

# ACTIVITEIT 3: HERDEFINITIE VAN 'NORMAAL'

## BETREFT

Met deze activiteit wordt gewerkt aan kennis en houding.

## LEERDOELEN

- Het identificeren van negatieve stereotypen die worden toegeschreven aan de labels "verslaving" en "psychische aandoening".
- Het verkennen van de invloed van stereotypen op mensen die kampen met psychische aandoeningen en verslaving.
- Bewustwording van het feit dat er veel stigmatiserende labels aan mensen gegeven kunnen worden die vooroordelen en discriminatie in de hand kunnen werken.
- Ontdekken hoe subjectieve termen als "normaal" en "abnormaal" stigmatisering versterken.

## MATERIALEN

Plakband  
Flipover vellen en gelijnd papier  
Pennen en stiften

## TIJDSDUUR

15-20 minuten

---

**BEYOND  
THE  
LABEL**

# ACTIVITEIT 3: HERDEFINITIE VAN 'NORMAAL'

## UITVOERING

- 1 Vraag de deelnemers om groepjes van twee, drie of vier te vormen. Geef elk groepje een pen en papier.
- 2 Splits de groep in twee helften. De ene helft krijgt het label "verslaving" toebedeeld en de andere helft gaat aan de slag met het label "psychische aandoening".
- 3 Vraag de kleine groepjes die het label "verslaving" toebedeeld hebben gekregen om alle (negatieve) stereotypen (woorden of zinnen) op te schrijven die de samenleving met dit label associeert (bijv. in de media, etc.). Vraag de andere groepjes om hetzelfde te doen voor het label "psychische aandoening".
- 4 Vraag de deelnemers hoe ze zich voelden toen ze bezig waren met deze oefening. Het is belangrijk dat bevestigd wordt dat men zich ongemakkelijk voelt en dat het moeilijk is om deze woorden te zien en te horen.
- 5 Vraag aan de woordvoerders van elk groepje dat heeft nagedacht over de term "verslaving" om drie woorden of zinnen te noemen die er in zijn of haar groepje naar voren kwamen. Schrijf deze uit op de flipover. Als alle "verslaving" groepjes zijn geweest vraag je of er nog meer termen zijn die kunnen worden toegevoegd aan de lijst. Doe hetzelfde met alle groepjes die het label "psychische aandoening" hadden gekregen.

**BEYOND  
THE  
LABEL**

**NB!** Zorg dat de termen die bij "verslaving" en "psychische aandoening" worden genoemd door elkaar staan op de flipover.

- 6 Gebruik het onderstaande script, terwijl de deelnemers naar de tekst op de flipover kijken, om de discussie in banen te leiden.

### TEKSTSUGGESTIE ↘

Kun je je voorstellen dat je elke dag de deur uit moet in de wetenschap dat mensen zo over je denken? (Pauze / Stilte)

Welke drempels en uitdagingen denk je dat dit soort negatieve stereotypen opwerpen voor mensen die kampen met psychische aandoeningen? (Discussieer)

In onze samenleving worden mensen ook negatief gelabeld op basis van hun ras, geslacht, seksuele voorkeur, lichamelijke of verstandelijke beperking, immigratiestatus, overgewicht, etc.

Stel je de extra uitdagingen en barrières voor die mensen met psychische aandoeningen het hoofd moeten bieden als ze ook stigmatisering en discriminatie op deze andere gebieden ervaren. Deze labels en stereotypes worden gebruikt om aan te duiden dat iemand op de een of andere manier "anders" of "abnormaal" is. Als we wat langer stilstaan bij de vele lagen van stigmatisering die er vanuit onze maatschappij door negatieve stereotypen worden gevormd, vraag je je af wie er eigenlijk nog onder de categorie "normaal" valt.

**BEYOND  
THE  
LABEL**

- 7 Vraag de deelnemers om opmerkingen/kanttekeningen te plaatsen bij het concept "normaal". Gebruik de volgende vragen:
1. Wie bepaalt er wat "normaal" is en wat niet?
  2. Wat betekent het eigenlijk als je "abnormaal" bent? Betekent dat dat iemand gemiddeld, boven- of ondergemiddeld is?
- 8 Bespreek de kernboodschap van de activiteit:
- Stigmatisering = vooroordelen, ontwijkend gedrag en discriminatie.
  - Mensen die leven met psychische aandoeningen en verslaving ervaren vaak dubbele stigmatisering; daar komen soms nog andere negatieve labels bovenop.
  - "Normaal" en "abnormaal" zijn subjectieve termen op basis waarvan mensen worden buitengesloten en stigmatisering wordt bestendigd.