




MINORITETSSTRESS

En fickbok om stress utifrån ett
antirasistiskt och feministiskt perspektiv



Interfem är en antirasistisk och feministisk tankesmedja
och resurscenter som utformar strategier och metoder
som minskar strukturell diskriminering.

Projektledare: Emilia Mirani
Redaktör: Madde Lundin
Grafisk formgivning: Tine Alavi

www.interfem.se
© Interfem 2020



Antirasistiskt och feministiskt perspektiv på stress

I Interfem har vi år efter år sett effekterna av stress för våra medlemmar, aktivister, styrelseledamöter och anställda. Allt för många känner att orken tryter och hoppar av sitt uppdrag eller minskar sitt engagemang. Vi har dock aldrig riktigt känt igen oss i beskrivningarna av stress och utmattning. Vi har inte kunnat placera in våra erfarenheter i de beskrivningar som finns. Bitar har saknats och perspektiv är frånvarande.

Vi har saknat ett intersektionellt maktperspektiv på den stress vi upplever. Vi har saknat ett samtal om hur rasism och sexism bidrar till höga stressnivåer och vad vi kan göra för att hantera den stressen. Därför startade vi projektet “Avstressad- Jämställd psykisk hälsa” för att ta reda på mer. Vi har ägnat ett år till att närma oss stress utifrån ett antirasistiskt och feministiskt perspektiv. En del av de problem, behov och strategier som vi funnit har vi samlat i denna fickbok.

Genom att föra det här samtalet och arbeta med de här frågorna hoppas vi på att kunna bidra till ökad kunskap och förståelse om hur vi på individnivå drabbas och vad vi kan göra för att ta hand om oss medan strukturerna kvarstår.

A portrait of Paloma Halén Román, a woman with long dark hair, wearing a dark blue button-down shirt. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a plain, light-colored wall.

Hej Paloma Halén Román!

Du är nätverks- och utbildningsansvarig på Maktsalongen där ni arbetar med att stärka och lyfta unga engagerade kvinnor. Ni anser att stress är ett stort problem i samhället och att det drabbar unga kvinnor ännu hårdare. Ni menar även att det finns stora brister i hur vi som samhälle hanterar stress och det gör att problemet växer.

Kan du berätta vad stress egentligen är för något?

Stress är en fysisk reaktion, helt enkelt en överlevnadsmekanism, som framkallas av något som hjärnan upplever som farligt, oavsett om faran är verklig eller inte. När vi blir stressade producerar kroppen hormoner som stärker vår prestationsförmåga på kort sikt: vi blir exempelvis snabbare och starkare. På lång sikt bryter det dock ner vår kropp genom att bland annat sänka vårt immunförsvar och rubba vår förmåga att vila.

Är stress farligt?

Stress är i sig inte farligt utan är en naturlig reaktion, vad som däremot är farligt är att vara stressad över lång tid, vilket är varför vi behöver återhämtning. Vad som är bäst återhämtning är individuellt men gemensamt för oss alla är att sömn och någon form av fysisk aktivitet förebygger och motverkar stress när det väl uppkommit.


Du har ju deltagit i de träffar och samtal som varit en del av projektet Avstressad. Hur har den erfarenheten varit och har det tillfört något till dina kunskaper och perspektiv på stress?

För mig har träffarna med Avstressad varit en påminnelse om att inte heller stanna där, att inte fastna i att bara fokusera på arbetsliv eller kön som orsaker när det kommer till stress. Båda faktorerna är såklart jätteviktiga men för många av oss kan stress uppstå i alla situationer i livet, oavsett om det är sjukhusbesöket eller när vi postar en bild på nätet eller bara mötet med samhället i stort. På grund av de vi är och hur vi ser ut. Även om den påminnelsen är jobbig så har Avstressad varit lika delar svårt som kul, såsom det ofta är när en får chansen att dela med sig och höra andras berättelser av konsekvenserna av att vara marginaliserad i samhället. Det har varit stärkande att inte känna sig ensam i sina upplevelser och det har gett mig mer kraft åt att fortsätta nyansera bilden av vad stress är, vilka som drabbas av det och hur vi bäst motarbetar det.

