



## **“Wij zeggen, Jij zegt, Zij zeggen”**

*Verklarende woordenlijst voor een nieuwe, inclusieve benadering van geestelijke gezondheidszorg*

*“Als het denken de taal corrumpeert, kan de taal ook het denken corrumperen.”  
- George Orwell*



**Erasmus+**



[www.empower-ment.eu](http://www.empower-ment.eu)



[we@empower-ment.eu](mailto:we@empower-ment.eu)



Project number: 2020-1-EL-01-KA204-078879

# Vrijwaring

---

Empowerment, mensen met geestelijke gezondheidsproblemen/of moeilijkheden in staat stellen sociaal te worden opgenomen, door ervoor te zorgen dat ze worden opgenomen in elke stap van het opleidings- en/of therapeutische traject, is een initiatief van de Europese Unie. Gefinancierd door Erasmus+, het Europese programma voor volwasseneneducatie.

Het materiaal op het platform is alleen voor informatieve doeleinden.

Ons doel is om actuele en nauwkeurige informatie te verstrekken. De goedkeuring door de Europese Unie van de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weergeeft en kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de hierin opgenomen informatie. Zulke informatie:

- zijn slechts van algemene aard en zijn niet bedoeld voor specifieke gevallen van natuurlijke of rechtspersonen,
- niet noodzakelijkerwijs volledig, nauwkeurig, volledig of actueel zijn;
- ze vormen geen professioneel of juridisch advies (als u gespecialiseerd advies nodig heeft, moet u altijd het advies inwinnen van een gekwalificeerde professional).

## Copyright melding

Overname is toegestaan mits bronvermelding, tenzij uitdrukkelijk anders vermeld. Indien voorafgaande toestemming vereist is om de informatie te reproduceren, vervangt deze toestemming de bovengenoemde algemene licentie en vermeldt deze duidelijk eventuele gebruiksbeperkingen.

# 1. Grondgedachte

Gedurende de afgelopen honderd jaar is de reactie van de samenleving op mentaal lijden op veel manieren veranderd. Wereldwijd, en meer specifiek in Europese landen, hebben de systemen voor geestelijke gezondheidszorg grote veranderingen ondergaan en als gevolg daarvan is het leven van mensen met ernstige psychische problemen verbeterd.

Vanaf het midden van de 20e eeuw en later, namelijk met de introductie van psychiatrische medicijnen, ontstonden nieuwe concepten met betrekking tot de oorzaken van psychisch lijden en de behoeften en rechten van mensen die te maken hebben met psychische problemen. Dit leidde uiteindelijk tot de psychiatrische hervormingen die vroeg of laat in de meeste Europese landen plaatsvonden, wat de sluiting van grote gestichten en de oprichting van kleinere, gemeenschapsgerichte geestelijke gezondheidsdiensten inhield.

Vooruitkijkend naar de 21e eeuw en specifiek in de afgelopen jaren, kan men zien dat de -nuheersende ideeën en praktijken opnieuw worden uitgedaagd en dit maakt de behoefte aan nieuwe diensten noodzakelijk. Het bewijs van de nieuwe benaderingen op het gebied van geestelijke gezondheid spreekt voor zich, aangezien het gebruik van herstelmodellen (als men deze term als paraplu mag gebruiken) indrukwekkende resultaten oplevert.

De reden waarom deze inleiding in deze woordenlijst nodig is, is dat elke stap van die hervormingen en veranderingen in praktijken en denkwijzen wordt gecreëerd door en tegelijkertijd nieuwe talen creëert. Daarom hebben mensen met psychische problemen in de loop der jaren tal van verschillende identiteiten gekregen, zoals “gek”, “geestesziek”, “patiënten” gebruikers van diensten”, “mensen met doorleefde ervaring” ; enz. En al die labels dragen een heleboel verschillende soorten betekenissen en verhalen met zich mee.

Soms gebeurt de nieuwe taal vanzelf, omdat de oude termen de realiteit duidelijk niet meer kunnen beschrijven - het woord ‘gedetineerde’ kan bijvoorbeeld niet langer van toepassing zijn op mensen die geestelijke gezondheidszorg ontvangen. Maar in andere gevallen komt de taal niet tot een duidelijke tegenstelling met de nieuwe benaderingen, dus wordt het niet op natuurlijke wijze veranderd, maar door hetzelfde te blijven, brengt het een deel van de oude denkwijze in de nieuwe praktijk.

Vooraf sommige woorden die in de loop van de tijd te veel of verkeerd zijn gebruikt, dragen niet alleen een ouderwetse mentaliteit met zich mee, maar ook veel stigma, misvattingen, vooroordelen en zelfs racisme en haat.

Terugkomend op de nieuwste en meer radicale benaderingen van geestelijke nood, kan men zien dat ideeën als gelijke participatie, empowerment en respect voor mensenrechten een cruciale rol spelen. Om nieuwe praktijken te creëren die aansluiten bij deze ideeën, is het van groot belang waakzaam te zijn voor de taal die we gebruiken. Het moet altijd vrij zijn van connotaties die vernederend, onwaardig of onnauwkeurig kunnen zijn en ook een versterkende invloed hebben op de betrokken mensen. Bovendien kan het gebruik van een andere taal uiteindelijk leiden tot de geboorte van nog meer vooruitstrevende denkwijzen.

Zo is de woordenlijst “ik zeg, jij zegt, wij zeggen” ontstaan. Vanuit onze behoefte om ervoor te zorgen dat we een taal en een woordenschat gebruiken en promoten waarin mensen met psychische problemen zich het meest op hun gemak voelen.

## **2. Good Practices en het gebruik van taal**

Het belang van taal als instrument dat een bestaand systeem kan nabootsen of nieuwe ideeën en sociale verandering kan bevorderen, is zowel door professionals en academici als door mensen die rechtstreeks betrokken zijn bij sociale onrechtvaardigheid, begrepen. Daarom is het taalgebruik het middelpunt geweest van veel discussies over gelijkheid en mensenrechten, met als meest prominente de taal en terminologie over handicap (zie verwijzingen naar het item “Handicap” in deze verklarende woordenlijst).

In de geestelijke gezondheidszorg heeft de specifieke terminologie in de loop der jaren tal van veranderingen ondergaan, waarbij stigmatiserende woorden zijn vervangen door nieuwe, in de hoop het stigma te minimaliseren. Maar pas onlangs werd deze discussie breder, waarbij speciale aandacht werd besteed aan de taal als geheel en niet aan de afzonderlijke woorden. Aldus de nieuwste voorbeelden van Goede Praktijken die aansluiten bij het Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Handicap ( hier ), en als kompas dienen voor de geestelijke gezondheidszorg wereldwijd, noemen we vooral het taalgebruik.

Bijvoorbeeld in het WHO-document “Guidance on community mental health services: Promoting person-centered and rights-based approach”( here ) de manier waarop taal wordt gebruikt is op zichzelf geen criterium of een specifiek doel, maar het is een essentieel instrument. Als zodanig zijn de diensten die in bovenstaand document worden genoemd, zich bijzonder bewust van hun woordenschat, niet alleen om discriminerende taal te vermijden, maar ook om er actief een te kiezen die hun doelen vergemakkelijkt. Daarom kan taal worden gebruikt op een manier die zelfbeschikking, inclusie en empowerment bevordert. Door medische taal te vermijden, normaliseren de opgenomen diensten de ervaringen van mensen en creëren ze een ondersteunende, niet-medische omgeving.

Bovendien worden door dit soort taalgebruik de machtsonevenwichtigheden die veel voorkomen in de geestelijke gezondheidszorg in twijfel getrokken. Met andere woorden, door gebruik te maken van inclusieve, niet-medische taal wordt het traditionele verhaal van de ‘geesteszieken’ aan de ene kant en de ‘experts’ aan de andere kant uitgedaagd en wordt de macht op gelijke basis verdeeld.

Voor een specifiek voorbeeld van het gebruik van taal als een goede praktijk zelf, zie de bijlage met voorbeelden van goede praktijken van de methodologische gids van EMPOWER.Ment “The way we speak”.

### **3. Waarden en filosofie van de verklarende woordenlijst**

Het proces van het maken van deze woordenlijst is zelf een voorbeeld van hoe de waarden van het EMPOWER.Ment-project kunnen worden opgenomen in de dagelijkse praktijk.

Mensen met ervaring waren op voet van gelijkheid actieve deelnemers aan de totstandkoming van het project. Ieders mening werd gewaardeerd en gerespecteerd en zelfs als er verschillende meningen werden geuit, of als we tegenstrijdigheden hadden, hebben we ons best gedaan om de redenen achter deze verschillende ideeën te beschrijven.

Het doel van de verklarende woordenlijst is niet om een oordeel te vellen over het bestaande vocabulaire, hoewel de lezer kritiek zal tegenkomen, maar om na te denken over de reis die deze termen hebben gemaakt en om nieuwe uitdrukkingen te vinden die de mensen met psychische problemen hun kracht terug.

Kernwaarden van de woordenlijst omvatten

- respect
- vrijheid van spreken
- synthese van meningen
- acceptatie
- zelfbeschikking

### **4. Hoe is de woordenlijst tot stand gekomen**

De verklarende woordenlijst is het product van een samenwerking tussen professionals in de geestelijke gezondheidszorg en mensen met psychische problemen, wat bewijst dat gelijke participatie mogelijk is - en waardevol.

De eerste stap was het identificeren van de termen waarmee we zouden werken, aangezien de woordenschat van geestelijke gezondheid vrij groot is, maar de middelen van het project beperkt waren. Zo ontstond een database met veelgebruikte woorden, waaronder medische termen, alledaagse woorden, woorden die worden gebruikt door zelfhulpgroepen en activisten voor geestelijke gezondheid, en in het algemeen elk woord dat we graag zouden willen zien in een verklarende woordenlijst over geestelijke gezondheid. De deelnemers aan deze “brainstorm”-procedure waren mensen die verbonden zijn aan de samenwerkende organisaties.

Nadat deze database was gemaakt, kozen we 30 woorden waarvan we denken dat ze een scala aan contexten, praktijken en denkwijzen dekken, in de hoop een goed uitgebalanceerd resultaat te produceren. De keuzeprocedure was vrij moeilijk en wat het gemakkelijker maakte, was het idee dat deze woordenlijst een doorlopend project kan zijn en dat er later meer termen kunnen worden toegevoegd.

Toen we het startmateriaal hadden, creëerde elke organisatie een groep mensen met mentale problemen, of met ervaringen uit het verleden, die zouden werken als de “focusgroep”. Elke organisatie gebruikte een andere strategie om mensen uit te nodigen om deel te nemen (persoonlijke uitnodigingen, uitnodigingen bij GGZ-organisaties en/of zelfhulporganisaties, open oproepen op sociale media, enz.) en het enige criterium was dat mensen op een bepaald moment in hun leven ervaren een vorm van geestelijke gezondheidsproblemen.

## 4. Hoe is de woordenlijst tot stand gekomen

Nadat de groepen waren gemaakt, werden wekelijkse bijeenkomsten georganiseerd waar de voorwaarden werden besproken. De notulen van die vergaderingen in verschillende landen waren de gist om de vermeldingen in de woordenlijst te creëren.

### Een opmerking over de terminologie van de woordenlijst...

Een term die vrij vaak voorkomt in de verklarende woordenlijst is “mensen met psychische problemen”. We willen hier niet in detail onze beslissing uitleggen om deze term te gebruiken in plaats van andere met een vergelijkbare impact/betekenis (bijv. mensen met geestelijke gezondheidsproblemen), zoals men hierover kan lezen in de Methodologische Gids van dit project. Hoewel we willen specificeren dat deze term geen enkele vorm van noodzakelijke chroniciteit impliceert voor geestelijke gezondheidsproblemen.

In eenvoudige bewoordingen verwijst “mensen met psychische problemen” in deze specifieke context naar mensen die op dit moment problemen hebben en/of naar mensen die in het verleden psychische problemen hadden en deze hebben overwonnen, aangezien mensen in beide situaties deel uitmaakten van de focusgroepen. Deze term hielp bij het creëren van een easy-in-the-eye tekst en werd ook door alle deelnemers geaccepteerd.

### Een opmerking over de verschillen tussen de inzendingen...

Een probleem dat aan de lezer moet worden uitgelegd, is dat sommige vermeldingen lang en gedetailleerd zijn, terwijl andere kleiner en doelgerichter zijn. Dit is niet iets waartoe besloten is, noch weerspiegelt het een onevenwichtigheid in het belang van de woorden vanuit ons perspectief. Integendeel, het is iets dat vanzelf gebeurde in de focusgroepen, aangezien sommige termen boeiender of intrigerender waren voor de deelnemers en daardoor voor langere discussies en discussies zorgden. Van onze kant hebben we besloten een deel van de uniformiteit van de woordenlijst op te offeren om de geuite ideeën beter weer te geven.

## 5. Hoe de woordenlijst te lezen

Deze woordenlijst, zoals het EMPOWER.Ment-project in het algemeen, is bedoeld om niet alleen een hulpmiddel te worden voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg, maar vooral voor leken, vrienden en families van mensen met psychische problemen en voor die mensen zelf. Om deze reden is het niet bedoeld om het academisch woordenboek te vervangen, noch probeert het harde bewijzen te gebruiken om geaccepteerd te worden.

Integendeel, deze verklarende woordenlijst is een poging om de persoonlijke betekenis van deze termen te onderzoeken, zowel voor professionals als voor mensen met psychische problemen. Een uitnodiging om te puzzelen en mindful te gaan denken en spreken.

Dit betekent niet dat deze woordenlijst waarde mist, aangezien het een krachtig hulpmiddel kan zijn om meer inclusieve en versterkende ruimtes voor geestelijke gezondheidszorg te creëren. Daarom moet men het niet lezen als een nieuwe “waarheid” die het al dan niet eens kan zijn, maar men moet het met nieuwsgierigheid en een open geest benaderen, aangezien het een poging is om de mensen een stem te geven in zaken waar hun mening zelden wordt gevraagd.

Ten slotte kan deze woordenlijst worden gezien als een doorlopend project dat in de loop van de tijd kan veranderen, en zelfs de alternatieve termen die hier worden voorgesteld, kunnen in de toekomst problematisch worden. Hoe dan ook, naarmate de samenleving evolueert en verandert, verandert ook de taal, en als we consistent willen zijn met ons oorspronkelijke doel, om inclusief te zijn in onze praktijken, moeten we altijd openstaan voor het uitdagen van onze eigen gedachten en ideeën.

## **6. Praktische uitleg van de woordenlijsthoofdstukken**

### **- Definities volgens officiële bronnen**

In dit hoofdstuk onderzoeken we de officiële betekenis van de termen, met behulp van woordenboeken, zoals de Cambridge Dictionary of de American Psychological Association's Dictionary. In sommige inzendingen gaven we er de voorkeur aan om definities te gebruiken die in academische kringen worden gebruikt en in een paar zeldzame gevallen hebben we geen officiële bron gebruikt, omdat we er geen konden vinden. en objectief als we konden. De "officiële definitie" werd aan het begin van de discussie aan de deelnemers van de focusgroepen gegeven, maar niet voordat ze de tijd hadden gehad om de eerste gedachte te delen die in hen opkwam na het horen van de term.

### **- Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt**

In dit deel van de woordenlijst brainstormde de groep over de term en dacht na over het algemene gebruik ervan. Hier kan men verwijzingen vinden naar de termen buiten de context van geestelijke gezondheid, omdat we denken dat ze nuttig zijn om de relaties en de connotaties te begrijpen.

In dit gedeelte zijn er ook veel verwijzingen naar de media en popcultuur, met betrekking tot hoe ze de woorden repliceren.

### **- Kritieke elementen van de term en hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt**

Die hoofdstukken zijn over het algemeen de grotere in elk item, omdat ze de gedachten en gevoelens van de deelnemers weerspiegelen. De "connotaties" die elke term creëert, zijn hier ook een belangrijk element.

In dit gedeelte kan men niet alleen kritiek vinden op de formulering, maar in sommige gevallen ook op de praktijk. Dit kan in zekere zin het doel van deze woordenlijst te boven gaan, maar als sommige gedachten over een praktijk op een sterke manier werden uitgedrukt, konden we het niet negeren.

### **- Wat we voorstellen**

Dit is het belangrijkste deel van de verklarende woordenlijst, aangezien het de discussie volgt en tot een suggestie komt met betrekking tot elk item. De suggesties die we doen zijn niet universeel, maar ze vertegenwoordigen de gevoelens van de groepen. Soms introduceren we volledig nieuwe manieren om bepaalde betekenissen uit te drukken, soms gebruiken we termen die al door sommige mensen worden gebruikt en in sommige gevallen doen we geen nieuwe suggesties, maar bespreken we hoe en wanneer de term acceptabel is.

### **- Referenties - Bronnen voor verder diepgaand leren**

Hier kan de lezer referenties vinden die in onze inzendingen worden gebruikt en links naar artikelen, academische papers of zelfs educatieve video's die dieper ingaan op de besproken terminologie.



## **7. Conclusie - lessens geleerd**

Wij zijn van mening dat deze verklarende woordenlijst waardevol is en de kloof dekt in de dialoog tussen professionals in de geestelijke gezondheidszorg en mensen die psychische problemen hebben ervaren - althans een deel ervan.

De lessen die we tijdens deze procedure hebben geleerd, zijn talrijk, zowel uit de bibliografie als uit ons werk met de focusgroepen. Als we de belangrijkste en meest elementaire zouden willen delen, zouden we het volgende zeggen:

- gebruik nooit vernederende of discriminerende taal
- vermijd medisch taalgebruik en specialistische terminologie
- de kracht van taal begrijpen
- wees bewust en ruimdenkend
- luister naar en respecteer de voorkeuren van mensen

Door consistent te zijn met die eenvoudige, maar kritische regels, kunnen we ervoor zorgen dat de manier waarop we spreken mensen niet het gevoel geeft minderwaardig, ongemakkelijk of machteloos te zijn, wat de eerste stap is. Voor de volgende, om vertrouwd te raken met de inclusieve en empowerende manier van spreken, kun je doorgaan naar de woordenlijst.



# Index U kunt klikken en bereiken

- 01 BIPOLAR
- 02 CHEMISCHE ONBALANS
- 03 NALEVING
- 04 GEK
- 05 CRISIS
- 06 DIAGNOSE
- 07 HANDICAP
- 08 EMPOWERMENT
- 09 GEDWONGEN ZIEKENHUISOPNAME/  
GEDWONGEN BEHANDELING
- 10 VOOGDIJ
- 11 IN- EN UITSLUITING
- 12 INZICHT
- 13 INTERVENTIE
- 14 PSYCHISCHE AANDOENING/ STOORNIS
- 15 NORMAAL/ ABNORMAAL

# Index U kunt klikken en bereiken

- 16 OCS
- 17 PATIËNT
- 18 PEER-ONDERSTEUNING
- 19 ONTWENNING VAN PSYCHIATRISCHE GENEESMIDDELEN
- 20 PSYCHOSE
- 21 TERUGVORDERING
- 22 VEERKRACHT
- 23 SCHIZOFRENIE
- 24 STEREOTYPE
- 25 STIGMATISERING
- 26 SUÏCIDAAL
- 27 SYMPTOOM
- 28 THERAPIE
- 29 TRAUMA
- 30 WELZIJN

# 01 - Bipolar

## Definities volgens officiële bronnen

Volgens de WHO “Mensen met een bipolaire stoornis ervaren depressieve episodes afgewisseld met periodes van manische symptomen. Tijdens een depressieve episode ervaart de persoon het grootste deel van de dag, bijna elke dag, een depressieve stemming (zich verdrietig, prikkelbaar, leeg voelen) of een verlies van plezier of interesse in activiteiten. Manische symptomen kunnen zijn: euforie of prikkelbaarheid, verhoogde activiteit of energie, en andere symptomen zoals verhoogde spraakzaamheid, snelle gedachten, verhoogd gevoel van eigenwaarde, verminderde behoefte aan slaap, afleidbaarheid en impulsief roekeloos gedrag. Mensen met een bipolaire stoornis lopen een verhoogd risico op zelfmoord. Toch bestaan er effectieve behandelingsmogelijkheden, waaronder psycho-educatie, vermindering van stress en versterking van sociaal functioneren, en medicatie.” 1.

In het verleden gebruikten medische diagnostische handleidingen de term manische depressie voor hetzelfde spectrum van symptomen.

Er zijn verschillende categorieën van “bipolaire stoornis” in de handleidingen - bipolair I, bipolair II en/of cyclothymie (verandering van stemming).

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

De term bipolair wordt vaak misbruikt in het dagelijks leven en de reguliere media en sociale media, omdat het wordt gebruikt om stemmingswisselingen en/of een verandering van mening te beschrijven. Het lijkt acceptabel om een verandering van stemming bipolair te noemen.

We hebben verschillende populaire films gezien waarin ‘bipolair’ wordt genoemd als een alledaagse aandoening die niet verborgen mag blijven, hoewel het een opmerkelijk nieuwe diagnose is. Meestal worden acteurs en/of actrices huilend en wanhopig afgebeeld.

Aangezien “manische depressie” “bipolaire stoornis” wordt, vinden we dat veel professionals in de geestelijke gezondheidszorg deze diagnose gemakkelijker stellen, omdat de criteria waarop de diagnose is gebaseerd en de subcategorieën van de term worden gedifferentieerd. Bijgevolg vinden we de afgelopen jaren een aanzienlijk aantal toegenomen diagnoses van “bipolaire stoornis”.

Aangezien “bipolair” wordt beschouwd als een ernstig psychisch gezondheidsprobleem voor de persoon, is het direct gekoppeld aan medicamenteuze behandeling waarvan wordt gezegd dat deze voor het leven wordt ingenomen en daarom is de term een beetje bedreigend voor mensen met psychische problemen.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen rapporteren 'bipolair' als verwarrend en misleidend, terwijl de vorige term 'manische depressie' gemakkelijker te begrijpen leek. Bovendien kan het, omdat het wordt beschouwd als een ernstige psychische stoornis, zeer stigmatiserend zijn, vooral wanneer het wordt gebruikt als een persoonlijkheidskenmerk en niet in een klinische context (bijv. "hij is bipolair").

De connotaties voor mensen met psychische problemen zijn negatief, zolang de term op een beledigende, beledigende manier wordt gebruikt of wanneer deze in het dagelijks leven te veel wordt gebruikt om allerlei soorten stemmingen en stemmingswisselingen te beschrijven.

Bovendien impliceert de term zelf dat de persoon voortdurend extreme gemoedstoestanden ervaart, hetzij als depressie of als manie, wat niet het geval is voor de meerderheid van de mensen. We moeten er altijd rekening mee houden dat stemmingswisselingen en verandering van geest vrij gezonde reacties zijn voor mensen, hoe moeilijk die veranderingen ook zijn voor de rest van ons of de persoon.

