

Tunnista ja pura stigmoja

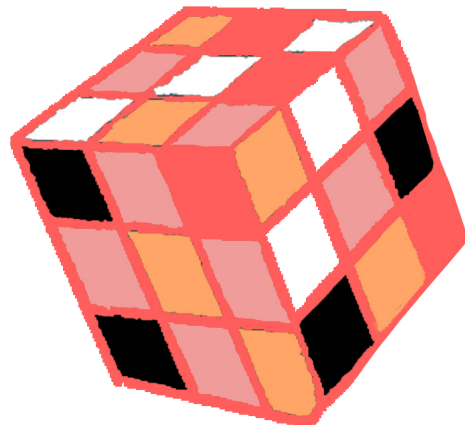
Päihteitä käyttäviin ihmisiin kohdistuu usein stigmoja, jotka voivat vaikuttaa heidän elämäänsä ja hyvinvointiinsa merkittävästi. Stigmat voivat johtaa kielteiseen kohteluun, syrjintään ja eristämiseen yhteiskunnassa. Tästä saattaa seurata esimerkiksi huono-osaisuutta, henkistä ja fyysistä väkivaltaa sekä terveysongelmia.

Stigma ja syrjintä vaikuttavat ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin monella tavoin, rajoittaen mahdollisuuksia, joiden avulla voitaisiin välttää tai vähentää terveysriskejä. Tämä ilmenee esimerkiksi vaikeutena saada tarvitsemaansa hoitoa ja tukea, mikä puolestaan voi johtaa terveysongelmien kärjistymiseen. Päihteitä käyttävät henkilöt voivat myös kokea häpeää ja syyllisyyttä, mikä voi vaikeuttaa heidän toipumistaan.

Päihteitä käyttävät henkilöt tarvitsevat apua ja tukea, eivät leimaamista ja syrjintää. On tärkeää tunnistaa stigman ja syrjinnän vaikutukset ja löytää keinoja niiden vähentämiseksi yksilöiden ja rakenteiden tasolla, jotta kaikki ihmiset voisivat saada tarvitsemaansa apua ja tukea ilman stigmaan tai syrjintään perustuvia esteitä.

Stigmoista irti pääseminen ei ole helppoa. Meidän täytyy ymmärtää, mitä stigmat ovat, miten ne vaikuttavat ja mitä keinoja niiden poistamiseksi on. Monitasoinen lähestymistapa stigmoihin auttaa miettimään toimenpiteitä stigmoja vähentämiseen oman työn kautta ja asennetasolla. Seuraavassa esittelemme neljä tasoa, joilla stigma esiintyy.

Stigma = Ihmiseen tai hänen ominaisuuteensa liitetty ennakkoluulo tai leima, joka aiheuttaa häpeää ja heikentää itsetuntoa



Stigma ja rakenteellinen epätasa-arvo

Rakenteellinen stigma estää päihdeongelmista kärsivien ihmisten pääsyn saavutettavaan, asiakaslähtöiseen ja korkealaatuiseen hoitoon. Stigma muodostaa keskeisen esteen ennaltaehkäisyyn, hoidon ja toipumisen tiellä.

Rakenteellinen stigma ilmenee yhteiskunnallisella tasolla ja vaikuttaa virallisiin ja epävirallisiin sääntöihin palvelujärjestelmässä. Se näkyy poliittisissa päätöksissä ja myös niiden tekemättä jättämisissä, kun lait ja lakimuutokset eivät etene. Ennakkoluuloihin perustuvat käytännöt ja asenteet johtavat siihen, että päihdeongelmista kärsivien ihmisten mahdollisuuksia ja resursseja rajoitetaan, mikä lopulta aiheuttaa yhteiskunnallista eriarvoisuutta ja vähentää hyvinvointia.

Toteutetun stigman vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

Toteutettu stigma tarkoittaa tekoja ja sanoja, jotka kohdistuvat henkilöön, jolla on jokin stigmatisoitu terveysongelma tai elämän olosuhde. Teoilla ja sanoilla tuetaan negatiivisia stereotyyppioita ja ennakkoluuloja sekä toimitaan syrjivästi. Toteutettu stigma on siis peittelemätöntä nöyryyttämistä ja syrjintää jonkin stigmatoidun asian vuoksi.

