

Netwerk
Geestelijke
Gezondheidszorg
Kempen



Netwerk GGZ Kempen

Inleiding Adviesgroep Beeldvorming en stigma



Netwerk GGZ Kempen

Hoe Gek Communiceer Jij?!

Bart Buyens en Myriam Bergmans
2 maart 2023



GOED GEK?!
Anders spreken over
geestelijke gezondheid

Fonds Julie Rensson
Koningin Fabiolafonds



Koning
Boudewijnsstichting
Samen werken aan een betere samenleving



Stigma en framing

Kijken naar en praten over psychische kwetsbaarheid



Beelden en woorden

- Beïnvloeden:
 - het leven van mensen met een psychische/fysische kwetsbaarheid en dat van hun naasten
 - hun herstel, hun terugval, hun welbevinden, hun zelfstigma,...
 - maar ook: de **kwaliteit van ons samenleven**
- Belangrijk om:
 - hiervan **bewust te zijn**
 - te streven naar **geuanceerde communicatie**



Beelden en woorden

- Actie en reactie: bewust en onbewust
- Denkbeelden bepalen mee het gedrag van mensen
- Kan leiden tot stigma's en taboes
- Kunnen herstel beletten
- Kunnen maken dat stigma zelfstigma wordt
- Voorbeeld: zoektocht naar werk



Hoe kijken we naar psychische kwetsbaarheid?





Netwerk GGZ Kempen

Hoe kijken we naar psychische kwetsbaarheid? *Causaal verband tussen sociale percepties*

- Vanuit de sociale psychologie: reden, emotie, actie



Netwerk GGZ Kempen

Impact van deze socialisering?

- Vanuit de Media: Het 'visagisme' (Archer et al., 1983)
- Foto's van mannen → meer gericht op gezicht dan bij vrouwen
- Gevolg → lichaam is belangrijker bij vrouwen
→ stereotiepe gedachte dat mannen meer 'rationeel' zijn





Subtieler: ruimtelijk inzicht?

- Nadruk vanuit onze cultuur op snelheid, energie en vermogen



- → snelste auto???
- → diegene die van links komt



Nog subtieler?





Nog subtieler?

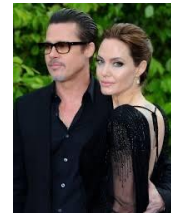


Nog subtieler?





Nog subtieler?



Maar ook uitzonderingen....gelukkig!

Google

Tous Images Actualités Vidéos Shopping Plus Paramètres Outils Connexion

SafeSearch

Marge et Homer Simpson divorcent
stange.konban.com

Les rumeurs de séparation pour Marge et Homer S...
showbiz.net

Homer et Marge Simpson, mariés, trois enfants et...
etfctoo.com

Homer and Marge set to split on...
talasworld.com

Les Simpson - le producteur annonce le divorce de Marg...
otomng.com

Les Simpson - Homer et Marge séparés ? (Ph...
lestar.fr

Did Homer and Marge really break up on the 'Simpsons'...
realstar.com

The Simpsons at 25 - TIME Looks Back | Time
time.com

Marge et Homer Simpson se séparent | Télévision
l'express.ca

Marge et Homer - Photo de The...
fanmentale.canalblog.com



Cognitieve verwerking van informatie

- Om de omgeving te begrijpen gaan mensen categoriseren volgens beroep, persoonlijkheid, groepslid, sekse, ras, leeftijd,...



Door stereotiepe kennis: snellere interpretatie (Eberhardt et al.(2004))

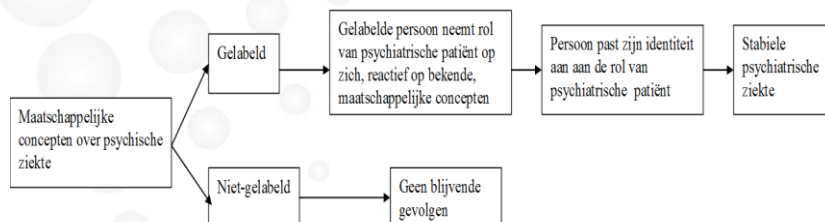
- Door de info voorafgaandelijk te geven komt de interpretatie sneller de kop op steken



Degraded images of crime-relevant objects.



