

# Minoritetsstress, interseksjonalitet og mangfoldskompetanse

Winnie Nyheim-Jomisko,  
psykologspesialist  
Senter for interseksjonalitet



# Mangfold

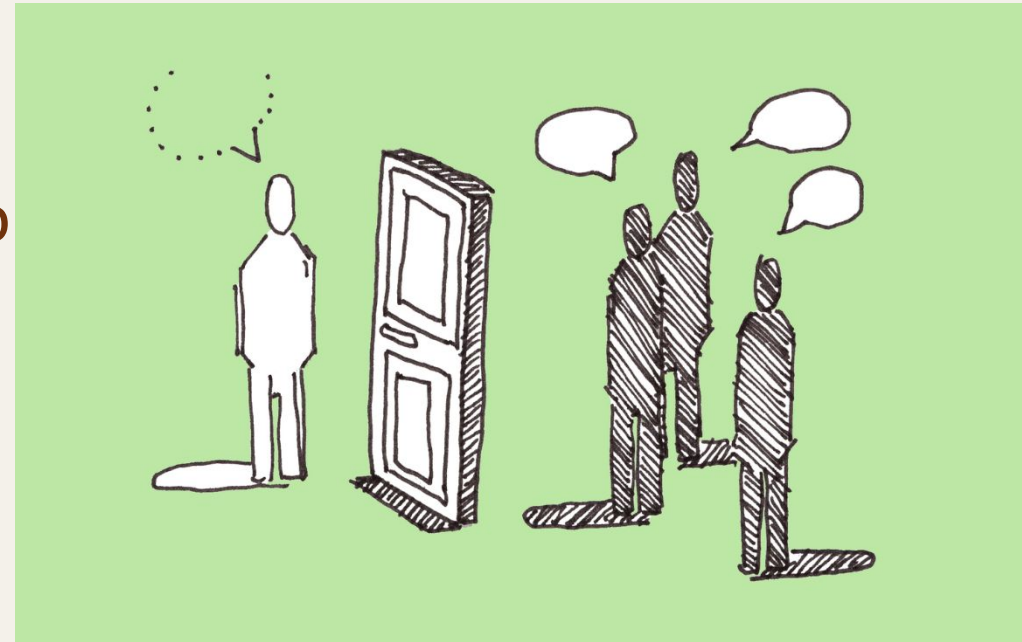
- Etnisk og kulturelt mangfold
- Kjønn- og seksualitetsmangfold
- Funksjonsmangfold
- Aldersmangfold
- Sosioøkonomisk mangfold
- Utdanningsmangfold
- Interseksjonalitet

## Belastende hendelser knyttet til å ha en mangfoldig bakgrunn

- Terror
- Hatkriminalitet
- Hatefulle ytringer
- Diskriminering
- Sosial ekskludering
- Nonverbal kommunikasjon (blikk, kroppspråk)
- Diskriminering
- Implisitt bias
- Mikroaggresjoner

