

Hanneke Felten & Marion Herder



Nieuwe buurtbewoners

Hoe ga je vooroordelen over mensen met een psychische kwetsbaarheid tegen: wat werkt?

Nieuwe buurtbewoners

Hoe ga je vooroordelen over mensen met een psychische kwetsbaarheid tegen: wat werkt?

Mensen met een psychische kwetsbaarheid kunnen te maken krijgen met vooroordelen en stereotypen vanwege hun kwetsbaarheid. Zo stuitte onlangs opvang voor mensen met een psychische kwetsbaarheid op weerstand bij buurtbewoners. De buurtbewoners meenden dat hun komst gevaarlijk of ontwrichtend zou zijn voor hun buurt. Hoe voorkomen we dergelijke vooroordelen en stereotiepe beelden en wat is daarbij werkzaam?

Introductie

Er is veel onderzoek gedaan in de sociale psychologie over hoe vooroordelen, stereotypen en discriminatie - ook wel stigma genoemd - verminderd kunnen worden. Onderzoekers van Kennisplatform Integratie & Samenleving bundelden eerder al kennis rond stigma op grond van afkomst, huidskleur, seksuele voorkeur en sekse. ([‘Wat werkt dossier’](#)).

Maar over wat werkt om stigma te verminderen van mensen met een psychische kwetsbaarheid, is veel minder bekend. In dit artikel lopen we daarom de bekende aanpakken voor het verminderen van stigma na, en beschrijven we of uit deze wetenschappelijke literatuur blijkt of deze ook bruikbaar zijn om vooroordelen, stereotypen en discriminatie te verminderen over mensen met een psychische kwetsbaarheid. We sluiten af met een aantal aanbevelingen voor verder onderzoek.

Wat zijn vooroordelen?

Vooroordelen zijn negatieve affectieve gevoelens van een specifieke groep. Vooroordelen gaan over een gebrek aan waardering en het hebben van een afkeer van mensen omdat ze worden gerekend tot een bepaalde groep. Vooroordelen zijn te onderscheiden in impliciete en expliciete vooroordelen. Impliciete vooroordelen zijn associaties die direct actief worden in het brein zonder dat iemand dit in de gaten heeft. Het uit zich in iemands gedrag of oordelen zonder dat deze daar zelf bewust van hoeft te zijn of dit opzettelijk doet (Gawronski & Bodenhausen 2006; Greenwald & Banaji, 1995; Greenwald, McGhee & Schwartz, 1998). Expliciete vooroordelen daarentegen zijn opzettelijke en bewust overwogen vooroordelen (Dovidio, Kawakami & Gaertner, 2002). Wanneer mensen sterke vooroordelen en stereotiepe beelden hebben, is de kans groter dat zij discrimineren. Zie: [‘Wat werkt dossier discriminatie verminderen’](#)

Contact met mensen met een psychische kwetsbaarheid

Iemand ontmoeten en echt leren kennen is een bekende manier om vooroordelen te verminderen. Dit wordt ook wel de ‘contact theory’ of ‘intergroup contact’ genoemd en deze is al bedacht door Allport in 1954. Deze theorie is sterk onderbouwd: in een omvangrijke meta-analyse van Pettigrew en Tropp (2006) wordt geconcludeerd dat vooroordelen verminderd kunnen worden door contact. Dat geldt voor allerlei type vooroordelen en studies over contact

met mensen met een psychische kwetsbaarheid zijn hier in ook meegenomen. Uit reviews van Corrigan (et al. 2012) en Morgan, Reavley, Ross, San Too en Jorm (2018) komt ook naar voren dat contact met mensen met een psychische kwetsbaarheid een effectieve manier kan zijn om de houding te verbeteren ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dit sluit ook aan bij een recente evaluatie van contactinterventies van Paluck, Green en Green (2019): contact heeft volgens hen zelfs een positiever effect als het gaat om het verminderen van vooroordelen ten aanzien van mensen met een fysieke of mentale kwetsbaarheid dan als het gaat om vooroordelen ten aanzien van mensen op basis van afkomst.

In een recente meta-analyse van Maunder en White (2019) wordt geconcludeerd dat contact met mensen met een psychische kwetsbaarheid – ongeacht de aard van deze psychische kwetsbaarheid – effectief kan zijn om stigma te verminderen, al vinden de onderzoekers dat er nog wel meer onderzoek gedaan worden naar h e precies de effectiviteit van dit type interventies valt te vergroten. Wel weten we al dat, net als bij het effect van contact op vooroordelen ten aanzien van mensen met een migratieachtergrond, contact werkt onder meer omdat het de angst vermindert voor mensen met een psychische kwetsbaarheid (West, Hewstone, Lolliot, 2014). Simpel gezegd: als iemand een negatief beeld heeft van mensen die schizofreen zijn en schizofrenen mensen ‘eng’ vindt, dan is het een goede remedie om eens ‘in het echt’ kennis te maken met iemand die schizofreen is en deze persoon echt te leren kennen. Want dan blijkt die persoon meestal helemaal niet ‘eng’ te zijn en verdwijnt de angst en verminderen vooroordelen.

