

PRAKTIJKBESCHRIJVING



Samen sterk zonder stigma in de wijk

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl.

Colofon

Auteurs: Margit van der Meulen, Anne-Marie van Bergen

Met dank aan: Paola Buitelaar (Ervaringsdeskundige), Wilhelmiën Giessen (projectmedewerker Altrecht), Samen sterk Zonder Stigma, RIBW Brabant, Altrecht en Claire Blom (Communicatie Movisie)

Datum: Oktober 2018

© Movisie



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Dit rapport is mede tot stand gekomen met subsidie van het ministerie van VWS.

Inleiding

Samen Sterk zonder Stigma is het project 'Stigma in de Wijk' gestart. Om mensen in de wijk bewust te maken van stigma en de impact ervan. Samen met ervaringsdeskundige ambassadeurs laten ze zien dat mensen zelf iets kunnen veranderen in hun wijk. Wat doe je bijvoorbeeld als iemand schreeuwt op straat? Negeer je hem of ga je het gesprek aan? Wat doe je bij geluidsoverlast van de burens?



Samen met
ervarings-
deskundige
ambassadeurs
laten ze zien dat
mensen zelf iets
kunnen veranderen
in hun wijk



Een van de bouwstenen in de Regionale aanpak voor personen met verward gedrag is 'Destigmatisering' (bouwsteen 1). Er is subsidie aangevraagd vanuit het Schakelteam mensen met verward gedrag en Altrecht bij ZonMW. Daarna is Samen Sterk zonder Stigma gevraagd om mee te doen in dit project vanwege haar kennis en ervaring op dit gebied. Het gesprek is gevoerd met lokale ervaringsdeskundigen en cliënten van ggz en/of Regionale Instelling voor Beschermende Woonvormen (RIBW) met inwoners, vrijwilligers en professionals in de wijk. Er vonden pilots plaats in Brabant en Utrecht. We bekijken hun ervaringen daarbij en de lessen die we daaruit kunnen trekken.

In deze praktijkbeschrijving leest u werkvormen, bevindingen en tips over hoe u kunt werken aan destigmatisering in de wijk. Mensen met een verhoogde kwetsbaarheid vanwege psychische problemen wonen steeds vaker thuis. Net als ieder ander willen ze graag meedoen in de maatschappij, hun bijdrage leveren, gezien worden en waardering ontvangen. Bijvoorbeeld in werk en/of vrijwilligerswerk, als ouder, partner, vriend of vriendin of buur. In de praktijk blijkt het voor hen vaak moeilijk om aansluiting te vinden. Dat kan leiden tot vereenzaming of overlastsituaties. Wat kun je als sociaal professional, gemeente of ervaringsdeskundige doen om ook mensen met een psychische kwetsbaarheid welkom te laten voelen? Hoe kom je samen tot een buurt voor iedereen: waar iedereen welkom is en mee mag en kan doen? Het project heeft een aanpak opgeleverd waarmee elke gemeente met een aanpak voor stigmabestrijding aan de slag kan.

Wat werkt bij bestrijden van stigma?

Het project is gebaseerd op onderzoek naar de achtergronden van stigmatisering en naar wat werkt bij het bestrijden ervan. Belangrijke elementen zijn de betrokkenheid van ervaringsdeskundigen die van binnenuit kunnen vertellen wat zij ervaren en hoe confrontatie met vooroordelen hun leven beïnvloedt, zorgen voor draagvlak in de lokale gemeenschap voor het bestrijden van stigma en zorgen voor continuïteit in aandacht hiervoor, zowel beleidsmatig als in praktijk.

