

Minoritetsstress – begrebet, dets anvendelighed og potentiale

Af Iram Khawaja

Ph.d. og lektor i Pædagogisk Psykologi, Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet. Projektleder for forskningsprojektet Educational experiences of racialized differentiation in Danish high schools.

Abstract

Minority stress – a critical analytical introduction to the concept, its scope, and potential.

This article explores and gives an overview of what minority stress is as a phenomenon and concept by looking into how the concept can be utilized to understand minoritized and racialized subjects' daily challenges of dealing with microaggressions, stigmatization and discrimination. There is a lack of research on this concept in a Danish context where stress often is understood in individualized terms, and a focus on discrimination and othering rarely addresses the negative psychological and affective consequences of these processes. Minority stress represents a focus on the structural and societal conditions and discourses that position specific subjects as Others. The experience of being stigmatized, othered and racialized is connected to a constant form of stress and hyper-vigilance, which needs to be understood in its own right. To get a deeper insight into the complex processes underlying the experience of minority stress and the different ways of coping with it, central theories of stigma, emotional labour, internalized racism and passing, are addressed. The article points to how minority stress can lead to broader, more nuanced conceptualizations of stress and resilience as structural and societal processes taking social inequality, discrimination and racism into account.

KEYWORDS: Minority stress, micro-aggressions, racialization, hyper-vigilance, internalized racism, resilience

"Hver gang jeg skal høre nyhederne, enten på radioen - når jeg sidder i bilen - eller på fjernsynet, når jeg er hjemme, er jeg ængstelig. Er der nu igen en nyhed om et politisk tiltag rettet imod de problematiske flygtninge og indvandrere? Er der nu igen fokus på de utryghedsskabende unge 'indvandrer drenge'? Er der nu igen fokus på negativ social kontrol og manglende integration blandt muslimske piger? Jeg får kvalme og jeg må i perioder holde mig fra nyhederne og debatprogrammerne - bare tage en pause - da det påvirker min søvn. Jeg ligger vågen om natten og tænker: kan jeg skabe en fremtid i dette land? Bliver jeg nogensinde god nok? Jeg vågner træt og med følelsen af, at jeg ikke orker noget" (Mehmut, 27 år).

"Jeg får koldsved, når jeg skal ned ad den gade. Jeg forsøger så vidt muligt at undgå det - at tage den vej. Men det er den vej, der er kortest til min lejlighed. Jeg kan ikke altid tage en omvej. Mit hjerte banker hurtigere, jeg begynder at gå hurtigere, forsøger at få det overstået. De mentale billeder dukker op, selvom jeg forsøger at skubbe dem væk. Slaget, faldet, ordene og ydmygelsen. Jeg kigger mig over skulderen og rundt omkring - er jeg alene? Er der andre som mig? Andre der vil kunne gribe ind, hvis det skulle ske igen? Siden den dag jeg blev skubbet ned i asfalten og kaldt for en n-kælling og fik revet mit tørklæde af, har jeg ikke kunnet give slip på angsten og magtesløsheden - og ydmygelsen. Han råbte og skreg mig i hovedet, men ingen gjorde noget. Angsten sidder i min krop, aktiveres ved den mindste lyd - men særligt når jeg skal ned af den vej. Kommer det til at ske igen?" (Amira 18 år).

Mehmut og Amira¹ er på hver deres måde psykisk belastede af bestemte forhold i deres hverdagsliv. Hvor det for Mehmut handler om mediernes og politikernes problematiserende fokus på etnisk minoriserede, en gruppe han bliver associeret med, handler det for Amira om et racistisk overfald, som

kobler sig til en oplevelse af utryghed og frygt. Hvordan skal vi forstå, hvorfor de reagerer som de gør, og hvad der er på spil? Som udgangspunkt kan man forstå begges reaktioner som former for stressreaktioner, der på den ene side viser sig som angst og undgåelsesadfærd og på den anden side som en modløshed og træthed. I begge tilfælde er der tale om reaktioner på en oplevelse af udsathed og forskelsbehandling, der peger på, at der er betydelige negative psykologiske konsekvenser af oplevet diskrimination og racisme. Det er et felt, som i høj grad er underbelyst i Danmark, men som internationalt er blevet undersøgt og teoretiseret vidt og bredt bl.a. via begreber som 'minoritetsstress' (Meyer 2003; Wong et al. 2014) og 'race-based trauma'² (Williams et al. 2003; Carter 2007).

I denne artikel vil jeg sætte særligt fokus på fænomenet og begrebet 'minoritetsstress', som betegner den form for stress, der er forbundet med de belastninger, man oplever qua sin minoriserede position. Man kan være minoriseret ud fra forskellige identitetsformative parametre som køn, seksualitet, kropsform, etnicitet osv. Jeg vil her primært beskæftige mig med intersektionerne imellem at være racialisert, etnisk og religiøst minoriseret, da der mangler forskning med dette fokus i en dansk kontekst, og det desuden er dét felt, jeg forskningsmæssigt placerer mig i (Khawaja 2001, 2010, 2011, 2022). Formålet er at belyse, hvad minoritetsstress er ud fra eksisterende forskning og teori herom og i den forbindelse udforske, hvordan minoritetsstress kan føre til en mere nuanceret forståelse af sammenhængene imellem andetgørelse³, racialisering og stress. I første del af artiklen vil jeg trække på klinisk forskning og viden om minoritetsstress som fænomen. I anden del vil jeg rette fokus mod teoretiske vinklinger, som kan gøre os klogere på, hvad minoritetsstress kan tilbyde som kritisk analytisk begreb. Artiklen tilbyder således en oversigt over og en indføring i minoritetsstress som både klinisk fænomen og som begreb i en kritisk teoretisk optik. I sidste del af artiklen kommer jeg ind på, hvordan viden om minoritetsstress kan føre til mere udvidede forståelser af både stress og resiliens som kollektivt forankrede processer, der er forbundet med sociale og strukturelle uligheder.

Hvorfor minoritetsstress?

Man kan spørge, om der egentligt er behov for et adskilt begreb for de stressbelastningsreaktioner, som minoriserede personer oplever? Forskere indenfor det kliniske felt fremfører, at der er god grund til at tale om minoritetsstress som en særegen form for stress, fordi de forhold, der fører til minoritetsstress og de resulterende konsekvenser og reaktioner, er særegne (Meyer 2003; Sellers et al. 2003; Fingerhut et al. 2010). Når man taler om minoritetsstress, er der fokus på de strukturelle og sociale forhold og dermed de samfundsmæssige normer og praksisser, som skaber nogle grupper og individer som 'forkerte'; 'mindre velkomne' og dermed som andetgjorte. Dette får både personlige og samfundsmæssige konsekvenser, såsom social og sundhedsmæssig ulighed og skæv adgang til arbejdsmarkedet. Disse strukturelle former for ulighed er i sig selv stressende og belastende at leve med (Clark et al. 1999; Meyer 2003; Dressler et al. 2005; Fingerhut et al. 2010). Grundtanken er, at dét at have en minoriseret og ofte marginaliseret position i samfundet gør dig mere udsat for negative oplevelser som diskrimination, hvilket fører til ringere mental og social sundhed, lavere selvværd og en konstant oplevelse af stress.

Når man taler om stress, bevæger man sig ind på et meget velstuderet felt. Stress defineres almindeligvis som en belastningstilstand, hvor en person oplever, at ydre eller indre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har og dermed udfordrer den enkeltes psykiske og fysiske helbred. Der er traditionelt tale om et individcentreret fokus på den enkeltes kognitive, fysiologiske, affektive reaktioner, belastninger og evne til at udholde psykisk pres (f.eks. Selye 1956; Lazarus 1984). Nyere forskning og teori peger dog på, at stress ikke kun skal ses som forbundet med den enkeltes evne til at klare særlige belastninger, men også med gældende samfundsmæssige og sociale strukturer, da de er med til skabe bestemte forventninger, uligheder og magtpositioner (Donnelly & Long 2003; Kirkegaard & Brinkmann 2015). Det er netop dette perspektiv minoritetsstress retter fokus mod; de strukturelle og sociale aspekter af mentalt helbred og trivsel og dermed på relationen imellem den

enkeltes samfundsmæssige position, de privilegier man har og den enkeltes trivsel og sundhed (Carter 2007).

