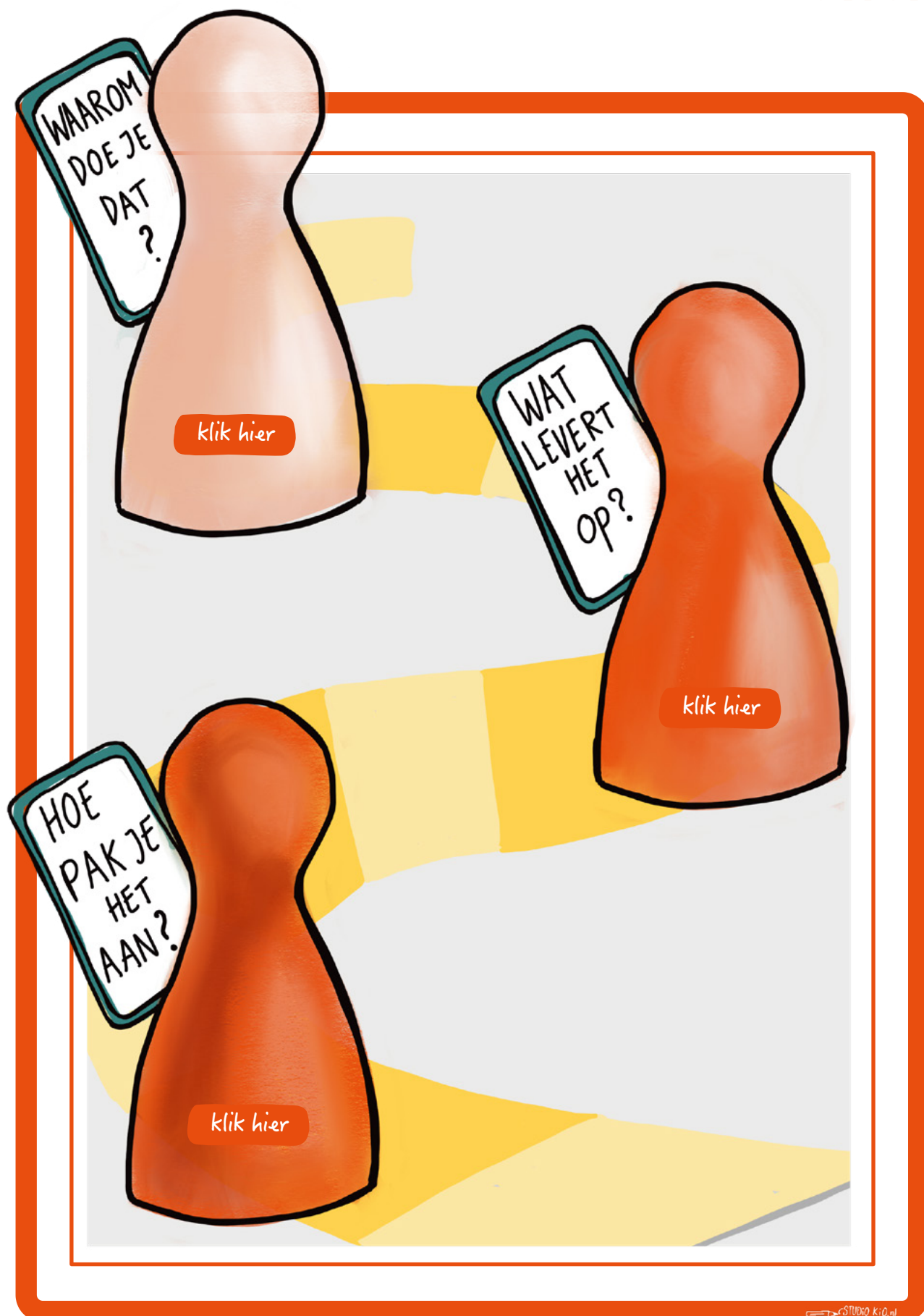


Wijk zonder stigma

ARGUMENTATIE

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



EEN WELKOME WIJK

Hoewel zo'n 70% van de Nederlandse bevolking geen bezwaar heeft om een (ex)psychiatrische patiënt als buurman te hebben, blijkt het contact onderling vaak niet frequent noch diepgaand (Gotink et al., 2018).

