

Draaiboek voor een Welkome wijk

Bestemd voor:

Getrainde gespreksleiders en mensen met
ervaring met psychische aandoeningen



PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIIP.

ZIE
MIJ

Inleiding en context

Bespreekbaarheid van stigma in de wijk

Steeds meer mensen met een psychische aandoening verblijven niet in een instelling maar wonen zelfstandig (of met begeleiding) thuis. Een kleine minderheid vertoont door hun aandoening soms gedrag dat zorgen oproept, angstig maakt of overlast veroorzaakt. Zorgen om de persoon of zorgen over de veiligheid in de buurt of wijk. Het onbegrepen gedrag kan zorgen voor vooroordelen en onbegrip. Over psychische aandoeningen bestaan veel vooroordelen. Mensen die een psychische aandoening hebben, worden vaak niet begrepen en zelfs gemeden of uitgesloten. Niet het gedrag maar een heel mens bestempelen we als 'vreemd', 'gek' of 'verward'. Een ander woord voor stempel is 'stigma' en iemand van een stempel voorzien noemen we 'stigmatiseren'. 70% van de mensen met een psychische aandoening ervaart dat anderen hen stigmatiseren en als gevolg hiervan discrimineren, zo stelt

de Wereld Gezondheidsorganisatie Europa. Tweederde daarvan stopt daardoor met enige activiteit: zoals (vrijwilligers en actieve inwoners) werk, verenigingsleven, contact met vrienden of men vermijdt hulp. Dit versterkt het gevoel van hopeloosheid en 'er niet bij te horen' en zorgt voor een lage kwaliteit van leven. Mensen met een psychische aandoening ervaren stigmatisering als een grote barrière bij maatschappelijke participatie. Het is een dagelijkse bron van zorg. Stigmatisering draagt bij aan werkloosheid, sociale angst en sociaal isolement. Dat kan anders! In Nederland wordt gericht stigma bestreden met interventies die ontwikkeld zijn of worden ontwikkeld.

We spreken overigens niet van 'verward gedrag', we gebruiken het begrip 'onbegrepen gedrag'. Dit is een diverse doelgroep die breder is dan mensen met een psychische aandoening.

Het Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGz heeft de generieke module Destigmatisering opgesteld. Deze module beschrijft de ernstige gevolgen van stigmatisering, die worden ervaren in allerlei maatschappelijke domeinen waar mensen wonen, werken, leren, dagbesteding hebben en eveneens in persoonlijke relaties. Daarnaast gaat ze in op het belang om stigmabestrijding hand in hand te laten gaan met het bevorderen van meedoen in de samenleving en het bieden van mogelijkheden om gewenste sociale rollen (weer) in te vullen.

Meer informatie vind je op: <https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/destigmatisering/destigmatisering-binnen-en-buiten-de-ggz>

PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIP.



ZIE
MIJ

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT



De stichting Samen Sterk zonder Stigma werkt aan een samenleving waarin psychische problematiek bespreekbaar is. Met verschillende betrokkenen werken zij aan bewustwording van stigma en de impact ervan. Ze geven handvatten voor een gelijkwaardige, diverse en menselijke samenleving.



Inleiding en context

Bespreekbaarheid van stigma in de wijk

Bespreekbaarheid in de wijk

Om mensen in de wijk bewust te maken van stigma en de impact ervan maakt Samen Sterk zonder Stigma werk van bespreekbaarheid. Samen met onder andere gemeenten organiseren zij bijeenkomsten voor professionals, vrijwilligers en actieve inwoners en buurt- en wijkbewoners om psychische aandoeningen in de buurt en wijk bespreekbaar te maken. De getrainde gespreksleiders en mensen met ervaring zetten dit voort. Denk daarbij onder andere aan de volgende doelgroepen: vrijwilligers en actieve inwoners in de wijk, welzijnswerkers, winkelpersoneel, medewerkers van gemeenten, politieagenten, medewerkers van buurt- of wijkteams en natuurlijk voor buurt- en wijkbewoners. Men wordt uitgedaagd om in de schoenen te gaan staan van iemand met een psychische aandoening.

Mensen met een psychische aandoening delen hoe schaamte en angst hun leven beïnvloedt. Hierdoor ontstaat er begrip en komt er een bewustwording rond de eigen (voor)oordelen. Er worden gesprekken gevoerd over wat er leeft en speelt in de buurt of wijk. En over hoe we sociale acceptatie in

de wijk kunnen stimuleren. Met het doel om het welzijn van mensen met een psychische aandoening én hun omgeving te verhogen. Contact van buur tot buur is belangrijk om tot minder stigmatisering te komen.

Voor wie is het draaiboek bedoeld?

Het draaiboek dat nu voorligt, is gebaseerd op het draaiboek voor het project 'Plan van aanpak Stigmabestrijding volgens Samen Sterk zonder Stigma in de regio Utrecht Midden West' in 2017 en 2018. Het is bedoeld voor getrainde gespreksleiders en mensen met ervaring binnen het project Een Welkome Wijk, gefinancierd door ZonMw en uitgevoerd door Samen Sterk zonder Stigma, Movisie, Trimbos-instituut en HAN.

PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIP.



ZIE
MIJ

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT



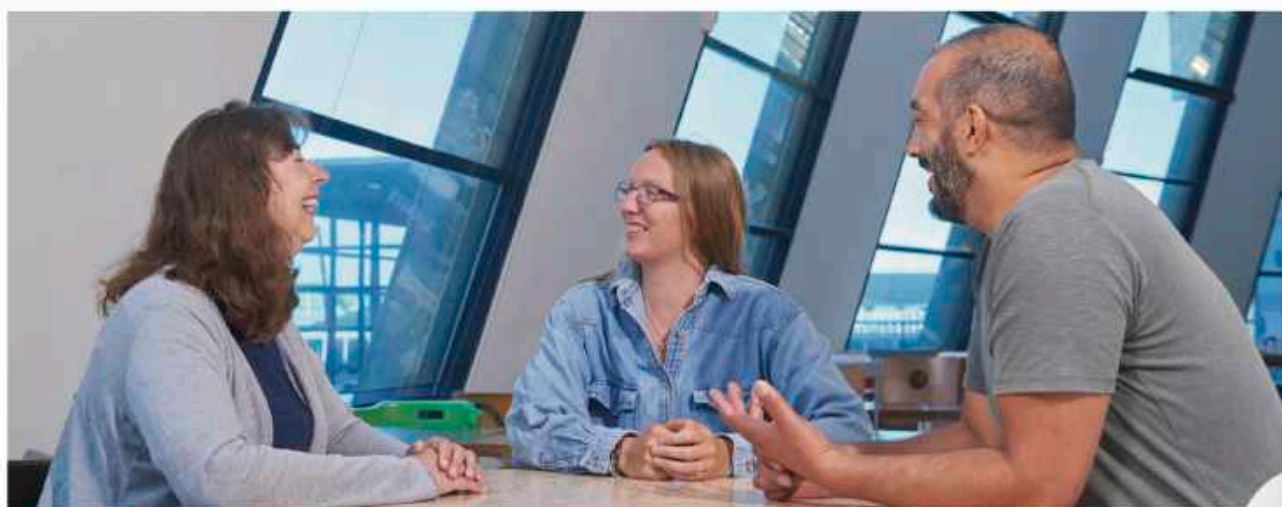


**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Een Welkome Wijk

Stappenplan



Steeds meer mensen met een psychische aandoening verblijven niet in een instelling maar wonen zelfstandig (of met begeleiding) thuis. Een kleine minderheid vertoont door hun aandoening soms gedrag dat zorgen oproept, angstig maakt of overlast veroorzaakt. Zorgen om de persoon of zorgen over de veiligheid in de buurt of wijk. Het onbegrepen gedrag kan zorgen voor vooroordelen en onbegrip. Over psychische aandoeningen bestaan veel vooroordelen. Mensen die een psychische aandoening hebben, worden vaak niet begrepen en zelfs gemeden of uitgesloten. Niet het gedrag maar een heel mens bestempelen we als 'vreemd', 'gek' of 'verward'. Een ander woord voor stempel is 'stigma' en iemand van een stempel voorzien noemen we 'stigmatiseren'. 70% van de mensen met een psychische aandoening ervaart dat anderen hen stigmatiseren en als gevolg hiervan discrimineren, zo stelt de Wereld Gezondheidsorganisatie Europa. Tweederde daarvan stopt daardoor

met enige activiteit: zoals (vrijwilligers en actieve inwoners)werk, verenigingsleven, contact met vrienden of men vermijdt hulp. Dit versterkt het gevoel van hopeloosheid en 'er niet bij te horen' en zorgt voor een lage kwaliteit van leven. Mensen met een psychische aandoening ervaren stigmatisering als een grote barrière bij maatschappelijke participatie. Het is een dagelijkse bron van zorg. Stigmatisering draagt bij aan werkloosheid, sociale angst en sociaal isolement. Dat kan anders! In Nederland wordt gericht stigma bestreden met interventies die ontwikkeld zijn of worden ontwikkeld.

We spreken overigens niet van 'verward gedrag', we gebruiken het begrip 'onbegrepen gedrag'. Dit is een diverse doelgroep die breder is dan mensen met een psychische aandoening.

PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIP.



ZIE
MIJ

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT

Overzicht

De stappen van het draaiboek

1. Gebiedsbepaling.
2. Bepalen wie het gebied kent en behulpzaam kan zijn bij het uitnodigen van buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers en actieve inwoners en professionals in het gebied.
3. Verzamelen van vindplaatsen, mailadressen en dergelijke voor het versturen van de uitnodiging en het verstrekken van PR-materiaal (posters etc.).
4. Bepalen plaats en tijdstip van bijeenkomst, regelen gespreksleider en mensen met ervaring.
5. Versturen van uitnodigingen en actief benaderen van personen.
6. Bewustwordingsbijeenkomst.



