

Dit is een bijsluiter voor hulpverleners die werken met kinderen en jongeren met psychische kwetsbaarheden.

- o Heeft u vragen over deze bijsluiter? Raadpleeg dan het online kennisdossier 'Destigmatisering van kinderen en jongeren' via: www.kenniscentrum-kjp.nl/destigmatisering
- o Deel dit **wel** met zo veel mogelijk andere hulpverleners.

Werk je met kinderen en jongeren met psychische problemen? Dan komt deze bijsluiter goed van pas. Onderzoek laat zien dat de relatie tussen jou als hulpverlener en degene die je begeleidt of behandelt grote invloed heeft op het resultaat. Wanneer een kind of jongere zich gezien voelt, en niet gestigmatiseerd, is de behandeling succesvoller. Maar hoe doe je dat? In deze bijsluiter vertellen jongeren zelf over hun ervaringen met stigmatisering en wat jij als hulpverlener kunt doen om dit te voorkomen.

Als hulpverlener kun je namelijk een belangrijke rol spelen in het voorkomen of verminderen van zelfstigmatisering bij kinderen en jongeren, en hoe zij omgaan met stigma vanuit de omgeving. Bijvoorbeeld door je bewust te zijn van je eigen houding: ook hulpverleners stigmatiseren weleens.

LET OP! Hulpverleners kunnen ongewenste bijwerkingen geven. Lees deze bijsluiter daarom goed door.

WAT IS STIGMA[®] EN HOE WERKT HET?

Stigmatisering is een proces waarbij een groep negatief wordt gelabeld, veroordeeld en uitgesloten. Dit gebeurt op basis van vooroordelen en aannames over bijvoorbeeld uiterlijk of bepaalde psychische kwetsbaarheden. Hoewel stigmatiseren vaak onbewust gebeurt, is het niet onschuldig. Jongeren met psychische problemen krijgen daardoor mogelijk niet dezelfde kansen als een ander. Door aannames wordt soms niet goed bekeken waar de jongere specifiek behoefte aan heeft. Daarnaast kan het ervoor zorgen dat iemand wordt buitengesloten. Wanneer iemand gelooft dat de negatieve labels die ze krijgen kloppen en deze ook gaat toepassen op zichzelf, is dat zelfstigma.

Stigmatisering heeft gevolgen op emotioneel, cognitief, gedragsmatig en sociaal gebied. Dit maakt het proces van stigmatisering soms ongrijpbaar. Niet iedereen ervaart dezelfde situaties namelijk als stigmatiserend. Wat voor de een geen probleem is, kan voor een ander nare gevolgen hebben.

“Ook al kun je me niet helpen met de behandeling, je kunt me altijd helpen door ervoor te zorgen dat ik me gezien voel, bij me te blijven als het slecht gaat en me als voorwaardig mens te zien. Door me het gevoel te geven dat ik er nog steeds mag zijn, ook al ben ik de controle kwijt.”

De boodschap van jongeren aan jou als hulpverlener

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN STIGMA[®]?



Een negatief zelfbeeld



Eenzaamheid



Het gevoel onzichtbaar te zijn



Verlies van zingeving (het gevoel niets te kunnen toevoegen of betekenen)



Minder goede afstemming op de behoefte van de jongere



Het lastig kunnen of durven vragen om hulp



Belemmering in het herstel of de behandeling van psychische problemen



Een versterkte negatieve spiraal (zich slecht voelen, bevestiging zien in stigmatiserende opmerkingen en dat overnemen)

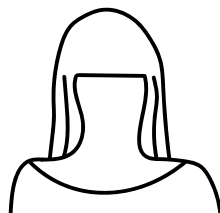


WAT KUN JE ALS HULPVERLENER DOEN TEGEN STIGMA®?

Tips van jongeren

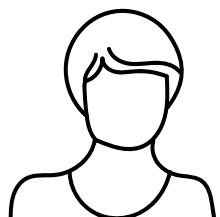
-  **GA GEEN CHECKLIST AF**
"Kijk niet alleen naar de symptomen maar vraag waar ik het meeste last van heb"
-  **BEHANDEL ME ALS UNIEK PERSOON**
"Ga ervan uit dat ik afwijk van het stereotype"
-  **VERKLAAR NIET ALLES MET MIJN STOORNIS**
"Besef dat mijn mindere karaktertrekken misschien gewoon bij mij horen"
-  **WEES BEMOEDIGEND**
"Zeg niet dat ik iets nooit zal kunnen, maar wees wel eerlijk en hoopvol"
-  **VRAAG NAAR ALLEDAAGSE DINGEN**
"Naast alle problematiek"
-  **TOON AFFECTIE**
"Pak ook af en toe mijn hand vast als er te veel emoties zijn, of geef me een knuffel als ik dat fijn vind"
-  **HELP ME BIJ MIJN (ZELF)STIGMA**
"Wees je ervan bewust dat je als hulpverlener een grote rol speelt in mijn zelfbeeld en het verbeteren ervan"
-  **BESEF DAT JE WELEENS STIGMATISEERT**
"En let daar ook op"
-  **DURF JE KWETSBAAR OP TE STELLEN**
"Deel je eigen ervaringen en geef het toe wanneer je iets niet weet"
-  **BESPREEK STIGMATISERING MET JE COLLEGA'S**
"Tijdens interviews is reflectie en bewustzijn juist belangrijk, leer als collega's van elkaar"

HOE ERVAREN JONGEREN STIGMA® IN DE JEUGDHULPVERLENING?



"Ik zie het altijd als een hulpverlener in zijn hoofd door z'n boek bladert en mij indeelt in een bepaalde categorie."

Sommige hulpverleners denken 'ik herken jouw stoornis' en handelen daarnaar. Daardoor luisteren ze minder goed naar waar de jongere last van heeft.



"Een uitspraak als 'je ziet er goed uit voor iemand met anorexia' kan heel stigmatiserend overkomen. Als jij iets hebt, maar je voldoet niet aan het extreme beeld dat mensen hebben, dan kan dat heel belemmerend en pijnlijk zijn. Alsof je je aanstelt."

Stigmatisering kan heel confronterend zijn en voelen alsof je niet serieus wordt genomen.

MEER INFORMATIE?

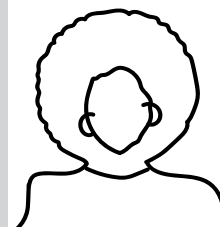
De informatie in deze bijsluiter komt uit het online kennisdossier:
www.kenniscentrum-kjp.nl/destigmatisering

Hierin is wetenschappelijke, praktijk- en ervaringskennis over destigmatisering van kinderen en jongeren met psychische problemen gebundeld. Dit dossier en deze bijsluiter zijn opgesteld door het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, in nauwe samenwerking met het Nederlands Jeugdinstituut, NJR en studio bold (van NJR), en financieel mede mogelijk gemaakt door Stichting tot Steun VCVGZ.



"Na een suïcidepoging krijg je, in plaats van eerst troosten en een arm om je schouder, een hele vragenlijst in het ziekenhuis."

Na een diagnose worden bepaalde protocollen gevolgd. Een jongere kan zich daardoor nog eenzamer voelen.



"Sommige hulpverleners nemen aan dat de jongere niet sociaal is wanneer diegene autisme heeft. Of dat iemand met een sociale fobie niet van groepen houdt."

Hulpverleners denken soms in stereotypen en daardoor voelen jongeren zich gekleineerd en in een hoek gezet.



njr



bold