

# ACTIVITEIT 10: CONTINUÛM DENKEN

## BETREFT

Met deze activiteit wordt gewerkt aan kennis en houding

## LEERDOELEN

- Onze waarden en opvattingen in relatie tot psychische aandoeningen onderzoeken.
- Inzicht krijgen in de brede menselijke variatie in mentale functies.
- Ervaren dat deze niet stabiel of permanent zijn maar flexibel, wisselend.

## MATERIALEN

48 kaarten (Uitprinten)  
Flipover en plakband/punaises

## TIJDSDUUR

25 – 30 minuten

---

**BEYOND  
THE  
LABEL**

# ACTIVITEIT 10: CONTINUÛM DENKEN

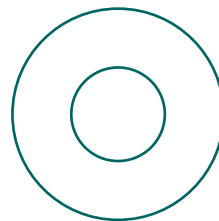
## UITVOERING

- 1 Hang 2 lege flipovers in de breedte aan de wand en noteer daarop de uitersten van het continuüm: helemaal links 'gezond' en helemaal rechts 'ziek'. Variant: werk met een cirkel in plaats van een 'bandbreedte' – hierdoor is de voortdurende dynamiek van ziekte en gezondheid nog beter zichtbaar.

GEZOND

ZIEK

GEZOND



ZIEK

**BEYOND  
THE  
LABEL**

- 2 Begin de activiteit met de volgende introductie:

### TEKSTSUGGESTIE ↘

"Deze activiteit biedt ons de gelegenheid om onze eigen opvattingen en attitudes over psychische aandoeningen te onderzoeken en de brede variatie van deze aandoeningen te verkennen. In deze activiteit oefenen we met 'continuüm denken', waarin psychische klachten een oplopende schaal vormen waarop iedereen een plek heeft. Denk aan angst of verdriet: soms heb je dat meer en minder in je leven maar de mate van angstervaring, verdriet of pijn kan ook zo oplopen dat je ernstige klachten ontwikkelt. Uit onderzoek in Duitsland blijkt dat mensen die psychische klachten meer in een continuüm plaatsen, minder veroordelende opvattingen hebben. Wat er namelijk gebeurt, is dat men minder gaat nadenken in wij/zij tegenstellingen. Zoals in: wij zijn gezond, zij zijn ziek. Die scheidslijn vervaagt daarmee en zo helpt continuüm denken bij destigmatisering."

Geef op dit moment nog geen ruimte voor discussie maar vertel dat die er na de oefening zal zijn.

- 3 Verdeel de kaarten onder de deelnemers. Leg uit dat op elke kaart een term staat die wordt gebruikt om iemands geestelijke gesteldheid te beschrijven. Vraag aan de deelnemers om hun kaart(en) een plaats te geven op het continuüm waar zij vinden dat die past en deze daar te bevestigen met plakband/punaises.
- 4 Als iedereen zijn kaarten op het continuüm heeft bevestigd, kijken de deelnemers naar het totaaloverzicht zonder te praten. Afhankelijk van de beschikbare ruimte kunnen zij dit heen en weer lopend doen of vanaf hun zitplaats. Belangrijk is dat ze het in rust, zonder beïnvloeding door het gepraat van anderen, op zich in kunnen laten werken.
- 5 Vraag de deelnemers of ze een kaart zien die ze zelf op een andere plaats in het continuüm zouden hebben bevestigd: waarom vinden ze dat die elders moet hangen? Hang de kaart eventueel op een nieuwe plaats. Geef alle ruimte voor onderlinge discussie. Daarbij gaat het natuurlijk niet om de 'waarheid', waar een kaart exact hoort, maar om het leren denken in continuüm.
- 6 Vraag de deelnemers nogmaals naar het continuüm aan de muur te kijken en te bedenken waar ze zichzelf zouden plaatsen op dit moment – vraag hen niet om erheen te lopen of die gedachten te delen. Vraag hen vervolgens waar ze zichzelf afgelopen week geplaatst zouden hebben en dan het afgelopen jaar. Bespreek met elkaar of posities gewijzigd zijn. Een belangrijk doel hiervan is dat de deelnemers inzien dat geestelijke gezondheid en je gevoel van welbevinden constant aan verandering onderhevig zijn.

---

**BEYOND  
THE  
LABEL**

### TEKSTSUGGESTIE ↘

"Deze activiteit heeft ons geholpen met continuüm-denken, waarin psychische klachten een oplopende schaal vormen waar iedereen een plek heeft. Uit onderzoek in Duitsland blijkt dat mensen die meer in een continuüm denken over psychische klachten, minder veroordelende opvattingen hebben. Wat er namelijk gebeurt, is dat men minder gaat nadenken in wij/zij tegenstellingen. Als in: wij zijn gezond, zij zijn ziek. Die discrepantie vervaagt daarmee en zo helpt continuüm denken bij destigmatisering."

- 7 Bespreek de kernboodschap van de activiteit:
  - Er is variatie in mentale functies: deze zijn niet stabiel of permanent, maar flexibel, wisselend.