**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Uitwerking

Stappenplan

1. Gebiedsbepaling

In welke wijk, in welke gemeente of in welk gebied wil je starten? Het is handig om na te denken wáár je je project start. Beginnen in één gebied heeft als voordeel dat je ervaringen opdoet. Daarna kan je desgewenst het project uitrollen naar andere delen van de gemeente. Maak het gebied bij voorkeur niet te groot én niet te klein. Het is fijn als dat specifieke gebied herkenbaar is als leefwereld voor buurt- en wijkbewoners en mogelijke deelnemers (één wijk). Toets het gekozen gebied desgewenst bij partijen die actief zijn in het gekozen gebied. Denk aan het wijk- of buurtteam, ggz en andere zorgorganisaties, woningcorporaties, het welzijnswerk, de kerk, verenigingen, winkeliers.

2. Bepalen wie het gebied kent en behulpzaam kan zijn bij het bereiken en uitnodigen van buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers en actieve inwoners en professionals in het gebied

Voordat je start breng je in kaart wie in het gebied de belangrijke partijen zijn voor de participatie in de wijk. Welke organisaties en bewoners zijn actief? Voer gesprekken ter oriëntatie of doe een interessepeiling met alle partijen en/of bewoners. Ga na of zij open staan voor dit onderwerp, bepaal de relevantie. Misschien zijn er dan al mensen die mee willen doen. Betrek alle partijen om te bepalen wie uitgenodigd kunnen worden en op welke wijze dit zou kunnen. Waar 'vindplaatsen' zijn van mensen met een psychische aandoening is vaak ook de behoefte bij de omgeving om tips te krijgen hoe om te gaan met...

3. Verzamelen van vindplaatsen, mail-adressen en dergelijke voor het versturen van de uitnodiging en het verstrekken van PR-materiaal

De mensen die je wil bereiken en uitnodigen, zijn buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers en actieve inwoners en professionals die in hun wijk of op hun werk te maken hebben met mensen die een psychische aandoening hebben. Ga op zoek naar sleutelfiguren van organisaties die direct contact hebben met deze groepen en vraag hen expliciet om te helpen hen te bereiken. Denk aan wijkteams, welzijnsorganisaties, inloopvoorzieningen, maatschappelijke organisaties. Zij worden uitgenodigd voor deze bijeenkomsten maar kunnen wellicht de uitnodiging ook doorsturen naar de mensen (collega's of anderen binnen het netwerk) van wie zij denken dat het interessant is om ook de bijeenkomst te bezoeken. Denk ook aan vrijwilligers en actieve inwoners, organisaties, wijkraden, huurdersorganisaties, bewonersinitiatieven etc.

PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIIP.



ZIE
MIJ

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT

Uit te nodigen doelgroepen:

Professionals

POH GGZ, huisartsen, wijk- en buurtteam, welzijnswerkers, wijkagenten, BOA's, medewerkers woningcorporatie, ambulante begeleiders ggz, sleutelfiguren, winkeliers, religieuze organisaties.

Vrijwilligers en actieve inwoners

In welzijnswerk, algemene voorzieningen, bibliotheek. Bij de voedselbank, inloop, schuldpromblematiek. Buurtbemiddelaars, maatjes, bezoekerwilligers en actieve inwoners, coördinatoren, leden van huurderscommissies en wijkraden.

Buurt- en wijkbewoners

Die te maken hebben met mensen met psychische aandoeningen in de wijk.

Andere mensen die dit onderwerp belangrijk vinden en er een bijdrage aan willen leveren. In dit draaiboek vind je voorbeelden van uitnodigingen in bijlage 1.1, 1.2 en 1.3.

4. Bepalen plaats en tijdstip van bijeenkomst & zoeken en inpraten gespreksleider en mensen met ervaring

Kies een relevante locatie in de wijk waar je start, bij voorkeur bij een van de organisaties die actief zijn in de wijk (in overleg met partners). Neem een laagdrempelige en neutrale locatie die uitwisseling en ontmoeting stimuleert en waar mensen op een informele wijze met elkaar kunnen spreken. Ook voor mensen met een psychische aandoening is een open, uitnodigende en veilige uitstraling van de locatie van groot belang. Kies het tijdstip in afstemming met de partners. Het dagdeel moet passend zijn voor de beoogde doelgroepen (professionals, vrijwilligers en actieve inwoners of buurt- en wijkbewoners). Bij een bijeenkomst is een gespreksleider en zijn mensen met ervaring aanwezig. Zowel gespreksleider als mensen met ervaring moeten aan voorwaarden voldoen. Samen Sterk zonder Stigma kan hierbij van dienst zijn.

Uitwerking

Stappenplan

Mensen met ervaring met een psychische aandoening die aandoening-overstijgend kunnen denken en spreken in de wijk kunnen zich verplaatsen in professionals, buurt- en wijkbewoners en vrijwilligers en actieve inwoners (dit is maatwerk). Ze zijn in staat te delen wat zij tegen komen bij het leven en meedoen in de wijk

De gespreksleider heeft een belangrijke taak om de bijeenkomst in goede banen te leiden. Kies iemand die affiniteit en kennis heeft met het onderwerp en ervaren is in het begeleiden van (groepsdynamische) processen. Iemand die zich kan verplaatsen in de vragen en belevingswereld van de deelnemers en in de belevingswereld van de mensen met een psychische aandoening en die ter plekke een verbinding kan leggen tussen die twee werelden. Er vindt altijd een voorgesprek plaats met zowel de gespreksleider als de mensen met ervaring.

