet, og oppfordret informantene til å ta pauser eller

Tabell 1: Oversikt over informantene

INFORMANTER	ALDER	TYPE FUNKSJONSNEDETTELSE	SYNLIG ELLER TYDELIG FUNKSJONSNEDETTELSE
Kvinne	35	Sjelden funksjonsnedsettelse	Synlig
Kvinne	32	Nedsatt syn	Synlig
Kvinne	23	Mobilitet	Synlig
Kvinne	27	Mobilitet	Synlig
Kvinne	34	Nedsatt syn	Synlig
Kvinne	25	Nedsatt syn	Synlig
Annen kjønnsidentitet	32	Mobilitet	Synlig
Mann	36	Mobilitet	Synlig
Kvinne	24	Sjelden funksjonsnedsettelse	Av og til
Kvinne	22	Psykisk lidelse	Ikke-synlig
Kvinne	31	Psykisk lidelse	Ikke-synlig
Kvinne	26	Sjelden funksjonsnedsettelse	Ikke-synlig

la være å svare på spørsmål de opplevde som ubehagelige. Flere av informantene viste tegn til å være preget under intervjuene, og vi informerte om støttetjenester, som Mental Helses hjelpetelefon og -chat, og understreket at det er viktig å snakke med personer de har tillit til.

Informantene har gitt utfyllende beskrivelser av erfaringer med mikroaggresjoner. Det relativt lave antallet informanter reduserer overføringsverdien av funnene. Utvalget besto av en klar overvekt av kvinner, som kan begrense variasjonen i perspektivene. Deltakerne ble selvrekruttert, noe som kan innebære at personer med gjentatte erfaringer med mikroaggresjoner i større grad valgte å delta. Flere av informantene var i utgangspunktet ikke klar over at deres opplevelser kunne forstås som diskriminering. At utvalget omfatter et mangfold av funksjonsnedsettelse og livssituasjoner gir et nyansert bilde av erfaringene.

Analyse

Vi analyserte intervjuene tematisk (Kvale & Brinkmann, 2015) gjennom systematisk gjennomlesning og koding av transkriberte intervjuer i NVivo. Analysen kombinerer induktiv tematisering av rådata (Cohen et al., 2018) med deduktive analyser forankret i Goffmans symbolske interaksjonisme (1992), og mikroaggresjonsteori utviklet av Sue et al. (2007) samt perspektiver på ableisme (Reeve, 2019; Lid, 2022). Analysen består av tre nivåer: Først konkretisering av informantens utsagn, deretter en bredere fortolkning innenfor en allmenn forståelsesramme, og til slutt en teoretisk forankret analyse av materialet.

Vi sorterte materialet i foreløpige koder (Braun & Clarke, 2006), hvor utvelgelsen ikke var basert på frekvens, men på informantens vektlegging av innhold relevant for problemstillingene. I første gjennomgang av materialet identifiserte vi foreløpige koder som beskrev hvor mikroaggresjoner oppstår og hvordan de oppleves. Eksempler på slike koder er arbeidsplass, helsevesenet, familie, Nav og utdanning samt internalisering, motstand, andres lave forventnin-

ger, reaksjoner og erfaringer. Disse kodene ble brukt som utgangspunkt for å utvikle og samle funnene i overordnede temaer. Vi identifiserte tre hovedtemaer: «det subtile», at mikroaggresjon er vanskelig å gjenkjenne, «det gjennomgripende» som beskriver hvordan mikroaggresjon foregår på flere sosiale arenaer, og «konsekvenser av mikroaggresjon» som omhandler hvordan opplevelsene kan bidra til psykisk belastning. I noen tilfeller ser vi eksempler på at mikroaggresjon bidrar til styrke og motstand.

FUNN

I denne studien har vi fått innsikt i hvordan personer med funksjonsnedsettelse opplever og tolker mikroaggresjoner. Funnene gir både inntrykk av de hverdagslige erfaringene og hvordan fraværet av et tydelig begrep for slike opplevelser har påvirket informantens forståelse og håndtering.

Det subtile: «Jeg visste ikke at det var noe jeg ikke skulle akseptere»

Funnene viser at deltakernes kjennskap til mikroaggresjon varierer. Noen kjente til begrepet gjennom aktivisme, politisk engasjement eller sosiale medier, mens andre ble introdusert til begrepet gjennom studien. Flere av dem som var kjent med begrepet, reflekterte over erkjennelsen som fulgte da de forsto hva mikroaggresjon var. Informantene beskrev hvordan de tidligere hadde strevd med å sette ord på de subtile, men nedverdiggende, interaksjonene i hverdagen. Fraværet av et begrepsapparat bidro til at de avfeide slike erfaringer og anså dem som en «naturlig» del av dagliglivet, til tross for ubehaget det medførte.

