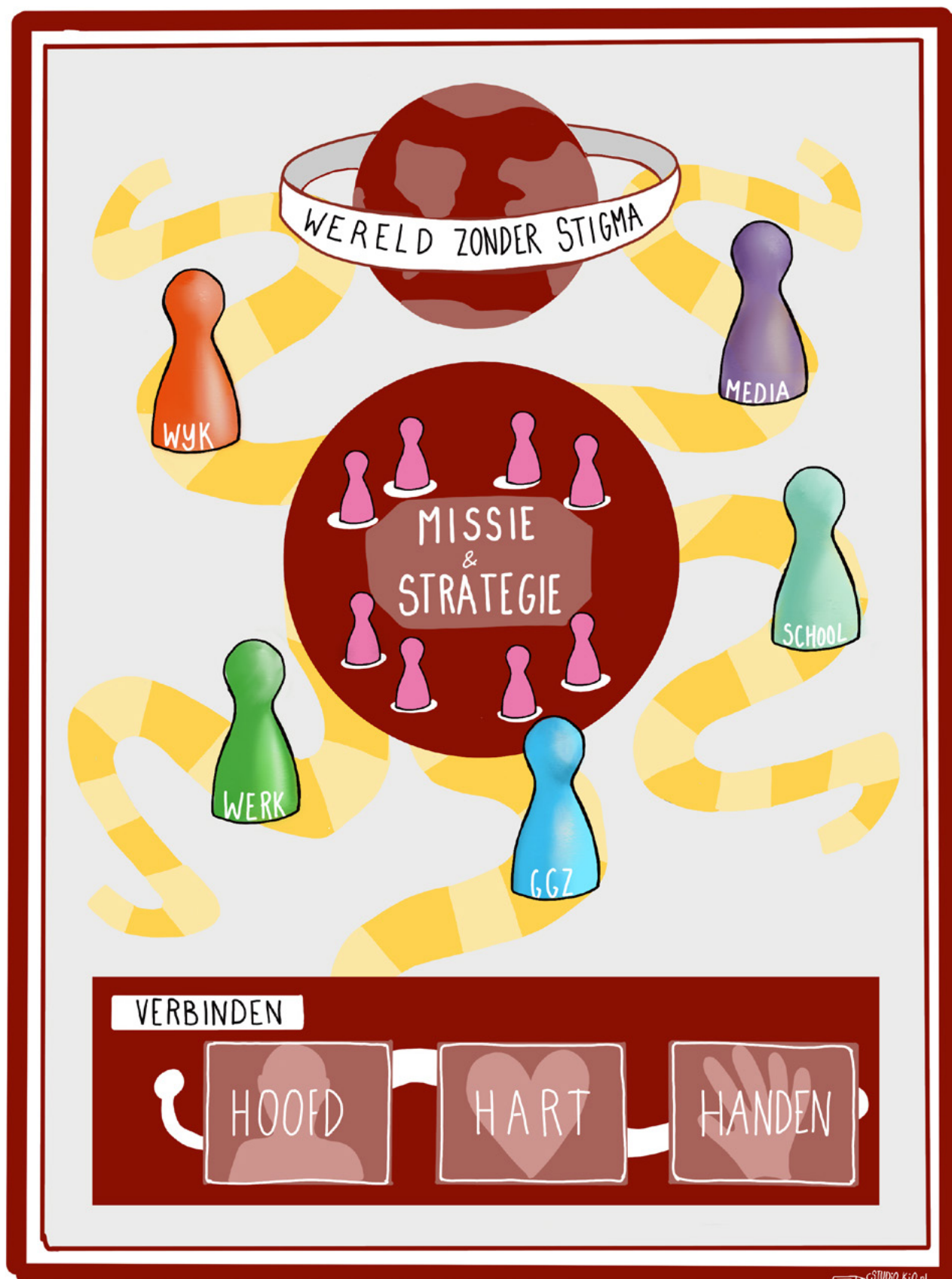


Algemene aanpak

ARGUMENTATIE

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



OP NAAR EEN WERELD ZONDER STIGMA

Over psychische aandoeningen bestaan veel misvattingen en vooroordelen. Hierdoor krijgen mensen met een psychische aandoening, naast de confrontatie met hun eigen kwetsbaarheid, te maken met maatschappelijke barrières en stigmatiserende reacties van anderen (Penn & Wykes, 2003). Stigmatisering is een proces van labelen, veroordelen en uitsluiten van een groep mensen. Mensen met een psychische aandoening behoren tot de meest gestigmatiseerde groepen in de samenleving (Weeghel et al., 2016).



