



Psychische diversiteit bespreekbaar maken

Stigmatisering voorkomen

Leerlingen met ADHD zijn vervelend, mensen met een depressie zijn kleinzerig, kinderen met autisme kunnen geen vrienden maken, personen met verward gedrag zijn gevaarlijk, met dyslexie kun je niet voor de klas staan. Zomaar wat beelden die in de samenleving bestaan over groepen mensen. Beelden die niet zonder gevolgen zijn: stigmatisering leidt tot een laag gevoel van eigenwaarde, schaamte, buitensluiting, niet of te laat hulp zoeken, en daardoor tot verergering van psychische problemen. Je bewust worden van je eigen vooroordelen is belangrijk om te voorkomen dat je er ook naar gaat gedragen.

JaapJan Boer

(j.j.boer@samensterkzonderstigma.nl) is projectmanager Jeugd en Onderwijs bij Samen Sterk zonder Stigma

Eline Koliijn

(e.kolijn@samensterkzonderstigma.nl) is projectmedewerker Jeugd en Onderwijs bij Samen Sterk zonder Stigma

Het normale kind bestaat niet. Alle leerlingen zijn uniek. Ze hebben hun eigen achtergrond, persoonlijkheid en leerbehoeften. Zoveel kinderen, zoveel 'binnenkanten'. Des te opvallender dat de neiging bestaat om leerlingen in hokjes te stoppen op basis van de mate waarin ze 'normaal' zijn. Wijkt een kind te veel af, dan krijgt het een label of diagnose. Nu is er een verklaring voor bepaald gedrag en kan er met externe hulp grip komen – school blij, leerkracht blij, ouders blij, kind blij?

Diagnose geen oplossing

Het is niet precies bekend welke gevolgen een diagnose heeft voor de ontwikkeling van een kind. Steeds meer experts (onder andere hoogleraar Pedagogiek Micha de Winter, hoogleraar Innovatie in de GGZ Floortje Scheepers en hoogleraar Wetenschapstheorie en wetenschapsgeschiedenis Trudy Dehue wijzen op de gevaren van een (eezijdige) biomedische benadering van en het stigma op 'afwijken') wijzen er inmiddels op dat een diagnose niet altijd bijdraagt aan een oplossing, maar soms juist een probleem creëert. Ze stellen zich de vraag: wat doet een diagnose met de identiteitsontwikkeling van een kind? En hoe zien en benaderen we als samenleving en professionals kinderen met een diagnose? Het is belangrijk aandacht te hebben voor het gevaar van stigmatisering: het proces waarbij een groep mensen met gemeenschappelijke en afwijkende kenmerken wordt gelabeld, veroordeeld en uitgesloten. Ervaren of verwachte stigmatisering heeft invloed op het zelfbeeld en sociaal functioneren van personen die bij zo'n groep (gaan) behoren.

Binnenkant van leerlingen

Een derde van de leerlingen van 10 tot 14 jaar heeft het gevoel niet altijd zichzelf te kunnen zijn op school, blijkt uit onderzoek (Sikkema, 2018) van Samen Sterk zonder Stigma onder 1082 leerlingen, ouders, leerkrachten en docenten. Zes op de tien vindt het lastig om over gevoelens te praten: 'Iedereen vindt dat toch moeilijk. En je schaamt je dan ook.' Daarnaast geeft 29 procent van de kinderen en jongeren aan dat er in de klas niet voldoende mogelijkheid is om over gevoelens en emoties te praten. De belangrijkste barrière voor hen is de veiligheid in de klas. De eerste associatie die leerlingen hebben rond psychische kwetsbaarheid is negatief. Ze noemen bijvoorbeeld: pesten, zielig, autisme, huilen, ziek, depressief, zwak. Tegelijk geeft 43 procent aan zich 'vaak' of '(bijna) altijd' psychisch kwetsbaar te voelen en/of een psychische aandoening te hebben. Bijna 40 procent van hen vertelt hier niet over aan vrienden of de klas. Veel ouders vulden in dat er sprake is van (negatieve) labeling. Ze willen vaak liever niet dat hun kind een diagnose krijgt uit angst voor een stempel – een negatief oordeel. Er is in de klas dus weinig aandacht voor en openheid over de 'binnenkant' en psychische kwetsbaarheden van leerlingen. De mogelijkheid en/of veiligheid daarvoor ontbreekt. Leerkrachten en docenten zijn in het onderzoek ook bevroegd over hun eigen kwetsbaarheid. En 40 procent zegt zelf wel eens last te hebben gehad van psychische klachten. Van hen bespreekt 80 procent dat in meer of mindere mate wel met collega's. In de klas is dat anders: 60 procent geeft aan het daar niet met leerlingen over te hebben gehad. Daar kunnen

