



VERTEL IK HET WEL OF VERTEL IK HET NIET?

Bespreekbaar maken van een
psychische aandoening in het
dagelijks leven



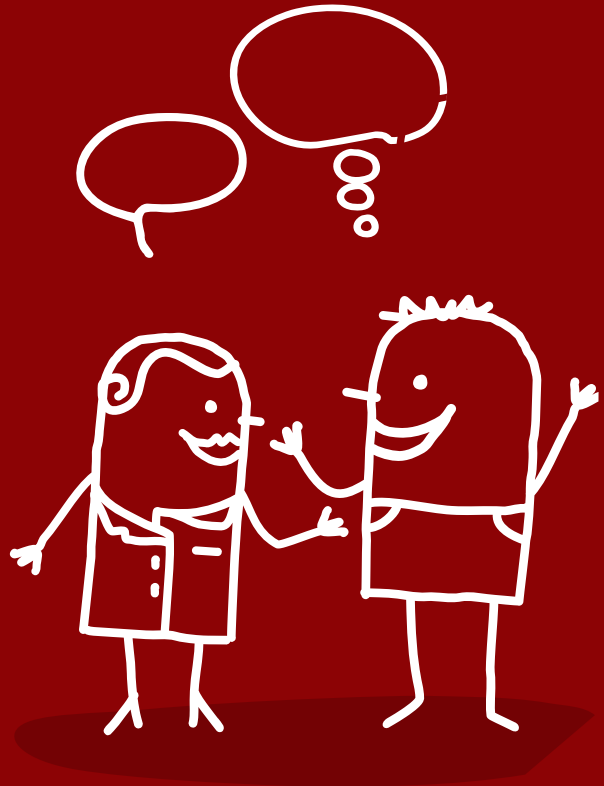
**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



VOORWOORD

Open zijn over je psychische kwetsbaarheid doe je niet zomaar. Vaak gaat dit met vele interne afwegingen en twijfels gepaard. Wil ik wel open zijn over mijn psychische achtergrond? En wat wil ik dan precies zeggen en tegen wie? Allemaal belangrijke overwegingen waar je goed over nadenkt.

Ook als ambassadeur of supporter wil je goed beslagen ten ijs komen. Om je een beetje op weg te helpen heeft Samen Sterk zonder Stigma deze handreiking voor je. Het bevat informatie over openheid en bespreekbaarheid rondom psychische aandoeningen. Daarnaast vind je verschillende praktische tips, vaardigheden en werkbladen die je hierbij kunnen ondersteunen.





INHOUDSOPGAVE

Voorwoord **3**

Inleiding **7**

Bespreikbaar maken van je psychische aandoening **8**

1. Of je het vertelt
 2. Wat vertel je
 3. Wie vertel je het
 4. Wanneer vertel je het
 5. Hoe vertel je het
-

Geheimhouding **13**

Discriminatie **15**

Werkbladen **16**

Werkblad 1: Vertel je het?

Werkblad 2: Wat vertel je?

Werkblad 3: Wie vertel je het?

Werkblad 4: Wanneer vertel je het?

Werkblad 5: Hoe vertel je het?

Checklist **26**

Colofon **31**



INLEIDING

Veel mensen met een psychische aandoening of kwetsbaarheid worstelen ermee: de beslissing hierover wel of niet te vertellen. Je psychische aandoening bespreekbaar maken is een persoonlijk besluit. Je eigen situatie en omstandigheden spelen daarin een belangrijke rol.

De volgende vragen kunnen je hierbij misschien helpen:

- * Heb ik baat bij open zijn over mijn aandoening?
- * Aan wie vertel ik het en waarom?
- * Hoe staan anderen tegenover mensen met psychische aandoeningen?
- * Wat zijn de nadelen of risico's van openheid geven?
- * Krijg ik een stigma omdat ik psychische kwetsbaar ('gek') ben?
- * Wat gebeurt er als mensen het weten, wat denken ze van me?

Bovenstaande en andere vragen kunnen bij je opkomen. In deze handreiking zijn de verschillende aspecten van openheid op een rijtje gezet.

