



REGIE IN DE REGIO

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid

Verslag seminar Stigmabestrijding

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid (voorheen LPGGz) en Samen Sterk zonder Stigma

December 2016

Deelnemers: Cliëntenbond Utrecht, RCO de Hoofdzaak, Alkmaar, Herstelcollege Wopit Twente, Zog Midden Holland, Lister Utrecht, STIP GGz Flevoland, Almere.

Opening en welkom

Greetje Senhorst heet de deelnemers van harte welkom en geeft een korte inleiding over de seminars van Regie in de Regio. Voor het programma Regie in de Regio van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid worden deze seminars georganiseerd met als doel kennis uit te wisselen en van elkaar te leren. Doelgroepen zijn regionale organisaties waar mensen met een psychische kwetsbaarheid ruimte en ondersteuning krijgen voor het vanuit eigen regie weer oppakken van hun leven. De thema's zijn gekozen op basis van vragen van regionale cliëntenorganisaties.

Vandaag gaat het om: Stigmabestrijding, hoe pak je dat aan?

Inleiding stigmabestrijding door Gerdien Rabbers, directeur van Samen Sterk zonder Stigma

Eerst verzamelt Gerdien de vragen die er bij de deelnemers zijn over dit thema en schetst daarna het algemene kader. Met de presentatie geeft zij een beeld van stigma, proces van stigmatisering en de effecten ervan. (zie bijlage)

Wat is stigma?

Met stigma bedoelen we hier: een krachtig negatief sociaal stempel dat de manier beïnvloedt waarop mensen met psychische beperkingen zichzelf zien en gezien worden. Er bestaan er nog vele vooroordelen over psychische beperkingen; mensen die eraan lijden worden vaak niet begrepen, gemeden of uitgesloten. Dat terwijl psychische problemen veel voorkomen: Bijna de helft van de Nederlanders heeft er ooit in z'n leven mee te maken. 70% van hen krijgt te maken met stigma.

Zo laten studies zien dat vele Nederlanders liever geen psychiatrische patiënt als buurman of collega hebben, en nog meer zouden hen niet als vriend, partner of schoonzoon toelaten. Deze problematiek wordt samengevat als 'stigmatisering'.

Veel patiënten ervaren stigmatisering als een grote barrière bij maatschappelijke participatie en een dagelijkse bron van zorg. Stigmatisering bevordert werkloosheid, sociale angst, sociaal isolement, een geringe kwaliteit van leven, demoralisatie en een lage zelfachting. Stigmatisering kan terugval en (her)opnames in de hand werken.

Wat is zelfstigma?

We spreken van zelfstigma als mensen met een psychische beperking denken dat de heersende opvattingen over hen waar zijn en zich onzeker voelen over zichzelf en over wat ze zelf al dan niet

kunnen. Zelfstigma kan herstel in de weg zitten. Bijna de helft van de mensen met een psychische beperking lijdt onder zelfstigma.

Hoe werkt Stigma?

Eigenlijk stigmatiseren we allemaal. We hebben vooroordelen en beelden van bepaalde groepen. Als we bijvoorbeeld als een kind dat te dik is patat zien eten, gaat ons 'reptielenbrein' werken en keurt dit af. Er zijn in de samenleving vooroordelen over vele groepen. Als we deze vooroordelen voor waar aannemen, gaan we stigmatiseren.

Hoe kunnen we stigma bestrijden?

Door de dialoog aan te gaan. Praten. Een gesprek voeren van mens tot mens of gezamenlijk een activiteit ondernemen. Mensen met ervaring zijn leidend in destigmatiserende aanpakken. Normaliseren. Ervaringsverhalen mét herstelperspectief delen, gericht op wat 'de ander' kan/wil horen. In regionale organisaties kun je gericht aan de slag gaan en kun je verandering op gang brengen. Want wat blijkt? Met grote campagnes kan bekendheid gegeven worden aan het probleem stigma. Maar gedragsverandering komt door de dialoog aan te gaan. Herstelverhalen zijn daarbij cruciaal. Er is geen snelle oplossing. Destigmatiseren kost veel tijd: het is een kwestie van een lange adem.

Hoe kun je je resultaten meten en laten zien?

De effect van je activiteiten om stigma te bestrijden zijn niet gelijk zichtbaar. Verwacht geen resultaten op korte termijn. Het duurt lang voordat je de effecten van je activiteiten kunt zien. Voor Samen Sterk Zonder Stigma is de eerste SIRE-campagne de 0-meting voor de effecten van hun activiteiten.