Historisk har begrebet minoritetsstress udviklet sig siden starten af 00'erne ud fra en særlig opmærksomhed på LGBTQ+-personers oplevelser af forskelsbehandling, udsathed og systematisk eksklusion. Amerikanske studier viste, at kønnede og seksuelt minoriserede individer oftere oplevede trivselsmæssige og psykologiske udfordringer såsom depression, angst, selvmordstanker og stress (Clark et al. 1999; Fingerhut et al. 2010; Wong et al. 2014). Samtidigt viste studier, at netop denne gruppe i høj grad udsættes for diskrimination, fordomme og manglende accept fra samfundet (f.eks. Meyer 1995; Meyer 2003). Det er således muligt at observere statistiske sammenhænge imellem ringere trivsel og oplevet diskrimination. Minoritetsstress som begreb blev udviklet for at forstå disse sammenhænge. Sidenhen er begrebet også blevet anvendt i forhold til andre minoriserede grupper og personer, herunder etniske og racialiserede minoriteter. Internationale studier peger nemlig på samme måde som ved LGBTQ+-minoriteterne på, at racialiserede personer i høj grad på daglig basis må håndtere negative forventninger, racialiseret vold og forskelsbehandling, som over længere tid resulterer i psykiske og fysiske stressreaktioner (Consolacion et al. 2004; Wong et al. 2014; Paradies et al. 2015). Her har man både fokuseret på racialiserede minoriteter (f.eks. Sellers et al. 2003; Ong et al. 2009) og på grupper med migrant- og flygtningebaggrund (f.eks. Liebkind & Jasinskaja-Lahti 2000; Fazel et al. 2012; Korp & Stretmo 2020). På tværs af disse studier af forskellige grupper og kontekster ses en klar sammenhæng imellem den enkeltes minoriserede samfundsposition, oplevet diskrimination og psykologiske belastningsreaktioner som stress. Man har i Danmark ikke lavet systematisk forskning, der kan vise sammenhænge mellem oplevet diskrimination og minoritetsstress, men eksisterende rapporter peger dog i den retning. LGBTQ+-personer har generelt ringere trivsel, oplever sig mere udsatte i forhold til diskrimination og udsættes i højere grad for vold pga. deres seksuelle orientering (Johansen et al. 2015; Rigspolitiet 2021).

Opgørelser fra Rigspolitiet (2021) viser hertil, at racistisk motiverede hadforbrydelser er de mest udbredte i Danmark, og antallet har været stigende de sidste fem år.⁴ Herefter følger religiøst motiverede hadforbrydelser og seksuelt orienterede hadforbrydelser. Muslimer udgør i den sammenhæng en af de grupper, der er mest udsat for religiøst motiverede hadforbrydelser, da de udgør 45% af alle tilfældene (Hassani 2020).

Minoritetsstress som klinisk fænomen og felt?

Ilan Meyer (2003) har udviklet 'the minority stress model', der beskriver sammenhænge imellem den enkeltes minoritetsposition og negative oplevelser knyttet til éns udsatte position som forskelsbehandling og psykologiske belastningsreaktioner. Han udpeger tre kendetegn ved minoritetsstress. De tre kendetegn er forbundne, men samtidigt adskiller de også minoritetsstress fra andre former for stress:

1. Minoritetsstress er *unik* i den forstand, at der er tale om en stressreaktion, som er forbundet med den enkeltes minoriserede position i samfundet. Minoritetspositionen giver i sig selv anledning til stress, da den enkelte er mere udsat for stigmatisering og eksklusion på grund af gældende sociale normer og diskurser.
2. Minoritetsstress er *kronisk* forstået som, at de forhold, der fører til minoritetsstress, er relativt stabile og langvarige, da de er knyttede til de i samfundet gældende normer, forventninger og diskurser. Det er ofte sådan, at man bliver opfattet som andetgjort og minoriseret på tværs af de kontekster, man deltager i i samfundet. Der er således ikke tale om en isoleret stressende situation, som man kan afslutte eller forlade.
3. Minoritetsstress er *socialt* funderet. Det vil sige, at fokus på stress ikke kun retter sig imod det enkelte individ men på de samfundsmæssige forhold, som det enkelte individ lever i og reagerer på. Her er det netop de gældende normer og dominerende diskurser, som er

bestemmende for, hvem der opfattes som minoriseret/majoriseret, førstegjort/andetgjort, rigtig/forkert.

Man deler i denne forbindelse minoritetsstress-stimuli op i to grupper. De distale og de proximale (Lazarus & Folkman 1984; Meyer 2003), som her for lethedens skyld kan oversættes som indre og ydre stressfaktorer. Ydre stressfaktorer henviser til det strukturelle samfundsmæssige niveau, som kan komme til udtryk som diskrimination, mistænkeliggørelse, mobning, vold eller trusler om vold, afvisning på jobmarkedet, oplevelsen af forskelsbehandling i sundhedsvæsenet, brud med eller afvisning fra familie og venner. Indre stressfaktorer betegner eksempelvis frygten for afvisning - måske på grund af tidligere oplevelser med diskrimination og afvisning - skam og skyldfølelse over at være forkert og nervøsitet over at blive peget ud som anderledes. Her taler man også om internaliseret negativ selvforståelse samt internaliseret racisme, hvilket jeg senere kommer nærmere ind på.

Det kan synes som en kunstig skelnen imellem ydre og indre faktorer, men pointen er at vise, at de to niveauer af stressorer er gensidigt afhængige af hinanden, og at man bliver nødt til at medtænke begge niveauer, hvis man vil forstå, hvad minoritetsstress indebærer.

Symptomer på minoritetsstress følger meget de almene symptomer, vi kender ved stress. På det kropslige og fysiske plan viser de sig ved øget hjertebanken, vejrtrækningsproblemer, anspændthed osv. På det affektive niveau viser de sig som oplevelsen af vrede, frustration, modløshed og depressive tanker og følelser, der kan udmønte sig i søvnproblemer, at man trækker sig fra sociale sammenhænge, og at man udvikler et negativt syn på sig selv eller samfundet. Disse symptomer ses udtrykt på forskellig vis i både Amiras og Mehmuts tilfælde.

De tre kendetegn ved minoritetsstress og de forskellige former for stress-stimuli kan ses som argumenter for, hvorfor det er vigtigt at rette fokus på minoritetsstress, da det åbner op for en opmærksomhed på, hvordan ulige og andetgørende sociale forhold, diskurser og strukturer er

forbundet med psykiske udfordringer og stressreaktioner i form af eksempelvis forhøjet blodtryk, angst, utryghed og depression.

Et kontinuum af stressreaktioner

Minoritetsstress skal samtidigt ses som en del af et bredere kontinuum af psykiske belastningsreaktioner, hvor man på den ene side kan tale om stress pga. oplevet diskrimination og hverdagslige oplevelser af at blive nedgjort. Det er også det, man kan betegne som mikroaggressioner, der er mindre men hverdagslige erfaringer af at blive set ned på eller at blive udpeget som anderledes (Sue 2010). Det kommer eksempelvis til udtryk hos Mehmud, som via medierne oplever en konstant stigmatisering, der er knyttet til hans position som muslim og efterkommer af indvandrere. Medierne og politikernes problematiserende fokus på indvandrere, muslimer og flygtninge berører ham på en måde, hvor hans nattesøvn forstyrres i forhold til en grundlæggende tvivl om, hvorvidt han nogensinde kan blive en accepteret del af samfundet. Stressforskning har fokuseret på, hvordan hverdagslige udfordringer og besværligheder ('hassles') påvirker den enkeltes mentale helbred i en negativ retning, da "...day-to-day stress can affect mental health when a large number of minor events add up and wear down a person, thus making her or him vulnerable to poor health" (Carter 2007, 26).

På den anden side af de hverdagslige udfordringer og på den anden ende af kontinuumet af stressreaktioner ses dét, som man kalder for 'race-based trauma', der kan oversættes som racialiserede traumer.⁵ Denne form for reaktion minder om det, vi kender fra PTSD, dvs. posttraumatisk stress, med reaktioner som f.eks. angst, mareridt og chok. Det ser man eksempelvis ved hadforbrydelser eller andre traumatiske og voldsomme oplevelser, hvor man f.eks. er blevet verbalt eller fysisk overfaldet pga. éns minoriserede position. Casen med Amira peger i den retning, da hun efter sit overfald udvikler angst og undvigende adfærd, der på omfattende vis påvirker hendes hverdag. Det er i den forbindelse vigtigt at være

opmærksom på, at man inden for forskningen ikke kun taler om traumer og muligheden for udvikling af PTSD, hvis den oplevelse, man har haft, er direkte forbundet med livsfare eller en trussel mod éns egen sikkerhed. Det kan ofte være en del af oplevelsen, men traumatiske stressreaktioner kan opstå som følge af mange forskellige slags situationer og oplevelser. Som traumeforskeren, Eve Carlson (1997) gør tydeligt, er nogle situationer og oplevelser

traumatic because they are emotionally painful... or because they involve the threat of emotional pain. In this case the negative valence is related to the psychological meaning of the event to the individual, not the physical consequences of the event
(Carlson 1997, 29 jf. Carter 2007)

Truslen om potentiel følelsesmæssig og psykologisk smerte kan i sig selv være nok og dermed udslagsgivende i forhold til stress. Netop truslen om potentiel smerte er ofte på spil ved hadforbrydelser og racistiske overfald. Man kan i den forbindelse sige, at det giver mening at tale om sammenhængen imellem racisme, hadforbrydelser og psykiske belastningsreaktioner, men ofte overser man de mere subtile, hverdagslige og de akkumulerede erfaringer af diskrimination og racialisering. Minoritetsstress kan netop her give os et sprog til at forstå disse mindre synlige, mikroaggressive processer og reaktionerne herpå.