Door onwetendheid wordt het gedrag van mensen met een psychische aandoening vaak niet begrepen, wat kan leiden tot zorgen of angst bij mensen uit de buurt. Daardoor kunnen mensen met een psychische aandoening worden vermeden, onvriendelijk bejegend of (sneller) te maken krijgen met door buurtbewoners ingeschakelde politie, wat kan leiden tot bevestiging van het stereotype beeld. Juist nu, vanwege transities in de zorg, meer mensen met psychische aandoeningen in de wijk wonen*, is inclusie van deze groep van toenemend belang zodat iedereen in de wijk zich thuis voelt.

*Het gaat hierbij vooral om mensen die begeleid wonen of instellingen voor dag- of nachtopvang in de wijk. Daar komen mensen die voorheen elders woonden en er dus geen netwerk en geen 'natuurlijke' binding met de wijk hebben. Bovendien hebben de 'buren' geen ander beeld van hen, dan alleen het 'psychiatrische' beeld - wat de afstand nog verder vergroot.



INCLUSIE EN PARTICIPATIE



In Nederland behandelen we iedereen in gelijke gevallen op dezelfde manier, zo stelt artikel 1 van de Nederlandse grondwet. Dit betekent dat discriminatie op welke grond dan ook niet is toegestaan.

Dit wordt nog eens bekrachtigd in het VN Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap. In dit verdrag wordt – in artikel 5 – alle discriminatie op grond van (o.a.) de psychische aandoening verboden. Op basis van dit verdrag zetten gemeenten zich in voor inclusie. Want wonen in een wijk is één ding, maar een dak boven het hoofd regelen (vaak via de woningcorporatie) of een ggz-afdeling in de wijk neerzetten, is niet genoeg. Er moet aandacht zijn voor je thuis voelen in een wijk, geaccepteerd worden, erbij horen. Meedoen in de wijk is een opdracht die hoog op de lokale (politieke) agenda zou moeten staan. De gemeente heeft bewoners, vrijwilligers en professionals daar hard bij nodig.

Stigmatisering is een vorm van discriminatie en schendt de rechten van mensen met een psychische aandoening. Daarmee staat het volwaardig burgerschap, participatie, herstel en kwaliteit van leven van mensen met een psychische aandoening in de weg.

INFORMELE ZORG

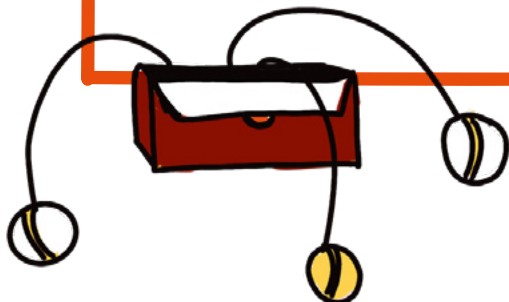
Het afgelopen decennium kregen we te maken met een zich steeds meer terugtrekkende overheid. Er wordt een groter beroep gedaan op naasten en familie van mensen die, bijvoorbeeld vanwege psychische kwetsbaarheid, ondersteuning of hulp nodig hebben.



Daar hoort ook de acceptatie en het meedoen in de wijk bij. Niet iedereen heeft een netwerk dat daar vanzelfsprekend in kan voorzien. Het eigenaarschap hiervan moet daarom neergelegd en gedeeld worden in de leefomgeving van mensen: de straat, buurt en wijk. Een goed samenspel tussen professionals en (actieve) bewoners zorgt ervoor dat mensen beter zelfstandig thuis kunnen wonen. Je buurt of wijk is niet alleen de plaats waar je woont, het is ook de omgeving waar je samenleeft met anderen. Het is de plek waar je je thuis, welkom en veilig wilt voelen. Contact met burens, elkaar groeten en af en toe een pakketje voor elkaar aannemen, helpt daarbij. Toch is het niet altijd makkelijk en vanzelfsprekend om in harmonie samen te leven, contact te hebben met elkaar en naar elkaar om te zien.

EXTRAMURALISATIE EN AMBULANTISERING

Vanwege de decentralisatie heeft de gemeente een inspanningsverplichting om kwetsbare mensen ondersteuning te bieden. Er wonen bovendien meer mensen met een psychische kwetsbaarheid zelfstandig in de wijk.*



Het is bewust beleid: het aantal bedden in de ggz is afgebouwd. Gemeenten, zorgkantoren en verzekeraars hebben een gezamenlijke opdracht om (met de ggz) te zorgen voor goede begeleiding en behandeling van cliënten. Dat gebeurt vanuit de Wmo, de Jeugdwet en de Participatiewet. Ook destigmatisering in de gewone leefomgeving is onderdeel van goede begeleiding en behandeling. Er wonen in elke wijk mensen met psychische aandoeningen, ernstig en niet ernstig, toch roept het plaatsmaken voor bijvoorbeeld begeleid wonen in een wijk wat op.

