



njr
hoofdzaken



kenniscentrum
kinder-en
jeugdpsychiatrie

De Vraagbaak over: Stigma

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.

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.

Voor **hulpverleners** en andere **professionals**, maar ook **familie** of **leeftijdsgenoten** van jongeren met psychische klachten.



"Jij hebt geen autisme, want je hebt zoveel vrienden!"

- Familielid

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

- Onderwijsmedewerker

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

- Leef tijdsgenoot

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

- Hulpverlener



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

- Hulpverlener

“Iedereen heeft tegenwoordig wel een beetje ADHD.”

- Leeftijdsgenoot

“Iemand met een eetstoornis eet echt geen friet.”

- Familielid

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

- Onderwijsmedewerker



De stigmatiserende opmerkingen zorgden er vooral voor dat de jongeren zich **geïsoleerd voelden**, dat hun **zelfbeeld negatiever** werd en dat ze zich **onbegrepen of niet serieus genomen voelden**.



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

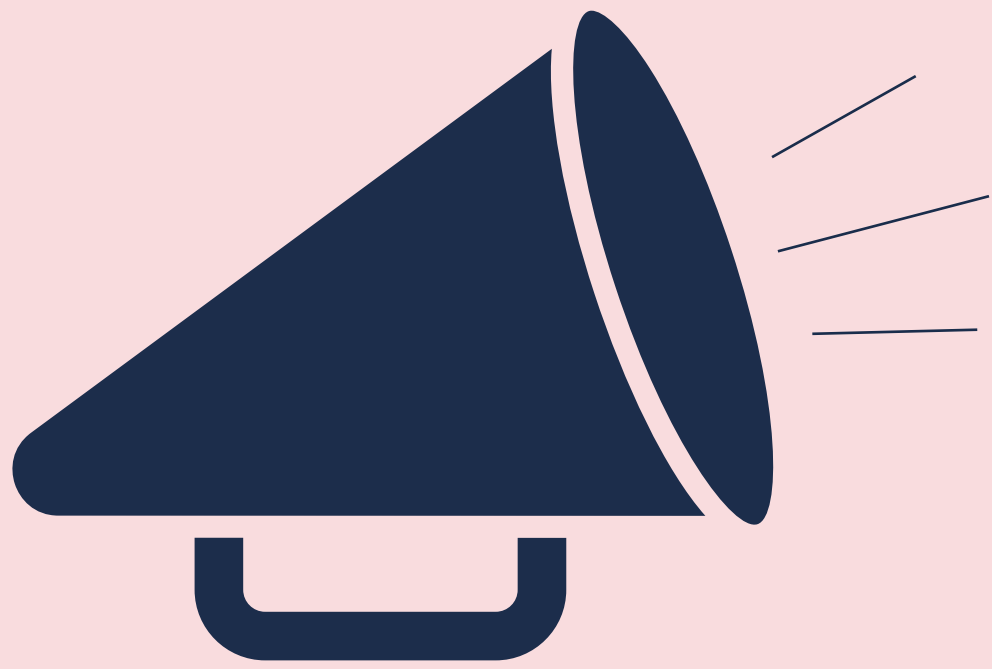
“Ik raakte minder gemotiveerd om te herstellen. Maar vooral: ik raakte het vertrouwen in de hulpverlening en het vertrouwen in mezelf kwijt.”

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

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

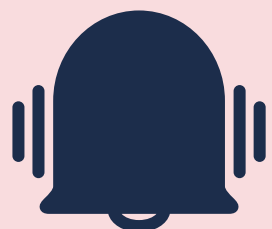
“Ik had het gevoel dat ik nergens meer recht op had en geen hulp verdiende.”





Stel **jij** hebt
het voor
het zeggen:

**Wat is je belangrijkste advies aan
anderen over stigma?**



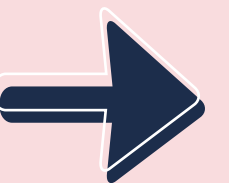
Lees verder voor
de adviezen van jongeren.



Advies: 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.”

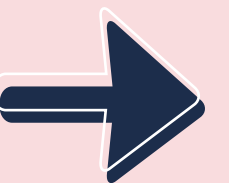


Advies: Heb aandacht voor de **complexiteit** van de situatie van de jongere en **vraag door**.

“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.”

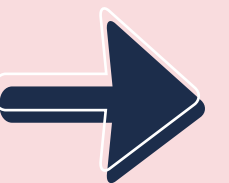
“Praat vanuit het beeld van mij als persoon in plaats van slechts één diagnose/probleem. Vraag uit waar mijn symptomen vandaan komen i.p.v. ervan uitgaan dat het bij diagnose x of y hoort.”



Advies: 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?

[kenniscentrumphrenos.nl/kennisproduct/
toolkit-destigmatisering](https://kenniscentrumphrenos.nl/kennisproduct/toolkit-destigmatisering)

kenniscentrum-kjp.nl/destigmatisering

kenniscentrum-kjp.nl/ouders/stigma





njr
hoofdzaken



kenniscentrum
kinder-en
jeugdpsychiatrie

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

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**.