Hoe zo’n contact er uit kan zien, komt naar voren in een kwalitatieve studie van Bizub en Davidson (2011) en een kwantitatieve studie van Couture en Penn (2006): beide studies evalueerden een programma genaamd ‘Compeer’ waarin een vrijwilliger zonder psychische kwetsbaarheid ‘gematcht’ wordt met iemand

met een psychische kwetsbaarheid om samen een vriendschap aan te gaan. Uit de kwantitatieve studie bleek een relatie tussen het ervaren van een band met de persoon met een psychische kwetsbaarheid en het hebben van een minder negatieve emotionele reactie naar mensen met een psychische kwetsbaarheid (Couture & Penn, 2006). In de kwalitatieve studie was het aangaan van een vriendschap met iemand met een psychische kwetsbaarheid een verplichte opdracht voor psychologiestudenten. Maar ook al was het verplicht, de studenten gingen toch een goede band ervaren met de persoon met een psychische kwetsbaarheid.

Contact in combinatie met informatie

Educatie over een psychische aandoening betekent niet dat stigma niet meer voorkomt. Door interactieve manieren van informatie aan te bieden, hebben online educatieprogramma’s de potentie om een groot publiek te bedienen als het gaat om stigmavermindering (Dalky, 2012). Fernandez et al. (2016) toonden aan dat educatie een groter verminderend effect op stigma heeft wanneer de educatie ook face-to-face of videocontact met mensen met een psychische kwetsbaarheid bevat. Dit wordt ook aangetoond door onderzoek van Corrigan, et al. (2002) waaruit blijkt dat mensen die zowel onderwijs kregen als ook in contact werden gebracht met mensen met een psychische aandoening een positieve gedragsverandering lieten zien. Pingani et al (2016) stellen dat stigma vermindert doordat studenten leren over ethiek en de relatie tussen hulpverlener en cliënt. Een studie (Schulze, 2007) naar stigma en de rol van medewerkers in de geestelijke gezondheidszorg laat zien dat medewerkers zowel bijdragen aan de-stigmatisering als aan stigmatisering van psychische kwetsbaarheid. Stigma van gezondheidszorg-medewerkers neemt toe naarmate de psychische aandoening zwaarder is (Rao, Mahadevappa, Pillay, Sessay, Abraham, Luty, 2009). Stigma neemt af als hulpverleners in hun persoonlijke leven een vriendschap onderhouden met iemand met een psychische kwetsbaarheid (Sadow, Ryder, Webster, 2009). Professioneel

contact met mensen met een psychische kwetsbaarheid lijkt hier niet bij te dragen aan vermindering van stigma. Een mogelijke verklaring hiervoor ligt in de relatie: omdat het in hun contact met cliënten gaat om een hulpverleningsrelatie. Dit contact is niet gelijkwaardig en dit zou volgens Allport (1954) juist wel een voorwaarde zou moeten zijn. De ideale vorm van contact is dan ook vriendschap (Brown & Hewstone 2006; Turner, Hewstone, Voci, Paolini, Christ, 2007) en daar is gelijkwaardigheid vaak een belangrijk onderdeel van (Pettigrew, Tropp, Wagner, Christ, 2011).

Denkbeeldig contact

Een variant op een echte ontmoeting is een denkbeeldige ontmoeting (zie o.a. Turner, Crisp & Lambert, 2007). Het gaat er om dat je inbeeldt een kort maar goed contact te hebben met iemand die over wie je eerder vooroordelen had. Door je voor te stellen hoe het is om dit gesprek te hebben of samen iets leuks te doen en je voor te stellen dat dit contact positief verloopt, kunnen zowel impliciete als expliciete vooroordelen verminderd worden (Husnu & Crisp, 2010; Parker, Monteith, Moss Racusin & Rabasco, 2018; Merritt, Gardner, Huber, Wexler, Banister, Staley, 2018; Miles & Crisp, 2014; Turner & Crisp, 2010; Turner, Crisp, Lambert 2007; West, Husnu, Lipps, 2015).

Het goede nieuws is dat er een aantal studies zijn die vast hebben gesteld dat dit ook werkt om de houding te verbeteren ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid: uit een studie van Na en Chasteen (2016) komt naar voren dat denkbeeldig contact werkt om de houding te verbeteren ten aanzien van mensen met depressie, uit een studie van Stathi, Tsantila en Crisp (2012) komt naar voren dat het ook kan werken ten aanzien van mensen met schizofrenie en uit een studie van Pennington, Campbell, Monk en Heim (2016) komt naar voren dat het kan werken ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid in het algemeen. Ook het terugdenken aan positief contact dat

je eerder had met iemand met een psychische kwetsbaarheid, kan vooroordelen verminderen (Turner, Wildschut, Sedikides, Gheorghiu, 2013). Echter in een studie van Kaminetzky (2017) waarin een denkbeeldige ontmoeting met iemand die schizofreen is werd uitgetest, kwam geen effect naar voren. Dat er niet altijd resultaat is, is mogelijk te verklaren door de manier waarop het denkbeeldige-contact-oefening wordt uitgevoerd. Uit een studie van Lim, Au en Turner (2020) komt namelijk naar voren dat het niet alleen gaat om de opdracht om je in te leven in de situatie dat je iemand ontmoet met psychische kwetsbaarheid maar dat er een aantal randvoorwaarden zijn: dat je voorstelt dat dit contact positief is, je van te voren al meer te horen krijgt over de persoon die je denkbeeldig ontmoet en details meekrijgt uit de omgeving. Uit dat onderzoek blijkt dat op die manier denkbeeldig contact de houding kan verbeteren ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dit kan verklaard worden door het feit dat zo'n denkbeeldige ontmoeting, net als een echte ontmoeting, de angst voor mensen met een psychische kwetsbaarheid vermindert (Lim et al. 2020; Turner, Crisp en Lambert, 2007).

