



## Bevindingen tweede workshop onderzoek zelfstigma

In de tweede workshop die we belegden rond het onderzoek naar zelfstigmatisering zijn we nader ingegaan op de emoties die spelen rond zelfstigmatisering. Zelfstigmatisering hebben we gedefinieerd als het brandmerken en afwijzen van jezelf op grond van de psychische aandoening. De emotie die de boventoon voert bij zelfstigmatisering kan per persoon te verschillen.

In deze bijeenkomst kwam aan de orde dat de gestelde diagnose mede van invloed kan zijn op hoe je je 'zelf' ervaart. Een onjuiste diagnose, waarbij je de symptomen nauwelijks herkent, blijkt ondermijnend voor het zelfbeeld. De ermee gepaard gaande boosheid vormt een belemmering in het acceptatieproces. Ontkenning van de aandoening komt ook voor. Je wilt niet weten dat je het hebt. Hier speelt schaamte weer een rol en wordt de vicieuze stigma-cirkel heel duidelijk: 'de angst om gestigmatiseerde te worden maakt dat iemand de reden zo lang mogelijk geheim houdt. Iemand stigmatiseert zichzelf, al voordat de omgeving dat doet' (Goffman 1963).

Een andere belangrijke kwestie die naar voren kwam was de slachtofferrol. Begrijpelijk gedrag, omdat het soms teveel wordt: omgaan met de aandoening en de gevolgen ervan, de druk die de omgeving uitoefent om zich eroverheen te zetten: 'het is immers maar psychisch', het slechte imago in breder maatschappelijk verband. Eén van de deelnemers maakte inderdaad mee, dat vriendjes van haar kinderen niet met haar mee naar huis mochten, vanwege haar psychische aandoening. Een ander vertelde in zijn jeugd voortdurend gepest te zijn omdat hij 'anders' was.

Het bleek dat stappen die mensen zelf zetten om het stigma te doorbreken vaak een goed resultaat gaf en versterking van de sociale en maatschappelijke positie tot gevolg had. Heel belangrijk was het inzetten van ervaringskennis om anderen te helpen. Dat vergroot het zelfrespect en hiermee de buffer ten opzichte van het stigma. Het is een perfecte opstap naar meer. Delen van copingstrategieën is een goede tweede!

Eind september 2013 wordt een vragenlijst breed uitgezet. Deze vragenlijst wordt samengesteld op basis van een literatuurstudie en de ervaringsdeskundige input uit de workshops. De literatuurstudie kan eind augustus op de site van [Stichting ZON](#) worden gedownload.