

Blikopeners

Zelfstigma – wat is het en hoe ga je het tegen?

De derde aflevering van Blikopeners behandelt de volgende vragen:

- » Wat is zelfstigma?
- » Hoe herken je zelfstigma?
 - Bij jezelf (doe evt. de zelfstigmatest)
 - Bij anderen
- » Welke strategieën en interventies zijn er om zelfstigma tegen te gaan?

Onderstaande vragen helpen je om na te gaan of en hoe zelfstigma een rol speelt in jouw leven.
En of en wat je er tegen kunt en wilt doen.

Deze signalen van zelfstigma herken ik bij mezelf:

Deze signalen van zelfstigma herken ik bij een ander:

De gevolgen van zelfstigma voor mij/iemand anders zijn:

Om zelfstigma te verminderen, kan ik verschillende strategieën inzetten:

1. Actie ondernemen om mijn zelfbeeld te versterken spreekt mij wel/niet aan want...

Blikopeners

2. Regie nemen op het geven van openheid over mijn psychische aandoening

spreekt mij wel/niet aan want...

3. Mijn netwerk vergroten spreekt mij wel/niet aan want...

4. De cirkel van zelfstigmatiserende gedachtes, gevoelens en gedragingen doorbreken

spreekt mij wel/niet aan want...

De strategie zelfbeeld versterken/openheid geven/netwerk vergroten/cirkel doorbreken

(streep door wat niet van toepassing is) **past het best bij mij, omdat...**

Ik zou hier op deze manier mee aan de slag willen gaan:

De komende week is dit mijn eerste stap:

Inspiratie die ik haal uit podcast aflevering 3:

(Wat ga je hiervan gebruiken/inzetten in je eigen leven en hoe?)

Blikopeners

NOTITIES

Lined writing area with horizontal dashed lines.

