”Egenmakt, eller empowerment, innebär att ha tillfredsställande makt och kontroll över sitt liv. Vilket i sin tur styrs av vilka sociala grupper man kategoriseras in i”, säger Jenny Nordin.

Diskriminering och underordnande skapar ohälsa

En samtalsserie under utveckling bygger på egenmaktsbegreppet, vilket syftar till att kartlägga hur underordnade grupper kan ta mer makt/få större inflytande över sina liv. Målet är att hitta strategier som kan skapa större handlingsutrymme, både fysiskt och psykiskt.

Samtalspunkterna:

- Skaffa överblick över varje deltagares situation. Har vi gemensamma funderingar utifrån att vi tillhör samma sociala grupp?
- Maktanalys. Hur påverkar omvärlden oss?
- Vilka grupper i samhället bestämmer över mig och hur sker det? När tas min känsla av att själv bestämma ifrån mig? Vi gör en karta för att identifiera detta.
- Har individerna byggt in maktstrukturer i sina tankar?
- Vändpunkter.
- Forumspel. Vi pratar om erfarenheter som berört oss mest under samtalen och gör scener utifrån egna erfarenheter. Praktisk övning.
- Reflektion.

Det finns tankar som ofta är gemensamma för individer i en social grupp.

DET FINNS ETT SAMBAND MELLAN PSYKISK HÄLSA OCH DISKRIMINERING. PERSONER SOM GENERELLT SETT OFTARE HAR UNDERORDNADE POSITIONER ÄR KVINNOR OCH PERSONER MED UTOMEUROPEISK BAKGRUND. DET PÅVERKAR DERAS HANDLINGSUTRYMME.

TEXT: ULRICA SEGERSTEN | ILLUSTRATION: JOAKIM FORSBERG

Indelningen av människor i sociala kategorier påverkar individers vardag och valmöjligheter. Personer som anses tillhöra grupper med lite maktutrymme tenderar att drabbas av andra saker än personer med stora handlingsmöjligheter.

Psykolog Jenny Nordin är delaktig i ett arbete som går ut på att utveckla egenmaktsgrupper för unga kvinnor.

– En stor poäng är att inte psykologisera och individualisera diskrimineringsproblematiken, säger hon.

– Det kan finnas skäl att inte vända det mot sig själv, utan se vad det finns för förändringspotential. Egenmakt, som är utgångspunkten för samtalsserien, handlar just om att se samspelet mellan omgivning, grupp och individer.

Tillsammans upptäcker man att det inte bara är jag som individ som känner mig i underläge. Det är en gemensam upplevelse för de flesta som tillhör ”gruppen”. Det blir då lättare att förstå vad som beror på diskriminering och inte på mig som individ.

– Varje deltagare i samtalsgruppen får välja ett mönster i omgivningen och fråga sig: hur upprätthålls det här och hur påverkar det mig? Genom att ställa frågan kan vi se hur vi många gånger hindrar oss själva genom att bygga in omgivningens ”förbud” och förväntningar i vårt sätt att vara.

Nästa steg är att se vilka yttre förändringar som går att göra och vad som måste accepteras i det mönster som påverkar oss mest negativt.

– Tillsammans diskuterar vi vändpunkter och om hur yttre och inbyggda maktstrukturer kan granskas och förändras.

Om du vill veta mer om samtalsserien om egenmakt som är under utformning, kontakta gärna **jenny.nordin@sll.se**

”Det är ok att livet känns skit ibland”

Om vi skulle gå ut på kvicksand, vad skulle vår hjärna säga till oss? ”Ta dig härifrån, illa kvickt!” Vi skulle panikartat försöka ta oss ur eländet, fastän det enda sättet att ta sig ur är att LÄGGA SIG NER och skapa full kontaktyta.

Man kunde knappt höra en knappnål falla i klassrummet. Gymnasieelever, som deltog i en stor studie kring stress i skolan med tydliga resultat även efter två år, skulle föreställa sig hur deras liv skulle se ut om det inte fanns några begränsningar (se sista sidan). Tanken svindlar. Fredrik Livheim, numera psykolog, då själv psykologistuderande fd lärare, förklarar:

– Att tänka att allt är möjligt och att fundera på vad jag egentligen vill, ger mig som individ sammanhang och anledning till varför jag ska bry mig om att gå i en speciell riktning. Och varför jag ska välja att stå ut med obehag och jobbiga tankar. Det hjälper mig också att förstå, att även om gymnasiet känns som att trampa runt i ett träskområde där det luktar illa, är jag på väg mot mitt berg, mitt mål. Enda anledningen till att jag trampar runt i träsket, är att det råkar ligga framför berget.

En av utgångspunkterna för den behandlingsmodell (ACT=Acceptance and Commitment Therapy) Fredrik Livheim använde sig av i sin studie, är att livet helt enkelt innehåller en hel del skit – för alla, även de vackra och kända. Möjligen en ofin och grov förenkling, men vi blir ofta stressade av vår tro att livet ska vara perfekt.

– Stress är egentligen en överlevnadsmekanism som vi har i generna från tiden när vi var tvungna att slåss mot björnar eller att springa ifrån dem. Men när hotet finns inom oss, i våra tankar och i ”sanningar” om oss själva som vi har skapat, då ökar hormonet kortisol i blodet. Vi riskerar att bli stressade och sjuka. Vad värre är, är att vi vet detta och det gör oss ännu mer stressade.

HJÄLP, hur ska vi hjälpa oss själva? Det finns i princip två sätt att angipa stress: att ta bort allt som skapar stress eller att förändra sin egen tolkning av stress. Och eftersom det är ofrånkomligt att livet bitvis ställer krav som gör oss stressade, behöver vi även strategier som hjälper oss att acceptera viss stress och inte till varje pris försöka bli av med den obehagliga känslan.

– Språket som vi använder för att skapa tankar, kan ju bli vår värsta fiende, men också vårt verktyg att hantera livets olika stressnivåer. Försök till exempel att byta ut MEN till OCH: ”Jag vill träffa mina vänner, MEN jag är stressad”, i stället säger du: Jag vill träffa mina vänner OCH jag är stressad”.

– Det kanske fungerar och min räddning kanske blir att träffa vännerna, säger Fredrik Livheim. Sitt eget stressade schema klarar han av genom meditation, träning två gånger i veckan och utspridda återhämtningsveckor.

citat:
Försök att byta ut MEN till OCH.