*Vanaf 1 oktober 2018 zijn gemeenten verplicht een sluitende en goed werkende aanpak te hebben voor mensen met verward gedrag. Het Schakelteam Personen met Verward Gedrag heeft de totstandkoming daarvan ondersteund. In aansluiting op het werk van het Schakelteam heeft Samen Sterk pilots gedaan waarin de inzet van ervaringsdeskundige ambassadeurs onderzocht werd (Andriessen et al., 2018)

BESCHERMD WONEN EN MAATSCHAPPELIJKE OPVANG



*Het bieden van beschermd wonen
en maatschappelijke opvang is een
verantwoordelijkheid van alle gemeenten.*

Het aanbod van hulp moet zo goed mogelijk aansluiten op de hulpvraag van psychisch kwetsbare mensen: van lichte vormen van begeleiding tot zwaardere vormen van opvang en beschermd wonen. Ook hier geldt dat dit gevolgen heeft voor de dynamiek in de wijken waar mensen wonen. In de Meerjarenagenda Beschermd Wonen staat nadrukkelijk dat gemeenten en andere partijen toewerken naar sociale inclusie voor iedereen. Een belangrijk element in deze visie is dat er gewerkt moet worden aan het tegengaan van stigmatisering. Stigmatisering is immers een belangrijke reden dat mensen met een (psychische) kwetsbaarheid moeizaam hun plek vinden in de wijk.



BEWUSTWORDINGS- BIJEENKOMSTEN

*Vooroordelen en stigmatisering
zitten in de weg voor de
gewenste inclusie en 'meedoen'.*



Vanuit de literatuur en de Generieke Module Destigmatisering weten we dat gelijkwaardig contact hét ingrediënt is om vooroordelen te weerleggen en stigmatisering tegen te gaan. In de woonomgeving kan het echter juist voor mensen met een psychische aandoening lastig zijn om het eerste contact te leggen met hun burens vanwege schaamte en zelfstigma. Anderzijds speelt onwetendheid van burens een grote rol. Als er dan iets gebeurt, weten bewoners niet zo goed of zij iets moeten doen, en zo ja wat. Dan doen ze maar niets, of roepen er instanties als de politie of de woningstichting erbij. Dit vergroot het gevoel van schaamte juist. Iemand kan bovendien bang zijn om zijn of haar huis kwijt te raken. Persoonlijk contact kan al een groot verschil maken.

Samen Sterk heeft bijeenkomsten ontwikkeld om onderling contact tussen verschillende doelgroepen te faciliteren: de bewustwordingsbijeenkomsten. Professionals, vrijwilligers en bewoners hebben allemaal een rol in de dynamiek in buurten. Tijdens bewustwordingsbijeenkomsten gaan deelnemers in gesprek over psychische kwetsbaarheid in de wijk. Dat doen ze onder leiding van een gespreksleider en met de inzet van ambassadeurs.

Er wordt gesproken over psychische kwetsbaarheid aan de hand van praktijkvoorbeelden. Ambassadeurs van Samen Sterk zonder Stigma zijn mensen met eigen ervaring met psychische kwetsbaarheid die getraind zijn om op reflectieve wijze hun eigen ervaringen te delen en in te zetten. Zij delen hun ervaringen en gaan in gesprek over wat er leeft en speelt in de wijk. Juist lastige onderwerpen die spelen bij buurtbewoners waardoor zij zich zorgen maken of zich ergeren, worden niet geschuwd. Bijvoorbeeld: wat kan er aan de hand zijn met je buurman die nooit opendoet? Of met die mevrouw die alle duiven voert? Hoe pak je het aan als iemand verward is of schreeuwt op straat? Ambassadeurs delen hoe schaamte en angst hun leven beïnvloeden. Ook geven zij advies en denken met deelnemers mee vanuit hun eigen ervaring en idee over hoe zij zelf het liefst behandeld willen worden door burens of professionals op momenten dat zij overlast geven of zorgwekkend gedrag vertonen. Dit zorgt voor nieuwe inzichten, tips en creëert begrip.

