

# Wat doe je tegen stigma?

## Wat is stigma?

Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

## Wat zijn de gevolgen?

De vooroordelen kunnen een belemmering zijn voor je herstel en bij het weer oppakken van sociale rollen, zoals die van ouder, student of werknemer. Het stigma kan ook een sterke weerslag hebben op jezelf. Je gaat je daardoor steeds ongemakkelijker en onzekerder voelen. Je durft soms zelfs niet met familie of goede vrienden over je problemen te praten. Een patiënt verwoordt het als volgt: 'iedere keer als iemand zei dat ik iets niet kon, kreeg ik een deuk in mijn zelfvertrouwen. Je gaat de negatieve dingen die anderen over jou zeggen ook geloven.'

## Wat mag je van je hulpverlener verwachten?

Van je hulpverlener mag je verwachten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat hij je zo nodig helpt om met vooroordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan gedaan kan worden. Ook kan je hulpverlener aangeven dat psychische problemen een begrijpelijke reactie zijn op ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan meemaken. Verder kan hij je in contact brengen met een ervaringsdeskundige. Een ervaringsdeskundige heeft zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen en kan je helpen te verkennen hoe zelfstigma verstopt zit en kan worden doorbroken. Dit kan individueel of in een zelfhulpgroep.

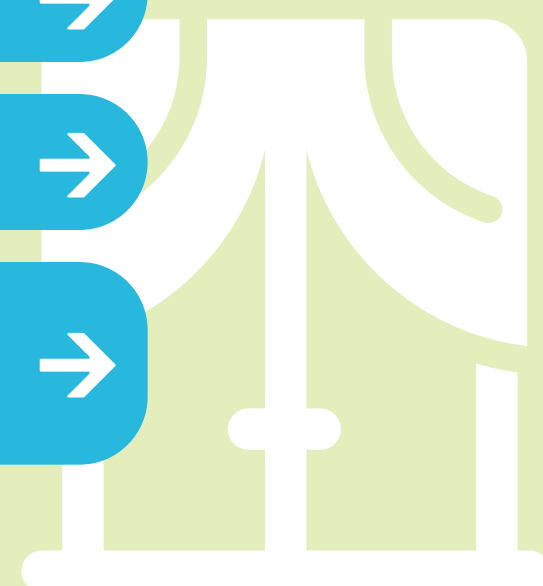
## Zelfstigma



Hoe herken je het? →

Wat kun je zelf doen? →

Wat kan je in contact met anderen zelf doen? →



## Stigma door anderen

Waar doet zich het voor? →

Wat kun je doen naar familie en werkgevers? →

Hoe herken je het? →

Wat kun je doen naar hulpverleners? →



# Wat doe je tegen stigma?

Meer informatie →

## Wat is stigma?

Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

W  
De  
bij  
stu  
hel  
on  
vri  
als  
een  
an



### Zelfstigma

## Hoe herken je het?

#### Jezelf naar beneden halen:

*'Ik voel me vaak de minste in gezelschap.' 'Ik voel me ongemakkelijk op feestjes omdat ik me schaam over mijn psychiatrische achtergrond.'*

#### Jezelf tekort voelen schieten:

*'Ik tel maatschappelijk niet meer mee.'*  
*Of: 'Het heeft geen zin meer om te solliciteren, wie zit er nou te wachten op iemand met een depressie.'*

#### Je sociaal terugtrekken:

*'Ik kan net zo goed thuis blijven, ik kan toch geen contact maken met anderen.'*

#### Angst voor publiek stigma:

*'Ik ben bang dat mensen niet meer met me om willen gaan als ze horen dat ik in behandeling ben bij de verslavingszorg.'*  
*Of: 'Mensen zien vast aan mij dat ik een psychische aandoening heb.'*

<https://www.samensterkzonderstigma.nl/wat-is-stigma/bij-psychische-aandoeningen/zelfstigma-doe-de-test/>



## Wat doe je tegen stigma bij je hulpverlener?

Wachten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat vooroordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan de hand te maken is. Je kunt je hulpverlener aangeven dat psychische problemen je belemmeren bij het maken van contact met andere mensen of ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan overkomen. Het kan helpen om contact brengen met een ervaringsdeskundige. Het kan ook helpen om je zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen te delen. Het kan ook helpen om zelfstigma verstoep zit en kan worden overwonnen door te praten met iemand of in een zelfhulpgroep.