5. Versturen van uitnodigingen en actief benaderen van personen.

Verstuur de uitnodigingen zo veel mogelijk per email aan alle mensen die je verzameld hebt met de partners waar je de bijeenkomst mee organiseert. Je kunt desgewenst gebruik maken van de logo's van de partners, die bekend zijn in de buurt en een wervende kracht kunnen hebben. Geef in de uitnodiging aan bij wie men vooraf informatie kan opvragen en bij wie men kan aanmelden.

Als bijlage zijn drie voorbeelden voor een uitnodiging opgenomen. Een is bedoeld voor buurt- en wijkbewoners (bijlage 1.1), een voor vrijwilligers en actieve inwoners (bijlage 1.2)

en een voor professionals (bijlage 1.3). Deze uitnodiging is zorgvuldig samengesteld. Het is een strategisch instrument en we adviseren daarom om zo dicht mogelijk bij de originele tekst te blijven.

6. Houden van de bewustwordingsbijeenkomst(en)

We noemen deze bijeenkomsten bewustwordingsbijeenkomsten, omdat het doel is dat deelnemers zich bewust worden van wat stigmatisering is, hoe het werkt en welke invloed het heeft op mensen die psychisch kwetsbaar zijn. En ook hoe schaamte, angst en zorgen om een ander een belangrijke rol spelen in het gedrag van mensen.

Organiseer een aparte bewustwordingsbijeenkomst voor:

- professionals werkzaam in de wijk vanuit diverse organisaties,
- vrijwilligers en actieve inwoners,
- buurt- en wijkbewoners.

We hebben gemerkt dat het beter werkt om voor vrijwilligers en actieve inwoners/buurt- en wijkbewoners enerzijds en professionals anderzijds aparte bewustwordingsbijeenkomsten te organiseren.

PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIP.



ZIE
MIJ

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT

Buurt- en wijkbewoners en vrijwilligers en actieve inwoners kunnen zelf psychisch kwetsbaar zijn en/of in hun buurt in contact komen met kwetsbare mensen tijdens hun vrijwilligers en actieve inwonerswerk of daar waar ze wonen. Hoe kunnen zij daar mee omgaan en wat kunnen zij doen als vrijwilliger of als buurt- of wijkbewoner? Tijdens de bijeenkomst voor professionals wordt stil gestaan bij hun rol en hoe zij vrijwilligers en actieve inwoners, buurt- en wijkbewoners kunnen ondersteunen in het omgaan met eigen en andermans vooroordelen en zorgen. Daarnaast komt hun rol als professional ten opzichte van de kwetsbare medemens aan bod.

Professionals hebben een rol, taak en verantwoordelijkheid. Kwetsbare mensen hebben andere associaties bij professionals die voor een organisatie werken. Daar komen vaak procedures, protocollen en regels bij kijken. Dit kan angst oproepen bij mensen met een psychische aandoening: mijn kind wordt afgepakt, ik kan mijn huis uit worden gezet, etc. Professionals vertegenwoordigen voor mensen met een psychische aandoening de systeemwereld. Dit is veel minder het geval met buurt- en wijkbewoners en vrijwilligers en actieve inwoners die laagdrempeliger en als minder bedreigend worden ervaren door mensen met een psychische aandoening. Dit rechtvaardigt een andere focus en deels een andere invulling tijdens de bijeenkomst.

Bepaal van tevoren wie je aan tafel wilt hebben en hoe je met deze mensen verder wilt en kunt. Zie ook punt 2 op bladzijde 8.





**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Opzet

Bewustwordingsbijeenkomst

6.1 Inleiding: waarom we dit organiseren

6.2 Doel

6.3 De uitnodiging

6.4 Werkwijze

6.5 Inhoud Bewustwordingsbijeenkomst





6.1 Inleiding: waarom we dit organiseren

Bijna de helft van alle mensen in Nederland is in zijn of haar leven psychisch kwetsbaar. Iedereen krijgt er dus mee te maken, bij jezelf of bij een naaste. Psychische aandoeningen variëren van matig tot zeer ernstig. Bij de meeste mensen merk je er niets van. Soms vertonen mensen tijdelijk ander gedrag. En dat is vooral voor buurt- en wijkbewoners zichtbaar. Want de meeste mensen met een psychische aandoening wonen gewoon bij jou in de wijk. Heel soms verblijven ze tijdelijk in een instelling, soms is er sprake van begeleiding, maar veelal wonen ze zelfstandig. En dat is fijn want iedereen woont het liefste gewoon in zijn eigen huis. Uit onderzoek blijkt dat mensen het beste thuis in de wijk geholpen kunnen worden. Juist door deel te nemen aan het gewone leven, gewone contacten te onderhouden kan er gewerkt worden aan herstel.

Het is belangrijk om tijdens de bewustwordingsbijeenkomst duidelijk te maken dat het om ons allemaal gaat. We hebben er allemaal mee te maken. En dat het slechts om een relatief kleine groep mensen gaat waar- aan je merkt dat er iets niet helemaal lekker loopt.

