



Toolbox Zelfstigma - vier hoofdthema's

Inleiding

Stichting ZON wil samen met mensen met ervaringskennis rond stigmatisering een aantal tools ontwerpen gericht op het doorbreken en bespreekbaar maken van zelfstigmatisering. Het streven is om een interventie te ontwikkelen, in de vorm van een toolbox. Met tools die laagdrempelig en vrij toegankelijk zijn in te zetten.

Uit de literatuur blijkt¹ dat mensen met (ernstige) psychische aandoeningen stigmatisering ervaren als belangrijkste barrière voor hun deelname aan het maatschappelijk leven en als een dagelijkse bron van zorg. Uit het vragenlijstonderzoek² dat Stichting ZON uitvoerde bleek dat zelfstigmatisering hierin een grote rol speelt.

Door middel van de toolbox zetten we belangrijke zelfstigma's waarmee mensen met psychische aandoeningen worstelen op de kaart op een zodanige manier, dat deze op een herkenbare en toegankelijke manier met anderen kunnen worden gedeeld. De nadruk komt hierbij te liggen op de maatschappelijke en sociale gevolgen van de psychische aandoening.

De thema's en de tools

Uit het literatuuronderzoek, de brainstormsessies en het vragenlijstonderzoek zijn vier hoofdthema's gekomen die Stichting ZON belangrijk acht om vanuit te vertrekken. Per thema zijn tools genoemd. De tools hebben een individueel niveau (1a en 2c), een omgevingsniveau (2d, 3e, 3f en 4g) en een maatschappelijk niveau (1b/2b). Individueel niveau wil zeggen dat het format van de tool veel ruimte biedt aan het bespreken van eigen emoties, gevoelens, gedachten en gedrag en dat de tools op omgevingsniveau zich begeven in de sociale context. Tool 1b/2b tenslotte richt zich op een breed maatschappelijk publiek. Uiteraard is iedereen vrij om te variëren met niveaus. Bovendien kan het zijn dat je als persoon of organisatie zelf nog een workshop op de plank hebt liggen die voor de toolbox - eventueel na bewerking - gebruikt kan worden. Het allen hanteren van dezelfde titels en slagzinnen en het afstemmen van de communicatie genereert een maximaal effect in het bereiken van de doelstelling: doorbreken en bespreekbaar maken van zelfstigmatisering.

1. Tekort schieten, zelfverwilt

Teleurstelling, verdriet en moedeloosheid over het niet kunnen verwezenlijken van sociale en maatschappelijke doelen vanwege de psychische aandoening blijft vaak onbesproken. Dit heeft onder andere te maken met schaamte over de situatie waarin je terechtkomt zoals opgelopen maatschappelijke achterstand, weinig sociaal vangnet, moeite met het vinden en behouden van werk en/of schulden. Het uit zich in zelfverwilt en levert het marginale gevoel op, langs de zijlijn te staan.

¹ [Geestelijke gezondheid en stigmatisering - een korte inleiding op basis van de literatuur](#) (Stichting ZON, 2013)

² [Geestelijke gezondheid en zelfstigmatisering - rapportage van een vragenlijstonderzoek over zelfstigmatisering](#) (Stichting ZON, 2014)



Voorgestelde tools:

a. Workshop 'Born to lose?'

In deze workshop wordt aan de deelnemers gevraagd welke voor hen belangrijke doelen zij in het verleden niet gehaald hebben of verwachten in de toekomst niet te zullen halen. Vervolgens wordt een inventarisatie gemaakt van de aspecten die eraan bijdragen dat deze doelen niet worden bereikt. Voorbeelden: hoeveel tijd ben je dagelijks kwijt aan het cognitief ondervangen van ondermijnende gedachten en gevoelens? Hoeveel tijd ben je dagelijks kwijt aan het managen van een slechte concentratie? Hoeveel tijd ben je in je leven bezig geweest met behandelingen in de zorg? Hoe belangrijk is presteren voor jou? De in kaart gebrachte variabelen gaan we vervolgens onder de loep nemen en opnieuw een waarde toekennen.

b. Blogs gericht op bewerkstelligen van discussie: Thema's in het licht van sociale inclusie, 'iedereen telt mee'.