BESPREEKBAAR MAKEN VAN JE PSYCHISCHE AANDOENING

Bespreekbaar maken van je psychische aandoening wil zeggen dat je iemand vertelt over je psychische verleden of heden. Om je te helpen beslissen of je hierover wel of niet gaat vertellen kun je de volgende stappen doorlopen.

Bepaal:

- 1 **Of** je het vertelt
- 2 **Wat** je vertelt
- 3 **Wie** je het vertelt
- 4 **Wanneer** je het vertelt
- 5 **Hoe** je het vertelt

Je hoeft de stappen niet in een bepaalde volgorde te volgen. Je kunt beginnen met welke stap je wilt. Het is wel verstandig over alle vijf stappen na te denken. Zo kun je tot een weloverwogen beslissing komen.

1. OF JE HET VERTELT

De beslissing wel of niet bespreekbaar maken van je psychische beperking is moeilijk. De keuze is voor iedereen anders, omdat we allemaal verschillende ervaringen en behoeften hebben. Openheid geven is een persoonlijke beslissing: jij neemt hem. Geef niet toe aan de druk tot openheid van anderen: jij moet leven met zowel de positieve als negatieve gevolgen.

Een psychische aandoening is vaak niet zichtbaar. Het uit zich bij iedereen op verschillende en unieke manieren. Openheid geven kan soms nodig zijn om toegang te krijgen tot ondersteunende faciliteiten. Bijvoorbeeld op je werk of opleiding. Je kunt ook je psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken met anderen in het geval van een vriendschap, of wanneer je moet samenwerken.

Helaas bestaan er nog steeds veel mythen en foutieve informatie over psychische aandoeningen. Openheid leidt soms tot stigmatisering. Dat betekent dat mensen je anders behandelen of jou alleen zien als je ziekte. Vooral als ze zelf niemand kennen met een psychische aandoening.

Samengevat kan bespreekbaar maken van je psychische aandoening dus positieve en negatieve gevolgen hebben. Het besluit tot openheid is vaak niet definitief. Je kunt deze na een tijdje evalueren, afhankelijk van je omstandigheden. Onderzoek de beslisfactoren rondom openheid goed voor je besluit. Hieronder nog enkele voor- en nadelen om te overwegen.

Voordelen van openheid geven

- * Betere ondersteuning in de vorm van aanpassingen, hulp, belangstelling en advies.
- * Als mensen positief reageren, kun je meer zelfvertrouwen krijgen.
- * Je ontmoet mogelijk andere mensen met vergelijkbare ervaringen.
- * Als mensen die je vertrouwt meer over je weten, kan het relaties verbeteren.
- * Mensen zijn eerder in staat passend en begripvol te reageren in moeilijke situaties.
- * Mensen zien je niet of minder als een lastig persoon.

Nadelen van openheid geven

- * Anderen kunnen zich bedreigd voelen, door onwetendheid en persoonlijke ervaringen.
- * Het feit dat je je aandoening moet uitleggen.
- * Angst voor discriminatie, anders te worden behandeld.
- * Gevoelens van afwijzing.
- * Onbegrip voor de impact van de beperking.
- * Angst voor nieuwsgierigheid of onnodige bezorgdheid bij anderen.
- * Angst dat de nadruk op je aandoening ligt en niet op je capaciteiten.

Je kunt ook kiezen niet open te zijn over je psychische kwetsbaarheid. Om verschillende redenen:

- * Je hebt strategieën ontwikkeld voor het omgaan ermee en geen baat bij openheid.
- * Je hebt geen aanvullende ondersteuning nodig, omdat het je leven en functioneren niet beïnvloedt.
- * Je weet niet goed wie toegang heeft tot je persoonlijke informatie, op je werk bijvoorbeeld.

Probeer de voor- en nadelen van openheid tegen elkaar af te wegen. Zorg dat je duidelijk voor ogen hebt waarom je open wilt zijn over je kwetsbaarheid: wat is je doel? Het is belangrijk dat je zelf kiest en beslist wat het beste voor je is.

