

TAAL IS VAN BELANG!

10 tips voor destigmatiserende communicatie

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



In een wereld zónder stigma's, zonder vooroordelen en discriminatie van mensen met een psychische aandoening is het prettiger leven. Voor iedereen. Het begint met anders kijken en dus ook met: anders communiceren.

Waarom?

Stigma zit vaak in tekst, taal en (onbewuste) beeldvorming. Houd je hier rekening mee, dan bereik je meer met jouw communicatie; namelijk een inclusieve samenleving, zonder stigma.

Voor wie?

Deze handreiking is een hulpmiddel voor iedereen die communiceert over (psychische) gezondheid & inclusie, eigenlijk voor iedereen die in zijn werk te maken krijgt en rekening wil houden met psychische kwetsbaarheid.

*Communicatiemedewerker, adviseur, zorgverlener,
wijkteam, vrijwilliger, verpleegkundige, psychiater, psycholoog, arts,
therapeut, coach, wethouder, journalist, communicatieadviseur,
communicatiemanager, contentmarketeer, projectleider, redacteur, persvoorlichter,
pr-adviseur, copywriter, directeur, bestuurslid, ambassadeur,
ervaringsdeskundige, blogger, klantmanager, begeleider, jeugdhulpverlener,
pedagoog, maatschappelijk werker, gedragskundige, zorgmanager, docent*

Maak je een campagne?

Ook daarvoor heeft Samen Sterk zonder Stigma een handreiking geschreven.
Check het document → ['Bereik meer'](#) op de website onder Tools!

DE 10 TIPS

Tip 1

Stel de persoon centraal (niet de aandoening)

Gebruik consequent 'people first' taal, tenzij mensen zelf aangeven dat ze het anders willen. We hebben het namelijk altijd over mensen!

Voorbeelden: mensen met een psychische aandoening, iemand met autisme, hij of zij heeft borderline, een persoon met verward gedrag.

Tip 2

Voorkom het zogenaamde 'wij/zij denken'

Iedereen is uniek, we zijn allemaal anders. Ook mensen met dezelfde diagnose hebben verschillende ervaringen. Vermijd daarom 'wij-zij' tegenstellingen.

Voorbeelden: Wel: mensen met een psychische aandoening, gelijkgestemden, mensen zoals jij en ik met een specifieke zorgvraag. En dus niet: deze (kwetsbare) groep, zulke mensen, deze kinderen.

Tip 3

Weet: je kunt normaal doen over psychische aandoeningen

Je hoeft niet geheimzinnig te doen over psychische aandoeningen. Het zijn veelvoorkomende menselijke ervaringen. Je kunt het er gewoon over hebben. Hou het wel nuchter en feitelijk. Laat je niet meeslepen door heersende negatieve beeldvorming en framing. Benadruk dat behandeling en herstel vaak goed mogelijk is.

Tip 4

Gebruik neutrale frames

Mensen met een psychische aandoening worden in de media vaak geframed als hulpbehoevend (het komt nooit meer goed), overlastgevend (verwarde personen), gevaarlijk (forensische psychiatrie) of als mensen met een bijzondere, onbegrepen begaafdheid.

In werkelijkheid zijn mensen met een psychische aandoening gewone mensen als ieder ander, met specifieke kenmerken of ervaringen. Pas als die kenmerken of ervaringen ernstig lijden veroorzaken (voor de persoon zelf of diens omgeving), is er sprake van een psychische 'aandoening'.

Tip 5

Voorkom stereotypering

Bovenstaande frames zie je ook terugkomen in stereotypes. Gebruik deze (clichés) zo min mogelijk. Niemand zo uniek als een mens: dat geldt voor iedereen.

Tip 6

Herhaal wat je wilt dat mensen onthouden

Stereotypen herhalen leidt tot een versterking van een stereotype beeld. Ook al weerleg je die daarna, het beeld blijft hangen. Er is één uitzondering: in direct, persoonlijk en gelijkwaardig contact, kunnen 'verkeerde voorbeelden' helpen, mits er een gesprek over wordt gevoerd. Gaat het om eenzijdige communicatie (zoals video, tekst, etc.) dan heeft het oplevelen van verkeerde voorbeelden een duidelijk averechts effect.

