

Hen: det könsneutrala pronomenet i svenskan

Berättelse

Tre små ord för en person

I svenskan finns det tre personliga pronomen i tredje person som man använder om en enskild person: “han”, “hon” och “hen”. Ett pronomen är ett litet ord som ersätter ett namn, så att man slipper upprepa det hela tiden. “Han” använder man om en man eller pojke, och “hon” om en kvinna eller flicka. Ordet “hen” är yngre och fungerar annorlunda, för det är könsneutralt. Det betyder att man kan använda ordet om vem som helst, oavsett kön.

När använder man hen?

Institutet för språk och folkminnen (Isof) beskriver att hen används på två huvudsakliga sätt. Det första sättet är när könet är okänt, oviktigt eller inte ska anges. Tänk dig meningen “Om någon ringer, be hen vänta.” Här vet man inte vem som ringer, så det vore svårt att välja mellan han och hon. Det andra sättet är om en person inte vill kallas “han” eller “hon”. Då kan personen själv använda hen om sig själv. På så sätt fyller ordet två olika behov i språket.

Ett ord som sparar plats

En praktisk sida av ordet är att det kan ersätta längre uttryck. Förr fick man i texter ofta skriva “han eller hon”, “den” eller det formella och stela ordet “vederbörande”. Med hen blir meningen kortare och lättare att läsa. Ordet böjs dessutom på ett enkelt sätt. Subjektsformen är hen (“Hen kommer i morgon”), objektsformen är också hen (“Jag såg hen”), och den possessiva formen, som visar ägande, är hens (“Det är hens ensak”, alltså personens egen sak). Det finns även en form som heter “henom”, men enligt Isof är den mycket ovanlig och används sällan.

Varifrån kommer ordet?

Var kommer då ordet ifrån? En vanlig uppgift är att förslaget om ett könsneutralt pronomen “hen” framfördes redan 1966 av Rolf Dunås i tidningen Upsala Nya Tidning. Idén sägs ha kommit från finskan, ett grannspråk som har ett könsneutralt ord, “hän”. Här bör man dock vara försiktig. Exakt vem som “först” föreslog ordet anges nämligen olika i olika källor, och liknande förslag återkom även senare. Årtalet 1966 är det mest spridda, men man ska inte påstå att frågan är helt avgjord. Det förekommer också lekfulla påståenden om att hen skulle ha mycket gamla rötter, men sådana uppgifter bör man behandla försiktigt och inte sprida som säkra fakta.

Från debatt till ordlista

Under lång tid var hen ett ganska ovanligt ord. Omkring år 2012 blossade en bredare offentlig debatt upp, bland annat i samband med barnboken “Kivi och Monsterhund” av Jesper Lundqvist. Några år senare, år 2015, togs ordet in i Svenska Akademiens ordlista (SAOL). Att ett ord kommer med i SAOL betyder att det räknas som en etablerad del av svenskan. Isof och Språkrådet konstaterar att det inte finns några språkliga hinder för att använda hen, även om ordet ibland

väcker reaktioner. Hur ofta ordet används, och vad olika personer tycker om det, förändras dessutom över tid. Den som vill veta hur vanligt ordet är i dag bör därför titta på aktuella studier med årtal, i stället för att gissa.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
pronomen	ett litet ord som ersätter ett namn, t.ex. han, hon, hen
enskild	en ensam person; en i taget
könsneutral	som passar för alla, oavsett kön
oavsett	det spelar ingen roll vad
ange	tala om eller skriva en uppgift, t.ex. en persons kön
ersätta	byta ut ett ord eller uttryck mot ett annat
formell	korrekt och högtidlig; passar i officiella texter
stel	stram och tråkig; inte ledig
böja	ändra ett ords form efter hur det används
possessiv	som visar ägande, t.ex. hens (= som tillhör hen)
etablerad	fast och accepterad; som har en säker plats
väcka reaktioner	få människor att tycka till eller bli berörda
aktuell	som gäller nu; från den senaste tiden

