

De Anti Stigma Gids



Anti Stigma Gids voor alle mensen die psychosegevoelig zijn(16+)

Sinds je een periode hebt gehad waarin je last had van een psychose, zijn je familie en je vrienden je anders gaan behandelen. Het lijkt wel alsof ze bang zijn dat je bij het minste of geringste weer psychotisch wordt.

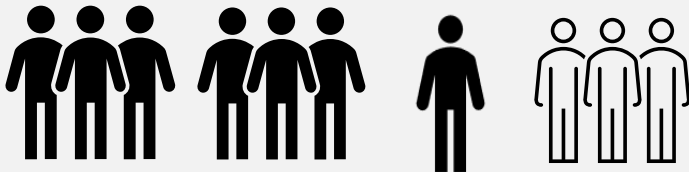
Je denkt dat ze het wel goed bedoelen, maar het zit je niet helemaal lekker. Wat kun je doen? Wellicht is deze Anti Stigma gids iets voor jou!

Ik weet uit eigen ervaring hoe lastig het is om goed om te gaan met stigma en heb daarom deze gids geschreven.

Wat is stigmatisering nou precies? “Stigmatisering is een manier waarop een groep personen negatief wordt gelabeld, veroordeeld en uitgesloten. Dit gebeurt op grond van gemeenschappelijke, afwijkende eigenschappen en/of gedrag die angst of afkeer oproepen”. (Samen Sterk Zonder Stigma, 2021).

Stigmatisering gebeurt dus eigenlijk wanneer een groep mensen die anders zijn door een psychische kwetsbaarheid, anders worden behandeld en worden buitengesloten. Dit gebeurt vaak door onbegrip. Ook kan er een verkeerde beeldvorming ontstaan door bijvoorbeeld extreme voorbeelden uit de media.

Komt stigmatisering tot op de dag van vandaag nog steeds voor? Hieronder wat cijfers over stigmatisering uit een onderzoek. Het blijkt dat 7 van de 10 mensen met een psychische aandoening vooroordelen/discriminatie ervaren.



En 80% van de mensen die meededen aan dit onderzoek ervaart discriminatie in ten minste één levensdomein (wonen, werken, vrije tijd, etc.). Ook vindt 72% van de mensen met een psychische aandoening dat de maatschappij weinig tolerant is (anders met hen omgaan, vrienden verloren). Van alle Nederlanders verwacht 92% dat mensen met psychische aandoeningen vreemde reacties krijgen (Samen Sterk Zonder Stigma, z.d.).

Stigma kan verschillende vormen aannemen. Publiek stigma is de stigmatisering vanuit de maatschappij. Zelfstigma ontstaat wanneer je gaat geloven in de stigmatiserende, negatieve oordelen van anderen. Het maakt dat je aan jezelf kan gaan twijfelen. Je spreekt van structureel stigma wanneer er ongelijkheid is in de samenleving en wet- en regelgeving. (GGZ Standaarden, 2024). Een voorbeeld van publiek stigma: wanneer er een mediabericht is geweest over een verwarde persoon en jij hierdoor anders wordt behandeld. Voorbeelden van zelfstigma zijn: moet ik me schamen vanwege mijn psychische aandoening en kan ik nog wel werken?

Een voorbeeld van een structureel stigma is: de invoering van een extra bijdrage voor een ggz-behandeling terwijl veel andere medische kosten wel vergoed worden.

Herken je hier iets in, vanuit jouw eigen leven?

Hieronder kan je een aantal voorbeelden van stigmatisering uit jouw leven opschrijven:

-

-

-

Misschien wist je toen niet meteen hoe je moest reageren, maar denk je achteraf: had ik dit maar gezegd of gedaan! Schrijf dit hieronder op.

-

-

-

Onthoud jouw opmerkingen voor het geval dat je nog een keer te maken krijgt met stigmatisering!

Hoe kijk ikzelf tegen Stigmatisering aan als mens met ervaringskennis?

Ik ben zelf ook iemand met een psychosegevoeligheid. Ik heb ook last gehad van stigmatisering. Zo heb ik depressieve periodes gehad waar ik in een uitkering zat en alleen vrijwilligerswerk deed. In deze periode merkte ik dat sommige vrienden daar negatief op reageerden. De opmerking: “jij doet momenteel niet zoveel met je leven” heb ik wel eens gehoord van een vriend. Dit vond ik erg moeilijk om te horen, ik was op dat moment in herstel na een manische episode met opname. Het lukte mij toentertijd gewoon niet om naar een opleiding te gaan en voelde me daar al schuldig genoeg over.

