

Stop nu maar met dat zelf-medelijden. Je maakt het veel erger dan het is.' Wie kampt met een psychisch probleem en beslist ervoor uit te komen, riskeert nog te vaak dit soort opmerkingen. "Bijzonder nefast", weet psychiater Kirsten Catthoor van de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie en Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg. "Het zijn onder andere zulke reacties die mensen doen aarzelen om professionele hulp te zoeken."

Volgens de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid zoekt slechts 40% van de mensen die te maken krijgen met psychische problemen effectief hulp. Ze wachten ook lang. Iemand met een angststoornis zoekt pas 8 jaar na de eerste symptomen hulp. Bij een alcoholprobleem duurt dat gemiddeld zelfs 20 jaar. Catthoor: "Dat is dramatisch, zeker als je weet dat het aantal psychische problemen toeneemt. Naar schatting 1 op de 4 zal ooit te maken krijgen met een probleem van psychische aard."

Levensverzekering

Dat stigma bestaat al bijna zo lang als de mens zelf. De evolutietheorie verklaart het als een doelgericht middel om mensengroepen succesvol te laten overleven. Catthoor: "Stigma's zetten mensen ertoe aan selectief te zijn in hun interacties en indien nodig over te gaan tot uitsluiting van onaangepaste groepsleden. Voor wie uit de band sprong en/of zijn 'anders zijn' onvoldoende kon camoufleren, dreigde verbanning. Die onverbidde houding volgde uit een vorm van alertheid en behoedzaamheid. Stigma's hielpen om niet bedrogen te worden bij sociale interacties en droegen bij aan een maximaal behoud van de integriteit van de groep. Ze waren in die zin een soort levensverzekering."

Maar ook in onze tijd spelen stigma's nog een belangrijke rol. Zeker in het Westen leeft sterk het idee dat je in je leven krijgt wat je verdient. "In die meritocratische logica hebben mensen met psychische moeilijkheden

Een stempel op het voorhoofd

Psychische problemen worden nog te vaak gezien als tekenen van zwakte. Daardoor durven mensen er niet over te praten of hulp te zoeken. Het stigma is groot en verdient een doeltreffende aanpak, maar welke? – Door **Thomas Detombe**



hun problemen volledig aan zichzelf te danken en moeten ze die ook maar zelf oplossen. Dat leidt tot een genadeloze tweedeling van mensen", stelt Catthoor vast. "Zij mét en zij zonder het brandmerk. Mensen mét het brandmerk beoordeelt men vaak als onbetrouwbaarder, economisch nuttelozer en gevaarlijk.", legt Catthoor uit.

Discriminatie

Hoe diep stigma's verkerend zitten in onze samenleving, blijkt uit recent

"Discriminatie als gevolg van dat stigma op psychische problemen is voor velen dagelijkse kost."

Brits onderzoek. Zelfs professionele zorgverleners blijken niet immuun. Onderzoekers vergeleken de kwaliteit van de behandeling bij enkele fysieke aandoeningen zoals diabetes, hiv, hepatitis, enzovoort. Wie geestelijk gezond was, bleek systematisch op een betere behandeling te kunnen rekenen dan wie dat niet was. Een van de verklaringen is dat hulpverleners niet geloven dat de behandeling zal aanslaan bij een psychiatrische patiënt. Om die reden verwezen ze minder snel door naar een specialist of schreven ze minder snel medicatie voor. Bij iemand met een psychiatrische voorgeschiedenis twijfelt men bovendien sneller aan de echtheid van het medische probleem, ondanks zichtbare symptomen.

Discriminatie als gevolg van stigma's op psychische problemen is voor velen dagelijkse kost en dringt door tot alle niveaus van de samenleving. Dat stelde ook de World Psychiatric Association (WPA) vast. In de herfst van vorig jaar pleitte die organisatie voor meer sociale rechtvaardigheid. Mensen met een psychisch probleem hebben een ongelijke toegang tot onderwijs, werk

en huisvesting en sterven gemiddeld 10 tot 15 jaar eerder dan een psychisch gezonde persoon, aldus de WPA.