I forhold til sidstnævnte peger nyere forskning på, at den hverdagslige og kontinuerlige stress i form af diskrimination, social ulighed og mikroaggressioner ligeledes kan føre til racialiserede traumereaktioner. Man taler i den forbindelse om en form for akkumuleret minoritetsstress - dvs. at man i meget lang tid har været psykisk belastet på grund af flere mindre men gentagne oplevelser og forhold, der påvirker én negativt og som i længden udvikler sig til en mere seriøs form for stressbelastningsreaktion. Akkumuleret stress over længere tid kan hertil føre til et generelt dårligt helbred i form af hjerte-karproblemer, forhøjet blodtryk mm. (se f.eks. Clark et al. 1999; Dressler et al. 2005). Umiddelbare stressreaktioner kan

dermed udvikle sig til mere kroniske former for helbredsproblemer.

I forståelsen af hvad minoritetsstress er, må man på den ene side trække på den viden, der eksisterer inden for stress- og traumeforskning, da symptomerne kan være meget diverse og komplekse. En stor del af den forskning, der er lavet om minoritetsstress er netop af denne art, som i overvejende grad er præget af en klinisk deskriptiv tilgang med udgangspunkt i statistiske studier. På den anden side er det nødvendigt også at inddrage eksisterende forskning og teori om intersektionalitet, stigmatisering, andetgørelse og affektiv belastning for at kunne få en dybere og teoretisk nuanceret forståelse af koblingerne imellem dét at være stresset, dét at være minoriseret og dét at opleve andetgørelse og diskrimination. Jeg har i den første del af artiklen særligt fokuseret på den førstnævnte form for forskning i en redegørelse af, hvad minoritetsstress er. I det følgende vil jeg komme nærmere ind på relevante kritiske teoretiske perspektiver, der er knyttet til minoritetsstress som begreb.

Intersektionalitet og minoritetsstress

At man i forskningen om minoritetsstress starter med at rette fokus mod kønnede og seksuelle minoriteter men bevæger sig videre til også at inddrage et fokus på racialiserede minoriteter peger på intersektionalitetsperspektivet (Crenshaw 1991; Brah & Phoenix 2004) som en vigtig opmærksomhed i arbejdet med minoritetsstress. Der er forskellige undertrykkende strukturer, dynamikker og forhold, der præger forskelligt positionerede personers stressbelastninger, -reaktioner og -udsathed. Det er således vigtigt at være opmærksom på, at den enkeltes minoriserede position kan være sammensat af flere forskellige kategorier som køn, seksuel orientering, alder, etnisk og religiøs baggrund, der tilsammen kan skabe komplekse former for udsathed. I forhold til oplevelsen af stress taler man om multiple faktorer og mangetydige former for minoritetsstress. Lisa Bowleg et al. (2003) fremhæver eksempelvis i deres studie af sorte homoseksuelle i USA, at de ikke

blot er udsat for en form for minoritetsstress, og at man må arbejde med mere sammensatte eller flerdobbelte former for udsathed og stressbelastninger i forbindelse med denne gruppe, da de er minoriserede og andetgjorte i forhold til forskellige sociale kategorier som køn, seksualitet, race og social status. Bowleg et al. betegner dette som en form for 'triple jeopardy', der kan betegnes som en tredobbelt udsathed. I en dansk kontekst kan man pege på samme tendens med henvisning til en omfattende rapport fra 2015 af Als Research (Følner et al. 2015), der sætter fokus på etnisk og religiøst minoriserede LGBT-personers levevilkår i Danmark. Her ses, at netop denne gruppe er mere udsat og mere psykisk og socialt presset pga. oplevet diskrimination og fordømmelse fra både samfundet og deres familiers side. I rapporten konkluderes det, at LGBT-personer med etnisk og religiøs minoritetsbaggrund oplever en signifikant højere grad af diskrimination, når man sammenholder med andre LGBT-personer, og der peges på, at: "Hver tredje nydanske LGBT person (33%) har overvejet at begå selvmord inden for det seneste år, mens det samme gælder for 19% af de øvrige LGBTQ personer" (Følner et al. 2015, 16).

Ved at inddrage et intersektionelt perspektiv på oplevelsen af udsathed og stress er det således muligt at tage højde for, at andetgørelse og diskrimination finder sted på flere parametre og niveauer, og at særlige intersektioner kan være forbundet med mere alvorlige belastningsforhold.

Det intersektionelle perspektiv skaber samtidigt også opmærksomhed omkring, at processer som racialisering og strukturel racisme må ses som former for diskrimination, der direkte knytter sig til minoritetsstress (Williams & Williams-Morris 2000; Sellers et al. 2003; Williams et al. 2003; Ong et al. 2009). Man kan følgelig rette fokus mod forskellige former for racisme som eksempelvis anti-sort eller anti-muslimsk racisme. I casen med Amira kan man se, hvordan de to former intersekterer, da hendes oplevelse af angst og undvigelse er knyttet til hendes position som både racialiseret og religiøs minoritet i Danmark, hvilket kan kobles til en form for anti-muslimsk racisme, der kobler synlig muslimskhed i form af tørklædebrug sammen med en synlig racialiseret andethed, hvor

hun på flere parametre kan fremstå som potentiel trussel for nationen (se også El-Tayeb 2011). Det er en form for andetgørelse, der baserer sig på komplekse sammenkoblinger imellem kønnede, religiøse og racialiserende forestillinger om 'den Anden', og som i Amiras situation ender med en konkret hadforbrydelse, hvor bl.a. hendes tørklæde bliver gjort til genstand for hadet.

Årvågenhed og stigma

Andetgørelse og stress i hverdagen kan opleves som noget, der begrænser én i at leve det liv, man gerne vil leve (Bhugra & Ayonrinde 2001), idet man kan opleve konstant angst, utryghed eller frustration. Det ses hos både Mehmud og Amira. Det kan handle om oplevelsen af, at man skal være ekstra opmærksom eller forsigtig i forhold til, hvor man bevæger sig hen, hvilket tøj man går i, hvilke signaler man sender og hvordan man bliver modtaget og set. Denne konstante angst og årvågenhed kan kobles til Erving Goffmans (1963) begreber om stigma og stigmatisering, som han fremhæver er forbundet med angst og nervøsitet hos det stigmatiserede individ. Ifølge Goffman (1963) er dét at være stigmatiseret forbundet med, at den enkelte "may perceive, usually quite correctly, that whatever others profess, they do not really 'accept' him and are not ready to make contact with him on 'equal grounds'" (Goffman 1963, 7). En fornemmelse som også kommer til udtryk i casen med Mehmud. Denne oplevelse af aldrig at blive accepteret eller forstået - af at være andetgjort - kan være forbundet med ensomhed og isolation men også en konstant overopmærksomhed på én selv og ens position i samfundet.

Overopmærksomheden på én selv, usikkerheden og udpegningen beskrives også mere specifikt i forhold til racialisering af sorte i vestlige samfund hos W.E.B. Du Bois (1903), som talte om 'double consciousness'. Det er en form for dobbelt bevidsthed, hvor man konstant er opmærksom på sig selv ud fra det blik, andre kaster på den sorte krop. Du Bois (1903) skriver det frem som "a peculiar sensation, this double-consciousness, this sense of always looking at one's self through

the eyes of others, of measuring one's soul by the tape of a world that looks on in amused contempt and pity" (Du Bois 1903, 38).

