

De Vraagbaak over:

Stigma

30 jongeren en jongvolwassenen van gemiddeld 24 jaar delen hun ervaringen met stigma, wat de gevolgen ervan zijn én hun adviezen over hoe het anders kan.

Stigma is een negatief label dat mensen 'opgeplakt' krijgen door **onterechte aannames en vooroordelen**. Mensen met psychische klachten zijn één van de groepen in de samenleving die hier **het meest** mee te maken hebben en hier negatieve gevolgen van ervaren.

Het is niet aan je te zien dat je ondergewicht hebt, dus je hoeft je geen zorgen te maken over anorexia.

Je lacht nog wel veel en kan nog studeren, dus je kan niet depressief of suïcidaal zijn.

- Hulpverlener

Iemand met een eetstoornis eet echt geen friet.

Jij hebt geen autisme, want je hebt zoveel vrienden!

- Familiedid

Als je je gewoon als de anderen zou gedragen, zou je niet meer gepest worden.

Je kunt beter niet beginnen aan deze opleiding, want met een depressie ga je het toch niet halen.

- Onderwijsmedewerker

Iedereen heeft tegenwoordig wel een beetje ADHD.

Ik ben ook wel eens depressief als ik een onvoldoende haal voor mijn toets hoor.

- Leeftijdsgenoot

Stigmatiserende opmerkingen zorgen ervoor dat jongeren zich **geïsoleerd voelen**, dat hun **zelfbeeld negatiever** wordt en dat ze zich **onbegrepen of niet serieus genomen voelen**.

Het kwetst me en zorgt ervoor dat ik minder snel hulp durf te vragen.

Ze maakten mij kleiner dan ik mijzelf al voelde, zorgde ervoor dat ik mijzelf nog meer een mislukking ging voelen.

Ik raakte minder gemotiveerd om te herstellen. Maar vooral: ik raakte het vertrouwen in de hulpverlening en het vertrouwen in mezelf kwijt.

Ik ging alles veel meer proberen te verbergen en sprak er niet meer over met anderen.

Ik had het gevoel dat ik nergens meer recht op had en geen hulp verdiende.

Stel: jij hebt het voor het zeggen

Wat is je belangrijkste advies aan anderen (hulpverleners, andere professionals, familie, leeftijdsgenoten) over stigma?

Neem de jongere serieus, luister naar ze, toon begrip en heb geduld

Mij het gevoel geven dat ze luisteren zonder boos te zijn als ik aangeef dat ik me niet fijn voel bij dingen die ze doen of zeggen

Niet meteen vooroordelen over mij hebben, maar mij eerst leren kennen. Geduld hebben als ik dingen probeer te verwoorden. Mij het gevoel geven dat ze niet oordelen over dingen die bij mij anders zijn.

Heb aandacht voor de complexiteit van de situatie van de jongere en vraag door

Iedereen is een individu en ervaart zijn/haar diagnose anders. Wat voor de één helpt, helpt niet per definitie voor de ander.

Vraag wat bepaalde diagnoses voor me betekenen en hoe ze naar mijn mening impact hebben op mijn leven. Vraag ook naar de invloed op mijn andere klachten, zonder aannames en met open vragen.

Praat vanuit het beeld van mij als persoon in plaats van slechts één diagnose/probleem. Vraag uit waar mijn symptomen vandaan komen i.p.v. ervan uitgaan dat het bij diagnose x of y hoort.

Maak geen stigmatiserende opmerkingen of aannames en leg niet te veel nadruk op het label

Je mag de diagnoses erkennen en er ook meer over willen weten, maar je moet wel altijd bij de persoon zelf checken of dat voor diegene óók echt zo voelt.

Blijf mij gewoon als mens zien. Je hoeft je niet standaard aan te passen aan mij, maar mag me blijven uitdagen door je hetzelfde te gedragen en pas aan te passen als ik anders niet mee kan doen.

Meer weten?

[Toolkit destigmatisering](#)
[Informatie over stigma voor ouders](#)
[Destigmatisering voor professionals](#)

De Vraagbaak is een panel van NJR Hoofdzaken en het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie.

We verzamelen ervaringskennis over de zorg voor jongeren met psychische klachten en delen de adviezen met iedereen die het aangaat. Benieuwd naar de uitgebreide resultaten van deze peiling, meer informatie over De Vraagbaak of wil jij zelf je ervaringen met ons delen? Check dan njr.nl/vraagbaak. Resultaten van volgende Vraagbaak-peilingen rechtstreeks in je mailbox? Meld je aan voor de mailinglist via hoofdzaken@njr.nl.



njr
hoofdzaken



kenniscentrum
kinder- en
jeugdpsychiatrie