

Wegwijzer

Stigmabestrijding in de ggz

Gids naar praktijken die werken. Lessen, praktijken en voorbeelden

Colofon

Opdrachtgevers

Stuurgroep Toolkit Antistigma-interventies: Kenniscentrum Phrenos, Stichting Samen Sterk zonder Stigma en GGz Drenthe

Stuurgroepleden

Kenniscentrum Phrenos: Jeanne Nitsche (directeur), Jaap van Weeghel (wetenschappelijk directeur)

Stichting Samen Sterk zonder Stigma: Gerdien Rabbers (directeur)

GGz Drenthe: Marieke Pijnenborg (hoofd afd. wetenschappelijk onderzoek en diagnostiek Psychosecircuit)

Adviseurs

Cees Slooff (Kenniscentrum Phrenos, GGz Drenthe), Kim Helmus (watdoeijj.org)

Tekst en eindredactie

Gerdie Kienhorst, TextAbility (penvoerder). Met dank aan de leden van de stuurgroep en de adviseurs.

Illustraties

Foto achterzijde uit *Stigma? Ben de gek* (deelnemers PhotoVoice Oosterhout).

Cartoon blz. 85. Mike Lake, www.whyhope.com.

© 2014 Kenniscentrum Phrenos, Stichting Samen Sterk zonder Stigma, GGz Drenthe, Kim Helmus.

De stuurgroep juicht zo breed mogelijke verspreiding van de kennis en de interventies in deze wegwijzer toe. Daarom mag alles uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, en/of openbaar gemaakt, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier. Wel stellen wij het zeer op prijs als de bron duidelijk wordt vermeld. Ook ontvangen wij graag feedback over het gebruik van de interventies.

Opmerkingen, suggesties en vragen kunnen worden gestuurd aan de penvoerder via wegwijzer@samensterkzonderstigma.nl. U krijgt altijd antwoord!



12. Vijf mentale opkickers per dag – MindApples©, UK

Kortweg	<p>Het Britse non-profit initiatief MindApples wil mensen op een positieve manier bewust maken van hun psychische 'staat' en hen helpen om goed voor hun 'mind' te zorgen. Zoals een appeltje eten goed is voor je lijf en we vanzelfsprekend onze fysieke gezondheid bevorderen, zo zijn er ook mentale opkickers die we inzetten om de geest in balans te houden. Eén van hun tools is de '5-a-day' vraag: wat zijn jouw dagelijkse vitaminen voor de geest en deel ze met anderen (bijvoorbeeld op de website, bij events, voorlichting). Zo komt het onderwerp onnadrukkelijk, los van problemen en stigma en vaak met een glimlach aan de orde. Als denken over mentale gezondheid niet in termen van problemen gaat, maar juist in wat ons blij en lekker in balans houdt, denken en praten we er gemakkelijker over. MindApples propageert breed het belang om goed voor je geest te zorgen en mentaal fit en veerkrachtig zijn, breed en organiseert ook trainingen en presentaties in bedrijven. Maar deze interventie werkt volgens de initiatiefnemers zeer destigmatiserend.</p>
Doel	<ul style="list-style-type: none"> • Mensen goed laten zorgen voor hun geest, door ze betere handvatten te geven om over psychische gezondheid te praten, als startpunt voor positieve gesprekken en hen helpen delen wat goed voor hen werkt. • Niet door mensen voor te schrijven wat ze moeten doen, maar juist door ze te vragen: 'wat werkt voor jou als 5 dagelijkse opkickers?' en deze informatie te delen met anderen. • Positieve associaties bouwen (niet direct linken aan problemen) over psychische gezondheid als iets waar je zelf ook veel invloed op hebt. • Stigmavermindering is geen doel, maar gecombineerd met de versterking van continuüm beliefs kan het wel normaliserend werken. We delen allemaal psychische gezondheid als iets om aandacht aan te besteden.
Doelgroep	<ul style="list-style-type: none"> • Toepasbaar voor algemene publieksgroepen, maar ook specifieke doelgroepen in bedrijven, scholen, beroepsgroepen.
Strategie of rationale	<ul style="list-style-type: none"> • Normalisering en een positieve insteek op psychisch gezondheid, in balans zijn, je goed in je vel voelen en wat daaraan bijdraagt. • Innovatieve aanpak van gedragsbeïnvloeding; geen vaste set van voorschriften vanuit wetenschappelijk bewijs, maar mensen zelf vragen wat voor hen werkt om hun mind in balans te houden. En daarover met anderen te praten. • Onderzoek laat zien dat gedragsinterventies effectiever zijn als mensen zelf de controle hebben over hun acties, omdat hun beleving dan positiever is. Dat laatste geldt ook voor het delen van zulke acties met anderen. MindApples cultiveert positieve emoties om cognitieve flexibiliteit te verhogen en om negatieve gevoelens te voorkomen.
Bereik	<p>Tot op heden zijn op de website en via events zo'n 10.000 '5-a-day' appelvormige kaartjes ingevuld, via presentaties live en via het internet. De input wordt (anoniem) in een database verzameld voor analyse en onderzoeksdoeleinden.</p>