2. WAT VERTEL JE?

In elke situatie, bij iedere persoon en op elk moment moet je jezelf afvragen wat je wilt vertellen. Je kunt een vast verhaal hebben dat je steeds opnieuw vertelt. Maar misschien voldoet dat niet altijd. Per situatie moet je beslissen of je wilt vertellen over:

- * Het feit dat je een psychische aandoening hebt.
- * Aspecten van je psychische aandoening.

- * Wat je nodig hebt van de ander vanwege je psychische aandoening.

Wat je precies kwijt wilt verschilt soms ook afhankelijk aan wie je het vertelt. Het kan zijn dat je iemand wilt:

- * Informeren of voorlichten over je psychische kwetsbaarheid.
- * Vertellen welk(e) effect(en) je aandoening op je leven heeft.
- * Vertellen wat je nodig hebt vanwege je psychische aandoening.

Vertel alleen wat je kwijt wilt en denk ook aan de ander die jouw boodschap ontvangt.

3. WIE VERTEL JE HET?

Beslissen of je wel of niet open bent en wat je wilt vertellen zijn de eerste stappen. Ook belangrijk is nadenken over wie je het vertelt. Hieronder enkele mogelijke personen:

- * Partner
- * Familie
- * Huisgenoten
- * Vrienden
- * Kennissen, burens
- * Mensen van je vereniging

- * Collega's op je (vrijwilligers)werk
- * Studiegenoten

Voordat je besluit open te zijn tegen iemand, wil je vaak weten of diegene betrouwbaar met jouw informatie omgaat. Je eerdere ervaringen met openheid over je aandoening spelen hier een rol. Is je vertrouwen in het verleden beschaamd? Dan ben je voorzichtig. Op pagina 8 vind je informatie over geheimhouding en discriminatie.

4. WANNEER VERTEL JE HET?

Kies een goed tijdstip en een plaats waar je jezelf fijn en comfortabel voelt. Zorg dat je klaar bent om er over te praten. Bedenk dat je daarna misschien even rust wilt. Plan dat in als het kan.

5. HOE VERTEL JE HET ?

Open zijn over je psychische aandoening is meestal niet eenmalig. Vaak moet je in een nieuwe situatie of bij een nieuwe ontmoeting wederom beslissen of en wat je wilt vertellen. Ook hoe je het vertelt is belangrijk. Denk daarvoor na over de volgende zaken:

- * Ken jezelf en je psychische kwetsbaarheid.
- * Weet wat je sterke punten zijn.
- * Weet op welke gebieden je misschien ondersteuning nodig hebt.

- * Plan vooruit en oefen wat je kunt zeggen.
- * Weet welke hulpbronnen je ter beschikking hebt.
- * Bedenk welke mogelijke vooroordelen zich voordoen en hoe je daarmee kunt omgaan.
- * Wees voorbereid op ongevoelige vragen.

ALS JE HET VERTELT

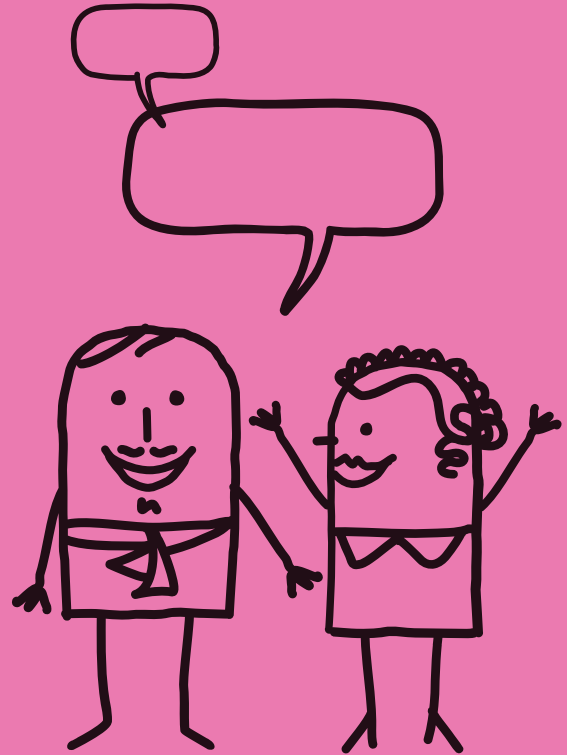
- * Wees beknopt.
- * Wees assertief en enthousiast.
- * Beschrijf je klachten, niet je aandoening.
- * Beschrijf hoe jij omgaat met problemen die iemand voorziet.
- * Beschrijf de manier waarop je het meest effectief functioneert.