In het verlengde van deze bijeenkomsten zijn op basis van gesprekken met buurtbewoners en de ervaringsdeskundige ambassadeurs acht uitingen van ongewoon, overlastgevend of zorgwekkend gedrag geformuleerd. Ambassadeurs gaven suggesties hoe hiermee om te gaan. De meest voorkomende waren: geluidsoverlast veroorzaken, schreeuwen op straat, praten in jezelf, overlast van dieren veroorzaken, je terugtrekken in huis en geen vreemden binnenlaten, en verzamelwoede/hoarden.

Een voorbeeld: 'Je zit bij de speeltuin in je buurt en op een van de bankjes zit ook een meneer in zijn eentje. Hij schreeuwt uit alle macht 'dat de wereld op deze manier naar de hel gaat. Niemand is te vertrouwen!'. Waarschijnlijk schrik je. En als hij maar rare zinnen blijft uitspugen, kan dat op je zenuwen werken. Negeer je hem of ga je het gesprek aan? Wat kun je doen?

Korte tips:

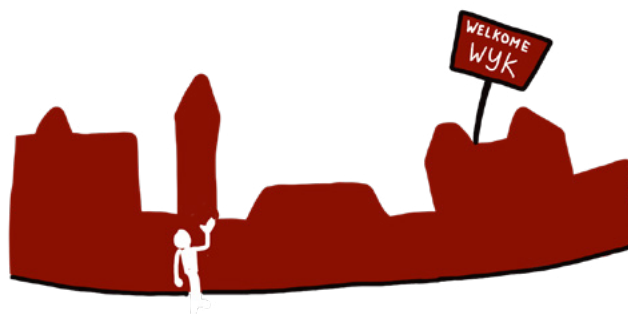
- Schreeuwen lijkt op agressie, echter is het veel vaker een uiting van angst.
- Rustig blijven is belangrijk.
- Ook deze meneer is gewoon een buurtbewoner, net als jij.
- Contact maken kan gewoon, als je dat wilt, iemand groeten kan al helpen.
- Maak gerust een praatje. Houd wel gepaste afstand en maak iemand geen verwijten, kijk of je kunt en wilt helpen.

Succesfactoren en lessons learnt

De focus in de bewustwordingsbijeenkomsten is gericht op wat nodig is, wat werkt, wat je zou kunnen doen van mens tot mens in plaats van wat formeel hoort bij je rol. Er wordt idealiter gewerkt met twee ervaringsdeskundigen: een man en een vrouw, de een meer introvert, de ander meer extravert. Met deze polen wordt bewust gewerkt om recht te doen aan de verschillende manieren waarop een psychische kwetsbaarheid, in de ogen van burens en vrijwilligers, zichtbaar kan worden. Vanzelfsprekend is de werkelijkheid genuanceerder en individueler maar voor de bewustwording is dit een werkzame route die bewoners en vrijwilligers ontvankelijk maakt. Werk met praktijksituaties en met voorbeelden vanuit de deelnemers. Het gaat om praktijksituaties die niet extreem zijn en die in een wijk met veel kwetsbaarheid regelmatig voor kunnen komen. Samen Sterk zonder Stigma reikt deze praktijksituaties aan. Aan het eind van elke casusbespreking wordt teruggeblikt en nagegaan of deelnemers tot een ander zicht op de praktijksituatie zijn gekomen. Aangedragen cases kunnen ook in kleine groepjes besproken worden met behulp van ervaringsdeskundigen. Daarnaast komen feiten en mythen rond mensen met een psychische kwetsbaarheid aan bod, cijfers rond psychische kwetsbaarheid en participatie en wat stigmatisering teweeg brengt.

Belangrijke aspecten in de werkwijze zijn:

- › Het aansluiten bij de ervaringen van de wijkbewoners, vrijwilligers en professionals.
- › De inzet van op destigmatisering getrainde ervaringsdeskundigen die hun kennis inzetten ten behoeve van reële vragen die leven bij de deelnemers.
- › Een ervaren procesbegeleider die de wereld van mensen met een psychische kwetsbaarheid kent en in de schoenen kan staan van burens, wijkbewoners, vrijwilligers en professionals is een belangrijke succesfactor. Tijdens de bijeenkomst moeten zij zaken verduidelijken, veralgemeniseren, nuanceren en zaken die aan de orde komen met elkaar verbinden om tot concrete uitkomsten te komen die alle aanwezigen wezenlijk verder helpen. Spreken over psychische kwetsbaarheid kan wat met de deelnemers doen: er kan weerstand ontstaan of zelfs openlijke afwijzing. De procesbegeleider moet het een en ander in goede banen leiden.