Ik heb in de loop van de jaren mijzelf wel aangeleerd om te letten op zelfstigma. Zo accepteer ik het als er periodes zijn waarin ik minder bezig kan zijn met mijn studie, omdat het psychisch minder goed met mij gaat. Ook accepteer ik dat ik bijvoorbeeld vaker tijd nodig heb voor mezelf, om mijzelf weer op te laden. Ik heb meer inzicht gekregen in hoe stigmatisering werkt. Zo begrijp ik nu dat stigmatisering vaak voortkomt uit onwetendheid: mensen weten weinig af van psychosegevoeligheid. Ze reageren dan soms onbedoeld kwetsend. Door dit inzicht heb ik hier minder last van en kan ik hier veel beter mee omgaan.

De absurditeit van stigmatisering in de media

“Sommige stigmatiserende artikelen grensden aan het absurde. ‘Volgens de makers van de documentaire ‘Blackfish’ uit 2013 zou de walvis ook aan een psychose hebben geleden door zijn jaren in gevangenschap, wat hem gedurende de jaren ook aanzette om drie mensen te doden’ (Het Nieuwsblad 6 januari 2017). De veronderstelde psychose van het dier werd hier kritiekloos als mogelijke verklaring van het doden van mensen vermeld” (Thys, E., Struyven, C.I. & De Hert M., 2020).

Hieronder een opdracht om zelf eens te kijken naar voorbeelden van stigma's. Bedenk zelf welke van de twee stellingen een mythe is of een feit.

Opdracht Mythe of Feit?

1. “Mensen in een psychose gebruiken vaker geweld”
2. “95-99% van alle geweld in de samenleving heeft niets met psychose te maken”
1. “Mensen in een psychose maken vaker slachtoffers dan dat zij zelf slachtoffer zijn”
2. “Mensen met een psychose blijken vaker slachtoffer van geweld te worden: 4 tot 6 keer vaker dan mensen zonder psychose”
1. “Ongeveer een kwart van de stigma-ervaringen van mensen met een psychische aandoening zijn gerelateerd aan het contact met de hulpverlener in de ggz”
2. “Ongeveer 10% van de stigma-ervaringen van mensen met een psychische aandoening zijn gerelateerd aan het contact met de hulpverlener in de ggz”

(Samen Sterk Zonder Stigma, 2021) & (Van Alphen, C., 2024).

De stellingen met feitelijke informatie zijn, van boven naar beneden: 2, 2 en 1.

Stigmatisering door hulpverleners

Herken jij dit? Je hebt een psychose achter de rug, en voelt dat je nu je leven weer op kan pakken. Je wilt dolgraag weer aan de slag, maar je hulpverlener vertelt je dat je beter niet weer kan gaan werken met jouw kwetsbaarheid.

Stigmatisering door hulpverleners heeft verschillende gevolgen. Dit blijkt uit een onderzoek van 2015 onder leden(cliënten) van het panel Psychisch Gezien van het Trimbos instituut, over stigmatisering door hulpverleners. Hieruit kwam naar voren dat meer dan de helft van de deelnemers stigmatisering door hulpverleners heeft ervaren. Een afstandelijke houding en de taal die hulpverleners gebruikten werden hierbij het meest genoemd. Deelnemers gaven aan dat zij hierdoor een lager zelfbeeld kregen, minder vertrouwen in zichzelf hadden en minder hoop voor de toekomst hadden. Daarnaast had deze stigmatisering invloed op hun herstel en kwaliteit van leven, hun sociale contacten en verergerde het psychische en verslavingsproblemen. Een deelnemer gaf aan: ‘Het gaat over het gevoel afgeschreven te zijn, weinig focus op herstel, ondermijning en niet de juiste hulp krijgen’. (N. van Erp, A. Knispel, H. Michon, A. de Lange, L. Hulsbosch, J. Boumans, H. Kroon, J. van Weeghel, 2022).