Een andere kwestie die belangrijk lijkt bij het bespreken van "bipolair" is het feit dat het inderdaad een nieuwe term is voor professionals, hoewel het een hernoeming is van de oudere diagnose "manische depressie". Dat gezegd hebbende, het bestaat uit verschillende symptomen en impliceert chroniciteit en de noodzaak van medische behandeling voor het leven, zelfs met een enkele episode in iemands leven. Het wordt ook in verband gebracht met extreem gevaarlijk gedrag, zoals overmatig gokken, seksuele overactiviteit, grote bedragen uitgeven aan winkelen (onnodige artikelen kopen) en risicovol gedrag (bijvoorbeeld riskant autorijden, enz.). Dat alles moet nog professioneel en wetenschappelijk worden besproken en we moeten niet haasten om de term als algemeen geaccepteerde term te gebruiken, aangezien veel mensen allerlei ongebruikelijk of excentriek gedrag omschrijven als 'bipolair', wat zeer stigmatiserend en discriminerend is.

## Wat we voorstellen



Aangezien de term 'bipolair' een klinische term is, mag deze alleen in een klinische context en ook door professionals worden gebruikt.

We kunnen andere woorden vinden om stemmingswisselingen te definiëren, zoals "stemmingswisselingen" en/of "veranderingen van gedachten".



De medicalisering van het dagelijks leven en het uitgebreide gebruik van psychiatrische en/of psychologische termen duiden niet noodzakelijkerwijs op vertrouwdeheid met geestelijke gezondheidsproblemen, maar eerder op een problematische benadering van het leven zelf. De term 'bipolair' is dus alleen geschikt voor klinische omgevingen en mag niet constant worden gebruikt in het sociale leven en/of sociale media, laat staan wanneer we een persoon met psychische problemen ondersteunen.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1.WHO Psychische stoornissen](#)

[2. Waarom we moeten stoppen met het gebruik van 'bipolair' als bijvoeglijk naamwoord](#)

Het woord "bipolair" wordt te vaak gebruikt om een persoon te beschrijven die geen beslissing kan nemen of snel van blij naar verdrietig gaat. Bipolaire stoornis is veel meer dan dat.

[3. Wanneer iemand mijn ziekte gebruikt als bijvoeglijk naamwoord of belediging](#)

Het belang om je bewust te zijn van het misbruik van termen als bipolair en de effecten ervan. Bipolaire stoornis is een ziekte die mij en veel mensen treft en niet als bijvoeglijk naamwoord maar vooral als belediging kan worden gebruikt.

# 02 - CHEMISCHE ONBALANS

## Definities volgens officiële bronnen

Het is moeilijk om een officiële definitie te vinden van de meest populaire “chemische onbalans” -theorie van de oorsprong van geestelijke gezondheidsuitdagingen, omdat het geen officiële term is in de geestelijke gezondheid, hoewel het veel als zodanig wordt gebruikt. Ons onderzoek in officiële woordenboeken vermeldt de term niet, omdat het eerder een confectie is die minder door professionals wordt gebruikt dan door het publiek. Wetenschappelijk bewijs staat professionals niet toe om de term te gebruiken in absolute relatie tot uitdagingen op het gebied van geestelijke gezondheid.

Chemische onbalans wordt beschouwd als een aandoening die optreedt wanneer de hersenen te veel of te weinig neurotransmitters hebben (zoals vermeld in Medical News Today, bijvoorbeeld 1. ). Deze neurotransmitters zijn natuurlijke chemicaliën die de zenuwcellen helpen om met elkaar te communiceren. Voorbeelden van deze chemicaliën zijn dopamine, serotonine en noradrenaline. In de psychiatrie komt de hypothese dat geestelijke gezondheidsuitdagingen voortkomen uit een enigszins chemische onbalans voort uit de conclusies van een studie over de etiopathogenese van psychische “stoornissen” in de jaren ‘60, als een mogelijke verklaring voor de biologische oorzaak van geestelijke gezondheidsziekten.

Na een lange periode van proeven concludeerden wetenschappers echter dat er geen verband is tussen een chemische onbalans en depressie, bipolaire of andere “ziekten” van de geestelijke gezondheid.

In een notendop, de chemische onbalanshypothese, hoewel afgebroken in verschillende studies, is gebruikt als een direct verband tussen psychische “ziekten” en biologie / medische wetenschap. Bijgevolg heeft het geleid tot overtuigingen dat alle psychische problemen alleen of grotendeels met medicatie kunnen worden behandeld.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

Ons lichaam ervaart onmetelijke chemische activiteit in het dagelijks leven. In feite is dit hoe ons lichaam werkt. Ook zijn veel chemische onevenwichtigheden vaak gerelateerd aan gezondheidsproblemen, zoals polycysteus ovariumsyndroom. Hoewel te veel of te weinig stoffen overal in het lichaam als een chemische onbalans worden beschouwd, wordt de term “chemische onbalans” meestal gekoppeld aan die in de hersenen en hun potentiële effect op de geestelijke gezondheid.

De balans van chemicaliën in de hersenen wordt verondersteld een invloed te hebben op depressie en angststoornissen onder andere aandoeningen.

Hoewel veel professionals en mensen geloven dat de wetenschap heeft aangetoond dat chemicaliën een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van depressie, bipolaire en schizofrenie, is er geen concreet bewijs dat ze dit in feite doen. Je hoort misschien velen zeggen dat lagere niveaus van neurotransmitters symptomen kunnen veroorzaken, zoals gevoelens van leegte, waardeloosheid, verdriet of hulpeloosheid en dat deze symptomen kunnen leiden tot verschillende mentale aandoeningen, maar dit is geen feit.

Hoewel, zoals hierboven vermeld, de chemische onbalanstheorie verre van wetenschappelijk bewezen is, is het een zeer populair idee dat al jaren wordt gegenereerd onder poppsychologietijdschriften en websites. Deze volharding heeft ertoe geleid dat het grote publiek en nogal wat professionals deze theorie als vanzelfsprekend beschouwen, ondanks het bewijs. Om die reden is het heel gebruikelijk dat mensen met weinig of geen ervaring in geestelijke gezondheidsuitdagingen praten over chemische onbalans als een absolute waarheid.

Aan de andere kant vinden veel professionals in de geestelijke gezondheidszorg het moeilijk om deze theorie achter zich te laten, omdat deze voortdurend wordt gereproduceerd in reguliere media-, artikelen en / of in populaire tijdschriften.

Het directe resultaat van de acceptatie van deze theorie is dat geestelijke gezondheidsuitdagingen sterk verbonden zijn met biologische oorzaken, waardoor de sociale redenen die leiden tot lijden worden behandeld en medicamenteuze behandeling als de enige vorm van therapie wordt gevalideerd.

Als we mensen laten geloven dat het biologische aspect van hun worstelingen de enige oorzaak van hun problemen is, negeren we hun eigen ervaringen en / of trauma's.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen wordt de theorie van chemische onbalans gezien als gevaarlijk en schadelijk. Ze hebben het gevoel dat dit idee de stereotypen om hen heen vergroot, als abnormaal en leidt tot stigma en discriminatie. Tegelijkertijd, voor anderen, gelovend dat de enige oorzaak van hun strijd een chemische onbalans is, berooft hen van de juiste behandelingstherapie voor hun trauma's, ervaringen en / of levensgebeurtenissen.

Bovendien merken ze dat hun ervaringen en persoonlijke geschiedenis worden gereduceerd tot een eenvoudige "storing in de hersenen" en de echte reden voor hun lijden wordt tot zwijgen gebracht. Als term vinden ze het heel serieus en verwarrend klinken. Ze stellen dat het voor hen beter mogelijk is om zich te conformeren aan de bevelen van de artsen en de diagnose en medicatie te accepteren als ze geloven dat ze een chemisch probleem hebben in plaats van een sociaal en / of persoonlijk probleem.

Niemand kan beweren dat de chemie van de hersenen gedurende ons hele leven hetzelfde blijft en in zekere zin verband houdt met onze ervaringen. Alles wat we ervaren wordt overgedragen en op de een of andere manier verbonden met onze hersenfuncties, maar dat betekent niet dat dit de reden is waarom we op een bepaalde manier handelen. Integendeel, studies hebben aangetoond dat een chemische afdruk in de hersenen het "symptoom" is van wat er daadwerkelijk met ons gebeurt en niet andersom.

Als de chemische onbalanstheorie waar was, zouden de evaluatie van de arts en de diagnose plaatsvinden door middel van een objectieve, meetbare index (onderzoeken).



## Wat we voorstellen



We stellen voor dat de discussie over neurotransmitters en chemische onbalans alleen tussen neurowetenschappers voor hun onderzoek en andere professionals moet blijven en moet worden geëlimineerd door de media-, filmografie, populaire sites, populaire tijdschriften en sociale media - in het algemeen uit openbare spraak in totaal.

Het reduceren van de problemen, trauma's, ervaringen en levensgebeurtenissen van mensen tot een chemische onbalans die niets te maken heeft met het leven van mensen is helemaal niet nuttig of inclusief. In feite is het maken van aannames over wat een ernstige geestelijke gezondheidsuitdaging heeft veroorzaakt, buiten onze grenzen om met absolute zekerheid te stellen, wanneer professionals het zelf niet kunnen doen en onderzoek niets in die kwestie heeft bewezen.



Zoals mensen met geestelijke gezondheidsproblemen al zeiden; "Als we de onbalans willen vinden die psychische problemen veroorzaakt, kunnen we net zo goed op zoek gaan naar de psychosociale onbalans die er altijd achter zit".

## Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Alles wat je moet weten over chemische onevenwichtigheden in de hersenen](#)  
Een artikel in het Medical News Today over de chemische onbalanstheorie

[2. De chemische onbalanstheorie van psychische stoornissen](#)  
Een video over een gedetailleerde blik op de chemische onbalanstheorie inclusief de geschiedenis en de wetenschappelijke bevindingen erover.

[3. De chemische onbalanstheorie van psychische stoornissen uitdagen: Robert Whitaker, journalist](#)  
Video van Robert Whitaker die praat over de chemische onbalans.

[4. De serotonine theorie van depressie: een systematische overkoepelende review van het bewijs](#)  
In deze systematische review evalueerden de auteurs het bewijs over de vraag of depressie geassocieerd is met een verlaagde serotonineconcentratie en kwamen ze tot de conclusie dat er "consistent bewijs" is om deze hypothese te ondersteunen.

[5. Serotonine en depressie: een ont koppeling tussen de advertenties en de wetenschappelijke](#)

In dit essay volgen de auteurs de manier waarop de farmaceutische industrie direct-to-consumer reclame om de onbewezen, serotonine onbalans theorie van de jaren 1960

[6. De media en de chemische onbalanstheorie van depressie](#)

In dit onderzoek zijn mediapersoonlijkheden die de chemische onbalanstheorie hadden gepromoot niet in staat om hun bronnen te citeren en bij hun woorden te blijven.

[6. De mythe van de 'chemische onbalans'](#)

Zijn video onderzoekt de mythe van de "chemische onbalans" die zich blijft verspreiden in psychologie / counseling programma's, en hoe therapeuten en counselors kunnen werken met de metafoor.

# 03 - NALEVING

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens de Oxford Learner's Dictionaries is "compliance":

"de praktijk van het gehoorzamen van regels of verzoeken van mensen met autoriteit" 1.

Het wordt meestal geassocieerd met termen als conformeren, gehoorzamen en onderwerpen aan iemands vraag en/ of bevel.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

In de geestelijke gezondheidszorg, in het bijzonder, verwijst naleving naar de gehoorzaamheid van de patiënt aan de medische mening, het recept en / of de richtlijnen van de arts, professional, uitgedrukt als bevelen of als sterke suggesties. Meestal is "naleving" in de geestelijke gezondheid direct gekoppeld aan gehoorzaamheid aan de medicatiebehandeling en we zeggen vaak dat een persoon zich aan de behandeling houdt wanneer hij zijn medicatie zonder bezwaar en zoals voorgeschreven inneemt.

Binnen de geestelijke gezondheidszorg is er een duidelijke machtsverhouding tussen professionals en de gebruiker van de dienst en vaak heeft niet-naleving gevolgen voor de persoon (bijvoorbeeld gedwongen behandeling en / of gedwongen ziekenhuisopname).

Het is bekend onder mensen met geestelijke gezondheidsproblemen dat wanneer ze niet voldoen, ze hoogstwaarschijnlijk worden bestempeld als "behandelingsresistent" of "ondraaglijk" en worden geconfronteerd met de zogenaamde straf van gedwongen behandeling of gedwongen ziekenhuisopname, omdat ze in de meeste gevallen geen alternatieven worden aangeboden.

Aan de andere kant is "compliance" voor veel professionals een belangrijke positieve indicator van het herstel van een persoon, omdat het direct gekoppeld is aan het inzicht dat een persoon heeft (zie "inzicht" verderop in de woordenlijst). Ook voor sommige professionals is naleving van de medische behandeling een teken van herstel als gevolg van de medicatie, ondanks wat mensen met geestelijke gezondheidsproblemen geloven.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

“Compliance” heeft sterke negatieve connotaties voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen en zelfs veel professionals, volgens onze peer group reviews.

Het gebruik van deze term suggereert dat professionals zich in een machtspositie bevinden en eigenlijk het recht hebben om te eisen wat zij denken dat geschikt is voor de persoon, zonder rekening te houden met hun eigen behoeften, wensen en / of wil. Mensen geloven ook dat, wanneer van hen wordt verwacht dat ze zich houden aan de bevelen van het medisch personeel, ze eigenlijk worden gecontroleerd in plaats van geholpen, en op die manier wordt de behandeling een eenrichtingsprocedure die therapeutische waarde of zelfs ethiek mist.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen vermelden ook dat ze, door te voldoen, zichzelf redden van consequent geweld en / of misbruik (gedwongen ziekenhuisopname en gedwongen behandeling zonder alternatieven), en dat ze de suggesties van professionals niet volgen omdat ze erin geloven of overtuigd zijn van hun nut.

Dus, volgens mensen met geestelijke gezondheidsproblemen, zijn angst en onwetendheid de belangrijkste redenen voor hun naleving van geestelijke gezondheidszorg - die noch nuttig noch therapeutisch zijn. Bovendien kan het naleven een teken zijn van het verliezen van hun eigen verantwoordelijkheid.

Kortom, het is een term die negatieve connotaties met zich meebrengt en niet inclusief voelt voor mensen, dus we raden ten zeerste aan om dat woord niet te gebruiken (zowel als een term als als praktijk) bij het ondersteunen van een persoon met geestelijke gezondheidsproblemen, omdat er geen bewijs is dat het bijdraagt aan hun herstel, maar vooral aan hun gehoorzaamheid.

## Wat we voorstellen



We kunnen geïnformeerde toestemming gebruiken en toepassen.

Geïnformeerde toestemming betekent dat de persoon volledig op de hoogte is van alle aspecten van de suggesties die de professional doet, zijn eigen weg en / of bronnen kan vinden over hoe hij over verschillende benaderingen kan leren, zoveel vragen kan stellen als hij wil over zijn situatie en de gevolgen van elke voorgestelde behandeling. Nadat hij volledig op de hoogte is van de mogelijke gevaren en voordelen van elke voorgestelde behandeling, kan de persoon vervolgens beslissen welke behandeling hij verkiest. Eigen verantwoordelijkheid mag de persoon in ieder geval niet worden ontnomen.

Hoewel veel professionals en/of familieleden zich zorgen maken over de gevolgen van dit soort vrijheid voor de persoon in tijden van crisis, moeten we het verhaal en de traditionele praktijk veranderen, het goede voorbeeld geven (zie ook "crisis").

Dat gezegd hebbende, er zijn verschillende diensten voor crisisbeheer en we moeten in gedachten houden dat geestelijke gezondheidsuitdagingen geen voortdurende crisis zijn die mensen in gevaar brengt.



Geïnformeerde toestemming creëert positieve connotaties en wordt geassocieerd met keuzes, persoonlijke verantwoordelijkheid, wederzijds respect en het delen van informatie. Houd altijd rekening met het belang van coherent zijn in termen van spreken en handelen.

## Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Oxford Learner's Dictionaries, "Compliance"](#)

[2. Wat is er mis met compliance?](#)

In dit artikel uit het *Journal of medical ethics* (1993) betoogt de auteur over de problemen van het idee van compliance en noemt het "totaal ongeschikt voor gebruik in de hedendaagse geneeskunde".

[3. Geïnformeerde toestemming voor klinische behandeling](#)

Hier vindt u een gedetailleerde uitleg van deze procedure met praktische stappen voor het verkrijgen van geïnformeerde toestemming

[4. Hoe kan ik mijn opties begrijpen?](#)

Op deze site kunnen mensen eenvoudig advies vinden over hoe ze ervoor kunnen zorgen dat ze alle relevante informatie over hun behandeling hebben en hoe ze in het algemeen hun rechten kunnen beschermen.

# 04 - GEK

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens Cambridge Dictionary is “gek” de:

“ - dom of niet redelijk (permanent of tijdelijk)

- gestoord

- geïrriteerd of boos” [1https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/crazy](https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/crazy) .

Het Dictionary of Psychology van de American Psychological Association heeft geen vermelding voor het woord, omdat het niet officieel wordt gebruikt in de geestelijke gezondheid, maar een alledaags woord is dat vaak is gebruikt om elke vorm van ongewoon, irrationeel en / of excentriek gedrag te beschrijven.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

Mensen hebben de neiging om het woord “gek” in het dagelijks leven te gebruiken, niet altijd met een negatieve betekenis, hoewel de connotatie voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen sterk negatief is wanneer de term naar hen verwijst.

In verschillende talen heeft “gek” verschillende betekenissen, zoals “een persoon die overreageert”, “overweldigd door vreugde en enthousiasme”, “absurd” of zelfs “hartstochtelijk verliefd”.

“Gek” is geen woord dat officieel wordt gebruikt binnen de context van de geestelijke gezondheid, maar is erg populair in verschillende sociale situaties. Bovendien gebruiken veel mensen, zelfs professionals, deze term als een onofficiële algemene diagnose of beschrijving, wat de belangrijkste reden is waarom mensen zich er slecht over voelen.

Over het algemeen is de negatieve betekenis van het woord “gek” een beledigende term.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Afgezien van de positieve betekenissen van “gek” (verliefd, enthousiast, gepassioneerd, enz.), Wat we kunnen vinden in alle negatieve is irrationaliteit, vreemdheid, verlies van rede en onvoorspelbaar - dus gevaarlijk - gedrag. We zullen het woord dat iemands saaie of verdrietige gedrag beschrijft niet horen, dus als we zeggen: “hij, zij, zij en / of het is gek” bedoelen we over het algemeen niet: “deze persoon is depressief en / of rouwt”. Per definitie is “gek” een persoon die stress en angst veroorzaakt bij anderen, omdat ze zich bedreigd voelen door hun loutere aanwezigheid en wat ze als onvoorspelbaarheid ervaren.

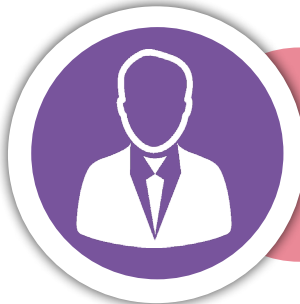
Bijgevolg, wanneer een persoon gewend is om “gek” te worden genoemd, kan hij gemakkelijk worden geïsoleerd, gemarginaliseerd en / of veracht, zoals, volgens het stereotype, een persoon is “niet in contact met de realiteit” - wat de realiteit van anderen betekent.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen voelen zich sterk negatief bij het horen van de term en verwijzen ernaar als een van de ergste, meest stigmatiserende woorden, omdat het een solide grens creëert tussen degenen die “gezond” zijn en degenen die dat niet zijn. Het wordt als problematischer en stigmatiserender beschouwd dan “geestesziek” omdat een “ziekte” op een dag kan worden genezen, maar gekte lijkt geen ruimte te laten voor verandering - het wordt meestal beschouwd als een eigenschap van de persoonlijkheid.

Er wordt vermeld (door mensen in onze focusgroepen en anderen) dat het omgaan met geestelijke gezondheidsuitdagingen niet hetzelfde is als “gek” zijn, maar het niet hebben van die uitdagingen terwijl ze onder hun dringende situaties in het leven leven, zou “gek” zijn. Dat gezegd hebbende, het verliezen van vrienden, banen en / of sociale rollen is “gek”, terwijl je tegelijkertijd worstelt met verdriet.

We raden ten eerste aan om het woord “gek” niet te gebruiken als verwijzing naar mensen met geestelijke gezondheidsproblemen.

## Wat we voorstellen



Het gebruik van gegeneraliseerde woorden die fungeren als labels overschaduwde de persoon en is in elk geval onaanvaardbaar.

In een sociale context, wanneer een persoon zich goed voelt met het woord, kunnen we het in alle andere betekenissen gebruiken, behalve degene die impliceert dat de persoon uit zijn geest is en / of irrationeel handelt.



Als alternatief kunnen we verschillende woorden gebruiken om te beschrijven wat we willen zeggen, zoals moeilijk te begrijpen, vervelend, onvoorspelbaar, enz.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Woordenboek, "Gek"](#)

[2. Noem me niet gek](#)

In dit persoonlijke verhaal van de National Alliance of Mental Illness bespreekt de auteur het complexe en tegenstrijdige gebruik van het woord "gek".

[3. "Dat is gek": waarom je dat woord in je vocabulaire misschien wilt heroverwegen](#)

De problemen met het woord "Crazy", aldus de Pennmedicine News.



# 05 - CRISIS

## **Definities volgens officiële bronnen**

---

Volgens het Cambridge woordenboek is een crisis:

“ - een tijd van grote onenigheid, verwarring of lijden - een uiterst moeilijk of gevaarlijk punt in een situatie

De National Alliance on Mental Illness vermeldt dat een geestelijke gezondheids crisis “een situatie is waarin het gedrag van een persoon hen het risico geeft zichzelf of anderen pijn te doen en / of voorkomt dat ze voor zichzelf kunnen zorgen of effectief kunnen functioneren in de gemeenschap”. 2.

En ten slotte ziet de American Psychological Association “geestelijke gezondheids crisis” als

1. een situatie (bijvoorbeeld een traumatische verandering) die aanzienlijke cognitieve of emotionele stress veroorzaakt bij degenen die erbij betrokken zijn.
  2. een keerpunt ten goede of ten kwade in het verloop van een ziekte.
  3. een situatie die wordt gekenmerkt door instabiliteit en de mogelijkheid van dreigende veranderingen, bijvoorbeeld in een politieke of sociale situatie.
  4. In de analyse van wetenschappelijke https://dictionary.apa.org/scientific-revolutions revoluties door de VS wetenschapsfilosoof Thomas Kuhn (1922-1996), de situatie doet zich voor wanneer een bepaald theoretisch systeem wordt overwonnen door zoveel anomalieën dat het als falend wordt ervaren en een zoektocht naar een beter theoretisch systeem aan de gang is. “https://dictionary.apa.org/crisis 3.
- Het woord is afkomstig van het Griekse woord “krisis”, wat betekent “iets dat kritisch is, waarover een beslissing moet worden genomen”.