Läsförståelsefrågor

1. Vad menar texten med att “hen” är könsneutralt?
 1. Att ordet bara används om barn.
 2. Att ordet kan användas om vem som helst, oavsett kön.
 3. Att ordet bara används i officiella texter.
2. Vilka två huvudsakliga sätt att använda hen beskriver Isof?
 1. När könet är okänt eller oviktigt, och om personer som inte vill kallas han eller hon.
 2. Bara i tidningar och bara i böcker.
 3. Bara när man pratar och bara när man skriver.
3. Vad är en praktisk sida av ordet hen enligt texten?
 1. Det gör alla meningar längre.
 2. Det kan ersätta längre uttryck som “han eller hon” eller “vederbörande”.
 3. Det betyder samma sak som “vi”.
4. Vad betyder det att ordet hen “togs in i SAOE” år 2015?
 1. Att ordet förbjöds.
 2. Att ordet räknas som en etablerad del av svenskan.
 3. Att ordet bara får användas i Finland.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Ordet hen togs in i SAOL år 2015.
 2. Formen “henom” är mycket vanlig enligt Isof.
 3. Isof säger att det inte finns några språkliga hinder för att använda hen.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Ett förslag om ett könsneutralt pronomen framfördes redan 1966.
 2. En bredare debatt om hen blossade upp omkring år 2012.
 3. Hen är i dag det vanligaste pronomenet i svenskan.
7. Förklara med egna ord hur ordet hen kan göra en mening kortare än om man skriver “han eller hon”.
8. Texten använder uttryck som “en vanlig uppgift är” och “man bör dock vara försiktig”. Vad vill texten visa med sådana ord, och varför är det klokt att skriva så?
9. Varför säger texten att man ska titta på aktuella studier med årtal om man vill veta hur vanligt ordet är? Svara med stöd i texten.
10. Texten nämner att det finns lekfulla påståenden om att hen skulle ha mycket gamla rötter. Varför ska man vara försiktig med sådana uppgifter, tror du?

11. Idén till *hen* sägs ha kommit från finskans “*hän*”. Vad säger det om hur språk kan påverka varandra, tror du?
12. Förklara skillnaden mellan att ett ord finns i språket och att ett ord “*tas in i SAOL*”, så som texten beskriver det.

Facit

1. 1. Att ordet kan användas om vem som helst, oavsett kön.
2. 1. När könet är okänt eller oviktigt, och om personer som inte vill kallas han eller hon.
3. 1. Det kan ersätta längre uttryck som “han eller hon” eller “vederbörande”.
4. 1. Att ordet räknas som en etablerad del av svenskan.
5. 1. ja b) nej (texten säger att formen “*henom*” är mycket ovanlig) c) ja
6. 1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten säger inte att *hen* är det vanligaste pronomenet)
7. Exempel på svar: I stället för att skriva de tre orden “han eller hon” kan man skriva bara ett ord, “*hen*”. Då blir meningen kortare och lättare att läsa.
8. Exempel på svar: Texten vill visa att vissa uppgifter, som vem som först föreslog ordet, inte är helt säkra. Det är klokt att skriva så för att vara ärlig och källkritisk och inte sprida något som säkert fakta när det är osäkert.
9. Exempel på svar: För att hur ofta ordet används förändras över tid. Gamla siffror kan vara fel i dag, så det är bättre att använda aktuella studier med årtal än att gissa.
10. Exempel på svar: För att sådana påståenden ofta saknar bevis och kan vara hittepå eller skämt. Om man sprider dem som fakta kan man föra vidare något som inte stämmer.
11. Exempel på svar: Det visar att språk kan låna idéer och ord av varandra, särskilt grannspråk. Finskan kan alltså ha gett inspiration till ett nytt svenskt ord.
12. Exempel på svar: Ett ord kan användas av människor långt innan det står i en ordlista. När ordet “*tas in i SAOL*” betyder det att det får en officiell plats och räknas som en etablerad del av språket.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med personliga pronomen, böjning (*hen/hens*) och enkel källkritik kring osäkra årtal och myter. Tema: språk och uttryck, och hur nya ord kommer in i ett språk. Ämnet kan upplevas som känsligt, så håll texten och samtalet på fakta-, språk- och definitionsnivå; materialet attribuerar konsekvent till Isolf, Språkrådet och SAOL och undviker värderingar. Flera frågor (8, 9, 10, 11, 12) kräver inferens och källkritiskt tänkande. Lyft gärna hur texten skiljer på säkra fakta (ordet i SAOL 2015) och osäkra uppgifter (vem som först föreslog ordet). Bra utgångspunkt för att jämföra med pronomen och könsneutrala uttryck i elevernas egna språk.