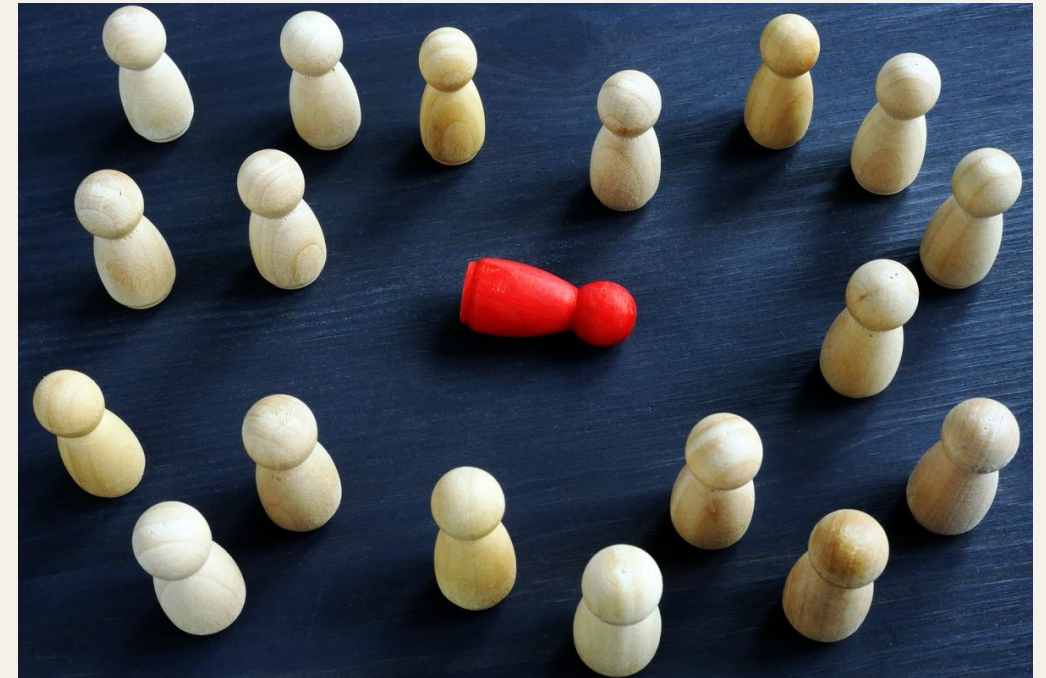
# Mangfold og utenforskap i frivillig sektor

- Skeives erfaringer
- Personer med innvanderbakgrunn
- Tilrettelegging for funksjonsvariasjo
- Underpresentasjon
- Personer med rusutfordringer
- Psykiske helseutfordringer



# Hva er minoritetsstress?

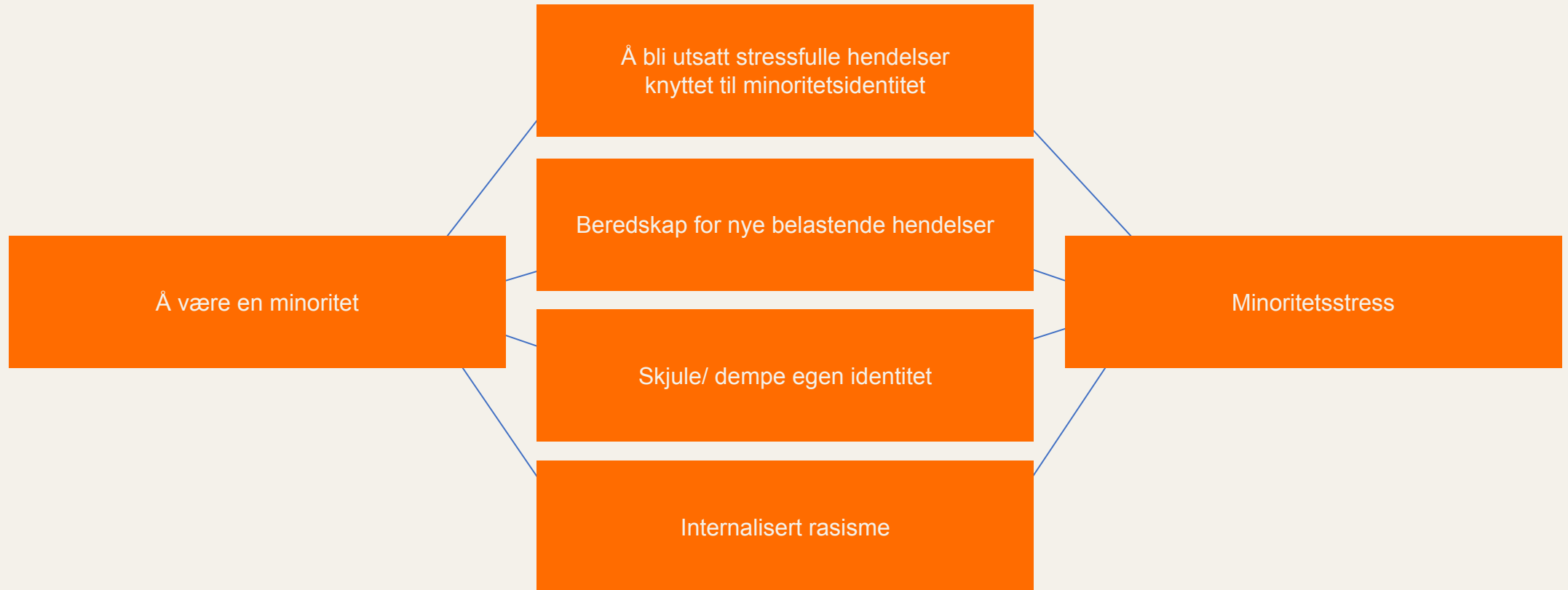
- Hvordan individer påvirkes av leve i et samfunn der det finnes et negativt syn på egen gruppe (Wallensteen, 2021)
- Stress knyttet til å bli behandlet annerledes på grunn av hudfarge, religion, etnisitet, funksjonsnedsettelse, seksuell orientering, kjønnsidentitet m.m (Mayer, 2003)
- Aktiveres når vi skiller oss fra normen



