

Inledning

Studiematerialet Din rätt

Det här studiematerialet har kommit till därför att det bland medlemmarna i NSPH:s medlemsorganisationer finns ett intresse att lära sig mer om sina rättigheter. Många vittnar om att de blivit orättvist behandlade på grund av sin psykiska ohälsa. Trots detta anmäls få fall till Diskrimineringsombudsmannen eller till antidiskrimineringsbyråer. Det kan vara av olika anledningar. En av dem är bristen på kunskap om diskrimineringslagstiftningen och om hur vi gör för att hävda vår rätt. Följande frågor tas upp i detta studiematerial: Vilka rättigheter har vi? Vad säger lagen? Vart vänder vi oss om vi blir kränkta eller orättvist behandlade? Hur kan vi stötta en kamrat som utsätts för diskriminering?

Det här studiematerialet är en del av Hjärnkoll. Hjärnkoll är en nationell kampanj som arbetar för ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionssätt. Initiativet till kampanjen kommer från regeringen. Kampanjen bedrivs gemensamt av Handisam och NSPH. **Din egen berättelse** är ett annat studiematerial från Hjärnkoll. Det har till syfte att motverka självstigmatisering, det vill säga att människor vänder de negativa attityder mot personer med psykisk ohälsa som finns i samhället mot sig själva.

Vi som gjort materialet Din rätt har strävat efter att texterna ska vara kortfattade och lätta att ta till sig. Materialet bör ses som en introduktion till frågorna. För den som vill veta lite mer finns det till varje tema en kompletterande fakatext.

Materialet är tänkt för sju cirkelträffar omfattande tre studietimmar à 45 minuter vardera.

Studiecirkeln

Den klassiska studiecirkeln är en mindre grupp där vi lär av och tillsammans med varandra. Alla är aktiva och bidrar efter förmåga. De flesta söker sig till en studiecirkel utifrån ett intresseområde. Oftast finns ett studiematerial att utgå ifrån. Samtidigt är deltagarnas möjlighet att själva utforma cirkeln stor. Övningarna och samtalsfrågorna i studiematerialet ska ses som förslag och kan ersättas av frågor och övningar som engagerar cirkeldeltagarna i högre utsträckning. Cirkelledarens roll är inte att vara lärare och föreläsare. Cirkelledaren är den som med stor lyhördhet för deltagarna leder läroprocessen framåt, ser till att alla kommer till tals och att gruppen håller sig till ämnet.