Työkaluja stigman purkamiseen:

- Puhu mielenterveys- ja päihdepalvelujen riittävän resursoinnin ja arvostuksen puolesta.
- Palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä on kuultava sitä ryhmää, kenelle palvelu on tarkoitettu.
- Tarkastelkaa palveluiden saavutettavuutta yhdessä heidän kanssaan, joille palvelu on tarkoitettu (esimerkiksi sijainti, aukioloajat, viestintä)
- Seuratkaa palvelujen saavutettavuutta, käyttöä ja ihmisten kokemuksia jatkuvasti.
- Lisätäkää toiminnan vastuullisuuden seurantaan rakenteellisen stigman purkuun tähtäävät mittarit tasapuolisuudesta ja laadusta, asiakastyytyväisyydestä ja kulttuurin muutoksesta.
- Vahvistakaa ja noudattakaa ihmisoikeuksien suojelua ja tarjotkaa helppoja kanavia asiakasvalitusten käsittelyyn ja ratkaisemiseen.
- Tuo osaltasi ihmisten hyvinvointia päihdepolitiikan keskiöön.



Stigma sinänsä ei ole sama asia kuin syrjintä, vaan stigma toteutuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja voi täyttää myös syrjinnän tunnusmerkit.

Toteutettu stigma voi ilmetä suorana toimintana, jolloin henkilöä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti jonkin tietyn piirteen tai olosuhteen vuoksi. Stigma voi konkretisoitua esimerkiksi epäreiluutena hoidon antamisessa, huonompilaatusessa palvelussa tai jopa hoidon kieltämisessä. Toki heikko asiakaslähtöisyys ei aina johdu stigmasta, mutta sillä voi olla yhteys. Stigma voi vaikuttaa taustalla myös epäsuorasti, jos esimerkiksi eri viiteryhmille on julkisissa ja kaupallisissa tiloissa erilaiset säännöt ja käytännöt.

Itsemääräisoikeuden rajoittaminen, kielellisten valmiuksien huomiotta jättäminen ja ihmisoikeuksien mitätöiminen vaikeuttavat tasa-arvoisten mahdollisuuksien toteutumista elämässä. Syrjintä kohtaamisissa on vallankäytön muoto, joka heikentää ihmisoikeuksien toteutumista, kuten oikeutta terveyteen.

Kokemus kielteisestä leimasta

Havaittu stigma viittaa ihmisen tietoisuuteen siitä, että hän kuuluu johonkin stigmatisoituun ryhmään ja että häntä voidaan kohdella eriarvoisesti tai syrjiä sen perusteella. Havaittu stigma syntyy yksilön kokemuksista ja havainnoista ja toimii niin, että ihminen alkaa odottaa negatiivista suhtautumista muilta itseään kohtaan. Havaittu

Työkaluja stigman purkamiseen:

- Palveluiden henkilöstölle on tärkeää tarjota koulutusta, joka kohdistuu tietoisiin ja tiedostamattomiin ennakkoluuloihin.
- Kehittäkää turvallisempien tilojen kulttuuria työpaikalla.
- Viekää trauma- ja väkivaltainformoitu lähestymistapa työn käytäntöihin.

Harjoituksia stigman purkamiseen:

- Keskity ajatuksiisi, kun liikut tänään ulkona. Näet päihteitä käyttävän ihmisen ratikassa. Mistä tiedät, että hän käyttää päihteitä? Mitä ajatuksia se sinussa herättää?
- Katso vieressäsi istuvaa ihmistä. Onko hän päihteiden käyttäjä? Mistä tiedät sen?
- Näet laivalta tulevan riehakkaan porukan. Porukka on hieman päihtyneen oloinen ja kuuntelee musiikkia. Mitä ajatuksia he sinussa herättävät?
- Muuttuvatko ajatuksesi, jos näet samanlaisen riehakkaan porukan viettämässä aikaa Sörnäisten metroasemalla?



stigma saa ennakoimaan ja odottamaan ulkopuolisesta lähteestä tulevaa stereotyyppittelyä, leimaamista ja eriarvoista kohtelua.

Jos ihminen joutuu kohtaamaan muiden taholta vahingollisia asenteita ja näkemyksiä toistuvasti, se vahvistaa käsitystä siitä, että on sosiaalisen hyväksynnän ulkopuolella.

