



WORKSHOP STIGMA

DUNYA VERMAAT



A silhouette of a person's head and shoulders is shown in profile, looking towards a bright, glowing light source on the right side of the frame. The background is dark, making the light source stand out. A yellow-bordered white box with a quote is overlaid on the lower part of the image. The overall background of the slide is a repeating pattern of blue and white geometric shapes, including circles and lines.

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**

"Ik beteken zoveel
meer dan alleen
een etiketje"

FEITEN & CIJFERS



48 PROCENT VAN DE NEDERLANDERS KRIJGT OOIT IN HUN LEVEN TE MAKEN MET EEN PSYCHISCHE AANDOENING.



70 PROCENT VAN DE MENSEN MET EEN PSYCHISCHE AANDOENING ERVAART STIGMA.

66 PROCENT STOPT DAARDOOR MET HET ONDERNEMEN VAN (SOCIALE) ACTIVITEITEN, WAARONDER DUS OOK WERK.

FEITEN & CIJFERS



>250.000

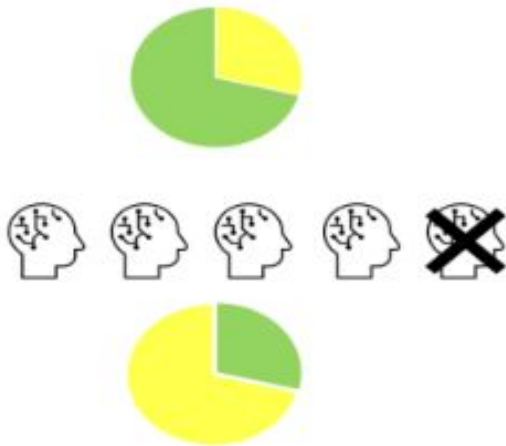


TOP DE 5 WERKENDEN HEEFT PSYCHISCHE KLACHTEN

MEER DAN 250.000 MENSEN HEBBEN EEN ERNSTIG PSYCHIATRISCHE AANDOENING; LANGER DAN 2 JAAR KLACHTEN

67% VAN DE LEIDINGGEVENDEN NEEMT LIEVER NIET IEMAND AAN MET PSYCHISCHE KLACHTEN. OOK NIET WANNEER DEZE OVER ZIJN.

FEITEN & CIJFERS



24% VOELT ZICH ONHEUS BEJEGEND OP WERK

TOP DE 5 ZIET AF VAN WERK UIT ANGST VOOR DE VERWACHTE DISCRIMINATIE / STIGMATISERING

29% VAN DE MENSEN ZONDER WERK WIL WÉL HEEL GRAAG WERKEN



WIE VAN U STIGMATISEERT?

WIE HERKENT STIGMATISERING DOOR COLLEGA'S?

STIGMA IN DE SAMENLEVING

EEN KRACHTIG NEGATIEF SOCIAAL STEMPEL
(LETTERLIJK : BRANDMERK)

OP BASIS WAARVAN IEMAND WORDT BEOORDEELD EN BENADEELD

Een complex sociaal proces dat:

- Beïnvloedt hoe mensen elkaar en zichzelf zien
- Het individu apart zet van anderen
- Negatieve attitudes en gevoelens oproept, zoals afwijzing en uitsluiting
- Ongewenste stereotiepe eigenschappen koppelt

SOORTEN STIGMA



**Publiek
Stigma**



**Zelf
Stigma**



**Associatief
Stigma**



**Structureel
Stigma**

STELLING

IK WEET VAAK BETER WAT DE PSYCHISCH
KWETSBARE ANDER AAN KAN.

DEZE ONDERSCHAT OF OVERSCHAT ZICHZELF
VAAK.

