

Label erop Los!

een stigmatool met effect

Tekst: Dorieke den Boon | Fotografie: Ellen Spanjers & Nellie Bijvoet (rechts)



Dorieke den Boon met een 10 voor de verdediging van haar scriptie (Hogeschool Leiden)



Koffer StigmaTools met StigmaTool 1: Label erop Los



StigmaTools wint de GGZ Herstelspecial 2019 van VGZ en Mind en daarbij de publieksprijs

Stichting De Bagagedrager heeft 20 StigmaTools ontwikkeld om in gesprek te gaan over stigma. Een van de Tools is 'Label erop Los'. In 2019 is Zorgbelang Inclusief gestart met een tweejarig project 'StigmaTools met Impact' in samenwerking met ervaringsdeskundigen van IxtaNoa, IrisZorg en De Bagagedrager. Doel van dit project is de implementatie van de StigmaTools. Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door ZonMW, de gemeente Bronckhorst en de Dr. Wittenbergstichting.

Studente Toegepaste Psychologie Dorieke den Boon deed in 2019 een afstudeeronderzoek naar de invloed van StigmaTool 'Label erop Los'. Zij voerde een kwalitatief onderzoek uit bij zeven deelnemers die ervaring hebben met een psychische aandoening. De conclusie is dat de inzet van 'Label erop Los' invloed heeft op de houding ten opzichte van zelfstigma. Deelnemers krijgen meer inzicht in hun zelfstigma. Ook worden ze vaardiger in het veranderen van zelfstigma. Dit komt doordat zij kritischer kijken naar stigma en doordat zij tegen hun zelfstigma in (willen) handelen.

Het onderzoek laat zien dat 'Label erop Los' een geschikte, laagdrempelige werkworm kan zijn om te werken aan de vermindering van zelfstigma en stigma. Dit draagt vervolgens bij aan herstel en weer mee kunnen doen in de maatschappij.

9 tips

Het onderzoek naar 'Label erop Los' levert 9 tips op over hoe de tool het best ingezet kan worden:

1. organiseer minimaal twee bijeenkomsten
2. laat deelnemers op vrijwillige basis deelnemen
3. waarborg anonimiteit en diversiteit in de deelnemersgroep
4. laat deelnemers een succeservaring opdoen met het tegen hun zelfstigma in handelen
5. geef een thuisopdracht mee om deelnemers ook thuis te activeren om met (zelf)stigma bezig te zijn
6. schakel een ervaren en ervaringsdeskundige begeleider in
7. gebruik vragen/bordjes tijdens de bijeenkomst om deelnemers te activeren in zelfinzicht
8. stimuleer deelnemers om over stigma te praten met mensen zonder psychische aandoening
9. stimuleer reflectie van deelnemers door hen enige tijd na deelname aan de StigmaTool vragen te sturen

Meer info: www.stigmatools.nl

Bestellen StigmaTools: www.debagagedrager.nl/shop