For Karianne (34 år, nedsatt syn) var begrepet en døråpner til å forstå egne erfaringer. Hun fortalte hvordan det å få et begrep for disse interaksjonene gjorde det mulig for henne å identifisere og artikulere opplevelsene: «Jeg kan fortelle om mikroaggresjoner fra etter at jeg skjønnte hva det var, men ikke før det». Hun understreket at slike interaksjoner alltid hadde gjort henne «sosialt utilpass», men at hun tidligere ikke hadde forstått dem som uttrykk for diskri-

minering. Fraværet av en analytisk ramme for å tolke slike erfaringer, førte til tvil, hun ønsket ikke å bli oppfattet som overfølsom og stilte samtidig spørsmål ved opplevelsens legitimitet. På grunn av dette delte hun sjelden slike erfaringer med andre, i frykt for ikke å bli trodd.

Samtidig viser funnene at deltakere med kjennskap til begrepet mikroaggresjon opplevde utfordringer med å gjenkjenne og avgrense fenomenet. Flere uttrykte usikkerhet om hvor grensene gikk, og stilte spørsmål ved om det de hadde opplevd kunne kalles mikroaggresjoner. I mange tilfeller søkte informantene bekreftelse fra intervjuer om det de hadde opplevd var diskriminering. Ragnhild (25 år, nedsatt syn), som kjente til begrepet lenge før studien, illustrerte denne utfordringen ved å innlede erfaringer med: «Jeg vet ikke om dette er mikroaggresjon, men jeg har opplevd ...». Deretter beskrev hun hvordan hun ofte ble møtt med overdrevne komplimenter for dagligdagse gjøremål. Eksempelen faller inn under begrepet mikroaggresjon, men Ragnhilds usikkerhet viser at selv med kjennskap til begrepet, er det krevende å identifisere mikroaggresjoner i praksis på grunn av deres tvetydighet og subtile karakter.

For deltakere som ikke kjente til begrepet mikroaggresjon på forhånd, var erkjennelsesprosessen en annen. De ble introdusert for begrepet gjennom studiens rekrutteringstekst og spørsmålene i intervjuguiden. Flere beskrev bevisstgjøringen som positiv. Mange hadde tidligere vært i tvil om deres erfaringer var gyldige, og fryktet at de hadde mistolket ubehagelige episoder. Dette skapte tvil om egen virkelighetsforståelse. Leah (35 år, synlig funksjonsnedsettelse) beskrev at mikroaggresjonsbegrepet ga henne en forståelsesramme og et språk for å uttrykke det som tidligere hadde vært en diffus følelse, men til besvær:

Jeg syntes det var interessant å få et begrep for det. Jeg hadde ikke hørt om mikroaggresjon før, min første tanke var 'Å ja, er dette noe man ikke skal akseptere?' Dette er en naturlig del av det å se annerledes ut i dagens samfunn. Man tror man er inkluderende og åpne med hverandre. Men når det kommer til det å ha synlig funk-

sjonshemming, er mikroaggresjon akseptert.

Selv om begrepet mikroaggresjon ga informantene et språk for å uttrykke sine erfaringer, hadde den forståelsen også en bakside. Informantene fikk emosjonelle reaksjoner da de erindret tidligere hendelser og begynte å tolke dem som uttrykk for diskriminering. Under intervjuene ble enkelte minnet om slike situasjoner, noe som utløste tårer og fortvilelse. Enkelte trakk frem episoder fra barndommen, som å ikke bli valgt av guttene i klassen når de rangerte hvilke jenter de likte best. Bevisstgjøringen tydeliggjorde omfanget av subtile og ubehagelige opplevelser i hverdagen, og bidro til ny forståelse av egen posisjon i samfunnet og relasjoner til andre mennesker. Denne erkjennelsen var belastende for flere. Karianne (34 år, nedsatt syn) beskrev hvordan kunnskapen om mikroaggresjon påvirket henne negativt:

Nå ser jeg alt som en mikroaggresjon [...] Noen ganger tenker jeg livet hadde vært lettere om jeg ikke tok det såpass innover meg, og det hender jeg tenker at det er innleggelse neste. Jeg legger veldig merke til disse diskriminerende tingene nå, og det gjør at jeg føler meg veldig verdiløs.

Sitatet illustrerer hvordan økt bevissthet om mikroaggresjoner kan ha en ambivalent effekt – det gir språk og forståelse for fenomenet, men kan samtidig forsterke opplevelsen av utenforskap og psykiske belastninger.

Det gjennomgripende:

Mikroaggresjon som en del av hverdagen

Resultatene fra studien viser at mikroaggresjoner forekommer på tvers av sosiale arenaer og ulike relasjoner i informantenes liv. Informantene understreket at slike erfaringer ikke er knyttet til spesifikke individer eller bestemte miljøer, men er et utbredt samfunnsfenomen. Ida (32 år, synlig funksjonsnedsettelse) poengterte dette ved å avvise fordommer om hvem som står bak mikroaggresjoner: «Det er ikke stereotypiske 'Gunnar på 50 år' som er avsender av mikroaggresjoner. Det er fra alle samfunnslag og utdanningsnivåer».

