

Samen Sterk zonder Stigma werkt aan een samenleving waarin iedereen open kan zijn over psychische aandoeningen. Daarom:

1. Maken we de samenleving¹ bewust van stigma en de impact ervan;
2. Maken we mensen bewust dat zij *zelf* iets kunnen veranderen;
3. En verminderen ervaren uitsluiting en discriminatie;

Effecten op termijn zijn: verhoging van het welzijn van mensen met een psychische aandoening en hun omgeving én reductie van zorg- en maatschappelijke kosten.

'Ik ben ziek geworden toen ik een jaar of 19 was. Acht jaar zat ik vast. Ze noemen het een inrichting maar voor mij was het een gevangenis. Vanaf het moment dat ik medicijnen kreeg dacht ik: hier kom ik nooit meer vanaf. Ik heb geprobeerd mijn school af te maken, dat mislukte. Ik heb geprobeerd aan het werk te gaan, ook dat mislukte. Gelukkig had ik mijn muziek: mijn redding. Ik speel behoorlijk gitaar. Als je geen passie hebt, ga je er aan onderdoor. Veel van mijn vrienden uit de instelling hebben een einde gemaakt aan hun leven. En toen werd 'vermaatschappelijking' het nieuwe toverwoord. Mensen met een psychische aandoening moesten weer deel uitmaken van de samenleving. Na al die jaren in een inrichting was ik ineens op mezelf aangewezen. Op zich was dat een goed idee maar ik moest wel terugkeren in een maatschappij die mij eerst had uitgekotst. Een kloof tussen ideaal en werkelijkheid. De psycholoog denkt zeker dat de samenleving zit te wachten op mensen met psychische aandoeningen. Probeer het maar eens: je komt van een kouwe kermis thuis.' – Jerry

Het verhaal van Jerry staat niet op zich. Engels onderzoek wijst uit dat 90% van de mensen met een psychische aandoening stigma ervaart. Het gevolg is dat tweederde daarvan stopt met enige activiteit: gaat niet meer sporten, zoekt geen hulp, verliest vertrouwen in anderen en in zichzelf of stopt met werken/dagactiviteit. Stigma versterkt hopeloosheid, het gevoel 'er niet bij te horen', zorgt voor een lage kwaliteit van leven.

Aanpak

Er is niet één oplossing om stigma aan te pakken. Wel zijn er wel succesfactoren te benoemen:

1. Contact (gelijkwaardig) tussen mensen met en zonder psychische aandoeningen is fundamenteel om publiek stigma te veranderen;
2. Het contact moet gericht zijn: sleuteldoelgroepen, daar waar je gedragsverandering wilt zien, vooral op mensen die 'veranderend' hebben;
3. Contact moet lokaal worden ingevuld (terugkomen in het dagelijks leven): afgestemd op de behoefte van een groep zodat het contact relevant is. Bijvoorbeeld bij werkgevers wordt aangehaakt op vitaliteit, verzuim, productiviteit;
4. Geloofwaardigheid van degene die de boodschap brengt is cruciaal: een eerlijke boodschap door een ervaringsdeskundige in een persoonlijk herstelverhaal;
5. Duurzame interactie is noodzakelijk: een eenmalige workshop of campagne is onvoldoende.

Strategie Samen Sterk

Met deze kennis van wat werkt, realiseert Samen Sterk een meerjarige strategie in verschillende domeinen. We verspreiden, samen met onze ambassadeurs (geloofwaardig), de boodschap als een olievlek. We *agenderen* stigma en de impact ervan (bij specifieke doelgroepen, aansluitend bij waar behoefte aan is), *stimuleren* mensen er iets aan te doen en *verbinden* mensen en organisaties om samen sterker zonder stigma te zijn² om zo een **gedragsverandering** in de samenleving te bewerkstelligen. Activiteiten en instrumenten worden altijd samen met de 'te veranderen' groep ontwikkeld in co-creatie. Zo sluit het aan bij de behoefte en wordt de aanpak direct geborgd en verduurzaamd.

Deze strategie voeren we uit in vijf projecten:

¹ De samenleving: iedereen maakt deel uit van de samenleving. Dus ook jij, de werkgever, de werknemer, de ggz, de hulpverlener enz. De samenleving is dus niet 'de ander'.

² Gebaseerd op de 8-stappen van verandering door Kotter: urgentie, leidende coalitie, visie, draagvlak, mogelijke actie, korte termijn successen, nog niet loslaten, borgen

- Stigma en ambassadeurs: samen met betrokken ambassadeurs, waaronder cliëntorganisaties, supporters en antistigma-initiatieven, vormen we een beweging. Het resultaat is dat opinieleiders, ambassadeurs en initiatieven onze boodschap verspreiden, commitment krijgen en hun eigen netwerk activeren. Bovendien versterken we de ambassadeurs zelf.
- Stigma en werk (psychische diversiteit werkt): bevordert openheid over psychische aandoeningen op de werkvloer door het onderwerp onder de aandacht te brengen, werknemers te ondersteunen in hun open zijn binnen hun bedrijf en interne netwerken op te richten waardoor het onderwerp verankerd wordt in de organisatie en haar beleid. Hiertoe hebben in 2017 minstens 50 grootbedrijven (> 250 werknemers) formeel beleid ingevoerd voor werknemers met een psychische aandoening.
- Stigma binnen de ggz: Professionals in de ggz werken zelf niet-stigmatiserend, hebben aandacht voor zelfstigma en openheid in de behandeling en zijn zelf ambassadeur zijn om destigmatisering buiten de ggz aan te pakken. Om het doel te realiseren hebben in 2017 minimaal zeven ggz-instellingen destigmatisering als kernwaarde opgenomen in hun beleid en handelen hier naar. Daarnaast zijn 50 professionals ambassadeur.
- Stigma in de media: Media berichten op genuanceerde wijze over mensen met een psychische aandoening waardoor zij bestaande negatieve beelden niet meer versterken en mede ontkrachten.
- Jeugd en scholen: nieuw project in ontwikkeling.

Daarnaast organiseert Samen Sterk zonder Stigma de Socialrun: een non-stop estafetteloop om stigma aan te pakken. En het Te Gek?! Festival: een leuk én informatief evenement om openheid rondom psychische aandoeningen te bevorderen.

In het kader van de aanpak rond mensen met verward gedrag zien wij dat de doelstelling 'acceptatie van mensen met psychische aandoeningen' in alle bouwstenen van de sluitende aanpak terug komt. Dat is goed en tegelijkertijd is er het gevaar dat stigma ondergesneeuwd raakt. Samen Sterk stelt dat een lokale aanpak van stigma cruciaal is voor het slagen van de aanpak van het Aanjaagteam. In de lijn van onze hiervoor beschreven strategie en ervaring, willen wij graag samen met een aantal pilot-gemeenten en (lokale) ambassadeurs/ervaringsdeskundigen aan de slag!