Inleving en empathie

Het succes van contact-interventies, ligt behalve in het verminderen van angst ook in het vergroten van empathie zo komt naar voren uit een analyse van Pettigrew & Tropp, 2008). Ook voor de lange termijneffecten speelt empathie een belangrijke rol in de 'contacttheorie' (Swart, Hewstone, Christ, Voci, 2011). Jezelf inleven in een ander en empathie gaan ervaren, hoeft echter niet door tot stand te komen door iemand ontmoeten maar kan ook via het kijken naar een film of documentaire (Dovidio, et al. 2004), of via het luisteren naar een radio-interview (Batson et al. 1997; Vesico et al./ 2003) of een radiossoap (Paluck, 2009) of podcast. De luisteraar of kijker gaat als het ware meevoelen met de persoon die gediscrimineerd wordt in het verhaal. Zowel het inleven zelf (Broockman & Kalla, 2016; Hillman & Martin, 2002; Tompkins, Shields, Hillman,

White, 2015; Wang, Kenneth, Ku, Galinsky, 2014) als de empathie die daardoor ontstaat (Batson & Ahmad, 2009; Batson, Polycarpou, Harmon-Jones, Imhoff & Mitchener, 1997; Berthold, Leicht, Methner en Gaum, 2013; Eisenberg, Eggum, Di Giunta, 2010; Finlay & Stephan, 2000; Hodson, Choma, Costello, 2009, Shih, Wang, Bucher, Stozer, 2009) kunnen vooroordelen verminderen. Verschillende interventies zetten daarom in op het vergroten van empathie of inlevingsvermogen met positieve effecten als resultaat (zie o.a. Berger, Benatov, Abu-Raiya, Tadmor, 2016; Paluck, 2009; Tompkins, Shields, Hillman, White, 2015).

Echter, of dit werkt om de vooroordelen ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid te verminderen, is nog niet helemaal duidelijk. In een onderzoek van Mann en Himelein (2008) werden twee klassen vergeleken waarbij een klas een programma kreeg waarbij inleving werd gestimuleerd ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid en een klas juist objectieve informatie kreeg over psychische problematiek. Die inleving werd gestimuleerd door het lezen van verhalen van met een psychische kwetsbaarheid (bipolair, schizofreen en depressie), het kijken van een documentaire en het schrijven van een verhaal vanuit het perspectief van iemand met een psychische kwetsbaarheid. Deze aanpak verminderde het gevoel van ongemakkelijkheid ten opzichte van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Vermindering van stigma was niet aan de orde in de klas die objectieve informatie over psychische kwetsbaarheden ontving.

In een studie van Na en Chasteen (2016) naar het effect van het inleven in mensen met een psychische kwetsbaarheid op stigma jegens hen kwam echter geen effect naar voren en een Masterthesis van Colangelo (2010) naar het effect van inleven op stigma vond zelfs een averechts effect. Een studie die onderzocht of een film over iemand die schizofreen is kan leiden tot verandering in houding, vond dat dit beter werkte als er een psychiater uitleg gaf dan wanneer je keek door de ogen van de patiënt. Het jezelf inleven in iemand die schizofrenie

heeft, werkt dus lang niet altijd (Ritterfeld & Jin, 2006). In een studie van Petkari (2017) werden ook films uitgetest en gaven de studenten die de films bekeken hadden (o.a. 'A beautiful mind'), aan dat ze meer compassie hadden gekregen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Echter er kon geen verandering in hun houding worden gemeten naar mensen met een psychische kwetsbaarheid (Petkari, 2017). Ook een studie van Röhms, Hastall en Ritterfeld (2017) vond geen algemeen effect van dergelijke films, alleen bij sommige mensen was er een positief effect. Conclusie van de onderzoekers is dat films die mensen met een psychische kwetsbaarheid realistisch weergeven, de positieve houding van kijkers kan versterken maar ook bij mensen met een negatieve houding, die negatieve houding verder kan versterken omdat het gevoelens van onder meer angst kan versterken.

Een andere mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat het een verschil maakt om welke vorm van empathie het om gaat: uit een studie over mensen met een fysieke kwetsbaarheid kwam naar voren dat empathie in de vorm van medelijden niet werkt maar empathie in de vorm van je dichtbij voelen staan bij die ander of bewondering hebben voor die ander, juist wel (Bartsch, Oliver, Nitsch, Scherr, 2018). Maar de conclusie is dat er meer onderzoek is naar het effect van inleven gedaan. Welke vorm van inleven werkt en welke niet? En hoe kan voorkomen dat inleven in iemand met een psychische kwetsbaarheid, bij sommige mensen juist de angst versterkt? Hier ligt dus nog een uitdaging voor de toekomst.