EEN SIMPELE OPLOSSING BESTAAT NIET

Onderzoek toont aan dat (zelf)stigmatisering kan leiden tot ernstige angst, werkloosheid, inkomensverlies, een beperkt sociaal netwerk, lage zelfwaardering, geringe kwaliteit van leven, depressieve symptomen, demoralisatie en het vermijden van professionele hulp (Link et al., 2004; Livingston & Boyd, 2010). Het belemmert mensen met een psychische aandoening sterk om 'mee te doen' in de maatschappij, zelfs nadat ze klinisch hersteld zijn of de aandoening een plaats hebben weten te geven in een goed, zinvol leven. Daarnaast heeft stigmatisering vaak een negatieve invloed op het persoonlijk herstel en psychisch welbevinden. Destigmatisering is daarom essentieel voor participatie en inclusie van mensen met een psychische aandoening. Het gaat de hele samenleving aan en levert persoonlijke, maatschappelijke én economische winst op.

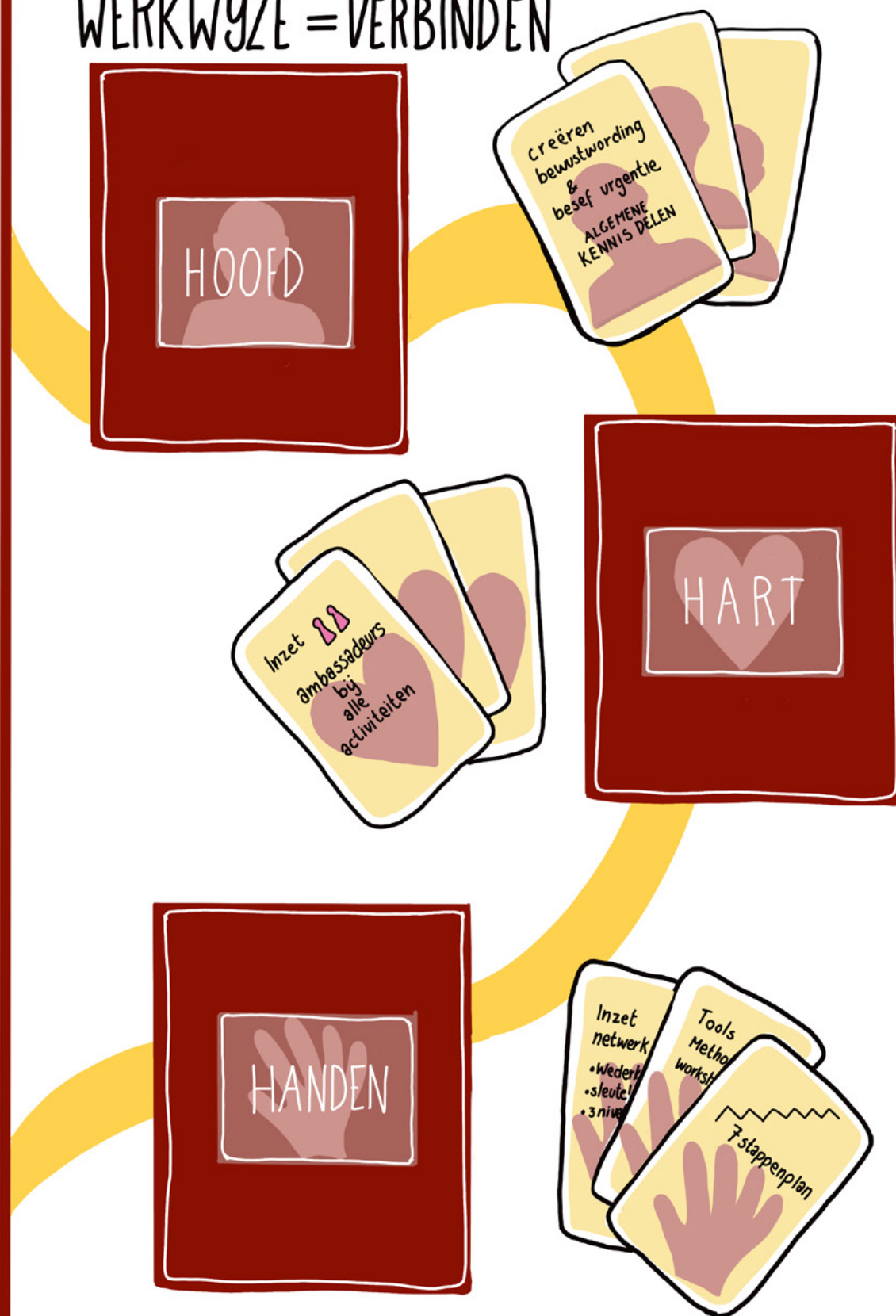
Complexe missie

Stigmatisering zit diep verankerd in ons denken en doen. Het gaat om complexe problematiek op verschillende niveaus en domeinen in de samenleving, een zogenoemd 'wicked problem'. Een simpele eenduidige oplossing bestaat daarom eenvoudigweg niet. Destigmatiseren is niet alleen een kwestie van kennis, houding en gedragsintentie van mensen verbeteren: programma's die zich hierop richten zijn pas succesvol en effectief als er sprake is van minder ongelijke behandeling en meer inclusie (Gaebel, Roessler, Sartorius, 2017).

Succesfactoren

