



Stigma

”När jag för några år sedan var sjukskriven på grund av ett benbrott hörde arbetskamraterna av sig flera gånger i veckan. Nu när jag är borta för att jag är deprimerad är det inte en kotte som ringer eller besöker mig.”

6.

Sjätte sammankomsten

Begreppet stigma

Begreppet stigma kommer från det grekiska ordet för stick eller brännmärke. Under antiken märkte man brottslingar till straff, skam och för att varna allmänheten för den som bar märket, en sedvänja som levde kvar nästan in i vår tid. I dag används ordet stigmatisering för att beskriva nedvärdering och utstötning av en person eller vad som uppfattas som en grupp i samhället.

Vi människor reagerar ofta med avståndstagande från det vi upplever som avvikande från normen. Många är snara till ett "vi och dom-tänkande" och sätter gärna en etikett, en negativ stämpel, på "de andra". Vi tar sedan till oss sådant som bekräftar "de andras" annorlundaskap och bortser lätt från allt som strider mot vår föreställning om hur "de andra" är. Vanliga föreställningar om personer med psykisk sjukdom och psykisk funktionsnedsättning är att de är farliga, oansvariga, oförutsägbara och i behov av omhändertagande. Massmedia kan skapa och upprätthålla fördomarna genom onyanserade uttalanden och vinklingar i artiklar om brottslingar. Filmer fyller på genom sina ofta snedvridna rollfigurer av "psykiskt sjuka".

Sammanfattningsvis så kan man säga att stigmatisering är ett kunskapsproblem. Negativa attityder och fördomar kan påverka människors beteende och bidra till att utestänga människor med erfarenhet av psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning. När en person tar till sig den negativa etiketten – applicerar den på sig själv – kallas det självstigmatisering. Självstigmatisering blir temat för nästa sammankomst.

Brainstorm

Vad kan stigmatisering leda till, både för den enskilde och för samhället i stort?

Stigmatisering och diskriminering kan vara svårare att uppleva än den psykiska sjukdomen eller funktionsnedsättningen.

Fundera på, samtala

Hur ser du på påståendet ovan? Stigma förknippas ofta med "låg status". Därför kan det göra stor skillnad när en högstatusperson förknippas med det område som är stigmatiserat. Ett exempel är när Norges dåvarande statsminister Kjell Magne Bondevik för ett antal år sedan berättade

offentligt om sin depressionssjukdom. Det bidrog till ett öppnare samtalsklimat om psykisk ohälsa i Norge.

Brainstorm

Vilka kända personer med erfarenheter av psykisk ohälsa känner du till?

Brainstorm

Vilka konkreta skillnader uppstår om vi kommer ifrån alla fördomar, alla generaliseringar och alla nedvärderande attityder och diskriminering som personer med psykisk ohälsa kan råka ut för?

Vem är "normen"?

Normalitet definieras som en diffus överenskommelse som ändras över tid. Under romantiken grät män kopiöst – åtminstone de som visste vad som gällde i de fina salongerna. Nu faller ganska sällan manliga tårar i samma salonger. Vilket beteende är " normalt " och vilket är " onormalt "? Begreppet " neuropsykiatrisk funktionskillnad " har föreslagits som ett neutralare alternativ till " neuropsykiatriskt funktionshinder " av personer med Aspergers syndrom. Att hjärnor fungerar olika behöver inte betyda att en av dem fungerar sämre.

Fundera på, samtala – Min egen berättelse

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

Alla funderar och antecknar. När det gått en stund och alla skrivit klart går ni laget runt och var och en nämner något han eller hon fått med sig. Vill man inte berätta " passar " man.

Övningsförslag

Bussen

En lång buss med många fönster är uppritad på whiteboardtavla eller spännpapp.

1. På post-it-lappar ritas var och en " gubbansikten " och varje person har ett tänkt livsproblem eller en funktionsnedsättning av något slag.
2. Fäst i tur och ordning era ansikten i bussfönstren samtidigt som ni berättar om respektive " gubbe " eller " gumma ".

Fundera på, samtala

1. Vem är " normen ", egentligen?

