

Psykologiska effekter av rasism och diskriminering

Ferdinand Garoff, psykolog, psykoterapeut
(Traumaterapicentret)

thl.fi/antirasismutbildning



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

European unionin tuella

ASYL-, MIGRATIONS-
OCH INTEGRATIONSFONDEN

Med stöd från Europeiska unionen

Rasism som psykologiskt fenomen 1/2

- Rasism är en internaliserad ideologi
 - Har att göra med vithetsnormen
 - ”Rangordningen” eller minoritetsidentiteten fås från omgivningen
 - Internaliseringen kan handla om en själv och man kan ha en rasistisk syn på sig själv och sin grupp och handla enligt den

Rasism som psykologiskt fenomen 2/2

- Rasism upprätthålls av
 - Samhällets diskriminerande strukturer
 - Rasism vid interaktioner
 - För grupperna som har förmåner är det svårt att ifrågasätta gamla tankar och värdegrunder
 - Det kan vara fördelaktigt för en gruppmedlem att försvara de gamla maktrelationerna.

Minoritetsstress 1/3

- Social ställning
 - Den som är i en svagare ställning upplever mer stress och hot i sociala interaktioner

Minoritetsstress 2/3

- Minoriteter
 - Att tillhöra en minoritet och att ha en minoritetsidentitet ökar risken för stress
 - Att tillhöra en minoritet kan vara mer eller mindre uppenbart
 - Olika minoriteter tillskrivs olika egenskaper som skapar en risk för stereotyper som varierar beroende på egenskaperna

Minoritetsstress 3/3

- Identitet
 - En människas identitet formas under hela livet och kan variera efter kontext
 - Vikten av att tillhöra en minoritet kan variera i olika livssituationer
 - Man kan märka av internaliserad rasism i sin egen identitet, men det är bra att veta att man inte bär ansvaret ensam

Mikroaggressioner 1/2

Den internaliserade rasismens attityder och värdegrunder kan påverka ens beteende och hur man bemöter andra, exempel:

- Antagandet att någon är brottslig
- Antagandet och understrykandet av att någon är annorlunda
- Antagandet att någon är obegåvad och obildad

Mikroaggressioner 2/2

- Förminskande av andras värdegrund och kultur
- Diskriminerande terminologi och språkbruk
- Spridning av stereotyper
- Förminskande av andras upplevelser
- Antagande av ojämlikhet och lägre status

Att bemöta och behandla rasism 1/2

- Identifiering av hur rasism påverkar
 - Hur känns interaktioner
 - Hur ser man den andra och blir själv sedd under interaktioner
 - Hur påverkar rasism rollerna i en grupp
 - Hur skapas (den gemensamma) psykologiska tryggheten i en grupp

Att bemöta och behandla rasism 2/2

- Reflexion och ingripande
 - Att ta i akt och stärka den psykologiska tryggheten i gruppen
 - Aktivt ingripande mot rasistiskt beteende
 - Ta diskussionen om internaliserad rasism
 - Skapa ett tryggt rum i olika gemenskaper

TACK

thl.fi/antirasismutbildning

thl.fi/antirasismutbildning

I samarbete med:



Institutet för
hälsa och välfärd



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

ASYL-, MIGRATIONS-
OCH INTEGRATIONSFONDEN

Med stöd från Europeiska unionen



Työ- ja elinkeinoministeriö
Arbets- och näringsministeriet



SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET



OIKEUSMINISTERIÖ
JUSTITIEMINISTERIET