Samen Sterk heeft haar aanpak gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde succesfactoren. Het creëren van gelijkwaardig contact en dialoog tussen mensen met én mensen zonder eigen ervaring is zo'n essentieel element. Een andere is dat stigma bestreden wordt in de directe leefomgeving van degenen die stigma ervaren: in alle leefdomeinen dus. Cruciaal is om degenen die zelf stigma ervaren in de kern van de aanpak te betrekken: zij zijn de vaandeldragers van de beweging. En het is duidelijk dat destigmatisering verandering vereist op alle niveaus, van individu tot systeem.

WERKWIJZE = VERBINDEN

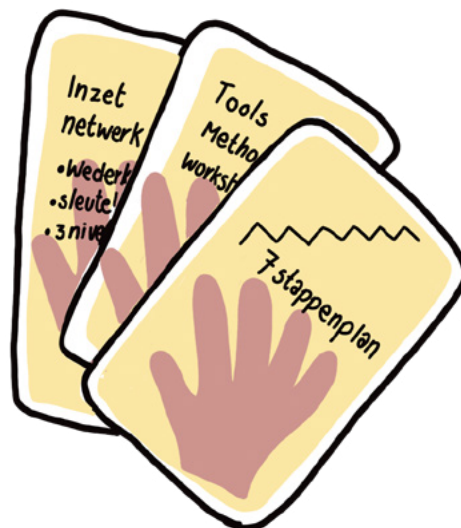


WAT KUN JE DOEN: WERKWIJZE DESTIGMATISERING



Het is evident dat stigma aanpakken een grootse opgave is. Samen Sterk heeft een aanpak ontwikkeld om dat te doen. Onze strategie richt zich stap voor stap op het realiseren van structurele veranderingen in beleid, framing, denken en doen op alle lagen van de samenleving. We hebben duurzame oplossingen gecreëerd, altijd samen met mensen met psychische aandoeningen (bij Samen Sterk: ambassadeurs) én betrokkenen uit verschillende leefdomeinen.

Deze werkwijze is gebaseerd op internationale en wetenschappelijke kennis en ervaring in de aanpak van stigmatisering. In de afgelopen jaren hebben wij deze werkwijze verfijnd tot een stappenplan**. In elke stap hebben ambassadeurs een sleutelrol bij het overdragen van urgentiebesef, bewustwording en handelingsperspectief. Bedenk, bij de inzet van het stappenplan, dat de ene stap meer tijd en moeite zal kosten dan de volgende, dat de stappen door elkaar kunnen lopen (waarbij het nodig kan zijn om een stap terug te doen) en dat het nodig is om steeds te monitoren welke stappen op dit moment aandacht vragen. Dit proces vraagt commitment en een lange adem.



