

Do's en dont's van stigmabestrijding

Nynke Mulder werkt voor het project Stigma in de GGZ bij Samen Sterk Zonder Stigma (SSZS)
Annemiek Bijl werkt als casemanager voor een FACT-team bij Altrecht.

Een aantal jaar terug is Samen Sterk zonder Stigma opgericht, onder andere door 'aanstichtster' Olivia van de Lustgraaf en MIND. Omdat Olivia vond dat stigma zo ingrijpend en belemmerend was, dat het soms meer in de weg stond dan de aandoening zelf.

In een presentatie geeft Nynke uitleg over de achtergronden van stigma. De sheets vind je [hier](#). Het project Stigma binnen de GGZ richt zich op dit moment op tien instellingen. Nynke gaat bij deze instellingen langs en gaat een pilotproject aan waarbij ze het thema stigma steeds weer onder de aandacht brengt en er uiteindelijk een plan van aanpak ontstaat om destigmatisering binnen de instelling te bevorderen.

Methode Beyond the Lable:

De Canadese methode 'Beyond the Lable' gaat SSZS binnen het project Stigma en de GGZ uitproberen in 10 instellingen. SSZS denkt dat het breder inzetbaar gaat zijn dan binnen alleen de GGZ instellingen. Ze gaan altijd in gesprek met cliënten en medewerkers. Het FACT team waar Annemiek werkt doet ook mee.

Een aantal algemene aandachtspunten:

Stigma is belemmerend voor herstel: 2/3 van de mensen die stigma ervaart stopt met het ondernemen van activiteiten. In de aanpak van stigma is CONTACT het kernwoord. Uit onderzoek blijkt overigens dat educatie minder goed werkt, tenzij het met ervaringsdeskundigen wordt gedaan, omdat dan het contact tussen mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid tot stand komt.

We doen een oefening uit Beyond the Label om bepaald ongemak met betrekking tot stigmatisering aan te raken. Waarbij we zelf vooroordelen benoemen. De oefening is bedoeld om over dit thema in gesprek te gaan. Heb je last van vooroordelen, uitsluiting en dergelijke? De oefening raakt aan dat het zwaar is om deze last te dragen.

Methode Honest Open Proud (HOP)

Deze methodiek betreft een module van 3 lessen in een groep (er is ook een andere indeling mogelijk!). Het helpt je de keuze te maken of je wel of niet over je kwetsbaarheid verteld. Ook helpt het je te verhelderen op welke wijze je dit kan doen, je kunt ook kiezen tegen wie je open wil zijn. Je leert regie te voeren over jouw keuzes en jouw mate van openheid. Wat een voordeel is voor de een is misschien een nadeel voor de ander.

Binnen dezelfde instellingen (als Beyond the Lable) gaat SSzS nu HOP doen. Eerst wordt altijd een groepsovereenkomst gemaakt met betrekking tot veiligheid en vertrouwelijkheid. Ieders mening telt en we respecteren elkaar. Eventueel maken we concrete afspraken voor een fijne setting.

We doen een oefening uit HOP met de voorbeelden Jeroen en Marijke. Zij kiezen er beiden juist wel of juist niet voor om open te zijn. We bespreken met elkaar de voor- en nadelen van beide keuzes. Annemiek verteld uit eigen ervaring dat zij het nu juist fijn vindt om in haar baan open te kunnen zijn over haar eigen ervaringen. Nynke legt uit dat zij zelf in haar 1^e baan bewust voor heeft gekozen niet open te zijn. Later heeft ze een andere keuze gemaakt.

Discussie:

Aan werkcultuur kun je lastig iets doen.

Deelnemer is blij met het programma (SSZS) 'Je hebt geen grip op je omgeving, ik heb het moeten doen zonder dit programma'.

Een van de deelnemers heeft zelf ook de HOP gevolgd en legt uit dat hij het de ene vriend wel en de andere vriend niet verteld. Het zijn 3 lessen die wat langer meegaan, het is een reflectie die je verder helpt.

Wat vertel je op het schoolplein, op je werk, op een 1^e date?

Een deelnemer verteld dat in Zaanstad cliënten in elkaar geslagen zijn. Deelnemer gaat nu met hangjongeren en de wijkagent in gesprek.

Voordelen van openheid kunnen zijn:

Je hebt geen geheim, je wil een en ander kunnen vertellen.

Begrip

Steun en hulp

Redelijke aanpassingen (hier zijn ook wetten voor)

Aanvullingen door Nynke:

Zowel HOP als Beyond the Label kun je eventueel opsplitsen in aparte stukjes. In de VS wordt HOP toegespitst op specifieke groepen zoals jongeren. In de vertaling van de methodieken is ook een vertaalslag gemaakt naar de Nederlandse situatie en cultuur.