## Belastende hendelser knyttet til å ha minoritetsidentiteter

- Kollektive erfaringer
- Indirekte belastninger gjennom historier, sosiale medier, videoer m.m
- Intergenerasjonel belastning
- Gjentatt belastninger
- Vedvarende stress
- Akutt stress

# Minoritetsstressmodellen



# Å være i beredskap

- Psykologisk utrygghet / frykt for å bli negativt evaluert, ekskludert og/eller diskriminert
- Å hele tiden være «På vakt» for potensiell fare eller trussel
- Unngåelse/ sikkerhetsatferd
- Psykososial stress (Williams., 2019; Janevic, 2025)
  - Høyt blodtrykk
  - Hjerte-kar sykdommer
  - Kreft

# Å være i beredskap

«Vi har prøvd å finne balansen mellom å puste helt ned i magen og likevel ikke slappe så mye av at vi glemmer å se oss over skuldra. Vi vurderer å sette opp en ekstra brannvarsler på balkongen der regnbueflagget henger fordi vi vet at det er risiko for at de blir satt fyr på. Vi lurte på om det er tilstrekkelig sikkerhet på en barnefestival, eller om det å få barn i det hele tatt er trygt.

Ingvild Endestad



# Internalisering

Når medlemmer av en marginalisert gruppe utvikler et nedsettende og undertrykkende syn på egen gruppe

Manglende aksept for egen hudfarge/etnisitet

- Lav selvfølelse
  - Skam
  - Opplevelse av å ikke ha samme verdi
  - Utseende
- Lav selvtillit



# Internalisert rasisme

«Rasisme har forma hvordan jeg ser på meg selv og hvordan jeg ser verden. Jeg må jobbe for å være glad i hele meg. Jeg har lært at melaninrike mennesker fortjener mindre tillitt, at de sikkert ikke er så flinke, kloke eller smarte som hvite, at de er sintere og farligere».

Guro Sibeko



# Internalisert funksjofobi

«Personer med funksjonsnedsettelse blir ofte møtt med antagelsen om at suksess og funksjonsnedsettelse utelukker hverandre. Vi blir ofte møtte med lave forventninger eller føler at vi må senke standardene våre. Jeg begynte å føle meg verdiløs eller ubrukelig fordi det er det folk tenker om meg.»

Kellyann N.



# Å skjule/ dempe egen identitet

Å forsøke å bli likere normen for å unngå stressende hendelser knyttet til identitet

Overlevelsestrategi

Skam

Språk

Kultur

Religion

Klær

Hudfarge og hårtekstur

Overkompensering

# Å skjule/ dempe egen identitet

«Jeg syntes det var flaut å ha en far som ikke var som de andre fedrene. I stedet for å stå opp mot dem som kom med rasistiske kommentarer om min far, valgte jeg å ta avstand fra han. Det varte i flere år. Jeg nektet faren min å bli med på aktiviteter der de andre vennene mine hadde med sine foreldre. Jeg ville ikke engang gå i matbutikken med pappa».