## **Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt**

---

“Crisis” wordt over het algemeen gebruikt om tijden van intense moeilijkheden of gevaar te beschrijven en het kan verwijzen naar individuen, sociale formaties, ideeën, omgevingen en vele andere dingen (bijv. economische crisis, milieucrisis, enz.) En dus is het iets dat mensen stress bezorgt of alert maakt.

Kritiek, is een tijd waarin dingen op het punt staan te veranderen en intens en/of met grote moeite en/of pijn wordt ervaren. De uitkomst kan beter of slechter zijn dan voorheen, maar op geen enkele manier kunnen de dingen teruggaan naar wat ze eerder waren.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

In de psychologie kunnen we “identiteitscrisis”, “ontwikkelingscrisis”, “existentiële crisis” tegenkomen, enz. het aangeven van periodes in het leven die moeilijk kunnen zijn, maar deel uitmaken van opgroeien en emotioneel volwassen worden.

Per definitie is een crisis niet permanent, het brengt niet noodzakelijkerwijs mensen in gevaar, is niet noodzakelijkerwijs catastrofaal en kan noodzakelijk zijn voor de vooruitgang van de persoon in het leven. Crisis kunnen zich voordoen voor, tijdens of na levensveranderende gebeurtenissen zoals het verlaten van huis om naar de universiteit te gaan of trouwen. In die voorbeelden kunnen mensen het moeilijk vinden om zich aan te passen aan de nieuwe situaties, angst ervaren, zich niet in staat voelen om in het dagelijks leven te presteren zoals ze gewend waren, enz.

Als we meer naar de context van de geestelijke gezondheid gaan, zien we dat “crisis” vaak wordt gebruikt, maar in andere situaties dan de definities van het woord suggereren.

Voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg is een crisis een piekperiode van een psychotische ervaring, wat betekent dat die persoon radicaal wordt uitgedrukt, op excentrieke manieren, en zeker niet op de manier waarop de meeste mensen gewend zijn zichzelf te uiten. Een crisis in de geestelijke gezondheid is direct gekoppeld aan gevaar en/of schadelijk gedrag en/of zelfmoordpogingen of geweld. Meestal, wanneer een persoon geestelijke gezondheidsproblemen of een diagnose heeft en woede uitdrukt, wordt dit vaak gezien als het doormaken van een crisis. Bovendien, wanneer een persoon met geestelijke gezondheidsproblemen wil stoppen met zijn medicatie, ziet een professional hun ontwenningseffect vaak als een crisis.

Voor de meeste professionals is een crisis iets dat moet worden beheerst en gekoppeld is aan terugval.

Voor het publiek is “crisis” het oncontroleerbare gedrag, woede of verlies van controle dat mensen met geestelijke gezondheidsproblemen altijd dreigen te uiten.

Dus wanneer iemand niet logisch is voor de mensen om hen heen, is dat een sterke indicator voor de mensen om aan te nemen dat ze zich in een crisis bevinden.

In het verleden werden schreeuwende vrouwen beschouwd als in crisis.

We zien dat een crisis een sociale term is die in verschillende omgevingen en/of culturen verschillend kan zijn.

Voor sommige stammen, bijvoorbeeld, wordt wat we zien als een geestelijke gezondheidscrisis met hallucinaties, beschouwd als een spirituele ervaring en degenen die stemmen van geesten horen voor enige tijd in hun leven, zijn wijs.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Ten eerste, omdat het een woord is dat veel wordt gebruikt, is het ook een nogal verwarrend woord. Veel verschillende situaties kunnen onder de term “crisis” vallen, dus de exacte betekenis ervan is niet erg duidelijk. Als gevolg hiervan, zelfs wanneer we de definitie specifiek beperken tot de context van de geestelijke gezondheid, is de betekenis nog steeds onduidelijk, maar het creëert over het algemeen connotaties van emotionele turbulentie, een zeer slecht humeur en boze uitbraken. Zelden duidt het op “een ander gedrag patroon” zonder specifiek te verwijzen naar frustrerende veranderingen.

Voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen is de term “crisis” behoorlijk eng omdat het gerelateerd is aan terugval en het gemakkelijk kan leiden tot - gedwongen - psychiatrische interventie. Het is echter belangrijk op te merken dat deze “angst” geen angst voor de crisis is, maar de meeste gevolgen ervan. Dat gezegd hebbende, de psychiatrische interventie vindt plaats, niet omdat de crisis noodzakelijkerwijs extreem is, maar omdat de persoon al een diagnose heeft en de emotionele uitbarsting als een terugval wordt beschouwd.

Om die reden worden mensen met psychiatrische diagnoses gedwongen om hun uitdagende periodes en/of crises te verbergen, met ernstige gevolgen voor zichzelf.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen die zelf in extreme emotionele nood zijn geweest, denken dat de betekenis van een crisis voor elk individu heel anders is, dat een crisis deel uitmaakt van het leven en dat ze niet altijd een slechte zaak zijn.

Iedereen moet de crisis van zijn leven kunnen ervaren en gebruiken om een beter begrip van zichzelf te krijgen en veranderingen in zijn leven aan te brengen.

Er zijn verschillende diensten die een geestelijke gezondheidscrisis aanpakken, hoewel we in de meeste gevallen vooral professionele teams zien die proberen het leed te “kalmeren” en de omgeving zich veilig te laten voelen met medicatiebehandeling en / of ziekenhuisopname.

## Wat we voorstellen



Het woord hoeft niet te worden vervangen, maar het moet een duidelijkere en op de een of andere manier andere betekenis krijgen. In het bijzonder verdient het de voorkeur om zich te concentreren op de gebeurtenis (en) die de grond hebben gecreëerd waarop de crisis zich heeft voorgedaan en deze te begrijpen. Op die manier zouden we kunnen zeggen dat iemand “door een crisis gaat” in plaats van “een crisis te hebben” of “in crisis is”. Die verandering van perspectief is minder eng en meer herkenbaar en het vermindert het stigma rond uitdagingen op het gebied van geestelijke gezondheid.

Andere termen die kunnen worden gebruikt:

- emotioneel lijden
- breekpunt
- emotioneel probleem
- nood



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Woordenboek, “Crisis”](#)

[2. Navigeren door een geestelijke gezondheidscrisis](#)

National Alliance on Mental Illness - Een gids voor mensen die een noodsituatie in de geestelijke gezondheid ervaren

[3. American Psychological Association’s Dictionary, “Crisis”](#)

[4. 15 tekenen dat je een levenscrisis ervaart \(en hoe je het kunt overleven\)](#)

Forbes - tekenen dat je door een crisis gaat.

[5. Wat is een geestelijke gezondheidscrisis?](#)

Basisinformatie over geestelijke gezondheidscrises en het verschil tussen crises en medische noodsituaties.

[6. Plannen voor een crisis](#)

Informatie en suggesties over hoe te plannen voordat een crisis zich voordoet, om ervoor te zorgen dat iemands rechten en wensen worden gerespecteerd, zelfs als ze niet in staat zijn om ze te uiten.

# 06 - DIAGNOSE

## Definities volgens officiële bronnen

Volgens het Cambridge-woordenboek is een diagnose

“1. een oordeel over wat een bepaalde ziekte of probleem is, gemaakt na een onderzoek.

2. het maken een exact karakter van een ziekte of een ander probleem, in het bijzonder na een onderzoek of een beoordeling. 1.

Merriam - Webster woordenboek vermeldt de diagnose als:

“ - de kunst of handeling van het identificeren van een ziekte aan de hand van de tekenen en symptomen ervan:

- de beslissing die door de diagnose is genomen
- onderzoek of analyse van de oorzaak of aard van een aandoening, situatie of probleem
- een verklaring of conclusie uit een dergelijke analyse” 2.<https://www.merriam-webster.com/dictionary/diagnosis>

In de geestelijke gezondheidszorg onderzoekt een professional (voornamelijk een psychiater of psycholoog, of een andere erkende professional) de patiënt mondeling - zonder andere specifieke onderzoeken of laboratoriumtests -, met behulp van de diagnostische handleidingen (DSM en / of ICD), die de symptomen van elke aandoening opsommen en beslissen over de diagnose, rekening houdend met het algehele functionele niveau van de persoon.

Het klinisch onderzoek kan ook tests omvatten, zoals MMPI, of andere diagnostische elementen.

De diagnose is gebaseerd op de symptomen en het gedrag van de persoon en is daarom altijd subjectief op een bepaald niveau.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

Diagnoses worden gesteld in tal van situaties buiten de medische omgeving en ze betrekken een expert op een bepaald gebied, het identificeren en benoemen van een probleem, de oorzaken en de mogelijke oplossingen. Een monteur kan bijvoorbeeld diagnosticeren wat het probleem is met een auto en een manier voorstellen om het op te lossen.

In medische omgevingen is de arts de enige die verantwoordelijk is voor het herkennen van het probleem van de patiënt, het onderscheiden van andere vergelijkbare situaties en het voorstellen van een oplossing, behandeling en / of therapie. Medische onderzoeken zijn vereist om de arts het mechanisme achter het probleem te laten begrijpen en de juiste diagnose te stellen. In de somatische geneeskunde kan het medische probleem iets tijdelijks of iets permanents zijn.

In de geestelijke gezondheidszorg is de diagnostische procedure echter heel anders, omdat er geen medische onderzoeken beschikbaar zijn om mentale nood te lokaliseren en een verklaring te geven. Psychiaters vertrouwen op diagnostische handleidingen, die de psychiatrische “stoornissen” benoemen en de specifieke symptomen en voorwaarden opsommen om een diagnose te stellen. De diagnose kan niet in één keer definitief zijn, omdat deze is gebaseerd op symptomen en daarom kan veranderen wanneer de symptomen veranderen. Als de symptomen gedurende een aanzienlijke tijd verdwijnen, kan de diagnose worden verwijderd, hoewel de meeste professionals deze procedure niet volgen.

Ongeacht deze mogelijkheid verwijderen de meeste professionals de diagnose in de geestelijke gezondheidszorg niet, ongeacht de voortgang van de situatie van de persoon. Bijvoorbeeld, een persoon die de diagnose “schizofrenie” heeft gekregen, zal deze diagnose hoogstwaarschijnlijk voor altijd hebben, zelfs als er jarenlang geen psychotische symptomen zijn om de diagnose te valideren, omdat professionals zullen stellen dat de persoon “schizofrenie in remissie” heeft.

Velen beweren dat de DSM sterke banden heeft met medische behandeling, verschillende symptomen en / of diagnoses koppelt aan specifieke medicatie en de keuzes van mensen in de geestelijke gezondheidszorg beperkt.

Hoewel de diagnostische handleidingen zijn gemaakt om de communicatie van professionals te vergemakkelijken voor de toch al moeilijke psychologische subjectieve ervaring van mensen, zijn we uiteindelijk termen gaan gebruiken in het dagelijks leven en het medicaliseren van de geestelijke gezondheid.

Vooroordelen zoals culturele verschillen en gemarginaliseerde groepen moeten ook in aanmerking worden genomen, bijvoorbeeld het niveau van een specifieke diagnose tussen zwarte mensen, de “westerse” normalisatie van inheemse groepen en het feit dat de sociaal-economische situatie van mensen niet wordt onderzocht in de handboeken.

Voor sommige mensen geeft het hebben van een diagnose hen de opluchting dat ze kunnen benoemen wat ze doormaken, zich minder alleen en normaler voelen - wetende dat anderen hetzelfde hebben meegemaakt, bijvoorbeeld. Maar voor de meesten werkt dit averechts, als het gaat om het maken van keuzes op hun therapeutische manier.

# Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Er is veel kritiek geuit op psychiatrische diagnoses over hun nut en validiteit, en de impact die ze hebben op mensen.

Professionals zeggen dat een diagnose slechts een hulpmiddel voor hen is om te begrijpen en te communiceren binnen de klinische context. Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen hebben daarentegen het gevoel dat het stellen van een diagnose vooral het labelen en onderschatten van hun ervaring en situatie is.

Staten en openbare diensten hebben vaak specifieke voorwaarden en diagnoses nodig om hun sociale beleidsvoordelen aan de begunstigden te koppelen, en het systeem lijkt daar achteraf op te werken, maar twee personen ervaren bijna nooit dezelfde dingen, zelfs niet nadat ze identieke diagnoses hebben gekregen.

Bovendien worden psychiatrische diagnoses niet gevalideerd door medische onderzoeken en kunnen ze nogal subjectief zijn.

Een ander probleem is dat handleidingen een cirkelredenering kunnen gebruiken - dat betekent dat niemand zeker weet of iemand voor een "psychotisch" symptoom van het horen van stemmen bijvoorbeeld een psychose heeft omdat hij stemmen hoort, of stemmen hoort omdat hij psychotisch is.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen melden dat de diagnose een keerpunt in hun leven was en dat het direct verband hield met stigma en discriminatie. Sommigen zeggen zelfs dat de impact daarvan pijnlijker en schadelijker was dan de uitdagingen die ze op dat moment ervoeren.

Het gewicht van diagnoses kan de persoon bedekken en hun perceptie van zichzelf veranderen met het verschijnen van een diagnose. Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen vermelden dat hun vrienden en familie hen anders behandelden na de diagnose en hen zagen alsof ze verschillende mensen waren.

Over het algemeen hebben mensen met psychiatrische diagnoses het gevoel dat ze voortdurend grondig worden onderzocht, gediscrimineerd en wat ze ook doen is de actie van iemand "met een diagnose". Hoewel sommige mensen misschien zeggen dat ze hun diagnose nuttig vonden, melden de meesten van hen dat het nutteloos, verwarrend, beangstigend en ontkrachtend was. Bovendien zijn velen van mening dat ze meer bij de procedure moeten worden betrokken, in plaats van "de artsen over hun ervaringen te laten praten alsof ze het beter weten" en dat ze zich zorgen maken over de aanhoudende behoefte van de professionals om een diagnose te stellen, evenals over de angstaanjagende mogelijkheid om te moeten leven met een diagnose die misschien verkeerd is.

## Wat we voorstellen



Diagnoses hebben de neiging om ons denken over de persoon te beperken en ze laten ons niet toe om elkaar diepgaand te leren kennen. Ze worden gegeven als een "identiteit" in plaats van een verklaring van hun ervaring en kunnen hen nog verder traumatiseren.

We raden ten zeerste aan om diagnoses en termen die in handleidingen worden gebruikt, over te laten aan professionals binnen de klinische context en ze niet te gebruiken in het openbare of dagelijkse leven. Wanneer aan diagnoses opent de weg naar het medicaliseren van ons leven en onze ervaringen, en beperkt onze perceptie van mensen die door een moeilijke tijd in hun leven gaan.

We kunnen niet correct ondersteunen, wanneer we bijvoorbeeld denken dat een persoon zich op een bepaalde manier gedraagt omdat hij bijvoorbeeld "psychose" of "bipolair" heeft, in plaats van te proberen te begrijpen wat een persoon zou willen zeggen door die handelingen. Op die manier behandelen we mensen als hun diagnose en worden we onderdeel van het argument, waarbij we mensen zien als hun labels die ze krijgen in een uitdagende tijd van hun leven.



## Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Dictionary, "Diagnose"](#)

[2. Merriam-Webster Woordenboek, "Diagnose"](#)

[3. Het diagnostische dilemma](#)

Een artikel geschreven door de APS - Australian Psychological Society die reflecteert op de voor- en nadelen van diagnose.

[4. De echte problemen met de psychiatrie](#)

Een interview van de psychotherapeut/ schrijver Gary Greenberg over de validiteit van psychiatrische diagnoses en de DSM.

[5. Normaal opslaan](#)

Boek van Allen Francis (psychiater, voormalig hoofd dsm-werkgroep van APA).

[6. Psychiatrische diagnose 'wetenschappelijk zinloos'](#)

Een overzicht van de studie uit 2016 "Heterogeniteit in psychiatrische diagnostische classificatie", die werd gepubliceerd in Psychiatry Research en concludeerde dat psychiatrische diagnoses wetenschappelijk waardeloos zijn als hulpmiddelen om discrete psychische stoornissen te identificeren.

[7. Psychiatrie Online | DSM Bibliotheek](#)

De DSM is de Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). Het is de meest uitgebreide bron voor klinische praktijk en diagnose. Laten we niet vergeten dat het een foto van de stoornis geeft, zonder rekening te houden met de specifieke kenmerken van een persoon, zijn omgeving en zijn redenen.



# 07 - HANDICAP

## Definities volgens officiële bronnen

---

De Wereldgezondheidsorganisatie omarmt het Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap (CRPD) - aangenomen in 2006 door de Verenigde Naties en in werking getreden in 2008 -, volgens welke “personen met een handicap degenen omvatten die langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen hebben die in wisselwerking met verschillende barrières hun volledige en effectieve deelname aan de samenleving op voet van gelijkheid met anderen kunnen belemmeren” (Art 1.)

Met andere woorden, hoewel in het verleden “handicap” werd beschouwd als het “tegenovergestelde van vermogen”, is de echte handicap met het UNCRDP het onvermogen van de omgeving om ervoor te zorgen dat alle mensen gelijkelijk deelnemen en gedijen in alle maatschappelijke contexten. Handicap bevindt zich nu in de samenleving omdat ze niet iedereen kunnen opnemen, ondanks hun persoonlijke situatie (fysiek, mentaal, intellectueel of zintuiglijk).

In veel gevallen is het minder waarschijnlijk dat deze definitie van “handicap” wordt begrepen, vanwege het langdurige gebruik van de term op de vorige manier.

De traditionele betekenis van de term “handicap” draagt verschillende opvattingen in verschillende talen, die variëren van “een persoon die iets mist” tot “onvermogen”. Het is dus belangrijk om je bewust te zijn van de betekenis die deze specifieke term heeft in je eigen taal wanneer je hem gebruikt.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

De term wordt tegenwoordig op beide manieren gebruikt - verwijzend naar mensen met specifieke aandoeningen en / of problemen (bijv. Hersenverlamming, downsyndroom, enz.) en ook naar omgevingsfactoren (bijv. stigma, ontoegankelijk vervoer en openbare gebouwen, beperkte sociale steun, werkgelegenheid) in officieel en / of openbaar spreken.

“Handicap” wordt door mensen gebruikt om een groep uit te zoeken die niet de kans heeft of belemmeringen ondervindt om gelijkwaardig deel te nemen aan het leven. Die groep omvat mensen met verschillende situaties en / of problemen, zoals het syndroom van Down, blindheid en / of geestelijke gezondheidsproblemen. De specifieke uitdaging waarmee elke persoon wordt geconfronteerd, wordt gebruikt als een bijvoeglijk naamwoord vóór het woord “handicap” om de verschillen tussen hen te identificeren en verschillende subgroepen te creëren, bijvoorbeeld. ontwikkelingsstoornis, visuele beperking, verstandelijke beperking, etc.

De diagnose van een handicap wordt gebruikt om uitkeringen en openbare diensten voor de begunstigden te bepalen.

In het dagelijks leven hebben mensen de neiging om de term op een nogal beledigende en vernederende manier te gebruiken, wanneer ze iemands onvermogen willen laten zien om een taak goed te voltooien of iets te bereiken.

Onlangs zijn we getuige geweest van de opkomst van de activistische beweging, waarin mensen die zichzelf identificeren als “mensen met een handicap” vechten voor mensenrechten, gelijke participatie en het afschaffen van stigma's en misvattingen, hun situatie en / of probleem terugwinnen als onderdeel van hun identiteit en niet als iets dat mis is met hen.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

De term heeft in de loop der jaren veel controverse geleden vanwege de negatieve connotaties die erin zijn ingebed, vanwege de beledigende manier waarop de term door de geschiedenis heen is gebruikt en, misschien meer dan opzettelijk, het gevolg is geweest van een gebrek aan informatie, reflectie en begrip in de samenleving.

Het gebruik van “handicap” op die manier is zeer stigmatiserend en impliceert dat individuen op de een of andere manier disfunctioneel zijn, of niet in staat zijn - zoals “minder dan anderen”.

Meestal hebben burgers dit label nodig om voordelen te krijgen, maar men wordt door de samenleving verbannen wanneer men officieel wordt erkend als een “gehandicapte persoon” als geheel.

Wat mensen met geestelijke gezondheidsproblemen vaak zeggen, is dat het belangrijkste om in gedachten te houden als we het hebben over “handicap” is dat het een sociale constructie is. Het impliceert dat sommigen van ons normaal zijn en de rest van ons “iets mist” of “abnormaal” is.

In die zin maakt het feit dat iemand op lichamelijk of mentaal niveau anders is dan de norm, hem niet per se niet in staat om deel te nemen aan de samenleving. Wat hen eigenlijk uitsluit, is de samenleving zelf, omdat deze niet wordt gevormd op een manier die iedereen kan omvatten. Als iemand bijvoorbeeld een rolstoel gebruikt, betekent dat niet dat hij niet in staat is om te werken, maar eerder dat de samenleving niet heeft voorzien dat hij met de rolstoel toegang heeft tot alle delen van gebouwen, straten en / of buurten om daadwerkelijk naar zijn werk te kunnen en gaan.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zien zichzelf niet noodzakelijkerwijs als “mensen met een handicap” en ze hebben de neiging om zich te onderscheiden van mensen met fysieke problemen. De reden achter dit idee kan te maken hebben met het feit dat “handicap” over het algemeen als iets chronisch wordt beschouwd, terwijl geestelijke gezondheidsuitdagingen iedereen op een bepaald moment in hun leven kunnen overkomen en ze niet altijd permanent zijn (althans voor de mensen van de focusgroepen).

Dus voor de meeste mensen met geestelijke gezondheidsproblemen in de geestelijke gezondheidszorg wordt de term niet als negatief beschouwd, maar eerder als irrelevant voor hen - het woord verwijst voornamelijk naar mensen met fysieke “handicaps”, maar meldt dat ze soms gehandicapt raken als gevolg van de psychiatrische medicijnen die aan hen zijn voorgeschreven en de discriminatie.

## Wat we voorstellen



Hoewel velen suggereren om de term “functionele diversiteit” te gebruiken in plaats van handicap, wordt het niet algemeen geaccepteerd, omdat het impliceert dat er een bepaald niveau van “capaciteit” of “functionaliteit” bij mensen moet zijn. Een algemeen aanvaarde term van “mensen met een handicap” is eigenlijk “mensen met specifieke behoeften” en “bijzonderheid” in plaats van “handicap”.

In ieder geval moeten we de situatie van de persoon opmerken en zichtbaar maken en niet proberen te verbergen wat er echt aan de hand is voor de persoon. We kunnen de persoon altijd vragen wat voor hem de juiste manier is om hem aan te spreken als het daarop aankomt.