Veel mensen zijn zich niet bewust van stigma en weten ook niet wat destigmatisering inhoudt. Bewustwording van de problematiek en handelingsperspectief zijn van cruciaal belang. Juist ook hier kunnen ambassadeurs een belangrijke rol spelen. Zij raken toehoorders en gesprekspartners met hun ervaringen in het hart door het gelijkwaardige contact dat ontstaat. In de overdracht van kennis zijn praktische handvatten essentieel, net als persoonlijke verhalen van mensen die tegen stigma aanlopen en daar iets mee doen. Samen Sterk ontwikkelde een succesformule voor de aanpak van destigmatisering, met 'hoofd', 'hart' en 'handen' als belangrijke ingrediënten voor verbinding.

ONS GEHEIME
RECEPT:

HOOFD (kennis)
HART (persoonlijke verhalen)
+ HANDEN (handelingsperspectief)
VERBINDING

**Het stappenplan is gebaseerd op het Leading Change Model van John P. Kotter. Kotter, John P. Leading Change. Boston, 1996

Stappenplan Samen Sterk voor vermindering stigmatisering



STAP 1 Creëer een gezamenlijk vraagstuk: urgentiebesef

Onttraf welke problematiek waar speelt en bij wie, en verbindt dit met destigmatisering als deel van de oplossing. Identificeer sleutelpersonen (mensen met veranderkracht) die zich actief willen inzetten voor het thema. Bijvoorbeeld, bij de start van Samen Sterk was er een gebeurtenis die leidde tot de oprichting in 2011 door koepelorganisaties in de ggz. In dat jaar werd er een eigen bijdrage in zorgkosten verwacht van mensen met een ernstige psychische aandoening. Dit was een discriminerende maatregel en deze werd door patiënten, ggz-instellingen én professionals ervaren als onrechtvaardig. Stigmatisering en discriminatie van mensen met een psychische aandoening was al langer onderwerp van gesprek en deze maatregel zorgde voor een versnelling in het besef van urgentie. Ander voorbeeld is het project Welkome Wijk; de transities in de zorg naar het gemeentelijk domein en de onrust in wijken rond de 'nieuwe bewoners', zorgen ervoor dat gemeenten, wijkteams en ggz, de noodzaak ervaren voor acceptatie en inclusie in de wijken. Hét moment om bij alle betrokken partijen aandacht te vragen voor destigmatisering en de effecten ervan.

STAP 2 Bouw en versterk coalities: commitment

De geïdentificeerde sleutelpartijen erkennen dat zij voor een gezamenlijk vraagstuk staan én nemen medeverantwoordelijkheid (en krijgen ook die mogelijkheid). Afhankelijk van de vastgestelde problematiek en het domein waarop dit speelt, is de coalitie groter of kleiner en zijn er andere deelnemers. Iedereen belooft commitment en belangrijk is dat de samenwerking wederkerig is: iedereen denkt en doet mee. De leidende coalitie bij de start van Samen Sterk bestond uit het Landelijk Platform GGZ, Fonds Psychische Gezondheid, GGZ Nederland en de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. Cliënten, instellingen en behandelaren sloegen dus de handen ineen en richtten Samen Sterk op. De directeurs van de koepelorganisaties vormen nog steeds het bestuur van Samen Sterk. Voor het project Werk is Samen Sterk aangesloten bij het convenant Samen werken aan wat werkt waarbij partners zoals UWV en Divosa als doel hebben meer mensen met ernstig psychische problematiek aan het werk te krijgen. Samen Sterk heeft commitment verkregen bij deze partners voor de aanpak van stigma.

STAP 3 Stippel een route uit: visie en strategie

Doe dit onderdeel liefst in co-creatie: er gebeurt al veel op het gebied van destigmatisering. Zo hoef je het wiel niet opnieuw uit te vinden. Vind aansluiting en ontwikkel een visie en route. Samen Sterk heeft hiervoor als raamwerk een Theory of Change (ToC) gebruikt. Hierin staan de doelen benoemd per doelgroep én de activiteiten die leiden tot de gewenste resultaten en veranderingen op kortere en langere termijn.

In de strategie van Samen Sterk is altijd gewerkt op alle maatschappelijke niveaus, dat is vertaald naar drie niveaus. Het micro-niveau, dit is het individuele niveau van mensen die aanlopen tegen stigmatisering. Het meso-niveau is het niveau van organisaties en professionals. En macro is het niveau van politiek en beleid. Juist het werken op alle niveaus zorgt ervoor dat activiteiten en resultaten elkaar versterken.

