



# Blikopeners

Een **podcastserie** over **stigmatisering** van mensen met een **psychische aandoening**



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

# Welkom bij

## Blikopeners

**Blikopeners is een serie podcasts en challenges over stigma en zelfstigma; wat is het, hoe herken je het en wat kun je doen om het tegen te gaan? In de serie laten we zowel de wetenschap als de praktijk aan het woord. Je hoort theoretische achtergronden waarmee je beter weet waar het over gaat als we het hebben over stigma. Maar we laten je ook verhalen horen van mensen met cliëntervaring, waarin je je wellicht herkent of die je inspireren.**

De podcastserie bestaat uit vier afleveringen. We raden je aan om de serie in de juiste volgorde te beluisteren en na iedere aflevering de bijbehorende challenge te maken. De afleveringen duren ongeveer een half uur. De onderwerpen van de vier afleveringen zijn als volgt:

- 1 Stigma: wat is het en wat zijn de gevolgen?
- 2 Publiek stigma: wat is het en hoe ga je het tegen?
- 3 Zelfstigma: wat is het en hoe ga je het tegen?
- 4 In de ggz: waarom en hoe kunnen hulpverleners Blikopeners inzetten?

### **BLIKOPENERS IS GEMAAKT OM:**

1. Mensen met een psychische aandoening kennis aan te reiken die helpt om stigma en zelfstigma te herkennen en tegen te gaan. De eerste drie afleveringen zijn hiervoor gemaakt.
2. Hulpverleners in de ggz informatie te geven over waarom het belangrijk is om stigma en zelfstigma tegen te gaan en hoe ze hiervoor de podcastserie in de hulpverlening kunnen gebruiken. De vierde aflevering is hiervoor gemaakt.

### **STIGMA**

Wanneer je een psychische aandoening hebt, dan krijg je soms te maken met stigma. Stigma is een merkteken of label dat wordt gebruikt om bepaalde personen te onderscheiden van anderen en negatieve, onwenselijke eigenschappen aan hen toeschrijft. Dit uit zich in vooroordelen, wantrouwen, stereotypering, angst, verlegenheid, boosheid en/of uitsluitend gedrag.

Stigmatisering is niet alleen een probleem omdat mensen een stigma als kwetsend ervaren. Stigmatisering kan iemand belemmeren om als volwaardig lid van de maatschappij te functioneren, kan psychische problemen versterken, en kan maken dat iemand zich terugtrekt en relaties op afstand houdt. Ook kan het mensen ervan weerhouden om hulp te zoeken. Voor mensen met een psychische aandoening kan een stigma drempels opwerpen bij het behouden van een baan of een huis, het in aanmerking komen voor bepaalde zorg en het aangaan van sociale relaties. Stigma beïnvloedt de manier waarop je naar jezelf kijkt en over jezelf oordeelt dus op een negatieve manier.

# Blikopeners

## WAAROM BLIKOPENERS?

Van alle mensen in Nederland krijgt 42,7% ooit in zijn of haar leven een psychische aandoening. Meer dan 70% van de mensen met aanhoudende psychische aandoeningen ervaart stigmatisering. Stigmatisering staat herstel in de weg en daarom vinden wij het belangrijk hier iets aan te doen. Dat doen we door in deze podcastserie duidelijk te maken wat stigma en zelfstigma is, en je handvatten te bieden om dit tegen te gaan.

## HOE BLIKOPENERS TE GEBRUIKEN

Blikopeners bestaat uit vier afleveringen. Je kunt de afleveringen van Blikopeners gebruiken om te leren over stigma en zelfstigma, en met de challenges je eigen gedachten over stigma en zelfstigma te ordenen en te onderzoeken. Zo ontdek je of en hoe stigma impact heeft op jouw leven. Daarnaast kunnen de afleveringen en de challenges aanleiding zijn om met anderen in gesprek te gaan over stigma en zelfstigma.

Noteer op de werkbladen van de challenges je ervaringen, je gedachten, en je vragen. Er is ook ruimte voor eventuele aantekeningen naar aanleiding van de aflevering. Deze notities kun je gebruiken voor een eventuele therapiesessie. Daarnaast biedt het ordenen van je gedachten over stigma en zelfstigma je handvatten om jezelf wat beter te leren kennen en je bewust te worden van de impact van stigma op jouw leven. Misschien kun je dan gericht actie ondernemen of hulp zoeken om minder last te hebben van stigma. Ook kun je aan de hand van wat je leert, met anderen in gesprek gaan over hoe het voor jou is om met een psychische aandoening te maken te krijgen en hoe zij zich naar jou kunnen opstellen. Uiteindelijk geloven wij dat bespreekbaarheid leidt tot meer begrip.

## MEER WETEN OF DOEN?

Wil je, naast deze podcastserie beluisterd te hebben, meer weten over stigma en zelfstigma? Kijk op [www.samensterkzonderstigma.nl](http://www.samensterkzonderstigma.nl)

**Zelf een Blikopener maken? Dat kan! Graag zelfs!** We juichen alle gesprekken toe die het stigma op psychische aandoeningen bespreekbaar maken. Zie de podcastserie vooral als een start om zelf meer bewust te worden van de betekenis van stigma en zelfstigma, hoe dat eruit kan zien en hoe het werkt voor jou. Daarna kun je op je eigen wijze vorm geven aan het vervolg, bijvoorbeeld door met anderen in gesprek te gaan.

Bij het ontwikkelen van Blikopeners hebben we geprobeerd alle woorden zorgvuldig te kiezen, zodat we mensen niet reduceren tot een enkele eigenschap, maar de uniciteit van elk individu waarborgen. Toch ontkomen we er niet aan om soms naar mensen te verwijzen als delen van groepen op basis van soortgelijke profielen. Te allen tijde hopen we dat de aandacht van de luisteraars uitgaat naar het individu achter de aandoening.

## **COLOFON**

Augustus 2021, Samen Sterk zonder Stigma

### **ONTWIKKELD DOOR**

Luca Koppen, Jens Glissenaar (Samen sterk zonder Stigma)

Suzan Oudejans (Mark Bench)

Michaëla Merkus (Buro Duw)

### **MONTAGE, TECHNIEK, BEELD EN FOTOGRAFIE**

Sanne Kooiman, Malu Keijzer (Script-it)

### **AAN DEZE PODCAST WERKTEN MEE**

Annemiek Bijl (Gebiedsteam Altrecht en ambassadeur van Samen Sterk zonder Stigma), Gawy Doets (GGZ Friesland en ambassadeur van Samen Sterk zonder Stigma), Nicole van Erp (Trimbos Instituut), Michael Kaptein (Herstelcentrum Friesland - GGZ Friesland), Martijn Kole (Enik Recovery College), Thomas Pruijsen (Samen Sterk zonder Stigma), Widel van Son (GGZ Oost Brabant), Dunya Vermaat (Enik Recovery College en ambassadeur van Samen Sterk zonder Stigma), Jaap van Weeghel (Kenniscentrum Phrenos en Tilburg University).

**Met dank aan alle deelnemers aan de werkgroep Stigma-educatie**

**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**