

Øvelse:

Fordomme om personer med psykisk lidelse

Eksemplerne nedenfor viser nogle af de fordomme, der eksisterer om personer med psykisk lidelse. Det kan være svært at se bort fra andres fordomme, selv når man ved, de ikke passer. Men ved at lære mere om de fakta, der kan udfordre fordommene, kan man styrke sin tro på sig selv.

FORDOM: Personer med psykisk lidelse har en tendens til at være voldelige.

FAKTA: De fleste personer med psykisk lidelse er ikke voldelige, og de fleste voldelige personer har ikke en psykisk lidelse.

FORDOM: Personer med psykisk lidelse kan ikke arbejde.

FAKTA: Personer med psykisk lidelse kan have ethvert job, de er kvalificerede til. En psykisk lidelse kan skabe udfordringer, men mange kan godt arbejde – nogle med særlige tilpasninger, andre uden.

FORDOM: Man kan aldrig komme sig fra psykisk lidelse.

FAKTA: Mange kommer sig fra psykisk lidelse og har ikke længere symptomer eller lærer at håndtere dem, så de ikke påvirker hverdagen.



- Hvordan kan fordomme påvirke måden, du tænker og handler? Kom gerne med eksempler.
- Kan du komme i tanke om en fordom, som ikke har påvirket dig?

Du kan vælge at arbejde med øvelsen på den måde, der passer dig bedst – tal, skriv, tegn eller andet.