I analysen av intervjuene identifiserte vi 37 typer avsendere, som vi kategoriserte i fem hovedgrupper: a) helse-/omsorgspersonell, b) aktører i arbeidslivet, c) offentlige saksbehandlere, d) fremmede (personer som informanten ikke kjente), og e) familie og venner. Vi presenterer funn knyttet til disse hovedgruppene, og hvordan mikroagresjoner kommer til uttrykk i ulike kontekster.

Flere deltakere var i hyppig kontakt med helsevesenet og beskrev hvordan helsepersonell kunne være avsendere av mikroagresjon med kommentarer som «Du er modig» eller «Om jeg var deg, ville jeg gitt opp». Informantene anerkjente at kommentarene i utgangspunktet var godt ment, men opplevde det likevel som uttrykk for at livene deres ble vurdert som mindre verdt. Enkelte hadde fått anbefalinger fra gynekologer og leger om ikke å få barn på grunn av funksjonsnedsettelsen, med begrunnelser om arvelighet eller antatt manglende egnethet som foreldre. Ida (32 år, synlig funksjonsnedsettelse) delte en opplevelse der hun kysset sin kvinnelige partner på vei til operasjonsstuen, og en portør kommenterte: «Er det nødvendig? Du har nok å stri med, skal du være skeiv også?»

Møter med offentlige saksbehandlere kunne også være preget av mikroagresjoner, i form av overdrevne komplimenter, manglende tilrettelegging eller forventninger om å akseptere en begrenset livssituasjon. Informanter beskrev gjentatte og uønskede tilbud om uføretrygd samt kommentarer som «Så flink du er» i hverdagslige situasjoner, som å gå i trapper. Slike bemerkninger, som kan fremstå som velmenende, bidrar til en diskurs der personer med funksjonsnedsettelser blir sett gjennom et mangelperspektiv. Helle (23 år, synlig funksjonsnedsettelse) fortalte at kommunen foreslo omsorgslønn til kjæresten hennes for å redusere utgifter til brukerstyrt personlig assistanse. Hun avslo fordi hun mente forslaget var upassende.

I utdanning og arbeidsliv opplevde informantene utilstrekkelig eller overdreven tilrettelegging, som uønsket forlengelse av praksisperioder eller ekskludering fra aktiviteter. Enkelte erfarte at lærere hen-

vendte seg med barnestemme i klasserommet. Flere understreket at forutinntatte holdninger fortsatte i arbeidslivet, der de ofte ble møtt med forventninger om redusert arbeidsevne til tross for relevant kompetanse og erfaring. Informantene fortalte at de i jobbintervjuer måtte forsvare hvorfor de ikke hadde oppgitt funksjonsnedsettelsen i søknaden. Fire av respondentene var ufrivillig ekskludert fra arbeidslivet, og de som var i jobb, opplevde nedvurderende holdninger fra både kollegaer og ledere.

Informantene gjenga opplevelser der fremmede mennesker opptrådte som avsendere av mikroagresjoner, eksempelvis i form av påtrengende hjelp og nedvurderende utsagn. Flere fortalte om situasjoner der de uten forvarsel ble tatt tak i og ført over gaten, eller opplevde at henvendelser ble rettet over hodet deres. Andrea (22 år, ikke-synlig funksjonsnedsettelse) fortalte om en episode da hun ble nektet å bruke honnørkort på kollektivtransport en søndag med begrunnelsen at «skattepengene ikke skulle gå til hennes søndagstur».

Likevel opplevde informantene mikroagresjoner fra venner og familie som særlig utfordrende, nettopp fordi avsenderen var en person som informantene har en nær relasjon til. Dette førte til at de stilte spørsmål ved sin egenverdi. Venner kunne uttrykke lave forventninger som: «Om du klarer å trene, så klarer i hvert fall jeg!» Enkelte fortalte hvordan nære venner uttrykte tvil om hvorvidt de selv ville vært i stand til å oppdra et barn med tilsvarende funksjonsnedsettelse som informanten. Slike utsagn ble omtalt som svært sårende, fordi de mente at dette ble forstått som livene deres var mindre verdt. Leah (35 år, synlig funksjonsnedsettelse) sa:

Jeg har til og med hatt venninner som har sagt de aldri hadde håndtert å få et barn som meg. Dette stikker dypt, i hvert fall når de kjenner meg. Jeg oppfatter meg selv som over gjennomsnittet vellykket, jeg har høy lønn, barn og samboer, likevel så anses ikke mitt liv som levedyktig fordi jeg har funksjonshemming.