- Neem ook de aanwezigen mee in de beweging die gaande is ten aanzien van mensen met een psychische aandoening: ambulantisering, normalisering, versterking zelfredzaamheid, werken aan lichamelijk, maatschappelijk en persoonlijk herstel staan centraal. Wat betekent dit voor het samenleven in de wijk?

- Het is belangrijk om te benadrukken dat het gaat om het bouwen aan een wijk waarin iedereen zich welkom en veilig voelt. Mensen met en zonder psychische aandoening hebben (voor) oordelen over elkaar en die zorgen er voor dat er te weinig contact is en dat er niet met elkaar maar over elkaar wordt gepraat. Dit vergroot de gevoelens van onveiligheid, ook bij mensen met een psychische aandoening.
- Daarnaast zijn isolement en daardoor gebrek aan levensvreugde kenmerkende aspecten, bij mensen met een kwetsbaarheid. Buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers en actieve inwoners en professionals zien de kwetsbaarheid wel, maar zijn handelingsverlegen en ook bevooroordeeld. Vaak staat dit ontspannen contact met psychische kwetsbare mensen in de weg. Het is sterk aan te bevelen om belangrijke partners in de wijk, die het bewustwordingsproces rondstigmatisering verder kunnen en willen dragen (of zouden moeten dragen) bewust te maken hoe stigmatisering werkt. Daarnaast willen we hen laten ervaren hoe essentieel stigmapbestrijding is om mensen met een psychische aandoening zich thuis en veilig te laten voelen in de wijk. Ook willen we hen laten zien dat het vaak om kleine acties in het gewone huis-tuin- en keuken leven gaat die er voor kunnen zorgen dat mensen met een psychische aandoening.



Opzet

Bewustwordingsbijeenkomst

6.2 Doel

Professionals in de wijk worden tijdens de bijeenkomst bewust gemaakt dat zij niet alleen de bewoner met een kwetsbaarheid als 'doelgroep' zien van hun werk, maar ook betekenisvol kunnen zijn richting buurt- en wijkbewoners en hoe zij op een stigma-vrije manier om kunnen gaan met buurt- en wijkbewoners met een psychische aandoening. Dit is voor velen van hen nieuw.

Bij professionals in de wijk gaat het om verschillende aspecten:

- hen bewust maken hoe zij in hun werk onbedoeld en onbewust aan stigmatisering bijdragen;
 - hen laten zien hoe sterk zelf stigma bij mensen met een psychische aandoening kan zijn en hoe belemmerend het werkt;
 - laten ervaren hoe mensen met een psychische aandoening kunnen kijken naar professionals en welke effecten dat heeft op de relatie;
 - laten zien hoe zij als professionals mensen met een kwetsbaarheid kunnen stimuleren tot en ondersteunen bij het leggen van gewone contacten in de buurt en wijk;
 - welke rol voor hen weggelegd is richting buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers en actieve inwoners en anderen in hun omgeving.
- We gaan hierbij dus uit van wat zij in hun eigen rol kunnen doen. We stimuleren daarbij vooral om van mens tot mens de dingen te doen, anders wordt je gemakkelijk geassocieerd met of gezien als een onderdeel van een procedure, systeem of instelling. Vaak werkt dat blokkerend en belemmerend in contact met mensen met een psychische aandoening.

6.3 De uitnodiging

We reserveren 2 tot 2,5 uur voor de bijeenkomst. Deze tijd is minimaal nodig om het onderwerp te laten landen (hart, hoofd en handen te raken) en tips mee te geven. Tevens is het qua tijd en belasting te overzien voor mensen die het druk hebben. En het is qua energiebelasting haalbaar voor mensen met ervaring. We houden een maximale groepsgrootte aan van 20 personen om het proces goed te kunnen hanteren. In de uitnodiging nodigen we mensen uit die zich zorgen maken over een buurt- en wijkbewoner met onbegrepen gedrag of een psychische aandoening of daar misschien wel bang voor zijn. In het begin van de bijeenkomst maken we duidelijk dat het niet gaat om extreme en/of gevaarlijke situaties, waar 112 bellen het devies is en hulp direct ingeschakeld dient te worden. We richten onze energie op voorbeelden die iedereen in de wijk tegen kan komen en waarin je als buurt- of wijkbewoner, vrijwilliger of winkelier op betrekkelijk eenvoudige wijze betekenisvol kan zijn. Het bespreken van extreme situaties haalt de energie en dynamiek uit de bijeenkomst en maakt het zwaar waardoor bewustwording en de bereidheid om na te denken over wat men zelf kan vanuit de eigen rol geblokkeerd wordt.

De uitnodiging is zorgvuldig samengesteld en is een strategisch instrument. We adviseren om zo dicht mogelijk bij de tekst te blijven. In de bijlage staan drie voorbeelduitnodigingen: voor buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers en actieve inwoners en professionals.