Mensen uit onze focusgroepen suggererden dat het helemaal niet nodig is om de term te gebruiken, omdat we altijd op een meer beschrijvende en gespecificeerde manier over mensen kunnen praten, in plaats van ze onder de paraplu van “handicap” te plaatsen.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap – Artikelen](#)

Het Verdrag van de Verenigde Naties .

[2. Het probleem met de definitie van handicap](#)

In dit artikel betoogt de Disability Union (UK) dat het woord “handicap” een andere betekenis moet krijgen.

[3. AHEAD-verklaring over taal](#)

Verklaring van de Association on Higher Education and Disability met betrekking tot het taalgebruik en hun standpunt daarover.

[4. Taalstijlgids voor gehandicapten](#)

Een woordenlijst voor handicaps gepubliceerd door het National Center on Disability and Journalism

[5. Het is tijd om te stoppen met zelfs terloops misbruik te maken van handicapwoorden](#)

Het belang van het misbruik van handicapwoorden en hoe beïnvloedt de mensen die zich in deze situatie bevinden

[6. Handicaps, aandoeningen en gezondheidsproblemen, wanneer en hoe iemands gezondheid te vermelden](#)

Een gedetailleerde gids over hoe je respectvol over handicaps kunt praten

# 08 - EMPOWERMENT

## Definities volgens officiële bronnen

---

“Empowerment”, volgens de Oxford Learner’s Dictionary is:

“1. de daad om iemand meer controle te geven over zijn eigen leven of de situatie waarin hij zich bevindt 2 . de daad om iemand de macht of autoriteit te geven om iets te doen Voor Michael Foucault en Antonio Gramsci is empowerment voornamelijk gekoppeld aan politieke expressie en actie en is het proces van toegang tot controlemiddelen die het mogelijk maken om de implementatie van politieke, sociale en economische capaciteiten te vergroten, voor mensen die het niet hebben, om revolutionaire veranderingen te leiden of te scheuren binnen een gevestigde organische orde.

Alle definities relateren empowerment aan een continu proces van het verkrijgen van vrijheid en macht, om iemands leven te beheersen, zonder de noodzaak van andere media (pleitbezorgers, enz.).

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

Tegenwoordig gebruiken we dit woord wanneer we verwijzen naar het verwerven van macht en onafhankelijkheid door een achtergestelde sociale groep om de controle die ze over hun leven hebben te vergroten.

Er kunnen verschillende soorten empowerment zijn, afhankelijk van de sfeer waarnaar we verwijzen: sociaal, cultureel, politiek en economisch. Dit woord is dus veel gebruikt voor vele bewegingen in onze wereld die een verbetering van de levenssituatie hebben geïmpliceerd die door verschillende groepen van de samenleving is bereikt.

Het woord “empowerment” kan specifieke training, interventies en/of georganiseerde acties omvatten die een specifieke sociaal achtergestelde groep mensen in staat stellen betere levensomstandigheden te bereiken.

Over het algemeen worden mensen door die empowerende procedures machtiger en weerbaarder en krijgen ze gelijke deelname aan de samenleving.

Politici kunnen naar hun economische beslissingen verwijzen als “bedoeld om de lagere sociale laag te versterken”.

In de context van geestelijke gezondheid wordt empowerment verondersteld mensen met geestelijke gezondheidsproblemen te helpen hun stem te laten horen en een zinvol leven te kunnen leiden in plaats van als “ziek” te leven.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Het woord empowerment creëert gevoelens van positiviteit, kracht en moed in het licht van tegenspoed.

Over het algemeen is het een woord dat positieve connotaties creëert, omdat het gerelateerd is aan groeien, sterker worden, autonomer worden en gelijk zijn aan anderen. Het belangrijkste is dat het mensen doet denken aan “gezelschap”. Van iets “we doen samen”.

Sommige problemen van de term komen samen met het gebruik ervan in de politieke sfeer en ook in marketingcampagnes. We moeten echter duidelijk maken dat geen enkel proces van persoonlijke verbetering of enig individueel succes het bewustzijn of politieke en sociale actie kan vervangen. Want dat is wat empowerment echt betekent.

Aangezien empowerment echt nodig is, moeten we in gedachten houden dat het in werkelijkheid laat zien dat er een machtsonevenwicht is in de samenleving, wat betekent dat verschillende groepen mensen verschillende niveaus van macht hebben binnen dezelfde samenleving, wat betreft politieke en sociale rechten, evenals met betrekking tot hun algehele levensstatus en hun kans om die te veranderen.

Als het gaat om geestelijke gezondheid, lijkt empowerment essentieel te zijn voor het algehele leven en de algehele conditie van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen.

## Wat we voorstellen



Het is niet nodig om het woord te wijzigen of de voorkeur te geven aan verschillende termen om dit proces te beschrijven. We moeten empowerment beschouwen als een proces waarmee mensen hun vaardigheden, vertrouwen, visie en leiderschap versterken, om positieve veranderingen in hun levenssituatie te bevorderen, in plaats van als onderdeel van het verhaal van een politieke beweging om van te profiteren.

Een beweging om autonomer en zelfvoorzienend te worden door zo mogelijk ook andere mensen op dit pad te helpen. We kunnen het beschouwen als onze innerlijke kracht, het vermogen om te verbeteren, obstakels te overwinnen en bereid te zijn.



Empowerment kan daadwerkelijk van invloed zijn op het leven van mensen, zolang we in gedachten houden dat mensen hun eigen verantwoordelijkheid dragen tijdens dat proces en we er niet zijn om ze te "ouderen" of te "paternaliseren".

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Oxford Learner's Dictionary, "Empowerment"](#)

[2. Wat is empowerment?](#)

Een artikel over de geschiedenis van Empowerment, als term en als filosofie.

[3. Wat is de betekenis van empowerment?](#)

Een opmerking over empowerment en het belang van het hebben van keuzes.

[4. UNHCR | Een praktische gids voor empowerment](#)

Een gids over empowerment van de Vluchtelingenorganisatie van de Verenigde Naties.

[5. Het proces van empowerment: implicaties voor theorie en praktijk](#)

Een artikel over de studie die de betekenis van empowerment probeerde te onttrafen.

# 09

## - GEDWONGEN ZIEKENHUISOPNAME/ GEDWONGEN BEHANDELING

### **Definities volgens officiële bronnen**

---

Volgens het "Dictionary of Psychology" van de American Psychological Association is onvrijwillige ziekenhuisopname:

De opsluiting van een persoon met een ernstige psychische aandoening in een psychiatrisch ziekenhuis door medische toestemming en wettelijke leiding (zoals in onvrijwillige burgerlijke verbintenis). Personen die zo in het ziekenhuis worden opgenomen, kunnen als gevaar voor zichzelf of anderen worden beschouwd, kunnen de ernst van hun ziekte en de noodzaak van behandeling niet herkennen, of kunnen niet in staat zijn om aan hun dagelijkse leven en behandelingsbehoeften te voldoen op een andere manier in de gemeenschap of om te overleven zonder medische hulp 1.

Hoewel de officiële term "onvrijwillig" is, wordt het woord "gedwongen" ook veel gebruikt.

### **Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt**

---

Onvrijwillige of gedwongen ziekenhuisopname verwijst naar de procedure van de toewijzing van een persoon aan een psychiatrisch ziekenhuis of kliniek zonder toestemming of toestemming van die persoon, door de politie, na de officiële wettelijke orde van een specifieke persoon van dienst (bijv. een officier van justitie, de burgemeester (in Italië), enz.).

Het is een praktijk die in eerste instantie bedoeld was om mensen te beschermen tegen de ernstige gevolgen van een extreme geestelijke gezondheidscrisis en om hun familie en / of vrienden ook tegen hen te beschermen wanneer ze in crisis zijn. Daarnaast was het bedoeld om mensen die gewelddadig worden door hun leed te scheiden (en te verzorgen) van mensen die crimineel gedrag vertonen.

De praktijk zelf is gebaseerd op het idee dat sommige mensen, wanneer ze in grote nood verkeren - meestal "een crisis" genoemd - gevaarlijk kunnen worden voor zichzelf en anderen en tegelijkertijd niet in staat zijn om hun behoeften en situatie te begrijpen en / of te communiceren.

Als de omgeving van de persoon (familie, vrienden, burens, collega's, enz.) denkt dat de persoon een crisis doormaakt, kunnen ze vragen wie wettelijk recht heeft op hun bestelling, zodat de persoon wettelijk verplicht is om te worden behandeld in een psychiatrische kliniek en / of ziekenhuis (onvrijwillige ziekenhuisopname of onvrijwillige behandeling). De uitvoering van deze procedure wordt verzorgd door de politie.

Het UNCRPD heeft echter alle vormen van gedwongen of onvrijwillige behandeling en/of ziekenhuisopname als foltering en een schending van de mensenrechten verklaard (art. 15), ondanks het feit dat alle landen de wetgeving over onvrijwillige opsluiting en/of behandeling onaangeroerd laten. 2.

Invrijwillige ziekenhuisopname en/of behandeling zijn gedocumenteerde ervaringen die het leven van mensen in het algemeen beïnvloeden.

Het feit dat dit proces veel mensen omvat, die niet altijd professionals in de geestelijke gezondheidszorg zijn, of die niet noodzakelijkerwijs het beste belang van de persoon in nood nastreven, maakt deze praktijk een vrij gecompliceerde zaak.



## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Het probleem zit hem natuurlijk niet in de formulering, maar in de procedure zelf. Hoewel het algemeen wordt aanvaard onder mensen met geestelijke gezondheidsproblemen dat men soms in nood hulp nodig heeft maar weigert het te accepteren, wordt deze specifieke praktijk unaniem als gewelddadig en traumatisch beschouwd.

De meeste mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zijn bekend met de procedure (uit de eerste hand of van andere mensen die ze kennen) en ze worden zelfs wakker geschud door het horen van de zin.

Mensen die deze procedure hebben meegemaakt en openstaan om erover te praten, vermelden vaak dat ze zich geschonden en vernederd voelden, omdat hun hele buurt getuige was van hen die werden gearresteerd als criminelen, en ook hulpeloos alsof ze werden ontvoerd of gevangen.

Sommige mensen begrijpen nu dat ze er op dat moment eigenlijk heel slecht aan toe waren en dat ze hulp nodig hadden, maar ze geloven nog steeds dat de manier waarop hulp aan hen werd gegeven niet in hun belang was. Ze vertellen dat ze het gevoel hadden dat ze gestraft werden omdat ze niet goed waren en dat ze iets moesten bewijzen wat onduidelijk was.

Over het algemeen heeft deze ervaring een enorme impact op iemands zelfrespect. Mensen worden niet gevraagd of geïnformeerd over dingen die hen onmiddellijk raken, zoals de effecten van het medicijn of hun rechten, ze zijn in de war en ze voelen zich verraden door hun vrienden of familie die hen in deze situatie hebben gebracht. Er wordt niet naar hen geluisterd of ze worden niet gerespecteerd door het medisch personeel of hun bekenden en deze situatie zorgt ervoor dat ze zich waardeloos en alleen voelen.

Bovendien kunnen mensen na het ondergaan van een dergelijke procedure niet teruggaan naar hun leven zoals ze eerder deden, omdat ze gestigmatiseerd zijn en dit elk van hun relaties beïnvloedt. Ook mogen mensen na de ziekenhuisopname meestal niet stoppen met het innemen van de medicatie, ook al bevinden ze zich niet langer in dat soort extreme toestand die in de eerste plaats resulteerde in hun ziekenhuisopname.

Specifiek met betrekking tot “onvrijwillige medische behandeling” is er een grap onder mensen met geestelijke gezondheidsproblemen dat er niet zoiets bestaat omdat deze term impliceert dat er medicamenteuze behandelingen zijn die niet onvrijwillig zijn. Dat betekent dat, aangezien de arts geen alternatieven geeft en de persoon die te maken heeft met geestelijke gezondheidsproblemen “informeert” dat als ze de medicatie niet nemen, ze een terugval zullen hebben en opnieuw naar het ziekenhuis gaan, men kan accepteren om het te nemen, maar dit is geen eerlijke toestemming.

Niettemin, zelfs na al deze kritieke elementen, moeten we ook een ander standpunt uitdrukken dat werd genoemd door mensen met geestelijke gezondheidsproblemen, een standpunt dat stelt dat op dit systeem, dat niet veel alternatieven biedt, een ziekenhuisopname, zelfs een gedwongen, een ontsnapping kan zijn aan een zeer dringende situatie.

## Wat we voorstellen



De term zoals die is, beschrijft heel goed de procedure, ofwel gebruiken we het woord "gedwongen" of "onvrijwillig", hoewel de uitdrukking "krachten breken uit iemands leven" misschien nauwkeuriger is.

- Er is geen manier om enige vorm van bekrachtigende definitie voor deze praktijk te vinden die op geen enkele manier de personen van belang omvat. In plaats daarvan moet een andere procedure worden toegepast, een die de persoon met respect ondersteunt en zonder hem los te maken van zijn omgeving.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Onvrijwillige ziekenhuisopname"](#)

[2. Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap – Artikelen](#)

Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap – Artikelen

[3. Psychiatrische dwang en geweld: ethische, juridische en preventieve aspecten](#)

Overzicht van de literatuurgegevens die de ethische, juridische en preventieve aspecten van dwang- en geweldsmaatregelen analyseren die worden toegepast in psychiatrische omgevingen.

[4. Korte gids voor het beëindigen van dwang en terughoudendheid in de geestelijke gezondheidszorg](#)

Dia's van de MENTAL HEALTH EUROPE Organization over dwang en terughoudendheid.

# 10 - VOOGDIJ

## Definities volgens officiële bronnen

Volgens het woordenboek van de American Psychological Association heeft het woord de volgende betekenis:

“ n. een wettelijke regeling die de zorg voor een persoon en zijn of haar eigendom in handen van een ander legt. Wanneer mensen minderjarig zijn of door de rechtbank onbekwaam worden geacht en daarom niet in staat zijn om beslissingen te nemen over hun eigen zorg of om hun eigen zaken te beheren, wordt een voogd door de rechtbank aangesteld om hun eigendom te beheren, persoonlijke beslissingen namens hen te nemen en voor hun zorg en welzijn te zorgen.” 1.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

De term verwijst naar een praktijk die kan worden gebruikt wanneer een persoon niet in staat wordt geacht om beslissingen te nemen die in hun belang zijn, met betrekking tot hun financiën, woonplaats of andere administratieve zaken.

Meestal kan een persoon worden beschouwd als in deze situatie wanneer ze worden geconfronteerd met een vorm van uitdaging in hun leven, zoals een psychiatrische diagnose, cognitieve of lichamelijke problemen.

Volgens de wet is de voogd verplicht om de wil van de persoon die hij bewaakt te volgen en hem te ondersteunen bij het nemen van weloverwogen beslissingen.

Hoewel de voogd meestal wordt aangeduid als een enkele persoon, is het eigenlijk een commissie gevormd door 3 personen, om ervoor te zorgen dat de persoon niet wordt uitgebuit.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Het is een term die sterk negatieve gevoelens creëert bij mensen met geestelijke gezondheidsproblemen omdat het wordt geassocieerd met machteloosheid en ontmenselijking.

Per definitie gaat het woord uit van het onvermogen van mensen, hun onvermogen om te beslissen en te handelen over hun eigen leven en om hun eigen geld te beheren, het laat hen zich klein voelen en lijken. Vooral bij het gebruik van het woord 'voogdij' is het alsof volwassenen weer kinderen worden.

Bovendien ontstaan er negatieve gedachten door de vele voorbeelden van uitbuiting die plaatsvinden onder het voorwendsel van hulp. Bijna iedereen in onze focusgroepen had persoonlijke voorbeelden of voorbeelden van vrienden die waren uitgebuit of niet in staat waren om zelfs voor de eenvoudigste dingen in hun leven te beslissen vanwege voogdij.

Sommige mensen suggereerden dat deze procedure zou moeten worden omgedoopt tot "juridische interventie" of "legale financiële uitbuit

## Wat we voorstellen



Omdat het voor veel mensen begrijpelijk is dat er momenten in het leven van een persoon zijn waarop ze niet in staat zijn om de beste beslissingen te nemen. We zien een praktische noodzaak van een procedure als voogdij, maar in een andere context.

Wat we voorstellen, is een nieuwe procedure die gebaseerd is op ondersteuning, respect en geïnformeerde toestemming, een die niet juridisch bindend is en vervolgens een andere term ervoor, om het nauwkeurig weer te geven.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. APA Woordenboek van Psychologie, Voogdij](#)

[2. IGN International Guardianship Network](#)

De site van het International Guardianship Network (IGN), een non-profit en niet-gouvernementele organisatie. De missies van IGN zijn het bieden van ondersteuning, informatie en netwerkmogelijkheden voor voogden en het in de praktijk brengen van de juridische procedures van het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap.

[3. Uniforme parameters van voogdij - LawBoohmi](#)

Een gedetailleerde uitleg van de juridische procedure van voogdij uit de juridische blog van de LawBoohmi, een portaal dat juridische informatie biedt onder leiding van rechtenstudenten.

# 11 - IN-EN UITSLUITING

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens een rapport van de Verenigde Naties wordt inclusie gedefinieerd als het proces van het verbeteren van de voorwaarden voor deelname aan de samenleving voor mensen die als achtergesteld worden beschouwd op basis van leeftijd, geslacht, handicap, ras, etniciteit, afkomst, religie of economische of andere status, door middel van verbeterde kansen, toegang tot middelen, stem en respect voor rechten 1.

Vervolgens wordt uitsluiting gedefinieerd als een staat waarin individuen niet in staat zijn om volledig deel te nemen aan het economische, sociale, politieke en culturele leven, evenals het proces dat leidt tot en het in stand houden van een dergelijke staat.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

Inclusie en uitsluiting worden bijna altijd sociale uitsluiting en sociale inclusie genoemd. Eigenlijk zijn het meten van sociale uitsluiting en inclusie moeilijke termen vanwege hun multi-dimensionale aard, maar ze verschijnen op de een of andere manier op alle sociale niveaus. We kunnen “inclusie” en “uitsluiting” definiëren als tegengestelde termen, verwijzend naar de deelname en / of betrokkenheid, of het gebrek daaraan, van individuen of sociale groepen in de besluitvorming over aspecten van het leven die hen beïnvloeden.

We zouden kunnen zeggen dat iets b.v. Een praktijk is “inclusief” als het iedereen gelijke kansen geeft, ongeacht ras, geslacht, seksualiteit, sociale of economische achtergrond, enz. om deel te nemen en hun mening gelijk gewaardeerd te hebben.

Tegenwoordig heeft ‘inclusie’ bovendien een specifieke betekenis gekregen op het gebied van sociale media en popcultuur, wat aangeeft dat iets aandacht besteedt aan inclusief zijn in de vertegenwoordiging van minderheidsgroepen, bijvoorbeeld. Igbtq+’ers in films laten casten. De discussie rond “inclusieve taal” is ook een hot topic, wat betekent dat het belangrijk is om over mensen te praten op een manier die iedereen zich op zijn gemak voelt, bijvoorbeeld. naar hen verwijzen in de juiste voorkeursvoornaamwoorden.

“Inclusie” wordt over het algemeen beschouwd als een positief en krachtig woord en praktijk.

Aan de andere kant is uitsluiting over het algemeen een ontkrachtende praktijk, die mensen buitensluit en andere mensen de beslissingen voor hen nemen. Sociale uitsluiting kan op lange termijn gevolgen hebben voor de geestelijke gezondheid van mensen.

In de psychiatrie vermelden mensen met geestelijke gezondheidsproblemen meestal dat ze zich uitgesloten voelen van de beslissingen die over hen gaan en dus zijn ze machteloos.

# Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Hoewel de termen “inclusie” en “uitsluiting” gemakkelijk te begrijpen lijken, worden ze vaak misbruikt wanneer we spreken of een situatie in de samenleving willen uitleggen. In veel gevallen worden de termen te veel gebruikt, uit hun context gebruikt of worden ze niet genoemd, zelfs niet wanneer ze zouden moeten.

Soms wordt “inclusiviteit” om tactische redenen uitgebuit door bedrijven, bijvoorbeeld wanneer een merk openlijk een zaak ondersteunt, zoals LGBTQ + -rechten, om een goed publiek imago te presenteren en andere aspecten van hun activiteiten te verbergen. Op dezelfde manier kunnen politieke partijen en instellingen inclusieve taal gebruiken om progressief over te komen, maar in werkelijkheid komt hun discours misschien niet overeen met hun acties.

Door de discussie te voeren over de “inclusiviteit” in de context van geestelijke gezondheid, hadden onze focusgroepen veel te zeggen. Uitgaande van de uitsluiting in de besluitvorming, zoals hierboven vermeld, tot de uitsluiting van de samenleving in het algemeen als gevolg van stigma en vooroordelen. Deze sociale uitsluiting kan betrekking hebben op het niet kunnen vinden van een baan, het niet laten valideren van je mening, het niet kunnen hebben van een sociaal leven, enz.

Wat wel interessant is, is dat mensen met geestelijke gezondheidsproblemen op het gebied van geestelijke gezondheid ook een vorm van inclusie noemen die niet per se positief is. In het bijzonder bespraken mensen uit onze focusgroepen de neiging van professionals in de geestelijke gezondheidszorg om mensen met geestelijke gezondheidsproblemen op te nemen in de groep “psychiatrische patiënten”, ook al zou men zich misschien niet tot deze groep verhouden. Dit gaat gepaard met veel meer gedwongen inclusie, zoals de druk om samen te werken met specifieke diensten, arbeidsongeschiktheidsuitkeringen te krijgen, enz. In dat geval kan de opname in de groep psychiatrische patiënten, hoewel goed bedoeld, een negatieve invloed hebben op het leven van mensen, omdat het leidt tot uitsluiting van de samenleving.

Tot slot moeten we benadrukken dat inclusiviteit een dynamische procedure is en dat naarmate de samenleving verandert, inclusieve praktijken dat ook moeten doen. Mensen en organisaties die zichzelf als ‘progressief’ of ‘inclusief’ beschouwen, moeten zichzelf voortdurend uitdagen als ze niet willen blijven hangen in oudere denkwijzen over wat het betekent om gelijkwaardig deel te nemen.



## Wat we voorstellen



Echte inclusie, dat wil zeggen, wanneer mensen worden gerespecteerd en gehoord, wanneer ze inspraak hebben over de zaken die hen aangaan, heeft een positieve invloed op de geestelijke gezondheid, ongeacht een bestaande diagnose of niet.

Inclusie is dus iets dat we altijd in gedachten moeten houden bij het ondersteunen van mensen, en we moeten het een proces noemen en geen statisch doel.