Denne opmærksomhed på én selv kan kobles til begrebet om 'hyper-vigilance', en hyper-årvågenhed, som minoriserede personer både må udvikle og håndtere i forhold til deres udsatte samfundsposition. Årvågenhed som begreb kan spores tilbage til Gordon Allport (1954) og hans studier af fordomme og deres psykologiske og sociologiske effekter. Ilan Meyer (2003) bygger videre på dette fokus i hans undersøgelse af minoritetsstress i forhold til LGBTQ+ minoriteter, og fremhæver at jo mere stigmatiseret man er, desto større behov for årvågenhed. Det er i denne forbindelse vigtigt at forstå, at der er tale om en form for kronisk årvågenhed, da "it is repeatedly and continually evoked in the everyday life of the minority person" (Meyer 2003, 11), hvilket igen kan overføres til andre minoriserede positioner. Man kan således være i en konstant forsvars- eller angrebsposition i forhold til forventninger om, hvordan andre vil opfatte én, og om man vil blive udsat for diskrimination. Dette bliver meget tydeligt beskrevet i en tekst af Diaspora of Critical Nomads i Respons' temanummer om hadforbrydelser (2021):

"Ding Ding"-lyden kommer fra telefonen, jeg åbner beskeden, og det er en nyhedsartikel. Jeg har fået tilsendt en besked om endnu en hadforbrydelse i Danmark. Den næste besked lyder: "Pas på dig selv derude". Jeg træder ud ad døren med en masse tanker og en følelse af usikkerhed og frygt – er jeg den næste? Med disse følelser træder jeg alligevel ud i samfundet for at udføre mine daglige rutiner. Airpodsene er i ørene, og jeg er ude af døren. Øjnene fungerer som en laser, der aflæser ethvert individ, der passerer forbi. Jeg analyserer deres kropssprog, en nødvendighed for min sikkerhed, for at få en fornemmelse af, om de vil gøre mig fortræd eller ej. Min identitet kan ikke skjules, jeg er en sort, muslimsk kvinde, der bærer hijab. For at passe på mig selv er jeg konstant på vagt, min krop er klar til kamp, og mine

tanker ræser – for mens jeg skal tjekke, om toget kommer, så skal jeg stadig tage mine forholdsregler”

(<https://www.responsmedie.dk/om-hadforbrydelser-12/>).

Her kan man se, hvordan årvågenheden viser sig i hendes konstante aflæsning af andre personer og situationer, og hvordan det er forbundet med en kropslig fornemmelse af konstant at være kampberedt samtidig med, at hun foretager sine dagligdags gøremål. Samme årvågenhed kommer til udtryk hos Amira, når hun går på gaden og er ekstra opmærksom på, hvilken rute hun skal tage hjem og hvilke personer, der går på vejen. Hos Mehmud er årvågenheden knyttet til en forventning om at skulle lægge øre til endnu en stigmatiserende eller problematiserende nyhedshistorie, som er forbundet med en kropslig indsats for at 'tune ud' eller helt at holde pause fra medierne. I alle tre eksempler, *Diaspora of Critical Nomads*, Amira og Mehmud, er der tale om, at de forholder sig til en potentiel trussel om psykisk eller fysisk smerte og vold - en potentiel andetgørende, diskriminerende og racialiserende handling eller situation, som de har en forventning om, de kan blive udsat for, og som de dermed er på forkant med. Her bliver det tydeligt, hvorfor den kliniske forskning peger på, at truslen om psykisk smerte i sig selv er nok til at udløse stress. *Diaspora of Critical Nomads* har ikke selv oplevet en hadforbrydelse, men nyheden herom og sandsynligheden for at blive udsat for racialiseret vold er nok til at skabe øget årvågenhed og stress.

Denne potentialitet ved og forudsigelse af at blive andetgjort kan også beskrives via Ahrong Yang's begreb om 'racialized forecasting' (2021), som kan oversættes som foregribelse af racialisering. På basis af studier af skolebørn i den danske folkeskole udvikler Yang begrebet til at sætte fokus på, hvordan racialiserede og minoriserede børn forventer og kan være bekymrede for fremtidige situationer, hvor de må forholde sig til deres minoriserede og andetgjorte position. Begrebet kan anvendes bredere i forhold til racialiserede og minoriserede individer til at forstå den affektive investering i mulige fremtidige oplevelser af

andetgørelse og racialisering. Frygt, usikkerhed, årvågenhed og en foregribelse af mulige fremtidige andetgørende oplevelser kan i den sammenhæng beskrives som en næsten normaliseret betingelse og del af hverdagen for mange racialiserede minoriteter - men det er en betingelse, som har affektive omkostninger.

Affektive belastninger og minoritetsbeskatning

Dét at have sit alarmberedskab aktiveret konstant i forhold til mulige angreb på éns identitet, position og krop kan være nedslidende i længden, hvilket også kan vise sig som en oplevelse af frustration, vrede og modløshed, hvor oplevelsen af at blive skilt ud, angrebet og blive set ned på bliver for affektivt belastende. Det ses også i casen med Mehmud, som er træt af at være i en evig forklarings- eller forsvarsposition.

Det peger henimod forskning om forskelsbehandling og andetgørelse og de affektive omkostninger, det har for det enkelte individ. Det er affektivt belastende at blive positioneret som udenforstående, ekskluderet og andetgjort. Det kræver en ekstra indsats i form af årvågenhed og foregribelse af mulige situationer men også ekstra arbejde at kunne positionere sig som et acceptabelt individ. Louwanda Evans og Wendy L. Moore (2015) taler i denne forbindelse om 'the emotional labour' i deres studie af, hvad der skal til for at kunne klare sig som racialiseret minoritet i uddannelsessystemet. Denne affektive indsats er knyttet til en særlig forvaltning og performance af éns følelser⁶, på måder hvor man ikke træder for meget ved siden af, og hvor man ikke i for høj grad udfordrer de dominerende normative logikker. I en dansk sammenhæng kommer Tess Skadegård Thorsen (2019) ind på begrebet 'minoritetsbeskatning' for at beskrive de affektive omkostninger af at blive positioneret som minoriseret og andetgjort subjekt inden for en akademisk kontekst. Her rettes også fokus mod de omkostninger, det har for den enkelte at skulle forvalte og forhandle andetgørelse, diskrimination og mikroaggressioner. Evans & Moore og

Skadegård Thorsen tager udgangspunkt i uddannelsesmæssige kontekster men pointen om den affektive beskatning og byrde, der er forbundet med forhandlingen af éns minoriserede position, kan overføres til andre hverdagslige sammenhænge. Sara Ahmed (2012) beskriver ligeledes de affektive belastninger i form af udmattelse, vrede, træthed og frustration i arbejdet med diversitet (2012) og kommer mere generelt ind på de mange forskellige og nogle gange problematiserende affekter, der 'klistrer' sig til bestemte kroppe og positioner (Ahmed 2004). Hun peger i denne sammenhæng på, hvordan processer af andetgørelse, racialisering og forskelsbehandling i grunden er affektivt medierede (se også Hook 2005; Andreassen & Vitus 2015), hvilket også forklarer, hvorfor disse processer er associerede med stress og belastningsreaktioner.

Dehumanisering og internaliseret racisme

Forskning peger ligeledes på, at de ydre negative og andetgørende blikke på den enkelte kan internaliseres, hvilket også antydes i Du Bois' begreb om 'dobbelts bevidsthed'. Frantz Fanon (1952) har beskæftiget sig med dette i sine analyser af, hvordan oplevelsen af eksklusion og racisme, som følge af det koloniale system, er koblet til udviklingen af psykologiske problemer såsom lavt selvværd og et internaliseret negativt selv billede. I en efterhånden klassisk case præsenterer Fanon sin oplevelse af at blive peget ud som en sort mand af en lille hvid dreng, og hvordan det ydre blik på hans sorte krop fastholder ham i en undertrykt position. Han taler i denne forbindelse om 'the white gaze' (1952, 90) på den sorte krop, der beskrives som et kropsligt strukturerende og styrende blik. Blikket er dehumaniserende og objektgørende og medfører en usikkerhed og yderst mærkbar opmærksomhed på sig selv og sine handlinger. Fanons analyse tager i denne forbindelse udgangspunkt i det blik, som koloniserede, racialiserede subjekter mødes med og bliver til igennem, men det kan overføres til andre minoriserede grupper - også i en nutidig kontekst - i forhold til en forståelse af,

hvordan de ydre blikke, man ses med, kan implicere en ikke-genkendelse af éns identitet og menneskelighed. Sidstnævnte, om hvorvidt man overhovedet ses som et menneske, kobler sig til den enkeltes muligheder for at blive genkendt som et legitimt subjekt og dermed at kunne overskride racialiseringens dehumanisering og objektgørelse (Wynter 2006; Khawaja et al. 2022). Dette udtrykker en dobbelthed i, på den ene side, at blive set på, udpeget og dermed være synlig men, på den anden side, samtidigt at få underkendt og usynliggjort sin eksistens som værdigt subjekt. Når Mehmet eksempelvis slukker for radioen og ikke lytter til eller ser nyhederne, kan man se det som hans måde at sikre en værdighed og menneskelighed på, hvor han ikke skal forholde sig til negative og ofte dehumaniserende italesættelser af flygtninge og indvandrere.