6.4 Werkwijze

Professionals in de wijk hebben in veel gevallen nog geen optimaal functionerende samenwerking in de aanpak van mensen met onbegrepen gedrag. Discussies over wie welke rol heeft, moeten voorkomen worden omdat die op een andere plek en op een ander moment besproken dienen te worden. Ze halen de energie uit de bijeenkomst en kunnen ter plekke niet opgelost worden. De focus in de bewustwording is gericht op wat is nodig, wat werkt, wat zou je kunnen doen van mens tot mens in plaats van wat formeel hoort bij je rol.

Er wordt idealiter gewerkt met twee mensen met ervaring: een man en een vrouw, de een meer introvert, de ander meer extravert. Met deze polen wordt bewust gewerkt om ook recht te doen aan de verschillende manieren waarop een psychische aandoening, in de ogen van buurt-, wijkbewoners en vrijwilligers en actieve inwoners zichtbaar kan worden. Vanzelfsprekend is de werkelijkheid genuanceerder en individueler maar voor de bewustwording is dit een werk-

zame route die bewoners en vrijwilligers en actieve inwoners

ontvankelijk maakt. Werk met praktijksituaties en met voorbeelden vanuit de deelnemers. Het gaat om praktijksituaties die niet extreem zijn en die in een wijk met veel kwetsbaarheid regelmatig voor kunnen komen. Zoals mensen die in zichzelf spreken, mensen die zich terugtrekken en die nauwelijks buiten komen, mensen die de deur niet open doen, mensen die van de dag een nacht maken, mensen die 's nachts gillen, mensen die veel dieren houden en/of dieren voeren. Samen Sterk zonder Stigma kan deze praktijksituaties aanreiken. Aan het eind van elke bespreking van een praktijksituatie kan worden teruggeblikt en kort worden nagegaan of deelnemers tot een ander zicht op de praktijksituatie zijn gekomen. Aangedragen praktijksituaties kunnen ook in kleine groepjes besproken worden met behulp van mensen met ervaring. Daarnaast komen feiten en mythen rond mensen met een psychische aandoening aan bod, cijfers rond psychische aandoening en participatie en wat stigmatisering te weeg brengt.





**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Opzet

Bewustwordingsbijeenkomst

Zie de bijlage voor de voorbeelden van praktijksituaties. Belangrijke aspecten in de werkwijze zijn:

- Het aansluiten bij de ervaringen van de wijkbewoners, vrijwilligers en actieve inwoners en professionals.

De inzet van op stigmatisering getrainde mensen met ervaring die hun kennis inzetten ten behoeve van reële vragen die leven

- bij de deelnemers.

Een ervaren gespreksleider die de wereld van mensen met een psychische aandoening kent en in de schoenen kan staan van buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers en actieve inwoners en professionals is een belangrijke succesfactor. Ter plekke moeten er zaken worden verduidelijkt, veralgemeniseerd, genuanceerd, zaken met elkaar worden verbonden om tot concrete uitkomsten te komen die alle aanwezigen wezenlijk verder helpen. Ook blijkt dat het spreken over psychische aandoening wat met de deelnemers kan doen: er kan weerstand ontstaan of zelfs openlijke afwijzing. De gespreksleider moet het een en ander in goede banen kunnen leiden.

wat betekent het in iemands leven?

d. Stigmatisering: hoe werkt het?

e. Het bespreken van praktijksituaties in kleine groepen en plenair nabespreken met mensen met ervaringen.

6.5 Inhoud

Bewustwordingsbijeenkomst

- a. Kennismaking, wie zijn wij, de deelnemers met naam en vanuit welke organisatie iemand komt.
- b. Wat gaan we doen? Verkennen en uitwisselen.
- c. Een psychische aandoening: wat is het en

PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIP.



ZIE
MIJ

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT





**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Opzet

Bewustwordingsbijeenkomst

a. Kennismaking

De kennismaking wordt kort en functioneel gehouden gezien de tijd. Iedereen stelt zich voor met naam en organisatie. Het is belangrijk voor de deelnemers te weten met welke mensen en vanuit welke organisaties de deelnemers komen. Na de bijeenkomst hebben zij daardoor contactpersonen in de wijk waar ze een beroep op kunnen doen, als er iets gebeurt met iemand met een psychische aandoening. Tijdens het kennismaken wordt iedereen gevraagd om kort een situatie te noemen uit de eigen omgeving of uit het (vrijwilligers en actieve inwoners)werk, waar mensen in aanraking zijn gekomen met iemand die in de war is of psychische problemen heeft of iemand waar men zich zorgen over maakt. Zo krijgen we zicht op welke ervaringen mensen hebben in hun gewone leven of werk en wat men lastige situaties vindt. De vraag aan iedereen in de groep stelt om iedereen te betrekken en te laten meedenken in de diverse situaties die aan bod komen. De eigen situaties worden niet behandeld daar is de ruimte niet voor. Wel worden er bij het bespreken van de praktijksituaties (zie e) waar mogelijk verbindingen gelegd met de situaties die mensen zelf als lastig hebben ervaren. Bij de start wordt wel aangegeven dat complexe situaties niet aan de orde kunnen komen omdat dat niet behoort tot het doel en omdat de tijd ontbreekt om er adequaat en zorgvuldig op in te gaan.

b. Wat gaan we doen? Verkennen en uitwisselen

Het programma wordt toegelicht. Het is belangrijk om de verwachtingen ten aanzien van de bijeenkomst realistisch te houden. Het gaat om verkennen, om bewustwording, om een kijkje te krijgen hoe het leven van iemand met een psychische aandoening er uit kan zien en hoe men vanuit de eigen rol daar rekening mee kan houden. Tevens wordt aangegeven dat er geen toelichting wordt gegeven op allerlei ziektebeelden.

c. Een psychische aandoening: wat is het en wat betekent het in iemands leven?