Tack Paloma!



**Rasism &
sexism =
minoritetsstress**



Hur stress hänger ihop med rasism och sexism är ett område som inte har forskats om i så stor omfattning i Sverige. Däremot finns det mer forskning från USA och där benämns det som minoritetsstress.

Minoritetsstress är något som personer i olika minoritetsgrupper upplever på grund av strukturell ojämlikhet, fördomar och de medvetna eller omedvetna kränkningar minoriteter möter varje dag.

Minoritetsstress är dock inte enbart en konsekvens på grund av att vi antalsmässigt är i minoritet då vi även kan drabbas om vi är lika många eller i majoritet. Till exempel är kvinnor som grupp inte i minoritet men drabbas ändå av stress från sexism. Varför vi drabbas av minoritetsstress handlar framförallt om att vi historiskt sett och i idag har mindre tillgång till makt och resurser jämfört med de som ingår i majoritetsgruppen. Våra liv har och blir fortfarande villkorade och begränsade på grund av att vår hudfärg, etnicitet, kön och könsidentitet ses och behandlas som avvikande och mindre värt.

Minoritetsstress uppstår bland annat av att ständigt vara i beredskap för att hantera kommentarer, trakasserier och hot. En bank av dåliga erfarenheter byggs upp och kan leda till att du går omkring med en ständig oro för att ta emot medvetna och omedvetna kränkningar. Det kan till exempel handla om att du återkommande behöver besvara frågan var du kommer ifrån trots att du är uppvuxen i Sverige.

Men det kan även handla om att det är svårt att ta hand om flera behov samtidigt. Minoritetsstress handlar ofta om att vi försöker navigera inom maktstrukturer som vi kanske har liten eller ingen makt att påverka eller förändra. I en specifik situation, eller i livet i stort, kan vi till exempel uppleva att vi har tillgång till få valmöjligheter eller handlingsstrategier för att värna om vårt behov av respekt, integritet och värdighet samtidigt som vi har vår hälsa i fokus.

Forskning synliggör även hur upplevelsen och den levda erfarenheten av att befinna sig i minoritetsskap och att utsättas för olika typer av marginalisering i sig är en stressor. Stressen beror inte enbart på grund av saker som sker, eller har skett, utan ligger som en konstant oro då personer i minoritetsskap hela tiden behöver vara medveten om sitt beteende eller vet med sig att något kan hända när eller var som helst. Det gör att vi som är minoriteter ofta går runt i ett orosmoln. Att leva i minoritetsskap och att också ständigt behöva synliggöra, påpeka och driva sin egen kamp i privilegierade sammanhang är uttröttande och bidrar i sin tur ytterligare till minoritetstressen.



Minoritetsstressens konsekvenser

Risken att drabbas av rasism och sexism är ständigt närvarande och påverkar hela våra liv. Det är allt från direkta påhopp, trakasserier och kränkningar till hot och diskriminering. Det kan ske i kollektivtrafiken, när vi ska hålla en utbildning på jobbet, när vi engagerar oss i en förening på vår fritid eller när vi postar en bild på nätet. Då det inte är något vi kan undvika och har liten påverkan över kan det göra att det finns en ständig oro för att när som helst utsättas för rasism och sexism.

“ *Jag slappnar aldrig riktigt av när jag är ute, det [de rasistiska och sexistiska påhopp] händer så plötsligt. Ofta är det 'en helt vanlig dag' när jag bara ska gå och handla eller åka till jobbet.* ”

Många gånger uteblir stöd och uppbackning när något händer. Vi kan därför behöva vara i ständig beredskap för att hantera, förebygga och bemöta det vi drabbas av på egen hand.