Varianten	<ul style="list-style-type: none"> • In Nederland hanteert www.mentaalvitaal.nl hetzelfde positieve uitgangspunt en biedt ook mogelijkheden om Tips van elkaar te delen. • Het staat echter meer in het kader van zelfhulp bij (beginnende) problemen. MindApples richt zich op de algemene populatie.
Werkwijze Aanpak	<ul style="list-style-type: none"> • Mensen worden op allerlei plaatsen (een markt, in een organisatie, in een voorlichtingssituatie, op een eerste schooldag of een kennismakingsweek op de universiteit voor eerstejaars) gevraagd hun persoonlijke ‘vijf-opkickers per-dag’ in te vullen en met elkaar te delen. • Er zijn voorgedrukte MindApples, appelvormige kaartjes verkrijgbaar. • Ook verkrijgbaar is een ‘boom’ om ze in te hangen als eyecatcher en als plek om bij te praten. • De ‘5-a-day’ zijn ook in te vullen op de website.
Kosten	Materiaal en toolkits zijn in verschillende omvang via de website te bestellen. Een starterskit (met appeltjes aan touwtjes, enkele pennen en een handleiding) kost €25.
Beoogde resultaten of effecten	<ul style="list-style-type: none"> • Goed zorgen voor je mind net zo vanzelfsprekend laten zijn als tanden poetsen. • Mensen op een positieve manier laten nadenken over hun psychische gezondheid, en naar manieren die voor hen werken om vrij te blijven van psychische problemen. • Het gaat niet om selectieve preventie, maar om het stigmaprij praten over psychische gezondheid.
Methodische onderbouwing (theorie)	<ul style="list-style-type: none"> • Positieve psychologie, (neuro)wetenschappelijk onderzoek naar de werking van brein en mind en sociologisch en psychologisch onderzoek naar effectieve beïnvloeding van houding en gedrag: http://www.mindapples.org/about/evidence • Kernconcepten achter de benadering: psychische gezondheid is belangrijk voor mensen en voor de samenleving als geheel. Je mentaal goed voelen en in balans zijn (of het gebrek eraan) is van groot belang en speelt een rol als beschermende factor (dan wel risicofactor) bij veel belangrijke problemen met de psychische en fysieke gezondheid. Je kunt er zelf veel aan doen om je goed in je vel te (blijven) voelen, in houding en in gedrag. Met name mensen die geloven dat zij zelf invloed hebben op hun kwaliteit van leven (interne locus of control) zijn hiervoor gevoelig. MindApples benadrukt de controle die ieder van ons heeft op zijn of haar psychische gezondheid door de positieve handelingen die we al doen te versterken.
Evidentie	<ul style="list-style-type: none"> • De benadering is als pilot getest bij de BBC, in de universiteit van Bristol, de Secret Garden party en de markt van Brixton. • De organisatie is bezig in samenwerking met Kings College, Institute of Psychiatry een volledig testonderzoek op te zetten in huisartsenpraktijken voor de aanpak. • De organisatie bouwt met medewerking van verschillende partners (fondsen en onderzoeksinstituten) aan een onderzoeksprogramma. De thema's zijn: <ul style="list-style-type: none"> ○ verzamelen van (verdere) evidentie voor de sociale behoefte aan

	<p>MindApples, m.n. de benadering van houding en gedrag.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ benchmarking van houding en kennis w.b. mentale gezondheid (nationaal onderzoek). ○ verzamelen van wetenschappelijk bewijs over het effect van het eigen aanbod. ○ begrip van de psychologie achter de ‘5-a-day for your mind’-vraag, inclusief de mogelijke interpretaties van de antwoorden.
Succesfactoren Aandachts- punten	<ul style="list-style-type: none"> • Veelbelovende, laagdrempelige manier om in gesprek te komen. • Preventieve werking • Aandachtspunt bij effectmeting: om te voorkomen dat de indruk wordt gewekt dat omdat mensen veel kunnen doen aan zich psychisch goed voelen, ze ook het hebben van psychische aandoeningen zelf onder controle hebben (verantwoordelijkheid, ‘schuld’).
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • De ‘vijf per dag voor je mind’-benadering zou goed kunnen worden gecombineerd met bijvoorbeeld een herstelverhaal van een ervaringsdeskundige, waarna de groep aan de hand van de eigen antwoorden op de kaarten in gesprek kan gaan over wat je psychisch in balans houdt. • De interventie sluit goed aan bij de SIRE-campagne Hulplijn voor mensen zonder psychische problemen.
Verwijzingen	<p>http://www.youtube.com/watch?v=7nk1dzjZClg voor een presentatie vanuit MindApples door stichter Andy Gibson op een bijeenkomst van derden. http://www.mindapples.org</p>