

# 5 tips för att referera rätt

Karolin Olsson

språkkonsult i svenska

[skrivarverkstaden@mchs.se](mailto:skrivarverkstaden@mchs.se)

# 1. Följ APA 7

- Nu finns en ny version av APA-guiden på <https://www.mchs.se/bibliotek/skriva--lasa/referenshantering-enligt-apa-systemet.html>
- Nyheter i APA 7 är bland annat:
  - I texten: Om det är tre eller fler författare behöver du bara ange det första namnet, följt av m.fl. eller et al. Exempel från APA 7, 2.3:  
  
Willman m.fl. (2006) redovisar ...
  - I referenslistan: Du behöver inte längre ange förlagsort. Exempel från APA 7, 4.6.1:  
  
Skolin, I. (2010). *Näringslära för sjuksköterskor: Teori och praktik*. Norstedts.

## 2. Skriv om för att undvika plagiat

1. Läs källtexten och se till att du förstår den.
2. Om du inte förstår, slå upp svåra ord i en ordbok, t.ex. [svenska.se](http://svenska.se) eller [medicinskordbok.se](http://medicinskordbok.se).
3. Skriv ner relevanta siffror och centrala fackord, t.ex. *omvårdnad, gerontologi, palliativ vård, brukarinflytande*.
4. Lägg bort källtexten.
5. Skriv om innehållet med dina egna ord. Behåll relevanta siffror och centrala fackord.
6. Ta fram källtexten och kontrollera. Skriver du för likt? Skriver du för olik, så att kopplingen försvinner? Slipa.
7. Gör en referens, i både texten och referenslistan.

# 3. Referera rätt i löpande text

Information du vill använda: Många äldre känner sig ensamma.

Källa: Karlsson, K. (2016). *Samtal med äldre. 1 000 intervjuer med personer över 75 år*. Gammelmedia förlag.

Du kan då referera på tre sätt i texten:

Sätt 1	Sätt 2	Sätt 3
Karlsson (2016) beskriver att många äldre känner sig ensamma.	Många äldre känner sig ensamma (Karlsson, 2016).	Karlsson beskriver 2016 att många äldre känner sig ensamma.

# 4. Använd parenteser rätt

- Parentesen ska kunna strykas, och meningen ska ändå vara grammatiskt korrekt.
  - Skriv: Enligt en studie (Murad, 2008) finns det skillnader mellan yngres och äldres upplevelse av omvårdnad.
  - Skriv **inte**: Enligt (Murad, 2008) finns det skillnader ...
- Parentesen kan inte innehålla bara namn, utan också årtal:  
Studien visar ... (Murad, 2008).
- Parentesen kan innehålla bara årtal:  
Murads studie (2008) visar att ...
- Tecknet & används bara i parentes och i referenslistan.
  - I parentes: (Murad & Johansson, 2010)
  - Utanför parentes: Murad och Johansson

# 5. Använd hjälpmedel

- Om du skriver uppsats kan du ha nytta av **Zotero**, ett gratisprogram för att hantera referenser. Länk och hjälp via biblioteket: <https://www.mchs.se/bibliotek/skriva--lasa/referenshanteringsprogram.html>.
- Hämta **färdiga referenser från databaser** till din referenslista, t.ex. från Cinahl, Google Scholar, Libris och PubMed. Guide via bibliotekets webb (se ovan).
- Använd **KI:s guide** <https://tools.kib.ki.se/referensguide/apa/>. Här kan du se exempel på hur referenserna ska se ut i både löpande text och referenslistan.
- Kontrollera alltid att referenserna stämmer med högskolans egen APA-guide.