Over de organisaties

Inzichten uit het project



- * Houd er rekening mee dat hetgeen sleutelfiguren denken niet altijd overeenstemt met waar de bewoners voor staan. Het is van belang om zowel met sleutelfiguren als met bewoners uitgebreid te spreken en met beide groepen activiteiten af te spreken. Het vraagt een intensieve voorbereiding en veel tijd om in contact te komen.
- * Een ander aandachtspunt is continuïteit: het gaat er niet om éénmalig in gesprek te gaan, je moet ook zorgen dat er regelmatig contact mogelijk is zodat bewoners met hun vragen en ideeën terecht kunnen. Door deze gesprekken samen met samen met een lokale partner te organiseren was het mogelijk deze continuïteit te bieden.
- * Breng casussen in over de dilemma's en voer daar het gesprek over.
- * Breng burens, vrijwilligers, professionals en ervaringsdeskundigen bij elkaar.
- * Zorg voor een goede gespreksleider die de belevingswereld over het voetlicht kan brengen.

Samen Sterk zonder Stigma

Samen Sterk zonder Stigma is een landelijke stichting. Ze werkt aan een samenleving waarin psychische problematiek bespreekbaar is door bewustwording te creëren rond stigmatisering en de impact daarvan zichtbaar te maken. Ze werkt daarvoor samen met ambassadeurs, supporters en betrokken partijen.



RIBW Brabant

RIBW Brabant is gespecialiseerd in de begeleiding en ondersteuning van mensen met een psychische of psychiatrische aandoening. Ze werken aan een duurzaam herstel. Daarbij wordt gedacht aan alle leefgebieden: wonen, daginvulling/werken, sociale relaties, financiën en gezondheid



Altrecht

Altrecht is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg. Altrecht is werkzaam in de regio Utrecht Midden West. Mensen met een ernstige en complexe psychiatrische ziekte kunnen bij Altrecht terecht voor specialistische behandeling.



Over de projectmedewerkers

Movisie sprak voor deze praktijkbeschrijving met projectmedewerkers over hun ervaringen.

Paola Buitelaar

Paola Buitelaar, ervaringsdeskundig projectleider van RIBW Brabant, is de lokale trekker van destigmatiseringsprojecten in de wijk in de regio Tilburg. Zij werkt hierin samen met Samen Sterk zonder Stigma en is projectleider van Het Kiemuur.

Haar ambitie: zorgen dat er laagdrempelige, algemeen toegankelijke voorzieningen in de wijk zijn waar ook mensen met een kwetsbaarheid op psychisch vlak zich welkom voelen en waar activiteiten georganiseerd kunnen worden die bijdragen aan een inclusieve en een verwelkomende wijk.

Wilhelmien Giessen

Wilhelmien Giessen is als stafmedewerker Patiëntenraadpleging verbonden aan de patiëntenraad Altrecht. Vanuit de Patiëntenraad nam zij deel aan het Schakelteam aanpak verward gedrag (tot oktober 2018) en was op die manier betrokken als projectmedewerker bij Destigmatisering in de wijk. Stigmatisering is een onderwerp dat haar zeer aanspreekt en waarvoor ze zich wil inzetten, zodat er bewustwording optreedt en het daardoor verminderd kan worden.

Praktijkbeschrijving

Het Kiemuur in de regio Tilburg

In Tilburg vinden met en vanuit het Kiemuur een aantal activiteiten plaats die samen moeten leiden tot een buurt waar iedereen welkom is. Aandacht voor stigma en het tegengaan daarvan is daarin een belangrijk aandachtspunt.

Wat is het Kiemuur?

Vier jaar geleden startte RIBW Brabant Het Kiemuur. Het Kiemuur heeft verschillende activiteiten en vormen. Het is een wekelijkse bijeenkomst in de wijk, dicht bij de bewoners. Iedereen die contact, steun en/of advies zoekt is welkom. Er is geen wachtlijst of papiertje nodig, wie wil kan zo binnenwandelen. Kernwoorden voor het Kiemuur zijn:

- * een luisterend oor
- * vraagbaak
- * ontmoeting
- * vindbaar

Het betreft een algemene toegankelijke voorziening voor alle (kwetsbare) inwoners die behoefte hebben aan een praatje, ondersteuning, het ontwikkelen van eigen kracht en zelfredzaamheid (ontkiemen). Op basis van de ervaringen in de wekelijkse bijeenkomsten ontstaan ook weer andere activiteiten die onderlinge bekendheid en begrip bevorderen.

