

Oefening in het omgaan met zelfstigmatisering



Zelfstigmatiserende gedachtes zorgen voor een lager gevoel van eigenwaarde en schaamte. In deze oefening ga je aan de slag met één zelfstigmatiserende overtuiging. Vervolgens ga je bedenken hoe je deze kunt ontkrachten.

1. Schrijf een negatieve overtuiging op

Schrijf een negatieve overtuiging op. Gebruik deze formule: Ik ben..., omdat.... Bijvoorbeeld: 'Ik ben zwak, omdat ik door mijn psychische aandoening niet fulltime kan werken'.

Vind je het lastig? Denk eens aan situaties waarin je onzeker bent of dingen niet doet uit schaamte. Welke negatieve overtuigingen spelen dan een rol?

Ik ben.....
.....

omdat.....
.....

2. Welke aanname zit er achter je overtuiging?

Achter deze negatieve overtuiging, zitten mogelijk stellige aannames die bij jou spelen. Bijvoorbeeld: Mensen zonder een psychische aandoening kunnen makkelijk fulltime werken. Het feit dat ik dat niet kan maakt mij zwak.

Schrijf één of meerdere stellige aannames op die onder jouw overtuiging liggen. Bedenk hierbij dat het gaat om aannames die in jouw hoofd spelen.

Mijn aannames zijn:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Oefening in het omgaan met zelfstigmatisering



3. Jouw aannames ontkrachten

Kijk nu eens naar de aanname(s) die je bij 3 genoteerd hebt. Wat vind je ervan? Kun je er andere, realistische, positieve gedachtes tegenover zetten om ze te ontkrachten?

Bijvoorbeeld:

- Ook mensen zonder psychische aandoening vinden het soms zwaar om fulltime te werken.
- Er zijn veel mensen die parttime werken, bijvoorbeeld omdat ze meer vrije tijd willen of een gezin hebben. Deze mensen vind ik niet zwak.
- Ik mag trots zijn op wat ik wel kan en doe.

Vind je het lastig om zulke positieve gedachtes te bedenken en te beschrijven? Stel jezelf dan de volgende vragen:

- Zijn mijn negatieve overtuigingen echt waar?
- Hoe helpt deze gedachte mij?
- Waar doet deze gedachte mij pijn?
- Welke gedachten zouden mij kunnen helpen?

Het kan ook helpen om je voor te stellen hoe je zou reageren op een goede vriend die zulke aannames met jou deelt. Wat zou jij in dat geval zeggen om zijn aannames te ontkrachten?

Schrijf je realistische, positieve gedachte(s) op:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Oefening in het omgaan met zelfstigmatisering

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**

4. Omgaan met zelfstigmatisering

Noteer wat je helpt in het tegengaan van zelfstigmatisering. Schrijf bijvoorbeeld een alternatieve overtuiging op, zoals "het feit dat ik niet fulltime werk, maakt mij niet zwak. In tegenstelling, ik ben trots op wat ik wel kan en doe". Houd deze opgeschreven uitspraak bij je of hang 'm ergens op, zodat je hiernaar kunt kijken op momenten dat negatieve gedachtes naar boven komen.

Wat helpt je om jouw zelfstigmatiserende overtuigingen tegen te gaan?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Probeer de komende tijd uit of deze punten je helpen in het dagelijks leven. De kans is groot dat je nog wel eens worstelt met jouw zelfstigmatiserende overtuigingen. Laat je hierdoor niet uit het veld slaan. Het vraagt tijd en oefening om negatieve overtuigingen uit je systeem te krijgen. Het is een proces van hard werken, maar is uiteindelijk de moeite waard.

Deze oefening is een ingekorte versie van een oefening uit Honest, Open & Proud (HOP), een training die je enorm kan empoweren en zo zelfstigma kan verminderen. Tijdens een HOP-training bespreek je je ervaringen met de andere deelnemers, wat heel waardevol en steunend is. In je eentje is de oefening wat lastiger, maar misschien kun je er met iemand in je omgeving over praten. Heb je interesse in de Honest, Open & Proud-training? Op ggzzonderstigma.nl vind je meer informatie.

Heb je ondersteuning nodig? MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Je kunt bellen, appen, chatten of mailen. Op mindkorrelatie.nl vind je de contactgegevens.