Hos nogle internaliseres de ydre negative og andetgørende blikke, og man taler i den forbindelse om internaliseret racisme (Speight 2007) eller internaliseret stigma (Herek et al. 2015). Det implicerer, at man ser sig selv ud fra de andetgørende og racialiserende blikke og samtidigt betragter andre, som man identificeres med, ud fra et umiddelbart negativt syn (Williams & Williams-Morris 2000). Internaliseret racisme og/eller stigma er begreber, der udtrykker, hvordan andetgørelse kan have dybdegående psykologiske konsekvenser for den enkeltes selvforståelse og mentale helbred. Det peger igen på vigtigheden af et begreb som minoritetsstress. Minoritetsstress kan nemlig indfange, hvordan den enkelte minoriseredes årvågenhed, bevidsthed og opmærksomhed på de stereotyper og det stigma, der knytter sig til éns minoriserede position, er forbundet med en konstant oplevelse af stress og affektiv belastning. Speight udtrykker det på en meget rammende måde:

The target's [minoritetspersonens] awareness and internalization of society's stereotypes is enough to produce a psychologically threatening situation; a racial encounter need not occur... Internalized racism is not so easy to see, to count, to measure and does not involve one perpetrator and one

corresponding victim, but instead has been adopted and resides in the psyche of targets (2007, 131).

Oplevelsen af at blive andetgjort, set som forkert, som et objekt og at blive ekskluderet er således ikke nødvendigvis knyttet til bestemte situationer af konkret udpegning og synlig diskrimination, sådan som det f.eks. kommer til udtryk i casen med Amira. Det er i højere grad forbundet med mere usynlige og subtile processer, der er knyttet til de måder, hvorpå man socialiseres ind i, indoptager og opererer ud fra andetgørende majoritetsdominerende logikker – logikker der kan føre til stress og et negativt selvbillede. Flere forskere peger i den forbindelse også på, hvordan oplevelser af racialisering og andetgørelse ikke kun er knyttet til enkeltpersoner og enkeltepisoder, men snarere må ses i forhold til bredere intergenerationelle og koloniale historiske spor, der viser sig på forskellige måder i forhold til forskellige grupper af minoriserede (Hunter 2021). Det kommer f.eks. til udtryk hos multikunstneren Jupiter Child, der om sit kunsteriske virke udtaler:

“How can I be Black and see myself as a beautiful person beyond the limits of “white gaze?” I am trying to express and liberate myself. However, I’m connected to all of those who came before me, all of those who are with me and will come after me. It is like whatever I do to liberate myself is basically simultaneously unlocking the chains of others linked to me, and the other way around” (Marronage 2021, 82).

Jupiter Child har rødder i Mocambique og bor i Danmark. Hendes kunst udtrykker hendes kamp for at skabe en værdig og accepteret position for sig selv, der rækker ud over hende selv og hendes smerte: til en generationel smerte, der er forbundet med slavegørelse og kolonial udbytning. I den forstand kan et blik for minoritetsstress også åbne for perspektiver, der tager højde for denne form for generationelle psykiske og fysiske vold.

Som Jupiter Child kommer ind på, er denne udsathed også forbundet med modstand og

strategier for at håndtere den konstante årvågenhed og stress. Netop strategierne, mener jeg, der er brug for, at man i højere grad sætter fokus på. Jeg vil nu bevæge mig videre til sidste del af artiklen, hvor jeg kigger nærmere på, hvordan et fokus på minoritetsstress kan åbne for et mere udvidet fokus på modstand og modmagt som forankret i kollektive processer og strukturer.

Modmagt - resiliens og coping

Det er vigtigt, at minoritetsstress ikke blot anvendes til at sætte fokus på de affektivt belastende oplevelser, som minoriserede personer lever med. Der er naturligvis brug for, at der sættes fokus på den dimension, og at man får blik for de negative psykologiske konsekvenser af diskrimination, andetgørelse og racialisering. På den anden side kan der være en risiko for, at man reducerer minoritetspersoner som 'ressourcesvage stakler' og undertrykte personer uden nogen form for indflydelse eller agens. Der er også en fare for, at man sygeliggør minoriteter blot på grundlag af deres minoriserede position. Det kan opfattes som en form for umyndiggørelse, og derfor er der en del forskere, som argumenterer for, at minoritetsstress også skal inddrage et fokus på coping-strategier, resiliens og den sociale støtte, der udvikles og ses blandt minoritetsgrupper (f.eks. Goodkind et al. 2020; Meyer et al. 2008; Wong et al. 2014). Det handler således om at sætte fokus på, at modstand kan se ud på mange forskellige måder, og at der, ved enhver form for undertrykkelse, uretfærdighed eller ulighed, altid findes modmagt, agens og forandring. Et punkt, som Maria Lugones har udmærket sig i at tydeliggøre, er:

If we think of people who are oppressed as not consumed or exhausted by oppression, but also as resisting, or sabotaging a system aimed at molding, reducing, violating, erasing them, then we can see at least two realities: one of them has the logic of resistance and transformation; the other has the logic of oppression. But, indeed, these two logics

multiply and encounter each other over and over in many guises (2003, 24).

Lugones pointerer her, at hvis vi ser forskellige minoriserede grupper og individer som undertrykte og ikke ser på, hvad denne undertrykkelse fører med sig af ikke kun negative psykologiske og sociale konsekvenser men også opbyggende handlinger, resiliens og modstandsstrategier, reproducerer man en undertrykkende, objektgørende og andetgørende optik. Derfor er det vigtigt at inddrage den forskning og de perspektiver, som peger på, at de udfordringer, der gør sig gældende som minoriseret, også kan skabe modstandsdygtighed og resiliens. Det kommer f.eks. til udtryk ved de forskellige coping-strategier mange minoriserede udvikler til at håndtere den hverdagslige stress og de affektive belastninger, som oplevelsen af diskrimination, mikroaggressioner og konstant udpegning er forbundet med. I eksemplet med Mehmud udvikler han f.eks. en strategi med at tage en pause fra medierne for at beskytte sig selv fra stressende input om etniske minoriteter i samfundet. Det kan umiddelbart ses som undvigende adfærd, men det er samtidigt en måde at håndtere stimuli, som han er bevidst om påvirker hans mentale helbred og overskud i en negativ retning. Anden forskning retter fokus på, hvordan modgang og fordomme, i f.eks. uddannelsessystemet, af mange unge anvendes som en ekstra drivkraft til at ville klare sig bedre på uddannelsen og mere bredt set i samfundet (f.eks. Mirza 2009).

Forskning peger også på styrken ved at søge fællesskaber med ligesindede, som har samme oplevelser med diskrimination og andetgørelse. Sådanne fællesskaber kan i sig selv fungere som 'helle-steder', hvor man kan sænke skuldrene og ikke hele tiden være i forsvars- eller angrebsposition (Meyer et al. 2008; Khawaja 2010; Wong et al. 2014). Fællesskaber kan på denne måde virke helende såvel som styrkende - som rum, hvor man kan spejle sig i andres lignende oplevelser af stress og smerte og bygge videre på nye fortællinger, der kan virke humaniserende overfor den form for objektgørelse og dehumanisering mange etnisk, racialiserede og religiøse minoriserede lever med.

At kunne passere

En del forskning retter derudover fokus mod de subtile hverdagslige strategier for at passe ind og virke mindst muligt forstyrrende - det man i forskningslitteraturen bl.a. betegner som 'passing' (Goffman 1963; Ahmed 2004; Carter 2007). At kunne 'passere' indikerer en indsats for at kunne være til stede uden at skulle skille sig for meget ud - uden at vække for megen opmærksomhed. Det kan handle om, hvilket tøj man tager på, hvilket sprog man taler, og hvordan man går ned ad gaden. Mange unge mænd med etnisk og religiøs minoritetsbaggrund fortæller eksempelvis, at de meget bevidst undgår at gå sammen med deres venner i for store grupper, da det potentielt kan virke truende. Når de går i byen en fredag, sørger de eksempelvis for at dele sig op i mindre grupper. 'Passing' beskriver disse processer af tilpasninger og justeringer, der kan siges at være drevet af et "desire for at blive set og genkendt som den person, man opfatter sig selv som - som en stræben efter genkendelse og anerkendelse" (Khawaja 2010, 233-34). Der har været tradition for at undersøge passing inden for critical race theory, feministisk queer teori og minoritetsstudier både med fokus på eksempelvis homoseksuelle, som forsøger at passere som heteroseksuelle og sorte, som forsøger at passere som hvide (f.eks. Smith 1994; Ahmed 1999; Kroeger 2003).