Mikroagresjoner forekom også i relasjoner med venner som selv har en funksjonsnedsettelse. Enkel-

te beskrev sammenligning av smerteuttrykk, funksjonsevne eller arbeidssituasjon med utsagn som «Det må være fint å ikke ha så mye smerter» eller «Dette forstår ikke du, du som er i full jobb». Slike kommentarer var spesielt problematiske, ettersom de kom fra personer som var i lignende situasjoner.

Familie ble imidlertid beskrevet som den mest utfordrende kilden til mikroaggresjon. Informantene fortalte at de jevnlig ble møtt med overraskelse over egen selvstendighet. Erika (32 år, nedsatt syn) fortalte at hennes farmor stadig uttrykte forbauselse over at hun bodde alene. Mange forklarte hvordan de ble frarådet å få barn, med henvisning til at funksjonsnedsettelsen ville være et hinder for foreldrerollen. Ragnhilds foreldre påpekte at hun aldri ville kunne kjøre barna til fotballtrening siden hun hadde nedsatt syn. Andrea (22, ikke-synlig funksjonsnedsettelse) fikk lignende råd fra sin tante, som mente at hennes psykiske helse gjorde henne uegnet som forelder. Informantene var tydelig preget da de delte disse erfaringene. Flere torde ikke å ta til motmæle, av frykt for at relasjonen skulle svekkes. Samtidig opplevde de det som sårende at personer som sto dem nær, og som kjente deres historie, ikke verdsatte deres liv eller det de står i til daglig.

I tillegg til direkte mikroaggresjoner, kunne venner og familie forsterke opplevelsen av utenforskap ved å opptre som mellomledd som formidlet og fortolket omverdenens reaksjoner på informantene og deres funksjonsnedsettelse. Disse erfaringene var særlig fremtredende blant informanter med nedsatt syn. Slike former for sosial speiling kom til uttrykk gjennom kommentarer om andres blikk eller antatte fordommer, noe som gjorde mikroaggresjoner både mer synlige og påtrengende for informantene.

Ragnhild (25 år, nedsatt syn) beskrev hvordan foreldrene ba henne endre kroppsspråk for å unngå negativ oppmerksomhet, fordi «andre tittet rart». Dette forsterket hennes selvbevissthet og hemmet et naturlig kroppslig uttrykk. På lignende måte fortalte Karianne (34 år, nedsatt syn) hvordan venner kommenterte at folk stirret på henne, noe som skap-

te en følelse av sosial klaustrofobi:

Vennene mine sier at folk stirrer på meg. Jeg vet ikke om jeg trengte den informasjonen. På en måte er det fint å få høre det, men samtidig gjorde det vondt. [...] Jeg vet ikke om folk stirrer på meg eller ikke. Det føles iblant som om jeg er et dyr i en dyrehage, som et tivoliobjekt.

Til tross for at informantene opplevde at intensjonen med kommentarene ofte var ment støttende, forsterket slike medierte blikk opplevelsen av å bli vurdert og overvåket av omgivelsene – og bidro dermed til en følelse av sosial underlegenhet og tap av autonomi.

Konsekvenser av mikroaggresjon

Mikroaggresjoner kan fremstå som engangshendelser og som forbigående, men for informantene påvirket slike interaksjoner flere sider av livet. Gjentatte, degraderende og implisitte kommentarer eller handlinger førte til opphopning av negative erfaringer, som over tid kunne få betydelige konsekvenser for psykisk helse og dagligliv.

«Jeg ville gått rett i kjelleren»

Som vist, påvirker mikroaggresjoner informantenes selvforståelse og opplevelse av egenverdi. Slike konsekvenser oppsto ikke som følge av én enkelt hendelse, men summen av gjentatte opplevelser med å bli behandlet annerledes. Over tid ble slike erfaringer stadig vanskeligere å ignorere, særlig når de antydte at deres liv ikke har samme verdi som andres. Denne kontinuerlige eksponeringen for mikroaggresjoner førte i flere tilfeller til opplevelser av utmattelse og maktesløshet. Som Leah (35 år, synlig funksjonsnedsettelse) uttrykte det: «Når du ikke klarer å stå imot, møter du veggen».

Karianne (34 år, nedsatt syn) fortalte om utbrenthet og angst som følge av mikroaggresjoner. Hun prøvde stadig å håndtere fordomsfull atferd, men det gikk på bekostning av hennes psykiske helse: «Jeg prøvde og prøvde, men til slutt kollapset jeg. Plutselig ble jeg stemplet som for syk, og de foreslo at jeg burde vurdere omsorgsbolig».

Flere informanter beskrev lignende belastninger, inkludert følelser av verdiløshet, svekket selvtilit og sosial tilbaketrekning. Noen informanter har fått oppfølging i spesialisthelsetjenesten, og enkelte har vært innlagt. Mikroaggresjoner utgjorde en tilleggsbelastning på et allerede strevsomt liv. For noen har opplevelsene gjort det vanskelig å fullføre utdanning og opprettholde yrkesaktivitet. Ragnhild (25 år, ned-satt syn) sa det slik:

Jeg blir lei meg, jeg føler at jeg blir sett ned på, og at livet mitt ikke er verdt å leve. Jeg føler meg stakkarsliggjort, og det er vondt å høre folk si at de ikke hadde klart det om de var i mine sko.

