



# Stigmatisering kopplad till psykisk ohälsa

I arbetet med att förebygga psykisk ohälsa och suicid är insatser för att minska stigmatiseringen av personer med psykisk ohälsa en viktig del. Stigma har negativa konsekvenser för samhället i stort men också för den enskilda individen. I det här faktablad beskriver vi vad stigmatisering är och vilka konsekvenser det har.

## Vad är stigmatisering?

Stigma kommer från grekiskan och betyder märke. Under antiken kroppsmärktes personer som man ansåg att allmänheten skulle akta sig för, t.ex. kriminella. Därigenom blev stigmat både en varningssignal för allmänheten och ett straff för den stigmatiserade. Stigmatisering innebär att en minoritetsgrupp i samhället pekas ut och tillskrivs nedvärderande och stereotypa egenskaper (1). Gruppen får låg social status och riskerar att diskrimineras. Inom forskning brukar man säga att stigma beror på allmänhetens bristande kunskaper, fördomar och diskriminering. Okunskap och fördomar leder till negativa attityder, vilket medför ett diskriminerade beteende gentemot den stigmatiserade gruppen.

## Stigmatisering finns på olika nivåer i samhället

Det finns olika typer av stigma. Den stigmatisering som sker inom privata och offentliga institutioner i form av lagar, regler och policyer kallas *strukturell stigma* (2). Stigmatisering från individer och grupper i den allmänna befolkningen kallas *allmänhetens stigma* eller ibland socialt stigma. När en person från den stigmatiserade gruppen införlivar allmänhetens fördomar kallas det för *självstigma*. Självstigma kan ses som en följd av allmänhetens stigmatisering. Det är inte bara personer med psykisk ohälsa som utsätts för stigmatisering. Andra exempel på egenskaper och attribut som kan leda till att en person stigmatiseras är religion, etnicitet och vissa sjukdomar

**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.

## Stigma kopplat till psykisk ohälsa

Stigman kopplade till psykisk ohälsa är ett stort forskningsområde som har studerats utifrån olika discipliner som psykologi, sociologi, folkhälsa och medicin (3). Resultat från forskningsstudier visar att det finns generella och negativa stereotyper till personer med olika typer av psykiatriska tillstånd (2). Dessa personer kan därmed drabbas av dubbel belastning, då de, utöver sin sjukdom, också kan behöva bemöta samhällets fördomar.

I den forskningslitteratur som berör stigmatisering kopplad till psykisk ohälsa hänvisas ofta till Link och Phelan som menar att stigmatisering är relaterat till sociala strukturer och ojämlika maktförhållanden i samhället, där stigmatiserade personer betraktas som mindre värda (2).

## Konsekvenserna av stigmatisering

Konsekvenserna av självstigmatisering kan vara att man får sämre självkänsla och sämre tilltro till sin egen förmåga att klara av något. I förlängningen kan det ge upp-

hov till att man underminerar sina egna försök att utvecklas. Det finns undersökningar som visar att personer med psykiatriska tillstånd upplever att de får ett sämre bemötande och sämre behandling för fysiska hälsoproblem (1). Det hindrar många från att söka hjälp från vården i tid, vilket kan få allvarliga konsekvenser både för den fysiska och psykiska hälsan.

Stigmatiseringen kan också leda till att man inte söker vård alls för att undvika att etiketteras med psykisk ohälsa. Ytterligare konsekvenser av stigmatiseringen är begränsad tillgång till bostad, arbete och utbildning för den som är utsatt (2).

### Stigmatisering i Sverige

I Sverige saknas en heltäckande bild av utbredningen av stigmatisering kring psykisk ohälsa. I den senaste svenska befolkningsundersökningen, som genomfördes av Socialstyrelsen 2017, studerades allmänhetens attityder till, kunskaper om och framtida beteenden gentemot personer med psykisk sjukdom (4). Av undersökningen framgick att det, jämfört med undersökningen 2014, fanns en negativ och statistiskt säkerställd försämring vad gäller allmänhetens kunskaper om psykisk sjukdom och möjlighet till återhämtning, men inga försämringar vad gäller attityden och inställningen till den sociala kontakten med personer med psykisk sjukdom. Resultaten från undersökningen visade också att kvinnor, generellt sett, har mer positiva attityder till personer med psykisk sjukdom än vad män har. Resultaten visade också att personer med någon form av egen erfarenhet av psykisk sjukdom (antingen genom att själv vara drabbad eller genom att känna någon som har psykisk sjukdom) har mer positiva attityder (4). En systematisk översikt där man gått igenom befolkningsstudier om allmänhetens attityder till psykisk sjukdom mellan 1990 fram till 2011, visar att det inte skett några nämnbara förändringar i negativa attityder gentemot personer med psykisk sjukdom (5).

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>

### Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. Intervention to reduce public stigma of mental illness and suicide- are they effective. A systematic review of reviews.; 2019.
2. Folkhälsomyndigheten. Kartläggning av insatser som syftar till att minska stigma om psykisk ohälsa. En litteraturoversikt av grå litteratur.; 2019.
3. Fox AB, Earnshaw VA, Taverna EC, Vogt D. Conceptualizing and measuring mental illness stigma: The mental illness stigma framework and critical review of measures. *Stigma and Health*. 2018;3(4):348-76.
4. Socialstyrelsen. Allmänhetens kunskaper om psykiska sjukdomar samt attityder till och avsikter för framtida beteenden gentemot personer med psykisk sjukdom, Befolkningsundersökning 2017. 2017. Report No.: 2018-5-11.
5. G. Schomerus, C. Schwahn, A Holzinger, P. W. Corrigan, H. J. Grabe, M. G. Carta, et al. Evolution of public attitudes about mental illness: a systematic review and meta - analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2012;125(6).