Wat je al eerder kunt doen is je output laten zien. Bijvoorbeeld door te aan je hoeveel mensen je bereikt en wat je doet met je activiteiten, bijvoorbeeld: we hebben met onze anti stigma activiteiten x-aantal mensen gesproken en in totaal zijn er x-aantal gesprekken gevoerd. En geef quotes of interviewfragmenten weer. Deze kwalitatieve informatie geeft een beeld van wat het betekent voor mensen dat je aandacht aan stigma besteedt en aan bestrijding van stigma doet.

Hoe zorg je ervoor dat je als professional niet stigmatiseert?

Ook de professional zelf heeft vooroordelen en stigmatiseert (*zie ook artikel op de website van SSZS*). En hulpverleners zijn er zich niet altijd van bewust. Dus ook daar moet bewustwording gewekt worden. Het advies is: maak het bespreekbaar. Ga de dialoog aan. Ga niet op eieren lopen. Ga uit van gelijkwaardigheid. Laat ook je eigen worsteling als hulpverlener zien.

Stigmabestrijding in de praktijk door Ellen Spanjers, Stichting De Bagagedrager

Ellen is iemand vanuit de praktijk én is ervaringsdeskundige. Ze heeft diverse projecten opgezet om stigma bespreekbaar te maken, zoals Een Steekje Los? (bordspel, uitbreidingssets, scheurkalender en de app) en de StigmaTour. Dit heeft ze gedaan vanuit Zorgbelang Gelderland. Sinds 2015 zijn alle spellen en spelactiviteiten ondergebracht bij Stichting De Bagagedrager, waarvan Ellen ook initiatiefnemer is. De Bagagedrager ontwikkelt nieuwe projecten met als doel: mensen in contact brengen met elkaars leefwereld, bespreekbaar maken van vooroordelen en stimuleren van wederzijds begrip om de kwaliteit van leven te verbeteren. De StigmaTaxi is een project om stigma's bespreekbaar te maken in een multiculturele samenleving.

Ellen laat in haar presentatie voorbeelden zien van haar projecten. Ze toont een filmpje van wat er bereikt wordt met de StigmaTour en het spel 'Een Steekje Los' en gaat in op de successen en de leermomenten. Zij geeft de deelnemers de volgende tips mee:

- Ga niet bezuinigen op de PR. Maak een mooi, aansprekend logo en vooral ook wees zichtbaar!
- Sluit aan bij je publiek. Weet wie je wilt bereiken; wat je publiek al weet en wees interactief

- Ga vooral naar locaties en evenementen waar al veel publiek is.
- Zoek hulp voor de dingen die je zelf niet kunt.
- Je kunt gebruik maken van studenten bij het onderzoek naar je resultaten.
- Voor hulp en ondersteuning bij fondsenwerving kun je terecht bij PGO support: www.pgosupport.nl
- Evalueer je activiteiten en leer van wat goed ging en wat beter kon.

De presentatie van Ellen Spanjers wordt als bijlage bij dit verslag gevoegd.

Zie ook www.debagagedrager.nl

Nabespreking

De conclusie is dat dialoog de beste vorm van destigmatiseren is. Er zijn verschillende vormen van dialoog. Ga het gewoon doen. Mensen met psychische beperkingen hebben te maken met een dubbel stigma: maatschappelijk stigma en zelfstigma. Met alle gevolgen van dien, zoals sociale uitsluiting en gebrek aan zelfvertrouwen. Herstel en zelfstigma werkt op elkaar in. Natuurlijk. Zelfstigma kan herstel belemmeren. Daarom is het goed om zicht te krijgen op het stigma en zelfstigma. Dan kun je zelfstigma's doorbreken en verder werken aan je herstel. Ook wordt opgemerkt dat de naam Crisiskaart stigmatiserend is. Dat is jammer, want het is wel een goed instrument.

Presentatie projecten

Na de lunch presenteren vertegenwoordigers van een aantal projecten zich, die een toekenning van Samen sterk zonder Stigma hebben gehad:

- Dialoog: Ellen Spanjers, De Bagagedrager: StigmaTour en StigmaTaxi
- Wijk: Sonja van de Flier, Zelfregiecentrum Leiden: Keukenproject
- Niet-westers: Irene van de Giessen en Judith Koudijzer: Mijn kracht belicht
- Zelfstigma: Henriëtte van de Pol en Miranda Vogel: Levenscarrousel
- Onderwijs: Danny Jacksteit, Delen=Helen: Zorgbevordering

Meer informatie

<https://www.samensterkzonderstigma.nl/stigma-en-de-ggz/clienten-en-de-ggz/projecten-201516/>

<https://www.samensterkzonderstigma.nl/socialrun/socialrun-projecten-20152016/>

Gerelateerde websites

- www.samensterkzonderstigma.nl
- debagagedrager.nl
- www.stigmatour.nl
- www.eigenwijsspel.nl
- www.stigmataxi.nl