De medewerkers van het Kiemuur zijn ervaringsdeskundigen: mensen met ervaring met kwetsbaarheid, die gevorderd zijn in hun herstel en een opleiding afronden om hun opgedane ervaringskennis in te zetten voor anderen. Denk daarbij aan mensen die zelf ervaring hebben met een psychiatrische aandoening, ernstige psychische of psychosociale klachten en/of verslaving. Zij zetten zich vrijwillig in. De Kiemuren worden op verschillende plekken in de stad en de regio georganiseerd, bijvoorbeeld in de Kringloopwinkel, de bibliotheek of het buurthuis.

Buurtgesprekken

In het kader van de anti-stigma-aanpak heeft Samen Sterk zonder Stigma samen met medewerkers van het Kiemuur bijeenkomsten georganiseerd waarin ontmoeting plaatsvindt tussen ervaringsdeskundigen en inwoners in diverse wijken en dorpen. Daar bespreken ze met elkaar hoe kwetsbare bewoners meer geaccepteerd kunnen worden. In deze bijeenkomsten krijgen buurtbewoners handvatten wat ze kunnen doen om buren met een psychische kwetsbaarheid tegemoet te komen. Deelnemers en organisatoren zoeken in deze gesprekken samen naar mogelijkheden om de buurt zo inclusief en welkom mogelijk te



Voorzieningen voor alle (kwetsbare) inwoners die behoefte hebben aan een praatje, ondersteuning, het ontwikkelen van eigen kracht en zelfredzaamheid (ontkiemen)



maken. Een belangrijk onderdeel daarvan is het bespreken van stigma en zelfstigma: wat is het, en welke rol speelt het in de wisselwerking tussen buurtbewoners en mensen met een psychische kwetsbaarheid?

Op de koffie met beleidsmakers en sleutelfiguren

Om anti-stigma-initiatieven als Kiemuur of de buurtgesprekken met inwoners en werkers in de wijk van de grond te krijgen en te versterken in de gemeente worden ook *koffiegesprekken* gevoerd. Koffiegesprekken zijn gesprekken tussen invloedrijke mensen en ervaringsdeskundigen. Het gezamenlijke doel: het tegengaan van stigma en hoe je dat kunt bereiken. Het helpt om de (lokale) pers erbij te betrekken. Op die manier komt het onderwerp meer op de publieke agenda.

De gemeente kan een rol spelen in het tot stand brengen van het contact met invloedrijke personen en deze gesprekken organiseren. Ook kan de gemeente faciliterend optreden door een ruimte plus koffie en thee beschikbaar te stellen. Om deze manier laat de gemeente ook zien een bijdrage te willen leveren aan de inclusieve wijk.

Sleutelfiguren zoals medewerkers ggz of buurtwerkers die al contact hebben met mensen met een psychische kwetsbaarheid kunnen bij deze gesprekken worden uitgenodigd om een bijdrage te leveren aan het op een positieve manier zichtbaar maken van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Leerkringen met en voor professionals

Het Kiemuur neemt samen met andere organisaties en professionals deel aan leerkringen in de wijk. Deze leerkringen zijn ervoor bedoeld om te leren van elkaar en zo domeinoverstijgende samenwerking te verbeteren in de wijk. Het belang van zo'n leerkring ligt erin dat de aandacht voor het meedoen van mensen met een psychische kwetsbaarheid zich niet beperkt tot een korte periode van scholing, maar juist langere tijd doorloopt.

Van belang voor die continuïteit is dat er een vaste voorzitter/projectleider is.