“ *Jag har som ett manus i mitt huvud. Som något slags FAQ [Frequently Asked Questions] i rasism och sexism. När någon säger x till mig så kommer jag svara y. När någon ifrågasätter det jag gör så har jag ett svar för att sätta personen på plats. Jag har vassa svar, diplomatiska svar. Jag har svar beroende på situation och allt det där håller jag i huvudet och är beredd på att använda hela tiden.* ”

När vi utsätts för rasism och sexism tvingar det oss till att utvärdera potentiella konsekvenser och kalkylera risker med att stå upp för oss själva. Vi gör en riskbedömning både för oss själva och andra i stunden men även för framtiden. Kommer det trigga mer rasism och sexism om jag säger ifrån? Vem mer kommer att drabbas (min partner, mina barn, andra som ser ut som jag)? Vilka möjliga handlingsmöjligheter har jag? Kommer jag att bli uppbackad av mina medpassagerare eller kollegor? Kommer jag bli av med jobbet?

Att ständigt behöva kalkylera risker och konsekvenser skapar ett konstant stresspåslag. Utöver att ett långvarigt stresspåslag ger negativa konsekvenser för hälsan kan följderna även bli att du börjar begränsa dig på olika sätt. Det kan till exempel handla om att du säger ifrån mer sällan. För om du inte fått gehör för när du har sagt ifrån tidigare, eller blivit utsatt ännu mer, är risken stor att du är mindre benägen att säga ifrån nästa gång det händer. Oavsett om det är på samma plats eller på en ny. En annan konsekvens kan bli att du drar dig för att söka vissa jobb eller börjar känna dig otrygg i offentliga miljöer och tillslut undviker att röra dig på vissa platser och tider.

“ *Att ta mig till en plats innebär att ligga 10 steg före. Innan jag ska någonstans går jag alltid igenom vilka platser jag kommer röra mig vid och vid vilka tider.* ”

När vi börjar inskränka våra liv och anpassa oss utifrån den rasism och sexism som vi möter, eller riskerar att möta, kan det leda till skuld- och skamkänslor. Även om vi intellektuellt sett vet att rasism och sexism är ett strukturellt problem och att det inte är vårt “fel” att vi drabbas är det lätt hänt att vi börjar ifrågasätta oss själva eller tänka att vi borde ha gjort något annorlunda eller sagt ifrån.

“ ————— ”
Det känns som att det blir en dubbel kränkning när någon säger något dumt och jag inte står upp för mig själv. Det känns ofta dåligt efteråt.
————— ”

Skulden och skammen kan även handla om att rasismen och sexismen påverkar oss i högre grad än vad vi vill. Vi lägger så mycket tid och kraft på att hålla rasismen och sexismen borta ifrån oss, eller i alla fall under kontroll, så när den kommer “åt oss” i form av ökad stress och att vi börjar begränsa våra liv kan det bli att vi skäms över att vi inte kan hantera det bättre.

“ ————— ”
... Jag kan inte bestämma över hela världen men jag ska kunna ha kontroll över min arbetssituation. Så när jag inte har det blir det jobbigt.
————— ”

Skulden och skammen kan öka om vi har höga prestationskrav på oss själva. Det kan till exempel handla om att vi har föräldrar som flytt krig eller svåra förhållanden för att vi skulle få det bättre. Den tacksamhet som vi känner mot deras uppoffringar kan göra att vi vill studera och arbeta hårt för att visa att det var “värt det”. Om vi då mår dåligt eller inte orkar fortsätta på samma sätt kan det skapa ytterligare skuld och skam.