Sociologisch verklaringsmodel (Dr. Kirsten Catthoor 2016)



Framing

- Verschillende manieren om over een psychische/fysische kwetsbaarheid te denken of praten
- Diverse manieren om er naar te kijken (kaders)
- Frame = invalshoek om over mensen te praten
- Kern van waarheid maar slechts een deel van de complexe werkelijkheid



KBS en Julie Renson

- De onderzoekers ontdekten vijf **frames** die **problematiserend** zijn
- Dat wil zeggen dat ze het gegeven 'mensen met een aandoening' als een probleem voorstellen
- Op zichzelf is dat niet slecht of goed.
 - Door te problematiseren kun je een bepaalde problematiek op de agenda proberen te zetten
 - Een nadeel kan zijn dat je stigmatiseert door te problematiseren.

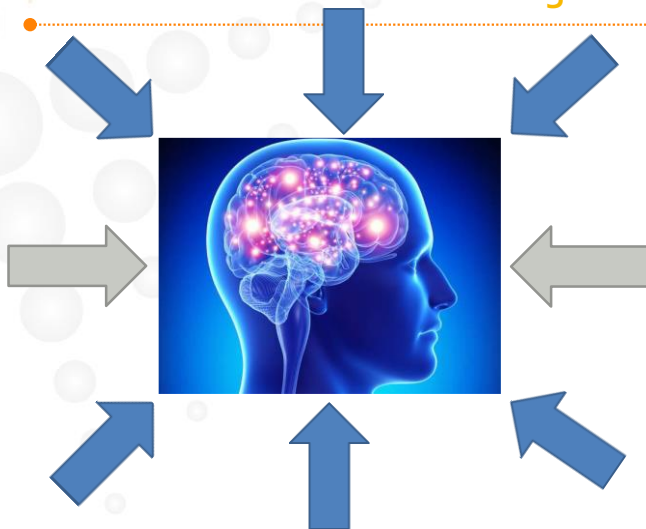


Counterframes?

- **Counterframes** zijn **de- problematiserend**
- Ze stellen het gegeven 'mensen met een aandoening' minder als een probleem voor of zelfs helemaal niet
- Eveneens voor- en nadelen
 - Ze bieden uitzicht op herstel en zijn meer relativerend
 - Ze gaan in tegen clichés en stigmatisering.
 - Een nadeel kan zijn dat ze een probleem verbloemen en het gevoel van urgentie verminderen



Welk frame gebruiken we?



Frames die problematiseren

Angst voor het onbekende



Zelfcontrole



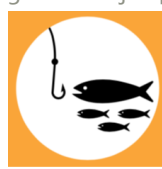
Het monster



De zwakste schakel



Een gemakkelijke prooi





Angst voor het onbekende

- Een psychische aandoening is **angst inboezemend**
- Sommige onberekenbare individuen die **niet in de maatschappij passen**
- Daarom **uitgelachen, gevreesd en uitgesloten**
- Vooral de **gevaarlijke types** worden algemeen **gewantrouwd**
- Ze moeten worden opgespoord en altijd worden **weggestopt in instellingen**

+	Kans op hoge emotionele betrokkenheid door in te spelen op een universele angst voor wat men niet kent en voor het onvoorspelbare	-	Is sterk stigmatiserend
---	---	---	-------------------------

**Sterktes en zwaktes uit tabel 2 p 47 en 48 Een inspirerende kijk op de beeldvorming over personen met psychische problemen*



Zelfcontrole

- Een psychische aandoening is iets wat sommige mensen **zichzelf aandoen**
- Door een stuitend **tekort aan zelfcontrole**
- Een **gebrek aan wilskracht en discipline**
- De oplossing ligt voor de hand: de persoon moet paal en perk stellen aan het gedrag, er **simpelweg** mee stoppen