Onderwerpen in deze leerkringen zijn bijvoorbeeld:

- * Bewustwording, ervaringsverhalen door ervaringsdeskundigen Kiemuur
- * Mental Health First Aid (MHFA), de cursus voor eerste hulp voor psychische problemen
- * Zelfstigma en stigma; óók bij professionals
- * Casuïstiek (anoniem) bespreken
- * Samenwerking sociaal domein-, ggz- en gezondheidsprofessionals
- * Doelen formuleren voor de wijken



Door domein-
overstijgende
de samenwerking
verbeteren
in de wijk



Geleerde lessen van Kiemuur



* Folderen in de buurt samen met de bezoekers van het Kiemuur

De rechtstreekse benadering van ervaringsdeskundigen naar wijkbewoners door het flyeren en folderen in de wijk zorgde voor contact, enthousiasme en aanmeldingen voor de wijkbijeenkomsten. In Bijlage 1 is een voorbeeld van de uitnodigingsflyer te vinden.

* Organiseer concrete activiteiten waar alle bewoners iets aan kunnen hebben

Zoals bijvoorbeeld Het Kiemuur Kookt. Dit staat voor samen komen, samen zijn door samen te koken en te eten. Dankzij de samenwerking met Stichting Tilburgse Voedselbank zijn hiervoor gratis voedselpakketten beschikbaar. Het Kiemuur Kookt vindt wekelijks plaats en iedereen is welkom.

* Zorg voor zichtbaarheid in de wijk

Het werken aan tolerantie en preventie moet in de wijk zichtbaar zijn. Activiteiten voor bewoners, burens en vrijwilligers zijn succesvol als ze concreet zijn, uitnodigen tot meedenken en informatie kunnen verstrekken over omgang met mensen met een psychische kwetsbaarheid.

* Schakel je netwerk in

Schakel vooral mensen in die je al kent. Investeer niet teveel in netwerken die je niet hebt, maar zorg voor uitbreiding via contacten in je bestaande netwerk; mensen waar je een belang mee deelt. En vraag hen je om je in contact te brengen met mensen die zij kennen en die kunnen bijdragen aan je doel.

Praktijkbeschrijving



Het doel van dit project is om aan de hand van twee pilots in twee wijken een regiobrede, wijkgerichte aanpak voor stigmabestrijding te ontwikkelen



Wat is MHFA?

Mental Health First Aid is een gestandaardiseerd en wetenschappelijk gevalideerd psycho-educatie programma dat in Australië ontwikkeld is om burgers en (semi-)professionals beter in staat te stellen om psychisch leed bij anderen te herkennen en hen te benaderen, te ondersteunen en te verwijzen naar passende hulp. In 2015 is het programma door GGZ Eindhoven naar Nederland gehaald.

Proeftuinen in Utrecht Midden West

In de regio Utrecht Midden West werkte Samen Sterk Zonder Stigma samen met de Patiëntenraad van Altrecht in proeftuinen aan destigmatisering. Ze ontwikkelde een aanpak gericht op een inclusieve wijk waar mensen met een psychische kwetsbaarheid deelnemen aan de maatschappij. Het doel van dit project is om aan de hand van twee pilots in twee wijken een regiobrede, wijkgerichte aanpak voor stigmabestrijding te ontwikkelen. De eerste interventie is het voeren van bewustwordingsgesprekken met buurtbewoners en mensen die professioneel of vrijwillig werkzaam zijn in de wijk. Een optie is ook dat deelnemers vanuit de wijken de cursus MHFA kunnen gaan volgen.

Pilots

In 2017 is in Utrecht gestart met pilots. De gemeente Utrecht heeft meegedacht in welke wijken deze het beste plaats konden vinden. Er zijn drie wijken gekozen: Lunetten, Kanaleneiland en Lombok. Hier wonen veel mensen met een psychische kwetsbaarheid.