Ida Sabrina Iversen Shahvand Shirazi



# Interseksjonalitet

Beskrivelse av hvordan sosiale identiteter som hudfarge, etnisitet, klasse, religion, kjønnsidentitet, seksuell orientering, funksjonsevne overlapper og interagerer i møte med diskriminering.

Kimberlè Crenshaw



# Interseksjonalitet

«Det er så mye man må forholde seg til som skeiv og svart. Jeg har så mange ulike miljøer som på sett og vis representerer meg, men som samtidig ikke går overens. Hvis jeg er sammen med andre med afrikanske bakgrunn må jeg droppe min skeive side. Hvis jeg er med det skeive miljøet opplever jeg også rasistiske holdninger»

Osman Farah



# Resiliens

- Tilhørighet
- Sosial støtte
- Stolthet knyttet til egne identiteter
- Kunnskap om rasisme interseksjonalitet
- Engasjement i antirasistisk arbeid
- Motstandsstrategier i møte med utenforskap
- Interseksjonalitet

# Marginalisering og traumer

Sammenheng mellom opplevelser med belastninger knyttet til minoritetsidentitet og psykisk uhelse

- Angst og depresjon
- Posttraumatisk stress lidelse
- Rus
- Intergenerasjonelle traumer

# Rasismerelevante traumer

«For min del har det blitt så tøft at jeg har selvmordstanker. Jeg har depresjon. Det har vært så tøft at jeg har prøvd å ta livet mitt flere ganger.»

Mann 18 år

# Refleksjon

Hvordan forebygge rasisme og minoritetsstress i frivilligheten?

# Mangforldskompetanse i frivilligheten

- Selvbevissthet
- Kunnskap
- Ferdigheter
- Handling



# Barrierer mot mangfoldskompetanse

- Å ikke snakke om utenforskap og minoritetsstress
- Ikke vandt til å snakke om uliktheter
- Fargeblind tilnærming
- Frykt for å si noe feil
- Berøringsangst
- Ubehag, motstand og benekte
- Stillhet
- Når det blir feil...
- Å tenke at man er god på mangfold



# Mangfoldskompetanse

- Kunnskap om gruppetenkning
  - Inn- og ut grupper
- Egne fordommer
- Holdninger
- Kunnskap om utenforskap
- Bevissthet omkring makt, privilegier og privilegieblindhet
- Kontakt på tvers
- Hva har vi til felles?
- Mer fokus på kontekst



# Mangfoldskompeanse

- Refleksjon omkring likhet og ulikhet
- Mangfoldsbevissthet
- Refleksjon omkring egne identiteter og sosiale posisjoner
- Validering av opplevelser
- Refleksjon omkring eget ubehag
- Kunnskap om rasisme og interseksjonalitet
- Økt representasjon
- Språk for å snakke om ulike erfaringer knyttet til identitet



# Hva kan ledelsen i frivilligsentralen gjøre for å forebygge utenforskap og minoritetsstress?

\*Aktivitets- og redegjøringsplikt (ARP)

\*Kartlegge/ undersøke opplevelser rasisme, diskriminering utenforskap på arbeidsplassen

\*Rapportere hvordan arbeidet mot diskriminering og for likestilling gjøres

\*Økt kunnskap og kompetanse om rasisme og minoritetsstress blant ansatte tillitsvalgte og ledelse

\*Jobbe for økt mangfold blant de ansatte, frivillige ,tillitsvalgte og i ledelse

System for å melde i fra om uønskede hendelser

**\*Utarbeide konkrete tiltak og retningslinjer for håndtering av rasisme**





post@interseksjonalitet.no



@interseksjonalitet



interseksjonalitet.org