



Självstigmatisering

”Jag trodde att jag inte fick använda tvättstugan som alla andra, jag var inte värd det. Jag smög ut, försökte smyga med att jag använde tvättstugan. Att gå över gården och visa mig var en pina.”

”Jag var bjuden till en återträff med mina studentkamrater, men eftersom min dotter mådde så dåligt då så orkade jag inte gå dit och sitta där och lyssna på alla andra som berättade om sina lyckade barn.”



Sjunde sammankomsten

Den som möter fördomar och negativa attityder kan reagera med skuld- och skamkänslor och dålig självkänsla. När man har nedsättande fördomar och attityder om/mot sig själv är det fråga om självstigmatisering. Självstigmatiseringen kan få till följd att man kanske drar sig för att söka arbete därför att man skäms. Man kanske inte söker den vård man behöver för att man inte tycker att man är värd det. Man drar sig undan vänskapliga kontakter på grund av känslor av värdelöshet. Som förälder undviker man kontakt med skolan eller vården på grund av skuld-känslor.

Fundera på, samtala

1. Känner du igen känslorna som berättas om ovan?
2. Kan du berätta om tillfällena där din nedvärdering av dig själv stått i vägen för ett bättre liv?

Förväntad diskriminering

Förväntar jag mig att diskrimineras kan det påverka mitt beteende. Det kan exempelvis göra att jag inte söker ett arbete jag är kvalificerad för eller att jag tackar nej till inbjudan till klassfesten.

Förväntad diskriminering är vanligare än faktisk diskriminering. I en studie med 600 personer sade 72 % att de förväntade sig att bli nedvärderade och diskriminerade på grund av sin psykiska ohälsa. Färre, ungefär hälften av dem, kunde berätta om diskriminerande händelser som de själva råkat ut för.

Fundera på, samtala

Kan du ge exempel på situationer du undvikit på grund av att du förväntat dig diskriminering eller negativt bemötande?

Negativa tolkningar

Diskriminering av personer med psykisk ohälsa är vanligt i vårt samhälle. Men det finns också ett fenomen som gör att man ser det som man förväntar sig. Man söker automatiskt bekräftelse på det man redan vet. När man förväntar sig ett dåligt bemötande är risken därför stor att man uppfattar ett bemötande som negativt även när det inte är det. Det är en stor utmaning, om man är van vid att bemötas fördomsfullt, att ifrågasätta sin egen tolkning: Kan det möjligen finnas någon annan orsak till att personen uppför sig på det här sättet eller till att detta hände?

Fundera på, samtala

Är det någon som har erfarenhet av att felaktigt ha tolkat en persons bemötande eller en situation negativt?

Berätta om det som hände. Hur kom du på att du hade missuppfattat situationen eller signalerna?

Fundera på, samtala – Min egen berättelse

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

Var och en funderar och antecknar. När alla skrivit klart gör ni en runda då var och en nämner något han eller hon fått med sig från dagens träff. Vill man inte berätta "passar" man.

Övningsförslag

Lappar på ryggen

1. Alla får en bunt post-it-lappar
2. Var och en skriver något positivt om varje annan deltagare i gruppen.
En lapp per person.
3. När alla skrivit klart sina lappar "minglar" ni i rummet och fäster lapparna på varandras ryggar. Man ska inte se vem som fäster vilken lapp på ens rygg.
4. Plocka ner lapparna från ryggen och läs dem. Ni behöver säkert hjälpa varandra att få loss lapparna.
5. Är det någon som vill säga någonting om hur övningen kändes?
6. Spara gärna de lappar du fått!

HÅLLPLATS 7

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