

IDAGSIDAN

Redaktör
Maria Carling
idag@svd.se svd.se/idag



→ Under huden | SvD.se

Psykolog: Oro för rasism tär på människors psyke

Som psykolog möter Hanna Wallenstein dagligen personer som känner oro inför att möta rasism. En stress som kan leda till psykisk ohälsa. "Black lives matter kanske gör att fler får upp ögonen för hur rasismen kan påverka."

Karin Elfving
idag@svd.se

Hur påverkar det människor att leva i ett samhälle där de varje dag riskerar att utsättas för rasism? Den frågan har psykolog Hanna Wallenstein, 49, intresserat sig för i mer än 20 år. Startpunkten var hennes egna upplevelser som adopterad från Etiopien.

–I början av 90-talet träffade

jag andra med samma bakgrund genom en förening. Jag upptäckte då att en av de saker vi hade gemensamt var möten med rasism. I dag är hon legitimerad psykolog och en av få i Sverige som arbetar med minoritetsgruppers psykiska ohälsa.

Rörelsen Black lives matter fick stort genomslag när George Floyd avled i maj 2020 i samband med att han utsattes för våld

under ett polisingripande i USA. Black lives matter har också fått stor uppmärksamhet i Sverige. Ett aktuellt exempel är 39 nuvarande och före detta Sveriges Radio-medarbetare, tillhörande olika minoriteter, som skrivit under ett upprop till ledningen. Frågor om rasism står på dagordningen i betydligt högre grad än tidigare. Hanna Wallenstein tycker att det är bra.

–Jag hoppas verkligen att det leder till en ökad medvetenhet, en förståelse och framförallt en vilja att förstå. Det gör det lättare att påtala när en orättvisa sker. När det gäller jämställdhet mellan könen är vi rätt överens om att människor behandlas olika. På samma sätt kanske Black lives matter gör att fler får upp ögonen för att rasismen kan påverka många personers psykiska mående och vardagsliv.

Hanna Wallenstein använder begreppet minoritetsstress för att beskriva vad som kan hända när personer som avviker från

normen, till exempel afrosvenskar, möter fördomar eller negativa förväntningar.

– Det kan handla om oro att utsättas för kränkningar men också om stressen att försöka anpassa sig för att få höra till eller motbevisa stereotyper. En enskild kommentar eller fråga kan få stor betydelse just för att den inte sker i ett vakuum. Den kedjas ihop med andra liknande erfarenheter. Det är mönstret av situationer, kommentarer och frågor som skapar obehag.

Vi sitter i Hannas mottagningsrum. Bokhyllan är proppfull av

Idag



Fakta | Råd för kunskap och förändring

Motverka fördomfullt beteende

■ **Säg ifrån** direkt eller efteråt när du bevitnar kränkningar. Fundera över vad du kan göra för visa ditt stöd för den som blir illa behandlad.

■ **Läs böcker**, se filmer, dokumentärer och pläser som skildrar tillvaron ur minoriteters perspektiv. Ta del av fler än en så att du får en känsla för individuella olikheter.

riteters perspektiv. Ta del av fler än en så att du får en känsla för individuella olikheter.

■ **Engagera dig** i en aktivitet (idrott, bokcirkel, musik, etc) där du samarbetar mot positiva gemensamma mål med personer från grupper du annars inte umgås så mycket med. Intressera dig i första hand för era likheter.



Engagera dig i en aktivitet och intressera dig för era likheter. Foto: J Henriksson/TT

Om du drabbas av rasism

■ **Anmäl fall** av uppenbar diskriminering/kränkningar. Det kan leda till direkta åtgärder eller i alla fall statistik över det som sker.

■ **Om situationen** är oklar eller tvetydig, fråga: "hur menar du?" eller "hur tänkte du nu?" Lyssna och

berätta om möjligt hur svaret landade hos dig.

■ **Om/när** tillfället har passerat: prata om det inträffade och hur du känner med någon du har förtroende för. Hur skulle du vilja göra en annan gång? Öva gärna om det känns ovant.

Källa: Hanna Wallenstein, leg psykolog

Känner du igen dig?

Har du också mått psykiskt dåligt på grund av hur du blivit bemött – bara för att du inte är vit? Har du tankar om vad som kan leda till förändring? Mejla till idag@svd.se Det går bra att vara anonym och skriva under signatur. Valda gensvar kan publiceras.

Hanna Wallenstein är legitimerad psykolog och en av få i Sverige som specialiserat sig på minoritetsgruppers psykiska ohälsa. Foto: Alexandra Bengtsson

gör den så ont. Vad gör jag då – slår till och bekräftar omgivningens negativa fördomar? Eller biter jag ihop och låtsas inte höra? Har jag rent av lärt mig att stänga av känslorna så mycket att det går ut över mina nära relationer? Många passar hårt på sig själva för att inte vara den arga temperamentsfulla personen med utländsk bakgrund, säger Hanna.

