
Bijlage 1: Handvatten voor actoren

De Generieke module Destigmatisering geeft concrete handvatten aan alle actoren die een rol spelen in het kader van destigmatisering: patiënten en naasten, ggz-professionals, zorg- en welzijnsprofessionals, voorlichters en scholingsmedewerkers en managers. Onderstaand volgen de belangrijkste aanbevelingen. Verder biedt de site van Samen Sterk zonder Stigma veel concrete tips, tools en ervaringsverhalen.

Handvatten voor patiënten en naasten

- Vergroot je kennis en bewustzijn van stigmatisering als patiënt en wat je eraan kunt doen, bijvoorbeeld via [Samen Sterk zonder Stigma](#). Doe bijvoorbeeld daar de zelfstigma-test.
- Kaart als patiënt stigma aan bij je hulpverlener als je vindt dat hij of zij stigmatiseert.
- Focus ter ondersteuning van persoonlijke empowerment sterk op sociale rollen en talenten, op de identiteit los van het hebben van een aandoening.
- Wees als naaste zelf een bron van normalisering van psychische aandoeningen door met derden een positief herstelperspectief te delen.
- Vergroot je kennis en bewustzijn van stigmatisering met betrekking tot de rol als naaste. [Vereniging Ypsilon](#) heeft een toegankelijke online anti stigma toolkit voor familieleden rond herkenning van stigmatisering, ook bij jezelf.

Handvatten voor ggz-professionals

- Gebruik psychiatrische classificatie zorgvuldig en terughoudend, alleen binnen de context van wetenschappelijke diagnostiek en vanuit een besef van de mogelijke stigmatiserende effecten. Deze lopen bij verschillende psychische aandoeningen uiteen qua zwaarte en verschijningsvorm.
- Zet eventueel een ervaringsdeskundige in om de patiënt te helpen de uitleg over diagnose te plaatsen in de juiste context.
- Zet klachten en verschijnselen in een normaliserend kader. Zo heeft bijvoorbeeld slechts een klein deel van de mensen veel last van psychotische verschijnselen, terwijl deze bij heel veel mensen voorkomen die er geen last van ervaren.
- Benadruk in de uitleg over de aandoening aan de patiënt en zijn naasten het belang van veranderbare psychosociale factoren. Schets het herstelperspectief en sluit aan bij de wensen, kwaliteiten mogelijkheden van de persoon.
- Schenk aandacht aan (zelf)stigma tijdens het diagnostisch onderzoek en neem zo mogelijk een gevalideerde (zelfrapportage)vragenlijst naar ervaren stigma en/of zelfstigma op.
- Bespreek met de patiënt of en waar hij of zij stigmagerelateerde problemen heeft en overleg of en welke interventies op hun plaats zijn.
- Informeer de patiënt over herstel- en zelfhulpgroepen en maak gebruik van shared decision making (gezamenlijke besluitvorming) bij het opstellen van een behandelplan.
- Doe patiënten zelfmanagementstrategieën aan de hand en help iemand om die strategie te kiezen en toe te passen, die het beste past in zijn situatie en bij zijn persoon.
- Bied bij geconstateerd zelfstigma (groeps)psycho-educatie en/of cognitieve gedragstherapie (schematherapie, CGT, ACT, COMET) aan.
- Overweeg om psycho-educatie standaard aan te vullen met het leren omgaan met mogelijk negatieve reacties uit de omgeving. In Nederland is een training in copingvaardigheden in ontwikkeling (D-Stigmi, Maastricht).
- Wees bewust van eigen mogelijk belemmerende attitudes en streef naar een gelijkwaardige verhouding.