Soms is je psychische aandoening bespreekbaar maken lastig. Bijvoorbeeld omdat je zelf nog moeite hebt je situatie te accepteren. Ook wanneer symptomen van je kwetsbaarheid zich uiten is het vaak ingewikkelder. Denk aan depressiviteit, nervositeit, angst of stress. In deze situaties is het goed om te praten met iemand die je vertrouwt. Vraag diegene advies over het wel of niet open zijn over je psychische aandoening.



GEHEIMHOUDING

Geheimhouding kan een belangrijke factor zijn voor het besluit wel of niet tot openheid over te gaan. Wat gebeurt er na bekendmaking met jouw persoonlijke informatie? Bespreek vooraf goed wat jij en de andere persoon verstaan onder geheimhouding. Wanneer je open bent over je psychische aandoening is het verstandig te zorgen dat iemand begrijpt waarom je de informatie geheim wilt houden.



A woman with short dark hair and glasses is leaning towards a man with grey hair. She has her hand on his shoulder. They are both smiling and looking at each other. An orange speech bubble is positioned between them, containing the text 'WE ZOEKEN SAMEN NAAR DE JUISTE OPLOSSING'.

WE ZOEKEN
SAMEN NAAR
DE JUISTE
OPLOSSING

DISCRIMINATIE

Heb je het gevoel dat je gediscrimineerd bent door open te zijn over je psychische aandoening? Dan heb je het wettelijke recht hiertegen bezwaar te maken. Daarvoor kun je contact opnemen met het College voor de Rechten van de Mens: www.mensenrechten.nl

**ALS OPENHEID
NIET TOT
BEGRIJPT LEIDT**

**IK WIL DIT
BESPREEKBAAR
MAKEN**

WERKBLAD 1: VERTEL JE HET?

Instructies: bepaal of je over je psychische aandoening vertelt.

Doorloop hiervoor de volgende stappen:

Bedenk waarom je open wilt zijn. Wat is je doel?

- Stel de voordelen vast.
- Stel de nadelen vast.
- Vergelijk de voor- en nadelen.
- Maak een keuze.

Wel of niet vertellen?

a. Welke voordelen heeft open zijn?

b. Welke nadelen heeft open zijn?

**c. Vergelijk de voor- en nadelen. Welke vind jij het belangrijkste?
Zet ze op volgorde van meest belangrijk tot minst belangrijk.**

d. Heb je een keuze kunnen maken? Vertel je het of vertel je niet?

WERKBLAD 2: WAT VERTEL JE?

Instructies: denk na over je situatie en bepaal wat je vertelt.

Doorloop hiervoor de volgende stappen:

- Analyseer je situatie.
- Bepaal wat je wilt vertellen.

Formuleren wat je zegt

a. Analyseer je situatie

Ik heb de volgende psychische aandoening/kwetsbaarheid:

Dit uit zich op de volgende manier:

Hierdoor heb ik soms moeite met:

Ik vertel je dit, omdat:

Wat me helpt is:

b. Bepaal wat je wilt vertellen

Is alles wat je bij a. hebt opgeschreven relevant voor de persoon tegen wie je open wilt zijn?

Wil je alles vertellen of liever een gedeelte?

Schrijf precies op wat je wilt vertellen.

WERKBLAD 3: WIE VERTEL JE HET?

Instructies: denk na over je eigen situatie en bepaal wie je het vertelt.

Doorloop hiervoor de volgende stappen:

- a. Laat relevante mensen de revue passeren.
- b. Selecteer de beste keuze.

