

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

**Vertel ik het wel of vertel ik het niet?
Omgaan met het stigma op psychische
aandoeningen**

A. Hubner (2021), Amsterdam: Boom uitgevers, 176 pp., ISBN 978-9-02-443798-6

► **Willem S. Eikelboom**

In mijn promotieonderzoek naar de ziekte van Alzheimer schrik ik ervan hoeveel deelnemers vertellen dat zij hun dementiediagnose niet met hun familie en vrienden delen uit angst voor ongemakkelijke vragen, negatieve reacties, onbegrip en het verlies van contacten. Helaas blijkt deze angst niet zelden irreëel. Het recent verschenen boek *Vertel ik het wel of vertel ik het niet? Omgaan met het stigma op psychische aandoeningen* trok daarom mijn aandacht. Ik was benieuwd of dit zelfhulpboek ook handvatten zou kunnen bieden voor hulpverleners en patiënten in de context van de neuropsychologische diagnostiek en behandeling.

Ondanks toenemende (media)aandacht heerst er nog altijd een stigma op psychische aandoeningen vanuit de samenleving, hulpverleners, maar ook onder mensen met psychische aandoeningen zelf. In het eerste hoofdstuk van het boek wordt duidelijk hoe een stigma kan leiden tot verergering van psychische klachten, misdiagnostiek van somatische aandoeningen en verkleinde kansen op de arbeidsmarkt. In dit hoofdstuk worden ook meteen een aantal mythes over psychische aandoeningen

ontkracht, bijvoorbeeld 'wie ooit een psychische aandoening heeft gehad, wordt nooit meer beter' of 'mensen met een psychische aandoening zijn gevaarlijk of ernstig beperkt'. In het volgende hoofdstuk wordt een driestappenplan gepresenteerd dat kan helpen om tot een antwoord te komen op de vraag: vertel ik het wel of vertel ik het niet? De stappen bestaan uit het afwegen van voor- en nadelen van openheid, afwegen van gradaties van openheid en vervolgens hoe je een eigen verhaal creëert. Hierbij benadrukt de auteur meermaals dat mensen de afweging over wel/geen openheid zelf moeten maken en er voor beide keuzes voor- en nadelen zijn. Er zijn twee hoofdstukken waarin de overwegingen van het delen van een psychische aandoening uitvoeriger worden besproken voor sociale situaties/daten en werk. In deze hoofdstukken zit wat herhaling. Vervolgens is er een kort hoofdstuk over zelfstigma (het internaliseren van het stigma dat in de maatschappij heerst) waarin deze gedachtes aan de hand van een aantal oefeningen worden uitgedaagd. Tevens is er een hoofdstuk speciaal geschreven voor hulpverleners. Sterk is de aandacht voor potentiële onderherkenning van lichamelijke klachten bij mensen met een psychische aandoening en de vraag in hoeverre hulpverleners zelf voldoende open (kunnen) zijn over hun eigen psychische problemen. Daarnaast worden er handvatten geboden om als hulpverlener te 'destigmatiseren'. Ondanks dat er herkenbare problemen in de geestelijke gezondheidszorg

worden benoemd, vraag ik me wel af of alle problemen terug te leiden zijn naar een stigma onder hulpverleners. Het boek eindigt met het persoonlijke verhaal van de auteur. De auteur van het boek is psycholoog en zelf bekend met een psychische aandoening. Ze deelt in het gehele boek haar ervaringen met (zelf)stigma in de geestelijke gezondheidszorg, het daten en haar loopbaan.

Dit boek is duidelijk geschreven voor mensen met een psychische aandoening. De schrijfstijl is informeel, de boodschappen zijn niet dichtgetimmerd met wetenschappelijke onderbouwing en de auteur blijft telkens dicht bij haar persoonlijke ervaringen. Dit is voor een zelfhulpboek geen probleem, maar ik zou het hierdoor minder snel aanraden aan hulpverleners. Ik denk dat het boek waardevol kan zijn voor men-

sen met een psychische aandoening die tegen een stigma aanlopen en niet goed weten in welke mate zij open willen zijn over hun aandoening. Echter is de invalshoek – met ‘mythes’ die overigens wel van toepassing kunnen zijn op de doelgroep waarmee de neuropsycholoog in aanraking komt – niet altijd even geschikt voor de neuropsychologische setting en zou ik het boek hierdoor niet in zijn geheel meegeven aan deze doelgroep. Als neuropsycholoog kan het gepresenteerde stappenplan wel helpen om deze doelgroep te ondersteunen bij het maken van de keuze tegenover wie men op welke manier open is over zijn/haar diagnose. Daarbij draagt het boek bij aan bewustwording over het belang van stigmatisering. Want ik denk dat dit – ook in de neuropsychologie – een onderbelicht gespreksonderwerp is.