

Al 'ns opgenomen in de maatschappij?



Op 16 maart 2017 gaven Sonja van der Flier (Zelfregiecentrum Leiden) en Monique van Biezen (Stichting ZON) in Buurtcentrum Matilo in Leiden onder de naam 'Al 'ns opgenomen in de maatschappij?' de aftrap van een serie bijeenkomsten en workshops rond het thema psychische aandoeningen en stigma.

Psychische problematiek gebruiken wij als verzamelnaam voor psychische klachten en aandoeningen, psychosociale problemen en afhankelijkheid van middelen.

Deze bijeenkomsten bieden naast nadere verdieping in psychische problematiek een introductie op het ontstaan van stigmatisering, en geven handvatten voor het omgaan met mensen zich sociaal terugtrekken vanwege angst voor

oordelen van anderen. Stigma wordt wel ervaren als de meest belemmerende factor waar het gaat om maatschappelijke deelname door mensen met psychische klachten en aandoeningen. De bijeenkomsten zijn gericht op beroepskrachten en vrijwilligers in het sociale domein.



Na een inleiding over oorzaak-gebieden van psychische klachten, aandoeningen en psychosociale problemen kwamen we te spreken over het ontstaan van stigmatisering. Stigmatisering bestaat uit drie probleemgebieden: ontoereikende kennis, aangeleerde overtuigingen en opvattingen en het gedragsmatige gevolg: sociale uitsluiting en sociale terugtrekking.

Een voorbeeld hiervan is hoe er kan worden gedacht over een psychiatrisch ziekenhuis. Eén van de aanwezigen groeide op in de buurt van het psychiatrisch ziekenhuis en werd altijd met enige afstand om het terrein heen geleid, wanneer zij met haar moeder boodschappen gingen doen in de winkelstraat.

Zulke ervaringen kunnen een weerslag hebben op de eigen bewuste en onbewuste opvattingen over mensen met psychische aandoeningen. Als je later zelf psychisch ziek wordt, heeft dit gevolgen over hoe je over jezelf denkt. Ook kan het zijn dat je bent opgegroeid in een omgeving waarin een oordeel heerste over voorzieningen als buurt- en ontmoetingscentra: "Dat is voor 'andere' mensen." Als je later zelf de mogelijkheid van een activiteit in een buurtcentrum onderzoekt, kan die opvatting een grote drempel zijn om er daadwerkelijk gebruik van te maken. 40-50% van de mensen met psychische aandoeningen betreft dergelijke opvattingen en vooroordelen op zichzelf en voelt zich hierdoor minderwaardig aan anderen.



Aan mensen met psychische aandoeningen worden dikwijls negatieve eigenschappen toegeschreven: "Ze zijn gevaarlijk, incompetent, onbetrouwbaar". Aan de hand van een veelgehoorde opvatting dat 'borderliners' zich dikwijls moeilijk gedragen bespreken wij het fenomeen stereotypering. Mensen durven in het openbaar dikwijls niet meer te zeggen dat zij de diagnose borderline hebben, bang om meteen geclassificeerd te worden als lastige persoon.

Onbewust loop je dan in de beroepspraktijk eveneens de kans iemand te benaderen vanuit die opvatting. Doorgaand op de diagnose borderline: vaak is niet bekend dat de basis van persoonlijkheidsproblematiek al gelegd wordt in de vroege jeugd, wanneer je last krijgt van onverklaarbare angst- en stemmingsproblemen en dat er achter bepaalde gedragingen veel onzekerheid en angst voor afwijzing schuilgaat. Wanneer je op de hoogte bent van deze kennis, zul je mensen met deze diagnose anders gaan benaderen of het denken in diagnoses helemaal loslaten.