Hennes klienter uttrycker ofta att det är tryggt att träffa en terapeut som lite liknar dem själva och har viss förståelse. Inte sällan har de försökt lyfta erfarenheter av rasism med andra terapeuter men möts av förvåning eller kommentaren "det var nog inte menat så".

– Då hamnar de i en position av att undervisa om hur det svenska samhället ser ut när de egentligen sökte hjälp för till exempel sin ångest.

Andra får höra att problemet är deras överkänslighet. Eller depression.

– Det är intressant för så kan det ju vara. Men det utesluter inte att rasismen också är ett problem, säger Hanna.

Hon understryker att minoritetsstress borde tas upp mycket mer under psykologutbildningar. Behovet av hjälp är stort, hennes kalender är fullbokad och hon kan inte ta emot alla som hör av sig.

– De som kliver ut ur en port, och inte överensstämmer med mallen för vilka som bor i huset, kan aldrig veta vem som har fördomsfulla föreställningar om dem. Det är då minoritetsstressen sätter in.

– Ett sätt att hantera den kan vara att tänka "jag vet vem jag är och jag tänker ta min plats här". Eller så försöker jag signalera att "jag är precis som alla andra här". Ska jag skaffa mig en liten hund? Men då kanske det ser ut som om jag är hembiträde? säger Hanna och suckar ljudligt för att visa hur påfrestande de ständiga inre dialogerna kan vara.

En vecka senare träffar jag Brandon Sekitto, 41, som tidigare har arbetat som familjeterapeut i socioekonomiskt utsatta områden med hög andel utlandsfödda. Där upplevde han att hans egna erfarenheter som svart man hade stor betydelse i möten med klienter.

– Jag kunde förstå uppgivenheten och hopplösheten som kommer ur att se hur ens föräldrar behandlas och att stressen kan leda till djup depression.

Brandon tycker att vi pratar alldeles för lite om psykisk ohälsa kopplad till rasism och exkludering.

– I relation till de här grupperna är det snarare fler än färre som borde söka hjälp, säger Brandon Sekitto.

Själv försöker han koppla bort små händelser av rasism i vardagen. Men inte sällan går hjärnan



Brandon Sekitto, som tidigare har arbetat som familjeterapeut i socioekonomiskt utsatta områden.

” Jag kunde förstå uppgivenheten och hopplösheten som kommer ur att se hur ens föräldrar behandlas.

Brandon Sekitto, som tidigare har arbetat som familjeterapeut i socioekonomiskt utsatta områden.

på högvarv i försök att förstå det som sker.

– Det kan äta upp en. Jag kan hamna i ett slags ifrågasättande av mig själv som leder till att jag inte är närvarande i andra situationer, till exempel med mina barn.

Numera arbetar Brandon med kommunikation för att visa på hur fördomar kan påverka hur vi riktar oss till olika grupper.

Både Brandon Sekitto och Hanna Wallenstein tror att segregationen är en viktig faktor. Utan personliga relationer till människor som inte ser ut som oss själva tenderar vi i högre grad att

relatera till dem utifrån stereotyper.

Hanna menar att en nyckel för att förstå rasism är vetskapen om att den ofta är oavsiktlig. Men även en handling som inte är illasinnad kan ha en negativ effekt.

– Det är som att stå med en stor ryggsäck på bussen och råka knocka till någon: det var inte meningen men det gör ju ändå ont. Problemet här är att det är samma personer som alltid blir knockade. Kan jag ta in att jag faktiskt gjorde personen illa? Kan jag vara försiktigare nästa gång jag står på bussen med min stora ryggsäck? säger Hanna.

Hon beskriver hur stereotypa föreställningar också kan påverka bemötandet av personer med utländsk bakgrund inom vården.

– När terapeuter inte ser förbi skalet kommer hela rasslet av fördomar. De vanliga frågeformulären frångås eller så ställs frågor inte på samma sätt. Det sker i all välvillighet, men det blir som att klienten inte antas kunna göra en rimlig analys av sin egen situation.

I behandlingen av personer med minoritetsstress försöker Hanna Wallenstein undersöka vilka känslor klienten undviker. Genom att bekanta sig med dem blir det möjligt att själv välja sätt att agera i utmanande situationer, istället för att styras av omedvetna impulser.

– Men mycket handlar också om att validera att orättvisor kopplade till hudfärg förekommer och påverkar. Jag har inte facit på vad som faktiskt hänt, men i terapin kan jag lyssna, arbeta med upplevelserna och med klienten hitta konstruktiva förhållningssätt framåt. ■



► SvD.se

Lär dig mer
Hanna Wallenstein, legitimerad psykolog som arbetar med minoritetsgrupper, förklarar: SvD.se/mB6X3g