+	Reikt een op het eerste gezicht eenvoudige oplossing aan door in te spelen op de universele norm zelfbeheersing	-	Is sterk stigmatiserend
---	---	---	-------------------------



Het monster

- Een psychische aandoening **dringt het leven** van een persoon **binnen** als een vijandig monster
- **Neemt het leven volledig over**
- De persoon probeert het **te bekampen in een energievretend proces** van vechten, de moed verliezen en in het beste geval een kleine overwinning behalen
- Vaststaat is dat de **aandoening** altijd op de loer blijft liggen en **steeds weer opnieuw kan toeslaan**
- Ze **maakt** zodoende een **speelbal van de mens**, die daardoor in een neerwaartse spiraal kan belanden

+	Roept begrip op voor de voortdurende worsteling en het wispelturig karakter van psychische aandoeningen	-	Biedt een weinig hoopgevend beeld, steunt sterk op medelijden met het slachtoffer dat een speelbal is van zijn of haar aandoening
---	---	---	---



De zwakste schakel

- Een psychische aandoening is een **uiting van iemand die niet mee kan**
- Iemand die **niet voldoet aan de verwachtingen van een moderne samenleving**
- Aan de basis liggen **inherente gebreken**, zoals niet bestand zijn tegen stress
- De zwakke individuen **kunnen de druk van het leven niet aan**
- Nochtans ervaren andere mensen nog meer stress en kunnen zij er wel prima mee omgaan
- De enige oplossing is om deze **zwakke schakels uit de ketting te verwijderen**.

+	Roept enig begrip op voor erfelijke psychische kwetsbaarheden, waar de persoon in kwestie geen schuld aan heeft	-	Verantwoordt de stigmatisering van personen met psychische aandoeningen door het collectieve belang voorop te stellen en geen empathie te betonen
---	---	---	---



Een gemakkelijke prooi

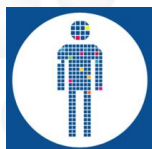
- Een psychische aandoening is een zodanig **vaag** iets dat er een **heuse industrie** is rond **ontstaan**
- Middeltjes, therapeuten en onderzoekers die uit zijn op **financieel gewin**
- Zij spinnen garen bij de vele mensen die worstelen met psychische aandoeningen en die door hun **goedgelovigheid** en **gebrek aan kennis** een gemakkelijke prooi vormen
- Een verder gevolg is dat **normaal gedrag als pathologisch** wordt **bestempeld**

+ Plaats de psychische aandoening in een maatschappelijk speelveld, met financiële en andere belangen	- Houdt de actieve en zelfredzame persoon buiten het blikveld
---	---



Counterframes die de-problematiseren

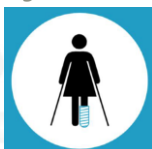
Een mozaïek



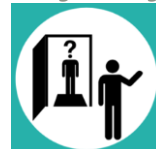
Het bijzondere



Een gebroken been



Een ongenode gast





Netwerk GGZ Kempen

Counterframes die de-problematiseren

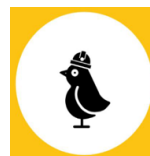
De tocht



Een aardverschuiving



De kanarie in de mijn



Netwerk GGZ Kempen



Een mozaïek

- Een psychische aandoening is een **uiting van een gevoeligheid, kwetsbaarheid of aanleg**
- Slechts **één van de vele karaktertrekken** die iedere mens bezit
- Waarom net die persoon er op die manier mee te maken krijgt, is moeilijk te duiden
- Omdat **iedereen** de eigenschappen en gevoelens echter ook bij zichzelf **herkent**, reageert de samenleving **toleranter en inclusief**
- Er wordt gezorgd voor een **omkadering**, zodat de **capaciteiten van ieder individu benut** kunnen worden

