

Ett litet ord för alla: hen

Berättelse

I svenskan finns det tre små ord för en person: "han", "hon" och "hen". "Han" använder man om en man eller pojke. "Hon" använder man om en kvinna eller flicka. Men "hen" är speciellt. Det fungerar för vem som helst, oavsett kön.

När använder man "hen"? Institutet för språk och folkminnen (Isuf) säger att man kan använda hen på två sätt. Det första sättet är när man inte vet vilket kön en person har, eller när könet inte är viktigt. Till exempel: "Om någon ringer, be hen vänta." Då vet man inte vem som ringer.

Det andra sättet är om en person inte vill kallas "han" eller "hon". Då kan personen använda "hen" om sig själv.

Ordet "hen" kan ersätta längre uttryck. Förr fick man skriva "han eller hon". Nu kan man skriva bara "hen". Det blir kortare och enklare.

Man kan böja ordet. Man säger "Jag såg hen". Man säger också "Det är hens ensak", alltså personens egen sak.

Ordet "hen" kom med i Svenska Akademiens ordlista (SAOL) år 2015. Det betyder att ordet nu finns med i den viktiga ordlistan. Isuf säger att det inte finns något språkligt fel med att använda hen. Men ordet är ganska nytt, och därför pratar många i Sverige om det.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
pronomen	ett litet ord som ersätter ett namn, t.ex. han, hon, hen
kön	om en person är man eller kvinna
könsneutral	som passar för alla, oavsett kön
oavsett	det spelar ingen roll vad
ersätta	byta ut ett ord mot ett annat
böja	ändra ett ords form, t.ex. hen, hens
uttryck	ett eller flera ord man säger
ordlista	en bok eller lista med ord och vad de betyder
språklig	som har med språk att göra
ensak	en persons egen sak; något bara den personen bestämmer

Läsförståelsefrågor

1. Vad betyder ordet "hen"?
 1. Ett ord man bara använder om män.
 2. Ett ord för en person, som passar oavsett kön.
 3. Ett ord för djur.
2. När kan man använda "hen" enligt Isof?
 1. Bara när man pratar om barn.
 2. När man inte vet könet, eller när könet inte är viktigt.
 3. Bara på jobbet.
3. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Ordet "hen" kom med i SAOL år 2015.
 2. Isof säger att det är fel att använda hen.
 3. Alla i Sverige använder ordet hen varje dag.
4. Vad kan ordet "hen" ersätta? Svara med egna ord.
5. Skriv en egen mening med ordet "hen".

Facit

1. 1. Ett ord för en person, som passar oavsett kön.
2. 1. När man inte vet könet, eller när könet inte är viktigt.
3. 1. ja b) nej (Isof säger att det inte finns något språkligt fel med att använda hen) c) det står inte i texten
4. Exempel på svar: Det kan ersätta längre uttryck som "han eller hon".
5. Exempel på svar: "Om någon glömmer sin jacka, kan hen hämta den i morgon."

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Enkel text om ett vanligt svenskt pronomen, bra för att öva personliga pronomen (han, hon, hen) och böjning. Tema: språk och uttryck. Håll fokus på fakta och språk, inte på åsikter. Låt eleverna jämföra med pronomen i sitt eget språk: finns det ett könsneutralt ord, eller hur säger man "han eller hon"?

Diskussionsfrågor

- Finns det ett könsneutralt ord i ditt språk? Hur säger man "han eller hon"?
- Tycker du att det är praktiskt att ha ett kort ord som "hen"? Varför eller varför inte?

- **Skriv (4 meningar):** Skriv om de små orden för personer i ditt språk. Vilka ord finns det, och hur använder man dem?

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: subjektform hen, objektform 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. OSÄKERHET/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.