Zelf ervaren hoe het is om een kwetsbaarheid te hebben

Het is bekend dat je zelf inleven en jezelf in de ander te verplaatsen in het algemeen een goede manier is om vooroordelen te verminderen. Het lijkt daarom logisch om mensen zelf te laten ervaren wat het is om een psychische of fysieke kwetsbaarheid te hebben. Echter, onderzoeken tonen aan dat dit waarschijnlijk juist niet of averechts werkt (Morgan, Reavley, Ross, San Too, Jorm, 2018;

Nario-Redmond & Gospodinov, Cobb, 2017; Pebdani & Bourgeois, 2019). Penn, Ivory en Judge (2010) onderzochten dit door een 'virtuele bril' waarin mensen ervaren hoe het is om schizofreen te zijn. Het bleek dat de empathie wel vergroot wordt maar dat mensen door dit inzicht juist meer afstand wilden ten opzichten van mensen met schizofrenie. Dit kwam ook uit een onderzoek van Nario-Redmond & Gospodinov en Cobb (2017) over fysieke kwetsbaarheden; de stress (onder andere gevoelens van hulpeloosheid, ongemakkelijkheid en de angst om zelf een kwetsbaarheid te krijgen) nam dermate toe door het ervaren hoe het is om een kwetsbaarheid te hebben, dat zelfs de toename aan empathie niet kon voorkomen dat mensen in de toekomst liever afstand wilde houden ten opzichten van mensen met een kwetsbaarheid. In een studie van Sarge, Kim en Velez (2020) waarin mensen ervoeren hoe het is om autisme te hebben via 'virtual reality' leidden er wel toe dat deelnemers meer bereid waren om mensen met autisme te helpen en zich beter konden inleven maar ook daar kwam geen verandering van houding; ze werden niet positiever ten aanzien van mensen met autisme. Alhoewel een VR-bril bij andere groepen wel positieve effecten laat zien (zoals ten aanzien van daklozen, zie Herrera, Bailenson, Weisz, Ogle, en Zaki, 2018) lijkt dit minder goed te werken om het stigma ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid te verminderen.

Bewustwording en zelfcontrole

Een bekende manier om impliciete vooroordelen en stereotypen te verminderen, is om mensen bewust te maken van het feit dat ze die hebben en hun vervolgens te ondersteunen in het leren onder de duim te houden van deze impliciete vooroordelen en stereotypen. Het bewust maken kan door mensen te confronteren met hun vooroordelen. In verschillende studies is bewijs gevonden dat confrontatie met de eigen vooroordelen en stereotypen kan leiden tot negatieve gevoelens. Mensen realiseren zich dan dat zij toch meer vooroordelen hebben dan dat zij hadden gedacht en voelen zich bijvoorbeeld schuldig (Burns, Mon-

teith, Parker, 2017; Monteith, 1993; Monteith, Ashburn-Nardo, Voils, Czopp, 2002; Monteith & Ashburn-Nardo 2010, Monteith, 1996; Parker, Monteith, Moss-Racusin, Van Camp, 2018). Het werkt alleen bij mensen die het echt vervelend vinden om te merken dat ze vooroordelen of stereotypen hebben (Burns, Monteith & Parker, 2017; Butz & Plant, 2009; Plant & Devine, 1998; Plant, Devine & Brazy, 2003; Hofmann, Gschwendner & Schmitt, 2005). Deze mensen kunnen gaan proberen op verschillende manieren hun impliciete vooroordelen onder controle te houden (Amodio, Devine, Harmon-Jones, 2007; Butz & Plant, 2009; Monteith, 1993; Monteith, Ashburn-Nardo, Voils, Czopp, 2002). Met als resultaat minder discriminatie (Burns, et al. 2017). Wanneer iemand veel oefent in deze manier van 'zelfregulatie', gaat dit proces steeds sneller en automatischer (Monteith, Lybarger, Woodcock, 2009).

De hiervoor genoemde onderzoeken hebben echter allemaal betrekking op etniciteit en gender. Er zijn een reeks aanwijzingen dat dit mogelijk ook werkt om vooroordelen te verminderen over mensen met een psychische kwetsbaarheid. In een studie van Wesselmann, Reeder en Pryor (2012) is te zien dat wanneer mensen in een korte tijd moeten reageren in een testje, zij meer vooroordelen laten zien ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid dan wanneer zij daar iets meer tijd voor hebben. Dit betekent mogelijk dat mensen hun eigen impliciete vooroordelen beter onder de duim kunnen houden wanneer ze iets meer tijd daarvoor hebben en daar ook toe bereid zijn. In een dissertatie van James (2018) wordt bevestigd dat de expliciete en impliciete attitude ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid vaak van elkaar verschilt.

Bij impliciete vooroordelen en stereotypen gaat het om associaties die direct actief worden in het brein zonder dat iemand dit in de gaten heeft. Het uit zich in iemands gedrag of oordelen zonder dat deze daar zelf bewust van hoeft te zijn of dit opzettelijk doet (Gawronski & Bodenhausen 2006; Greenwald & Banaji, 1995; Greenwald, McGhee & Schwartz, 1998). In het dagelijks taalgebruik worden dit ook wel 'onbewuste vooroordelen' genoemd.

Dat mensen expliciet het stigmatiseren van mensen met een psychische kwetsbaarheid kunnen afkeuren maar impliciet wel vooroordelen hebben komt ook naar voren uit een studie van Young, Goldberg, Struthers, McCann en Phills (2019). In deze studie werd tevens een interventie getest waarbij deelnemers uitleg kregen over impliciete en expliciete vooroordelen ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid en vervolgens de feedback kregen (op basis van een test) dat zij zelf ook impliciete vooroordelen hebben ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Resultaat was dat de deelnemers een minder impliciet stereotiep beeld hadden en een minder negatieve associatie hadden bij mensen met een psychische kwetsbaarheid (Young et al. 2019).