Ihmisillä voi olla erilaisia reaktioita havaittuun stigmaan. Jotkut saattavat kokea vihan tunteita, kun taas toiset voivat olla välinpitämättömiä. Henkilö, jolla on stigmatisoitu ominaisuus, piire tai elämäntilanne, oppii usein välttelemään stigmaan negatiivisia vaikutuksia. Tämä välttely voi johtaa sosiaalisten suhteiden ja työelämän rajoittamiseen.

Havaittu stigma voi muodostaa esteen hoitoon hakeutumiselle esimerkiksi päihteiden käytön tai mielenterveyden ongelmien vuoksi. Henkilöt saattavat välttää hoitoa, koska pelkäävät negatiivisia reaktioita ja kielteisiä näkemyksiä ympäröivän yhteisön taholta.

Stigma itseä vastaan

Sisäistetty stigma tai itsestigma on psykologinen prosessi, jossa henkilö omaksuu ympäröivässä yhteiskunnassa vallitsevia syrjiviä ja leimaavia asenteita ja toimintatapoja omikseen. Tämä voi johtaa huonommuuden tunteeseen, heikentyneeseen itsetuntoon ja häpeään, eristäytymiseen ja jopa itsestään vieraantumiseen.

Työkaluja stigmaan purkamiseen:

Kiinnitä huomiota sanoihin! Sanat kuvaavat maailmaa, mutta myös luovat todellisuutta. Leimaavien sanojen käyttö pahentaa päihteitä käyttävien ihmisten kokemaa stigmaa. Pyydä myös muita ihmisiä ympärilläsi käyttämään kunnioittavaa kieltä.

Narkkari = Päihteitä käyttävä ihminen

Huumenuori = Huumeita käyttänyt/käyttävä nuori

Piikitys = Pistämällä käyttäminen

Värkit = Käyttövälineet

Narkkaaminen = Huumeiden käyttö

Ihminen, jonka lähipiirissä joku on käyttänyt päihteitä, suhtautuu tutkimusten mukaan vähemmän ennakkoluuloisesti päihteitä käyttäviin.

Laajenna omaa näkökulmaasi! Ala seurata somessa päihdekuntoutujaa. Tutustu aihepiiriin eri kanteilta. Kun aivosi näkevät aiheen eri valossa, myös asenteesi muuttuvat.

Päihderiippuvuuden kanssa elävät ihmiset voivat kokea sisäistettyä stigmaa voimakkaasti. Heidän elämänsä poikkeavuus normista voi aiheuttaa ahdistusta ja levottomuutta sekä moraalista stressiä. Tämä voi johtaa eristäytymiseen muista ihmisistä, jopa itsestään.

Sisäistetty stigma vaikuttaa kielteisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Se voi vähentää henkilön toimijuutta ja tavoitteellisuutta sekä heikentää toipumista. On tärkeää, että sisäistetty stigma tunnustetaan ja käsitellään hoitoprosessissa. Ammattilaiset voivat auttaa henkilöä käsittelemään sisäistettyä stigmaa, vahvistaa itsetuntoa ja antaa työkaluja selviytyä arjessa.