De medewerkers aan het project hebben in deze wijken gezocht naar buurtbewoners en professionals die wilden meedoen en die de wijk kennen. Zij worden de 'mededragers' in de wijk genoemd. De projectmedewerkers hebben hiervoor contact gelegd met vrijwilligersorganisaties, bewonersgroepen en andere sleutelfiguren. Voor de groep professionals hebben ze het Buurtteam (wijkteam) benaderd. Per buurt en team heeft dat anders uitgepakt: In Lombok en Kanaleneiland is het wijkteam betrokken geweest. Wijkteammedewerkers waren ook aanwezig bij de bijeenkomst. In Lunetten heeft het buurtteam geholpen met de werving, maar was niet aanwezig bij de bijeenkomst.

De bewustwordingsbijeenkomsten

De bewustwordingsbijeenkomsten zijn niet gericht op voorlichting over ziektebeelden maar primair op gedrag. Hoe om te gaan met mensen die in je buurt of wijk wonen die zich anders gedragen? Tijdens de bijeenkomsten gaat het om een gesprek van mens tot mens en alle vragen die dan naar voren komen. Het gaat er om dat de deelnemers met elkaar spreken als gezamenlijke bewoners van een wijk over hoe ze zich tot elkaar verhouden. Schaamte, angst, taal, verslaving kunnen onderwerp van gesprek zijn. Voor een overzicht van het type vragen die aan de orde komen en hoe daarmee om te gaan, bekijk de website van [Samen sterk zonder Stigma](#).

Wilt u zelf dergelijke bijeenkomsten organiseren? Hier volgen aanwijzingen voor de opzet en aanpak.

De organisatie van een bewustwordingsbijeenkomst voor buurtbewoners en vrijwilligers

Het gaat om een buurtgesprek met als doel buurtbewoners en vrijwilligers in de wijk bewust te maken van stigma en zelfstigma en wat dat met je gedrag doet.

Vorbereiding

Maak een aansprekende uitnodiging en laat deze bij voorkeur door mensen met een psychische kwetsbaarheid zelf (bewoners en/of ervaringsdeskundigen die betrokken zijn) verspreiden in hun buurt: uitdelen in de supermarkt, aan de burens, op de markt, op de voetbalclub, bibliotheek huisarts, enzovoorts; zie bijlage 1 voor een voorbeeld. Deelnemers melden zich vooraf aan, bijvoorbeeld via een speciaal mailadres. Idealiter bestaat een groep uit 20 tot 25 mensen. Zoek een kundige gespreksleider die de bijeenkomst begeleidt.

Samen Sterk Zonder Stigma biedt een toerustingstraining voor gespreksleiders en ervaringsdeskundigen die dit soort bijeenkomsten willen uitvoeren.

Eisen aan een gespreksleider

- * De gespreksleider moet dichtbij durven komen.
- * De gespreksleider moet verbindend kunnen werken.
- * Voor een gespreksleider kan het behulpzaam zijn te werken volgens de principes van de HOP-aanpak. (HOP staat voor 'honest, open and proud'. Dit is een wetenschappelijk bewezen methodiek die mensen ondersteunt om de voor- en nadelen van openheid rondom een psychische aandoening tegen elkaar af te wegen).

De ervaringsdeskundige

De ervaringsdeskundige beantwoordt vragen van deelnemers. Idealiter zijn er meerdere ervaringsdeskundigen aanwezig, die verschillend reageren, zodat de deelnemers ervaren dat iedereen anders is: de één is teruggetrokken, de ander reageert extravert; de één roept met zijn gedrag zorg op, de ander roept angst of weerstand op. De deelnemers kunnen directe vragen stellen. Ze handelen zelf soms vanuit vooroordelen of angst. Daar moet de ervaringsdeskundige mee om kunnen gaan. Dit vraagt specifieke vaardigheid van de ervaringsdeskundige, die duidelijk verder gaat dan 'het vertellen van je eigen verhaal'. De ervaringsdeskundige heeft niet de regie op wat er gebeurt en op wat van hem gevraagd wordt. Hij moet kunnen dus kunnen reageren op



Bijeenkomsten waar het gaat om een gesprek van mens tot mens en alle vragen die dan naar voren komen



wat zich voordoet en zijn verhaal daar ter plekke op kunnen afstemmen. Samen Sterk zonder Stigma traint ervaringsdeskundigen daarin.

