



# Det här kan vi göra för att minska stigmatisering av psykisk ohälsa

För att minska stigma som är kopplade till psykisk ohälsa behövs långsiktiga strategier och samordnade insatser som systematiskt genomförs på flera nivåer i samhället.

De samordnade insatserna behöver kopplas till befintlig verksamhet inom området och involvera personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Det är också viktigt att insatserna innehåller komponenter som ökar kunskapen om psykisk ohälsa samt främjar positiva attityder och minskar diskriminerande beteenden.

## Arbeta långsiktigt och med flera insatser samtidigt

Stigmatisering finns på olika nivåer och arenor i samhället och yttrar sig som en rad olika diskriminerande beteenden mot stigmatiserade grupper (1). Därför är det viktigt att ta fram strategier som systematiskt och långsiktigt samordnar insatser för att minska stigmatisering av personer med psykisk ohälsa (2, 3).

Att tänka på vid utformning av strategier för att minska stigma:

- Inkludera aktörer på nationell, regional och lokal nivå, både från offentlig sektor och civilsamhället.
- Knyt an till befintliga verksamhetsstrukturer inom psykisk hälsa och suicidprevention.
- Knyt an till det pågående arbetet som drivs av patient, brukar- och anhörigföreningar.
- Använd i möjligaste mån vetenskapligt baserade insatser.
- Se till att insatserna omfattar följande komponenter:
  1. höj kunskapen
  2. förbättra attityderna
  3. minska diskriminerande beteenden.

**Stigmatisering** innebär att en grupp, som anses avvika från normerna och betraktas som mindre värda i samhället, pekas ut och förknippas med negativa stereotyper. Detta kan leda till sämre bemötande och diskriminering i t.ex. arbetslivet eller i vården. Den som blir stigmatiserad känner ofta skam vilket kan leda till att hen döljer sina besvär eller inte söker hjälp.

**Psykisk ohälsa** omfattar flera olika tillstånd, med olika allvarlighetsgrad och varaktighet: från mildare och övergående besvär, till långvariga tillstånd som kraftigt påverkar funktionsförmågan. Begreppet kan alltså omfatta allt från lättare tillstånd av oro eller nedstämdhet till svåra psykiatriska tillstånd som ofta behandlas av hälso- och sjukvården, såsom depression, ångestsyndrom eller schizofreni. Idag finns mest forskning kring stigmatisering vid svårare psykiatriska tillstånd.

- Anpassa insatserna för olika målgrupper. Genomför t.ex. insatser som specifikt riktar sig till olika arbetsplatser, skolor, hälso- och sjukvården eller generellt till befolkningen i en region eller kommun.
- Upprepa och intensifiera de målgruppsanpassade insatserna.
- Involvera personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, både strategiskt och i själva insatserna.

Strategier som enbart innehåller en specifik insats riktad till en särskild grupp, t.ex. utbildning om psykisk ohälsa till personal på en arbetsplats, kan leda till ökad kunskap och förbättrade attityder på kort sikt i just den gruppen (1). Men över tid kan de positiva resultaten urholkas eftersom stigmatisering av personer med psykisk ohälsa förekommer på flera områden i samhället, t.ex. inom hälso- och sjukvården och skolor. Därför behöver man arbeta långsiktigt och systematiskt med flera parallella insatser(1).

## Involvera personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa

Personlig kontakt med personer som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa kan ändra negativa stereotyper genom att minska föreställningar om ”vi och dem” (2, 4). Det i sin tur ökar mottagligheten för ny kunskap om psykisk ohälsa. Enligt forskningen verkar insatser med personliga kontakter vara de mest effektiva för att minska stigma som är kopplade till psykiatriska tillstånd, åtminstone bland vuxna (2, 4). För unga (över 12 år) verkar utbildande insatser vara mer effektivt, t.ex. filmer, videor, webbsidor och podcasts (4).

Insatser med en personlig kontakt kan till exempel organiseras genom seminarier där ambassadörer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa berättar sin historia. Det kan dessutom bidra till minskad självstigmatisering och ökad självkänsla (empowerment) hos personer med erfarenhet av psykisk ohälsa (2, 4).

## Målgruppsanpassade utbildningar är mest effektiva

Flera relativt korta utbildningsinsatser riktade mot olika yrkesgrupper, t.ex. vårdpersonal och polis har visat sig kunna påverka kunskaper, attityder och i viss mån beteenden gentemot personer med psykiatriska tillstånd (2).

## Kombinera mediekampanjer med andra riktade insatser

En enskild kampanj riktad till allmänheten som genomförs under en begränsad tid är inte effektiv för att minska stigmatisering av psykisk ohälsa (2, 4). Om mediekampanjer används behöver de vara långsiktiga och kopplade till riktade insatser i specifika målgrupper. Insatserna bör även involvera personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Budskap i mediekampanjer om stigma som är kopplade till *suicid* bör formuleras med försiktighet då de kan få oavsiktliga konsekvenser t.ex. att minska positiva attityder till att söka hjälp (5). Studier visar att olika målgrupper tolkar och reagerar på samma budskap på olika sätt. Ett budskap om att vara stödjande och uppmärksamma varningstecken för suicid kan till exempel vara till hjälp för någon som når ut till en suicidal person, men kan lämna någon som förlorat närstående i suicid med skuld-känslor.

## Referenser

1. Link BG, Phelan JC. *Conceptualizing Stigma*. Annual Review of Sociology. 2001;27(1):363-85.
2. Folkhälsomyndigheten, *Interventions to reduce public stigma of mental illness and suicide – are they effective? A systematic review of reviews*. 2019.
3. Folkhälsomyndigheten, *Kartläggning av insatser som syftar till att minska stigma om psykisk ohälsa. En litteraturoversikt av grå litteratur*. 2019.
4. Corrigan PW, Morris SB, Michaels PJ, Rafacz JD, Rüsch N. *Challenging the public stigma of mental illness: a meta-analysis of outcome studies*. Psychiatric services (Washington, DC). 2012;63(10):963-73.
5. Pirkis J, et al., *Suicide prevention campaigns : A systematic literature review*. Journal of Health communication, 2019 : p. 402-414

Detta faktablad är en del av vårt kunskapsstöd om att minska stigmatisering kopplat till psykisk ohälsa och suicid. Fler faktablad i serien hittar du på <https://www.folkhalsomyndigheten.se/minska-stigma>