

ACTIVITEIT 6: GA EENS IN ANDERMANS SCHOENEN STAAN

BETREFT

Met deze activiteit wordt gewerkt aan kennis en houding.

LEERDOELEN

- Inzicht krijgen in de manier waarop stigmatisering de levenskwaliteit van mensen met een psychische aandoening beïnvloedt.

MATERIALEN

Geen

TIJDSDUUR

10 – 15 minuten

**BEYOND
THE
LABEL**

ACTIVITEIT 6: GA EENS IN ANDERMANS SCHOENEN STAAN

UITVOERING

LET OP! Voor deze activiteit zijn twee scripts beschikbaar. Kies het script dat het beste aansluit op jouw situatie.

- 1 Vraag de deelnemers voordat je met deze activiteit begint om zich te ontspannen en hun ogen te sluiten of naar de grond te kijken.
- 2 Nodig de groep uit om zich het volgende scenario voor te stellen. Gebruik script A of script B:

A

"Hoe zou het zijn als iedereen in deze kamer besloot om bij elkaar te gaan wonen en samen één huis te delen. De mannen zouden slaapkamers delen met de mannen en de vrouwen zouden een kamer delen met de andere vrouwen. Er zou maar één keuken zijn en een gedeelde woonkamer. Omdat er maar een beperkt aantal slaapkamers is, zou je je kamer moeten delen met drie andere mensen."

B

"Denk eens na over alle vrienden die je hebt (hechte vrienden, kennissen, collega's, teamgenoten van je sportclub, etc.), je familie (kinderen, partners, ouders, neven en nichten) en burens – iedereen met wie je een sociale band hebt. Dit is je sociale netwerk. In stressvolle situaties of overgangssituaties kunnen we een beroep doen op deze mensen. (Stilte/Pauzeer.)" Mensen die al langere tijd worstelen met psychische aandoeningen zijn in die periode vaak een deel of zelfs hun hele sociale vangnet kwijtgeraakt. Voor sommige van hen bestaat hun sociale netwerk voornamelijk uit betaalde professionals, zoals een arts, verpleegkundige, maatschappelijk werker of behandelaar."

**BEYOND
THE
LABEL**

- 3 Geef de deelnemers even de tijd om hierover na te denken en stel de deelnemers de volgende vraag: "Met welke uitdagingen worden mensen in deze omstandigheden geconfronteerd?" (Discussieer).

NB! Hieronder vind je een aantal punten die je kunt inbrengen als deze niet al in de discussie door de deelnemers worden genoemd.

- Het stigma dat aan psychische aandoeningen kleefte kan drempels voor mensen opwerpen om vriendschappen aan te gaan.
- Sommige symptomen van psychische aandoeningen beïnvloeden iemands sociale vaardigheden en maken het voor hem/haar moeilijk om relaties te onderhouden met andere mensen.
- Hun uiterlijk kan veranderen (bijv. gewichtstoename als gevolg van bepaalde medicatie, tremoren (trillingen) als een bijwerking van medicatie, persoonlijke hygiëne) en maakt dat mensen niet passen in het maatschappelijk geaccepteerde plaatje.
- Ook mythes over psychische aandoeningen, zoals "deze mensen zijn gewelddadig" of "herstel is onmogelijk", kunnen barrières vormen.
- Marginalisering of sociale uitsluiting maakt dat mensen vereenzamen en in een isolement geraken. Het geeft hen het gevoel dat ze geen deel meer uitmaken van de maatschappij.

- 4 Rond af met individuele conclusies van de deelnemers: wat uit deze oefening nemen ze mee in hun dagelijks werk?

- 5 Bespreek de kernboodschap van de activiteit:
- Het stigma dat aan psychische aandoeningen kleefte heeft een negatieve invloed op de levenskwaliteit van mensen. Het kan terugval in de hand werken of herstel belemmeren.
 - Door het stigma dat aan psychische aandoeningen kleefte, hebben mensen die hiermee moeten leven minder kans op fatsoenlijke, betaalbare huisvesting of een baan op hun niveau. Bovendien tast het hun persoonlijke waardigheid aan.

**BEYOND
THE
LABEL**