Het bespreekbaar
maken van hun
'binnenkant' zorgt
bij leerlingen voor
een veilige sfeer
en prettig leren



Foto's: Wilbert van Woensel

goede redenen voor zijn. Het kan leerlingen echter helpen als de leerkracht iets laat zien van zijn of haar eigen kwetsbaarheden. Van belang is vooral dat je er bewust over nadenkt en afwegingen in maakt.

Openheid en begrip voor elkaar

Met de invoering van passend onderwijs in 2015 is de diversiteit aan leerlingen in de klas alleen nog maar toegenomen. Dat vraagt veel van leerkrachten. Het is echter ook een kans voor kinderen om al jong te leren omgaan met diversiteit, te oefenen met begrip voor de ander, ook als die ander (op het eerste gezicht) erg van jou verschilt. Deze gedachte is het uitgangspunt voor de schoolbrede aanpak *Binnenstebuiten*, die Samen Sterk zonder Stigma samen met scholen ontwikkelt, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (zie ook het kader 'Binnenstebuiten' hiernaast). Het doel van de aanpak is dat er bij leerlingen en op scholen begrip en waardering voor psychische diversiteit komt. De schoolbrede aanpak is laagdrempelig, heeft een positieve insteek en betreft de hele klas. Leerkrachten en leerlingen maken samen hun 'binnenkant' bespreekbaar, vergroten hun kennis, zorgen voor een veilige sfeer en leren zichzelf en elkaar beter kennen en begrijpen. Psychische gezondheid en kwetsbaarheid worden normale gespreksonderwerpen, zonder hokjes, labels en vooroordelen. Hierdoor ontwikkelen kinderen een meer open en begripvolle houding – zowel naar

zichzelf toe als naar anderen. Dat is een belangrijke stap op weg naar een samenleving waarin we onszelf en anderen niet meer beoordelen op basis van een kenmerk, afwijken van een gemiddelde, of een niet kloppend vooroordeel.

Wat werkt?

Wil je op school meer begrip en waardering voor psychische diversiteit, om stigmatisering te

Laat als leerkracht zien wat moreel gedrag is en maak sociale normen bespreekbaar in de klas



Binnenstebuiten

De schoolbrede aanpak *Binnenstebuiten* bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Lesprogramma.** De onderdelen van het lesprogramma zijn gericht op het leren kennen, begrijpen en waarderen van je eigen binnenkant en die van anderen. Het lesprogramma wordt op maat samengesteld en kan onder andere bestaan uit een les Hokjesdenken, het werkboek *Binnenstebuiten*, een kennismodule, een theatervoorstelling, een gastles of een spel.
- **Training.** Leerkrachten verdiepen hun kijk op zichzelf en hun leerlingen, en ontwikkelen competenties om een open, veilig klimaat in de klas te creëren.
- **Peers en ambassadeurs.** Leerlingen uit de bovenbouw zetten zich in als peer supporter (voortgezet onderwijs) of leerlingambassadeur (primair onderwijs) en dragen bij aan openheid en begrip.
- **Ouders.** Ouders worden geïnformeerd en betrokken bij de hele aanpak.
- **Borging.** Het thema wordt geborgd in visie, beleid en curriculum.

Samen Sterk zonder Stigma ontwikkelt de aanpak samen met leerkrachten, docenten, leerlingen en andere betrokkenen. Tientallen pilotscholen probeerden in het schooljaar 2017/2018 (onderdelen van) het lesprogramma uit in groep 7/8 en klas 1/2 en droegen bij aan de ontwikkeling en verbetering ervan. Deze aanpak wordt ook in dit schooljaar gevolgd.

Wees niet bang om te vragen hoe het met een leerling gaat en laat zien dat je openstaat voor een echt gesprek



voorkomen? Wetenschappelijk onderzoek geeft inzicht in 'wat werkt'.

