

# Racisme og os



Af Eva Secher Mathiasen,  
psykolog og formand for  
Dansk Psykolog Forening

I begyndelsen af sommeren gik over 15.000 mennesker en søndag eftermiddag i protestoptog fra den amerikanske ambassade på Østerbro i København til Christiansborg Slotsplads. "I can't breathe" hed demonstrationen, arrangeret af bevægelsen Black Lives Matter i Danmark. Den blev afholdt i kølvandet på det nok mest omtalte drab i 2020 verden over – drabet på George Floyd i Minnesota; en afroamerikansk mand, der blev tilbageholdt af politiet og døde efter at være blevet fastholdt længe på jorden. Også selvom han sagde "I can't breathe" til betjentene over 20 gange undervejs.

Den københavnske demonstration var et lille skvulp i den massive flodbølge af protester mod racisme, der er skyllet ind over mange byer i USA, og resten af verden, siden drabet på George Floyd. Midt i en global COVID-19-pandemi har spørgsmålet om racisme og diskrimination meldt sig med en næsten lige så pandemisk styrke mange steder, også uden for USA.

Herhjemme har der været flere demonstrationer og optog gennem sommeren. Temaet har været på dagsordenen i medierne, hvor mennesker, der har været udsat for racisme, er stået frem med deres personlige beretninger. Og på sociale medier er personlige vidnesbyrd blevet delt under forskellige hashtag. Der har været beretninger om det svære ved at være eneste brun dreng på fodboldbanen i en

lille jysk by eller eneste sorte kvinde på et landsdækkende dagblad i hovedstaden. Grimme oplevelser med at blive kaldt 'abe', 'Osama Bin Laden' eller 'parasit' af tilfældige fremmede mennesker. Eller at blive overfaldet eller spyttet på, uden nogen greb ind. En læge har fortalt, hvordan en patient nægtede at blive undersøgt af en 'fejlfarvet', hvorefter patienten fik lov til at komme ind til en anden læge. En mor fik kaldt sin lille baby i barnevogn 'kommende voldtægtsforbryder' af en anden kunde i supermarkedet, da hun handlede ind. Blot for at nævne nogle få eksempler.

Det er godt at få oplevelserne med racisme og diskrimination frem i lyset. For de oplevelser betyder noget. Hvordan vi bliver mødt af andre, griber ind i vores liv på så utrolig mange måder – fra vi er små, til vi bliver gamle. Det har betydning for vores skoleliv, vores teenagetilværelse og vores selvbilleder som unge. Vores uddannelsesvalg og arbejdsliv formes af det som voksne.

Det samme gør, hvilke muligheder vi oplever, vi har – eller ikke har – på arbejdsmarkedet eller på vores karrierevej senere hen.

Men racisme og diskrimination kan også have mere direkte, alvorlige virkninger på os. Vi ved fra forskning, at det at blive og opleve sig udsat for diskriminerende adfærd er lige så psykologisk betydningsfuldt som andre skelsættende og traumatiserende oplevelser og i værste fald kan udvikle sig til misbrug, PTSD, angst og depression. Forskere på området sætter derudover fokus på 'minoritetsstress' – en belastningstilstand, der følger af oplevelsen af altid at blive set som anderledes og føle sig afvist på forhånd. Racisme rimer langt fra på god mental

# P

Psykologernes  
fagmagasin

Nr. 6 | 2020 | 6. årgang

Magasinet udgives af Dansk Psykolog  
Forening og udkommer 8 gange om året.  
Medlem af Danske Medier

Dette nummer: 19. september  
Næste nummer: 31. oktober

Redaktion  
Ulrikke Moustgaard, redaktør  
Ansvarshavende ifølge medieansvarsloven:  
Claus Wennermark  
Kontakt: p-magasin@dp.dk

Dette nummer  
Forside: Emma Roulette  
Trykoplæg: 12.222  
ISSN 2445-6322: P (print)  
ISSN 2445-6330: P (online)  
DK ISSN: 0901-7089  
Design og layout: Laura Silke  
Tryk: Jørn Thomsen Elbo A/S

Annoncer  
Job- og produktannoncer:  
DG Media  
T: 3370 7694  
epost@dgmedia.dk  
(skriv "P-magasin" i emnefelt)

Rubrikannoncer  
T: 3525 9706, p-magasin@dp.dk

Annoncedeadlines  
Nr. 7: 23.9 (produktannoncer) & 12.10  
(job- og rubrikannoncer). Udgivelse: 31.10  
Nr. 8: 4.11 (produktannoncer) & 23.11  
(job- og rubrikannoncer). Udgivelse: 12.12

Reklamationer  
Har du ikke modtaget seneste  
nummer af magasinet, så skriv til:  
reklamation@dp.dk

Abonnement  
977 kr. + moms  
p-magasin@dp.dk

Udgiver  
Dansk Psykolog Forening  
Stockholmsgade 27  
2100 København Ø  
T: 3526 9955 | dp.dk

Trykt med vegetabiliske farver på  
miljøgodkendt papir.

Artikler i P udtrykker ikke nødvendigvis  
Dansk Psykolog Forenings synspunkter.

sundhed. Og det skal vi begynde at tage alvorligt. Også i Danmark var forfærdelsen over politidrabet på George Floyd stor – ikke mindst, fordi, dødsfaldet desværre ikke var enkeltstående. Samtidig var der stemmer i sommerens danske racismedebat, der advarede mod at sammenligne situationen i de to lande. Det er rigtigt, at USA på mange måder er et helt andet samfund end det danske, både historisk, politisk, kulturelt og befolkningsmæssigt. Men oplevelsen af at være udsat for racisme og diskrimination har ingen landegrænser. Det har psykiske reaktioner heller ikke.

Derfor skal vi lytte, når nogen fortæller os det, de har gjort i den seneste tid – og også før. Vi skal høre efter, når medborgere siger, at retorikken i den offentlige debat er blevet så hård, at det volder skade. Her i sommer har det fx været at hænge navngivne, helt almindelige medarbejdere i Udlændingestyrelsen ud på sociale medier, blot fordi de ikke har klassisk danske navne, eller at foreslå elektroniske fodlænker til en helt specifik gruppe af danskere med somalisk ophav i Aarhus i Coronabekæmpelsens navn. Og vi skal slå ørene ud, selvom vi ikke synes, der findes 'amerikansk' racisme i Danmark – eller bare racisme (i juni viste en meningsmåling fra Megafon, at over halvdelen af danskerne svarede nej til, at racisme er et problem her til lands).

Det skal vi, fordi, vores fællesskab er os alle sammen. Og fordi vi kun får det samfund, vi selv skaber. Det samfund, der skal bære os i fremtiden – unge som gamle, brune som hvide, sundhedsmæssigt, samfundsøkonomisk og med sammenhængskraft. Vi skal være allierede med hinanden. Et godt sted at starte er nu. ●