“ Våra föräldrar ville ju ge oss allt, att vi skulle kunna få det bättre. Jag kan inte säga till dem att det är skit, det skulle vara som ett slag i ansiktet. ”

De höga prestationskraven förstärks av att vi lever i ett rasistiskt och sexistiskt samhälle. Vare sig vi vill eller inte måste vi förhålla oss till de rasistiska och sexistiska värderingar som säger att vi måste visa oss värdiga och kompetenta. I praktiken innebär det att vi behöver arbeta dubbelt så mycket som alla andra för att bevisa att vi inte är inkvoterade utan har kompetens nog för jobbet.



Jag har många manliga kollegor, gubbar. Så kommer jag, en liten rasifierad kvinna. Då blir det ofta att de börjar förklara hur olika maskiner funkar och så. De kollar ju inte att jag kan det här innan, de antar att jag inte kan det jag ska kunna. Jag byter ofta arbetsplats, och jag möter det hela tiden. Jag säger inget till dem, jag gör inget utan är med och sen har jag mina lektioner. Men det är så tröttsamt, så konstant. Jag ska snart börjar på ett nytt jobb och jag är redan förberedd för hur jag ska visa vad jag går för. För mina elever och för mina kollegor. Jag har ju egentligen inget att bevisa för mina kollegor, och den planeringen är ju inte nödvändigtvis givande och kul för mina elever, men det känns som det behövs för att visa att jag duger.



Att ständigt motbevisa de rasistiska och sexistiska värderingarna tär på oss. Om vi då samtidigt mäter vårt egenvärde eller våra prestationer utifrån dessa värderingar kan det bli en inre konflikt när makten får makt över oss. I kombination med höga prestationskrav kan det bidra till att skapa osäkerhet, dåligt självförtroende eller dålig självkänsla vilket i sin tur kan orsaka stressrelaterad psykisk ohälsa.

För att återhämta oss från stressen och hitta ny kraft är det viktigt med sammanhang där vi känner tillhörighet. Men sammanhang som kanske innebär vila och återhämtning för andra kan innebära stress för oss då risken att drabbas av rasism och sexism alltid närvarar.



Det är alltid ett ytterligare moment som jag måste jobba med. Alla andra pysslar med att göra den roligaste fotbollen eller bästa teaterföreställningen. Jag sysslar med det OCH bekämpar rasismen och sexismen inom gruppen. Det skapar en massa stress!



När vi står upp mot eller synliggör rasism och sexism finns det en risk för att vi blir exkluderade från det sammanhanget. Vi kanske börjar ses som besvärliga och slutar bli inbjudna till olika aktiviteter. Om det sammanhanget är viktigt för oss kan vi börja anpassa oss för att förhindra mer exkludering. Vi kanske inte protesterar varje gång, eller lika högljutt, eller börjar tänka ”det är mig det är fel på” och att vi behöver anstränga oss mer. Om vi gör dessa anpassningar men det ändå inte ger någon effekt kan vår stress bli ännu högre. Risken är då att vi tappar vårt engagemang och ger upp.

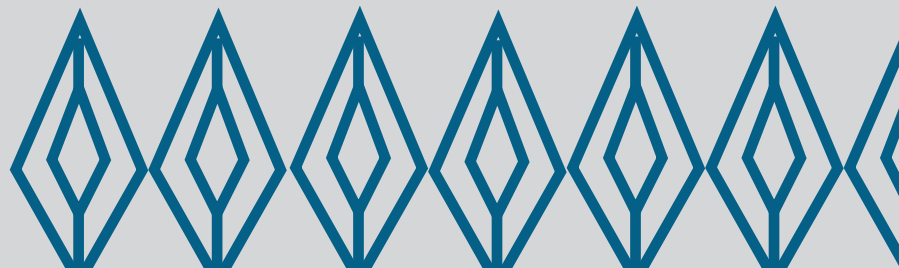
Förutom de direkta personliga förlusterna av att inte orka eller vilja göra det som vi tycker är roligt, viktigt och utvecklande kan en konsekvens bli att vi känner en hopplöshet både för vår egna situation men även för samhället.

Att längta efter en gemenskap och att känna tillhörighet i kombination med att känna hopplöshet kan ge en ökad risk för depression.