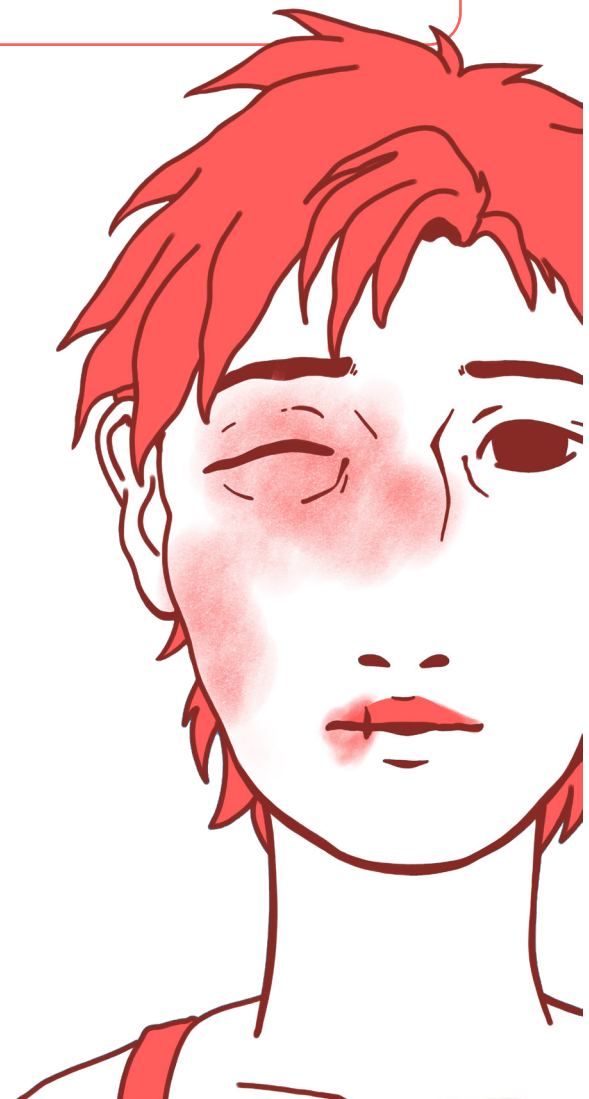
Yhteiskunnan on myös tärkeä pyrkiä vähentämään syrjiviä asenteita ja käytäntöjä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi tiedotuksen, koulutuksen ja tiedon jakamisen kautta. Kaikki voivat osallistua tähän työhön omilla teoillaan ja asenteillaan. On tärkeää muistaa, että jokainen ihminen ansaitsee kunnioitusta ja hyväksyntää sellaisena kuin hän on.

Syrjintä ja stigma ovat merkittäviä ongelmia esiintyessään palveluiden ympäristössä, mutta näitä stigmahaasteita voidaan lieventää useilla erilaisilla lähestymistavoilla.

Stigmojen sisäistäminen aiheuttaa sitä, ttei ihminen toivo itselleen hyvää eikä välitä enää tulevaisuudestaan. On selvää, että tällainen on toimijuudelle, tavoitteellisuudelle ja toipumiselle haitallista.

Työkaluja stigman purkamiseen:

- Jos sinulla on ongelmia oman päihteiden käytön vuoksi, muista, ettet ole yksin. Hae tukea ja hoitoa. Kannattaa myös liittyä esimerkiksi vertaistukiryhmään. Eristäytymisen sijaan muiden seura auttaa.
- Tiedolla stigmaa vastaan! Lue kirjoja syrjinnästä, stigmasta ja niiden historiasta. Huomaat, että ihmisillä on ollut taipumus suhtautua ennakkoluuloisesti moniin ihmisryhmiin, usein melko mielikuvituksellisin perustein. Huomaat myös, että tilanteet muuttuvat. Syrjivät asenteet tunnustetaan ja niitä ryhdytään purkamaan.