De combinatie van kennis krijgen over impliciete vooroordelen, geconfronteerd worden met je impliciete vooroordelen én contact met iemand met een psychische kwetsbaarheid zorgde ook dat impliciete stereotypen verminderd werden maar dan weer andere als bij de versie zonder contact. Ook uit een studie van Menatti, Smyth, Teachman en Nosek (2012) komt een effect naar voren maar dan op de expliciete vooroordelen: mensen die een test invulden over hun impliciete vooroordelen ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid, lieten daarna minder expliciete vooroordelen. Zelfs als ze geen feedback kregen

op hun test was er al een verandering te zien; mogelijk doordat alleen het invullen van een test kan er enig bewustzijn ontstaan van de eigen vooroordelen. Uit een studie van Pennington, Campbell, Monk en Heim (2016) komt ook naar voren dat ook als het gaat om vooroordelen ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid dat het zinnig is om mensen feedback te geven of te confronteren met hun impliciete vooroordelen. Dit werd hier gedaan in combinatie met 'denkbeeldig contact'. Alleen de confrontatie zelf, had geen effect maar het versterkte wel het effect van denkbeeldig contact.

De voorlopige conclusie: mensen confronteren met hun impliciete vooroordelen of stereotypen ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid om hen zo proberen hier bewust van te maken, kan een zinnige strategie zijn. Mogelijk werkt dit beter als het gecombineerd wordt met uitleg over hoe die impliciete vooroordelen werken en/of met een interventie gericht op denkbeeldig of echt contact.

Sociale normen

Een sociale norm is de perceptie van wat typisch of wenselijk is in een bepaalde groep of situatie. De sociale norm heeft een sterke invloed op het gedrag van mensen (Tankard & Paluck, 2016). Dat geldt voor allerlei soorten gedrag maar ook als het gaat om discriminatie: wanneer mensen denken dat anderen om hen heen (vrienden, klasgenoten, collega's, buurtgenoten, hun stads- of landgenoten) discriminatie afkeuren dan gaan ze minder discrimineren (Bennett & Sekaquaptewa, 2014; Munger, 2017; Wittenbrink & Henly, 2006 ; Sechrist & Milford, 2007). De meeste studies gaan hier echter over sociale normen ten aanzien van discriminatie op grond van afkomst, seksuele voorkeur of sekse. Maar uit studies van Norman, Sorrentino, Windell en Manchanda (2008) en Norman, Sorrentino, Windell, Ye, Szeto en Manchanda (2010) blijkt dat sociale normen ook een voorspeller zijn van of mensen zeggen wel of geen sociale afstand te

zullen houden ten aanzien van mensen met depressie en schizofrenie. In een studie van Silke, Swords en Heary (2017) wordt de invloed van sociale normen bevestigd: wat jongeren denken dat de sociale norm is (in het bijzonder wat zij denken dat anderen denken) voorspelt in hoeverre zij jongeren met depressie, stigmatiseren. In een studie van Botha, Shamblaw en Dozois (2017) is uitgeprobeerd of studenten zich inderdaad anders gedragen als zij positieve sociale normen krijgen te zien (hoe het wel moet; nabijheid ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid) of juist negatieve sociale normen te zien krijgen (hoe het niet moet; afstand houden van iemand met een psychische kwetsbaarheid en laten zien dat de persoon met een psychische kwetsbaarheid dit niet fijn vindt); beide zorgden voor het minder afstand willen houden van mensen met een psychische kwetsbaarheid onder meer doordat de perceptie van de sociale norm veranderde. Dit is echter een van de weinige onderzoeken die een interventie of aanpak hebben getest waarbij sociale normen worden veranderd om zo de houding te verbeteren ten aanzien van mensen van met een psychische kwetsbaarheid. Meer onderzoek hierop is nodig maar de eerste resultaten zijn in ieder geval hoopgevend.

Conclusie

Onderzoek naar hoe het stigma te verminderen ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid staat nog in de kinderschoenen, maar we weten wel al dat:

- * iemand leren kennen die een psychische kwetsbaarheid en/of je zelf voorstellen dat je iemand leert kennen die een psychische kwetsbaarheid heeft, kan werken om vooroordelen te verminderen.
- * mensen confronteren met hun onbewuste vooroordelen ten aanzien van mensen een psychische kwetsbaarheid mogelijk bewustwording kan creëren bij mensen die daar voor open staan en gemotiveerd zijn.
- * het mogelijk werkt om sociale normen te stellen tegen de discriminatie van mensen met een psychische kwetsbaarheid.
- * dat het waarschijnlijk niet of zelfs averecht werkt om mensen te laten ervaren hoe het is om een psychische kwetsbaarheid te hebben.

Verder onderzoek is nodig om meer zicht te krijgen op of inleven en empathie bevorderen een manier is om stigma te verminderen ten aanzien van mensen met een psychische kwetsbaarheid; dat lijkt nu twijfelachtig.