Man kan diskutere, om der er tale om modstand og modmagt, når vi er inde på bestræbelser på at passere, for handler det ikke om, at man blot forsøger at assimilere sig og tilpasse sig? Er der ikke blot tale om internalisering og efterlevelse af en andetgørende majoritetsdominerende logik? Forskere som Ahmed (1999) fremhæver dog, at indsatser i forhold til at kunne passere ligeledes kan ses som subtile måder at gøre modstand på, da den enkelte selv forsøger at styre sin måde at blive læst og forstået på. Val Kalei Kanuha beskriver eksempelvis i sine analyser af racialiserede homoseksuelle, at deres strategier for "passing may not necessarily represent a form of "internalized homophobia" as commonly suggested but perhaps a conscious strategy of resistance to societal oppression" (1999, 28).

De måder, man som minoriseret individ forholder sig til, forhandler og handler på sin andetgjorte position i forhold til de ydre blikke, man ses med, indikerer på denne måde en bevidsthed om de dominerende normer og evnen til at spille med og nogle gange imod disse normer, alt efter hvad der passer én bedst og dermed bedst tjener éns formål. At passere kan i dette lys også ses som en strategi til at nedbringe potentiel minoritetsstress.

Mikro-modstand

Det er muligt at sammenholde disse konkrete muligheder for forhandling og at passere i hverdagen som del af racialiserede og minoriserede gruppers udvikling af resiliens og coping-strategier. I sammenhæng med et fokus på mikroaggressioner, er der også rettet fokus mod muligheden for modstand. Man taler i den forbindelse om 'micro-resistance' (Evans & Moore 2015). Mikro-modstand bliver beskrevet som "an important aspect of racial resilience and resistance, enabling people of color to participate in racially oppressive institutions while maintaining and valuing their human dignity" (Evans & Moore 2015, 441).

Det handler om de hverdagslige måder at gøre modstand på, der på overfladen kan synes som tilpasning, men som egentlig handler om overlevelse og daglige forhandlinger af ens andetgjorte kropslighed og position. Det kan udtrykkes i en modstand mod stereotyper som f.eks. at blive set som 'ballademageren' eller 'den undertrykte tørklædepige', at anvende humor som modstand for at få afstand til en ubehagelig situation (Khawaja 2011), eller at man er omhyggelig med at vælge sine kampe i forhold til, hvilke diskussioner man indgår i og med hvilke formål. Der er således tale om en form for modstand, som er baseret på de hverdagslige strategier, den enkelte udvikler til at beskytte sig selv affektivt for at undgå at blive for stressbelastet. Det er knyttet til hyper-årvågenheden, som på den ene side kan være stressende men på den anden side også kan være beskyttende, fordi man udvikler relationelle, affektive og sociale kompetencer i forhold til at kunne aflæse og nogle gange foregribe en situation. Man kan

hurtigt indstille sig på og forholde sig til de logikker og den atmosfære, der gør sig gældende og handle bevidst og reflekteret på måder, hvor man kan passere.

Mikro-modstand, 'passing' og andre coping-strategier har meget fokus på, hvad den enkelte gør og kan gøre i forhold til stressorer som mikroaggressioner, stigmatisering og racialisering, men det er væsentligt at være opmærksom på, at resiliens og coping også kan og bør tænkes som forbundne med fællesskaber, sociale strukturer og bredere ændringer i diskurser og praksisser om 'de Andre' i samfundet (f.eks. Lugones 2003; Goodkind et al. 2020). Dette er særligt vigtigt i forhold til et fokus på minoritetsstress, da de faktorer, der fører til stress, i høj grad er forbundet med sociale, samfundsmæssige og strukturelle forhold. Et fokus på minoritetsstress fordrer et fokus på de forskellige former for uligheder og undertrykkelsesstrukturer, der forfordeler nogle frem for andre i forhold til særlige praksisser, forståelser, forventninger og fordomme. Hvis man ignorerer de magtrelationelle og strukturelle forhold og blot opfordrer den enkelte minoriserede person til at være modstandsdygtig, stærk og opbygge resiliens, kan man ende med, at man implicit ansvarliggør den enkelte for sin egen udsatte og andetgjorte position.

Kollektive og strukturelle strategier

Når man således skal tale om, hvad man konkret kan gøre ved minoritetsstress, er det vigtigt ikke kun at fokusere på den enkelte, der oplever eller snarere bliver udsat for stressbelastningerne. Dét, som Amira eller Mehmud går igennem, kan ikke kun ses som deres individuelle problem. Det er snarere udtryk for bestemte samfundsmæssige forhold, der diskriminerer, udpeger og andetgør personer, som ser ud som dem - og dermed er der tale om forhold, som de konfronteres med, og som de på daglig basis må håndtere. Minoritetsstress kan på denne måde beskrives som en social tilstand og problematik, der fremstår som individuelle og affektive reaktioner på bredere samfundsmæssige forhold. Derfor er det ikke kun op til den enkelte at komme sig over minoritetsstress.

Der er således et særligt etisk ansvar i at udvikle og arbejde med en bredere forståelse af resiliens og stress, som ikke blot er knyttet til den enkelte men i højere grad til, hvilke muligheder der kollektivt, socialt og strukturelt kan skabes for ændringer af etablerede racialiserende og andetgørende diskurser og strukturer.

Det er et fokus, man eksempelvis ser i pædagogiske sammenhænge, hvor ansvaret for at nedbringe mikroaggressioner, minoritetsstress og diskrimination ikke blot ses som den enkeltes opgave men bredere set som organisationens eller institutionens. I normkritiske og diversitetssensitive pædagogiske strategier, som anti-racistisk pædagogik og 'engaged pedagogy', arbejder man f.eks. med at skabe opbyggende fællesskaber, anerkendende deltagelsespositioner og genkendelighed i undervisningsmaterialer og -tilgange (f.eks. hooks 1994; Giroux 2013; Khawaja 2022; Lagermann & Khawaja 2022). Her handler det ikke om, at den enkelte blot 'skal tage sig sammen'. Man retter i stedet fokus mod, hvordan det er muligt at skabe rammer, så alle kan deltage og føle sig set, hørt og værdigt behandlet. Det samme kan overføres til arbejdspladser og andre sammenhænge, hvor man arbejder på at inkorporere en mere social retfærdig tilgang til eksempelvis rekruttering, repræsentation og arbejdsmiljø (f.eks. Shin 2008).

Afslutning

Artiklen indleder med en redegørelse af, hvad den kliniske forståelse af minoritetsstress er i forhold til kendetegn, definition og symptomer. For at kunne få en dybere forståelse af de processer, der ligger bag minoritetsstress, og hvordan minoritetsstress på forskellig vis kan påvirke den enkelte, inddrages eksisterende teorier og begrebsliggørelser af relevans for forståelsen af, hvad der er på spil, når vi taler om minoritetsstress. I den forbindelse inddrages bl.a. et fokus på affektiv belastning, hyper-årvågenhed og internaliseret racisme. Dette fører til en udvidet konceptualisering af stress som strukturelt og relationelt frembragt, hvilket samtidig fører til et fokus på resiliens samt coping som koblet til kollektive strategier for modstand.