+	Weet een psychische aandoening te normaliseren en richt de aandacht op andere aspecten van de persoon in kwestie	-	Houdt de kans in dat elke psychische aandoening als zodanig normaal wordt gezien dat er onvoldoende aandacht is voor de problematiek; het onderscheid tussen een psychische aandoening en een karaktertrek of persoonlijkheidskenmerk lijkt te vervagen
---	--	---	---



Het bijzondere

- Een psychische aandoening is een **uiting van een bijzondere karaktertrek** of mentale kracht
- Het is iets dat **weggelegd** is voor **buitengewone mensen** of voor mensen die zich als uniek willen voordoen
- **Bijzondere aandacht** voor mensen met unieke psychische eigenschappen is daarom **nodig**

+	Erkent dat een psychische aandoening ook een sterkte kan zijn en kansen kan creëren	-	Wekt de indruk dat een psychische aandoening iets is om zich mee te onderscheiden van anderen
---	---	---	---



Een gebroken been

- Een psychische aandoening is een **waarneembaar**, lichamelijk **defect** dat vrij precies in kaart gebracht kan worden
- Behandelaars wijzen voor de oorzaak van de aandoening naar **objectief vaststelbare** fysische en fysiologische **processen** in de hersenen of de rest van het lichaam
- Wanneer de diagnose gesteld is, kan de op het defect toegespitste **behandeling** starten. Deze diagnose biedt bijgevolg **hoop op volledige genezing**.

+	Biedt voor personen met een psychische aandoening enige geruststelling en wekt de hoop op genezing	-	Schept de illusie dat aan elk psychisch probleem makkelijk te verhelpen valt, onder meer door het een tijd rustig aan te doen
---	--	---	---



De ongenode gast

- Een psychische aandoening zorgt voor een **niet voorziene wending in het leven**
- Het komt zomaar iemands leven binnengewandeld en vertegenwoordigt zodoende **een last**
- Een wispelturigheid waarmee men moet **leren omgaan**
- Belangrijk is echter dat men daardoor **'het feestje' niet laat vergallen**. Dit kan door de nodige flexibiliteit aan de dag te leggen en te genieten van de dingen die men **'samen'** beleeft.

+	Geeft goed de wispelturige aard van een psychische aandoening weer waarmee men moet zien om te gaan	-	Wekt de indruk dat de persoon met een psychische aandoening er alleen voor staat en sterk in de schoenen moet staan
---	---	---	---



Een aardverschuiving

- Een psychische aandoening is **begrijpelijke reactie op een externe, traumatiserende gebeurtenis** in het leven waar niemand tegen opgewassen is
- De **oorzaak** van de aandoening is **aanwijsbaar** en verklaarbaar, maar eventueel ook **onverwerkt** gebleven of **verdrongen**
- Belangrijk is om er niet van weg te lopen. Door het **begrip en de erkenning van anderen** is er ook **hoop op herstel**.

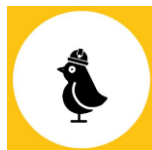
+	Kan voor meer empathie en begrip voor personen met psychische aandoeningen zorgen omdat de traumatische oorzaak ervan gekend is	-	Houdt de kans in dat men nodeloos gaat graven in het verleden naar een onverwerkt trauma, terwijl de oorzaak inderdaad niet gekend kan zijn en men in het 'nu' moet leven of met een blik op de toekomst
---	---	---	--



De tocht

- Een psychische aandoening vormt een **ware beproeving**
- Maar ze biedt ook **kansen om zichzelf te herdefiniëren en te groeien**, mits de nodige veerkracht en volharding
- De psychische aandoening lijkt **aanvankelijk** echter een niet te bedwingen **obstakel**
- Gelukkig is er ook de **hulp van anderen** waarop men kan rekenen : artsen, therapeuten, vrienden enzovoort
- Zij tonen **begrip**, bieden **ondersteuning** en kunnen als **gids** kunnen fungeren