Andere termen die gebruikt kunnen worden zijn:

- gelijke deelname van een individu op alle gebieden van het leven, wat er ook gebeurt
- gemeenschappelijk lidmaatschap, groepen mensen die, ongeacht hun verschillen, allemaal dezelfde persoonlijke waarde hebben.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

#### [1. Sociale in- en uitsluiting identificeren | iLibrary van de Verenigde Naties](#)

Dit deel van de RWSS zal zich richten op sociale inclusie, het onderzoeken van patronen van sociale uitsluiting en het beoordelen of groei- en ontwikkelingsprocessen inclusief zijn geweest.

#### [2. Sociale inclusie en sociale uitsluiting uitgelegd | INCLUSO](#)

Een diepgaande analyse van de term "sociale integratie" en, meestal, "sociale uitsluiting".

#### [3. Prioriteiten van het Erasmus+-programma](#)

"Inclusie" vanuit het oogpunt van Erasmus+-programma's

#### [4. Richtlijnen voor inclusieve taal](#)

American Psychological Association's Richtlijnen voor een inclusieve taal.

# 12- INZICHT

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens Cambridge Dictionary wordt “inzicht” gedefinieerd als “(het vermogen om) een duidelijk, diep en soms plotseling begrip te hebben van een gecompliceerd probleem of situatie” 1.

Wanneer de term in een medische context wordt gebruikt, verwijst het naar het bewustzijn van een persoon met geestelijke gezondheidsproblemen dat hun mentale ervaringen niet gebaseerd zijn op externe realiteit en dat ze het product zijn van hun “stoornis”.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

De term ‘inzicht’ heeft twee totaal verschillende betekenissen binnen en buiten de psychiatrische context. Je zou kunnen zeggen dat die betekenissen bijna tegengesteld aan elkaar zijn, omdat de ene verwijst naar het vermogen om in zichzelf te kijken, terwijl de andere, de medische, de acceptatie van de psychiatrische diagnose is, de overeenstemming met de mening van de anderen.

Meer specifiek, in sociale contexten, wanneer mensen het hebben over “inzicht”, verwijzen ze er meestal naar als introspectie, intuïtie en in het algemeen als het vinden van zichzelf. Het wordt beschouwd als een positieve term, die persoonlijke groei en vooruitgang aan geeft.

Aan de andere kant is “inzicht” in klinische contexten de acceptatie van de diagnose van de psychiater. De acceptatie dat iemand “geestesziek” is en dat hun ervaringen het gevolg zijn van de stoornis. In het traditionele psychiatrische systeem worden mensen zonder inzicht als “moeilijk” beschouwd en hebben ze een slechte prognose, terwijl inzicht samen met het naleven van de richtlijnen van de artsen als “positieve prognostische indicatoren” worden beschouwd. Inzicht wordt ook gebruikt in klinische beoordeling en het heeft een grote invloed op de waargenomen ernst van de aandoening.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zijn niet altijd bekend met de term, maar elk van hen is bekend met de praktijk, wat betekent dat ze zich allemaal herinneren dat de arts hen vragen stelde over of ze weten dat ze ziek zijn, of dat ze deze of gene stoornis hebben.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Er kan weinig kritiek worden geuit op het sociale aspect van de term, omdat het een positieve en persoonlijke procedure betekent, maar er kan veel kritiek worden geuit op de klinische term.

Een van de problemen met “inzicht” ligt in het accepteren van de psychiatrische diagnoses en psychotrope medicatie als absolute waarheid.

Als dit de enige waarheid is, dan kan het hebben van een andere mening natuurlijk een probleem zijn. Maar psychiatrische diagnoses zijn slechts één manier om geestelijke gezondheidsuitdagingen te kaderen. Het is gewoon de manier waarop de artsen wordt geleerd om ze te zien.

Men kan een andere mening hebben over wat er met hen aan de hand is, wat de wortels van hun lijden zijn en wat daadwerkelijk nuttig is. Daar is niets mis mee, het is gewoon een andere manier om het te begrijpen en het moet niet worden afgedaan als “problematisch” omdat het het begrip van de persoon is.

Het kaderen van de verscheidenheid en complexiteit van de ervaringen, emoties en gedachten van mensen in een medisch model, onder specifieke categorieën, is niet altijd mogelijk of nuttig. Veel mensen met geestelijke gezondheidsproblemen vermelden dat hun hele bestaan wordt bepaald door iemand anders en dat de diagnose, of de acceptatie ervan, hen op geen enkele manier helpt. Sommigen van hen melden zelfs dat ze weten dat ze het eens moeten zijn met de arts als ze een “zachtere” behandeling willen, en dus voelen ze zich gedwongen om te liegen.

In meer extreme situaties hebben mensen met geestelijke gezondheidsproblemen het gevoel dat deze praktijk wordt gebruikt om hen op een bepaalde manier te beheersen, wat betekent dat het weinig tot geen ruimte laat om hun eigen overtuigingen te uiten.

## Wat we voorstellen



We vinden de klinische betekenis van het woord niet nuttig, omdat we vinden dat mensen een mening moeten kunnen hebben over hun situatie en dat ze hun ervaringen op hun eigen manier moeten kunnen begrijpen.

Het enige juiste gebruik van de term is de sociale, die gekoppeld is aan helderheid, bewustzijn en beter begrip. Dit is een zeer krachtig woord en het mag die betekenis niet verliezen.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Dictionary, "inzicht"](#)

[2. De betekenis van inzicht in de klinische psychiatrie | Het British Journal of Psychiatry](#)

Een overzicht van het concept van inzicht in mentale uitdagingen: het is misschien beter om inzicht te zien als een continuüm van denken en voelen, niet iets dat aanwezig of afwezig kan zijn. Verschillende psychiatrische aandoeningen omvatten verschillende mechanismen in het proces van aantasting van het inzicht

[3. Voorbeelden van inzicht: helder inzicht verkrijgen \(yourdictionary.com\)](#)

Wat inzicht is en waarvoor het wordt gebruikt, met veel praktijkvoorbeelden uit het dagelijks leven.

[4. Dat ongrijpbare inzicht najagen](#)

Enkele persoonlijke gedachten over "inzicht" van een persoon met geestelijke gezondheidsproblemen.

[5. Introduzione al concetto di "INSIGHT" | | www.psychiatryonline.it](#)

Artikel uit het tijdschrift "Psychiatrie online" ( IN ITALIAANS). Onderzoek van de term inzicht toegepast op psychiatrische diagnostiek ook vanuit het oogpunt van de geschiedenis van de psychiatrie.

# 13 - INTERVENTIE

## Definities volgens officiële bronnen

---

Het Dictionary of Psychology van de American Psychological Association definieert "interventie" als:

"n.

1. in het algemeen, elke actie die bedoeld is om een proces te verstoren en te stoppen of te wijzigen, zoals bij de behandeling die wordt ondernomen om het verloop van het pathologische proces van een ziekte of aandoening te stoppen, te beheersen of te veranderen.

2. actie van een psychotherapeut om met de problemen en problemen van een cliënt om te gaan. De selectie van de interventie wordt geleid door de aard van het probleem, de oriëntatie van de therapeut, de setting en de bereidheid en het vermogen van de cliënt om door te gaan met de behandeling. Ook wel psychologische interventie genoemd.

3. Een techniek in verslavingsbegeleiding waarbij belangrijke personen in het leven van een cliënt hem of haar ontmoeten, in aanwezigheid van een getrainde counselor, om hun observaties en gevoelens over de verslaving van de cliënt en gerelateerde problemen te uiten. De sessie, meestal een verrassing voor de cliënt, kan enkele uren duren, waarna de cliënt de keuze heeft om onmiddellijk een aanbevolen behandeling te zoeken (bijvoorbeeld als een intramurale patiënt) of de interventie te negeren. Als de cliënt ervoor kiest om geen behandeling te zoeken, vermelden de deelnemers de interpersoonlijke gevolgen; Een echtgenoot kan bijvoorbeeld verzoeken dat de klant verhuist of dat het dienstverband van de klant wordt beëindigd.

4. een soortgelijke confrontatie tussen een individu en familie en vrienden, maar buiten de formele structuur van counseling of therapie, meestal over vergelijkbare problemen en met het doel om het geconfronteerde individu aan te sporen om hulp te zoeken bij een houdings- of gedragsprobleem. Ook wel gezinsinterventie genoemd.

5. in onderzoeksoptzet, een experimentele manipulatie. —tussenbeide vb." 1.<https://dictionary.apa.org/intervention>

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

Het woord wordt gebruikt in de volksgezondheid en op de verschillende gebieden van de geneeskunde, waaronder psychiatrie en psychotherapie, met de bovengenoemde betekenissen.

Een verslavingsinterventie verwijst naar de familie of vrienden van een persoon die proactieve stappen ondernemen om het individu te overtuigen om in behandeling te gaan voor hun verslaving of ander schadelijk gedrag.

Leken gebruiken de term interventie met de betekenis van een inmenging in de handelingen van anderen om een nadelige uitkomst te voorkomen.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen associëren het woord met autoriteitsfiguren, iemand die je koers in het leven verstoort, corrigeert en verandert.

De perceptie is dat je gedwongen wordt om je op een specifieke manier te gedragen. Het grootste probleem met interventie is dat het niet altijd de toestemming of de toestemming nodig heeft van de persoon die zich in het ontvangende deel bevindt. In die gedachtegang zijn interventies niet per se goed bedoeld en werken ze niet altijd in het voordeel van het belang van de persoon.

De term interventie impliceert dat degene die het draagt weet wat het beste is voor de ander, en dat veroorzaakt een machtsevenwicht en legt de basis voor het mogelijk overmatig gebruiken van die macht ten nadele van de persoon, om hen een bepaalde behandeling of handelwijze op te dringen.

## Wat we voorstellen



Op het gebied van de geestelijke gezondheid moet de term “interventie” worden vervangen door “ondersteuning” en dit moet worden weerspiegeld in de respectieve praktijken van de stelsels voor geestelijke gezondheidszorg en van vrienden en families van mensen die geestelijke gezondheidsproblemen ondervinden.

Ondersteuning vereist instemming, respect en gelijkheid.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. APA's Woordenboek van Psychologie, Interventie](#)

[2. Interventies, definities en praktijkniveaus op het gebied van de volksgezondheid \(Public Health Intervention Wheel\)](#)

Een folder van het Minnesota Department of Health waarin de verschillende soorten interventies worden uitgelegd.

[3. Gedeelde besluitvorming - Evenwicht tussen macht en verantwoordelijkheid als professionals in de geestelijke gezondheidszorg in een therapeutische omgeving](#)

Een onderzoek naar “Shared decision-making” vanuit het oogpunt van de professionals.



# 14 - PSYCHISCHE AANDOENING/ STOORNIS

## Definities volgens officiële bronnen

Volgens het woordenboek van de American Psychological Association is een psychische stoornis:

Elke aandoening die wordt gekenmerkt door cognitieve en emotionele stoornissen, abnormaal gedrag, verminderd functioneren of een combinatie hiervan.

Dergelijke aandoeningen kunnen niet alleen worden verklaard door omgevingsomstandigheden en kunnen fysiologische, genetische, chemische, sociale en andere factoren omvatten.

Specifieke classificaties van psychische stoornissen worden uitgewerkt in de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders van de American Psychiatric Association (zie DSM-IV-TR; DSM-5) en de Internationale Classificatie of Diseases van de Wereldgezondheidsorganisatie.

Ook wel geestesziekte genoemd; psychiatrische stoornis; psychiatrische ziekte; psychische stoornis. 1.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

“Psychische aandoening” of “psychische stoornis” is de term die door professionals in de geestelijke gezondheidszorg wordt gebruikt om te verwijzen naar de uitdagingen op het gebied van geestelijke gezondheid waarmee men te maken kan krijgen.

Het kan specifiek verwijzen naar een gediagnosticeerde aandoening of op een meer algemene toon. Beide termen zijn gerelateerd aan de geneeskunde en ze creëren meestal connotaties van “krankzinnigheid” en “waanzin”.

De term wordt ook vaak (verkeerd) gebruikt in niet-klinische omgevingen, door niet-professionals, om elke vorm van vreemd gedrag aan te duiden en als verklaring voor gewelddadig gedrag. Soms kan het zelfs verwijzen naar mensen met een sociaal onaanvaardbare moraal.

Het misbruik van de term wordt massaal gereproduceerd door de media, omdat het meestal memorabele titels oplevert.

Dit overmatig gebruik van de term, buiten medische omgevingen, versterkt het stigma en de discriminatie rond mensen met geestelijke gezondheidsproblemen.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

De term “psychische aandoening”, als “psychische stoornis”, wordt door mensen met geestelijke gezondheidsproblemen beschouwd als een zeer zwaar label dat de identiteit van de hele persoon beïnvloedt. Over het algemeen creëert de term vergelijkbare connotaties als de woorden “diagnose” en “patiënt”.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen vermelden dat wanneer ze werden geïdentificeerd als een persoon met een psychische aandoening, alles wat ze deden of dachten een nieuwe betekenis kreeg en vanuit die reikwijdte en / of perspectief werd gezien. Ze moeten op een specifieke manier voelen en handelen en de hele tijd bewijzen dat het goed met ze gaat. In die zin voelt het alsof de samenleving meer eisen stelt aan de mensen die gediagnosticeerd zijn met een psychische stoornis dan aan de mensen die dat niet hebben gedaan.

Bovendien vinden ze de term ‘geestesziek’ zeer ontkrachtend omdat het verband houdt met zwakte, trauma, een constante behoefte aan hulp en met het idee dat er iets mis is met de persoon.

In het bijzonder is dit laatste deel erg belangrijk, want als we het hebben over een “ziekte”, wat we eigenlijk doen, is het probleem in de persoon plaatsen en de sociaaleconomische factoren achter de uitdagingen op het gebied van geestelijke gezondheid verbergen. En hoewel volgens de officiële betekenis psychische aandoeningen iedereen kunnen treffen, ongeacht hun achtergrond (geslacht, ras, seksualiteit, sociale en economische status, enz.), Zijn die factoren precies degenen die samenwerken om de omgeving te creëren waarin een crisis kan ontstaan - wat een paradox creëert.

Een positief aspect van de term die in de focusgroepen werd besproken, is dat voor sommige mensen de karakterisering van het hebben van een psychische aandoening soms andere mensen naar hen deed luisteren en erkennen dat hun lijden echt was.

## Wat we voorstellen



Wij geloven dat de term “geestesziekte” een zeer stigmatiserende is, die op zijn best alleen nuttig is als een erkenning dat iemand in nood is. Gezien het feit dat vanuit waar we staan, mensen altijd moeten worden gevalideerd, zelfs als we ze niet altijd begrijpen, vinden we dit niet erg nuttig.

Integendeel, we raden ten eerste aan om in onze taal geen termen te gebruiken die negatief geladen zijn. Dus in plaats van een “psychische aandoening”, stellen we voor dat de termen “geestelijke gezondheidsuitdagingen” of “geestelijke nood” de voorkeur hebben.



Natuurlijk moeten we erop wijzen dat het veranderen van de formulering niet automatisch betekent dat mensen anders worden behandeld. Dus de alternatieve termen moeten alleen worden gezien als een katalysator om nieuwe manieren van denken over geestelijke gezondheid en nieuwe manieren om op nood te reageren te creëren.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. American Psychological Association's Dictionary, “psychische stoornis”](#)

[2. Taalgids voor inclusieve geestelijke gezondheid](#)

Een korte taalgids om te verwijzen naar geestelijke gezondheidsuitdagingen geschreven door Stampede Stigma (Australië), een campagne om een einde te maken aan het stigma en de discriminatie waarmee mensen met geestelijke gezondheidsproblemen worden geconfronteerd.

[3. Laten we stoppen met het zeggen van “geestesziekte”!](#)

Een essay van een non-profitorganisatie die sponsor- en gelieerde grassroots-groepen verenigt met duizenden individuele leden om mensenrechten en alternatieven te winnen voor mensen met een psychiatrische handicap.

# 15 - NORMAAL / ABNORMAAL

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens de Oxford Learner's Dictionary betekent de term normaal:

- a. typisch, gebruikelijk of gewoon; Wat je zou verwachten
- b. lichamelijk en geestelijk gezond 1.

Normaal verwijst ook naar iets dat van nature voorkomt. In het dagelijks leven wordt de term gebruikt om een situatie of een persoon te beschrijven die over het algemeen vrij is van fysieke of mentale beperkingen of disfunctie en geen defecten of onregelmatigheden vertoont.

In het Grieks kan het woord worden vertaald als "fisiologikos" wat afkomstig is van de woorden "fisi" = natuur + "logikos" = logisch

## Hoe de term daadwerkelijk wordt gebruikt in verschillende contexten

---

De termen "normaal" en "abnormaal" worden in veel verschillende omgevingen in het dagelijks leven gebruikt, wat duidt op een situatie die wordt beschouwd als de "gebruikelijke", de "normale", de "aanvaardbare" - of het tegenovergestelde ervan.

Een persoon of gedrag wordt als "normaal" beschouwd als het voldoet aan de sociale normen, het meest voorkomende gedrag in de samenleving, bekend als conformiteit, en wat algemeen aanvaardbaar is. Normaal gedrag wordt vaak alleen herkend in tegenstelling tot afwijkingen.

Volgens de mensen uit onze focusgroepen betekent "abnormaal" het hebben van een capaciteit die niet kan worden gekanaliseerd binnen de samenleving en zijn plaats niet kan vinden omdat het anders is dan de meeste mensen.

In de geestelijke gezondheid kunnen we verschillende soorten gedrag, gedachten, emoties en ervaringen tegenkomen die als "abnormaal" en dus problematisch worden beschouwd. Wanneer mensen zich niet aan de normale standaard houden, worden ze vaak bestempeld als ziek, gehandicapt, abnormaal of ongewoon, wat kan leiden tot marginalisatie of stigmatisatie.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Een van de belangrijkste problemen met het idee van “normaliteit” is dat het een aantal specifieke grenzen stelt over wat acceptabel is en wat niet en mensen reageren daarop alsof het een objectieve realiteit is. Dit kan erg druk uitoefenen omdat we gedwongen worden om op specifieke manieren te handelen, altijd het “normale” en het “perfecte” najagen en onszelf verliezen en wat ons onderweg speciaal maakt.

Dit concept is ook beperkend omdat er kosten verbonden zijn aan het proberen iedereen in specifieke mallen te passen. Zoals Frank Zappa zei: “zonder afwijking van de norm is er geen vooruitgang mogelijk”.<sup>2</sup> In die zin heeft de samenleving meer te winnen bij mensen die anders en uniek zijn, en op verschillende manieren denken, dan bij een populatie die bestaat uit vergelijkbare, ‘normale’ mensen.

Bovendien creëert het concept van normaliteit machtsevenwichten en kan het de bron zijn van vooroordelen en sociale onrechtvaardigheid. Wat als normaal wordt beschouwd, kan veranderen afhankelijk van zowel het tijdsbestek als de omgeving.

Specifiek in de geestelijke gezondheidszorg zijn we gewend om ‘abnormaal’ iets te noemen dat niet logisch is. Maar als we ons haasten om het dat label te geven, nemen we niet de tijd om er meer naar te kijken. Die situaties die we meestal “abnormaal” noemen, zijn volledig “normale” reacties op levensgebeurtenissen. Als we ons alleen richten op de symptomen, zonder ze in de grotere context te plaatsen waarin ze verschijnen, dan begrijpen we ze als iets betekenisloos, als iets “abnormaals”.

## Wat we voorstellen



Als het gaat om geestelijke gezondheid, heeft de term “normaal” geen plaats. Het bereiken van normaliteit moet niet als het doel worden beschouwd en het moet zeker niet worden verward met “gezond”.

Mensen moeten vrij zijn om hun leven te leiden zoals ze willen en hun ervaringen te accepteren als wat ze zijn, en niet onder de reikwijdte en / of het perspectief van sociale constructies, die normaliteit definiëren. In plaats daarvan kan het nuttig zijn om het idee te omarmen dat mensen beslissen wat ‘normaal’ voor hen is.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Oxford Learner's Dictionary, "normaal"](#)

[2. Citaatformulier Frank Zappa](#)

[3. Normaal en abnormaal: Georges Canguilhem en de kwestie van mentale pathologie](#)

Dit artikel pleit voor een conceptie van geestesziekten waarbij de wetenschappelijke identificatie van biologische afwijkingen nuttig is, maar op zichzelf niet voldoende.

[4. Wie is hier normaal? Het perspectief van een atypisch op geestelijke gezondheid en onderwijs Inclusiviteit](#)

Artikel dat autobiografische reflectie gebruikt om te pleiten voor geestelijke gezondheid als een gebied van cultureel verschil dat opname in multicultureel onderwijs verdient.

# 16 - OCS

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens de American Psychiatric Association is obsessief-compulsieve stoornis (OCS)

“Elke aandoening die wordt gekenmerkt door cognitieve en emotionele stoornissen, abnormaal gedrag, verminderd functioneren of een combinatie hiervan. Dergelijke aandoeningen kunnen niet alleen worden verklaard door omgeving-somstandigheden en kunnen fysiologische, genetische, chemische, sociale en andere factoren omvatten. Specifieke classificaties van psychische stoornissen worden uitgewerkt in de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders van de American Psychiatric Association (zie

DSM-IV-TR; DSM-5) en de International Classification of Diseases van de Wereldgezondheidsorganisatie. Ook wel geestesziekte genoemd; psychiatrische stoornis; psychiatrische ziekte; psychische stoornis.” 1.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

“Obsessief-compulsieve stoornis” is een klinische term, verwijzend naar een specifieke situatie, zoals blijkt uit de officiële definitie. Het wordt over het algemeen begrepen als een aandoening die ernstige uitdagingen in het dagelijks leven creëert, en mensen die met dat soort uitdagingen te maken hebben, hebben het moeilijk.

Afgezien van de klinische betekenis, wordt de term ook veel gebruikt op een meer algemene manier om kwaliteiten te beschrijven zoals bijzonder zijn met dingen en dingen op een bepaalde en ordelijke manier willen hebben. Dit popcultuurfenomeen van zelfdiagnose als “OCD” vanwege het feit dat het veel geeft om netheid of netheid aan de ene kant, verlicht het concept dat geestelijke gezondheid en mentale uitdagingen zich op een continuüm bevinden en aan de andere kant pathologiseert het dagelijks gedrag.



## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Met betrekking tot het klinische gebruik van de term, zou men kunnen zeggen dat, zoals bij elke diagnose, het label de omstandigheden kan overschaduwen die tot een specifieke situatie leiden en dus enkele manieren verbergen waarop deze uitdagingen de persoon kunnen verlichten of als een copingmechanisme kunnen dienen.

De connotaties die de term creëert, zijn die van ernst en onvermogen en dus is het logisch om je af te vragen of deze diagnose daadwerkelijk nuttig kan zijn voor mensen of misschien immobiliseert het hen.

Voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zijn beide uitkomsten geldig, afhankelijk van de persoon. In het bijzonder vinden sommige mensen troost in de diagnose omdat het de verantwoordelijkheid en de daaruit voortvloeiende schuld wegneemt. Voor anderen is deze zware diagnose als een grafsteen die op hun uitdagingen wordt geplaatst. Alsof je ze vertelt dat er geen manier is om die uitdagingen te overwinnen.

