



Stigmatisering

Stichting Me Mam

Programma

Welkomstwoord | Mededelingen
Over Stichting Me Mam
Prevalentie
Definitie | Vooroordelen
'Een tweesnijdend zwaard'
In gesprek | Uitspraken | Vragen

PAUZE

Documentaire 'Ze wist toch waar ze aan begon?!'
Verhaal Jeannette | Verhaal Natasja | Uitspraken
Opdracht Herkaderen
Evaluatie | Afsluiting



Welkom en mededelingen

Alles wat tijdens deze bijeenkomst gezegd wordt, beschouwen we als vertrouwelijke informatie en wordt dus niet met anderen buiten deze bijeenkomst gedeeld.





Over Stichting Me Mam

Stichting Me Mam is in 2015 opgericht om zwangeren en pasbevallen moeders te ondersteunen die te maken hebben met psychische problematiek.

Het is een samenwerking tussen ervaringsdeskundigen en professionals en tevens gericht op zowel reguliere als complementaire zorg. Me Mam heeft als visie dat de keuze van de moeder centraal staat. Omdat niet alle moeders medische zorg nodig hebben, noemt Me Mam zich een ervaringscentrum in plaats van een patiëntenorganisatie.

In 2017 was Stichting Me Mam winnaar van de Libelle Ster Award.

Prevalentie

- ❖ Ruim 4 op de 10 Nederlanders krijgt ooit in het leven te maken met psychische klachten;
- ❖ Per jaar krijgen ruim 190.000 mensen in Nederland voor het eerst te maken met een psychische aandoening.

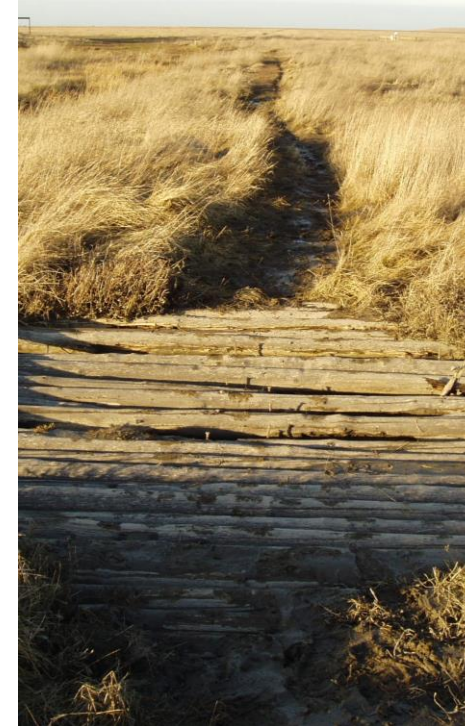


Bron: Handboek destigmatisering bij psychische aandoeningen

Definitie

Stigmatisering = negatieve stereotypering,
sociale afwijzing en uitsluiting

*"Een ongewenste, beschamende eigenschap die
de status van een individu in de ogen van
anderen, in de gemeenschap verlaagt."*



Bron: Handboek destigmatisering bij psychische aandoeningen

Vooroordelen

De belangrijkste vier vooroordelen:

1. Mensen met een psychische aandoening zijn gevaarlijk;
2. Ze zijn onvoorspelbaar en niet in staat om sociale rollen naar behoren te vervullen;
3. Ze zijn zelf verantwoordelijk voor hun toestand;
4. Psychische aandoeningen zijn chronisch en hebben een slechte prognose.

Andere vooroordelen: onaantrekkelijk, lui, minderwaardig, onsympathiek, moeilijk in de omgang

'Een tweesnijdend zwaard'

Het hebben van een psychische
aandoening is een
'tweesnijdend zwaard'

Wie met psychische klachten te maken
krijgt, heeft niet alleen te maken met
de aandoening zelf, maar ook met de
afwijzende reacties van andere mensen



Uitspraken

*“Er zijn
mensen die
het erger
hebben”*

*“Ga gewoon
wat leuks
doen”*

*“Het gaat
vanzelf wel
weer over”*

*“Je hebt toch
een gezond
kindje?”*

*“Gewoon
positief
blijven”*

Uitspraken

*“Ik heb ook
depressieve
klachten
gehad”*

*“Je wist toch
waar je aan
begon?”*

*“Hield je niet
van je
kindje?”*

*“Je voelde je
gewoon even
niet lekker”*

In gesprek | Vragen

Heb jij te maken gehad met stigmatisering?

Hoe ben je daarmee omgegaan?

Heb je jezelf gestigmatiseerd?





Pauze

'Ze wist toch waar ze aan begon?!'

Een documentaire over stigmatisering
van moeders die na de bevalling
psychische klachten ervaren



Start de documentaire



Verhaal van Jeannette

Psychiater:

*"Je moet maar naar een
buurthuis gaan, met andere
moeders praten"*

*"Lees maar eens een tijdschrift
over moeder worden, dan komt
het vanzelf wel goed"*



Verhaal van Natasja

Psycholoog: *"Een depressie is een hele egoïstische ziekte"*

- Wat vind je van deze uitspraak?
- Wat vind je ervan dat er zo over haar gesproken wordt?
- Hoe had hij het anders kunnen zeggen?
- Wat zou Natasja kunnen doen?



Uitspraken tegen moeders

"Wat moet je kind later van zijn moeder denken?"
"Het zal wel komen door je perfectionisme"
"Hield je dan niet van je kindje?"
"Ga gewoon wat leuks doen"
"Je hebt toch een gezond kindje?"
"Er zijn mensen die het erger hebben"
"Het gaat vanzelf wel weer over"



Professionals:

Verloskundige tegen gezin bij opname moeder: "Ze wist toch waar ze aan begon?!"
Medewerker thuiszorg: "Kraambedpsychose? Nog nooit van gehoord."
Trimbos, app Wellmom: "Blijf positief"
Kraamverzorgende: "Die moeder is koekoek"
Kraamverzorgende: "Ik krijg altijd die gekken"

Opdracht: kies een uitspraak uit of neem een opmerking vanuit je eigen ervaring

Opdracht: herkaderen van uitspraken

1. Ga na wat voor soort uitspraak het is
 - A. Bagatelliserend: "Het is niet zo belangrijk"
 - B. Verwijtend: "Wat zeur je nou?" of "Dat is je eigen schuld"
 - C. Ontkennend: "Je hebt nergens last van"
 - D. Onwetend: "Het zegt me niks"
 - E. Iemand de mond snoeren: "Hou er over op"
 - F. Onprofessioneel: "Die moeder is koekoek"
2. Herkader daarna de uitspraak door dit op een andere manier te formuleren.



Evaluatie

Welk inzicht neem je mee naar huis?



Afsluiting



Heb je nog vragen of opmerkingen?

Ben je oké?

Ga naar www.memam.nl voor informatie, hulp en inschrijven op de nieuwsbrief van Me Mam

Deze presentatie is mede mogelijk gemaakt door PATH

Interreg
2 Seas Mers Zeeën
PATH 2



Het PATH-Programma is medegefinancierd door het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO) om projecten te ondersteunen voor de periode van 2014 tot 2022