Opdracht Stigmatisering door hulpverleners

Heb jij een voorbeeld waarbij jij door hulpverleners werd gestigmatiseerd? Voelde jij je bijvoorbeeld onderschat door hen? Of heb je het idee dat je oneerlijk bent behandeld? Of dat het contact niet gelijkwaardig was? Je kunt jezelf het volgende afvragen:

- Wat gebeurde er?
- Wat voor impact had dat op jou?
- Wat had je achteraf willen zeggen?
- Hoe zou je het nu aan willen pakken?

Vond je dit lastig? Bedenk dan dat het altijd goed is om iets bespreekbaar te maken wanneer jij het vervelend vindt hoe een hulpverlener met je omgaat. Hoewel dit soms ongemakkelijk is, is het erg belangrijk! Door over stigma te spreken kun je het wegnemen, bovendien is het belangrijk dat jouw hulpverlener begrijpt wanneer jij je gestigmatiseerd voelt. Dit is natuurlijk niet zijn of haar bedoeling: vaak is het juist goed bedoeld. Mijn advies is om open kaart te spelen met jouw hulpverlener, probeer niet aanvallend te zijn in het gesprek maar het te houden bij hoe jij je erdoor voelde. Jouw hulpverlener zal het waarschijnlijk waarderen dat je dit met hem/haar bespreekt.

Hier nog wat tips voor wanneer je te maken krijgt met stigmatisering:

- Vergroot je kennis en bewustzijn van stigmatisering als persoon met een psychische kwetsbaarheid en wat je eraan kunt doen. Kijk bijvoorbeeld eens op de website van Samen Sterk zonder Stigma: <https://samensterkzonderstigma.nl/>
- Kaart als patiënt stigma aan bij je hulpverlener als je vindt dat hij of zij stigmatiseert.
- Vertrouw op jouw eigen kracht, op je eigen sociale contacten en je talenten. Kortom: op jouw identiteit, dus wie je bent los van het hebben van een aandoening.

(GGZ Standaarden, 2024)

Stigmatisering door naasten



Stigmatisering door naasten is een groot probleem voor mensen met een psychische aandoening. Dit blijkt uit het volgende onderzoek.

Uit een onderzoek van GGZ standaarden bleek dat stigmatisering werd herkend door de onderzochte cliënten. ‘Elke keer kreeg ik weer een tik als iemand zei dat ik het niet kon. Je gaat de negatieve dingen die anderen over jou zeggen ook geloven’. Sociale contacten (ook met naasten) van mensen met psychische aandoeningen, kunnen als gevolg van stigma veranderen door ongemakkelijke situaties. Klachten kunnen door anderen worden genegeerd of zorgen voor wantrouwen, boosheid of angst. ‘Hij is depressief maar hij kan wel werken, dus het valt allemaal wel mee.’ Of: ‘Die heeft schizofrenie, ze is vast gevaarlijk. Uit de buurt blijven’.

Hieruit wordt duidelijk dat het belangrijk is om te werken aan minder stigmatisering door naasten. (GGZ Standaarden, 2024).

Meestal bedoelen mensen het goed, maar de beschermende houding van je familie of vrienden kan ook te veel van het goede zijn. Bijvoorbeeld als je naasten je alle werk uit handen willen nemen, of voor je gaan beslissen wat je eigenlijk best zelf kan beslissen. “Een oom van D., die de diagnose schizofrenie kreeg, reageerde met ‘Je hebt levenslang’ en zijn moeder nam hem van alles uit handen, want ‘te veel stress was slecht voor hem’ (GGZ Standaarden, 2024).

Stigmatisering door naasten kan erg vervelend zijn, maar zoals hierboven te lezen is, kan het voortkomen uit goede bedoelingen doordat naasten zich zorgen maken om jou en hierdoor te beschermend reageren. Het is belangrijk dat jij dit bespreekbaar maakt met je naasten en voor jezelf opkomt.

Opdracht omgaan met stigmatisering door naasten

Heb jij zelf wel eens meegemaakt dat je -onbedoeld- werd gestigmatiseerd door naasten? Hieronder kan je een voorbeeld van stigmatisering door naasten opschrijven.