- Wees je bewust van de mogelijkheid om als hulpverlener persoonlijke ervaringskennis van psychische aandoeningen of ontwrichting professioneel toe te passen in het contact met patiënt en naasten.
- Besteed in het contact met de patiënt aandacht aan het behoud van en focus op rollen (en de dromen, wensen en doelen daarbij) als werknemer, partner, ouder et cetera.
- Combineer bij interventies gericht op hulpverleners om ervaren stigma in de hulpverlening bij patiënten te verminderen, bij voorkeur de volgende elementen: persoonlijk verhaal van een patiënt/ervaringsdeskundige, meerdere vormen van sociaal contact, ontkrachten van mythes, en het aanleren van vaardigheden om stigmatisering tegen te gaan, in combinatie met een persoonsgerichte benadering en een herstelgerichte boodschap.
- Op het niveau van de beroepsgroep: maak je sterk voor de opname van kennis over destigmatisering in de beroepsopleidingen in de ggz. Daarnaast hebben de psychiaters aandacht voor stigma tot een checkpunt in de visitatie gemaakt. Dat kan voor andere beroepsgroepen een voorbeeld zijn.

Handvatten voor professionals in het sociale domein

- Neem openheid over psychische aandoeningen in de werksituatie mee als vast thema in de arbeidsbegeleiding van werknemers met psychische klachten. Overweeg het gebruik van een beslissingshulp zoals CORAL (Conceal Or ReveAL) om voor- en nadelen te bespreken (zie www.kenniscentrumphrenos.nl).
- Bepaal de behoefte van de beoogde doelgroep zodat de inhoud van een activiteit relevant is. Werk daarvoor samen met een vertegenwoordiger van de doelgroep.
- Spits de boodschap van de voorlichting toe op de doelgroep. Met werkgevers wordt over productiviteit, solliciteren en in dienst nemen of redelijke (werk)aanpassingen gesproken.
- Zorg voor een gebalanceerde, eerlijke boodschap (te geven door een ervaringsdeskundige in een persoonlijk, goed voorbereid verhaal).
- Contact moet lokaal worden ingevuld (landelijk versus stedelijk, sociaaleconomische achtergrond, etniciteit of religie).
- Stel goede tools, zoals Fotovoice, Mensenbieb en Eerste hulp bij psychische problemen (Mental Health First Aid) breed beschikbaar.
- Zoek lokale inbedding en samenwerking met partijen in het maatschappelijke veld en besteed aandacht aan structureel stigma binnen de dagelijkse praktijken.
- Geef ervaringsdeskundigen en patiënten een centrale, verantwoordelijke, inhoudelijke en bij voorkeur leidende rol bij destigmatiseringsactiviteiten in de ggz en het sociale domein. Faciliteer dat patiëntgedreven initiatieven of lokale peer-run organisaties, zoals herstelacademies, het voortouw kunnen nemen.
- Creëer binnen maatschappelijke organisaties bewustwording van (de rol van) stigma. Daarbij kan de kennis van de ggz en van ervaringsdeskundigen worden ingeschakeld.
- Bundel goede praktijken van samenwerking in het sociale domein en stel de beschrijvingen hiervan beschikbaar.
- Ondersteun gemeenten bij het oplossen van problemen van stigmatisering en bijbehorende handelingsverlegenheid, bijvoorbeeld door het beschikbaar stellen van werkkaarten (zoals bij het UWV), een draaiboek op organisatieniveau, reflectie op bejegening en scholing in Mental Health First Aid.
- Zorg voor continuïteit van aandacht voor destigmatisering door bijv. herhalen van interventies, steeds andere doelgroepen of domeinen kiezen op basis van ervaren stigma en geanalyseerde leerbehoeften.