- **Onderzoek laat zien dat educatie kennis vergroot en daardoor bijdraagt aan het doorbreken van vooroordelen en het ontcrachten van stigma's.** Voorlichting alleen is echter niet genoeg. Volgens de contacttheorie (Allport, 1954) zorgt contact tussen minder- en meerderheidsgroepen voor meer empathie en minder angst, waardoor vooroordelen afnemen. Educatie gecombineerd met contact is de meest veelbelovende aanpak (Corrigan et al., 2012). Veel onderzoek is echter gedaan onder volwassenen. Er is nog weinig bekend over wat het best werkt voor kinderen en jongeren en op welke leeftijd.
- **Om stigmatisering te voorkomen, lijkt het veelbelovend een curriculum te baseren op**

het bevorderen van empathie. Het gaat dan om begrip voor 'de ander', je verplaatsen in elkaar, het ervaren van overeenkomsten in plaats van verschillen. Daarmee zou een gevoel van sociale inclusie bevorderd kunnen worden en voorkom je stigmatisering (Schachter et al., 2008).

- **Recent onderzoek laat zien dat antistigma-interventies veelbelovend zijn als ze gebaseerd zijn op actief leren** en als de stem en het perspectief van jongeren goed vertegenwoordigd zijn in de aanpak (Austin & Schwartz, 2018).
- **In de context van de klas is de voorbeeldfunctie van de leerkracht erg belangrijk.** De leerkracht kan laten zien wat moreel gedrag is (Nucci & Narvaez, 2008) en de sociale normen in de klas bespreekbaar maken

Pedagogisch tact is onmisbaar voor de leerkracht-leerlingrelatie: doe op het goede moment de juiste dingen, ook in de ogen van de leerlingen

(Berkowitz, 2002). Leerkrachten geven zelf ook aan dat je geen openheid van je leerlingen kunt verwachten als je je zelf niet open en kwetsbaar opstelt. En dat hoeft niet meteen heel groot. Een leerkracht op een van de pilotscholen deelde dat ze altijd met haar rug naar de deur gaat zitten, want anders wordt ze te veel afgeleid door de prikkels van buiten. Ook oudere leerlingen kunnen fungeren als voorbeeldfiguur.

- **Pedagogisch tact is onmisbaar.** Pedagogisch tact is niet zozeer een competentie. De Nederlandse wetenschappers achter het begrip omschrijven het als 'op het goede moment de juiste dingen doen, óók in de ogen van de leerling'. Pedagogisch tact gaat dus over de interactie tussen leerkracht en leerling (Stevens & Bors, 2013). Geef je kinderen oprecht de ruimte en het vertrouwen om zichzelf te zijn? Pedagogisch tact bepaalt ook in sterke mate het pedagogisch klimaat in de klas en daarmee of je een gevoelig onderwerp bespreekbaar kan maken.
- **Een aanpak waarbij de hele school betrokken wordt, heeft ten slotte de meeste kans van slagen.** Als je echt iets wilt veranderen, is een eenmalige les of activiteit niet genoeg. Psychische diversiteit moet een structurele plek krijgen in visie, beleid en curriculum, onderdeel zijn van de deskundigheid van leerkrachten en met betrokkenheid van ouders aandacht krijgen.

Aan de slag in de klas

De Joods-Poolse pedagoog Janus Korczak (1878-1942) heeft veel geschreven over de omgang met kinderen. Hij stond aan de basis van de rechten van het kind met zijn uitgangspunt: kinderen hebben recht op respect. Een van zijn bekendste uitspraken is dan ook 'Ik ben ik en jij bent jij, we mogen er allebei zijn en niet de een ten koste van de ander'. Kinderen hebben volgens Korczak het recht om te zijn wie ze zijn. Onderwijspedagoog Gert Biesta schrijft dat leerkrachten de pedagogische verantwoordelijkheid hebben om een ruimte te creëren waarin de leerling in zijn eigenheid kan verschijnen. Creëer jij die ruimte al? Ook zonder schoolbrede aanpak kun je als leerkracht heel wat doen:

1. Reduceer een kind niet tot zijn diagnose. Om dat te doen, is het belangrijk om je bewust te zijn van je eigen vooroordelen en buiten hokjes te kunnen denken en kijken. Een diagnose is niet meer dan een verzamelwoord voor combinaties van verschijnselen. Het is geen echt 'ding', geen verklaring voor

gedrag en leerlingen met dezelfde diagnose zijn niet hetzelfde. Wees je ervan bewust dat een diagnose ook invloed kan hebben op de identiteitsontwikkeling van kinderen.