## Zelfstigma

Hoe herken je het? →

Wat kun je zelf doen? →

Wat kan je in contact met anderen zelf doen? →

voor? →

Hoe herken je het? →

ar  
ers? →

Wat kun je doen naar hulpverleners? →



# Wat doe je tegen stigma?

Meer informatie →

## Wat is stigma?

Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

## Wat doe je tegen stigma?

De bijstu... hel... ont... vri... als... een... an...

## Wat doe je tegen stigma?

...achten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat... roordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan... hulpverlener aangeven dat psychische problemen... ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan... contact brengen met een ervaringsdeskundige... zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen... oe zelfstigma verstopt zit en kan worden... of in een zelfhulpgroep.



Zelfstigma

## Wat kun je zelf doen?

Leren negatieve gedachten en emoties te herkennen.

Dit bespreken met je hulpverlener. Je kunt bijvoorbeeld vragen wat negatieve gedachten zijn, hoe je ze kunt herkennen en wat je kunt doen als je ze krijgt.

Dit bespreken met een ervaringswerker of in een zelfhulpgroep.

## Zelfstigma

Hoe herken je het? →

Wat kun je zelf doen? →

Wat kan je in contact met anderen zelf doen? →

## Stigma door anderen

Waar doet zich het voor? →

Wat kun je doen naar familie en werkgevers? →

Hoe herken je het? →

Wat kun je doen naar hulpverleners? →



# Wat doe je tegen stigma?

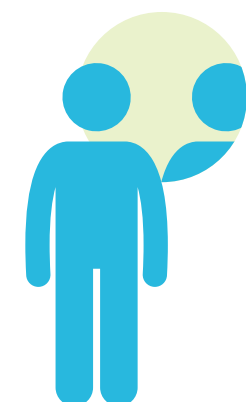
Meer informatie →

## Wat is stigma?

Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

W

De bijstu... hel... on... vri... als... een... an...



Zelfstigma

## Wat kan je in contact met anderen doen?

Woorden geven aan je gedachten en emoties door ze te bespreken.

Kiezen wat je vertelt en wat niet.

Door stigma kan zelfstigma ontstaan en probeer dat te herkennen.



## Wat doe je tegen stigma bij je hulpverlener?

...achten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat... roordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan... hulpverlener aangeven dat psychische problemen... ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan... contact brengen met een ervaringsdeskundige... zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen... hoe zelfstigma verstopt zit en kan worden... of in een zelfhulpgroep.

## Zelfstigma



Hoe herken je het? →

Wat kun je zelf doen? →

Wat kan je in contact met anderen zelf doen? →

## door anderen

...voor? →

Wat kun je doen naar familie en werkgevers? →

Hoe herken je het? →

Wat kun je doen naar hulpverleners? →

# Wat doe je tegen stigma?

Meer informatie →

## Wat is stigma?

Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

## Wat doe je tegen stigma?

De bijstu... hel... on... vrie... als... een... and...

## Wat doe je tegen stigma bij je hulpverlener

...achten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat... roordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan... hulpverlener aangeven dat psychische problemen... ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan... contact brengen met een ervaringsdeskundige... zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen... oe zelfstigma verstopt zit en kan worden... of in een zelfhulpgroep.



Stigma door anderen

## Waar doet zich het voor?

- Familie, naasten.
- Werkgevers en collegae.
- Hulpverlening.

## Zelfstigma



Hoe herken je het? →

Wat kun je zelf doen? →

Wat kan je in contact met anderen zelf doen? →

## Stigma door anderen



Waar doet zich het voor? →

Wat kun je doen naar familie en werkgevers? →

Hoe herken je het? →

Wat kun je doen naar hulpverleners? →



# Wat doe je tegen stigma?

Meer informatie →

## Wat is stigma?

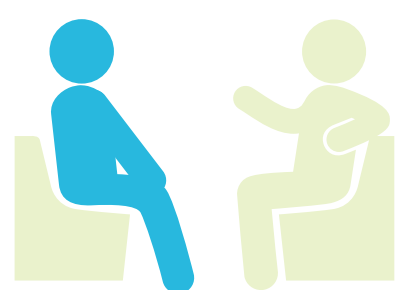
Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

## W

De bij... stu... heb... onz... vrie... als... een... and...

## je hulpverlener

achten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat vooroordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan de hand te maken is. De hulpverlener aangeven dat psychische problemen vaak voortvloeien uit ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan overkomen. Het kan contact brengen met een ervaringsdeskundige. Het kan zijn dat je zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen hebt. Het kan zijn dat je zelfstigma verstoep zit en kan worden overtuigd om mee te doen in een zelfhulpgroep.