Voor de lokale praktijk is aan te raden te werken met een pool van toegeruste ervaringsdeskundigen. Er kan dan per bijeenkomst bekeken worden welke ervaringsdeskundige de meeste toegevoegde waarde kan leveren bij de doelgroep.

Het programma

Onderdeel 1. Introductie van het thema

De gespreksleider vertelt iets over:

- * vooroordelen;
- * feiten en aantallen;
- * wat stigma en zelfstigma doen met gedrag;
- * welke gevolgen (zelf)stigma heeft: mensen trekken zich terug, worden eenzaam en zijn geïsoleerd terwijl er steeds meer mensen met een psychische kwetsbaarheid in de wijk komen wonen.

De gespreksleider van de bijeenkomst stelt tijdens deze inleiding al korte en concrete vragen aan de ervaringsdeskundigen, zodat zij het algemene verhaal toelichten vanuit hun eigen ervaring. Ook deelnemers kunnen vragen stellen. De gespreksleider bewaakt daarbij of men elkaar begrijpt, hij is tolk/vertaler van wat er uit de deelnemers en de ervaringsdeskundigen komt. De gespreksleider vertaalt de vragen samen met de deelnemers op een manier die niet bedreigend is; bijvoorbeeld: hoe zie je of iemand gevaarlijk is?

Onderdeel 2. In gesprek rond voorbeeldcasussen

De deelnemers bespreken met elkaar een casus. Bijvoorbeeld de casus van Elly: Elly komt binnenkort in haar nieuwe woning, na een opname. Eerst worden de deelnemers in groepjes verdeeld. Elk groepje wordt gevraagd om of in de rol van Elly te kruipen of in die van haar burens. Ieder groepje krijgt enige vragen om vanuit zijn rol te beantwoorden.

- * Morgen ga ik naar mijn nieuwe woning. Dan ontmoet ik mijn burens. Wat ga ik doen? Wat ga ik niet doen? Wat vertel ik wel en niet?
- * Of: morgen krijg ik een nieuwe buurvrouw. Zij heeft in een instelling gewoond en woont nu zelfstandig. Wat ga ik doen? Wat ga ik vragen? Wat zeg ik niet en wat zeg ik wel?

Hierover wordt eerst in het groepje gepraat. Vervolgens wordt plenair uitgewisseld welke gedachten, vooroordelen en vragen zo'n ontmoeting oproepen voor elk van beiden. De gespreksleider benadrukt de overeenkomsten tussen de reacties: bijvoorbeeld je vindt het allebei spannend.



De gespreksleider stelt korte en concrete vragen aan de ervaringsdeskundigen, zodat zij het algemene verhaal toelichten vanuit hun eigen ervaring



Daarna gaan de deelnemers weer in groepjes uiteen. Elk groepje krijgt nu een andere casus. Voorbeelden hiervan zijn:

- * een gezin dat zich terugtrekt, kinderen zijn veel op straat;
- * een persoon die zich steeds meer terugtrekt (ontwikkelt een depressie);
- * een asielzoeker uit Eritrea met een drankprobleem die 's nachts erg onrustig is. Was dit een drankprobleem of speelden de trauma's uit het verleden hem parten waardoor hij in de nacht wakker was?

Elk groepje bespreekt de casus onderling vanuit de twee perspectieven: de persoon en de buurman of buurvrouw.

Samen Sterk Zonder Stigma heeft uitgewerkt casusmateriaal hiervoor. Deelnemers die bij hen de training voor gespreksleider of ervaringsdeskundige hebben gevolgd, krijgen de map met gespreksmaterialen.