Wat is een psychische aandoening? Hoe kun je het herkennen? Hoeveel mensen hebben er last van? Wat zijn voorbeelden van een psychische aandoening? Wat weerhoudt mensen er van om er open over te zijn? Wat doet het met mensen dat ze het "geheim" houden? Wat kan het betekenen dat iemand psychisch kwetsbaar is, wat doet het, hoe belemmert het iemand in zijn activiteiten en dagelijkse leven? Wat doen angst en schaamte bij de psychisch kwetsbare mens? Wat doet het met mensen als je hen ontwijkt of vermijdt in plaats van contact te zoeken? Wat is stigmatiserend voor iemand en wat doet zelfstigma? Deze verkenning kan plaatsvinden doordat bijvoorbeeld de gespreksleider in interactie met de deelnemers de mensen met ervaring interviewt.



d. Stigmatisering: hoe werkt het?

Aan de hand van voorbeelden uit de praktijk en vanuit de mensen met ervaring, wordt toegelicht wat stigmatiserende reacties vanuit de omgeving zijn. Het zelfstigma dat al vaak bestaat wordt op deze manier nog eens extra versterkt.

e. Praktijksituaties bespreken

In de bijeenkomsten komen deelnemers met ervaring met kwetsbare mensen in hun straat, buurt of wijk en (vrijwilligers en actieve inwoners)werk. De deelnemers wordt een aantal veel voorkomende situaties rond mensen met een psychische aandoening voorgelegd. Waarbij de kernvraag is: wat doe je? Bij de nabespreking van de situaties, die bijvoorbeeld in kleine groepjes of plenair worden besproken spelen de mensen met ervaring een belangrijke rol. Zij verplaatsen zich in degene die psychisch kwetsbaar is in de voorbeelden en bedenken vanuit die positie wat je als buurt- of wijkbewoner, vrijwilliger of professional zou kunnen doen vanuit jouw rol. De deelnemers leren aan de hand hiervan zien hoe het werkt voor iemand die psychisch kwetsbaar is, wat angst en schaamte doet en hoe zij daar vanuit hun rol op kunnen reageren. Voor de bespreking van praktijksituaties kan desgewenst de groep verdeeld worden in groepjes van 4

of 5 mensen. Elke groep krijgt een andere praktijksituatie mee met de vraag wat zou je doen in deze situatie. Mensen met ervaring sluiten bij de verschillende groepjes aan (luisterende rol) of lopen rond. Daarna wordt dat wat besproken is kort vanuit elk groepje plenair terug gekoppeld en van aandachtspunten voorzien door de mensen met ervaring.

Mensen met ervaring krijgen regelmatig het woord om te vertellen hoe hun ervaring was met een psychose, depressie, manie e.d. en wat hij als niet prettig, maar ook als wel prettig ervaren heeft in de contacten met hulpverleners, buurt- en wijkbewoners, vrienden, etc. Dit gebeurt steeds na voorbeelden die in de bijeenkomst genoemd worden door de deelnemers. Een bijkomend effect in de bewustwordingsbijeenkomsten: doordat er open wordt gesproken over psychische aandoeningen, gebeurt het dat sommige deelnemers ook open gaan spreken over hun angst en schaamte. Dit is een mooi neveneffect omdat het laat zien dat iedereen een psychische aandoening kan hebben.



**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Bijlagen 1.1 Uitnodiging

Bijeenkomst omgaan met mensen met een psychische aandoening voor buurt- en wijkbewoners

Steeds meer mensen met een psychische aandoening verblijven niet in een instelling maar wonen zelfstandig (met begeleiding) thuis. Het kan zijn dat u als buur deze mensen tegen komt. Door hun aandoening kunnen deze mensen soms gedrag vertonen dat u eng vindt, waarover u zich zorgen maakt of waarvan u overlast ondervindt. Zorgen om de persoon zelf of zorgen over de veiligheid van uzelf of anderen in de buurt. De persoon lijkt niet meer te weten wat hij of zij doet, zegt rare dingen, praat in zichzelf of trekt zich terug in een eigen wereld. Misschien wilt u helpen maar weet u niet goed hoe u kunt handelen.

Als u zich herkent in het bovenstaande dan nodigen wij u van harte uit om de workshop bij te wonen waar u meer informatie krijgt hoe u als buur met kwetsbare buurt- en wijkbewoners kunt omgaan.