Skulle det gå så långt att vi inte längre orkar studera eller arbeta är det dock inte säkert att vi söker oss till vården. Det finns inte bara ett stigma kring psykisk ohälsa i samhället utan vi oroar oss även för att bli utsatta för rasism och sexism i vårdkontakten. Detta kan resultera i att vi in i det längsta drar oss för att uppsöka vård.

Även om vi intellektuellt sett vet att en sjukskrivning kan vara det som är nödvändigt kan det kännas helt otänkbart. Inte enbart för att det inte går att bli sjukskriven på grund av minoritetsstress utan också för att det finns en oro för att en sjukskrivning bidrar till de rasistiska föreställningarna om att vi är lata, lever på bidrag och tär på samhället. Trots att vi vet att det är en konsekvens av rasism när vi blir representanter för en hel grupp kan det vara svårt att bortse ifrån.

En sjukskrivning kan även vara otänkbar för att den känns som ett misslyckande då vi i och med den tvingas erkänna att rasismen och sexismen har stor makt över oss.





Strategier mot minoritetsstress

Svaret på hur du ska varva ned och stressa mindre är ofta att jobba mindre och börja med mindfulness. Men att utsättas för minoritetsstress skiljer sig från den ”allmänna stressen” och de strategierna är därför inte tillräckliga.

Eftersom det idag saknas både professionell kompetens och metoder för att hjälpa oss hantera vår minoritetsstress utvecklar vi själva en mängd strategier. Dessa strategier skyddar oss ofta på ett viktigt sätt men det är inte alltid de leder till någon förändring eller får oss att må bra på längre sikt då de många gånger handlar om att döva, distrahera och få oss att må bra kortsiktigt.

“ *En strategi jag ofta tar till är en undvikande strategi. Att distrahera mig och tänka på något annat. Titta på tv, gå ut eller vad det nu kan vara. Glömma och försöka gå vidare. Men det gör en ju inte. Det läggs ju på och på och på tills det brister en dag. ”*

De flesta strategier som vi stött på under projektiden är aktiva strategier såsom att rusta upp och bepantra oss. Vi bygger ett hårt skal runt oss för att rasismen och sexismen inte ska komma åt oss eller göra oss illa. Men då vi behöver vara beredda på att skydda oss 24/7 finns det en risk för att det hårda skalet följer med in i våra privata relationer där vi vill ha tillgång till vår sårbarhet. Skyddet blir därför en barriär mot alla känslor och vi domnar bort inför allt som vi vill kunna känna. Konsekvensen kan bli att vi får svårt att upprätthålla nära och kärleksfulla relationer, något som är centralt för att vi ska må bra och ha en god hälsa på längre sikt.

För att vi ska kunna minska stressen och öka vår motståndskraft behöver vi hitta balansen mellan att skydda oss från smärtsamma erfarenheter (utan att rusta upp, döva eller fly känslor) och ha tillgång till vår sårbarhet (som är en förutsättning för att kunna uppleva kärlek, glädje och gemenskap). Allt detta samtidigt som vi kämpar på och skapar förändring.

Frågan är då hur vi kan göra det när våra chefer, fack och förtroendevalda inte har kunskap om vad rasism och sexism gör med oss. När det finns få eller nästintill inga psykologer med maktkritiskt intersektionell kompetens som kan hjälpa oss att bearbeta våra upplevelser. Med andra ord; hur kan vi hantera stressen som rasismen och sexismen orsakar och vad behöver vi för att må bra medan strukturena kvarstår?

Vi har inga hundra procentiga svar men på följande sidor har vi samlat några strategier som vi tror är viktiga att fundera på och prata vidare kring. Dessa strategier kommer inte vara en lösning på det strukturella problemet eller göra oss immuna mot minoritetsstress. De kan dock göra att det blir lite lättare att hantera det vi möter och ge oss en chans att hämta kraft. Du kan därför se dem som ett stöd för att kunna ta makt över hur du (re)agerar på minoritetsstress och samtidigt ha din hälsa i fokus.