STIGMA UITBANNEN

- Wees je bewust van je eigen mogelijk belemmerende en beperkende stigmatiserende overtuigingen, attitude en vooroordelen
- Durf jezelf en je collega's aan te spreken op stigmatiserende houding en (verbaal) gedrag
- Zet psychische klachten in een normaal kader; gebruik nuancerende taal en geen negatieve stereotyperingen
- Voorkom diagnosticerend taalgebruik en 'hokjes-denken'
- Besteed aandacht aan het versterken, vergroten en benutten van de kwaliteiten, vaardigheden en competenties die de ander bezit

ZELFSTIGMA

EEN OP VOORRODELEN GEBASEERD
MINDERWAARDIGHEIDSCOMPLEX

ERVAREN OF GEANTICIPEERD STIGMA:
DE GEVOLGEN ZIJN NET ZO GROOT ALS SCHADELIJK



ZELFSTIGMA

EMPOWERMENT

GEVOLGEN ZELFSTIGMA

- Dubbele last
- Significante verlaging van het zelfbeeld en gevoelens van zelfeffectiviteit
- 'Why try' effect
- Minder kansen aangrijpen met betrekking tot het zoeken of behouden van een baan
- Terugtrekken uit de samenleving
- Barrière om doelen te behalen
- Verergering van psychische klachten

ZELFSTIGMA: HOE TEGEN TE GAAN?

- Het bevorderen van een inclusieve werkcultuur kan een grote rol spelen bij het voorkomen van zelfstigma.
- Het zorgen voor voldoende hulpmiddelen en faciliteiten waar nodig kunnen ervoor zorgen dat iemand beter in zijn of haar vel zit.
- Het vergt ook een andere manier van kijken naar mensen: denk in mogelijkheden in plaats van in beperkingen. Ga daarom ook het gesprek aan met mensen uit de doelgroep.
- Nodig bijvoorbeeld een ervaringsdeskundige uit op de werkvloer. Dit draagt bij aan het verminderen van zelfstigma: zowel bij werkgevers, als bij werknemers.

OPENHEID GEVEN

MOED | LEF | VASTBERADENHEID | DOORZETTINGSVERMOGEN

- Wees je bewust van het feit dat jij zelf de regie hebt in het maken van je keus over al dan niet openheid geven
- Jij bepaalt zelf hoe je, wát, wanneer, aan wie en om welke reden deelt
- Weeg de voor- en nadelen van openheid geven voor jezelf af
- Zoek contact met ervaringsgenoten die je kunnen steunen in dit proces van keuzes maken. Je bent niet de enige.
- Neem iemand in vertrouwen waar je je veilig bij voelt
- Ken de verschillende mate van openheid geven.
- Zoek voor jezelf naar steunbronnen in het omgaan met (zelf)stigma

VOOR - EN NADELEN OPENHEID

VOORDELEN

- + JE HOEFT NIETS MEER TE VERBERGEN
- + JE KUNT MET LEIDINGGEVENDE OP ZOEK NAAR OPLOSSINGEN / STEUNBRONNEN
- + JE KUNT IN DE TOEKOMST MAKKELIJKER OM STEUN VRAGEN; PREVENTIEF
- + JE GEEFT DUIDELIJKHEID OVER JOUW GRENZEN EN TALENTEN
- + JE KAN AAN HET WERK BLIJVEN, OOK ALS HET EVEN MINDER GOED GAAT

NADELEN

- ER BESTAAT EEN KANS OP RODDELEN, NEGATIEVE OPMERKINGEN OF PESTEN
- JE KAN MOETEN LEREN OMGAAN MET EVENTUELE VOOROORDELEN VAN COLLEGA'S
- ER KUNNEN NEGATIEVE GEVOLGEN ZIJN VOOR JE WERKCARRIERE / LOOPBAAN
- ALLESZEGGEND OVER DE WERKOMGEVING EN COLLEGA'S, NIET OVER JOU

Wilt u naar aanleiding van deze dag eenzelfde presentatie / workshop binnen uw eigen team of organisatie over stigma?

Neem contact op:

Dunya Vermaat - HIDUP Training - dunyavermaat@gmail.com

Daarnaast is zij beschikbaar als trainer rondom verschillende andere thema's, o.a.

Positieve Gezondheid

Ervaringsdeskundigheid

Mentale gezondheid (ook op werk)