Informantene beskrev en konstant beredskap og frykt for mikroaggresjoner, noe som begrenset deres handlingsrom og tillit til andre. I enkelte situasjoner unngikk de arenaer der de forventet fordomsfull atferd. Noen sa de ville deltatt i flere sosiale aktiviteter dersom de ikke hadde blitt utsatt for mikroaggresjoner. Samtidig krevde eventuell deltakelse betydelig mental forberedelse og energi. Andre vegret seg for å etablere nye vennskap, av frykt for påtrengende spørsmål som kunne gjøre dem sårbare for mikroaggresjoner. Flere uttrykte gjennomgående lav tillit til både hjelpeapparatet og fremmede mennesker.

Internalisering av andres forventninger

I forlengelsen av de psykiske konsekvensene trer et annet mønster tydelig frem. Opplevelser med mikroaggresjoner kan bidra til at informantene internaliserer stereotypier og samfunnets forventninger. En gjennomgående opplevelse var følelsen av utenforskap, selv når dette ikke ble direkte uttalt av omgivelsene. Leah (35 år, synlig funksjonsnedsettelse) fortalte at hun ofte tok styringen i jobbmøter, fordi hun antok at kollegaene hadde fordommer og ønsket å unngå å si noe sårende: «Jeg vet at holdningene er der, og at de har sine tanker». Hun reflekterte videre og la til: «Selv om det kanskje bare er i mitt eget hode, tror jeg at hvis man spurte dem etter møtet hvordan de reagerte, ville de sagt at de var nysgjerrige». Disse utsagnene viser hvordan Leah navigerer i sosiale situasjoner, ut fra en forvent-

ning om negative fordommer. Det kan forstås som et resultat av internalisering snarere enn reelle fordommer i omgivelsene.

Internaliseringen påvirket relasjonene til andre. Informantene følte behov for å iscenesette seg selv for å unngå misforståelser. Flere fortalte at de ga tydelige beskjeder til personer i nærmeste omkrets om å ikke svare på deres vegne. Leah (35 år, synlig funksjonsnedsettelse) fortalte at hun ba samboeren om å holde henne i hånden for å unngå at andre skulle anta at han var hennes støttekontakt. Samtidig reflekterte hun over om dette handlet mer om hennes egen selvoppfatning enn om andres faktiske holdninger, og påpekte at: «Blikkene forteller deg det du har i hodet ditt den dagen».

Andrea (22 år, ikke-synlig funksjonsnedsettelse) viste også lignende tendenser. Hun fortalte at hun hadde begynt på studier fordi hun «ikke ville være en sånn som går på Nav». Hun stilte seg imidlertid spørrende til om dette var et resultat av egne forventninger, eller samfunnets. Både Andrea og Leah beskrev en indre konflikt om hvorvidt antakelsene var basert på ytre forventninger, eller handlet om internaliserte forestillinger formet av fordommer i samfunnet. Internalisering står ikke nødvendigvis i motsetning til psykiske helseplager, men kan snarere forstås som en forlengelse av dem.

Styrke og protest

Til tross for utfordringene, fortalte informantene at de hadde utviklet mestringsstrategier som bidro til selvaksept og motstand. De tok til motmæle, utfordret fordommer og brukte humor for å avvæpne situasjoner. Ida (32 år, synlig funksjonsnedsettelse) fortalte at hun tidligere hadde vært deprimert, men at hun hadde «tatt et oppgjør med seg selv og reflekterte over egenverdi og hvem hun var». Denne prosessen hadde styrket henne og gjort henne motstandsdyktig. Som Ida sa: «Jeg tåler å stå i det, fordi jeg har et avklart forhold til egen funksjonshemming».

Humor var en viktig strategi blant dem som beskrev motstand og styrke. Ida fortalte at hun og venninnen hadde utviklet en drikkelek da de var på et

utested, der venninnene skulle ta en slurk hver gang Ida ble utsatt for mikroaggresjoner, som en måte å håndtere situasjonen. Helle (23 år, synlig funksjonsnedsettelse) sa hun ofte fikk høre: «Om jeg var deg, hadde jeg ikke orket å leve». Helle pleide å svare: «Hvis jeg hadde vært deg, hadde ikke jeg orka å leve heller, med den innstillingen der».

Flere brukte sosiale medier som plattform for å bearbeide opplevelser og skape bevissthet om mikroaggresjoner. Noen engasjerte seg aktivt i organisasjoner eller politiske verv for å fremme forståelse og aksept i samfunnet. Ifølge informantene var ikke funksjonsnedsettelsen en utfordring, men fordommene de møtte som følge av den. De beskrev seg selv ut fra et ressursperspektiv snarere enn et mangelperspektiv.