Onderdeel 3. Afsluiten en vooruitblik naar vervolg

Plenair wordt besproken wat er in de groepjes naar boven kwam. De gespreksleider benadrukt ideeën, opvattingen en handelingswijzen die wel werken en die niet werken en verbindt ze met elkaar. De ervaringsdeskundige reageert daarbij waar nodig op de gespreksleider. Leidende vraag tijdens de afsluiting is wat de deelnemers kunnen met wat ze hebben gehoord. Ook wordt ingegaan op mogelijke vervolgvactiteiten.

Geleerde lessen vanuit aanpak Utrecht



- * Redeneer en werk vanuit herstelgericht werken: participatie, empowerment en re-integratie: zorg dat iedereen kan meedoen!
- * Blijf je altijd bewust van stigma en zelfstigma bij alle partijen.
- * Houdt rekening met vraag- en handelingsverlegenheid op alle niveaus van de samenwerking.
- * Ondersteun gespreksleiders én ervaringsdeskundigen bij het omgaan met vooroordelen, afwijzing en heftige reacties.
- * Werken aan stigma en zelfstigma vraagt een lange adem, geef niet te snel op. Zoek medestanders en werk samen aan een inclusieve wijk.

En verder ...

Ervaringsdeskundigheid in het sociaal domein



* Er werken steeds meer ervaringsdeskundigen in verschillende sectoren, zoals de ggz, jeugdzorg, maatschappelijke opvang, wijkteams, mantelzorgondersteuning, cliëntondersteuning in de Wmo en vluchtelingencentra. Het invoeren van werken met en vanuit ervaringsdeskundigheid vraagt om een nieuwe kijk op zorg en welzijn en om een open houding van betrokken partijen. Movisie ondersteunt desgewenst bij het inzetten van ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid. Meer weten over ervaringsdeskundigheid? Bezoek onze themapagina www.movisie.nl/ervaringsdeskundigheid.

Voorwaarden - Bezint eer ge begint!



- * Goede voorbereiding en goede nazorg is essentieel voor het slagen en de continuïteit van het project.
- * Zorg voor passende werkvormen en goede procesbegeleiding – weten om te gaan met emoties, vooroordelen, et cetera.
- * Betrek de doelgroep bij elke stap in het (ontwikkel)proces.
- * Verdiep je in samenstelling van de wijk waar je mee gaat werken: culturen, leeftijden, religies, afkomst, voorzieningen in de wijk.
- * Zorg dat je de ervaringsdeskundigen kent; welke competenties (kennis, houding en vaardigheden) hebben ze in huis en wat hebben ze nodig van de procesbegeleider om goed hun taak uit te voeren.
- * Werk zo veel mogelijk samen met de professionals in de wijk, plus de gemeenteambtenaar; vorm een coalitie die een gezamenlijke missie heeft.

Tips voor beleidsmakers bij de gemeenten



* Beleidsmedewerkers gemeente: [infographic: GGz in de wijk](#). Tips en werkzame elementen voor gemeenten die willen zorgen voor buurten waar iedereen zich thuis voelt, ook mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Tips voor professionals



- * Werk toe naar een maatschappelijk steunsysteem in je buurt. Dit is een gecoördineerd netwerk van personen, diensten en voorzieningen waarvan mensen met (psychische) problematiek zelf deel uitmaken en dat hen en eventueel aanwezige mantelzorgers op vele manieren ondersteunt om in de samenleving te participeren. Het betreft diensten op het gebied van zorg, welzijn en arbeid en het gaat om zowel formele als informele ondersteuning.
- * De inzet van en samenwerking met ervaringsdeskundigen die vragen beantwoorden, informeren en adviseren en vooroordelen bestrijden, is altijd vanuit de gedachte: 'niet praten óver maar praten met'. Werk altijd met meerdere ervaringsdeskundigen zodat je verschillende verhalen, communicatiestrategieën en beelden kunt laten zien.