Hierna praten we nog een tijdje door over de onwerkbaarheid van diagnoses in het sociale verkeer. Niet alleen vanwege de koppeling met onbewuste negatieve stereotype opvattingen, maar ook vanwege de onvolledigheid ervan. Iemand ontvangt een diagnose wanneer men voldoet aan een bepaald aantal symptomen behorende bij die diagnose. Symptomen die bovendien voor langere periode aanhouden en die van invloed zijn op het functioneren. Niet alleen zijn er volgens deze classificatie vele variaties mogelijk, ook is het zo, dat mensen dikwijls nog andere psychische klachten hebben. Klachten, die niet geclusterd kunnen worden tot een diagnose maar wel degelijk een rol kunnen spelen voor de mogelijkheden deel te nemen aan het sociale en maatschappelijke verkeer.



Aan mensen met psychisch klachten en aandoeningen wordt ook een hoop eigen verantwoordelijkheid toegeschreven. We groeien immers allen op in een cultuur waarin psychische klachten dikwijls gezien worden als persoonlijke zwakte waar je je op een gegeven moment 'overheen moet kunnen zetten'. Mensen ervaren hierdoor weinig begrip en krijgen het gevoel zich te moeten verantwoorden. Deze opvatting kan ook leiden tot zelfverwijt en zich tekort voelen schieten, wanneer het niet lukt om 'op tijd' en op een maatschappelijke en dus ook voor zichzelf aanvaardbare manier (weer) te kunnen functioneren.

Ook het omgekeerde komt voor: Mensen met psychische aandoeningen worden ontzien. Dit leidt tot het fenomeen betutteling en gaat gepaard met het onderschatten van mensen. Een bekend verschijnsel is dat mensen vaak te horen krijgen de lat maar wat lager te leggen en dat een psychische aandoening naar de arbeidsmarkt één op één wordt vertaald wordt als arbeidsbeperking. Hiermee komen we terecht in het derde probleemgebied: sociale en maatschappelijke uitsluiting. De drie bovengenoemde probleemgebieden kunnen uiteindelijk leiden tot sociale terugtrekking en isolement.

Naar aanleiding van een ingebrachte ervaring uit de praktijk komen we te spreken over vermijding of verschuilen achter de aandoening. Het is een goed voorbeeld om het belang van het opschorten van oordelen te benadrukken. Wanneer iemand herhaaldelijk zegt dat hij of zij iets niet kan (doen) vanwege de aandoening, bereik je doorgaans in het ondersteunen of motiveren niet voldoende, wanneer je dit gedrag ter discussie stelt. Niet alleen kan sociale vermijding onderdeel zijn van de aandoening maar men vermijdt sociale contacten dikwijls ook vanwege angst voor standaardvragen als: 'Wat doe je voor werk?' of men wil liever uit angst voor onbegrip niet vertellen dat men zich niet veilig voelt in de openbare ruimte. De vermijding is dan mogelijk gericht op het ontwijken van situaties die leiden tot schaamte en ongemakkelijkheid.

Tot slot vertellen de gespreksleiders vanuit persoonlijke ervaring wat voor hen goed heeft geholpen om na perioden van ziekte, sociaal en maatschappelijk weer te kunnen functioneren.



'Al 'ns opgenomen in de Maatschappij' is de titel van een serie bijeenkomsten die Stichting ZON het komende jaar biedt in het kader van deskundigheidsbevordering voor beroepsgroepen en vrijwilligers in het sociale domein.

In een introductiebijeenkomst wordt ingegaan op oorzaken en gevolgen van psychische klachten en aandoeningen en bespreken we aan de hand van ervaringen uit de praktijk en filmfragmenten de gevolgen ervan. We bespreken misverstanden rond psychische aandoeningen en we gaan in op de oorzaken en de invloed van stigmatisering en de gevolgen voor het zelfbeeld en sociale deelname.

In verdiepende vervolgworkshops gaan we nader in op eigen opvattingen en op gedragingen die kunnen samenhangen met de aandoening, of juist met de gevolgen van de aandoening. Hierbij worden praktisch toepasbare handvatten aangereikt naar aanleiding van de beroepspraktijk en collectieve ervaringskennis. Deze workshops hebben een sterk interactief karakter.

Voor nadere informatie over de bijeenkomsten en het afspreken van data: neem contact op met Monique van Biezen via e-mail mvanbiezen@zonzh.nl of telefoonnummer 06-538 317 54.

<https://www.facebook.com/Opgenomenindemaatschappij/>