+	Benadrukt dat de persoon met een psychische aandoening actief aan het herstel werkt, maar er niet alleen voor staat	-	Maakt duidelijk dat het herstel van een psychische aandoening met de nodige inspanningen (inzicht, veerkracht, doorzettingsvermogen) van de betrokkene moet gebeuren; de gidsen kunnen de last niet overnemen
---	---	---	---



De kanarie in de mijn

- Een psychische aandoening is symptoom van een **samenleving die te veeleisend is geworden** en die **structureel stresserend** en zelfs **destructief** is
- Het toegenomen individualisme, de zware competitie, de eis van perfectie en de hoge prestatiedruk hebben ertoe geleid dat iedereen **constant op de toppen van de tenen moet lopen**
- De enige oplossing is **losbreken uit het systeem** door de structuren in vraag te stellen en gezamenlijk te werken aan een **gezondere samenleving**.

+	Legt de oorzaak van psychische aandoeningen resoluut buiten het individu	-	Suggereert dat 'anderen' (overheid, werkgevers, ...) het maar moeten zien op te lossen
---	--	---	--



Conclusie

- Ieder frame is waar en tegelijk niet waar !
- **Zelfreflectie**: waar bevind ik me?
- Het potentieel van counterframes:
 - het openen van de blik
 - het debat verbreden
 - het taboe slopen



Enkele cijfers

- 1 op 3 personen wordt geconfronteerd met psychisch lijden
- 1 op 3 consultaties: klacht psychische dimensie
- 1 op 4 Belgen voelt zich soms slecht in zijn vel
- In Vlaanderen 3 zelfdodingen per dag (hoogste in Europa)
- 34% van invaliditeitsgerechtigden = psychisch ziek = nr 1 (depressie, alcohol, dementie)
- 49 % ♂ en 51% ♀
- 19,1 % gebruik psychofarmaca: zeer hoog tov omliggende landen
- 1 op 3 zoekt professionele hulp



Basisvorming herstel Stigma

Katrien Rombouts en Griet Leysen



1. Wat is stigma?

Stigma is vaak gebaseerd op mythes

m.b.t psychische kwetsbaarheid:

- het is **inbeelding**
- mensen met psychische kwetsbaarheid zijn **gevaarlijk**
- ze doen **niet genoeg hun best**
- ze zijn **incompetent**
- het is voor eeuwig/**ongeneeslijk**
- het is de schuld van een **slechte opvoeding**.

Voor geen van deze stellingen is enig bewijs gevonden.



1. Wat is stigma?

Soorten stigma

- Publiek stigma
- zelfstigma
- Structureel stigma
- Associatief stigma



1. Wat is stigma?

Publiek stigma

Publiek stigma is stigmatisering vanuit de maatschappij. Het gaat hierbij om opvattingen die mensen in de samenleving hebben. Bijvoorbeeld dat mensen met een psychische kwetsbaarheid minder competent of labiel zijn. Dit kan zich uiten in een afstandelijke houding. Zoals (ex-)patiënten liever niet als vriend(in), partner, buur of werknemer hebben. De [media](#) spelen een belangrijke rol bij het ontstaan en in stand houden van het publiek stigma. Kranten, websites en films zetten mensen met een psychische aandoening soms neer als onberekenbaar en gevaarlijk.

-denken jullie aan een voorbeeld? Is er onlangs iets gebeurd waarbij bijvoorbeeld de dader psychisch kwetsbaar werd genoemd?



1. Wat is stigma?

Zelfstigma

- Zelfstigma noemen we ook wel geïnternaliseerd stigma. Ga je je 'label' als belangrijk onderdeel van je identiteit zien, dan treedt er zelfstigma op. Je gelooft dan dat de heersende negatieve beelden en vooroordelen kloppen. En dat ze op jou van toepassing zijn. Bijna de helft van de mensen met een psychische aandoening heeft te maken met zelfstigma.
- Griet vertelde over ervaringen met zelfstigma. En wat met onze eigen ervaringen?