Uit de kast

Valt er iets aan te doen? Met die vraag houdt Patrick Corrigan zich bezig. De Amerikaanse professor aan het Illinois Institute of Technology geldt als dé autoriteit inzake stigmabestrijding. Zijn advies klinkt even krachtig als eenvoudig: 'Come out proud!' Vrij vertaald: kom uit de kast, praat erover.

"Het klinkt bedrieglijk eenvoudig en toch is het bijzonder effectief", zegt Corrigan. "Contactstrategie – rechtstreeks in contact treden met iemand met psychische problemen – komt in vele onderzoeken naar voor als de beste manier om vooroordelen tegen te gaan. Plotseling blijkt er achter de 'psychiatrische stoornis' ook een persoonlijkheid te zitten, iemand met wie je een gewone babbel kunt doen, iemand die misschien zelfs verdacht veel lijkt op jezelf. Je mag het effect daarvan niet onderschatten", legt hij uit.

Belangrijk is wel dat het om direct contact gaat en dat de gesprekspartner zich in dezelfde 'peer group' bevindt. Getuigenissen van bekende mensen op televisie zijn minder effectief. Daar herkent de gewone man of vrouw zich veel minder snel in. Je buurman die je in vertrouwen neemt daarentegen...

Toch waarschuwt Corrigan ook. "Uit de kast komen mag dan heel effectief zijn, het blijft risicovol. Een slecht gesprek of een negatieve reactie kan het (zelf)stigma bevestigen of nog vergroten. Mensen met een psychiatrisch probleem doen er daarom goed aan zorgvuldig te bepalen bij wie ze zich willen onten: een familielid, vriend, collega... Ze denken er vooraf ook beter over na hoe ze hun verhaal willen vertellen. Misschien hebben ze graag een naaste aan de zijde. En ze vatten vooraf voor zichzelf beter samen wat hun verhaal precies is. Naar een coherent, betekenisvol verhaal wordt sneller geluisterd."

Ondanks het onvermijdelijke risico

moeten we veel meer inzetten op die 'contactstrategie', vindt Corrigan. Veel geld en energie gingen al verloren aan campagnes die geen duurzaam effect hadden. "Protestacties en educatie, bijvoorbeeld, zijn minder effectief dan gedacht. Mensen worden niet graag met de vinger gewezen. Voorlichting omtrent ziektebeelden, genen en MRI-scans hebben bovendien maar een tijdelijk effect", vat hij samen.

Levende bibliotheek

In Vlaanderen lopen momenteel enkele initiatieven die mensen met en zonder psychische achtergrond bij elkaar proberen te brengen. Er is de 'Oe ist'-campagne in West-Vlaanderen. Daarnaast kun je in vele Vlaamse bibliotheken nog altijd een 'levend boek' ontlenuen. Je reserveert geen boek maar een gesprek, face to face. De persoon die tegenover je zit is betrokken bij de zorg voor geestelijke gezondheidsproblemen, als patiënt, als familielid, als hulpverlener. Initiatiefnemer Rik Van Nuffel (VVG) ziet positieve resultaten: "Als je een een-op-eengesprek voert, dan blijkt een eventueel psychisch probleem slechts één (soms belangrijk) aspect van het leven te zijn. Deelnemers onthouden vooral de mens, en niet de aandoening."

Er blijft hoe dan ook veel werk aan de winkel. Volgens Corrigan kan iedereen zijn steentje bijdragen. "Práát over je problemen, op een weloverwogen manier", is zijn eerste advies. "En doe dat in de eerste plaats in je eigen gemeenschap, dat werkt het best". Tegelijk roept hij iedereen op om open en onbevooroordeeld te luisteren. Praten doe je immers minimaal met 2. Er is altijd een luisteraar nodig. 'Foute' reacties als 'je stelt je maar aan' of 'het waait wel over' zijn uit den boze. Wie een goede luisteraar wil zijn, kan leren hoe dat moet via www.oitalzogereageerd.be. Je leert er stigmaverterkende reacties te vermijden. In één adem help je het psychiatrische stigma (een stukje) de wereld uit. ■

Bronnen: www.bodytalk.be