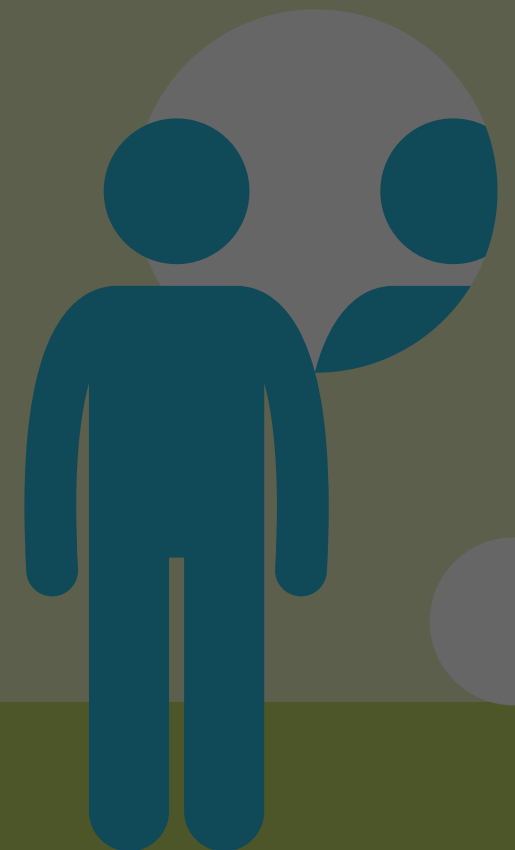


### Stigma door anderen Hoe herken je het?

- Overbezorgd medelijden:**  
'Lukt het om werk te vinden met je ziekte?'
- Overbeschermen:**  
'Te veel stress is slecht voor je.'
- Betuttelen:**  
'Je weet toch dat je daar weer somber van wordt?'

## Zelfstigma

## Stigma door anderen



# Wat doe je tegen stigma?

Meer informatie →

## Wat is stigma?

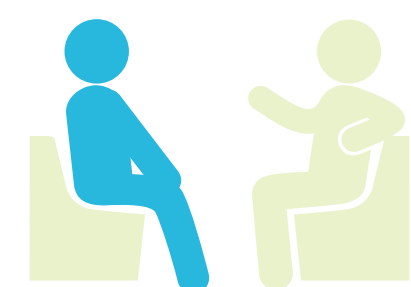
Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

## Wat doe je tegen stigma door anderen?

De bijstu... hel... on... vri... als... een... an...

## Wat doe je tegen stigma bij je hulpverlener?

...achten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat vooroordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan de hand te maken is. Je kunt je hulpverlener aangeven dat psychische problemen soms voortvloeien uit ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan overkomen. Het kan helpen om contact brengen met een ervaringsdeskundige. Het kan ook helpen om je zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen te delen. Het kan zijn dat je hoe zelfstigma verstopt zit en kan worden overtuigd om mee te praten of in een zelfhulpgroep.



Stigma door anderen



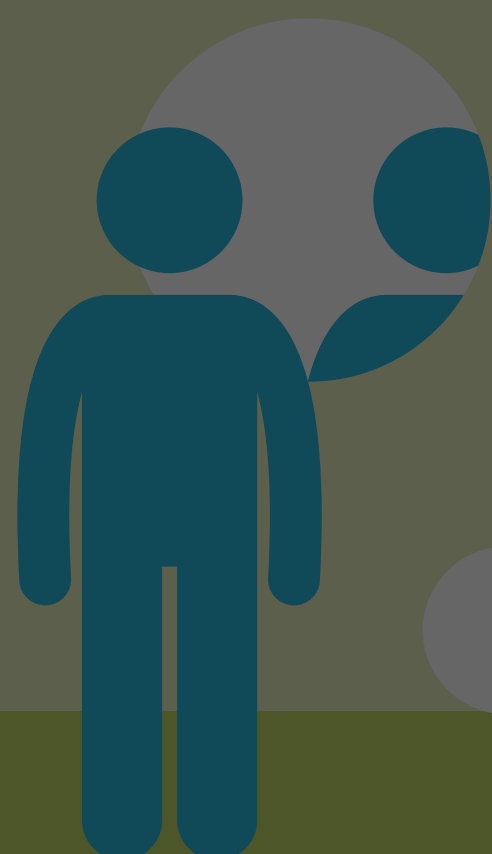
## Wat kun je doen naar familie en werkgevers?

In gesprek gaan over hoe uitingen van de ander je raken en jouw gedachten en emoties beïnvloeden.

Kiezen wat je vertelt en wat niet.

Uitleg geven over je psychische ervaringen en dat veel mensen vergelijkbare ervaringen hebben.