Handvatten voor voorlichters en scholingsmedewerkers

- Gebruik bij publiekscampagnes de volgende kernboodschappen:
 - Psychische aandoeningen komen vaak voor en kunnen iedereen overkomen, want iedereen heeft psychische kwetsbaarheden;
 - Psychische problemen kun je in meer of mindere mate hebben, de duur en intensiteit verschilt per persoon;
 - Iemand heeft net zo veel of zo weinig 'schuld' aan een psychische aandoening als aan een lichamelijke;
 - Iedereen heeft recht op een plek in de samenleving.
- Geef realistische, deskundige, genuanceerde en normaliserende voorlichting over psychische aandoeningen in combinatie met face-to-face of videocontact.
- Doe liever een interventie of programma gericht op een specifieke doelgroep dan een algemene, niet-gerichte publiekscampagne. Contactinterventies met een persoonlijk verhaal van een patiënt of ervaringsdeskundige werken het beste bij volwassenen, bij adolescenten werken educatieprogramma's iets beter.
- Schakel (ex-)patiënten en ervaringsdeskundigen in bij voorlichting, educatie en (beroeps)opleidingen om met hun persoonlijk verhaal over ontwrichtende ervaringen en herstel met een algemeen publiek over publiek stigma en zelfstigma in gesprek te gaan.
- Verwerk het onderwerp stigma in het aanbod van psycho-educatie aan patiënten en hun naasten samen en besteed ook aandacht aan associatief stigma.
- Stem de boodschap af op de doelgroep: in taalgebruik, op leerdoelen, cultuur of informatiebehoefte, bij de verschijningsvorm van stigma en bij hun fase van bewustwording en gedragsverandering.
- Wees als hulpverlener op de hoogte van het aanbod van informatieve websites (zie bijlage 2) waar je patiënten en naasten naar kunt verwijzen.
- Verwijs familie en naasten in het kader van bewustwording van stigma door naar familieverenigingen. Vereniging Ypsilon heeft een toegankelijke online anti stigma toolkit voor familieleden (www.ypsilon.org).
- Geef (ex-)patiënten of naasten die zich met hun persoonlijk verhaal of als ambassadeur willen inzetten voor destigmatisering, een goede voorbereiding op die rol.

Handvatten voor bestuurders en managers (van zorginstellingen)

- 'Wij stigmatiseren niet' hoort voor een zorginstelling een kernwaarde te zijn, die beleid en uitvoering voedt.
- Overweeg om bij een training of workshop herstelondersteunende zorg als bij- of nascholing voor hulpverleners een onderdeel over destigmatisering toe te voegen.
- Zorg ervoor dat hulpverleners in alle echelons van de ggz (de GB-ggz, S-ggz en basiszorg van huisarts/POH-ggz) op de hoogte zijn van goede (laagdrempelige) online tools, zoals psychosenet.nl, sites van familieverenigingen, online fora van lotgenoten om mensen met beginnende problematiek door te verwijzen (zie ook bijlage 2).
- Maak beleid gericht op het inbedden van destigmatisering als onderdeel van herstelondersteunende zorg in de dagelijkse (kwaliteits)procedures.
- Faciliteer ontwikkeling en toepassing van evidence-based interventies gericht op destigmatisering en schep ruimte binnen teams om het niveau van kennis en bewustwording te verhogen.
- Koppel aan het beleidspeerpunt destigmatisering concrete activiteiten gericht op bewustwording van stigma, zoals training en intervisie van zorgverleners, inzet van ervaringsdeskundigen, invoering van meetinstrumenten rond stigma of door het aanbieden van interventies op publiek stigma, zelfstigma en stigma in de hulpverlening.

- Neem toetsing van resultaten op destigmatiseringsbeleid expliciet op in het meerjarenbeleidsplan van de organisatie.
- Neem het onderwerp (de)stigmatisering op in patiënttevredenheidonderzoek of in overleg met de Cliëntenraad. Deze laatste kan ook een rol spelen in de monitoring van (de)stigmatisering.
- Neem aandacht voor destigmatisering expliciet op in het zelfhulpaanbod en in nieuwe veelbelovende praktijken als HIC (High& Intensive Care) en ART (Active Recovery Triad).
- Zorg voor borging van een destigmatiserende bejegening van patiënten door zorgverleners in de beroepsethiek door een bepaling op te nemen in de beroepscode.
- Zorg voor structurele financiering van initiatieven die van belang zijn voor de verdere ontwikkeling en implementatie van destigmatisering.