Berätta om smärtan, såren och trauman

Andra vill gärna göra vår stress till ett individuellt ansvar och har svårt att se det strukturella i rasism och sexism. Vi brottas därför med skuld för att vi inte orkar säga ifrån eller för att vi inte orkar stå emot rasismen och sexismen som drabbar oss. Men när ansvaret ligger på oss själva kan det göra att vi blir utbrända. Att våga vara öppen kring sina känslor är därför ett steg mot att ta hand om vår hälsa och hantera den stress som rasism och sexism orsakar. För att det inte ska skapa ytterligare sår är det viktigt att du delar dina känslor med personer som du är trygg med.

“ Jag har landat i att det är läskigt att säga saker högt men att det är värre med de saker man inte säger högt. Hur skadligt det är att hålla käften. Man tar risker när man uttalar sig men man måste också förstå att det vi är rädda för att prata om eller benämna är mycket farligare egentligen.

Sörj

Det är viktigt att få sörja de gånger vi varit tysta och inte vågat eller orkat säga ifrån. Det kan både handla om situationer där vi själva eller andra blivit utsatta. Vi behöver kanske möta känslor av skuld och skam för att vi inte agerade på det sättet som vi önskade men även få fira omsorgen som vi haft om oss i dessa lägen. Vi kanske var tysta av rädsla för att bli mer utsatta, av förvirring och osäkerhet eller saknade tryggheten och verktygen för att kunna navigera situationen.

Transformera lidande

Vi behöver möta den smärta som minoritetsstressen skapar. Inte som en strategi för att tåla mer, gå med på eller vika oss för rasismen och sexismen. Utan för att när vi möter smärtan och får möjlighet att, i viss mån, läka såren får vi tillgång till mer kapacitet i oss själva för att leva de liv vi längtar efter. Ett sätt att transformera lidande på är att använda sina erfarenheter och kanalisera dem genom en konstform, till exempel måla, fota eller skriva.



Vistas i separatistiska rum

Ett annat sätt att transformera lidande på är att dela erfarenheter med personer som har liknande erfarenheter som oss själva.

Det är viktigt med igenkänning för att inte känna sig ensam och börja ifrågasätta sina upplevelser. Genom att dela berättelser och erfarenheter kring minoritetsstress med andra kan det skapa en ökad förståelse för att våra erfarenheter är kollektiva snarare än individuella.



En sak som har fungerat väldigt bra för mig är att ha möjligheten att gå in i ett separatistiskt rum. I separatistiska rum kan jag hänga av mig det där skyddet vilket jag inte kan göra i något annat forum. Att ha den tryggheten, utrymmet och förståelsen för att gråta och klaga över det jag blir utsatt för är många gånger tillräckligt för att jag ska orka att fortsätta.



Gör ingenting


Ibland kan alla strategier kännas övermäktiga. Även om vi ”vet” att det är bra för oss att göra något specifikt kan strategin ibland vara att inte göra något. För att kunna minska vår stress handlar också om att omfamna att vi har begränsningar och att allt, inklusive vår hälsa, inte är vårt individuella ansvar.

Vill du hitta ett sammanhang där du kan prata med andra om minoritetsstress ur ett antirasistiskt och feministiskt perspektiv?

Kontakta Interfem på info@interfem.se så berättar vi mer om vilka möjligheter som finns.

GENOMFÖRS MED BIDRAG FRÅN
JÄMSTÄLLDHETSMYNDIGHETEN





“Vi tränar på försvar hela tiden genom att bli utsatta för rasism och sexism. Det är utmattande. Vi tvingas träna på det fast man inte vill. Vi kan inte välja när vi får återhämta oss. Det är bra på det sättet att man blir starkare men man bryts ju också ner av det.”