De ToC kan aangepast worden aan specifieke situaties, thematiek en problematiek. Op de website van Samen Sterk zonder Stigma vind je kennis en tools die je kunt inzetten, naast eventuele eigen activiteiten.

STAP 4 Communiceer de verandering: aansprekend, krachtig en voortdurend

De problematiek is vastgesteld, de urgentie wordt gevoeld, doelen zijn bepaald, de route is uitgestippeld, je weet welke activiteiten moeten plaatsvinden. Dit is hét moment dat leden van de coalities het speerpunt destigmatisering actief naar buiten uitdragen. Zorg ervoor dat communicatieprofessionals vanaf het begin van het project betrokken zijn, zodat je kunt communiceren zodra duidelijk is welke stakeholders van belang zijn om op de hoogte te houden of in te zetten.

Ondanks het besluit dat Samen Sterk niet via campagnes wilde werken, was er bij de start van Samen Sterk een SIRE-campagne. Samen Sterk was hierbij inhoudelijk partner van SIRE en heeft een hulplijn gefaciliteerd. Via deze campagne hebben we onze visie gedeeld met een breed publiek. Bovendien hebben onze bestuurders hiermee destigmatisering op de politieke agenda gezet.

STAP 5 Maak veranderen mogelijk: implementeren

Je gaat aan de slag met de activiteiten. Tools en methodieken worden gebruikt en geïmplementeerd, intern en liefst ook bij en met partners en in domeinen. Regelmatig kennis en ervaringen uitwisselen met gelijkgestemden is vanaf deze fase van groot belang. Bespreek met elkaar de problemen en weerstanden die mensen in de praktijk tegenkomen en de wijze waarop je obstakels wegneemt, zodat de voortgang van de verandering niet in het gedrang komt. Blijvend aandacht besteden aan dit onderwerp is cruciaal. Hou vol.

STAP 6 Oogst en deel: korte termijn successen

Deel resultaten met betrokken partijen. Daardoor blijven zij gemotiveerd om hun inspanningen vol te houden. Nieuwe partijen en organisaties willen meedoen en sluiten zich aan bij de beweging.

STAP 7 Blijf bewegen: evalueren en borgen

Evalueer, meet de impact en verbeter de aanpak gedurende alle stappen. Geleerde lessen en goede voorbeelden zijn de moeite waard om te delen! Borging van de aanpak is vanaf het begin onderwerp van gesprek. In deze stap stel je vast wat er nodig is om de verandering te bestendigen. In deze fase is bij Samen Sterk onderzoek gedaan naar de impact van de projecten.

DE THEORY OF CHANGE

Samen Sterk werkte vanuit een Theory of Change die inzichtelijk maakt hoe de voorgenomen activiteiten leiden tot deze gewenste impactdoelstellingen. De ToC laat zien hoe de strategische uitgangspunten, het stappenplan, de te betrekken doelgroepen en de uit te voeren activiteiten leiden tot korte en lange termijn effecten, die weer leiden naar het gewenste impactresultaat: minder stigma. Destigmatisering vergt een lange adem. Onderzoek op basis van een ToC geeft je inzicht of er veranderingen zichtbaar zijn. Zo deed Samen Sterk een uitgebreide impactmeting in 2019 die terug te vinden is op de website.

Stigmatisering van mensen met een psychische aandoening is verminderd in de ggz, op het werk, in de wijk, overal. Mensen met een psychische aandoening zijn gelijkwaardig aan ieder ander, ervaren dat zo en worden ook zo behandeld.





BEHAALDE RESULTATEN BIEDEN WÉL GARANTIE VOOR DE TOEKOMST

Hoe rapporteer je verandering? Daar zijn vele manieren voor. Bij Samen Sterk zijn we trots op alles wat we bereikten, dus zetten we op een rijtje hoe wij de (onder andere) de verandering rapporteerden.

