

ACTIVITEIT 7: WAT ZEGT JE ONDERBUIK- GEVOEL

BETREFT

Met deze activiteit wordt gewerkt aan houding en vaardigheden.

LEERDOELEN

- Onze eigen opvattingen over en attitudes ten opzichte van mensen met psychische aandoeningen verkennen en hierop reflecteren.
- Inzicht krijgen in de gevolgen van stigmatisering voor mensen die kampen met psychische aandoeningen.

MATERIALEN

Enveloppen
Casussen (uitknippen)
Flipover met stiften

TIJDSDUUR

15 – 20 minuten

**BEYOND
THE
LABEL**

ACTIVITEIT 7: WAT ZEGT JE ONDERBUIK- GEVOEL

UITVOERING

- 1 Knip de briefjes voor deze activiteit uit en doe ze elk in een aparte envelop. Afhankelijk van je publiek kun je ervoor kiezen om een of meerdere casussen uit je eigen ervaring/werkpraktijk te gebruiken. Als je een grote groep hebt zou het kunnen dat meerdere mensen dezelfde casussen hebben.

TEKSTSUGGESTIE ↘

Deze activiteit biedt ons de gelegenheid om onze eigen opvattingen en attitudes over psychische aandoeningen te verkennen. Alle casussen zijn gebaseerd op waar-gebeurde incidenten. Ik zal de enveloppen uitdelen en vraag je om het briefje eruit te halen en de casus voor jezelf te lezen.

- 2 Deel de enveloppen uit en geef de deelnemers een paar minuten om hun casus te lezen.

Vermeld bij het uitdelen het volgende: Het is niet zo dat alle familieleden, hulpverleners, maatschappelijk werkers, artsen en vrienden er deze opvattingen en attitudes op nahouden. Toch is het belangrijk om je ervan bewust te zijn dat sommige mensen negatieve stereotypen toeschrijven aan psychische aandoeningen. Dit kan iemand ervan weerhouden om hulp te zoeken.

**BEYOND
THE
LABEL**

- 3 Vraag of iemand zijn/haar eerste reactie op de casus wil delen. Vraag de persoon om zijn of haar casus hardop voor te lezen. Nadat deze persoon op de casus heeft gereageerd zou je de groep kunnen vragen: "Is er nog iemand die wil reageren op deze casus?"
 - 4 Als niemand zich vrijwillig aanbiedt om zijn of haar casus in te brengen, zou je er een aantal kunnen uitkiezen, deze hardop kunnen voorlezen en de deelnemers kunnen vragen hierop te reageren. De volgende vragen kunnen worden gebruikt om een discussie op gang te brengen:
 - Welke aspecten van deze casus zijn gerelateerd aan stigmatisering?
 - Welke drempels weerhouden deze persoon ervan om hulp in te schakelen?
 - Hoe zou je iemand die hiermee kampt beter kunnen helpen? Wat zou je in dit geval kunnen zeggen of doen?
- Onthoud dat je, als je niet weet hoe je op opmerkingen moet reageren, altijd de discussie weer eigendom van de groep kunt maken door te vragen: "Hoe denken anderen hierover?"
- 5 Verzamel de oplossingsgerichte benaderingen, noteer ze eventueel op een flipover.
 - 6 Bespreek de kernboodschap van de activiteit:
 - Belemmerende overtuigingen en misvattingen over mensen die kampen met psychische aandoeningen, kunnen mensen ervan weerhouden om hulp in te schakelen.
 - Het is belangrijk om de feiten op een rijtje te hebben en te erkennen dat herstel mogelijk is.