Bronnen

- * Bartsch, A., Oliver, M. B., Nitsch, C., & Scherr, S. (2018). Inspired by the Paralympics: Effects of empathy on audience interest in para-sports and on the destigmatization of persons with disabilities. *Communication Research*, 45(4), 525-553.
- * Batson, C. D., & Ahmad, N. Y. (2009). Using empathy to improve intergroup attitudes and relations. *Social Issues and Policy Review*, 3(1), 141-177.
- * Batson, C. D., Eklund, J. H., Chermok, V. L., Hoyt, J. L., & Ortiz, B. G. (2007). An additional antecedent of empathic concern: valuing the welfare of the person in need. *Journal of personality and social psychology*, 93(1), 65.
- * Batson, C. D., Polycarpou, M. P., Harmon-Jones, E., Imhoff, H. J., Mitchener, E. C., Bednar, L. L., Klein & Highberger, L. (1997). Empathy and attitudes: Can feeling for a member of a stigmatized group improve feelings toward the group? *Journal of personality and social psychology*, 72(1), 105-118.
- * Bennett, J. E., & Sekaquaptewa, D. (2014). Setting an egalitarian social norm in the classroom: improving attitudes towards diversity among male engineering students. *Social Psychology of Education*, 17(2), 343-355.
- * Bizub, A. L., & Davidson, L. (2011). Stigma-busting, compeer, and the psychology student: A pilot study on the impact of contact with a person who has a mental illness. *The Humanistic Psychologist*, 39(4), 312-323.
- * Botha, F. B., Shamblaw, A. L., & Dozois, D. J. (2017). Reducing the stigma of depression among Asian students: A social norm approach. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(1), 113-131.
- * Broockman, D., & Kalla, J. (2016). Durably reducing transphobia: A field experiment on door-to-door canvassing. *Science*, 352(6282), 220-224.
- * Brown, R., & Hewstone, M. (2005). An integrative theory of intergroup contact. *Advances in Experimental Social Psychology*, 37, 255-343.
- * Burns, M. D., Monteith, M. J., & Parker, L. R. (2017). Training away bias: The differential effects of counterstereotype training and self-regulation on stereotype activation and application. *Journal of Experimental Social Psychology*, 73, 97-110.
- * Butz, D. A., & Plant, E. A. (2009). Prejudice control and interracial relations: The role of motivation to respond without prejudice. *Journal of Personality*, 77(5), 1311-1342.
- * Colangelo, A. M. (2010). Reducing explicit and implicit mental illness stigma through perspective taking. American University.
- * Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsçh, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: a meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric services*, 63(10), 963-973.

- * Corrigan, P. W., Rowan, D., Green, A., Lundin, R., River, P., Uphoff-Wasowski, K., Kubiack, M. A. (2002). Challenging two mental illness stigmas: Personal responsibility and dangerousness. *Schizophrenia Bulletin*, 28, 293-309.
- * Couture, S. M., & Penn, D. L. (2006). The effects of prospective naturalistic contact on the stigma of mental illness. *Journal of Community Psychology*, 34(5), 635-645.
- * Dalky, H. F. (2012). Mental Illness Stigma Reduction Interventions: Review of Intervention Trials. *Western Journal of Nursing Research* 34(4) 520–547.
- * Fernandez, A., Tan, K., Knaak, S., How Chew, B., Shariff Ghazali, S. (2016). Effects of Brief Psychoeducational Program on Stigma in Malaysian Pre-clinical Medical Students: A Randomized Controlled Trial. *Academic Psychiatry* 40, 905–911.
- * Finlay, K. A., & Stephan, W. G. (2000). Improving Intergroup Relations: The Effects of Empathy on Racial Attitudes 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1720-1737.
- * Gawronski, B., & Bodenhausen, G. V. (2006). Associative and propositional processes in evaluation: an integrative review of implicit and explicit attitude change. *Psychological bulletin*, 132(5), 692.
- * Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological review*, 102(1), 4
- * Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit association test. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1464..
- * Gordijn, E. & Wigboldus, D. (2013) Stereotypen. In: *Sociale psychologie*. Groningen / Houten: Noordhoff Uitgevers
- * Herrera, F., Bailenson, J., Weisz, E., Ogle, E., & Zaki, J. (2018). Building long-term empathy: A large-scale comparison of traditional and virtual reality perspective-taking. *PloS one*, 13(10), e0204494.
- * Hofmann, W., Gschwendner, T., & Schmitt, M. (2005). On implicit–explicit consistency: The moderating role of individual differences in awareness and adjustment. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 19(1), 25-49.
- * Husnu, S., & Crisp, R. J. (2010b). Imagined intergroup contact: A new technique for encouraging greater inter-ethnic contact in Cyprus. *Peace and Conflict*, 16(1), 97-108.
- * James, J. S. (2018). Explicit, Implicit, and Behavioral Stigmatization of Mental Illness.
- * Kaminetzky, E. M. (2017). Immediate and Delayed Effects of Imagined Contact with an Individual with Schizophrenia on Mental Illness *Stigma and Interaction Quality*. Hofstra University.