## Zelfstigma



Hoe herken je het? →

Wat kun je zelf doen? →

Wat kan je in contact met anderen zelf doen? →

## Stigma door anderen



Wat kun je doen naar familie en werkgevers? →

Hoe herken je het? →

Wat kun je doen naar hulpverleners? →



# Wat doe je tegen stigma?

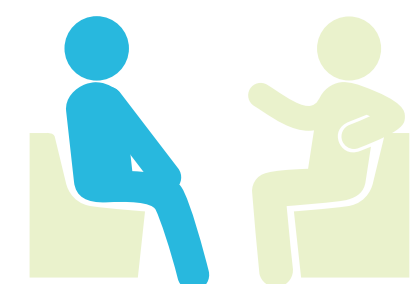
Meer informatie →

## Wat is stigma?

Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

## Wat doe je tegen stigma?

De bijstu... hel... on... vrie... als... eer... and...



Stigma door anderen

## Wat kun je doen naar hulpverleners?

Aangeven hoe stigmatisering jou beïnvloedt en leidt tot zelfstigmatisering.

De voor- en nadelen van de diagnose bespreken en de gevolgen van 'het etiket' van de diagnose voor jezelf.

Als je in je omgeving of bij je hulpverlener vooroordelen ervaart, hierover in gesprek gaan.

De mogelijkheden bespreken om (zelf)stigma te herkennen en te benoemen, bijvoorbeeld via een zelfhulpgroep of cursus Photovoice of door gesprekken met een ervaringsdeskundige.



## Wat doe je tegen stigma bij je hulpverlener?

...achten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat ...ooroordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan ...hulpverlener aangeven dat psychische problemen ...ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan ...contact brengen met een ervaringsdeskundige. ...zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen ...oe zelfstigma verstopt zit en kan worden ...of in een zelfhulpgroep.

## Zelfstigma

Hoe herken je het? →

Wat kun je zelf doen? →

Wat kan je in contact met anderen zelf doen? →

...voor? →

Hoe herken je het? →

...ar...ers? →

Wat kun je doen naar hulpverleners? →





# Wat doe je tegen stigma?

Meer informatie →

## Wat is stigma?

Als je psychische of verslavingsproblemen hebt, krijg je vaak ook te maken met de vooroordelen van anderen. Soms worden die vooroordelen uitgesproken: 'mensen met een psychische aandoening of verslaving zijn onvoorspelbaar, onbetrouwbaar'. Vaak zijn ze subtieler: je merkt dat mensen niet goed weten hoe te reageren of meewarigheid en medelijden uitstralen. Ook binnen de hulpverlening kun je soms het gevoel krijgen dat je geen gelijkwaardige gesprekspartner bent.

## Wat doe je tegen stigma?

De bijstu... hel... on... vri... als... ee... an...

## Wat doe je tegen stigma bij je hulpverlener?

...achten dat hij (zelf)stigma bespreekbaar maakt, dat ... roordelen om te gaan en met je overlegt wat eraan ... hulpverlener aangeven dat psychische problemen ... ontwrichtende omstandigheden die iedereen kan ... contact brengen met een ervaringsdeskundige. ... zelf ervaring met (het omgaan met) vooroordelen ... oe zelfstigma verstopt zit en kan worden ... of in een zelfhulpgroep.



## Meer informatie



[www.thuisarts.nl/hulp-bij-psychische-klachten-bij-volwassenen/ik-heb-psychische-klachten-hoe-ga-ik-daar-mee-om](http://www.thuisarts.nl/hulp-bij-psychische-klachten-bij-volwassenen/ik-heb-psychische-klachten-hoe-ga-ik-daar-mee-om)

[www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/destigmatisering](http://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/destigmatisering)

[www.samensterkzonderstigma.nl/](http://www.samensterkzonderstigma.nl/)

[www.samensterkzonderstigma.nl/wat-is-stigma/bij-psychische-aandoeningen/zelfstigma/](http://www.samensterkzonderstigma.nl/wat-is-stigma/bij-psychische-aandoeningen/zelfstigma/)

[www.kenniscentrumphrenos.nl/kennisthemas/stigma/](http://www.kenniscentrumphrenos.nl/kennisthemas/stigma/)

[www.verslavingskundenederland.nl/factsheets/](http://www.verslavingskundenederland.nl/factsheets/)

## Zelfstigma

Hoe herken je het? →

Wat kun je zelf doen? →

Wat kan je in contact met anderen zelf doen? →

voor? →

ar  
ers? →

Hoe herken je het? →

Wat kun je doen naar  
hulpverleners? →