Tip 7

Weet dat ontkenningen verloren gaan in de boodschap

'Denk niet aan een roze olifant'. Als je dat hoort, zien negen van de tien mensen in hun hoofd precies dát beeld. Ontkenningen gaan verloren; het is een belangrijke regel in communicatie, in de praktijk gaat het toch vaak mis. Begin niet met het beeld wat je wilt voorkomen. (Dus niet: 'Mensen met een psychose zijn helemaal niet gevaarlijk.')

Tip 8

Zien, horen of lezen dat mensen uit 'jouw groep' negatieve vooroordelen afkeuren, doet afkeuren

Wij mensen zijn kuddedieren. Lees je zoiets als 'stigma komt nog vaak voor', dan denkt je hoofd al snel: 'Oh, als het vaak voorkomt, dan zal het wel kloppen.' Let dus op dat je in je tekst niet een sociale norm neerzet.

Tip 9

Wees duidelijk over wat je wilt en gebruik de kracht van herhaling

Heb je een duidelijk idee over wat men moet gaan doen, wees daar dan concreet over en geef een haalbaar handelingsperspectief. Denk aan handvatten, stappenplannen, tips, do's and dont's. Ook lijstjes met tien tips werken heel goed.

Verwijs waar dat kan naar bestaande kennis, handvatten, tools en interventies. Als het lukt, werk samen! Jouw werk krijgt daarmee een groter bereik, heeft langer effect en als we naar elkaar verwijzen, gebruiken we optimaal de kracht van de herhaling.

Tip 10

Het zit zo

De benamingen voor psychische aandoeningen worden vaak verkeerd gebruikt, uitgelegd of toegelicht, dat gebeurt ook nog vaak in taal. Let daarop! Zeg er iets van als kenmerken van een psychische aandoening aan andere zaken worden gekoppeld of negatieve kenmerken van zaken of gebeurtenissen verkeerd worden gekleurd: autistische gebouwen bestaan niet, net zomin als een schizofrene positie in een debat, of depressieve kunst.

Oké, eentje nog dan, om het af te leren... Als laatste blijft 'ie misschien nog beter hangen:

Extra tip

Niets over mij, zonder mij

Probeer je te verplaatsen in mensen met een psychische aandoening die jouw uiting zien, lezen of horen. Wat doet het met hen, denk je? Hoe zou jij het vinden als er zo over jou gesproken zou worden? Als je er niet uitkomt, vraag dan advies aan een zelforganisatie: <https://mindplatform.nl/over-mind-platform/organisatie/landelijke-lidorganisaties>

Communiceer je langdurig óver psychische aandoeningen? Betrek dan écht de mensen uit je doelgroep, het liefst die mensen die ook kennis hebben over destigmatisering. Zij weten als geen ander welke gevoeligheden er zijn en wat wel en niet stigmatiserend is of kan zijn. Zo zorg je dat je een campagne maakt MET in plaats van OVER mensen.

Tot slot

Regelmatig krijgen wij de vraag; is dit nou wel of niet destigmatiserend. Het antwoord is soms simpel en veel vaker complex. Bij Samen Sterk zonder Stigma zijn we geen voorstander van een strakke lijn in 'correct taalgebruik'. De intentie telt zwaarder dan de bewoordingen. Toch kan het in communicatie handig zijn om enig idee te hebben van hoe termen aankomen bij mensen met een psychische aandoening. En dat je daar een gevoeligheid voor ontwikkelt. Dus check dubbelcheck, en weet dat het varieert!

In de afgelopen jaren is ons regelmatig gevraagd: werkt dat nou echt, communicatie óver destigmatisering met een folder, een website, een brief of een filmpje. Ons antwoord is duidelijk: direct en gelijkwaardig contact tussen mensen met en zonder een psychische aandoening is aantoonbaar het meest effectieve element voor destigmatisering. Er zijn overigens wel een aantal voorwaarden waar je rekening mee moet houden. Dat kun je lezen in de handreiking 'Bereik meer'.

Overweeg om bij publicaties waarin zelfdoding aan de orde is, een verwijzing op te nemen naar 113 zelfmoordpreventie: lees meer op www.113.nl.

Communiceer je over onderwerpen die gevoelig liggen, kan het vragen of reacties oproepen? Verwijs naar Korrelatie: www.mindkorrelatie.nl.