- * Lim, C. W., Au, A. K., & Turner, R. N. (2020). Imagined contact and mental illness stigma in an Asian context: Bolstering the effect and examining the impact of factual information. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 30(3), 307-321.
- * Mann, C. E., & Himelein, M. J. (2008). Putting the person back into psychopathology: an intervention to reduce mental illness stigma in the classroom. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(7), 545-551.
- * Maunder, R. D., & White, F. A. (2019). Intergroup contact and mental health stigma: A comparative effectiveness meta-analysis. *Clinical psychology review*, 101749.
- * Menatti, A. R., Smyth, F. L., Teachman, B. A., & Nosek, B. A. (2012). Reducing stigma toward individuals with mental illnesses: A brief, online intervention. *Stigma Research and Action*, 1, 9-21.
- * Merritt, S., Gardner, C., Huber, K., Wexler, B., Banister, C., & Staley, A. (2018). Imagine Me and You, I Do: Effects of imagined intergroup contact on anti-fat bias in the context of job interviews. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(2), 80-89.
- * Miles, E., & Crisp, R. J. (2014). A meta-analytic test of the imagined contact hypothesis. *Group Processes & Intergroup Relations*, 17(1), 3-26.
- * Monteith, M. (1993). Self-regulation of prejudiced responses: Implications for progress in prejudice reduction efforts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 469.
- * Monteith, M. (1996). Affective Reactions to Prejudice-Related Discrepant Responses the Impact of Standard Salience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(1), 48-59.
- * Monteith, M. J., & Mark, A. Y. (2005). Changing one's prejudiced ways: Awareness, affect, and self-regulation. *European Review of Social Psychology*, 16(1), 113-154.
- * Monteith, M. J., Deneen, N. E., & Tooman, G. D. (1996). The effect of social norm activation on the expression of opinions concerning gay men and Blacks. *Basic and Applied Social Psychology*, 18(3), 267-288.
- * Monteith, M. J., Lybarger, J. E., & Woodcock, A. (2009). Schooling the cognitive monster: The role of motivation in the regulation and control of prejudice. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(3), 211-226.
- * Monteith, M., Ashburn-Nardo, L., Voils, C. & Czopp, A. (2002). Putting the brakes on prejudice: on the development and operation of cues for control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1029.
- * Monteith, M., Mark, A. & Ashburn-Nardo, L. (2010). The self-regulation of prejudice: Toward under
- * Morgan, A. J., Reavley, N. J., Ross, A., San Too, L., & Jorm, A. F. (2018). Interventions to reduce stigma towards people with severe mental illness: Systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 103, 120-133.
- * Munger, K. (2017). Tweetment effects on the tweeted: Experimentally reducing racist harassment. *Political Behavior*, 39(3), 629-649.

- * Na, J. J., & Chasteen, A. L. (2016). Does imagery reduce stigma against depression? Testing the efficacy of imagined contact and perspective-taking. *Journal of Applied Social Psychology, 46*(5), 259-275.
- * Nario-Redmond, M. R., Gospodinov, D., & Cobb, A. (2017). Crip for a day: The unintended negative consequences of disability simulations. *Rehabilitation psychology, 62*(3), 324.
- * Norman, R. M., Sorrentino, R. M., Windell, D., & Manchanda, R. (2008). The role of perceived norms in the stigmatization of mental illness. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 43*(11), 851.
- * Norman, R. M., Sorrentino, R. M., Windell, D., Ye, Y., Szeto, A. C., & Manchanda, R. (2010). Predicting behavioural intentions to those with mental illness: The role of attitude specificity and norms. *International journal of social psychiatry, 56*(3), 239-254.
- * Paluck, E. L. (2009). Reducing intergroup prejudice and conflict using the media: a field experiment in Rwanda. *Journal of personality and social psychology, 96*(3), 574.
- * Paluck, E. L., Green, S. A., & Green, D. P. (2019). The contact hypothesis re-evaluated. *Behavioural Public Policy, 3*(2), 129-158.
- * Parker, L. R., Monteith, M. J., Moss-Racusin, C. A., & Van Camp, A. R. (2018). Promoting concern about gender bias with evidence-based confrontation. *Journal of Experimental Social Psychology, 74*, 8-23.
- * Pebdani, R. N., & Bourgeois, P. J. (2019). Alternative Educational Approach to Wheelchair Accessibility Awareness. *American Journal of Occupational Therapy, 73*(6), 7306205080p1-7306205080p7.
- * Penn, D. L., Chamberlin, C., & Mueser, K. T. (2003). The effects of a documentary film about schizophrenia on psychiatric stigma. *Schizophrenia bulletin, 29*(2), 383-391.
- * Penn, D. L., Ivory, J. D., & Judge, A. (2010). The virtual doppelganger: Effects of a virtual reality simulator on perceptions of schizophrenia. *The Journal of nervous and mental disease, 198*(6), 437-443.
- * Pennington, C. R., Campbell, C., Monk, R. L., & Heim, D. (2016). The malleability of stigmatizing attitudes: Combining imagined social contact with implicit attitude feedback. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation, 19*(3), 175-195.
- * Petkari, E. (2017). Building beautiful minds: Teaching through movies to tackle stigma in psychology students in the UAE. *Academic Psychiatry, 41*(6), 724-732.
- * Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of personality and social psychology, 90*(5), 751.
- * Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2008). How does intergroup contact reduce prejudice? Meta-analytic tests of three mediators. *European Journal of Social Psychology, 38*(6), 922-934.