WAT LEVERT HET OP?

Er is onderzoek (Belgraver & Roest, 2019) gedaan naar de ervaringen met de bewustwordingsbijeenkomsten. Daaruit blijkt dat deelnemers zich met name meer bewust zijn van stigma, zowel van hun eigen vooroordelen als van de betekenis van hun benadering voor iemand met een psychische kwetsbaarheid. Ook hebben zij meer kennis en tools om op een gelijkwaardige manier contact te leggen met de wijkbewoner met een psychische aandoening.

In sommige gevallen is het langere termijn doel 'meer gelijkwaardigheid in het contact met wijkbewoners met een psychische aandoening' behaald. De meeste veranderingen hebben plaatsgevonden op het vlak van bewustwording en urgentiebesef en in mindere mate op het vlak van gedragsverandering. Om de methodiek verder door te ontwikkelen en lokaal te implementeren is in vier gemeenten een vervolgproject gestart in samenwerking Movisie, Hogeschool Arnhem & Nijmegen en het Trimbos-instituut voor nader onderzoek. Op basis van de ervaringen van de afgelopen jaren kan wel al wat gezegd worden over wat het destigmatiseren in wijken oplevert.

VEILIGHEID EN LEEFBAARHEID

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. Dat maakt het 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 degenen met een kwetsbaarheid én de andere bewoners. Samen zorgen zij er zo voor dat de wijk voor iedereen veilig en vertrouwd voelt.

HERSTEL EN PARTICIPATIE

Buurtbewoners willen over het algemeen graag iets doen, maar ze weten soms niet goed wát ze kunnen doen.



De bijeenkomsten dragen bij aan het normaliseren van burencontact. Een praatje maken, elkaar groeten, boodschappen doen voor elkaar, informeren als je je zorgen maakt. Contact met buren betekent contact met het gewone leven. Dat is wezenlijk anders dan de wereld van professionals, deze ervaren mensen met een psychische aandoening soms als bedreigend. Die relatie met het gewone leven is extra belangrijk voor mensen met een psychische aandoening die hun wereld heel klein zien worden. Het draagt bij aan sneller en beter herstel en participatie van mensen met een psychische aandoening.

AFNAME (ZORG)KOSTEN



Als behandeling en herstel effectiever verlopen, resulteert dit in minder zorgkosten voor de overheid en ook voor de maatschappij breed.

De zorgkosten nemen af en de maatschappelijke opbrengsten nemen toe. Bijvoorbeeld doordat mensen met een psychische aandoening meer gaan meedoen, productiever zijn en deelnemen aan de arbeidsmarkt.

Doordat burens elkaar kennen en begrijpen zullen ze sneller situaties zelf kunnen voorkomen of oplossen. Als er iets aan hand is met een kwetsbare bewoner zoekt een buur makkelijker contact als er al regelmatig contact is geweest. Buren zullen minder snel hulpverleners, woningcorporatie of politie inschakelen en eerst zelf stappen ondernemen. Het beste is als dat terloops en op neutraal terrein gebeurt, door één persoon en zonder andere mensen erbij. Meestal is er bij de persoon met een psychische kwetsbaarheid sprake van schaamte en angst voor roddels in de buurt. Het is belangrijk om geen gezichtsverlies te lijden zodat men de wijk zonder zorgen in kan blijven gaan. Mochten er wel professionals aan te pas komen, dan weten ook zij beter hoe ze het contact het beste kunnen aanpakken. Zij kunnen zo effectiever te werk gaan.

Een buurvrouw heeft een angststoornis waardoor zij met enige regelmaat 's nachts gillend wakker wordt. Tijdens een burengesprek op een bewustwordingsbijeenkomst heeft zij voor het eerst kunnen uitleggen wat er aan de hand is. Drie burens hebben hun telefoonnummer aan haar gegeven, zodat ze een van hen kan bellen als ze bang is.

TOEKOMST

De bewustwordingsbijeenkomsten blijken in een behoefte te voorzien, zowel bij buurtbewoners als bij vrijwilligers en professionals. Het is een eerste stap naar een wijk zonder stigma. Met de uitkomsten van de huidige lopende pilots en onderzoeken kan opschaling en brede implementatie plaatsvinden.