Behaalde resultaten van Samen Sterk in Domein Ggz, Werk, School, Wijk en Media

DOMEIN GGZ

- ✓ Destigma is opgenomen in bestuurlijke agenda's en -akkoorden
- ✓ Destigma is opgenomen in beleidsplannen van ggz-instellingen
- ✓ Voortrekker in allianties en netwerken (oa PEPPER en Kenniscentrum Destigmatisering)
- ✓ QuickScan destigmatisering ingezet in 100 ggz-instellingen
- ✓ Ruim 3000 hulpverleners hebben een workshop via Samen Sterk gevolgd
- ✓ Twee pilots volledig destigmatiserend werken met teams in zeven instellingen
- ✓ Toolkits en e-learnings ontwikkeld en ingezet in onderwijs voor hulpverleners
- ✓ Training Honest Open and Proud gegeven in 20 instellingen. Daarin zijn ongeveer 100 facilitators opgeleid die 538 deelnemers trainden

DOMEIN SCHOOL

- ✓ Er is een schoolbrede destigma-aanpak ontwikkeld bestaande uit 4 pijlers (leerlingen, peers, leraren en school) en 18 onderdelen
- ✓ Binnen de aanpak is er lesmateriaal beschikbaar voor groep 7, 8 (po) en klas 1, 2 (vo)
- ✓ We trainden meer dan 100 kinder-ambassadeurs (po) en 85 peer supporters (vo)
- ✓ Meer dan 25 scholen en minimaal 2500 leerlingen maakten gebruik van (onderdelen van) de schoolbrede aanpak
- ✓ We hebben minimaal 653 professionals bereikt met workshops, trainingen en de e-learning
- ✓ Er verschenen 8 artikelen van onze hand in vaktijdschriften
- ✓ We werkten samen met belangrijke (onderwijs)partijen: Nationale Jeugdraad, Kanjertraining, De Vreedzame School, School en Veiligheid, Durf te Vragen, Windesheim en UMC Utrecht?

DOMEIN WERK

- ✓ Medeondertekenaar en actief in Convenant 'Samen werken aan wat werkt' waarin destigma speerpunt is
- ✓ Via convenant ruim 1500 ggz-, arbeidsmarkt- en gemeenteprofessionals bereikt met destigma-kennis en info
- ✓ In drie arbeidsmarktregio's trainingen gegeven aan ggz-, arbeidsmarkt- en gemeente-professionals. Stevige samenwerking staat
- ✓ Meer dan 100 handboeken 'medewerkers-netwerk' verspreid in diverse regio's. Drie pilots worden door Samen Sterk begeleid (Belastingdienst, ProRail en UMC Universiteit Utrecht)
- ✓ Managementtraining ontwikkeld en gegeven aan managers & HR
- ✓ Ruim 300 werkgevers/managers bereikt via workshops en presentaties