- * Pettigrew, T. F., Tropp, L. R., Wagner, U., & Christ, O. (2011). Recent advances in intergroup contact theory. *International journal of intercultural relations*, 35(3), 271-280.
- * Pingani, L., Catellani, S., DelVecchio, V., Sampogna, G., Ellefson, S. E., Rigatelli, M., ... Corrigan, P. W. (2016). Stigma in the context of schools: Analysis of the phenomenon of stigma in a population of university students. *BMC Psychiatry*, 9, 16–29.
- * Plant, E. A., & Devine, P. G. (1998). Internal and external motivation to respond without prejudice. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 811.
- * Plant, E. A., Devine, P. G., & Brazy, P. C. (2003). The bogus pipeline and motivations to respond without prejudice: Revisiting the fading and faking of racial prejudice. *Group Processes & Intergroup Relations*, 6(2), 187-200.
- * Powell, K. J. (2014). *Stigma Against Mental Illness: The Influence of Empathy, Perspective-taking, Exposure to and Familiarity with Mental Illness*. The University of Memphis.
- * Rao H, Mahadevappa H, Pillay P, Sessay M, Abraham A, Luty J. A study of stigmatized attitudes towards people with mental health problems among health professionals. *Journal of Psychiatric Mental Health Nursing* 2009; 16:279-84.
- * Ritterfeld, U., & Jin, S. A. (2006). Addressing media stigma for people experiencing mental illness using an entertainment-education strategy. *Journal of health psychology*, 11(2), 247-267.
- * Röhm, A., Hastall, M. R., & Ritterfeld, U. (2017). How Movies Shape Students' Attitudes Toward Individuals with Schizophrenia: An Exploration of the Relationships between Entertainment Experience and Stigmatization. *Issues in mental health nursing*, 38(3), 193-201.
- * Sadow, D., Ryder, M. & Webster D. (2009). Is education of health professionals encouraging stigma towards the mentally ill? *Journal of Mental Health*, 11(6), 657-665.
- * Sarge, M. A., Kim, H. S., & Velez, J. A. (2020). An Anti-Sim Intervention: The Role of Perspective Taking in Combating Public Stigma with Virtual Simulations. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(1), 41-51.
- * Sechrist, G. B., & Milford, L. R. (2007). The influence of social consensus information on intergroup helping behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(4), 365-374.
- * Schulze, B. (2007). Stigma and mental health professionals: A review of the evidence on an intricate relationship. *International Review of Psychiatry*, 19(2): 137–155.
- * Shih, M., Wang, E., Trahan Bucher, A., & Stotzer, R. (2009). Perspective taking: Reducing prejudice towards general outgroups and specific individuals. *Group Processes & Intergroup Relations*, 12(5), 565-577.
- * Silke, C., Swords, L., & Heary, C. (2017). The predictive effect of empathy and social norms on adolescents' implicit and explicit stigma responses. *Psychiatry research*, 257, 118-125. standing its lived character. *Group Processes & Intergroup Relations*, 13(2), 183-200.

- * Stathi, S., Tsantila, K., & Crisp, R. J. (2012). Imagining intergroup contact can combat mental health stigma by reducing anxiety, avoidance and negative stereotyping. *The Journal of social psychology*, 152(6), 746-757.
- * Swart, H., Hewstone, M., Christ, O., & Voci, A. (2011). Affective mediators of intergroup contact: A three-wave longitudinal study in South Africa. *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1221.
- * Tankard, M. E., & Paluck, E. L. (2016). Norm perception as a vehicle for social change. *Social Issues and Policy Review*, 10(1), 181-211.
- * Todd, A. R., & Simpson, A. J. (2017). Perspective taking and member-to-group generalization of implicit racial attitudes: The role of target prototypicality. *European Journal of Social Psychology*, 47(1), 105-112.
- * Turner, R. N., & Crisp, R. J. (2010). Imagining intergroup contact reduces implicit prejudice. *British Journal of Social Psychology*, 49(1), 129-142.
- * Turner, R. N., Crisp, R. J., & Lambert, E. (2007). Imagining intergroup contact can improve intergroup attitudes. *Group Processes & Intergroup Relations*, 10(4), 427-441.
- * Turner, R. N., Hewstone, M., Voci, A., Paolini, S., & Christ, O. (2007). Reducing prejudice via direct and extended cross-group friendship. *European review of social psychology*, 18(1), 212-255.
- * Turner, R. N., Wildschut, T., Sedikides, C., & Gheorghiu, M. (2013). Combating the mental health stigma with nostalgia. *European Journal of Social Psychology*, 43(5), 413-422.
- * Vescio, T. K., Sechrist, G. B., & Paolucci, M. P. (2003). Perspective taking and prejudice reduction: The mediational role of empathy arousal and situational attributions. *European Journal of Social Psychology*, 33, 455-472.
- * Wesselmann, E. D., Reeder, G. D., & Pryor, J. B. (2012). The effects of time pressure on controlling reactions to persons with mental illness. *Basic and applied social psychology*, 34(6), 565-571.
- * West, K., Hewstone, M., & Lolliot, S. (2014). Intergroup contact and prejudice against people with schizophrenia. *The Journal of social psychology*, 154(3), 217-232.
- * West, K., Husnu, S., & Lipps, G. (2015). Imagined contact works in high-prejudice contexts: Investigating imagined contact's effects on anti-gay prejudice in Cyprus and Jamaica. *Sexuality Research and Social Policy*, 12(1), 60-69.
- * Wittenbrink, B., & Henly, J. R. (1996). Creating social reality: Informational social influence and the content of stereotypic beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(6), 598-610
- * Young, R. E., Goldberg, J. O., Struthers, C. W., McCann, D., & Phillips, C. E. (2019). The subtle side of stigma: Understanding and reducing mental illness stigma from a contemporary prejudice perspective. *Journal of Social Issues*, 75(3), 943-971.