Deelnemers aan deze tool gebruiken social media om uitingen te doen over het thema: Hoe voelt het als je door een aandoening niet de sociale en maatschappelijke doelen kan halen die je ooit voor ogen had. Onder de slagzin #borntolose? brengen deelnemers stukjes naar buiten over het niet kunnen bereiken van gestelde doelen. Kandidaten die stukjes willen gaan schrijven maar denken nog niet genoeg toegerust te zijn hiervoor, worden hierin gefaciliteerd door de coördinator van dit project en anderen die al schrijvervaring hebben. Er kan bv. worden gepubliceerd op bestaande sites van cliëntenorganisaties en aansluiting worden gezocht met landelijke sites. De blogs hebben een voorlichtend karakter en hebben tot doel op een aansprekende manier de worsteling aan te geven die dagelijks gevoerd wordt met betrekking tot ondermijnende gedachten en gevoelens.

2. Jezelf naar beneden halen

Je minderwaardig voelen ten opzichte van een ander, jezelf niet voor vol aanzien, weinig zelfrespect en een onduidelijk zelfbeeld. Het zijn maar al te bekende fenomenen die samengaan met de psychische klachten en de gevolgen ervan. Dit wordt mede gevoeld doordat het vaak lang duurt voordat hulp en erkenning op gang komt. 'Het is de pubertijd, gaat wel weer over' of 'doe eens normaal' zijn vaak gehoorde uitspraken. De gestelde diagnose kan eveneens bron zijn voor zelfstigmatisering. Er is daarnaast vaak geen sympathie voor psychische klachten, het gaat zelfs zover dat afwijzing op grond van deze klachten plaatsvindt. Op den duur maak je je deze vorm van afwijzing eigen, ook wel geïnternaliseerde stigmatisering genoemd. Je gaat jezelf zien door de ogen van anderen.



Voorgestelde tools:

c. Workshop: To be or not to be: 'van schaamte naar erkenning.'

Erkennen dat psychische klachten of een verslavingsprobleem een invaliderende rol spelen in je leven is moeilijk. Dergelijke problematiek wordt namelijk nog steeds gezien als een fenomeen waar je zelf in grote mate controle over kunt uitoefenen of waarvoor je zelf verantwoordelijk bent. Dit levert schuldgevoel op, weerszin tegen de psychische klachten en een algeheel gevoel van onbehagen met jezelf. In de workshop worden de invloeden geanalyseerd op deze zelfafwijzing. Er wordt stilgestaan bij het fenomeen discriminatie, bekende gedachtenvalkuilen, zoals het denken in extremen en het proactief oplossen van de eigen discriminatie door gedragsexperimenten. In deze workshop ligt de nadruk op emancipatie en empowerment.

d. Workshop 'Creëer je identiteit!'

Onder het motto: 'ik facebook dus ik ben'³ creëren mensen een profiel dat zij geschikt achten om op één van de social media te presenteren. Vele mensen hebben een profiel op LinkedIn, facebook of Twitter, echter voor sommigen is dit nog een brug te ver. In deze workshop gaan we mensen die wel willen maar nog niet durven, ondersteunen bij het nemen van deze stap. Vanuit een grondige analyse van ieders ervaringen, kwaliteiten, vaardigheden en interessegebieden stellen we een profiel op.

- b. Blogs en andere uitingen over deze onderwerpen op social media. Kandidaten die stukjes willen gaan schrijven maar denken nog niet genoeg toegerust te zijn hiervoor worden hierin gefaciliteerd door mensen die hierin al ervaring hebben (zie 1b). We gebruiken hierbij in de communicatie de hashtag #tobeornottobe.

3. Geen aansluiting kunnen vinden met 'de ander'

Als je een tijd langs de zijlijn hebt gestaan of in behandeling bent geweest heb je het gevoel in een andere wereld te leven. Na een opname voel je je vaak ontheemd en onthecht. Je bent uit de routine gehaald en dat is een enorme omschakeling. In diverse therapieën leer je om woorden te vinden om je emoties, gevoelens en gedachten te beschrijven en theoretische achtergronden van de aandoening. Maar in de aansluiting met anderen die deze ontwikkeling niet hebben doorgemaakt is dit niet voldoende. In het contact met de ander is het raadzaam om hetgeen je hebt doorgemaakt op een universele of literaire manier te omschrijven. Dit is lastig, omdat de ervaringen vaak zo vervreemdend zijn. Met het vinden van een universele taal sla je twee vliegen in één klap omdat je dan ook meteen betekenis kan geven aan je ervaringen. Leren hanteren van een universele taal lijkt de oplossing om de juiste woorden vinden om veranderde persoonlijke omstandigheden en wat dit voor je betekent, te verwoorden.

³ 'Ik facebook dus ik ben'. Identiteit en sociale media. Auteur: Dr. Cris van der Hoek, docent filosofie aan de Hogeschool van Amsterdam en aan de Universiteit Utrecht (Amsterdam, 2012).