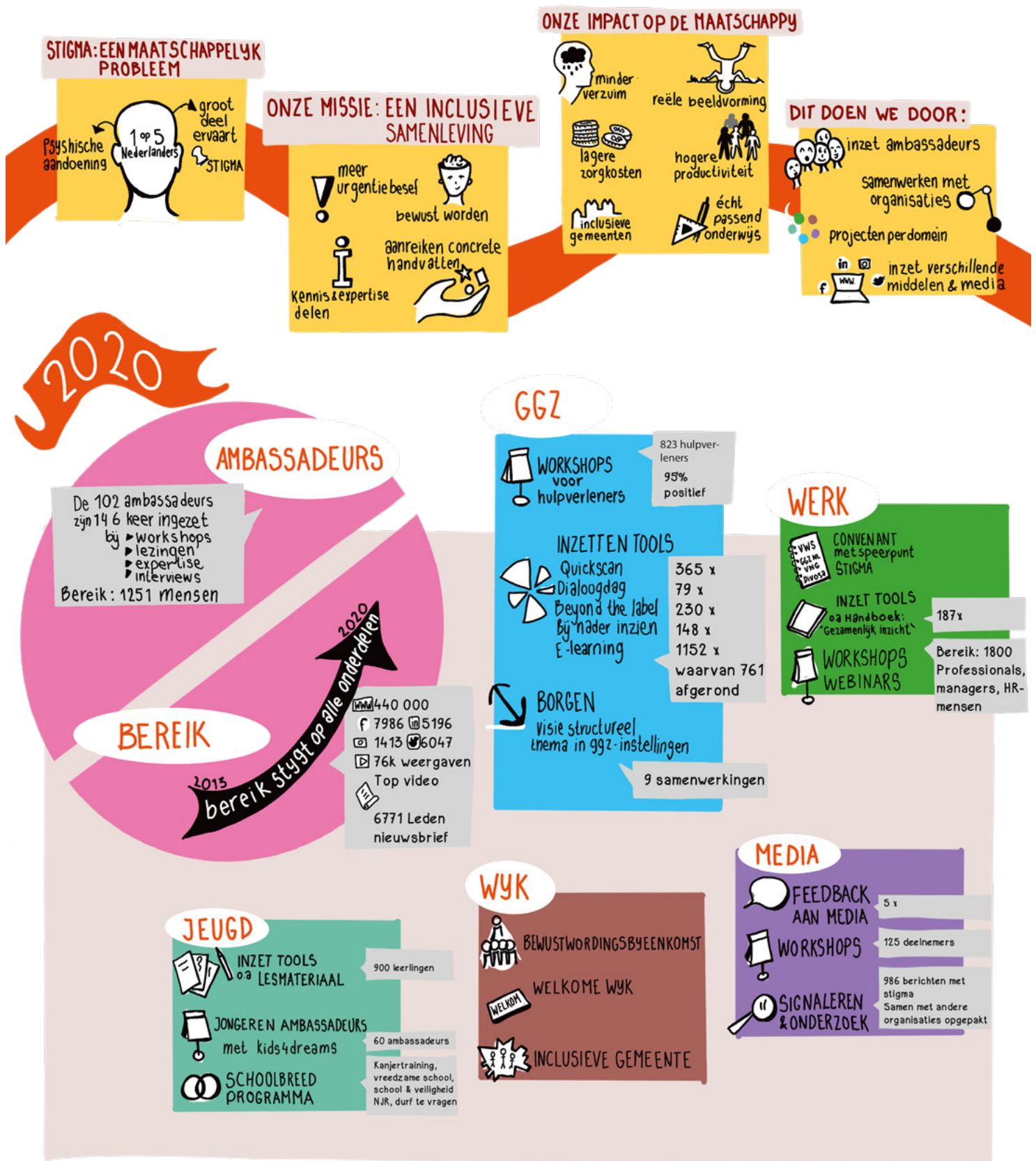
DOMEIN WIJK

- ✓ Succesvol pilot-project bewustwording in de wijk in drie grote steden met 32 bijeenkomsten
- ✓ Wetenschappelijk onderzoek en uitrol 'Welkome Wijk' in vier gemeenten als vervolg hierop, i.s.m. met Movisie, Trimbos, HAN
- ✓ Samenwerking per deelnemende stad tussen gemeente, woningbouw, welzijn, werkgevers
- ✓ Per gemeente worden lokaal professionals en mensen met ervaring opgeleid; aanpak geborgd

DOMEIN MEDIA

- ✓ Doorlopende signalering media geeft beeld dat media m.n. mbt psychose zeer eenduidig en sterk negatief bericht geven.
- ✓ De serious game (app) maakt mensen bewust van hoe media werken, er is een tool zodat spelers hierna zelf pers kunnen benaderen
- ✓ Gesprekken en advisering tbv media hebben bewustwording en eerste stappen naar verandering gebracht (o.a. met NOS, NRC, AD, Trouw, NPO3/HUMAN, Gelderlander & van Gogh museum)
- ✓ Ruim twintig mensen met eigen ervaring (ambassadeurs en achterban Mind) volgden mediatraining
- ✓ Woordvoerders van GGZ instellingen volgden in de afgelopen jaren meerdere workshops over framing & communicatie

De gemeten impact van 2020:



WAT LEVERT HET OP?

Van ieder project zetten we een belangrijk element van de 'opbrengst' van destigmatisering op een rijtje. Een volledig beeld is verderop te vinden, in de complete argumentaties per domein.

In de GGZ

Destigmatiserend werken komt ten goede aan herstel, het bevordert de effectiviteit en kwaliteit van de behandeling, en het resulteert tevens in financiële opbrengsten voor de instelling en de maatschappij. Het gaat hier zowel om afname van de zorgkosten als maatschappelijke opbrengsten, bijvoorbeeld door verhoogde productiviteit van mensen met een psychische aandoening op de arbeidsmarkt.

Op het werk

Een open en veilige cultuur helpt werknemers om hun aandoening bij de leidinggevende of bedrijfsarts ter sprake te brengen en samen te kijken hoe daarmee in het werk om te gaan. Zo'n cultuur is niet alleen belangrijk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, voor alle medewerkers. Andere lastige onderwerpen worden namelijk beter bespreekbaar. Bovendien: iedereen kan een psychische aandoening krijgen.

