

## Werkkaart

# Stigma: bewustwording en erkenning

## Iedereen heeft vooroordelen, het gaat erom wat je ermee doet

Stigma binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) heeft grote impact op het herstel van je patiënten. Deze werkkaart helpt jou en je organisatie om bewust te worden van de impact van stigmatisering en om stigma bespreekbaar te maken.

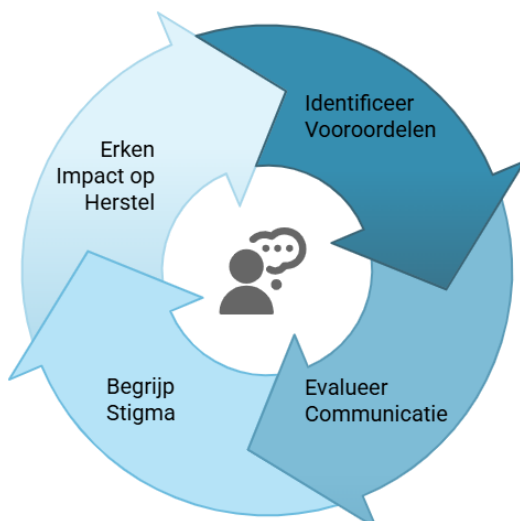
### Besef dat stigma er is

Niemand wil mensen met een psychische aandoening stigmatiseren. Vaak gaat dit onbewust. Om dit te verminderen, is het nodig dat je weet hoe stigma ontstaat en hoe je het kunt voorkomen.

### Wat kan ik mezelf afvragen?

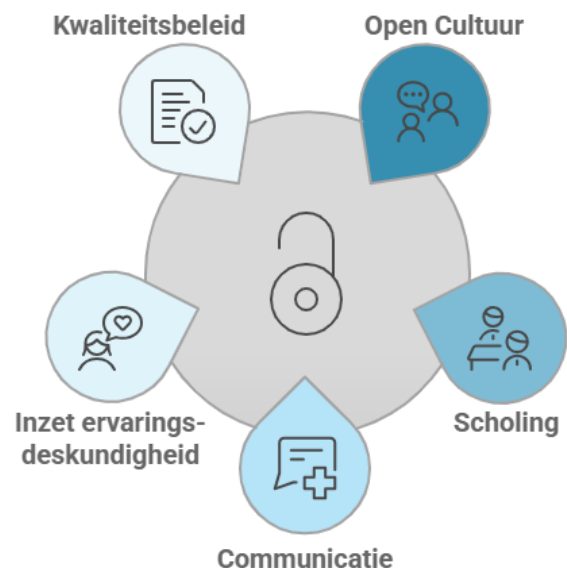
Reflecteer regelmatig op je eigen handelen.

- Welke vooroordelen heb ik (bewust of onbewust) over psychische aandoeningen?
- Hoe spreek en denk ik over patiënten en hun ervaringen?
- Wat weet ik over stigma en de gevolgen van stigma voor de patiënt en naasten?
- Erken ik de impact van stigma op herstel?



### Wat kan je je als organisatie afvragen?

Creëer inzicht in cultuur, communicatie en beleid.



- Is er een open cultuur waarin stigma bespreekbaar is?
- Worden medewerkers geschoold in het herkennen en tegengaan van stigma?
- Hoe wordt er gesproken over patiënten binnen de organisatie?
- Is er ruimte voor ervaringsdeskundigheid in beleid en uitvoering?
- Is er een kwaliteitsbeleid waarin destigmatiserend werken opgenomen is?

## Werkkaart

### Bespreken

De beste manier om (zelf)stigma te herkennen is om erover in gesprek te gaan met je patiënt.

#### Welke vragen kan je aan je patiënt stellen?

- Heb je weleens het gevoel (gehad) dat je anders wordt bekeken vanwege je situatie?
- Merk je dat je soms streng voor of kritisch bent over jezelf vanwege je diagnose of ervaring?
- Welke gedachten of gevoelens komen er bij je op als je denkt aan je diagnose of situatie?
- Heb je ooit opmerkingen of reacties van anderen ervaren die je gekwetst hebben?
- Hoe praat je tegen jezelf op moeilijke momenten?

#### Help je patiënt stigma te herkennen

Patiënten kunnen stigma ervaren, maar zijn zich misschien niet zo bewust van de theorie achter stigma. **Psycho-educatie** speelt een belangrijke rol: door meer kennis en bewustzijn van stigmatisering kunnen ze stigma eerder herkennen.

Er is ook [een test die meet of je patiënt last heeft van zelfstigma](#). Inzicht in eigen vooroordelen, stigma's en welke gevolgen die voor de patiënt hebben, helpt bij het herkennen van zelfstigma.

### Stigma verminderen

#### Wat kan je zelf doen?

- Normaliseer de situatie door uit te leggen dat psychische problemen veel voorkomen en niet iets zijn om je voor te schamen.
- Help de patiënt om mild naar zichzelf te kijken en het stigma los te laten.
- Werk samen aan empowerment door de sterke punten en mogelijkheden van de patiënt te bespreken in plaats van alleen de problemen. Als (zorg)professional wil je voorkomen dat iemand de problematiek 'wordt', zowel door je eigen bril als die van de patiënt.
- Praat op een niet-stigmatiserende manier over psychische problemen. Maak gepast gebruik van classificaties en communiceer patiëntvriendelijk. Dus niet:

*"Ik vermoed borderline, vanwege je problematische relaties."*

Maar:

*"Ik zie dat je in relaties uitdagingen ervaart, en ik wil samen met je onderzoeken waar dat vandaan komt en hoe we je kunnen ondersteunen."*

### Belangrijke links

- Raadpleeg de [zorgstandaard destigmatisering](#) op [ggzstandaarden.nl](#)
- De [zelfstigmatetest](#) is beschikbaar via MIND
- Wil je aandacht vragen voor destigmatiserend werken in de ggz? Kijk voor ondersteunende materialen op [Akwaggz.nl/stigma](#)