Diskussionsfrågor

- Hur fungerar pronomen i ditt språk? Finns det ett könsneutralt ord, eller hur säger man “han eller hon”?
- Texten visar hur ett nytt ord kan gå från debatt till att stå i ordlistan. Känner du till något nytt ord i ditt eget språk, och hur togs det emot?
- Ordet sägs ha fått inspiration från finskans “hän”. Kan du komma på ord i ditt språk som har lånats in från ett annat språk?
- Texten är noga med att skilja på säkra fakta och osäkra uppgifter. Varför är det viktigt att tänka källkritiskt när man läser om språk och historia?
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om pronomen eller tilltal i ditt eget språk. Hur säger man “han”, “hon” eller “han eller hon”, och finns det något könsneutralt sätt att uttrycka sig? Berätta också om du tycker att ditt språks lösning är praktisk.

Källor och faktagranskning

- Institutet för språk och folkminnen (Isof), Frågelådan: Hur används pronomenet hen, och hur böjs det? – <https://frageladan.isof.se/faqs/30738>
- Institutet för språk och folkminnen (Isof), Frågelådan: Hur böjs hen? – <https://frageladan.isof.se/faqs/30741>
- SAOL (Svenska Akademiens ordlista), sökbar på [svenska.se](https://svenska.se/saol/) – <https://svenska.se/saol/>
- Wikipedia: Hen (pronoun) – översikt med spårning till primärkällor – [https://en.wikipedia.org/wiki/Hen_\(pronoun\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Hen_(pronoun))

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: “Hen” är ett könsneutralt personligt pronomen i tredje person, vid sidan av “han” och “hon”. Enligt Isof används hen på två huvudsakliga sätt: 1) när könet är okänt, oviktigt eller inte ska anges, och 2) om personer som inte vill kallas “han” eller “hon”. Hen kan ersätta längre uttryck som “han eller hon”, “den” eller det formella “vederbörande” (t.ex. “Om någon ringer, be hen vänta”). Böjning: subjeksform hen, objektsform hen (“Jag såg hen”), possessiv form hens (“Det är hens ensak”); formen “henom” förekommer men är enligt Isof mycket ovanlig. Ordet togs in i Svenska Akademiens ordlista (SAOL) i 14:e upplagan år 2015. Isof/Språkrådet konstaterar att det inte finns några språkliga hinder för att använda hen. OSÅKERHET/MYTER: Förslaget om ett könsneutralt pronomen framfördes redan 1966 av Rolf Dunås i Upsala Nya Tidning, inspirerat av finskans könsneutrala “hän”, men exakt vem som “först” föreslog hen anges olika i olika källor, och liknande förslag återkom senare (t.ex. 1994); 1966 är det mest spridda årtalet. En bredare offentlig debatt blossade upp omkring 2012, bl.a. kring barnboken “Kivi och Monsterhund” av Jesper Lundqvist. Lekfulla påståenden om mycket gamla rötter (t.ex. runstensfynd) bör behandlas försiktigt och inte presenteras som etablerad fakta. Frekvens och attityder förändras över tid; siffror bör hämtas från aktuella studier och anges med årtal. Texterna håller sig till “Isof rekommenderar...” och “det är vanligt att...” och undviker generaliseringar av typen “svenskar tycker att...”.

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.