- Voorbeeld stigmatisering door naasten:
- Schrijf nu op wat je zou willen zeggen tegen je naasten over deze stigmatisering:

Nu je dit voor jezelf hebt opgeschreven, kan je hier een keer met jouw naasten over spreken. Het is namelijk voor jezelf ontzettend belangrijk dat je het vertelt als je iets vervelend vindt. Neem je voor om wat je hierboven hebt opgeschreven te vertellen aan jouw naasten. Dit zorgt ervoor dat zij hier weet van hebben en hier rekening mee kunnen houden.

Mijn advies is om open kaart te spelen met jouw naasten, probeer niet aanvallend te zijn in het gesprek maar het te houden bij hoe jij je voelde toen je naaste iets zei of deed. Je kunt hierbij aangeven dat je begrijpt dat dit vanuit goede bedoelingen was, maar dat het voor jou niet goed voelde. Zo mogelijk kan je ook vertellen wat je een volgende keer prettiger zou vinden. Jouw familielid, vriend/vriendin of collega zal het waarschijnlijk waarderen dat je dit met hem/haar bespreekt.

Tips voor het bespreken van stigmatisering met naasten

In elke situatie, bij iedere persoon en op elk moment moet je jezelf afvragen wat je wilt vertellen. Je kunt een vast verhaal hebben dat je steeds opnieuw vertelt. Maar misschien voldoet dat niet altijd. Per situatie moet je beslissen of je wilt vertellen over:

- Het feit dat je een psychische aandoening hebt.
- Aspecten van je psychische aandoening.
- Wat je nodig hebt van de ander vanwege je psychische aandoening.



Wat je precies kwijt wilt verschilt soms ook afhankelijk aan wie je het vertelt. Het kan zijn dat je iemand wilt:

- Informeren of voorlichten over je psychische kwetsbaarheid.
- Vertellen welk(e) effect(en) je aandoening op je leven heeft.

Vertel alleen wat je kwijt wilt en denk ook aan de ander die jouw boodschap ontvangt (Samen Sterk Zonder Stigma, 2021).

Zelfstigmatisering

Dit gebeurt wanneer je in een stigma gaat geloven en je eigen maakt. De slechte beelden, gedrag van anderen, en mediaberichten komen op een manier binnen dat het nadelig uitwerkt voor je zelfbeeld. Zelfstigmatisering kan jouw welzijn en herstel in de weg staan (Van Os, J., 2024).

In de blog van een ervaringsdeskundige genaamd Hendrik, staan voorbeelden van zelfstigma:

“Ik doe maar niet al te vrolijk, straks denken ze dat ik manisch ben”.

“Ik ga maar niet alleen zitten voor de rust, straks denken ze dat ik depressief ben”.

“Ik kom maar niet te hard voor mijn mening op, straks vinden ze me arrogant”.

“Ik ga maar niet bij ze langs, ze zitten toch niet op mij te wachten”.

“Ik kom maar niet uit voor mijn verliefdheid, ik ben vast te dik voor haar”.

“Ik vertel mijn ideeën maar niet, want die doen er toch niet toe”. (Hendrik, 2021)

Hiermee zie je hoe ontzettend negatief zelfstigma is, je kan er jezelf echt mee naar beneden halen. Hendrik van de blog ervaart zelfstigma dan ook als schadelijker dan het stigma zelf. Zelfstigma kan ervoor zorgen dat je gevoel van eigenwaarde daalt. Het is een groot probleem onder mensen met een psychosegevoeligheid. Het ervaren van zelfstigma zit herstel in de weg en wanneer je gevoel van eigenwaarde daalt heeft dit een negatieve invloed op jouw welzijn. Het is hierom erg belangrijk dat er in de hulpverlening rekening wordt gehouden met (zelf)stigma.

Eigen ervaringen zelfstigma

Zelf heb ik ook zelfstigma ervaren. Ik vond het vooral moeilijk dat ik door opnames vaak uitviel op mijn opleiding. Ik vergeleek mijzelf met vrienden van vroeger die hun studie al hadden afgemaakt. Het is een vervelend gevoel wanneer jij je niet goed genoeg voelt omdat je je vergelijkt met anderen. Hierdoor kreeg ik het idee dat ik niet zoals “normale” mensen een studie zou kunnen afmaken. Dit zelfstigma kwam eigenlijk ook vanuit de maatschappij: het wordt als normaal gezien om op mijn leeftijd al afgestudeerd te zijn. Ik denk, net als Hendrik, dat ik zelfstigma vervelender en lastiger vond dan het stigma vanuit naasten, hulpverlening en de maatschappij. Ik denk wel dat deze stigma's elkaar beïnvloeden.