Selv med økt mestring og et mer positivt selvbilde, ga informantene uttrykk for at de gjerne skulle vært foruten en hverdag preget av mikroaggresjoner. Både Ida og Helle hadde utviklet strategier for å håndtere subtile former for diskriminering. Samtidig mente flere at de ofte aksepterer mer enn de burde, og at de sjelden opplevde det som verdt å konfrontere avsenderen. Dette forklarte de med at slike utsagn som oftest var uttrykk for uvitenhet snarere enn onde intensjoner.

DISKUSJON

Studien viser at mikroaggresjon kan være gjennomgripende i informanternes liv. De rapporterte slike erfaringer på tvers av arenaer, inkludert helsevesen, utdanning, arbeidsliv, velferdstjenester, det offentlige rom og nære relasjoner. Mikroaggresjon må derfor ikke forstås som enkeltpersoners uheldige formuleringer, men som et uttrykk for samfunnets normative strukturer. Når fremmede, helsepersonell, venner og familie uttrykker lignende holdninger, viser det at holdningene ikke er tilfeldige, men sosialt lært. Samlet sett viser materialet både variasjon og felles trekk i informantenes erfaringer og situasjoner de står i. Det er mindre innbyrdes i forskjeller enn vi forventet, noe som henger sammen med selvforståelse, psykisk helse og strategier for å håndtere erfaringer

med mikroaggresjoner i hverdagen.

Psykisk helse, internalisering og motstand

Erfaringer med mikroaggresjoner påvirket informantenes psykiske helse. Flere beskrev symptomer på angst, depresjon og utmattelse. Dette samsvarer med den kvantitative delen av vår studie (Frisell & Olsen, 2024) og med tidligere studier som viser sammenheng mellom mikroaggresjoner og psykiske helseplager (Andreou et al., 2021; Conover & Israel, 2019; Eisenman et al., 2020; Lett et al., 2020; Kattari, 2020).

Et sentralt funn er hvordan gjentatte opplevelser med mikroaggresjoner kan føre til internalisering. Informantene fortalte at de utviklet forventning om negative reaksjoner, tilpasset atferd, kroppsspråk og kommunikasjon samt instruerte andre for å unngå å bli utsatt. Dette kan forstås gjennom et goffmansk perspektiv, der frykten for å bli oppfattet som annerledes fører til at de forsøker å kontrollere både egen opptreden og hvordan de blir oppfattet av andre (Goffman, 1992). På denne måten blir ableisme «indregjort» og reproduisert som en del av individets selvforståelse. Informantene beskrev at personer med funksjonsnedsettelse selv kunne være avsendere, noe som illustrerer hvordan samfunnets holdninger internaliseres og videreføres. Slik blir ableisme ikke bare noe som kommer utenfra, men noe som også kan gjenskapes innenfra. I tråd med Reeves (2019) analyse av ableismens konsekvenser, ser vi at internalisering, motstand og psykiske helseplager henger sammen med erfaringer med mikroaggresjoner.

Til tross for belastningene, ga informantene uttrykk for at de ikke ønsket å la mikroaggresjoner definere deres selvforståelse. De brukte humor, kritisk refleksjon, politisk engasjement og fellesskap for å avvæpne eller omtolke opplevelsene. Slike strategier er også beskrevet i tidligere forskning (Cook et al., 2024) og viser at personene ikke er passive mottakere av diskriminering, men ofte tar aktive grep for å håndtere og motvirke negative opplevelser.

Likevel fortalte informantene at det var utmattende stadig å måtte forklare, unnskyldte, korrigere eller

utfordre. Mange valgte derfor å la være å reagere når de opplevde mikroaggresjoner. Dette understreker at motstand i seg selv krever innsats, og ikke nødvendigvis er et uttrykk for overskudd. Det er verdt å merke seg at de informantene som beskrev styrke og mestring, tidligere hadde erfart depresjon, angst og internalisering.

Fortolkningen av mikroaggresjon

I hvilken grad oppfattet informantene situasjonene de beskrev, som uttrykk for diskriminering? Til tross for at enkelte ikke kjente til begrepet mikroaggresjon, hadde de gjentatte erfaringer med ubehagelige interaksjoner i hverdagen. Noe overraskende ble tematiseringen av disse erfaringene en form for konfrontasjon med tidligere opplevelser. Flere reagerte med sinne og tristhet da de ble introdusert for begrepet, fordi det innebar å revurdere episoder de tidligere hadde opplevd som naturlige. Slike refleksjoner påvirket informantenes selvforståelse, relasjoner til andre og opplevelse av egen posisjon i samfunnet.

