

BLANKA  
-01



## Förändrade möten

”För någon månad sedan intervjuades jag av två socionomstuderande inför en uppsats om psykisk ohälsa. När jag berättade att jag i framtiden ville arbeta inom psykiatrin eller missbruksvården menade studenterna att jag skulle tänka efter en extra gång eftersom ett sådant arbete innebar att man måste vara stark, något jag kanske inte var eftersom jag har en diagnos. Men har man själv erfarenhet av psykisk ohälsa betyder det inte nödvändigtvis att man är svag. Det kan faktiskt ofta vara tvärtom.”

5.

# Femte sammankomsten

Berättaren dömdes ut som "svag" därför att hon har en diagnos. Studenterna själva skulle kanske kalla bemötandet omtänksamt, men egentligen var det fördomsfullt. Att människor börjar bemöta en annorlunda när man berättar att man själv eller någon närstående har psykisk ohälsa är långt ifrån ovanligt.

Några exempel på bemötande då man berättat om psykisk ohälsa kan vara:

- Bagatelliserande, exempelvis "det där är väl inte så farligt, det har väl alla problem med ibland" eller "alla har vi det jobbigt emellanåt".
- Ignorerande, exempelvis "nu pratar vi inte om det" eller "tänk inte på det där nu".
- Uppmanande att sköta om sig, äta och sova ordentligt och undvika stress.
- Anklagande, exempelvis "det är ditt eget fel, du har dig själv att skylla, du skulle inte ha gjort så eller så".
- Tjatande om att man ska skärpa sig, rycka upp sig, ta sig i kragen.
- Omyndigförklarande: folk börjar tala över huvudet på dig och behandlar dig som ett barn. Du kan också få "klappar på huvudet" och få höra hur "duktig" du är.
- Undvikande och avståndstagande beteende.

## Fundera på, samtala

1. Har du upplevt att någon förändrat sitt beteende gentemot dig på grund av din egen eller din närståendes psykiska ohälsa, och i så fall på vilket sätt?
2. Hur har det förändrade bemötandet påverkat dig i dina känslor? Har det också påverkat hur du betett dig?
3. Känner du ibland att du måste hålla masken om hur du mår? Hur känns det i så fall?  
Vilka följder har det fått för ditt liv?

Om en person med psykisk ohälsa utsätts för diskriminering så ökar dennes funktionsnedsättning.

## Fundera på, samtala

Kan du ge något eget exempel som bekräftar påståendet? En del som har en psykisk ohälsa har vittnat om att familjemedlemmar och vänner

antingen varit mycket stödjande eller mycket undvikande. Vilka som varit det ena eller andra hade varit helt oförutsebart.  
Känner du igen dig i ovanstående?

### **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 alla är klara kan ni göra en runda då var och en nämner något han eller hon fått med sig. Vill man inte berätta "passar" man.

### **Övningsförslag**

#### **Jag och mitt önskade livsrum**

1. Måla dig själv som ett träd. Placera trädet i en miljö där du vill växa. Vad är viktigt i mitt livsrum?
2. Den som vill berättar om sin bild.

### **HÅLLPLATS 5**

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---