



 SUNDHEDSTYRELSEN



EN AF OS

Væk med tavshed tvivl og tabu om psykisk sygdom

Følg os på Facebook: 'Recovery – lad os tale om det'

stigmatisering substantiv, fælleskøn

BØJNING -en, -er, -erne

UDTALE [sdimati'se'ʔæŋ]  eller [sdigma-] 

Betydninger

1. RELIGION det at stigmata, dvs. mærker efter sår som ligner dem Jesus fik ved korsfæstelsen, fremkaldes eller spontant opstår hos nogen **SPROGBRUG** sjældent

Siden Frans af Assisi kendes over 300 tilfælde af stigmatisering, alle lægeligt bevidnet som overnaturlige sår [KatolskOrientering.dk2008](#)

Præster er ikke altid det bedste tegn på Guds tilstedeværelse i verden .. derfor kan man kalde stigmatiseringen et ekstraordinært tegn på Guds metafysiske tilstedeværelse i verden [BT2000](#)

- 1.a OVERFØRT **det at give nogen eller noget et vedvarende, negativt socialt ry**

SYNONYM stempling

den HIV-smittede har behov for støtte og omsorg. Stigmatisering, og frygten for stigmatisering, skal fjernes [Berl2012](#)

selv om disse grønlandere klarer sig godt, føler mange af dem, at de bevæger sig på kanten af udsathed. De oplever dagligt racisme, fordomme, stigmatisering og forskelsbehandling [JyP2015](#)

Afstigmatisering

◆ Stigma & diskrimination:

- Er udbredt
- Er skadeligt for den enkelte
- Påvirker familier, samfund og økonomier
- Vi kan redde liv ved at reducere stigma og fordomme



◆ Modgift 😊 :

Få øje på og udfordre stereotyper og misinformation – At bekæmpe fordomme og fejlopfattelser ved at give korrekt information og nuancerede fortællinger om mennesker, der oplever stigmatisering.

Kultur med inklusion og ligeværd – At alle behandles med respekt og anerkendes som ligeværdige, uanset deres baggrund eller udfordringer.

Lyt til stemmer med egen erfaring – At give mennesker, der selv har oplevet stigma, åbninger til at dele deres historier og erfaringer, og at forholde sig reflektivt til holdninger og fordomme.

Aktuelt: Trivselskommissionen

Nyt sprog for trivsel

Anbefaling 1

En ny måde at tale om trivsel på:

- Alle skal gøre sig umage med at nuancere sproget om trivsel og mistrivsel
- Trivselsforståelse til debat
- Tydelig definition af trivsel, når trivsel anvendes i fx lovgivning

*Sprog som invitation og
identitetsmarkør*

*”Nogle gange umærkeligt som
dråber af arsenik...”*

Nysgerrig bevidsthed om sprogbrug

Førtidspensionist

Depressionsforeningen

Svingdørspatient

Skånehensyn

Socialt udsatte



Overbevisninger og handling for at kunne afstigmatisere

Stigma og diskrimination **kan stoppes.**

Mennesker med psykisk sygdom kan komme sig og leve et meningsfuldt liv. Tro på recovery.

Som leder, kollega, samarbejdspartner mm. skal du have en ægte tro på, at mennesker med psykisk sygdom er ligeværdige med alle andre.

Tal om det: Gør åben samtale/sprog til en grundpille på arbejdspladserne – og ikke blot en del af krisehåndtering.

Og tal sammen om alt muligt andet!



Kampagne: Psykiske problemer hos mænd

<https://www.sst.dk/da/en-af-os/tal-om-det>

Kampagne til arbejdspladser er på trapperne...

Vælg respektfulde ord og udtryk for at anerkende menneskers værdighed.

Nogle principper er:

1. Brug person-først sprog

- I stedet for: *En skizofren person*
- Sig: *En person med skizofreni*
- Dette sætter personen før diagnosen og anerkender, at de ikke defineres af deres tilstand.

2. Undgå nedsættende eller dramatisk sprog

- I stedet for: *Psykopat* eller *vanvittig*
- Sig: *Person med en psykisk lidelse* eller *person, der oplever psykiske udfordringer*
- Dette undgår at gøre en lidelse til noget farligt eller umenneskeligt.

3. Brug neutrale og inkluderende ord

- I stedet for: *Lider af depression*
- Sig: *Lever med depression* eller *har depression*
- Dette anerkender personens oplevelse uden at gøre dem til et offer.

4. Undgå at forstærke skadelige myter

- Undgå at knytte psykiske lidelser til vold eller svaghed, da dette skaber unødigt frygt og stigma.

5. Lyt til og respekter, hvordan folk ønsker at blive omtalt

- Hvis en person selv foretrækker bestemte termer om deres egen situation, så respekter deres valg.
- Ved at bruge et afstigmatiserende sprog bidrager vi til en mere inkluderende og forstående samtale om mentale helbredsproblemer.

Spørgsmål til mig?

- og på fælles opdagelse i sproget:

Hvilke stigmatiserende ord/vendinger
springer i øjnene for jer i de 'sprogpakker',
I bruger/møder?





Tak for i dag

I stedet lyttede I til:
Ann Kinly Klinge
Specialkonsulent og sprogentusiast
Center for Recovery og Samskabelse
ann.kinly@rn.dk

Konsulent med brugererfaring

Maria Adele Bonde

Enhed for Samskabelse og PSYK-info

maria.b@rn.dk