Sue et al. (2007) legger vekt på at det er individets (mottakerens) opplevelse som er definerende for mikroaggresjon. Det er mottakeren som kan se hendelser i et mønster av tidligere erfaringer med ableisme. Våre funn viser at fraværet av bevissthet og språk gjør slike erfaringer vanskelige å avdekke som diskriminerende, selv for den som utsettes for dem. Informantene, også de som var kjent med begrepet, strevde med å identifisere og ta stilling til om det de har opplevd var diskriminerende. Dette samsvarer med funnene til Eisenman et al. (2020) om at personer som utsettes for mikroaggresjoner, ofte overser eller bagatelliserer slike hendelser. I intervjuene ble det tydelig at deltakerne først oppdaget mønstrene av mikroaggresjon når de fortalte om sine erfaringer. Ved å sette ord på enkelthendelser som tidligere hadde stått isolert, så de nye sammenhenger.

Mikroaggresjoner er ofte tvetydige og formidles gjerne som spøk, velmente råd eller overdreven hjelp. Informantene understreket at avsenderne sjeldent har onde intensjoner, noe som bidrar til usikkerhet om hvordan de skulle håndtere ytringene. Inter-

nasjonal forskning viser et tilsvarende bilde (Olkin et al., 2019; Strand & Cohen, 2021) av at tvetydigheten gjør det vanskelig for mottakeren å reagere. Ragnhild, som kjente begrepet fra tidligere, uttrykte det slik: «Jeg vet ikke om dette er mikroaggresjon, men jeg har opplevd ...». Hennes usikkerhet illustrerer hvordan slike hendelser gradvis blir normalisert, mens Leahs refleksjon viser hvordan mikroaggresjon skaper tvil om egen virkelighetsforståelse: «Er dette noe jeg ikke skal akseptere?»

Når slike opplevelser oppstår hyppig og i ulike hverdagslige interaksjoner, forstår informantene dem sjelden som diskriminerende. Dermed kan ikke individets subjektive vurdering alene, slik Sue et al. (2007) hevder, være en pålitelig kilde til å vurdere om mikroaggresjoner har funnet sted. Våre funn viser at nettopp mikroaggresjonenes subtilitet og tvetydighet gjør det krevende å tolke dem som uttrykk for diskriminering. Samlet peker dette mot at mikroaggresjoner ikke må forstås som enkeltstående hendelser, men som uttrykk for bredere sosiale og strukturelle mønstre.

OPPSUMMERT

Informantenes beskrivelser viser at det finnes et potensial for læring og utvikling, for eksempel blant ansatte i velferdsyrker og servicepersonell, i form av kritisk selvrefleksjon i måten man snakker og ordlegger seg. Dette gjelder for eksempel helsepersonell, lærere, saksbehandlere i Nav eller ansatte i omsorgsboliger. Tjenesteutøvere som forstår fenomenet, kan også være viktige aktører i å anerkjenne og synliggjøre mønsteret av denne typen erfaringer.

Økt oppmerksomhet om hvordan tilsynelatende hverdagslige og velmenende ytringer kan ha ekskluderende konsekvenser, er et viktig skritt mot å forebygge slike situasjoner. En tydeliggjøring av hva mikroaggresjon innebærer, kan dessuten gi dem som utsettes for det et språk og en trygghet til å gå i rette med avsendere, enten det er profesjonsaktører, venner eller ukjente personer.

SUMMARY

Is this something I shouldn't accept? Microaggressions, disability, and social exclusion

Microaggressions refer to the subtle, everyday actions or comments that reflect demeaning attitudes toward individuals of minority groups. This article examines how such experiences are perceived, interpreted, and how they impact people's everyday lives and mental health. The analysis draws on interviews with twelve young adults with various disabilities conducted as part of a larger research project in Norway. The findings reveal that microaggressions occur across multiple social contexts and arenas. Participants describe psychological stress, social withdrawal, and internalisation of negative attitudes as consequences of repeated experiences over time. At the same time, they highlight strategies of resistance that challenge these dynamics. The article situates microaggressions within the context of ableism, interactionism, and the interpretation of those affected. We argue that microaggressions should be understood as expressions of structural discrimination, and that linguistic awareness is crucial for identifying and challenging such practices.

Keywords: microaggressions, discrimination, disability, everyday life, health

REFERANSER

Andreou, E., Psyllou, A., Vlachou, A., Fyssa, A. & Saridaki, M.

(2021). Microaggressions and Psychosocial Adjustment among Greek University Students with Disabilities. *Education Sciences*, 11(12), 781. <https://doi.org/10.3390/educsci11120781>

Aydemir-Döke, D. & Herbert, J.T. (2022). Development and Validation of the Ableist Microaggression Impact Questionnaire.

Rehabilitation Counseling Bulletin, 66(1), 36–45. <https://doi.org/10.1177/00343552211014259>

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qpo630a>

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8. utg.). Routledge.