Wat betreft het sociale gebruik van de term, het feit dat deze ernstige aandoening door iemand wordt gebruikt om hun eigenaardigheden op een spottende manier te beschrijven, is een groot probleem voor mensen met geleefde ervaring. Ze hebben het gevoel dat op deze manier de echte strijd met ongecontroleerde angst, die verband houdt met OCS, wordt geminimaliseerd en mensen met ernstige uitdagingen niet serieus kunnen worden genomen.

## Wat we voorstellen



Omdat deze “stoornis” een grote verscheidenheid kan hebben in de manier waarop het lijkt, kan het nuttig zijn om een minder ernstige term te gebruiken, zoals “fixatie” of “stijfheid” en te praten op een manier die de persoonlijke uitdagingen beschrijft waarmee men wordt geconfronteerd. Op die manier verliest het label zijn kracht, terwijl het nog steeds het continuüm laat zien dat geestelijke gezondheid is.

Bovendien is het belangrijk dat deze neiging om alledaags gedrag te pathologiseren, ongeacht of we het hebben over “OCD” of “depressie”, enz. moet stoppen. Het is niet alleen problematisch omdat het de echte strijd van sommige mensen minimaliseert, maar ook omdat het ook de weg opent voor de medicalisering van het dagelijks leven.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Obsessieve compulsieve stoornis"](#)

[2. Waarom inclusieve taal voor geestelijke gezondheid belangrijk is](#)

Artikel over waarom inclusieve taal voor geestelijke gezondheid belangrijk is, wat onder de voorbeelden relevantie geeft aan de term OCS omdat deze vaak wordt misbruikt

[3. Inzicht in obsessief-compulsieve stoornis](#)

Zelfzorgtools en -middelen om OCD-gerelateerde uitdagingen beter te begrijpen en te beheren, met reflecties over de meest populaire clichés .

[4. Ik pleit ervoor dat de popcultuur stopt met het spelen van OCD om te lachen](#)

Een persoonlijke mening van een persoon met ervaring over de manier waarop OCS in de media wordt geportretteerd - en hoe het zou moeten.

# 17 - PATIËNT

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens het Cambridge-woordenboek is een patiënt:

- een persoon die medische zorg ontvangt, of die zo nodig door een bepaalde arts of tandarts wordt verzorgd
- iemand die geduld heeft 1.

Het woord is afkomstig van het Latijnse “patire”, wat “lijden” betekent. Het Engelse “patiënt” en het Italiaanse “paziente” verwijzen ook naar iemand die bepaalde omstandigheden met geduld afwacht of doorstaat. In het Grieks verwijst “asthenis” naar een persoon die kracht mist.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

De term “patiënt” wordt officieel gebruikt in het hele gezondheidszorgsysteem en verwijst naar de persoon die wordt behandeld door een psychiater (of psychotherapeut) of diensten ontvangt in een klinische structuur.

Er is een grote mate van internalisering van het label “patiënt” door de persoon die het draagt.

In de algemene geneeskunde is het label van de “patiënt” tijdelijk, omdat het alleen duurt totdat de persoon is genezen. Wanneer de term echter gerelateerd is aan geestelijke gezondheid, is het meestal een permanent label voor de persoon.

Wanneer het woord in het dagelijkse gesprek wordt gebruikt, verwijst het naar een persoon die ziek is, zo gedefinieerd door zichzelf of door het medische systeem.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Het woord is diep ingebed in het biomedische model van geestelijke gezondheid en verbonden met het begrip van geestelijke gezondheidsuitdagingen als ziekten. Het vindt zijn oorsprong in hiërarchische structuren, waar de zorg wordt aangeboden door artsen en verpleegkundigen, klinisch psychologen of psychotherapeuten. Als gevolg hiervan is het woord nog steeds geladen met een negatieve connotatie, geassocieerd met gehoorzaamheid aan een hogere autoriteit wiens zorg je ontvangt, het gebrek aan gelijkheid en de zwakte van de persoon in de patiëntpositie.

Vanwege dit begrip dat op grote schaal is geïnternaliseerd, kan het gebruik van het woord “patiënt” op het gebied van geestelijke gezondheid zelfs de meest goedbedoelde pogingen om als gelijken te werken voor iemands herstel en welzijn in de weg staan.

Er is een onevenwichtigheid van macht wanneer de ene de patiënt is en de andere de specialist, voortkomend uit de veronderstelling dat de specialist alle kennis heeft over wat het beste is voor de patiënt en de macht heeft om medicatie en andere behandelingen voor te schrijven waaraan de persoon moet voldoen. Dit impliceert meestal dat de patiënt een nogal passieve ontvanger van de behandeling is, volledig vertrouwt, niet bedoeld is om te twijfelen aan de voorgeschreven behandeling, vragen te stellen, geïnformeerde toestemming te geven of zorgen te uiten.

Vanwege de associatie van het woord met aanhoudende pijn en schuldgevoel om het te hebben, is het gekoppeld aan een verwachting van gehoorzaamheid, van de patiënt. Overmatig gebruikt, wordt het een teken van persoonlijke identiteit, dat de persoon het onmogelijk kan vinden om los te laten.

Een deel van de reden waarom dit woord zo sterk stigmatiserend is geworden, is dat het ook te veel is gebruikt in het dagelijkse gesprek, buiten de klinische context.

Voor korte tijd kunnen mensen echter troost vinden in geduldig zijn, omdat dit label ook kan worden geassocieerd met beschut zijn, de druk loslaten en ondersteuning ontvangen.

## Wat we voorstellen



### Alternatieven:

- gebruik namen en beleefdheidsformules (wanneer dat het geval is);
- mensen (met wie we samenwerken/ die gebruik maken van deze dienst/ die worstelen met...).

### Niet geprefereerd:

- client (impliceert een transactie);
- begunstigde (impliceert de ontvanger van een dienst of goed te zijn);
- gebruiker (geassocieerd met verslavingen).

Wanneer het woord "patiënt" moet worden gebruikt, is het van cruciaal belang dat het wordt behandeld als een passerend label, met de goedkeuring van de persoon, beperkt tot een duidelijk gedefinieerde periode, om te voorkomen dat de persoon zijn hele leven patiënt blijft.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Woordenboek, "Patiënt"](#)

[2. Hebben we een nieuw woord nodig voor patiënten?](#)

Een diepgaande discussie over het woord "patiënt" en de implicaties ervan.

[3. De term "patiënt" kan mij beschrijven ... Maar het definieert mij niet](#)

Een artikel van de Society for Participatory Medicine over het woord.

[4. Cliënt of patiënt? Het juiste jargon gebruiken in je praktijk](#)

Een discussie over het verschil tussen de woorden 'cliënt' en 'patiënt' in de geestelijke gezondheidszorg.

# 18 - PEER-ONDERSTEUNING

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens het woordenboek van de American Psychological Association is “peer”, een persoon die een kenmerk of functie (bijv. leeftijd, geslacht, beroep, lidmaatschap van een sociale groep) deelt met een of meer andere personen. In de ontwikkelingspsychologie is een leeftijdsgenoot meestal een leeftijdsgenoot met wie een kind of adolescent omgaat.

Peer support verwijst naar de praktijk waarin “mensen hun eigen ervaringen gebruiken om elkaar te helpen. Er zijn verschillende soorten peer support, maar ze zijn allemaal gericht op

- mensen met gedeelde ervaringen samenbrengen om elkaar te ondersteunen
- Zorg voor een ruimte waar je je geaccepteerd en begrepen voelt
- behandel ieders ervaringen als even belangrijk
- betrek zowel het geven als het ontvangen van ondersteuning.” 2

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

Peer support is een manier om met iemand om te gaan door middel van gedeelde ervaringen en kernovereenkomsten, met als doel ondersteuning te bieden en/of te ontvangen. Op het gebied van geestelijke gezondheid wordt peer-ondersteuning aangeboden door een persoon die ervaring heeft gehad met trauma, psychiatrische diagnose en / of emotionele nood. Peer support is een systeem van hulp geven en ontvangen dat gebaseerd is op belangrijke principes van respect, gedeelde verantwoordelijkheid en wederzijdse overeenstemming over wat nuttig is.

Omdat de peer support-benadering zich wereldwijd nog in de opkomende fase bevindt, is deze in verschillende landen ongelijk vertegenwoordigd en dat geldt ook voor de bekendheid van het grote publiek met de term. Naarmate de aanpak in sommige landen meer erkenning en formele grond krijgt, wordt de term bekender en het begrip ervan nauwkeuriger.

De algemeen gebruikte betekenis is dat peer support is wanneer mensen hun eigen ervaringen gebruiken om elkaar te helpen. Het wordt geassocieerd met gelijkheid, respect, solidariteit en menselijkheid.

Peer support kan vele vormen aannemen, waarbij de informele spontaan en natuurlijk gebeuren, wanneer mensen elkaar op uitdagende momenten zien en hun best doen om wat comfort te bieden, en de meer formele die plaatsvinden in structuren zoals organisaties en openbare diensten, waarvoor peers speciale certificering en training nodig hebben.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

De term heeft over het algemeen een positieve connotatie en wordt steeds populairder, als onderdeel van de taal die geestelijke gezondheidsdiensten aannemen wanneer ze zich afstemmen op een meer progressieve, op mensenrechten gebaseerde en empowerende benadering.

Dit brengt het risico met zich mee dat de term wordt misbruikt als een afleidingswoord, om sommige vakjes aan te vinken in instellingen die doen alsof ze diensten op gelijke basis aanbieden, maar dat in werkelijkheid niet doen.

Ook wanneer mensen vooroordelen hebben tegen personen met geleefde ervaring met geestelijke gezondheidsproblemen of weinig kennis hebben over hoe peer support werkt, zullen ze het woord waarschijnlijk misbruiken door deze vorm van ondersteuning te verminderen in vergelijking met de professionele.



## Wat we voorstellen



De huidige definitie van de term is krachtig genoeg, omdat het de waarde weerspiegelt van geleefde ervaring en van het omgaan als gelijken, bij het bieden van ondersteuning voor geestelijke gezondheid.

Om ervoor te zorgen dat het correct wordt gebruikt, moeten inspanningen worden geleverd om mensen correct voor te lichten over de betekenis ervan en om de manieren waarop het wordt gebruikt te controleren, om eventuele misbruiken of kapingen van de term te voorkomen of snel te corrigeren.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. American Psychological Association's Woordenboek, "Peer"](#)

[2. Wat is peer support?](#)

Eenvoudige maar verhelderende informatie over peer support.

[3. Peer support | Stichting Geestelijke Gezondheid](#)

Een presentatie van de verschillende soorten peer support.

[4. Een overzicht van de literatuur over peer support in de geestelijke gezondheidszorg](#)

Deze review geeft een beschrijving van de ontwikkeling, impact en uitdagingen van de tewerkstelling van Peer Support Workers.

[5. Een handboek voor personen die in peer-rollen werken](#)

Een informatief boekje voor collega's door de Dienst Middelennisbruik en Geestelijke Gezondheidszorg Administraties 'Bringing Recovery Supports to Scale Technical Assistance Center Strategy (BRSS TACS) & de Western Massachusetts Recovery Learning Community (RLC)

[6. Peer Support in geestelijke gezondheid: literatuuroverzicht](#)

Het doel van deze review is om de evolutie, groei, types, functie, genererende tools, evaluatie, uitdagingen en het effect van peer support op het gebied van geestelijke gezondheid en verslaving vast te leggen.

# 19 - ONTWENNING VAN PSYCHIATRISCHE GENEESMIDDELEN

## Definities volgens officiële bronnen

---

De definitie van de American Psychological Association over “Terugtrekking van middelen” is de volgende:

“Een syndroom dat zich ontwikkelt na het stoppen van langdurige, zware consumptie van een stof. Symptomen variëren per stof, maar omvatten over het algemeen fysiologische, gedragsmatige en cognitieve manifestaties, zoals misselijkheid en braken, slapeloosheid, stemmingswisselingen en angst. DSM-IV-TR identificeert zes drugsklassen geassocieerd met ontwenning: alcohol, amfetaminen, cocaïne, nicotine, opioïden en sedativa, hypnotica of anxiolytica.

DSM-5 vermeldt tabak in plaats van nicotine en identificeert verder cafeïne en cannabis als geassocieerd met een ontwenningssyndroom 1.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

De term wordt zelden gebruikt in klinische contexten, noch wordt het gebruikt als praktijk, en het woord “terugtrekking” is meestal verbonden met het gebruik van illegale psychoactieve drugs.

In psychiatrische contexten is het een gangbare praktijk dat mensen die medicatie krijgen voorgeschreven meestal jarenlang of zelfs voor altijd op hen zitten, ongeacht de symptomen. Daarom vindt de discussie over het afbouwen van de medicatie zelden plaats. Wat er echter in veel gevallen gebeurt, is dat de mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zelf stoppen met de medicatie (omdat ze ze niet nuttig vinden), zonder een zorgvuldige procedure te volgen, en dan worden ze vaak geconfronteerd met vele soorten ontwenningssverschijnselen. Hoewel het algemeen bekend is dat psychoactieve drugs dit soort symptomen kunnen veroorzaken, worden mensen meestal niet correct geïnformeerd, maar integendeel, ze krijgen te horen dat ze een terugval doormaken. Deze verkeerde informatie versterkt de valse overtuiging dat stoppen met de medicatie geen optie is.

Veel mensen met geestelijke gezondheidsproblemen vermelden dat hoewel ze hun medicijnen wilden verminderen of stoppen met het nemen van hun medicijnen, ze het niet uit angst deden. Dit probleem beïnvloedt vaak de relaties met vrienden en familie die zich meestal zorgen maken en verdeeld zijn tussen de instructies van de arts en de mening van hun geliefde.

De uitgedrukte wens van de persoon om te stoppen met het nemen van de medicatie, ongeacht de redenen (die meestal de bijwerkingen van de medicijnen zijn) wordt soms beschouwd als een gebrek aan “inzicht” (zie inzicht in deze woordenlijst) en een symptoom van de “stoornis”. Met andere woorden, als iemand wil stoppen met de medicatie, worden ze meestal gezien als zieker en “niet-conform”, omdat ze “niet begrijpen dat de medicatie in hun eigen voordeel is”.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

De belangrijkste kritiek op het gebruik van psychiatrische geneesmiddelen is natuurlijk het feit dat het afbouwen of staken ervan niet als vanzelfsprekend wordt beschouwd, wanneer ze niet langer nodig zijn of als ze ernstige bijwerkingen veroorzaken. Maar dit is geen discussie voor dit deel van het programma.

Bij het bespreken van de specifieke term en praktijk moeten twee punten worden gemaakt. Ten eerste moet deze discussie met de nodige voorzichtigheid worden gevoerd. Stoppen met het nemen van psychiatrische medicatie is een moeilijke procedure en niemand mag het doen zonder de juiste informatie en zonder de juiste procedure te kennen.

Dit moet in elk gesprek aan de orde komen, zodat mensen die willen stoppen met hun medicatie niet in de verleiding komen om het alleen te doen.

Ten tweede gaat de discussie over het afkicken van medicijnen/medicatie niet specifiek over drugs. Dit betekent dat het doel altijd moet zijn om je goed te voelen. Men kan stoppen met het nemen van de medicatie als dit hun wens is, maar er moeten ook andere levensveranderingen worden aangebracht.

Als we ons alleen richten op de medicijnen en de omstandigheden vergeten die de mentale uitdagingen veroorzaken, dan is de kans groot dat met of zonder medicatie het leed zal blijven bestaan.

## Wat we voorstellen



Psychiatrische medicijnen zijn een van de manieren waarop men met psychisch lijden kan omgaan en het moet als zodanig worden beschouwd. Professionals in de geestelijke gezondheidszorg en peer-supporters moeten dit uitleggen aan mensen met geestelijke gezondheidsproblemen en hen niet pushen om medicatie als de enige oplossing te accepteren.

Bovendien, wanneer de arts een medicijn voorstelt, moeten ze de persoon altijd informeren over de gewenste en ongewenste effecten van de medicijnen en openstaan voor het beantwoorden van elke vraag. Geïnformeerde toestemming moet bestaan in elke vorm van behandeling.



Ten slotte kan niemand vanaf het begin beslissen dat iemand levenslang medicatie moet nemen, ongeacht de omstandigheden waarin ze leven en de veranderingen waarmee ze gedurende hun hele leven te maken kunnen krijgen. Medicatie kan worden gebruikt wanneer dat nodig is, maar we moeten de situatie altijd opnieuw en opnieuw bekijken in plaats van er zeker van te zijn dat het nog steeds nodig is.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Terugtrekking van stoffen"](#)

[2. Stoppen met psychiatrische medicijnen: een enquête onder langdurige gebruikers](#)

In deze grootschalige enquête proberen de onderzoekers de kennis over de ervaring van het staken van medicatie te vergroten en het recht om te kiezen voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen te bevorderen.

[3. Afkicken van psychiatrische medicatie](#)

Basisinformatie over het staken van psychiatrische geneesmiddelen en enkele mogelijke oplossingen voor de ontwenningsverschijnselen.

[4. Terugtrekking uit psychiatrische medicijnen kan pijnlijk en langdurig zijn](#)

Een artikel dat informatie citeert over wat we weten - en wat we niet weten over de ontwenningsverschijnselen van de psychiatrische medicatie.

[5. Acute en aanhoudende ontwenningsverschijnselen na stopzetting van psychotrope medicijnen](#)

Deze review is bedoeld om de literatuur te analyseren en om ontwenning te illustreren na een afname, stopzetting of verandering van psychotrope medicijnen op basis van de medicijnklasse.

[6. Het terugtrekkingsproject | Innerlijk kompas](#)

Een project dat tot doel heeft om uit de eerste hand informatie te verzamelen over de manieren om psychiatrische medicatie af te bouwen en over de ontwenningsverschijnselen, in de hoop een database te creëren die voor iedereen toegankelijk is.

# 20 - PSYCHOSE

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens het woordenboek van de American Psychological Association is “psychose”:

1. Een abnormale mentale toestand met significante problemen met echte testing het wordt gekenmerkt door ernstige beperkingen of verstoringen in de meest fundamentele hogere hersenfuncties - perceptie, cognitie en cognitieve verwerking, en emoties of affect - zoals ge-manifesteerd in gedragsverschijnselen, zoals wanen, hallucinaties en aanzienlijk ongeorgani-seerde spraak. Zie psychotische disorder.

2. Historisch gezien, elke ernstige psychische stoornis die het functioneren en het ver-mogen om activiteiten uit te voeren die essentieel zijn voor het dagelijks leven aanzienlijk ver-stoort. “ 1.

Bovendien, zoals Brittanica vermeldt: “De term psychose is afgeleid van de Griekse psyche, wat ‘ziel’, ‘geest’ of ‘adem’ betekent. [...] Omdat woorden die de wortelpsyche bevatten (bijv. Psychiater, psychiatrie, enz.) worden geassocieerd met de essentie van het leven (meestal gerelateerd aan de ziel of de menselijke geest) psychose is tot een betekenis gekomen dat een persoon de essentie van het leven heeft verloren - dat hij of zij een privé-kijk op de wereld heeft ontwikkeld of een privé-realiteit die niet door anderen wordt gedeeld. “ 2

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

“Psychose” is een woord dat veel wordt gebruikt, zowel in klinische omgevingen als in sociale contexten. Klinisch verwijst het naar mensen die de werkelijkheid op een andere manier ervaren dan de sociaal geaccepteerde. Ze kunnen sensaties hebben die afwijken van het gebruikelijke, zoals het horen van stemmen of het geven van speciale betekenissen aan de situaties om hen heen. Mensen die psychotische crises hebben meegemaakt, noemen vaak het woord ‘fixatie’ als een manier om de ervaring beter uit te leggen.

Er zijn veel specifieke “diagnoses” die onder de algemene term “psychotische stoornissen” vallen, bijv. schizofrenie of schizoaffectieve stoornis, maar de term is nog steeds in gebruik, op een bredere en meer algemene manier. Het wordt vooral gebruikt wanneer iemand enkele van de symptomen heeft die nodig zijn voor de diagnose van schizofrenie, maar niet allemaal om de diagnose te krijgen.

In sociale contexten kan het woord worden gebruikt op manieren die ver verwijderd zijn van de klinische betekenis, maar altijd iemand of iets beschrijven dat niet voldoet aan de sociale normen. Bijvoorbeeld [in het Grieks] kunnen we zeggen dat iemand “een psychose heeft met een andere persoon”, wat betekent dat ze geobsedeerd zijn door hen, ze geven meer om hen dan wordt verwacht. Als alternatief kunnen we in de media horen over de toestand van “massapsychose” in de zin dat veel mensen handelen op een manier die niet gebruikelijk is (bijv. tijdens de Covid-pandemie). In ieder geval heeft het woord een negatieve betekenis, ook al is voor sommige mensen met geestelijke gezondheidsproblemen de sociale betekenis van het woord zo ver verwijderd van het klinische, dat is veranderd in een neutraal woord.

# Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Het woord “psychose” is een zeer beladen woord omdat het veel negatieve connotaties creëert. Het doet denken aan mensen die “hun verstand hebben verloren” en die niet meer in staat zijn om in het dagelijks leven te functioneren en beslissingen voor zichzelf te nemen. Van iets ernstigs en chronischs.

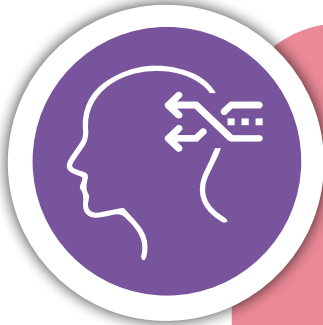
Voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen wordt dit woord beschouwd als zeer sterk en slecht, zelfs ontmenselijkend, omdat velen van hen het gevoel hebben dat dit label hen als personen kan wissen - wat betekent dat nadat ze deze diagnose hebben gekregen, hun hele identiteit en persoonlijkheid wordt gezien vanuit de lens van de “psychotische persoon”.

Omdat het een overkoepelende term is, die een reeks verschillende situaties omvat, kan deze diagnose verwarrend zijn voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen en professionals. Mensen die psychotische crises hebben meegemaakt, vermelden dat het een zeer persoonlijke situatie is en dat niet iedereen het op dezelfde manier ervaart, dus het is redelijk om je af te vragen of het zinvol is om iedereen onder dezelfde categorie te plaatsen. Bovendien voelden sommige mensen de behoefte om onderscheid te maken tussen “een psychose hebben” en “een psychotische episode hebben”. Dit onderscheid weerspiegelt ook de grote verscheidenheid die men onder deze term kan vinden, maar ook de verschillende soorten uitdagingen waarmee mensen te maken kunnen krijgen. Wat de professionals betreft, sommigen geloven dat zo’n brede term niet eens meer nuttig is in klinische contexten.