U kunt uw eigen ervaringen delen, u krijgt meer informatie over wat het betekent om iemand met een psychisch aandoening te zijn en u krijgt praktische tips die u zelf kunt gebruiken. De bijeenkomst wordt begeleid door mensen van

U maakt kennis met iemand die zelf een psychische kwetsbaarheid heeft (gehad) en die graag met u deelt hoe u van betekenis kunt zijn.

Waar en wanneer

De bijeenkomst vindt plaats op

Aanvang:

Plaats:

Geef u op

Er zijn geen kosten verbonden aan de bijeenkomst. Wel is het nodig dat u zich opgeeft bij

Geef uw naam door en de wijk waarin u woont.



Bijlagen 1.2 Uitnodiging

Bijeenkomst omgaan met mensen met een psychische aandoening voor vrijwilligers en actieve inwoners

Steeds meer mensen met een psychische kwetsbaarheid verblijven niet in een instelling maar wonen zelfstandig (met begeleiding) thuis. Het kan zijn dat u als vrijwilliger die nauw betrokken is bij burens en wijkbewoners deze mensen tegen komt. Door hun kwetsbaarheid kunnen deze mensen soms gedrag vertonen dat u eng vindt of waarover u zich zorgen maakt. U kunt zich zorgen maken om de persoon zelf of zorgen over de veiligheid van uzelf of anderen in de buurt. De persoon lijkt niet meer te weten wat hij of zij doet, zegt rare dingen, praat in zichzelf of trekt zich terug in een eigen wereld. Mogelijk attenderen anderen u er ook op en verwachten ze van u actie. Misschien wilt u helpen maar weet u niet goed hoe u kunt handelen.

Als u zich herkent in het bovenstaande dan nodigen wij u van harte uit om de workshop bij te wonen waar u meer informatie krijgt hoe u als actieve wijkbewoner met kwetsbare buurt- en wijkbewoners kunt omgaan. U kunt uw eigen ervaringen delen, u krijgt meer informatie over wat het betekent om een psychische aandoening te hebben en u krijgt praktische tips die u zelf kunt gebruiken. De bijeenkomst wordt begeleid door mensen van

U maakt kennis met iemand die zelf een psychische aandoening heeft (gehad) en die graag met u deelt hoe u van betekenis kunt zijn.

Waar en wanneer

De bijeenkomst vindt plaats op

Aanvang:

Plaats:

Geef u op

Er zijn geen kosten verbonden aan de bijeenkomst. Wel is het nodig dat u zich opgeeft bij

Geef uw naam door en de wijk waarin u woont.



Bijlagen 1.3 Uitnodiging

Bijeenkomst omgaan met mensen met een psychische aandoening voor buurt- en wijkbewoners

Steeds meer mensen met een psychische kwetsbaarheid verblijven niet in een instelling maar wonen zelfstandig (met begeleiding) thuis. Het kan zijn dat u als winkelier, medewerker van de woningstichting, van de bibliotheek, als BOA of in een andere functie deze mensen tegen komt. Door hun kwetsbaarheid kunnen deze mensen soms gedrag vertonen dat u eng vindt, waarover u zich zorgen maakt of waarvan u overlast ondervindt. Zorgen om de persoon zelf of zorgen over de veiligheid van uzelf of anderen in de buurt. De persoon lijkt niet meer te weten wat hij of zij doet, zegt rare dingen, praat in zichzelf of trekt zich terug in een eigen wereld. Mogelijk attenderen anderen u er ook op en verwachten ze van u actie. Misschien wilt u helpen maar weet u niet goed hoe u kunt handelen.

Als u zich herkent in het bovenstaande dan nodigen wij u van harte uit om de workshop bij te wonen waar u meer informatie krijgt hoe u met kwetsbare buurt- en wijkbewoners kunt omgaan.

U kunt uw eigen ervaringen delen, u krijgt meer informatie over wat het betekent om een psychische aandoening te hebben en u krijgt praktische tips. Gebeurt er iets in de buurt en wordt u ingeschakeld, dan weet u wat u kunt doen. Wat u de burens kunt adviseren om te doen in relatie tot hun vraagstuk en hoe u de buurt- of wijkbewoner helpt om te gaan met iemand met een psychische aandoening.

De bijeenkomst wordt begeleid door mensen van

U maakt kennis met iemand die zelf een psychische kwetsbaarheid heeft (gehad) en die graag met u deelt hoe u van betekenis kunt zijn.

Waar en wanneer

De bijeenkomst vindt plaats op

Aanvang:

Plaats:

Geef u op

Er zijn geen kosten verbonden aan de bijeenkomst. Wel is het nodig dat u zich opgeeft bij
Geef uw naam door en de wijk waarin u woont.

PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIP.



ZIE
MIJ

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT





**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Colofon

Eerste druk: januari 2021

Dit is een uitgave van Samen Sterk zonder Stigma

Alle rechten voorbehouden

Samen Sterk zonder Stigma

www.samensterkzonderstigma.nl

Grafische vormgeving

Sanne Kooiman, Stichting SCHERP

PAS OP!
OPENHEID
LEIDT TOT
BEGRIP.



ZIE
MIJ

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT



ZonMw



HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



Trimbos
instituut

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken