

## **Stigmatisering: wat verbeeld jij je wel?!**

De werkgroep Week van de Psychiatrie organiseert van **18 tot en met 24 maart 2013** de 39e Week van de Psychiatrie. De Week gaat van start met de Breingeindag op **maandag 18 maart 2013**.

Tijdens de Week is er aandacht voor mensen met psychische en psychiatrische problematiek, verslavingsproblematiek en dak- en thuisloosheid. Verder aan te duiden als mensen met psychische problematiek. Op de website [www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl) komt in de aanloop naar de Week een actueel overzicht van alle activiteiten en wordt tevens achtergrondinformatie aangeboden.

De titel van de Week van de Psychiatrie 2013 is ***Stigmatisering: wat verbeeld jij je wel?!*** en gaat over beeldvorming rondom personen met psychische problematiek die recht doet aan hun kwaliteiten en waarden. De centrale vraag is: hoe kunnen we stigma en zelfstigma de wereld uit helpen? Want niet alleen stigmatisering is een wijdverbreid probleem, ook zelfstigmatisering is iets waar veel mensen met psychische problematiek (vaak onbewust) onder lijden. Het thema doet daarom een beroep op iedereen: is datgene wat jij je verbeeld wel terecht?

Het thema ***stigmatisering*** is mede gekozen naar aanleiding van de voorgaande Week van de Psychiatrie. Tijdens de Week van de Psychiatrie 2012 werd aan het thema 'Contact gewenst?!' op veel verschillende manieren invulling gegeven. Goede, respectvolle contacten zijn voor mensen met psychische problematiek van essentieel belang. Niet alleen ten behoeve van een fijne daginvulling en leuke gesprekken, maar ook voor hun eigenwaarde en herstel. Helaas is er in de samenleving vaak nog onvoldoende begrip en respect voor 'mensen die anders zijn'. Mensen met psychische problematiek behoren tot de meest gestigmatiseerde groepen in onze samenleving. Vandaar dat de Werkgroep Week van de Psychiatrie voor 2013 gekozen heeft voor ***Stigmatisering: wat verbeeld jij je wel?!***.

### **Meedoen in de samenleving**

Net als iedereen willen ook mensen met psychische problematiek een waardevolle bijdrage leveren aan de samenleving. Velen hebben echter een achterstand op belangrijke levensterreinen, bijvoorbeeld als het gaat om onderwijs, wonen, werk en sociale contacten. Daardoor is het voor hen vaak veel moeilijker om 'mee te doen'. Bovendien lopen zij nogal eens op tegen vooroordelen en stigmatisering in de samenleving. Voor velen is juist dát nog het vervelendste: niet als een 'volwaardig en waardevol mens' worden behandeld.

### **Veel negatieve ervaringen**

Veel mensen met psychi(atri)sche problematiek herkennen het maar al te goed: met de nek aangekeken worden door burens, die weten dat je een paar keer opgenomen bent geweest. Je verzwijgt je psychiatrische aandoening zoveel mogelijk, omdat je uit ervaring weet dat mensen je dan kunnen gaan behandelen alsof je mesjogge bent. Bij het verzorgingshuis mag je niet als vrijwilliger komen werken. Iemand daar wist helaas van jouw achtergrond en vindt het 'onverantwoord' als een psychiatrisch cliënt met ouderen gaat werken. Ook hulpverleners behandelen je vaak niet zoals je zou willen. Stigmatisering is overal.

### **Hardnekkige vooroordelen**

Door negatieve berichtgeving in de media worden bestaande vooroordelen gevoed. Dat mensen met psychische problematiek vaker slachtoffer zijn van een misdrijf dan dader, weet bijna niemand. Maar als bij een incident iemand met een psychiatrische aandoening betrokken is, wordt dat in de pers breed uitgemeten. Bij veel mensen ontstaat dan een negatief beeld over psychiatrisch cliënten, of wordt het bestaande negatieve beeld bevestigd: 'zie je wel...'.  
Personen met psychische problematiek worden vaak als onbetrouwbaar, gevaarlijk, ontoerekeningsvatbaar en achterlijk beschouwd. Er is veel onderzoek gedaan naar de houding en het gedrag van mensen tegenover hun medemensen met een psychiatrische aandoening. Deze bevestigen allemaal deze vooroordelen. Voor psychiatrisch cliënten moet je oppassen.

### **Zelfstigma**

Omdat je bekend bent met stigmatisering, houd je er altijd rekening mee. Vooroordelen van de buitenwereld kunnen zo ook de gedachten en oordelen over jezelf beïnvloeden. Dat noemen we ook wel zelfstigma. Je denkt van jezelf dat je oncapabel en niet gelijkwaardig bent aan anderen. Je bent je voortdurend bewust van wat anderen van jou zouden kunnen vinden en handelt daar ook naar. Je sluit je daardoor nog meer op, durft niet 'zomaar' ergens heen te gaan en houdt je psychiatrische aandoening angstvallig verborgen. Op die manier vererger je zelf het stigma-probleem, zij het onbewust.

### **Aandacht voor beeldvorming**

Aansluitend aan andere initiatieven in ons land willen we in de Week van de Psychiatrie 2013 aandacht vragen voor beeldvorming rondom personen met psychische problematiek die meer recht doet aan hun kwaliteiten en waarden. En wel vanuit de mensen om wie het gaat zelf. De grootste obstakels die zij ervaren in hun pogingen om 'mee te doen' in onze samenleving, hebben te maken met vooroordelen, stigmatisering en uitsluiting. In de Week van de Psychiatrie willen we daarom aandacht voor deze grootschalige vorm van intolerantie en discriminatie. Daarbij gaat het nadrukkelijk ook om wat mensen met psychische problematiek zelf kunnen bijdragen aan waardevolle beeldvorming.

### **Gebrek aan kennis**

Lichamelijke aandoeningen zijn veelal geaccepteerd in onze samenleving. Of het nu om een whiplash gaat, reuma, astma of een longontsteking: mensen worden niet voor gek verklaard of veroordeeld om hun ziekte. Als het om psychi(atri)sche aandoeningen gaat, is dat vaak heel anders. Een burn-out of een depressie kan meestal nog wel, hoewel iemand na enige tijd wel weer geacht wordt 'normaal te doen'. Iemand met een psychiatrische ziekte wordt echter al snel als een outsider beschouwd. Uit onderzoek is gebleken dat vooral een gebrek aan kennis aan zulke vooroordelen ten grondslag ligt. Bij veel 'gewone' burgers is niet bekend dat psychiatrisch cliënten ook mensen zijn zoals zij, met realistische wensen op vele levensgebieden. Dat zij ook mensen zijn die kunnen leren, werken en naar musea willen gaan. Maar dat zij daar vaak wel ondersteuning bij nodig hebben. Omdat zij nou eenmaal de pech hebben te zijn behept met een aandoening die – in meer of mindere mate – hun leven beïnvloedt.

## **Contacten en beeldvorming**

Om buitensluiting en stigmatisering van mensen met psychische problematiek te doorbreken, is contact een goede remedie. Juist omdat er veel gebrek aan kennis bestaat over psychiatrische aandoeningen en mensen die eraan lijden, is het nodig dat die kenniskloof wordt opgeheven. Wanneer mensen elkaar leren kennen, verminderen hun vooroordelen en accepteren ze elkaars zwakheden, waaronder ook psychische aandoeningen. En hoe kunnen kwartiermakers zulke contacten in de samenleving stimuleren? Het 'ruimte scheppen' door en voor psychisch kwetsbare mensen en werken aan acceptatie van deze groep in de samenleving is hard nodig. Op die manier ontstaan waardevolle beelden, worden constructieve contacten gestimuleerd en wordt negatieve beeldvorming tegengegaan.

## **Wat kun je doen in de Week van de Psychiatrie?**

De landelijke werkgroep Week van de Psychiatrie kiest elk jaar een thema op basis van geluiden uit de samenleving en vanuit cliëntenorganisaties in de GGz (geestelijke gezondheidszorg), Vz (verslavingszorg) en MO (maatschappelijke opvang).

Ook dit jaar is gekozen voor een 'breed' thema. Dit betekent dat je als cliëntenraad, regionale organisatie of samenwerkingsverband het thema zelf kunt oppakken en praktisch kunt invullen.

Voorbeelden van de soort activiteit die je kunt ondernemen tijdens de Week van de Psychiatrie worden in de aanloop naar de Week op onze website geplaatst. Graag vernemen we welke ideeën er bestaan over het thema en welke activiteiten worden georganiseerd zodat we deze op onze website kunnen plaatsen.

## **De Week van de Psychiatrie**

De Week van de Psychiatrie is een activiteit van landelijke en regionale cliëntenorganisaties en cliëntenraden in de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang. De Week van de Psychiatrie heeft tot doel de positie van cliënten in de samenleving en in de zorg te versterken. De Week wordt gesponsord door LOC Zeggenschap in zorg.

## **Werkgroep Week van de psychiatrie**

De landelijke werkgroep Week van de Psychiatrie bestaat uit vertegenwoordigers van Anoiksis, de Vereniging Manisch Depressieven en Betrokkenen, de Depressie Alliantie, LOC Zeggenschap in zorg, RCO De Hoofdzaak en HEE.

Activiteiten van de werkgroep zijn:

- Het aandragen van het jaarthema.
- Het stimuleren en waar mogelijk ondersteunen van lokale initiatieven van cliëntenraden, basisberaden, platforms, regionale en categorale organisaties in het kader van de Week van de Psychiatrie.
- Het geven van informatie over het thema.
- Het (zo nodig) laten verrichten van onderzoek naar de ervaringen van cliënten en betrokkenen.
- Publiciteit rondom het jaarlijkse thema, het benaderen van media.
- Het verzamelen van informatie over het thema en het inventariseren van activiteiten in de regio's.
- Het (mede-)organiseren de landelijke manifestatie Breingeindag. Tijdens de Breingeindag komen initiatieven samen en worden informatie en activiteiten rondom het jaarlijkse thema gepresenteerd.
- Het onderhouden van de website [www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl).

## **Contact & Informatie**

Algemene informatie kunt u vinden op de website [www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl).

In geval van vragen en voor het verkrijgen van nadere informatie kunt u contact opnemen met:

Werkgroep Week van de Psychiatrie

t.a.v. Mieke Hommels, coördinator

E-mail: [werkgroepwvdp@loc.nl](mailto:werkgroepwvdp@loc.nl)

Informatie voor de website (o.a. initiatieven die in het kader van de Week in de regio worden georganiseerd) kunt u ook sturen naar [info@weekvandeopsychiatrie.nl](mailto:info@weekvandeopsychiatrie.nl).