Het heeft me veel opgeleverd om op te houden met mezelf te vergelijken met anderen. Ik realiseerde me dat ik mijn *eigen* pad bewandel, mijn studie af zal krijgen en er uiteindelijk ook wel kom in het leven. Ik heb geleerd dat alle mensen schommelingen in hun leven meemaken: het gaat erom hoe je met deze schommelingen omgaat. Ik heb ook geleerd dat praten over je moeilijkheden echt helpt. Door mijn eigen ervaringen kan ik problemen van anderen beter begrijpen. Ik heb gemerkt dat anderen dat waarderen en dit geeft mij zelfvertrouwen.

Door het overwinnen van crisissen in mijn leven ben ik sterker en weerbaarder geworden.

Opdracht Zelfstigma

Hieronder staan een aantal stellingen. Je kunt voor jezelf omcirkelen welke uitspraak het meest op jou van toepassing is.

Ik neem stigmatisering over van anderen en betrek dit op mijzelf. Ik schaam mij voor mijn psychosegevoeligheid:

Zeer eens	Eens	Weet niet	Oneens	Zeer oneens
-----------	------	-----------	--------	-------------

- Waarom is dat zo?:
- Hoe kan je hier anders mee omgaan?

Ik vertel liever niet dat ik psychosegevoelig ben, ik verwacht vervelende reacties van anderen:

Zeer eens	Eens	Weet niet	Oneens	Zeer oneens
-----------	------	-----------	--------	-------------

- Waarom is dit zo?
- Op welke manier zou je dit toch kunnen vertellen?

Ik denk dat mensen mij anders gaan behandelen wanneer ze van mijn psychosegevoeligheid afweten:

Zeer eens	Eens	Weet niet	Oneens	Zeer oneens
-----------	------	-----------	--------	-------------

- Waar komt deze overtuiging vandaan?
- Hoe kan je hiermee omgaan, wat zou je tegen anderen willen zeggen hierover?:

Ik vind het moeilijker om met vrienden af te spreken en doe dit hierdoor ook minder:

Zeer eens	Eens	Weet niet	Oneens	Zeer oneens
-----------	------	-----------	--------	-------------

- Waar ligt dit aan, voel je je onzeker?
- Het is goed om dit te bespreken met vrienden, schrijf hier op wat je aan hen wilt zeggen:

Tips voor als je zelfstigma ervaart:

- “Leer je eigen manier van omgaan met stigma kennen en ga actief aan de slag om weerbaarder te worden tegen (zelf)stigma.
- Overweeg hoe open je wilt zijn over je aandoening, waar en tegenover wie en bespreek dit met de hulpverlener.
- Doe mee aan zelfhulp- en herstelgroepen om meer oog te krijgen voor je eigen kwaliteiten en talenten.
- Vergroot je kennis en bewustzijn van (de)stigmatisering bijvoorbeeld op de website van Samen Sterk zonder Stigma. Doe bijvoorbeeld de zelfstigma-test.
- Praat met je hulpverlener over stigma en vraag of specifieke interventies zoals lotgenotencontact, een cursus HEE, Fotovoice, psychologische hulp of psychotherapie voor jouw geschikt zijn.”

(GGZ Standaarden, 2017).

Tot slot: een andere blik op psychoses

Gelukkig zijn er ook mensen die een andere blik op psychoses werpen. Psychiater Jim van Os noemt het een normale menselijke gevoeligheid waar je van kunt herstellen, waarna je het bestaan weer als zinvol ervaart. Zo hoeft je volgens hem niet pessimistisch te zijn. Hij zegt hierover: “Wat je in de psychiatrie ziet, zijn overdrijvingen van menselijke eigenschappen: dwang, angst, jaloezie, somberheid, paranoia. De een heeft dat wat meer dan de ander”. (Falke, J., 2024). Dit sluit aan bij de visie van Anoiksis dat ieder mens in meer of mindere mate psychosegevoelig is. Ik denk dat als we in de samenleving meer zoals Jim van Os en Anoiksis aankijken tegen psychosegevoeligheid, er minder sprake van stigmatisering zou zijn.