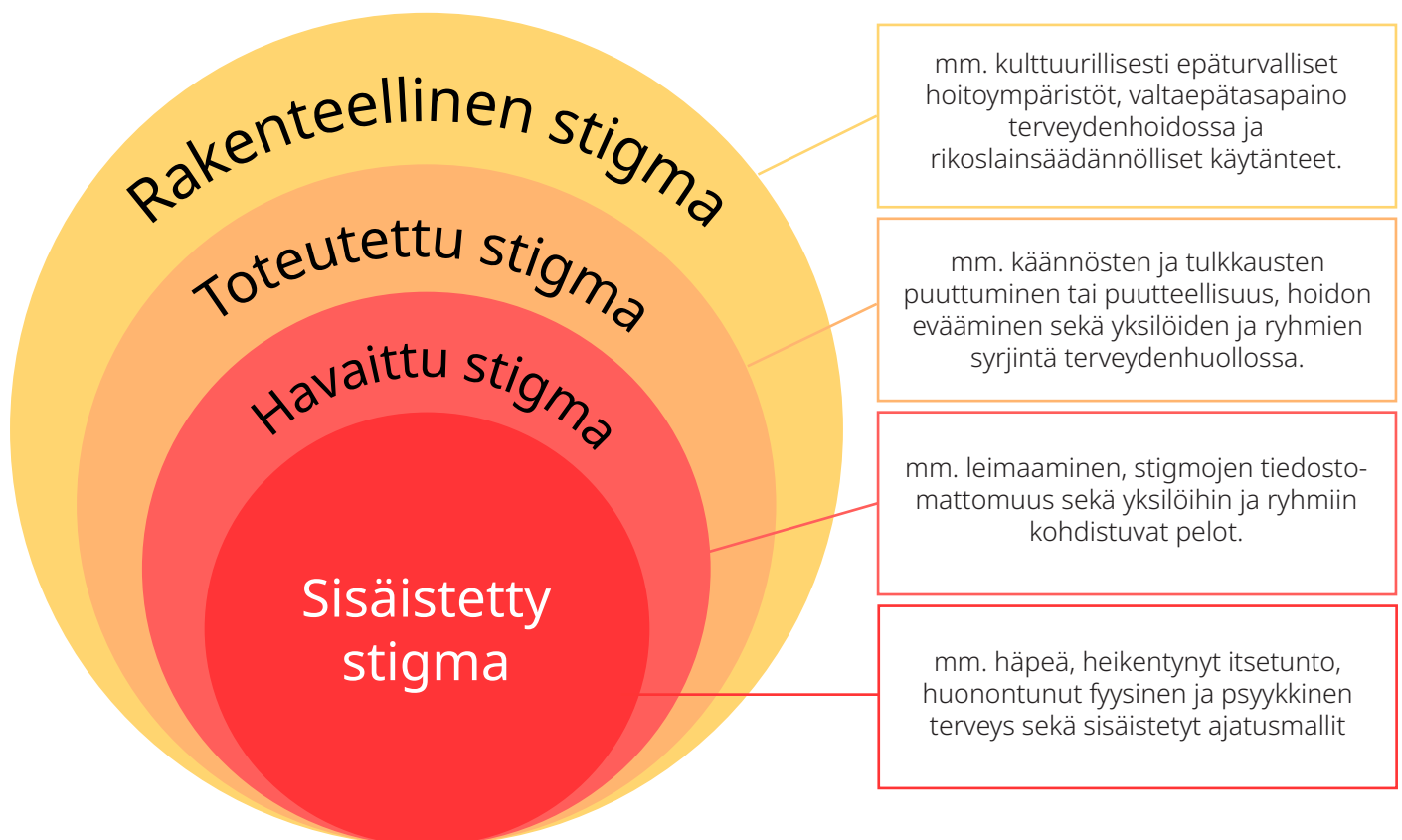


Intersektionaalisen stigman lähteitä:

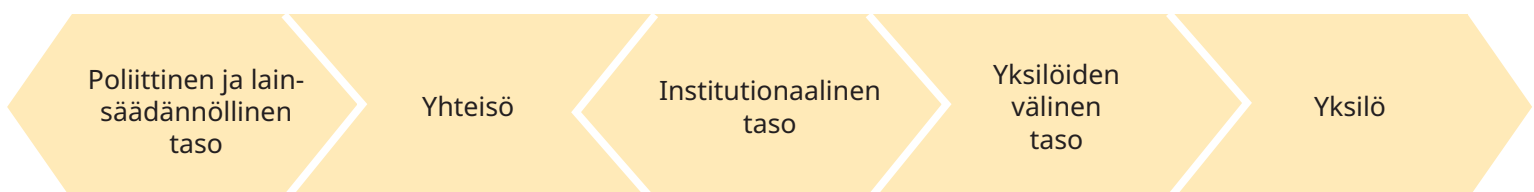
Syrjintä vammaisuuden perusteella | Ikä | Sosiaaliluokka | Terveystila
 Homofobia | Uskonto | Seksismi | Sosioekonominen asema
 Transfobia | Muukalaisviha

Stigman kerrokset

Vuorovaikutukset ja prosessit useiden stigmatisoituneiden identiteettien ja instituutioiden (esimerkiksi terveydenhuolto, koulutus, sosiaalipalvelut) välillä, jotka aiheuttavat syrjintää.



Tasot, joilla stigmoja esiintyy ja niitä voidaan käsitellä



Muunnelma «Multi-level stigma model for sexual and reproductive health and rights» infograafista
<https://journals.plos.org/globalpublichealth/article?id=10.1371/journal.pgph.0000582#pgph-0000582-g001>