Bovendien, zoals bij elke diagnose, is “psychose” een medische term die het probleem in de persoon plaatst en de omgevingsredenen verbergt die mensen beïnvloeden. Zelfs wanneer we erkennen dat de omgeving sterk kan hebben bijgedragen aan de psychotische crisis, wordt de focus gelegd op het omgaan met de “zieke” persoon en niet op het veranderen van de omstandigheden.

Als klinische term is deze diagnose sterk verbonden met medicatie. In sommige gevallen, met name in landen waar het National Mental Health System meestal is georganiseerd rond medicamenteuze behandelingen, wordt de term door professionals misbruikt om het gebruik van anti-psychotische medicatie (als een sterk onderdrukkend hulpmiddel) toe te staan bij mensen met uitdagende gedragspatronen. Dit is natuurlijk een probleem van misbruik van het woord, maar het feit dat het een algemene term is die ruimte laat voor deze situatie.

## Wat we voorstellen



We raden aan om dit soort labels te vermijden en in plaats daarvan te proberen te begrijpen wat er met de persoon gebeurt, wat hun persoonlijke verhalen zijn en welke betekenis ze ervan maken.

Hoewel sommige mensen uit onze focusgroepen van mening waren dat het gebruik van het woord "psychotisch" prima is, zolang het maar als bijvoeglijk naamwoord wordt gebruikt, een specifieke betekenis aan een situatie geeft, bijvoorbeeld uitleggen dat een crisis een "psychotisch" karakter heeft en niet als een algemeen label.

In het IJslands is de term "Geðrof", die zich vertaalt naar "mentale breuk" en wordt geassocieerd met uitdagend gedrag, in het reguliere discours gekomen en geaccepteerd door mensen met geestelijke gezondheidsproblemen.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

1. [American Psychological Association's Dictionary, "psychose"](#)

2. [Brittanica, "Psychose"](#)

3. [Jeugdtrauma, psychose en schizofrenie: een literatuurstudie met theoretische en klinische implicaties](#)

In dit overzichtsartikel verkennen de auteurs het beschikbare onderzoek naar het verband tussen jeugdtrauma en psychotische ervaringen en komen tot een aantal interessante conclusies.

4. [Hoe praten mensen decennia later over hun crisis die we psychose noemen?](#)

Dit is een kwalitatief onderzoek naar de persoonlijke betekenis die mensen geven aan hun ervaringen die als "psychotisch" worden beschouwd.



# 21 - TERUGVORDERING

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens de Oxford Learner's Dictionary is "herstel":

1. het proces om weer beter te worden na een ziekte of blessure
- 2.. het proces van verbeteren of weer sterker worden
- 3.. de actie of het proces om iets terug te krijgen dat verloren of gestolen is" 1.

Wat betreft het woordenboek van de American Psychological Association, verwijst "herstel" naar:

1. consistente vooruitgang in de meetbare terugkeer van vaardigheden, vaardigheden en functies na ziekte of letsel.
- 2 . een staat van voortdurende nuchterheid na langdurig middelenmisbruik." Arabisch cijfer.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

De term "herstel" wordt gebruikt in verschillende extreem heterogene contexten. In de economische context wordt de term financieel herstel bijvoorbeeld gebruikt om een routekaart te beschrijven die door een bedrijf wordt ondernomen om uit een moeilijke economisch-financiële situatie te komen.

Een ander gebied waarop het wordt gebruikt, is dat van herstel van ongewenste gebeurtenissen (natuurrampen bijvoorbeeld) die het dagelijks leven van mensen hebben gestabiliseerd en onderbroken. Zelfs binnen hetzelfde gebied van geestelijke gezondheid kan de term herstel verschillende betekenissen aannemen: het wordt soms gebruikt om "een terugkeer" naar de status voorafgaand aan het begin van mentale uitdagingen te beschrijven; het wordt ook gebruikt als synoniem voor "autonomie" of "persoonlijke effectiviteit"; Ten slotte wordt het ook beschouwd als overlappend met het concept van psychiatrische rehabilitatie of empowerment.

Rössler en Drake beschrijven herstel als een hoopvolle filosofie die wordt verwoord, onderschreven en geactiveerd door mensen met geestelijke gezondheidsproblemen. Dit filosofische concept is gebaseerd op de overtuiging dat mensen met geestelijke gezondheidsproblemen een bevredigend en zinvol leven kunnen leiden. Herstel vindt zijn basis niet in therapeutische of revalidatiebehandelingen, maar eerder in actieve deelname aan het gemeenschapsleven. De filosofie van herstel omvat waarden als autonomie, zelfbeschikking en het overwinnen van stigma's. 3.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Het grote probleem in verband met het gebruik van de term herstel komt juist voort uit de uitdaging om een unieke definitie te hebben om naar te verwijzen.

Hoewel de term herstel het doelwit is geweest van talloze studies, bestaat tot op heden zelfs in de wetenschappelijke gemeenschap het risico dat wordt verwezen naar verschillende concepten die niet altijd in harmonie met elkaar zijn. Bovendien dreigt de term herstel te worden beschouwd als “metafysisch” of “abstract”: een doel dat onbereikbaar is en waarnaar het juist is om een constante spanning te handhaven met het besef het nooit te kunnen bereiken.

Ten slotte is het belangrijk om te benadrukken dat het concept van herstel inherent filosofisch is en daarom niet in staat is om de organisatie van gezondheidsdiensten en therapeutische revalidatietrajecten te veranderen en te oriënteren zonder een duidelijke implementatiestrategie, die heel anders kan zijn volgens welke het concept van herstel wordt aangenomen. Men kan bijvoorbeeld een concept van klinisch herstel aannemen dat de nadruk legt op de afwezigheid van symptomen of zich meer richt op subjectief herstel dat in grote mate onafhankelijk is van de persistentie van symptomen.

Vanwege de abstracte betekenis van de term wordt het soms op een uitbuitende manier gebruikt, zoals het geven van de titel “herstelmodel” aan praktijken en diensten die dit soort denkwijze niet delen, om eruit te zien als progressief of in overeenstemming met de nieuwste benaderingen.

## Wat we voorstellen



Het concept van herstel moet worden gecentreerd in de waarden en doelen van de persoon, voorbij iemands klinisch gedefinieerde gezondheidstoestand.

De persoon is niet alleen de protagonist van zijn eigen hersteltraject, maar is ook altijd de houder van rechten die een gevolg zijn van de waardigheid van het persoon-zijn. Deze rechten zijn nooit vervangbaar, zelfs niet tijdelijk.



De persoon bij het bepalen en implementeren van zijn doelen en zijn hersteltrajecten kan ervoor kiezen om dit te doen in samenwerking met gezondheidswerkers, belangrijke mensen en geïnteresseerde partijen die de persoon niet kunnen dwingen om tegen zijn wil in te gaan.

Deelname aan het gemeenschapsleven is een essentieel element van herstel: er is geen herstel zonder actieve deelname aan het leven van de eigen gemeenschap.



De gezondheidszorg moet worden georganiseerd in het licht van de herstell filosofie.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Oxford Learner's Dictionary, "herstel"](#)

[2. American Association's Dictionary, "herstel"](#)

[3. Psychiatrische rehabilitatie in Europa](#)

Dit artikel volgt het pad van de psychiatrische revalidatieprocessen in Europa en pleit voor gemeenschapsgerichte zorg.

[4. Herstel | Mental Health Foundation](#)

Gedetailleerde uitleg van de term "herstel" van de Mental Health Foundation (VK).

# 22 - VEERKRACHT

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens het Cambridge-woordenboek is “veerkracht”:

- het vermogen om gelukkig te zijn , succesvol, enz. weer nadat er iets moeilijks of ergs is gebeurd
- Het vermogen van een stof om terug te keren naar zijn gebruikelijke vorm nadat hij is gebogen, uitgerekt of op heeft gedrukt
- De kwaliteit om te herstellen na het ervaren van een probleem ( bv. economie) “ 1.

Specifiek in een context van geestelijke gezondheid definieert de American Psychological Association “veerkracht” als het proces en het resultaat van het succesvol aanpassen aan moeilijke of uitdagende levenservaringen, vooral door mentale, emotionele en gedragsflexibiliteit en aanpassing aan externe en interne eisen.

Een aantal factoren dragen bij aan hoe goed mensen zich aanpassen aan tegenslagen, waaronder (a) de manieren waarop individuen de wereld bekijken en ermee omgaan, (b) de beschikbaarheid en kwaliteit van sociale hulpbronnen en (c) specifieke copingstrategieën. Psychologisch onderzoek toont aan dat de middelen en vaardigheden die gepaard gaan met meer positieve aanpassing (d.w.z. grotere veerkracht) kunnen worden gecultiveerd en geoefend. Ook wel psychologische veerkracht genoemd. Zie ook copinggedrag; coping-skills training.” 2

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

De eerste betekenis van het woord komt uit de natuurwetenschappen en het verwijst naar het vermogen van een materiaal om terug te keren naar zijn vorm nadat het gedwongen is te veranderen - en het is in gebruik binnen de wetenschappelijke gemeenschap en laboratoria.

In de sociale wetenschappen kan veerkracht worden gedefinieerd als het proces van goed aanpassen aan wreedheden. Het kan zowel de betekenis hebben van “terugkaatsen” als van groei.

Het wordt over het algemeen beschouwd als een woord met een positieve en krachtige betekenis en in de afgelopen jaren heeft het de aandacht getrokken van professionals in de geestelijke gezondheidszorg, de algemene bevolking en de media.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen geloven dat het nuttig zou zijn om zich meer te concentreren op veerkracht, in plaats van de negatieve ervaringen die ze niet konden overwinnen. Met andere woorden, het kan bekrachtigend zijn om de ervaringen uit het verleden te erkennen waarmee iemand te maken heeft gehad, omdat het hen kracht kan geven in de huidige situatie.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Hoewel “veerkracht” misschien klinkt als iets duidelijk positiefs, waardoor het de ultieme vaardigheid is om te bereiken, kan het ook druk veroorzaken en in plaats van mensen te helpen groeien, kan het hen zelfs beperken. In die zin creëert “veerkracht” voor sommige mensen met geestelijke gezondheidsproblemen gedachten van “stagnatie”, alsof ze er zijn, alles doorstaan wat op hun pad komt, terwijl ze er eigenlijk mee zouden moeten omgaan en zich erdoor zouden moeten laten veranderen.

Bovendien schuilt bij het prijzen van veerkracht het gevaar van het onder druk zetten van individuen om te handelen alsof ze veerkrachtig zijn.

Om te doen alsof ze de uitdagingen kunnen overwinnen en dus niet de kans krijgen om echt met hun pijn om te gaan of zelfs om hulp te vragen.

## Wat we voorstellen



Veerkracht is een krachtig instrument en het wordt terecht gewaardeerd en verzorgd, maar we moeten het niet op een rigide manier gebruiken die geen ruimte laat voor kwetsbaarheid.



Veerkracht is geen eigenschap die men wel of niet heeft, maar het is wel iets om naartoe te werken en het is mogelijk dat er een paar tegenslagen op komst zijn.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Woordenboek, "Veerkracht"](#)

[2. American Psychological Association's Woordenboek, "Veerkracht"](#)

[3. Wat is veerkracht? Uw gids voor het omgaan met de uitdagingen, tegenslagen en crises van het leven](#)

Gedetailleerde informatie over veerkracht van theorie tot praktijk.

[4. De relatie tussen veerkracht en](#)

Veerkracht van de geestelijke gezondheid in werkgerelateerde contexten.

[5. Omgaan met stress en het opbouwen van veerkracht](#)

Praktische informatie over stress en veerkracht - barrières voor veerkracht.

[6. Waarom veerkracht niet altijd het antwoord is op het omgaan met uitdagende tijden](#)

Een artikel dat de problemen beschrijft die kunnen optreden wanneer "veerkracht" de enige manier wordt om vooruit te komen.

# 23 - SCHIZOFRENIE

## Definities volgens officiële bronnen

---

De American Psychological Association definieert de term "schizofrenie" als:

Een psychotische stoornis die wordt gekenmerkt door stoornissen in het denken (cognitie), emotionele responsiviteit en gedrag, met een leeftijd van aanvang meestal tussen de late tieners en het midden van de jaren 30. Schizofrenie werd voor het eerst formeel beschreven in de late 19e eeuw door Emil Kraepelin, die het *dementia praecox* noemde; in 1908 hernoemde Eugen Bleuler de stoornis schizofrenie (Grieks, "splijting van de geest") om de desintegratie van mentale functies te karakteriseren die verband houden met wat hij beschouwde als de fundamentele symptomen van abnormaal denken en affect. Volgens DSM-IV-TR moeten de karakteristieke stoornissen ten minste 6 maanden aanhouden en ten minste 1 maand actieve fasesymptomen omvatten, bestaande uit twee of meer van de volgende: wanen, hallucinaties, ongeorganiseerde spraak, grof ongeorganiseerd of katatonisch gedrag, of negatieve symptomen (bijv. Gebrek aan emotionele responsiviteit, extreme apathie). Deze tekenen en symptomen zijn geassocieerd met duidelijke sociale of beroepsmatige disfunctie. Sommigen hebben betoogd (te beginnen met Bleuler) dat ongeorganiseerd denken (zie formele gedachtestoornis; schizofreen denken) is het belangrijkste kenmerk van schizofrenie, maar DSM-IV-TR en zijn voorgangers hebben dit kenmerk niet benadrukt, althans niet in hun formele criteria. DSM-5 behoudt in wezen dezelfde criteria, maar benadrukt dat wanen, hallucinaties of ongeorganiseerde spraak tot de symptomen behoren die nodig zijn voor de diagnose. Het elimineert ook de vijf verschillende subtypen van schizofrenie die eerder zijn beschreven in DSM-IV-TR: catatonische schizofrenie, ongeorganiseerde schizofrenie, paranoïde schizofrenie, resterende schizofrenie en ongedifferentieerde schizofrenie. 1.

Schizofrenie wordt beschouwd als de meest voorkomende van de groep psychoses (zie ook de term "Psychose").

De term werd geïntroduceerd als een neologisme (nieuw woord) in 1909 door Eugen Bleuler, een Zwitserse psychiater en combineert twee woorden van Griekse oorsprong die gespleten geest betekenen, verwijzend naar een desorganisatie van de cohesie van psychische functies. 2.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

De term schizofrenie wordt voornamelijk gebruikt in de psychiatrische, medische en gezondheidsliteratuur.

Het is een zeer stigmatiserende term die vaak wordt gebruikt om in het algemeen te verwijzen naar mensen die geestelijke gezondheidsproblemen ervaren, vooral om deze problemen een element van irrationaliteit en instabiliteit te geven.

Het bijvoeglijk naamwoord "schizofreen" wordt bijvoorbeeld ook vaak gebruikt door de media en als lekenterm om iets aan te duiden als irrationeel, paradoxaal of onlogisch. Schizofrenie wordt vaak ten onrechte geassocieerd met gevaarlijke en gewelddadige handelingen in de context van psychische problemen.



## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

De term schizofrenie is zo sterk gestigmatiseerd dat mensen met ervaring met geestelijke gezondheidsuitdagingen en onderzoekers hebben aanbevolen om het te vervangen door minder stigmatiserende. Dit is bijvoorbeeld gebeurd in Japan, waar wat schizofrenie werd genoemd nu bekend staat als “desintegratiestoornis” (Togo-Shitcho-Sho).

Vooraf mensen die zijn gediagnosticeerd met “schizofrenie”, vermelden dat deze specifieke diagnose verband houdt met communicatieonvermogen, onvoorspelbaar gedrag en gevaarlijkheid en dat toen ze te horen kregen dat ze zich erg bang voelden en dat hun leven tot een einde was gekomen. Ze geloven nu dat deze reactie te wijten is aan de stereotypen die die mensen hadden geïnternaliseerd voordat ze de diagnose kregen.

Bovendien waren ze getuige van hun sociale levensverandering, omdat ze nu werden behandeld als “schizofreen”, met al die negatieve stereotypen met zich mee. Ze werden uitgesloten van sociale evenementen en ze konden niet eens een baan vinden.

Dit legt druk op mensen met geestelijke gezondheidsproblemen, omdat ze het gevoel hebben dat ze altijd worden getest en zelfs als ze het goed doen, kunnen ze worden geconfronteerd met de beschuldiging dat ze “een show opvoeren”. Bovendien zeiden velen van hen dat ze het gevoel hadden dat elk aspect van hun leven werd gezien door de lens van de “stoornis” en als ze bijvoorbeeld verdrietig waren, moest dat een verband hebben met hun “schizofrenie” alsof ze geen slechte dag mochten hebben of zich verdrietig mochten voelen over iets dat hen overkwam.

Een ander soort kritiek die de term “schizofrenie” heeft ontvangen, is dat hoewel het algemeen wordt beschouwd als een aandoening met een sterke biologische achtergrond, de echte oorzaken van de aandoening niet bekend zijn, noch voldoende specifieke laboratorium- of beeldvormingstests beschikbaar zijn. Het idee dat “schizofrenie” wordt veroorzaakt door biologische factoren, hoewel niet bewezen, heeft ernstige implicaties, zowel in termen van stereotypen als ook in de behandeling ervan. Het is heel gebruikelijk om argumenten tegen te komen zoals “schizofrenie is een ziekte zoals diabetes, je moet gewoon accepteren dat je je hele leven de medicijnen nodig hebt tot het einde der tijden”, die vreselijk misleidend zijn, maar het punt dienen om mensen te overtuigen om samen te werken. Deze specifieke diagnose is degene die het meest verband houdt met medicatie die veel mensen die zijn gediagnosticeerd met “schizofrenie” hebben overgenomen in hun vocabulaire termen zoals “drugs gereguleerd”.

Ten slotte is er kritiek geuit op de consistentie van de symptomen tussen verschillende mensen. Veel mensen die deze diagnose delen, hebben bijvoorbeeld een verscheidenheid aan verschillende kenmerken en uit observatie weten we dat veel ervaringen die worden beschreven als onderdeel van schizofrenie niet per se altijd angst of functieverlies veroorzaken.

## Wat we voorstellen



Erkennend dat het woord zeer geladen is, hebben professionals veel verschillende termen voorgesteld zoals “desintegratiestoornis”, “psychotische spectrumstoornis”, “neuro-emotionele integratiestoornis”, “salience integratieve stoornis”, “salience-syndroom”, “afstemmingsstoornis” in de hoop dat deze verandering het stigma kan verminderen - hoewel “schizofrenie” een veel gebruikt officieel diagnostisch label blijft.

Sommige van de mensen die hebben deelgenomen aan het maken van deze woordenlijst, geloven dat een nieuwe naam het stigma dat aan dit soort geestelijke gezondheidsuitdagingen kleeft niet zal oplossen en wat nodig is, is een nieuwe aanpak in het algemeen, sommigen suggereren zelfs de afschaffing van het diagnostische label in het algemeen. Anderen erkennen dat op zijn minst een nieuwe naam het sociale aspect van deze uitdagingen kan benadrukken, zoals bijvoorbeeld de term “integratiestoornis”.



Rekening houdend met het feit dat deze discussie nog steeds open is, stellen we voor dat we, althans voor nu, ons bezighouden met de termen die mensen met geestelijke gezondheidsproblemen voor zichzelf verkiezen, zoals “mensen met alternatieve mentale ervaringen”, “mensen die de realiteit op een andere manier ervaren” of meer beschrijvende “mensen die stemmen horen”, “mensen die ongewone overtuigingen hebben” enz.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Schizofrenie"](#)

[2. Online Etymologie Woordenboek, "Schizofrenie"](#)

[3. Schizofrenie | Mental Health Foundation](#)

Gedetailleerde informatie over de klinische term, misvattingen eromheen en voorgestelde manieren om ondersteuning te krijgen.

[4. Schizofrenie hernoemen](#)

Een artikel dat het proces van het hernoemen van “schizofrenie” in Korea, Taiwan, China, Hong Kong en Maleisië volgt en de huidige situatie in deze landen presenteert.

[5. Onderzoekers pleiten ervoor om schizofrenie te hernoemen](#)

Een artikel dat specifieke redenen opsomt waarom de term “schizofrenie” moet worden gewijzigd.

# 24 - STEREOTYPE

## Definities volgens officiële bronnen

Volgens de Oxford Learner's Dictionary verwijst "stereotype" naar "een vast idee of beeld dat veel mensen hebben van een bepaald type persoon of ding, maar dat vaak niet waar is in werkelijkheid en pijn en belediging kan veroorzaken" 1.

Het woord ontstond in 1798 en duidde op een "methode van afdrukken vanaf een plaat". Het komt "van Griekse stereo's "solid" (zie stereo-) + Frans type "type" (zie type (n.)). [...]. Wat betekent "beeld bestendig zonder verandering" wordt voor het eerst opgetekend 1850" 2.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

Sociale psychologie definieert stereotypen als "... vooral efficiënte, sociale kennisstructuren die door de meeste leden van een sociale groep worden geleerd" (Hamilton en Sherman, 1994). 3. Ze kunnen als "sociaal" worden beschouwd omdat ze worden gecreëerd, gedeeld en onderhouden binnen een grote groep mensen. Ze zijn ook "efficiënt" omdat ze de groep die ze adopteert in staat stellen om indrukken, vooroordelen en opmerkingen te genereren over de persoon of groep mensen die objecten van dat stereotype zijn (Corrigan en Watson, 2002). 4.

In de context van geestelijke gezondheid vinden we het concept van stereotype als onderdeel van de vier processen die naast elkaar voorkomen in de definitie van stigma: "

- het labelen van menselijke verschillen;
- stereotypering van dergelijke verschillen;
- het scheiden van degenen die het label 'ons' hebben gekregen;
- en statusverlies en discriminatie van degenen die zijn gelabeld (Link en Phelan, 2001)". 5.

Het stereotype vertegenwoordigt daarom het "cognitieve" deel van het discriminatieproces, gevolgd door het emotionele en uiteindelijk het gedragsmatige.

Als zodanig is "stereotype" geen woord dat in het dagelijks leven wordt gebruikt, omdat mensen zich over het algemeen niet bewust zijn van hun stereotiepe ideeën en ze geloven dat ze de waarheid zijn.

Afgezien van sociale wetenschappen, is "stereotype" als term soms te vinden in de media in de context van educatieve programma's of campagnes tegen stigma en discriminatie.

Enkele veel voorkomende voorbeelden van stereotypen over mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zijn:

- Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zijn gewelddadig en gevaarlijk
- Mensen met psychische problemen zijn "chronisch ziek"
- Geestelijke gezondheidsproblemen zijn erfelijk

# Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Het concept van stereotype heeft niet alleen een negatieve waarde: het vertegenwoordigt het vasthouden aan een gedachte die een specifieke groep mensen kenmerkt en verenigt. Over het algemeen dienen ze het doel van de cognitieve economie. Ze vergemakkelijken onze interactie met de wereld, omdat we niet alles hoeven te overdenken. Het probleem ontstaat wanneer we vergeten dat ze sociaal geconstrueerd zijn en we ze voor absolute waarheden aannemen.