Meer weten over manieren om te werken aan stigma?

- * www.samensterkzonderstigma.nl
- * [Module destigmatisering van de ggz-zorgstandaarden](#)
- * [Kwartiermaken](#) van Doortje Kal
- * [MIND Bouwstenen](#) voor participatie en herstel
- * [Bouwstenen Personen met verward gedrag](#)

Handige materialen

- * [Handreikingen](#) over stigmavrije berichtgeving en [woordvoering tijdens incidenten](#)
- * [Onderzoek naar framing](#) in de berichtgeving over mensen met een psychische aandoening
- * [De nuchtere feiten over psychische aandoeningen](#), bruikbaar voor communicatie

Bronnen

- * [Ggz-standaard destigmatisering](#) voor actiekaarten en infographic, zie www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/destigmatisering
- * Interviews Paola Buitelaar, Petra ter Horst, Willemien Giessen, zomer 2018
- * [Bouwstenen Participatie en herstel](#), MIND
- * [Bouwstenen Personen met verward gedrag](#), VNG
- * [Onbekend maakt onbemind](#), artikel Movisie
- * [GGZ in de wijk](#), Movisie
- * [Preventiewaaijer voor gemeenten](#), Movisie
- * Website van [Samen Sterk zonder Stigma](#)
- * H. Felten, [Doing is for optimal impact](#)
- * Over Honest, Open, Proud: www.comingoutproudprogram.org

Bijlage Voorbeeld van flyer

Bang voor de verwarde buurman of buurvrouw?

De zorg verandert. Steeds meer mensen met een kwetsbaarheid wonen daardoor zelfstandig (met begeleiding) thuis. Door hun kwetsbaarheid kunnen mensen soms gedrag vertonen wat u onbekend is, eng vindt en/of waarover u zich zorgen maakt. Zorgen om de persoon zelf of zorgen over de veiligheid van uzelf, uw naasten of anderen in de buurt. De persoon lijkt niet meer te weten wat hij of zij doet, praat in zichzelf of trekt zich terug in een eigen wereld. U vindt het eng, raar of het irriteert u. Misschien wilt u helpen maar bent u ook bang. Bang dat u afgewezen wordt, bezorgd dat de ander agressief wordt. Mogelijk wilt u helpen maar weet u niet wat te doen.

Herkent u zich in het bovenstaande dan bent u welkom om een informatie-bijeenkomst bij te wonen. U krijgt helderheid hoe u als buur, wijkbewoner, vrijwilliger met deze mensen kunt omgaan. Ook als u bijvoorbeeld werkt bij een woningstichting of een winkel bent u hartelijk welkom! U kunt uw eigen ervaringen delen, u krijgt meer informatie over wat het betekent om psychisch kwetsbaar te zijn, hoe vooroordelen uitpakken. Ook krijgt u praktische tips wat u zelf, vanuit u zelf kunt doen.

De bijeenkomst wordt begeleid door mensen van Samen Sterk Zonder Stigma (zie www.samensterkzonderstigma.nl) en Het Kiemuur (RIBW Brabant).

Tijdens de bijeenkomst maakt u ook kennis met iemand die zelf een psychische kwetsbaarheid heeft (gehad) en die graag met u deelt hoe u van betekenis kunt zijn.

De bijeenkomst vindt plaats op 12 maart 2018 (gewijzigde datum) op wijklocatie 't Sant
Beneluxlaan 74
5042 WS Tilburg

De aanvang en inloop is om 18.00 met koffie/thee en een broodje. Rond de klok van 20.00 uur wordt er afgerond. Er zijn geen kosten verbonden aan de bijeenkomst. Wel is het nodig dat u zich opgeeft via info@kiemuur.nl

Paola van den Noordt, projectleider Het Kiemuur en

Petra van der Horst, projectleider Sociale Acceptatie Samen Sterk Zonder Stigma

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**





kennis en aanpak van
sociale vraagstukken