I Danmark mangler vi desværre i udpræget grad forskning om minoritetsstress i forhold til udbredelse, omfang og behandling. Der har ikke været rettet fokus mod, hvordan stressbelastninger som mikroaggressioner, hadforbrydelser, eksklusion fra arbejdsmarkedet, forskelsbehandling i sundhedssystemet osv. har væsentlige affektive, psykologiske og fysiske omkostninger for racialiserede og minoriserede individer. Denne artikel er et første skridt i den retning, hvor jeg har foretaget en udredning og analyse af begrebet for at opnå en forståelse af, hvad minoritetsstress er. Det næste skridt er at udføre systematiske undersøgelser og producere empiri, der sætter fokus på, hvordan minoritetsstress mere konkret former sig og tager sig ud i en lokal sammenhæng. Der er således behov for mere forskning om dette, men med denne artikel håber jeg på at skabe øget opmærksomhed omkring begrebet og fænomenet – også med henblik på at professionelle og forskere medtænker dimensionen af minoritetsstress, når de arbejder med børn, unge eller voksne i forskellige udsatte positioner. Her kan man nævne nødvendigheden af at udbrede et fokus på og viden om minoritetsstress som et særligt fænomen, da det kan føre til et mere kritisk fokus på de strukturelle og diskursive rammer for racialiserede og minoriserede individers muligheder for tilblivelse og deltagelse i samfundet. Det kan også skabe opmærksomhed omkring de forskellige måder, man kan være minoriseret og udsat på. Når Amira kan have svært ved at bevæge sig uden for sin lejlighed, og hun evt. kan have vanskeligt ved at studere videre eller fortsætte sit job, må vi se hendes situation som præget af de oplevelser, hun har haft, og særligt den voldsomme oplevelse af at blive overfaldet. Det samme gør sig gældende for Mehmud, som kan ligge søvnløs med følelsen af ikke at blive accepteret i samfundet, og som må tage mentale og fysiske pauser fra emner, der berører etniske og religiøse minoriteter. De udtrykker på hver deres måde belastningsreaktioner, som er forbundet med intersektionerne imellem deres etniske, religiøse og racialiserede minoritetspositioner, som ved nærmere analyse intersekerer med andre betydningsbærende kategorier som køn, seksualitet, social klasse og alder. Ved at inddrage et fokus på

minoritetsstress får man således kritisk analytiske redskaber til at kunne forstå betydningen af at leve i og med en ofte konstant oplevelse af at være andetgjort, forkert og stigmatiseret. Minoritetsstress kan dermed som begreb presse os til at tænke ud over den enkelte minoriserede som

ansvarshavende for sin egen andetgørelse og potentielle oplevelse af stress til at se nærmere på de strukturer, rammer og normer, der skaber minorisering/majorisering, førstehed/andethed, inklusion/eksklusion.

Noter

1. Mehmud og Amira er cases baseret på personlige henvendelser modtaget i Psykologfagligt Netværk imod Diskrimination (www.psykimoddiskrimination.dk), som forfatteren er medstifter af. Casene er anonymiserede.
2. 'Race-based trauma' dækker over traumereaktioner foranlediget af den enkeltes racialiserede eller etniske identitet og minder om reaktioner, vi kender fra PTSD så som mareridt, undgåelsesadfærd, flashbacks osv. (Carter 2007).
3. Andetgørelse betegner den magtrelationelle proces af at blive positioneret som Anden i forhold til samfundsmæssige og historisk udviklede diskursive forestillinger af, hvad der er det normale og selvfølgelige. Det selvfølgeliggjorte har oftest status som det hegemonisk gældende og defineres som positionen som Første(gjort) (Foucault 1972; Said 1978; Khawaja 2001).
4. Hate crime recording and data collection practice across the EU (2018). https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2018-hate-crime-recording_en.pdf (1.7.2020)
5. Jeg anvender en del engelske begreber og termer i artiklen. Jeg har oversat de fleste, efter bedste evne, men det er ikke altid let, da vi endnu ikke har udviklet en dækkende dansksproget terminologi på dette felt. Det er yderligere et udtryk for, at der er tale om et meget understuderet felt i en dansk kontekst.
6. I min anvendelse af følelse som begreb trækker jeg på en forståelse af affekt, som ikke noget iboende den enkelte, men snarere som relationelt frembragt, som noget der cirkulerer imellem subjekter, og som får bestemte betydninger i de sociale kontekster, den enkelte befinder sig i (Ahmed 2004).

Litteratur

- Ahmed, S. 1999. 'She'll Wake up One of These Days and Find She's Turned into a Nigger': Passing through Hybridity. *Theory, Culture & Society*. **16**(2), 87-106. doi.org/10.1177/02632769922050566
- Ahmed, S. 2004. Affective Economies. *Social Text*. **22**(2(79)), 117–139. doi.org/10.1215/01642472-22-2_79-117
- Ahmed, S. 2012. *On Being Included: Racism and Diversity in Institutional Life*. Durham: Duke University Press.
- Allport, G. W., Clark, K., & Pettigrew, T. 1954. *The nature of prejudice*. Boston: Addison-Wesley Publishing Company.
- Andreassen, R., & Vitus, K. 2015. *Affectivity and Race: Studies from Nordic Contexts*. Ashgate.
- Bowleg, L., Huang, J. Brooks, K., Black, A., Burkholder, G. 2003. Triple Jeopardy and Beyond: Multiple Minority Stress and Resilience Among Black Lesbians, *Journal of Lesbian Studies*, **7**(4), 87-108, DOI: [10.1300/J155v07n04_06](https://doi.org/10.1300/J155v07n04_06)

- Bhugra D. & Ayonrinde, O. 2001. Racism, racial life events and mental ill health. *Advances in Psychiatric Treatment*. **7**, 343–349. doi: [10.1192/apt.7.5.343](https://doi.org/10.1192/apt.7.5.343)
- Brah, A. and Phoenix, A. 2004. Ain't I A Woman? Revisiting Intersectionality. *Journal of International Women's Studies*. **5**(3), 75-86. Available at: <https://vc.bridgew.edu/jiws/vol5/iss3/8>
- Carlson, E. B. 1997. *Trauma assessments: Clinician's guide*. New York: Guilford.
- Carter, R. T. 2007. Racism and psychological and emotional injury: Recognizing and assessing race-based traumatic stress. *The Counseling Psychologist*. **35**, 13-105. doi.org/10.1177/0011000006292033
- Clark, R., Anderson, N. B., Clark, V. R., & Williams, D. R. 1999. Racism as a stressor for African Americans. A biopsychosocial model. *The American Psychologist*. **54**(10), 805–816. doi.org/10.1037//0003-066x.54.10.805
- Consolacion, T.B., Russell, S.T. & Sue, S. 2004. Sex, race/ethnicity, and romantic attractions: Multiple minority status adolescents and mental health. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. **10**, 200-214. doi: 10.1037/1099-9809.10.3.200
- Crenshaw, K. 1991. Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*. **43**(6), 1241-1299. doi.org/10.2307/1229039
- Donnelly, T. T., & Long, B. C. 2003. Stress discourse and western biomedical ideology: Rewriting stress. *Issues in Mental Health Nursing*. **24**(4), 397–408. doi:10.1080/01612840305316.
- Dressler, W.W., Oths, K.S., & Gravlee, C.C. 2005. Race and ethnicity in public health research: Models to explain health disparities. *Annual Review of Anthropology*. **34**, 231-252. doi.org/10.1146/annurev.anthro.34.081804.120505
- Du Bois, W.E.B. 1903. *The Souls of Black Folk*, Chicago: A.C. McClurg & Co.
- El-Tayeb, F. 2011. *European Others- Queering Ethnicity in Postnational Europe*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Evans, L. & Moore, W. 2015. Impossible Burdens: White Institutions, Emotional Labor, and Micro-Resistance. *Social Problems*. **62**(3), 439–454. doi.org/10.1093/socpro/spv009
- Fanon, F. 1952. *Black Skin, White Masks*. New York: Grove Press.
- Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. 2012. Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *Lancet*. **379**(9812), 266–282. doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2
- Fingerhut, A. Peplaub, L. Gable, S. 2010. Identity, minority stress and psychological well-being among gay men and lesbians. *Psychology & Sexuality*. **1**(2), 101–114. doi.org/10.1080/19419899.2010.484592
- Foucault, M. 1972. *The Archaeology of Knowledge*. Cornwall: Tavistock Publications.
- Følner, B., Dehlholm, M. & Christiansen, J. 2015. Nydanske LGBT-personers levevilkår. *Als Research*. Tilgængelig på: https://lgbt.dk/wp-content/uploads/2021/10/Nydanske_LGBT-personers_levevilkaar-1.pdf
- Giroux, H. A. 2013. *On critical pedagogy*. London: Bloomsbury Academic
- Goffman, E. 1963. *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. New York: Simon and Schuster.
- Goodkind, S., Brinkman, B. & Elliott, K. 2020. Redefining Resilience and Reframing Resistance: Empowerment Programming with Black Girls to Address Societal Inequities. *Behavioral Medicine*. **46**(3-4), 317-329. doi: 10.1080/08964289.2020.1748864
- Hassani, A. 2020. European Islamophobia report 2020. *CEDA*. Tilgængelig på: https://www.ceda.nu/_files/ugd/198d48_df6913d6f2f34e429b3b9bdd668846a7.pdf
- Herek, G. M., Gillis, J. R., & Cogan, J. C. 2015. Internalized stigma among sexual minority adults: Insights from a social psychological perspective. *Journal of Counseling Psychology*. **56**(1), 32-43. doi.org/10.1037/a0014672
- Hook, D. 2005. Affecting whiteness: racism as technology of affect (1). *International journal of critical psychology*. **16**, 74-99. <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/956>

