



Rasismi ja mielenterveys

Mitä on rasismi?

Rasismi perustuu uskomukseen, että ihmiset voi erotella biologisten ominaisuuksien vuoksi rotuihin joista toiset ovat parempia kuin toiset. Yleisimmin rasismi esiintyy sanallisina loukkauksina, fyysisenä väkivaltana ja halveksuntana, joilla kaikilla on mittavia vaikutuksia itsetuntoon, ihmissuhteisiin ja mielenterveyteen. Rakenteellinen rasismi kuvaa ryhmien välistä epätasa-arvoa varallisuuden ja tulojen, koulutuksen, terveydenhuollon ja kansalaisoikeuksien suhteen.

Rasismen vaikutukset mielenterveyteen

Rasismen todistaminen on haitallista mielenterveydelle, kuten on myös siitä kuuleminen ja sen näkeminen. Rasismi voi vaikuttaa mielenterveyteen myös silloin, kun nuori näkee somessa rassistisia kommentteja tai videoita, joissa esiintyy väkivaltaa hänen näköisiä ihmisiä kohtaan. Vaikka nuori ei siis kokisi suusanallista rasismia päivittäin, hän altistuu median ja somen kautta rasismille toistuvasti. Median uutisilla ja kuvastolla on selkeä vaikutus ihmisten asenteisiin.

Miltä rasismi tuntuu?

Rasismia kokeneet nuoret muistavat vahvasti kokemuksensa ja niiden vaikutukset heijastuvat vuosienkin päähän. Jos nuori kokee toistuvasti rasismia, sen aiheuttama stressi tai jopa pelko rasismien kokemuksista voi johtaa psykologisiin ja fysiologisiin oireisiin.

Rasismen kohtaaminen voi aiheuttaa...

nopeaa sydämen-
tykytystä stressiä hikoilua ahdistuneisuutta
häpeää ajatusten sekavuutta pahoinvontia kokemuksen jälkeistä surua ja vihaa

Ajan myötä rasismia kohdanneelle henkilölle voi ilmetä fyysisiä ja psyykkisiä oireita, kuten...

masennusta ahdistusta posttraumaattista stressihäiriötä
verenpainetauti sydän- ja verisuoni-ongelmia ongelmia töissä, koulussa ja/tai ihmissuhteissa
yleisen hyvinvoinnin heikentymisen tunnetta





Rasismi ja mielenterveys

Rasismien historiaa Suomessa

Monesti kuulee ajateltavan, että kolonialismilla ja rasismilla ei ole juuri mitään tekemistä Suomen historian kanssa. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että myös Pohjoismaiden ja Suomen historia kytkeytyy eurooppalaiseen rasismien ja kolonialismin historiaan. Vaikka Suomea voidaan pitää tasa-arvoisena yhteiskuntana, rasismi on juurtunut myös suomalaisen yhteiskunnan rakenteisiin ja käytäntöihin.



Käsitellessä rasismia ja kolonialismia, Pohjoismaiden kohdalla korostetaan usein poikkeuksellisuutta. Pohjoismaat ovat voineet pitkään kuvata itseään ja historiaansa demokratian, tasa-arvon ja hyvinvointivaltion kehityksen kautta ja asettaa itsensä eurooppalaisia siirtomaavaltioja myönteisempään asemaan.



Vaikka suomalaisia kohdeltiin rodullisissa hierarkioissa alempiarvoisina suhteessa valkoiseen ja pohjoiseen rotuun, suomalainen sivistyneistö tuotti hierarkioita suhteessa saamelaisiin ja romaneihin varsinkin itsenäisyyden jälkeen.

Itsenäisen Suomen historiaan kuuluvat myös Ruotsin ja Venäjän vallan ajalta kantautuvat saamelaisiin kohdistuvat rotututkimukset ja näkemykset, joiden mukaan saamelaiset ovat rodullisesti alempiarvoisia ja vähemmän kehittyneitä. Vielä 1960- ja 1970-lukujen taitteessa tehtiin tutkimuksia, joissa saamelaisten rotuominaisuuksia kartoitettiin mittaamalla ja valokuvaamalla heidän kehoaan. Saamelaisiin ja romaneihin kohdistui assimiloivaa ja repressiivistä politiikkaa, jossa on nähtävissä jatkumoa Ruotsin ja Venäjän vallan ajalta. Itsenäistyneen Suomen modernisaatioprojektissa näitä ryhmiä kehittymättöminä ja häiritsevinä, joiden sulauttaminen valtaväestöön oli enemmän tai vähemmän julkilausuttu tavoite.



Tutkijat ovat käyttäneet koloniaalin osallisuuden käsitettä kuvatakseen sellaisten maiden osallisuutta kolonialismiin, joilla itse ei ole siirtomaita. Nämä maat kuitenkin hyötyvät kolonialistisesta järjestelmästä ja omaksuvat siihen liittyvät oletukset eurooppalaisesta ylivoimaisuudesta.

Nykyisen Suomen alueella asuneet ihmiset ja yritykset ottivat osaa kolonialismiin tai hyötyivät siitä esimerkiksi Pohjois-Amerikassa, Kariibialla ja Afrikassa.