2. Wees niet bang om te vragen hoe het met een leerling gaat en laat zien dat je openstaat voor een echt gesprek. Vaak denk je al te weten hoe iemand in elkaar zit of interpreteer je (onbewust) iemands gedrag. Ga niet uit van veronderstellingen, maar stel open vragen: 'Hoe gaat het?' 'Waarom doe je dit?' 'Wat wil je?' 'Wat heb je nodig?'
3. Geef het goede voorbeeld in de klas en in je team: laat eens wat meer zien van je 'binnenkant' en eventuele kwetsbaarheden. Benader leerlingen op een open, respectvolle manier. Dat is fijn voor leerlingen en hun klasgenoten zien jouw voorbeeldgedrag.
4. Verlaag de drempel voor kinderen om hulp te zoeken door dat bespreekbaar te maken en te normaliseren. Werk daarin samen met de zorgcoördinator, schoolmaatschappelijk werker, vertrouwenspersoon, et cetera.
5. Ondersteun kinderen als zij in de klas open willen zijn over hun psychische kwetsbaarheid, en geef hen de ruimte en het vertrouwen om dat te doen op een manier die bij hen past. Help hen bij het maken van de afweging wat ze wel en niet delen.
6. Verdiep je in stigmatisering, psychische diversiteit, gezondheid en kwetsbaarheid, bijvoorbeeld via www.breinviki.nl en www.samensterkzonderstigma.nl. ●

LITERA TUUR!

- Allport, G.W. (1954). *The nature of prejudice*. Cambridge, MA: Perseus Books.
- Austin, L. & Schwartz, S. (2018). Addressing Mental Health Stigma in Early Adolescence: Middle School Antistigma Interventions. *Adolescent Research Review*. DOI: 10.1007/s40894-018-0101-8.
- Berkowitz, A.D. (2003). Applications of social norms theory to other health and social justice issues. In H.W. Perkins (Ed.), *The social norms approach to preventing school and college age substance abuse: A handbook for educators, counselors, and clinicians* (pp. 259-279). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Corrigan, P.W., Morris, S.B., Michaels, P.J., Rafacz, J.D., & Rüsçh, N. (2012). Challenging the Public Stigma of Mental Illness: A Meta-Analysis of Outcome Studies. *Psychiatric Services*, 63 (10), 963-973.
- Nucci, L.P. & Narvaez, D. (2008). *Handbook of moral and character education*. London, UK: Routledge.
- Schachter, H., Girardi, A., Ly, M., Lacroix, D., Lumb, A., Berkom, J. van, & Gill, R. (2008). Effects of school-based interventions on mental health stigmatization: a systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2 (1), 16-20.
- Sikkema, P. (2018). *Onderzoek psychische diversiteit op school*. Amersfoort: Samen Sterk zonder Stigma.
- Stevens, L. & Bors, G. (Red.) (2013). *Pedagogische tact. Op het goede moment het juiste doen, óók in de ogen van de leerling*. Apeldoorn: Garant.

Maak jij al gebruik van JSW's digitale archief?



Meer dan
1.000
artikelen!

Toegang krijgen tot JSW's digitale archief is heel makkelijk. Gebruik hiervoor de toegangscode die je iedere maand via mail ontvangt. Deze code staat ook in de inhoudsopgave van het blad vermeld.

Als JSW-abonnee heb je onbeperkt toegang tot alle artikelen die sinds 2005 gepubliceerd zijn. Via ons digitale archief. Wanneer en waar je maar wilt. Via pc, laptop, tablet of mobiel.



Als abonnee heb je onbeperkt en kosteloos toegang. Wanneer, waar en hoe je maar wilt



JSW's digitale archief biedt een schat aan informatie (meer dan 1.000 artikelen)



Zoeken kan op artikel, jaartal, categorie en trefwoord



Benut je abonnement optimaal

Nieuwsgierig geworden? Zelf ervaren? Ga naar: www.jsw-online.nl/archief