Bepalen wie je het vertelt

a. Schrijf de namen van relevante personen op

b. Selecteer de beste keuze (en geef aan waarom)

WERKBLAD 4: WANNEER VERTEL JE HET?

Instructies: denk na over je eigen situatie en besluit wanneer je het vertelt. Doorloop hiervoor de volgende stappen:

- a. Bedenk mogelijke geschikte momenten en plekken.
- b. Kies het beste moment en de beste plek.

Besluiten wanneer je het vertelt

a. Bedenk geschikte momenten en plekken

b. Kies het beste moment en de beste plek (en geef aan waarom)

WERKBLAD 5: HOE VERTEL JE HET?

Instructies: denk na over je eigen situatie en formuleer hoe je het vertelt. Doorloop hiervoor de volgende stappen:

- a. Bepaal het communicatiemiddel (persoonlijk contact, e-mail, telefoon).
- b. Bepaal de toon waarop je het gaat zeggen.

Formuleren hoe je het vertelt

- a. Hoe ga je je boodschap overbrengen (bv. door middel van een telefoongesprek, een e-mail of persoonlijk contact) en waarom?

b. Op welke toon ga je het zeggen (bv. (in)formeel, neutraal, opgewekt, etc.)? Houd hierbij rekening met het doel van je boodschap.

CHECKLIST

Instructies: gebruik deze checklist wanneer je oefent met open zijn over je psychische kwetsbaarheid. Of wanneer openheid geven niet goed ging bijvoorbeeld. Zo kun je bepalen wat er verkeerd ging of hoe het beter kan. Je geeft eerst aan welke stappen en gedragingen je hebt uitgevoerd. In de rechterkolom (opmerkingen) kun je reflecteren.

Bespreikbaar maken van je psychische aandoening	Ja	Nee	Gedeeltelijk	Opmerkingen
1. Bepalen of je het vertelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
a. Stel voordelen vast.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
b. Stel nadelen vast.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
c. Vergelijk en rangschik voor- en nadelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
d. Welke keuze heb je gemaakt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2. Bepalen wat je vertelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
a. Analyseer je situatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
b. Bepaal wat je vertelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Bespreekbaar maken van je psychische aandoening	Ja	Nee	Gedeeltelijk	Opmerkingen
3. Bepalen wie je het vertelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
a. Maak een lijst van relevante personen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
b. Selecteer de beste keuze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4. Bepalen wanneer je het vertelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
a. Maak een lijst van geschikte momenten en plekken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
b. Kies het beste moment en plek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5. Formuleren hoe je het vertelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
a. Communicatiemiddel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
b. Toon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____



COLOFON

Deze handreiking is gemaakt door Samen Sterk zonder Stigma. Het is een afgeleide van de brochure "Vertel ik het wel of vertel ik niet", ontwikkeld als onderdeel van het ImpulSE-project Begeleid Leren voor mensen met psychische beperkingen, 2016. We zijn projectleider Dr. Lies Korevaar en projectcoördinator Dr. Jacomijn Hofstra (beide verbonden aan de Hanzehogeschool Groningen, lectoraat Rehabilitatie) zeer dankbaar voor hun toestemming om hun materiaal te gebruiken.

Alle rechten voorbehouden.

Samen Sterk zonder Stigma

Stationsplein 125

3818 LE Amersfoort

T 033 – 3032100

www.samensterkzonderstigma.nl

Grafische vormgeving en fotografie

Rick Schurink, Design Delicious

Drukwerk

Okay Color Graphics B.V.,

Alphen aan den Rijn

 [twitter @zonderstigma](https://twitter.com/zonderstigma)

 facebook.com/samensterkzonderstigma

SAMEN STERK ZONDER
STIGMA IS EEN INITIATIEF
VAN LANDELIJK PLATFORM
GGZ, FONDS PSYCHISCHE
GEZONDHEID, GGZ
NEDERLAND EN DE
NEDERLANDSE VERENIGING
VOOR PSYCHIATRIE.

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



[SAMENSTERKZONDERSTIGMA.NL](https://www.samensterkzonderstigma.nl)