Muutamilla suomalaisilla oli merkittävä asema Ruotsin valtion siirtomaahaaveissa ja pyrkimyksissä vaurastua Euroopan ulkopuolella.





Rasismi ja mielensterveys

Rasismi nuorten arjessa

Rasismi ilmenee nuorten kertoman mukaan arjessa suorina verbaalisina hyökkäyksinä, fyysisenä väkivaltana ja toiseuttavina mikroaggressioina. Nuorten kertoman mukaan he kokevat eniten mikroaggressioita, eli sanoja ja tekoja, joilla on usein hyvä tarkoitus, mutta joilla ylläpidetään stereotyyppisiä oletuksia ja jotka toistuuessaan vahvistavat nuoren ulkopuolisuuden kokemusta.

“

Mä muistan kun päiväkodissa mä ja mun kaveri, joka oli myös ruskee, haluttiin leikkii prinsessoja, mut ne valkoset tytöt sano, et ei prinsessat oo ruskeita ja ei ottanu meitä mukaan leikkiin.

-Muudin toimintaan osallistunut nuori, 18v.

”

Yksi tapa suojautua rasismilta on etsiä yhteenkuuluvuutta itsensä kaltaisten nuorten kanssa, joten esimerkiksi ihonväri, taustamaa, yhteinen äidinkieli ja uskonto ovat keskeisiä tekijöitä ulkomaalaistaustaisten nuorten sosiaalisten suhteiden muodostamisessa, varsinkin suurissa kaupungeissa, joissa monissa kouluissa ulkomaalaistaustaiset nuoret eivät ole enää ainoita.

Jaettu kokemus ei-valkoisesta-suomalaisuudesta on erityistä, minkä takia myös nuoret, joiden toinen vanhempi on suomalainen ja toinen ulkomaalaistaustainen ennemmin kokevat yhteenkuuluvuutta ulkomaalaistaustaisen nuorten kuin valkoisten suomalaisten nuorten kanssa. Myös mustuus on merkittävä yhteenkuuluvuutta ja jaettua identiteettiä tuottava tekijä ja afrosuomalaisuus onkin keskeinen itseidentifioitumisen merkittävä afrosuomalaisten nuorten keskuudessa.

Nuorten kokema rasismi on merkittävä este osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemiselle. Rasismi vaikuttaa nuorten, heidän perheidensä ja kokonaisten yhteisöjen mahdollisuuksiin osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan mikä heikentää koettua yhteenkuuluvuutta yhteiskuntaan.

Ihonväriinsä tai etnisen taustansa vuoksi näkyvään vähemmistöön kuuluvat nuoret eivät voi säädellä sitä, milloin heidän vähemmistöasemansa tulee esiin. Se näkyy heistä ja tästä syystä maailma kohtaa heidät eri tavalla kuin muut nuoret. Heillä on entistä suurempi alttius joutua ennakkoluulojen ja rasismien kohteeksi ulkonäkönsä vuoksi.

Sosiaalinen media altistaa toistuvalla rasismien todistamiselle. Sitä esiintyy esimerkiksi vihakommenteina somessa, yksityisviesteissä ja rasististen slurrien huuteluna E-urheilussa. Mediassa nuorissa käytetään leimaavaa kieltä ja puhetta, jolla on vaikutus ihmisten asenteisiin ja sitä kautta nuorten kokemaan rasismiin.



MUUDI



Rasismi ja mielenterveys

YEESI

Antirasistinen tulevaisuus

Antirasismista kiinnostuneet, toistakaa perässä!



! Kehitän antirasistista toimintaani ja tiedostan, että voin tehdä virheitä. Jos minulle huomautetaan aiheellisesti käytöksestäni tai puheestani, otan palautteen mahdollisuutena kehittyä antirasistisena toimijana.

! Puutun rasistiseen käyttäytymiseen, syrjintään, toimintaan tai vitseihin, vaikka se tekisi oman oloni epämukavaksi.

! Puhun rasismista ja jaan antirasistista sisältöä omassa sosiaalisessa mediassani myös silloin, kun aihe ei ole muuton pinnalla mediassa ja yhteiskunnassa. Tiedon levittäminen edistää yhdenvertaisuutta ja ihmisoikeuksista.

! Kuuntelen ja tuen, jos joku kertoo rasistisesta tilanteesta. En mitätöi tai vähättele kyseisen henkilön kokemuksia. Kuuntelen ja kysyn, voinko auttaa jollain tavalla.

! Kysyn työntantajaltani, oppilaitokseltani, kunnaltani tai harrastuspaikaltani yhdenvertaisuussuunnitelman tilasta ja siitä miten rasismiin puuttuminen on huomioitu suunnitelmassa. (Yhdenvertaisuuden edistäminen usein kuuluu toimijoiden velvollisuuksiin.)

! Luen, kuuntelen, katson ja kulutan lisää etniseen tai uskonnolliseen vähemmistöön tai alkuperäiskansaan kuuluvien luomaa kirjallisuutta, taidetta, musiikkia, elokuvia tai muuta tuotantoa.

! Otan yhteyttä päättäjiin ja kysyn, minkälaisia antirasistisia toimenpiteitä he edistävät omassa luottamustehdävässä ja täten viestin, että teema on tärkeä, ja että sitä tulisi edistää.