Op de langere termijn zal destigmatisering ertoe leiden dat het verzuim afneemt, de productiviteit toeneemt en de instroom in uitkeringen daalt. Dit is echter nu nog lastig aantoonbaar. Destigmatisering is een zaak van lange adem.

Op school

Inclusie heeft voor alle leerlingen positieve effecten: een betere sociale ontwikkeling, meer sociale acceptatie en hogere onderwijsresultaten. Een stigmavrije school houdt leerlingen en leraren bovendien binnenboord.

Als psychische diversiteit en mentale gezondheid genormaliseerd en bespreekbaar zijn, kunnen professionals vroege signalen van problemen herkennen en oppikken, zonder het groter te maken dan het is. Dit geldt voor leerkrachten, intern begeleiders, zorgcoördinatoren, orthopedagogen en (school)psychologen en de op school aanwezige overige professionals. Daarnaast bevordert het mentale gezondheidsvaardigheden, wat inhoudt dat leerlingen beter informatie kunnen verzamelen, begrijpen, beoordelen en gebruiken bij het nemen van beslissingen ten aanzien van de eigen gezondheid. Het gaat ook om zelfvertrouwen, motivatie en in staat zijn verantwoordelijkheid te nemen over de eigen gezondheid. Kinderen leren beter functioneren in de maatschappij.

In de wijk

Door de bewustwordingsbijeenkomsten en met name de inbreng van persoonlijke ervaringen krijgen bewoners, vrijwilligers en professionals een inkijkje in de hoofden en harten van mensen met een psychische aandoening. Ook krijgen ze inzicht in de dynamiek in een diverse wijk. Het wordt daardoor gemakkelijker om begrip te hebben voor iemand die anders is, of gedrag dat je eerst niet goed begreep. Dit leidt ertoe dat het contact tussen bewoners met en zonder psychische aandoening genormaliseerd en bevorderd wordt. Het dagelijkse, gewone contact is een positieve ervaring die vertrouwen en dus minder angst geeft voor alle betrokkenen. Samen zorgen zij er zo voor dat de wijk voor iedereen veilig en vertrouwd voelt.

In de media

Is er iets te zeggen over de impact op de berichtgeving? We realiseren ons dat wat wij gedaan hebben kleinschalig is en dat het bovendien lastig is om de impact ervan te objectiveren. Bovendien: blijvende impact vraagt geduld en – uiteindelijk – opschalen van de aanpak. Dat we de 'goede dingen doen' blijkt uit de impactanalyse door onderzoeksbureau Sinzer. Hun conclusie: '[...] er kon op basis van een klein aantal interviews worden geïllustreerd dat de activiteiten gericht op (toekomstige) journalisten en woordvoerders van professionele media inderdaad kunnen leiden tot de beoogde [...] effecten, zoals een vergroot bewustzijn met betrekking tot het thema stigma en meer kennis van bestaande frames' (Belgraver en Roest-Boers, 2019).

Kortom samengevat:

Zonder stigma's komen talenten van mensen optimaal tot hun recht, kunnen zij hun mogelijkheden beter benutten, is het positiever samenleven én samenwerken en kunnen we meer uit onszelf en elkaar halen.

BEREIK MEER

Destigmatiseren met een communicatiecampagne?

Samen Sterk zonder Stigma koos er voor om niet te werken met campagnes. Er ontstaan wel steeds vaker initiatieven voor (communicatie)campagnes die opgezet worden door allerlei partijen. Een campagne kan een effectief middel zijn, met name voor bewustwording en awareness. Samen Sterk ontwikkelde de handreiking 'Bereik meer', een handig hulpmiddel voor alle mensen die zich bezighouden met campagnes op het gebied van (psychische) gezondheid, waarin we zeven componenten bespreken die effectief toewerken naar inclusie. De volledige handreiking is gemaakt in samenwerking met Kenniscentrum Phrenos en is te downloaden op de website.

Voor iedereen die zich op een of andere manier bezig houdt met communicatie voor en over psychische aandoeningen/kwetsbaarheid of gezondheid. Download ook de tien tips voor inclusieve communicatie op onze website. Samen bereiken we meer.