Conover, K.J., Acosta, V.M. & Bokoch, R. (2021). Perceptions of ableist microaggressions among target and nontarget groups. *Rehabilitation Psychology*, 66(4), 565–575. <https://doi.org/10.1037/rep0000404>

Conover, K.J. & Israel, T. (2019). Microaggressions and social support among sexual minorities

with physical disabilities.

Rehabilitation Psychology, 64(2), 167–178. <https://doi.org/10.1037/rep0000250>

Conover, K.J., Israel, T. & Nylund-Gibson, K. (2017).

Development and Validation of the Ableist Microaggressions Scale. *The Counseling Psychologist*, 45(4), 570–599. <https://doi.org/10.1177/0011000017715317>

Cook, J.M., Deroche, M.D. & Ong, L.Z. (2024). A Qualitative Analysis of Ableist Microaggressions. *The Professional Counselor*, 14(1), 64–82. <https://doi.org/10.15241/jmc.14.1.64>

Dawsey, T.B. (2022). *Ableism, Ableist Microaggressions, and Psychological Thriving: A Mixed-Methods Study of College Students with Physical Disabilities*.

[Doktorgradsavhandling]. Coastal Carolina University.

Eisenman, L.T., Rolon-Dow, R., Freedman, B., Davison, A. & Yates, N. (2020). «Disabled or Not, People Just Want to Feel Welcome»: Stories of Belonging from College Students with Intellectual Disability. *Critical Education*, 1–21. <https://doi.org/10.14288/CE.V11I17.186499>

Friseill, G. & Olsen, T. (2024).

Summen av de stadige påminnelser – funksjonshemming, mikroagresjon og helse. (Fafo-rapport 2024:32). Fafo.

Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig. En studie i hverdagslivets dramatik*. Pax.

Kattari, S.K. (2019). The Development and Validation of the Ableist Microaggression Inventory. *Journal of Social Service Research*, 45(3), 400–417. <https://doi.org/10.1080/01488376.2018.1480565>

Kattari, S.K. (2020). Ableist Microaggressions and the Mental Health of Disabled Adults. *Community Mental Health Journal*, 56(6), 1170–1179. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00615-6>

Keller, R.M. & Galgay C.E. (2010). Microaggressive experiences of people with disabilities. I D.W. Sue (Red.), *Microaggressions and Marginality Manifestations, Dynamics, and Impact* (s. 241–267). John Wiley & Sons.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.

Lett, K., Tamaian, A. & Klest, B. (2020). Impact of ableist microaggressions on university students with self-identified disabilities. *Disability & Society*, 35(9),

1441–1456. <https://doi.org/10.1080/09687599.2019.1680344>

Lid, I.M. (2022). Ableisme på norsk: – Om diskriminering på grunnlag av funksjonsnedsettelse. *Nytt Norsk Tidsskrift*, 39(3), 231–241. <https://doi.org/10.18261/nnt.39.3.6>

McTernan, E. (2018). Microaggressions, Equality, and Social Practices. *Journal of Political Philosophy*, 26(3), 261–281. <https://doi.org/10.1111/jopp.12150>

McTernan, E. (2023). In the Eyes of the Beholders: Microaggressions, Lived Experience and the Collective. *Analysis*, 83(2), 329–340. <https://doi.org/10.1093/analys/anaco71>

Olkin, R., Hayward, H., Abbene, M.S. & VanHeel, G. (2019). The Experiences of Microaggressions against Women with Visible and Invisible Disabilities. *Journal of Social Issues*, 75(3), 757–785. <https://doi.org/10.1111/josi.12342>

Pierce C. (1970). Offensive mechanisms. I C. Pierce & F.B. Barbour (Red.), *The Black seventies: An extending horizon book* (s. 265–282). Porter Sargent Publisher.

Reeve, D. (2019). Psycho-emotional disablism: The missing link? I N. Watson & S. Vehmas (Red.),

Routledge Handbook of Disability Studies (2. utg.). Routledge.

Sparrow, D., Parcell, E.S., Gerlikovski, E.R. & Simpson, D.N. (2023). Microaggressions Toward People with Disabilities. I M.S. Jeffress, J.M. Cypher, J. Ferris, & J.-A. Scott-Pollock (Red.), *The Palgrave Handbook of Disability and Communication* (s. 67–80). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-14447-9_5

Strand, P.J. & Cohen, C. (2021). Microaggressions and Macro-Injustices: How Everyday Interactions Reinforce and Perpetuate Social Systems of Dominance and Oppression. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3937349>

Sue, D.W. (2010). *Microaggressions in everyday life: Race, gender, and sexual orientation*. Wiley.

Sue, D.W., Capodilupo, C.M., Torino, G.C., Bucceri, J.M., Holder, A.M.B., Nadal, K.L. & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271–286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.

Thunberg, S. & Arnell, L. (2022). Pioneering the use of technologies in qualitative research – A research review of the use of digital interviews. *International Journal of Social Research Methodology*, 25(6), 757–768. <https://doi.org/10.1080/13645579.2021.1935565>