- hooks, b. 1994. *Teaching to Transgress*. New York: Routledge.
- Hunter, E. L. 2021. Diasporiske perspektiver på racialiseringens kolonialitet i Danmark: Diasporiske perspektiver på racialiseringens kolonialitet i Danmark. *Periskop – Forum for Kunsthistorisk Debat*. **2021**(25), 88–111.
- Johansen, K. Laursen, B. & Juel, K. 2015. LGBT-sundhed - Helbred og trivsel blandt lesbiske, bøsser, biseksuelle og transpersoner. *Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet*. Tilgængelig på: <https://lgbt.dk/wp-content/uploads/2021/10/LGBT-sundhed-si-folkesundhed-2015.pdf>
- Kanuha, V.K. 1999. The Social Process of Passing to Manage Stigma: Acts of Internalized Oppression of Acts of Resistance. *Journal of Sociology and Social Welfare*. **26**(4), 27-46. <https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2606&context=jssw>
- Khawaja, I. 2001. Minoritetsbarnet i den danske folkeskole - en kvalitativ undersøgelse af positionerings- og andetgørelsestendenser i en dansk folkeskole. *Psyke & Logos*. **22**(1), 244-272. <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/8526>
- Khawaja, I. 2010. *To belong everywhere and nowhere: fortællinger om muslimskhed, fællesgørelse og belonging*. Roskilde: Roskilde Universitet.
- Khawaja, I. 2011. Blikkene: muslimskhedens synlighed, kropsliggørelse og forhandling. I: Pedersen, M. H. et al. red. *Islam og muslimer i Danmark: religion, identitet og sikkerhed efter 11. september 2001*. København: Museum Tusulanum, 269–292.
- Khawaja, I. 2022. Memory Work as Engaged Critical Pedagogy: Creating Collaborative Spaces for Reflections on Racialisation, Privilege and Whiteness. *Nordic Journal of Social Research*. **13**(1), 94-107. <https://doi.org/10.18261/njsr.13.1.8>
- Khawaja, I., Christensen, T. W., & Mørck, L. L. 2023 (In press). Dehumanization and a psychology of deglobalization: Double binds and movements beyond radicalization and racialized mis-interpellation. *Theory & Psychology*. (Special Issue "Theorizing the Psychology of Deglobalization").
- Kirkegaard, T., & Brinkmann, S. 2015. Rewriting stress: Toward a cultural psychology of collective stress at work. *Culture and Psychology*. **21**(1), 81–94. doi.org/10.1177/1354067X15568978
- Korp, H. & Stretmo, L. 2020. The predicament of the child refugee – understanding health and wellbeing in the daily life of migrant children and young people. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. **15**, 1-12 <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1843268>
- Kroeger, B. 2003. *Passing - When People Can't Be Who They Are*. New York: Public Affairs.
- Lagermann, L. & Khawaja, I. 2022. *Gode intentioner er ikke nok. Opgør med fem myter om racisme, diversitet og etniske minoriteter i pædagogisk praksis*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Liebkind, K. & Jasinskaja-Lahti. I. 2000. The Influence of Experiences of Discrimination on Psychological Stress: A Comparison of Seven Immigrant Groups. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. **10**, 1-16. [doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1298\(200001/02\)10:1<1::AID-CASP521>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1298(200001/02)10:1<1::AID-CASP521>3.0.CO;2-5)
- Lugones, M. 2003. *Pilgrimages/Peregrinajes: Theorizing Coalition Against Multiple Oppressions*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/ash/detail.action?docID=1352201>.
- Marronage. 2021. "This Silence is like an Invisible Wall that Needs to be Shattered and Broken". An Interview with Jupiter Child. *Periskop – Forum for Kunsthistorisk Debat*. **2021**(25), 78–87. <https://doi.org/10.7146/periskop.v2021i25.128297>
- Meyer, I.H. 1995. Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior*. **36**, 38-56. <https://www.jstor.org/stable/pdf/2137286.pdf>
- Meyer, I.H. 2003. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*. **129**, 674-697. doi: 10.1037/0033-2909.129.5.674

- Meyer, I.H., Schwartz, S., & Frost, D.M. 2008. Social patterning of stress and coping: Does disadvantaged social statuses confer more stress and fewer coping resources? *Social Science & Medicine*. **67**, 368-379. doi: [10.1016/j.socscimed.2008.03.012](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.03.012)
- Mirza, S. H. 2009. *Race, Gender and Educational Desire: Why Black Women Succeed and Fail*. New York: Routledge.
- Ong, A. D., Fuller-Rowell, T., & Burrow, A. L. 2009. Racial discrimination and the stress process. *Journal of personality and social psychology*. **96**(6), 1259–1271. doi.org/10.1037/a0015335
- Paradies, Y., Ben, J., Denson, N., Elias, A., Priest, N., Pieterse, A., Gupta, A., Kelaher, M., & Gee, G. 2015. Racism as a Determinant of Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*. **23**, 10(9):e0138511. doi: [10.1371/journal.pone.0138511](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0138511)
- Responsmedie. 2021. *Temanummer om hadforbrydelser*. [Online]. [Lokaliseret d. 15. September 2022]. Tilgængelig på: <https://www.responsmedie.dk/om-hadforbrydelser-12/>
- Rigspolitiet. 2021. *Hadforbrydelser i 2020 - Rigspolitiets årsrapport vedrørende hadforbrydelser*. Tilgængelig på: <https://politi.dk/-/media/mediefiler/landsdaekkende-dokumenter/statistikker/hadforbrydelser/hadforbrydelser-2020.pdf>
- Said, E. 1978. *Orientalism – Western Conceptions of the Orient*. London: Penguin Books.
- Sellers, R. M., Caldwell, C. H., Schmeelk-Cone, K. H., & Zimmerman, M. A. 2003. Racial identity, racial discrimination, perceived stress, and psychological distress among African American young adults. *Journal of health and social behavior*. **44**(3), 302–317. doi.org/10.2307/1519781
- Selye, H. 1956. *The stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Shin, R. Q. 2008. Advocating for social justice in academia through recruitment, retention, admissions, and professional survival. *Journal of Multicultural Counseling and Development*. **36**(3), 180-191. doi.org/10.1002/j.2161-1912.2008.tb00081.x
- Smith, V. 1994. Reading the Intersection of Race and Gender in Narratives of Passing. *Diacritics*. **24**(2-3), 43-57. [10.2307/465163](https://doi.org/10.2307/465163)
- Speight, S. L. 2007. Internalized Racism: One More Piece of the Puzzle. *The Counseling Psychologist*. **35**(1), 126–134. doi.org/10.1177/0011000006295119
- Sue, D. W. 2010. *Microaggressions and Marginality: Manifestation, Dynamics, and Impact*. Wiley.
- Thorsen, T. S. 2019. Minoritetsbeskatning - et værktøj til at forstå opretholdelse af strukturelle uligheder i dansk akademisk. *Kvinder, Køn & Forskning*. **28**(1-2), 31–43. doi.org/10.7146/kkf.v28i1-2.116115
- Williams, D. R., & Williams-Morris, R. 2000. Racism and mental health: The African American experience. *Ethnicity & Health*. **5**(3/4), 243-268. DOI: [10.1080/713667453](https://doi.org/10.1080/713667453)
- Williams, D.R., Neighbors, H.W., & Jackson, J.S. 2003. Racial/ethnic discrimination and health: Findings from community studies. *American Journal of Public Health*. **93**, 200-208. doi: [10.2105/ajph.93.2.200](https://doi.org/10.2105/ajph.93.2.200)
- Wong, C.F., Schrager, S.M., Holloway, I.W. et al. 2014. Minority Stress Experiences and Psychological Well-Being: The Impact of Support from and Connection to Social Networks Within the Los Angeles House and Ball Communities. *Prevention Science*. **15**, 44–55. doi.org/10.1007/s11121-012-0348-4
- Wynter, S. 2006. On how we mistook the map for the territory and re-imprisoned ourselves in our unbearable wrongness of being, of désêtre: Black studies toward the human project. I: Gordon, L.R. & Gordon, J.A. eds. *Not Only the master's Tools: African American Studies in Theory and Practice*. Boulder: Paradigm Publishers.
- Yang, A. 2021. Child-Friendly Racism? An ethnographical study on children's racialized becoming in a race-blind context. Ph.d. afhandling, Ålborg Universitet.