1. Wat is stigma?

Structureel stigma

- Structureel stigma is het stigmatiserende effect van bepaalde wetten, regels en procedures. Denk aan verzekeraars die mensen met een psychische aandoening discrimineren. Of de bepalingen rond autorijden en regelingen bij echtscheiding. Ook een sollicitatieprocedure kan een stigmatiserend effect hebben.

Wat zou je wel of niet zeggen in een sollicitatiegesprek? Waarom wel/niet?



1. Wat is stigma?

Associatief stigma

- Als naaste van iemand met een psychische aandoening kun je te maken hebben met **associatief stigma**. Als 'partner' van kun je merken dat de omgeving jou ook uit de weg gaat. Of als 'dochter van' houd je de psychische aandoening van je moeder liever geheim. Sommige naasten voelen zich uitgesloten, worden verantwoordelijk gesteld, niet serieus genomen, of ervaren onbegrip voor de tijdrovende mantelzorg.
- Herken je het gevoel dat je je schaamde voor iemand in je omgeving?



stigma bij hulpverleners

Meest voorkomende uitingen van stigma bij HV

- "out-grouping": wij-zij denken.
- cognities rond gewelddadigheid en gevaar.
- Betuttelend taalgebruik en overbescherming.
- "clinicians bias": negatief perspectief op herstel
- "diagnostic overshadowing": patiënt vooral in termen van diagnose zien
- Attitudes rond openheid over eigen ervaringen

(bron: Trimbos Rapport 2019)

Herken je dit bij jezelf of je collega's



Stigma herkennen op de werkvloer

- stigmatiserende patiëntenbespreking
- stigmatiserende maatregelen op de afdeling
- stigmatiserende verslaggeving
- stigma t.a.v. ervaringswerker

Voorbeelden uit jullie eigen praktijk?



4. Gevolgen van stigmatisering

stigma is allesdoordringend en belet actief herstel van psychische aandoening.

- armoede door gebrek aan werk
- eenzaamheid door gebrek aan vrienden
- persoon zoekt te laat hulp of verlaat de hulpverlening wegens slechte ervaringen.
- schaamte en zelfstigma verergeren de toestand: persoon durft niet meer buitenkomen of zijn verhaal delen met anderen.
- toegenomen stress zorgt voor verergering van symptomen: de vicieuze cirkel is rond.



4. gevolgen van stigmatisering

Gevolgen (algemeen)

- discriminatie op de werkvloer (moeilijker een job vinden of behouden)
- moeilijkere toegang tot (vrienden)clubs
- moeilijkheden bij het vinden van een partner
- slechts 30% van de Nederlanders accepteert iemand met psychische kwetsbaarheid als schoonzoon/dochter of als babysit.
(site samensterkzonderstigma)

Gevolgen in gezondheidszorg

- lichamelijke problemen worden minder effectief aangepakt:
- mannen met psychische problemen: levensduur met 20 jaar verkort.
- vrouwen leven 15 jaar minder (G. Magiels 2016).
- betuttelende/autoritaire houding in ggz
- gedwongen behandeling



Meer informatie en tools

- [KBS](#)
 - [Goed gek?! Anders spreken over geestelijke gezondheid](#)
 - [Een inspirerende kijk op de beeldvorming over personen met psychische problemen](#)
 - [Anders communiceren over geestelijke gezondheid in een zorgcontext](#)
- https://www.standaard.be/cnt/dmf20151209_02013607
- Te Gek?!
- Samen Sterk Zonder Stigma:
<https://samensterkzonderstigma.nl/aanpak-tools/#filter=-.cat-in-de-ggz>
- [Infographic Destigmatisering](#)
(Kenniscentrum Phrenos, Trimbos-instituut en Samen Sterk zonder Stigma)
- [Stigmatisering door hulpverleners in de GGZ](#) (Trimbos)



Vragen?



bart.buyens@ggzkempen.be

0492 23 84 78

www.ggzkempen.be