Voorgestelde tools:

e. Workshop: 'taal, een kwestie van tactiek'

In deze workshop behandelen we twee concreet probleemgebieden bij psychische klachten en aandoeningen: het vertalen van psychiatrisch vakjargon en het verwoorden van vaak zeer vervreemdende ervaringen in een sociaal adequate taal. Het noemen van je diagnose biedt doorgaans niet voldoende aanknopingspunten in het sociale verkeer. Je loopt het risico dat je gesprekspartner niet beschikt over jouw referentiekader in dit domein. Daarnaast speelt het probleem dat de communicatie met naasten en anderen door het stigma verstoord kan zijn en opnieuw moet worden vormgegeven. Middels rollenspel gaan we in deze workshop een vertaling maken van jargon naar gewone spreektaal: 'Wat zeg je wel, wat zeg je niet!' Hierbij worden verschillende opties onder de loep genomen zodat ieder de taal kan kiezen die het beste bij hem of haar past.

f. Bijeenkomst: Tea4Twelve

Stichting ZON houdt regelmatig bijeenkomsten onder de naam Tea4Two. Laagdrempelige bijeenkomsten waarin beleidsmedewerkers en lokale politici op de velden werk, inkomen en zorg kennismaken en leren van de ervaringskennis van de mensen die gebruik maken van zorg. In het kader van de Toolbox Zelfstigma introduceert ZON een variant op dit concept: Tea4Twelve. Het is immers 'twee voor twaalf', ofwel de hoogste tijd om voor eens en voor altijd de scheiding tussen mensen zonder en mensen met psychische aandoeningen uit te bannen. In een middelgrote groep met reguliere en ervaringsdeskundige professionals, mensen met psychische aandoeningen, naastbetrokkenen en andere belangstellenden leren deelnemers van elkaars ervaringskennis en worden op een luchtige manier stigma-thema's besproken en aangepakt. Het doel van deze bijeenkomsten is om door middel van herkenning nader tot elkaar te komen. Elke bijeenkomst wordt voorafgegaan door een korte voorlichting.

4. Omgaan met stereotypering

Aan stereotypering valt niet te ontkomen. We categoriseren allemaal om niet in de war te raken door de wereld om ons heen. Echter wanneer stereotypering verwordt tot discriminerende vooroordelen waarin je zelf gaat geloven schiet het fenomeen zijn doel voorbij. In plaats van ons hierdoor uit het lood te laten slaan gebruiken we het wapen van humor om ons tegen stigmatiserende stereotypering teweer te stellen.

Voorgestelde tool:

g. Workshop 'Van de nood in de deugd'

In deze workshop gaan we woorden en eigenschappen onder de loep nemen die te maken hebben met stereotypering. Een voorbeeld hiervan is het kwalificeren van mensen met persoonlijkheidsproblematiek als 'moeilijk' of het hanteren van de woorden 'gestoord' of 'gek' wanneer iemand zich niet aangepast gedraagt. In plaats van ons deze kwalificaties eigen te maken gaan we gezamenlijk in de vorm van creatieve uitingen op een humoristische manier commentaar geven op dit fenomeen. Eigenschappen die we altijd hebben opgevat als behorende bij een psychiatrisch ziektebeeld gaan we nader analyseren en een nieuwe waarde toekennen.



Aan het eind van de workshop hebben we een uniek zelfportret gemaakt. Dit kan in de vorm van een scherpe column, een cartoon of een ludieke foto!

Stichting ZON nodigt geïnteresseerden van harte uit om deze tools samen verder te ontwikkelen. Dit kan op twee manieren. Als zelfstandige groep of organisatie een geheel eigen draai geven aan de tool, met feedback van Stichting ZON op de achtergrond of rechtstreeks als vrijwilliger bij Stichting ZON. De coördinator van dit project geeft feedback naar behoefte en kan op locatie langskomen⁴.

Als je op basis van de voorgestelde tools zin hebt om aan de slag te gaan met één van de workshops of wilt gaan bloggen ben je van harte welkom om je aan te melden bij Stichting ZON. Op de startbijeenkomst op donderdagmiddag 19 juni 2014 worden de tools gedemonstreerd en besproken. Communicatie over het ontwikkelen van de tools vindt zowel lokaal als via e-mail, telefonisch en via de [facebookpagina](#) of de [site](#) van Stichting ZON plaats!

Voor nadere informatie en aanmelden:

Monique van Biezen

mvanbiezen@zonzh.nl

tel.: 06 - 538 317 54

⁴ Zie ook het document [Toolbox Zelfstigma](#) waarin een nadere omschrijving wordt gegeven van het project.