



Fördomar

”Jag stod på Forumtorget i Uppsala och skakade en insamlingsbössa för Röda korset. Jag fick en femma härifrån och en tjuga därifrån. Plötsligt klev en stor kille i svarta läderkläder av en jättemotorcykel och stegade fram emot mig. ”Oj, oj” hann jag ängsligt tänka innan han stack ner en hundralapp i bössan. Man kan säga att jag fick mig en tankeställare...”

4.

Fjärde sammankomsten

Fundera på, samtala

Är det någon som har liknande berättelser? Hur kändes det när du insåg att du själv hade en fördom?

Övningsförslag

Vädra fördomarna om psykisk ohälsa!

1. Brainstorma olika fördomar om psykiska sjukdomar och funktionsnedsättningar. Det kan vara sådana ni hört talas om, själva haft eller faktiskt råkat ut för.
2. Jämför med fakta i texterna "Kortfattat om olika diagnoser" och "Myter och fakta om psykisk ohälsa" under flikarna 13 och 14.

Fundera på, samtala

1. Vilka slutsatser drar ni av övningen ovan?
2. Vilka av dessa fördomar har ni själva stött på "i verkliga livet", alltså inte bara hört att de finns?
3. Har dina egna attityder förändrats genom din egen eller din närståendes erfarenhet av psykisk ohälsa?
4. Har du någon gång förväntat dig att bli fördomsfullt bemött, och sedan överraskats av att du inte blivit det?

Övningsförslag

Bemöt fördomar med en insändare

1. Dela in er i två mindre grupper.
2. Grupperna skriver var sin fiktiv tidningsartikel full med fördomar om psykisk ohälsa.
3. Byt artikel med varandra
4. Skriv en fiktiv insändare till tidningen. I insändaren rättar ni till felaktigheterna.
5. Läs er insändare för den andra gruppen.

Rädslor och gränser

Viljan att vara öppen med sin diagnos kan stå i konflikt med rädslan för vad som i värsta fall kan hända om man berättar: att man blir reducerad till en diagnos och inte ses som den person man är.

Det kan vara bra att träna på att formulera sig: På vilket sätt vill jag berätta om min diagnos? Vad ska jag säga om jag bemöts av fördomar då jag berättar? Vad är det som jag i de flesta kontakter vill behålla för mig själv? (Jag är ju inte lika förtrolig med alla.)

Övningsförslag

1. Samtala i mindre grupper, tre och tre eller kanske två och två, om era "rädslor och gränser".
2. Testa formuleringar på varandra:
Hur berättar jag?
Hur bemöter jag eventuella fördomar om min diagnos?

Eventuellt kan ni ha det som en hemuppgift att fundera över frågorna och svaren för att vid nästa samling berätta för varandra.

Fundera på, samtala – Min egen berättelse

Vad har jag fått med mig från dagens tema som jag kan lägga till i min egen berättelse?

Var och en funderar och antecknar. När det gått en stund och pennorna stillat sig kan ni göra en runda då var och en nämner något han eller hon fått med sig. Vill man inte berätta "passar" man.

Övningsförslag

Stick hål på fördomar!

1. Blås upp ett antal ballonger.
2. Skriv med filtpenna en fördom om psykisk ohälsa på var och en av dem.
3. Läs upp texten på en ballong i taget, förklara varför du tycker den är felaktig och stick därefter hål på ballongen.

HÅLLPLATS 4

Insikter, idéer eller annat jag vill komma ihåg från dagens cirkelsammankomst:
