

→ Stigmaar niet: Hoe het stigma op mensen met een psychische aandoening kan worden doorbroken

Thomas Pruijsen en Dunya Vermaat



Samen verbeteren we de dienstverlening aan werkgevers en werkzoekenden

→ Stelling





→ Agenda

- Even voorstellen
- Wat is stigma?
- Het verhaal van Dunya Vermaat
- Stellingen
- Tips & Tools
- Afsluiting

Wie denkt zelf te stigmatiseren?

*En wie herkend stigma van
collega's?*

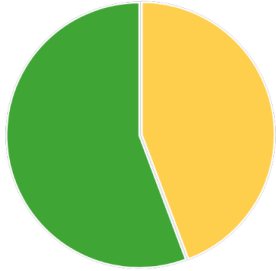
Wie zijn wij?

MIND wil psychische gezondheid bevorderen en alle mensen die hiermee te maken hebben ondersteunen. Als onafhankelijke maatschappelijke organisatie strijden we voor een samenleving die investeert in psychische gezondheid en alles doet om onnodig psychisch leed te voorkomen. Wij geven een stem aan alle mensen met (beginnende) psychische klachten en hun naasten en bieden informatie, advies en ondersteuning - online, telefonisch en overal in het land.

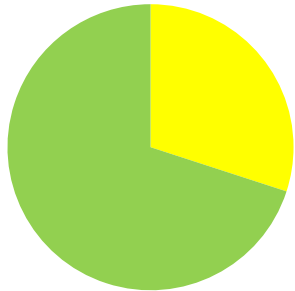
→ Wie zijn wij?

Ervaringsdeskundigen:

- Thomas Pruijsen
- Dunya Vermaat



48 procent van de Nederlanders krijgt ooit in hun leven te maken met een psychische aandoening.



70% van de mensen met een psychische aandoening ervaart stigma. **2/3** stopt daardoor met activiteiten. En dus ook met werk.

Enkele cijfers I



1 op de 5 werkenden heeft psychische klachten

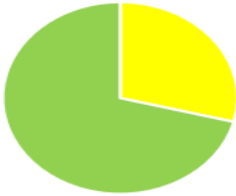
>250.000

Meer dan 250.000 mensen met een ernstige psychiatrische aandoening (langer dan 2 jaar klachten)



67% van de leidinggevenden neemt liever niet iemand aan met psychische klachten, zelfs als deze al over zijn

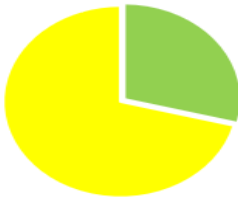
Enkele cijfers II



24% voelt zich onheus bejegend in de toeleiding naar werk



1 op de 5 ziet af van werk door de verwachte discriminatie



29% van de mensen zonder werk wil wel heel graag werken

→ Stigma: Wat is het?

Een krachtig negatief sociaal stempel (*letterlijk: brandmerk*) op basis waarvan iemand wordt beoordeeld en benadeeld

Een complex sociaal proces dat:

- beïnvloedt hoe mensen zichzelf en elkaar zien
- het individu apart zet van anderen
- negatieve attitudes en gevoelens oproept
- ongewenste stereotiepe eigenschappen koppelt

→ Stigma: Wat is het?



**Publiek
Stigma**



**Zelf
Stigma**



**Associatief
Stigma**



**Structureel
Stigma**

→ Stigma uitbannen

- Wees je bewust van je eigen mogelijk belemmerende attitudes en vooroordelen
- Durf jezelf en je collega's aan te spreken op stigmatiserende houdingen en gedragingen
- Zet psychische klachten in een normaliserend kader, gebruik genuanceerde taal en geen negatieve stereotypering
- Besteed aandacht aan herstelperspectief, liefst met inzet van ervaringsdeskundigheid
- Gebruik psychiatrische classificatie zorgvuldig en terughoudend

→ ZelfStigma: Wat is het?

Een op vooroordelen gebaseerd
minderwaardigheidscomplex

Ervaren of geanticipeerd stigma:
De gevolgen zijn even groot en net zo schadelijk

Zelfstigma



Empowerment

➔ ZelfStigma: Hoe tegen te gaan?

- Onderzoek en bespreek (zelf)stigma met de cliënt
- Normaliseer emoties en klachten van de cliënt
- Help de cliënt in het omgaan met moeilijke of pijnlijke stigmatiserende situaties
- Bespreek het dilemma rondom openheid met de cliënt. Stimuleer de cliënt om hierin een bewuste keuze te maken
- Wijs cliënten op interventies die helpen om (zelf)stigma tegen te gaan

Het verhaal van Dunya Vermaat



Mijn verhaal

Ik heb ... ruimte om iemand met een psychische aandoening maatwerk te kunnen bieden naar betaald werk

Links: veel

rechts: weinig

Mensen met ernstige psychische problematiek moeten automatisch een ontheffing krijgen en zouden meer begeleiding moeten krijgen vanuit de wmo

Links: Eens

rechts: Oneens

*Ik weet zelf vaak beter wat iemand
aankan dan de persoon zelf, deze
onderschat of overschat zichzelf vaak*

Links: Eens

rechts: Oneens

→ Coral: Tool voor bespreekbaarheid

CORAL



Met deze keuzehulp kan je een weloverwogen beslissing maken over het wel of niet bespreekbaar maken van je psychische kwetsbaarheid op het werk.



Deze tool is bedoeld voor iedereen die een keuze wil maken rond bespreekbaarheid op de werkvloer.

→ Voor-/nadelen van bespreekbaar maken

Voordelen van bespreekbaarheid



Je hoeft niets meer te verbergen



Je kan met je manager/collega's naar oplossingen zoeken



Je kan in de toekomst makkelijker hulp vragen (preventie).



Je kan duidelijk zijn over jouw grenzen en talenten.



Je kan aan het werk blijven, ook als het minder goed gaat

Risico's van bespreekbaarheid



Er bestaat een kans op negatieve opmerkingen, roddelen, pesten.



Je zal moeten leren omgaan met eventuele vooroordelen van collega's.



Er kunnen nu nog negatieve gevolgen zijn voor je loopbaan.

→ Meer weten?

- [Kennisbank Psychische kwetsbaarheid en werk](#)
- [Praktijkvoorbeelden](#), bijvoorbeeld [Meer mensen met milde klachten aan het werk door beter luisteren](#).
- [Jobcoaches bewijzen zich bij psychische kwetsbaarheid](#)
- [Coral](#): Waar wil je wel/niet open over zijn
- [Training: “Het gesprek”](#): Voor managers, HR-professionals en beleidsmakers die willen leren inclusief leiding te geven voor iedereen.
- [Handreiking AWWN](#): Preventie en uitval psychische klachten
- [Sterk door werk](#) met veel tips, verhalen en tools!
- [HAN Mentaal gezonde zaak](#) met veel tips voor werkgevers!
- [Simpel Switchen](#) met veel tools, tips en tops
- [Experimenten Participatiewet](#) met dat vertrouwen en rust helpt als opstapje
- [MIND](#) met alles over hoe je psychische klachten bespreekbaar kunt maken!
- [Podcast Blikopeners](#) over doorbreken van eigen zelfstigma.

 www.samenvoordeklant.nl

 info@samenvoordeklant.nl

 @SamenvdKlant

 De Programmaraad



Cedris

Samen verbeteren we de dienstverlening aan werkgevers en werkzoekenden