Je bent niet alleen

“Psychotische ervaringen komen veel voor. Zo'n 16,5% van de volwassen Nederlanders heeft ooit in het leven een psychotische ervaring gehad. Psychotische ervaringen gaan vaak samen met andere psychische aandoeningen zoals depressie, angst en verslaving. Dat blijkt uit nieuw onderzoek” (Monschouwer, K., 2022).

Dus weet dat het in feite heel ‘normaal’ is om last te hebben van psychische klachten. Hopelijk heb je met deze gids handvaten gekregen om beter om te gaan met stigmatisering.



Ruimte voor eigen aantekeningen:

- QUESTION**

Bronnenlijst

Falke, J. (5 februari 2024). De ggz moet op de schop, vindt psychiater Jim van Os. Geraadpleegd op 25 mei 2025 van: <https://www.vn.nl/ggz-op-de-schop/>

GGZ Standaarden (20 maart 2017). 5 Actiekaarten Destigmatisering. Geraadpleegd op 21 maart 2025 van: https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/side_products/46dab6beac4fb26bb7ac475aa6bc5dab.pdf

GGZ Standaarden (8 augustus 2024). Zorgstandaard Destigmatisering. Geraadpleegd op 3 februari 2025 van: <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/destigmatisering>

Hendrik (2021). Hendrik blogt: Zelfstigma is schadelijker dan stigma zelf. Geraadpleegd op 7 februari 2025 van: <https://ggnet.nl/blogs/hendrik-blogt-zelfstigma-is-schadelijker-dan-stigma-zelf>

Monschouwer, K. (3 november 2022). Psychotische ervaringen gaan vaak samen met andere psychische aandoeningen zoals depressie. Geraadpleegd op 6 juli 2025 van: <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/psychoses-gaan-vaak-samen-met-andere-psychische-aandoeningen-zoals-depressie/>

N. van Erp, A. Knispel, H. Michon, A. de Lange, L. Hulsbosch, J. Boumans, H. Kroon, J. van Weeghel (oktober 2022). Stigmatisering binnen de GGZ; onderzoek onder cliënten en hulpverleners. Geraadpleegd op 7 februari 2025 van: https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/nl/artikelen/article/50-13062_Stigmatisering-binnen-de-ggz-onderzoek-onder-clienten-en-hulpverleners

Samen Sterk Zonder Stigma (September 2021). Vertel ik het wel of vertel ik het niet? Bespreekbaar maken van een psychische aandoening in het dagelijks leven. Geraadpleegd op 10 maart 2025 van: <https://samensterkzonderstigma.nl/app/uploads/2021/09/Algemeen-Vertel-ik-het-wel-of-vertel-ik-het-niet-werkboekje.pdf>

Samen Sterk Zonder Stigma (September 2021). Destigma in de GGZ. Geraadpleegd op 3 februari 2025 van <https://samensterkzonderstigma.nl/app/uploads/2021/09/SSzS-Argumentatie-GGZ-v4.pdf>

Samen Sterk Zonder Stigma (15 September 2021). Over Stigma. Geraadpleegd op 3 maart 2025 van: <https://samensterkzonderstigma.nl/over-stigma/>

Samen Sterk Zonder Stigma (z.d.). Stigma: cijfers bespreken. Geraadpleegd op 14 februari 2025 van: <https://samensterkzonderstigma.nl/stigma-cijfers-spreken/>

Thys, E., Struyven, C.I. & De Hert M. (2020). Stigma rond schizofrenie, psychose en autisme in de Vlaamse dagbladen, 2013-2017. Geraadpleegd op 3 februari 2025 van: <https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/media/1/62-2020-12-artikel-thys.pdf>

Trimbos Instituut (2022). De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. Geraadpleegd op 1 juni 2025 van: <https://cijfers.trimbos.nl/nemesis/nemesis-rapport-home/>

Van Alphen, C. (2024). Anoiksis, cijfers over stigma. Geraadpleegd op 20 februari 2025 van een fysiek document dat nog niet online staat.

Van Os, J. (27 Maart 2024). Stigma en Zelfstigma. Geraadpleegd op 7 februari 2025 van: <https://www.psychosenet.nl/wat-is-herstel/waar-heb-je-last-van-tijdens-herstel/stigma/>