Veel stereotypen zijn stereotypen die voortkomen uit vooroordelen of uit ongemotiveerde angsten jegens bepaalde mensen die een "stigma" hebben, een eigenschap die hen anders maakt dan anderen. En als zodanig zijn stereotypen producten van machtsonevenwichtigheden en helpen ze ook om ze in stand te houden (de machtsonevenwichtigheden).

Mentale uitdagingen als stigma waren al beschreven door Goffman: een 'merkteken' dat maakt dat degenen die het 'bezitten' minder waardigheid (en dus minder rechten) verdienen dan de rest van de bevolking. 5. En dit is precies hoe mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zich voelen over de stereotypen om hen heen. Ze geloven dat die valse stereotypen de reden zijn voor sociale uitsluiting en schending van mensenrechten.

Met betrekking tot de specifieke stereotypen die hierboven zijn genoemd, hadden mensen uit de focusgroepen een paar dingen te zeggen:

- Over het geweld : "niet alleen zijn we niet gewelddadiger dan de rest, maar we lopen een hoger risico op gewelddadig gedrag, van direct geweld van mensen om ons heen, tot het institutionele geweld, tot het emotionele geweld van uitsluiting".
- Over de chroniciteit : "het maakt niet uit wat er met je gebeurt nadat je het label hebt gekregen, dat zul je altijd zijn. Soms veranderen dingen in het leven en ervaar je niet meer dezelfde moeilijkheden, maar toch kom je niet van de diagnose af".
- Over de erfelijkheid : "iedereen vertelt je dat je moeilijkheden erfelijk zijn, waarschijnlijk had je moeder het of zo, maar soms had je gewoon een moeilijk leven".

Het grootste probleem met die stereotypen is niet of ze de waarheid vertegenwoordigen of niet, maar de manier waarop ze de reguliere dialoog zijn binnengegaan, wat ertoe leidt dat mensen sterke overtuigingen hebben over kwesties waar ze geen kennis van hebben.

## Wat we voorstellen



Wat betreft het woord “stigma”, zelfs voor “stereotype” geloven we niet dat het moet worden gewijzigd of vervangen door andere woorden. In plaats daarvan is het noodzakelijk om beslissende en voortdurende acties te ondernemen om de valse stereotypen met betrekking tot mentale uitdagingen en de mensen die ze hebben ervaren uit te roeien. Drie belangrijke acties om stigma te bestrijden worden in de literatuur beschreven:  
- protest - onderwijs - contact

Geestelijke gezondheidsvoorlichting, campagnes tegen discriminatie, zorgpaden en psychotherapie, slechts enkele van de manieren waarop mensen de mogelijkheid kunnen hebben om hun vaak onjuiste informatie over deze kwesties te “corrigeren”.



Nog effectiever is het contact met mensen die mentale problemen hebben ervaren en die daardoor hun getuigenis kunnen geven. Zo stuiten we opnieuw op de noodzaak van sociale inclusie. Zelfs de eenvoudigste interactie, bijvoorbeeld een eenvoudig gesprek, is een zeer krachtige methode om iemands stereotype op een kritische manier opnieuw te evalueren.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

1. [Oxford Learner's Dictionary, "Stereotype"](#)

2. [Online Etymologie Woordenboek, "Stereotype"](#)

3. [Handboek van sociale cognitie, Hoofdstuk "Stereotypen", Hamilton & Sherman](#)

Het hoofdstuk van het boek "Handbook of social cognition" beoordeelt wat we weten over stereotypen uit sociaal psychologisch onderzoek, met name vanuit het oogpunt van sociale cognitie.

4. [Inzicht in de impact van stigma op mensen met een psychische aandoening, Corrigan & Watson](#)

Dit artikel integreert het onderzoek naar stigma in de geestelijke gezondheid met het algemene onderzoek naar stereotypen en vooroordelen.

5. [Stigma, Link & Phelan conceptualiseren](#)

Een paper die pleit voor een terugkeer naar het concept van het stigma dat ontstaat vanuit het sociologische perspectief - in tegenstelling tot de meer recente standpunten.

6. [Het doorbreken van de stereotypen rond geestelijke gezondheid](#)

Een artikel over veel voorkomende stereotypen in de geestelijke gezondheid en de effecten die ze hebben op mensen met geestelijke gezondheidsproblemen.

# 25 - STIGMATISERING

## Definities volgens officiële bronnen

Cambridge Dictionary definieert “stigma” als “een sterk gevoel van afkeuring dat de meeste mensen in een samenleving over iets hebben, vooral als dit oneerlijk is”<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stigma> 1.

Voor de American Psychological Association is “stigma” “de negatieve sociale houding die verbonden is aan een kenmerk van een individu dat kan worden beschouwd als een mentale, fysieke of sociale tekortkoming. Een stigma impliceert sociale afkeuring en kan oneerlijk leiden tot discriminatie en uitsluiting van het individu.” 2.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

b. Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

‘Stigma’ is een academische term die in 1963 werd geïntroduceerd door de Amerikaanse socioloog Goffman. Goffman gebruikte de term om die attributen aan te duiden (etnisch, religieus, fysiek, enz.)

Dat duidde op degenen die ze bezaten als “... bezoedeld, afgeprijsd”. Stigmatisering leidt tot discriminatie en verlies van waardigheid als gevolg van vooroordelen door andere leden van de samenleving. Stigma wordt ook sterk geassocieerd met geestelijke gezondheidscontexten, omdat veel mensen elke dag worden gediscrimineerd vanwege een psychiatrische diagnose.

Het fenomeen van stigmatisering is het gevolg van het gebrek aan kennis (stereotypen, onwetendheid of verkeerde informatie), attitudes (vooroordelen) of gedrag (discriminatie).

Acht verschillende soorten stigma’s met betrekking tot geestelijke gezondheid zijn beschreven in de wetenschappelijke literatuur: publiek stigma, structureel stigma, zelfstigma, gevoeld of waargenomen stigma, ervaren stigma, labelvermijding, beleefdheidsstigma en spiritueel stigma.

De term is extreem transversaal en wordt gebruikt om situaties van discriminatie te beschrijven, niet alleen op het gebied van gezondheid. Enkele voorbeelden zijn:

- De Organisatie voor Veiligheid en Samenwerking in Europa (OCSE) heeft verklaard dat uitingen van intolerantie en discriminatie van moslims de afgelopen jaren lijken te zijn toegenomen. 3.

- Het artikel gepubliceerd door Gillen-O’Neel en collega’s (2011) gaf aan dat kinderen van etnische minderheden een hoger stigmabewustzijn rapporteerden dan Europees-Amerikaanse kinderen. 4.

- De Pan American Health Organization (PAHO) beschrijft als stigma tegen homoseksualiteit en onwetendheid over genderidentiteit zijn wijdverspreid, zowel in de samenleving als geheel en binnen gezondheidssystemen. 5.

Discriminatie in de gezondheidsstelsels kan onder andere leiden tot regelrechte weigering om zorg te verlenen, zorg van slechte kwaliteit en respectloze of beledigende behandeling. De medische gebieden die voornamelijk worden getroffen door stigma zijn infectieziekten (met name HIV), oncologie, lichamelijke handicaps en geestelijke gezondheid.

Hoewel, zoals hierboven te zien is, “stigma” het onderwerp is geweest van veel onderzoek en algemeen wordt erkend als een fenomeen dat mensen op veel negatieve manieren beïnvloedt, zeiden mensen uit onze focusgroepen dat al dit werk op geen enkele manier hun persoonlijke ervaringen kan beschrijven. In het bijzonder vermelden ze dat ze het gevoel hebben dat hun hele identiteit wordt gewist en dat ze slechts door één element worden beoordeeld. Ze voelen het stigma in elk aspect van hun leven en dat dit soms nog moeilijker is om mee om te gaan in vergelijking met de gezondheidsuitdagingen zelf.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Wij geloven niet dat de term stigma verkeerd of ongepast wordt gebruikt in de context van geestelijke gezondheid of van sociale wetenschappen in het algemeen.

Integendeel, het probleem dat ermee gepaard gaat, is dat de gevolgen ervan dramatisch zijn en zeker worden onderschat ( sociale uitsluiting, verlies van genegenheid en werk in het gezin, een afname van het gevoel van eigenwaarde en de verslechtering van psychopathologie, bijvoorbeeld suïcidaal gedrag). Het probleem is dus niet het woord zelf, maar het feit dat de manier waarop het wordt geconfronteerd met het publieke, sociale en politieke debat - dat niet vruchtbaar is.

Er wordt veel geld uitgegeven aan onderzoek en campagnes over "stigma", maar dit kan soms nog meer discriminatie veroorzaken, omdat het het idee verder kan versterken dat mensen met geestelijke gezondheidsproblemen iets anders zijn.

Daarom kan het problematisch zijn om te proberen "stigma te bestrijden" zonder een inclusieve omgeving te creëren, de traditionele verhalen te veranderen of mensen met geestelijke gezondheidsuitdagingen echte keuzes te bieden.



## Wat we voorstellen



Het is niet onze bedoeling om het woord 'stigma' te veranderen of alternatieven voor te stellen. Aan de andere kant geloven we dat het creëren en verspreiden van inclusieve activiteiten stigmatisering en discriminatie kan verminderen, zelfs als dit niet hun directe doel is.

In veel landen zijn antistigmacampagnes ondernomen met de actieve betrokkenheid van collega's (voorbeeld: "Time to Change" in Engeland 7. ) met als doel het onderwerp stigma onder de aandacht te brengen van een andere groep mensen (burgers, leraren, politiediensten, gezondheidswerkers, advocaten, enz.) om het bewustzijn over deze kwestie en de gevolgen ervan te vergroten.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Woordenboek, "Stigma"](#)

[2. American Psychological Association's Woordenboek, "Stigma"](#)

[3. Discriminatie van moslims tegengaan](#)

Een artikel over de acties van de Organisatie voor Veiligheid en Samenwerking in Europa (OCSE) om stigmatisering tegen moslims te bestrijden.

[4. Etnisch stigma, academische angst en intrinsieke motivatie in de middelbare kindertijd](#)

Een onderzoek dat het bewustzijn en effect van etnisch stigma onderzoekt.

[5. De ervaringen van moslimvrouwen met stigma, discriminatie en misbruik worden geassocieerd met depressie in Amerika](#)

Een artikel over de impact van stigmatisering en discriminatie op de geestelijke gezondheid van moslimvrouwen.

[6. LGBT-voorstanders zeggen dat stigma en discriminatie belangrijke barrières voor de gezondheid zijn](#)

De website van de Pan American Health Organization (PAHO), schrijft over stigmatisering en discriminatie in de LHBT+ gemeenschap.

[7. Tijd om te veranderen](#)

De officiële website van de Britse anti-stigma campagne.

[8. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity](#)

Het baanbrekende boek over stigma van Goffman (1963).

# 26 - SUÏCIDAAL

## Definities volgens officiële bronnen

Volgens de Merriam - Webster Dictionary kan “suïcidaal” worden gekarakteriseerd als iets of iemand die:

“ - gevaarlijk vooral voor het leven

- destructief voor de eigen belangen
- met betrekking tot of van de aard van suicide
- gekenmerkt door een impuls om zelfmoord te plegen” 1.

Bovendien kan men in het woordenboek van de American Psychological Association de volgende vermeldingen vinden:

Suïcidale gedachten: “gedachten over of een preoccupatie met het doden van zichzelf, vaak als een symptoom van een major depressive episode. De meeste gevallen van zelfmoordgedachten gaan niet over tot een poging tot suïcidaale. 2.

suïcidaliteit: “het risico op zelfmoord, meestal aangegeven door zelfmoordgedachten of -intentie, vooral zoals blijkt uit de aanwezigheid van een goed uitgewerkt suïcidaal plan.” 3.

## Hoe de term wordt eigenlijk in verschillende contexten gebruikt

Klinisch gezien verwijst het woord naar mensen die aanhoudende gedachten hebben om zichzelf van het leven te beroven. Meestal wordt het gezien als een symptoom van een “stoornis” (bijv. “depressieve stoornis”) en het wordt zelden onder de microscoop gelegd om te begrijpen wat dat voor elke persoon zou kunnen betekenen. In sommige gevallen wordt het ook beschouwd als een manier om aandacht te krijgen of een poging om iets extreems te voelen.

De media hebben hun eigen rol gespeeld in het versterken van dit verband tussen pogingen om het leven te beëindigen met geestelijke gezondheidsproblemen en / of specifieke stoornissen. Het is bijvoorbeeld een veel voorkomende praktijk dat wanneer een persoon zijn leven neemt, de media heel hard proberen een niet-gediagnosticeerde stoornis achter deze daad te vinden.

Sociaal gezien wordt het woord “suïcidaal” zelden gebruikt, hoewel grappen over het nemen van ons leven, wanneer onder “extreme” verveling of schaamte vrij gebruikelijk zijn.

Volgens onze focusgroepen is het erg belangrijk om onderscheid te maken tussen de daad van zelfmoord en de aanhoudende gedachten van het nemen van iemands leven, die al dan niet tot daadwerkelijke zelfmoord kunnen leiden. Deze scheiding is belangrijk omdat het onderscheid kan maken tussen de mensen die te maken hebben met chronische gevoelens van wanhoop en leegte en degenen die zelfmoord kiezen als oplossing voor de aanwezigheid van abrupte, extreme stress, bijvoorbeeld na een financiële ineenstorting.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Zelfmoord wordt over het algemeen sociaal en juridisch veroordeeld (zie de uitdrukking “zelfmoord plegen”), om nog maar te zwijgen van het feit dat het in de christelijke religie als een zonde wordt beschouwd. Vanwege deze perceptie is er veel schaamte rond zelfmoord die de familie kan beïnvloeden van een persoon die er daadwerkelijk toe bezig is, maar ook voor de persoon die er voortdurend aan denkt. Alsof het iets heel ergs en egoïstisch is om over na te denken. Als gevolg hiervan kan het bijvoeglijk naamwoord “suïcidaal” stigmatiserend zijn voor de persoon.

Bovendien kan deze karakterisering connotaties van angst creëren voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg, die bijgevolg hun werk kunnen beïnvloeden. In gewone woorden, wanneer een persoon als “suïcidaal” wordt bestempeld, kunnen professionals bevooroordeeld tegenover hen zijn, uit angst dat ze zichzelf zullen schaden en de professional onvoldoende of incompetent zullen bewijzen. Deze angst kan leiden tot drastische maatregelen, gericht op de behandeling van het “symptoom”, bijvoorbeeld zware kalmerende medicamenteuze behandeling en dus het verbergen van de omstandigheden en gevoelens die ertoe kunnen leiden dat een persoon dit soort gedachten heeft.

Mensen die dergelijke ervaringen hebben gehad, vermelden dat ze eenzaamheid, leegte, verdriet en wanhoop voelden en dat ze dachten dat ze geen andere optie of uitweg hadden. Ze geloven dat het woord hun ervaring niet beschrijft, omdat het zich op het verkeerde deel richt en het niet naar die gevoelens verwijst.

Ten slotte, en uiteraard, is de manier waarop media reageren op zelfmoorden die proberen de actie te pathologiseren en te verbinden met uitdagingen op het gebied van geestelijke gezondheid, zoals hierboven vermeld, niet acceptabel.

## Wat we voorstellen



Over het algemeen hoeft het woord niet noodzakelijkerwijs te worden vervangen, maar in plaats daarvan moet het met voorzichtigheid en strikt in klinische contexten worden gebruikt.

Als alternatief kunnen we ervoor kiezen om een meer beschrijvende manier van spreken te gebruiken, bijvoorbeeld door te zeggen dat de persoon “regelmatig aan zelfmoord denkt”, “geen wil heeft om te leven” of “levensbedreigende geestelijke gezondheidsuitdagingen ervaart”



Gekscherend, maar in een poging om de wanhoop te benadrukken die achter een zelfmoord zou kunnen zitten, stelden mensen uit de focusgroepen de term “depressief tot de dood” voor.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Merriam-Webster Woordenboek, “Suïcidaal”](#)

[2. American Psychological Association’s Woordenboek, “Suïcidale Ideatie”](#)

[3. American Psychological Association’s Dictionary, “Suïcidaliteit”](#)

[4. Mythes over zelfmoord](#)

Een artikel over enkele populaire misvattingen over zelfmoord van het “Samaritanen” Suicide Prevention Center in New York.

[5. Taal is belangrijk als we het over zelfmoord hebben](#)

Basisinformatie over hoe je op een niet-stigmatiserende manier over zelfmoord kunt praten.

[6. Iemand ondersteunen die zich suïcidaal voelt](#)

Richtlijnen over hoe je mensen op een inclusieve en empowerende manier kunt ondersteunen, wanneer ze gedachten hebben over zelfmoord.

# 27 - SYMPTOOM

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens het woordenboek van de American Psychological Association kunnen “symptomen” beschrijven:

- “1. elke afwijking van het normale functioneren die wordt beschouwd als indicatief voor fysieke of mentale pathologie. Zie disease; disorder ; syndrome.
- 2.in het algemeen, elke gebeurtenis die wijst op een andere gebeurtenis; Een reeks stakingen is bijvoorbeeld een symptoom van economische onrust.” 1.

## Hoe de term wordt eigenlijk in verschillende contexten gebruikt

---

Over het algemeen worden “symptomen” beschouwd als indicaties van problematische situaties. Zoals gezien vanuit de officiële definitie, zouden we kunnen zeggen dat een “symptoom” de schijnbare manifestatie is van een onderliggende aandoening. Dat geldt zowel voor het medische als voor het maatschappelijke gebruik van het woord. Daarom gebruiken de artsen in een klinische context het symptoom (bijv. lage bloeddruk) als een indicatie om de pathologie te vinden die het veroorzaakt.

In contexten van geestelijke gezondheid zijn symptomen echter zelf de criteria voor de diagnoses en niet alleen de indicaties die ons dieper laten kijken om de onderliggende aandoeningen te vinden.

Dit creëert de paradox dat de “symptomen” zowel de oorzaak als de uitdrukking zijn van de geestelijke gezondheidsuitdagingen. Men kan bijvoorbeeld de diagnose “schizofrenie” hebben omdat ze stemmen horen (symptoom), en tegelijkertijd is de verklaring waarom ze stemmen horen het feit dat ze “schizofrenie” hebben.

In de psychiatrie en psychologie kunnen “symptomen” een verscheidenheid aan ervaringen omvatten, zoals ongewone overtuigingen, gevoelens die als “extreem” worden beschouwd en specifiek gedrag dat, wanneer ze in verschillende combinaties worden samengevoegd, de verschillende “stoornissen” creëren.

Symptomen hebben over het algemeen een negatieve betekenis, in de zin dat ze worden verondersteld leed te veroorzaken voor de persoon en hun dagelijks leven te beïnvloeden. Psychiatrische medicatie en/of behandeling zijn meestal gericht op het minimaliseren van die symptomen.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Het woord "symptoom" wordt gebruikt om te verwijzen naar specifieke aandoeningen die niet de norm zijn - in een bepaalde tijd en plaats. Hoe we de genoemde symptomen begrijpen en erop reageren, kan een groot verschil maken in het leven van mensen.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen vermelden dat de manier waarop symptomen meestal worden behandeld in de traditionele psychiatrische procedures hen "gesteriliseerd" maakt, omdat ze meestal worden gezien als een "vakje om te controleren" terwijl hun persoonlijke ervaring verloren gaat. Bovendien is het niet ongewoon om onenigheid tegen te komen tussen professionals in de geestelijke gezondheidszorg over wat een symptoom is en wat moet veranderen en wat niet, wat "normaal" is en wat niet.

Op een meer radicale manier van denken, suggereren de herstelmodellen en mensen met geestelijke gezondheidsproblemen dat we de manier waarop we "symptomen" in het algemeen begrijpen, moeten heroverwegen. Ongewone ervaringen, extreme staten van zijn of andere manieren waarop geestelijke gezondheidsuitdagingen zich manifesteren, zijn niet noodzakelijkerwijs problematische entiteiten die men moet verwijderen of op zijn minst moet leren negeren. Integendeel, "symptomen" hebben een doel: ze zijn een manier van communicatie.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen geloven dat hun "symptomen" wijzen op hun worstelingen in het leven en hun trauma's uit het verleden en vaak dienen ze als coping-mechanismen in een uitdagende wereld.

Daarom zijn symptomen voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen niet noodzakelijkerwijs iets slechts dat ze moeten uitroeien, maar ze kunnen ook een andere taal zijn die we moeten leren begrijpen om te begrijpen wie we zijn.

## Wat we voorstellen



We kunnen het woord houden als onze geest is ingesteld op begrip en niet op “repareren” of “onderdrukken”.

Als alternatief kunnen we over deze ervaringen praten door ze specifiek te benoemen, bijv. extreem verdriet, het horen van stemmen, etc of we zouden het in het algemeen kunnen hebben over “manieren van communiceren” en “uitdrukking van innerlijke uitdagingen”. Op deze manier zal zelfs de term in deze richting worden gedacht.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. American Psychological Association's Dictionary, "Symptoom"](#)

[2. Betekenis geven aan ongewone ervaringen](#)

Op deze site van de OASIS Mental Health Service (UK) kan men een beschrijving vinden van enkele van de meest voorkomende manieren waarop mensen hun ervaringen begrijpen.

[3. Stemmen accepteren en ermee werken: de aanpak van Maastricht](#)

Een artikel over de Maastrichtse aanpak van het horen van stemmen die zich richt op het werken met de stemmen in plaats van ze weg te werken.

[4. Hearing Voices Netwerk](#)

De officiële site van het internationale "Hearing Voices Network", een peer-georiënteerde organisatie die informatie, ondersteuning en begrip biedt aan mensen die stemmen horen en hun familie / vrienden.

[5. Paranoia kan door de hersenen worden gebruikt om ons te beschermen](#)

Een artikel over een academisch artikel dat betoogt dat paranoia niet alleen een pathologisch symptoom is, maar eigenlijk is het een nuttige functie van de hersenen die is ontworpen om ons te beschermen tegen bedreigingen.



# 28 - THERAPIE

## Definities volgens officiële bronnen

---

Volgens de Cambridge Dictionary is “therapie” “een behandeling die iemand helpt om beter te worden, sterker te worden, speciaal na een ziekte en / of geestelijke uitdaging. Voorbeelden van verschillende soorten therapieën kunnen zijn: beroepstherapie, praat- en groeps-therapie, en of lid worden van een club kan een therapie zijn voor eenzaamheid” 1.

Het woord is afkomstig van “van het Moderne Latijnse therapia, van het Griekse therapia” “genezen, genezen, dienst aan de zieken; een wachten op, dienst,” van Therapeuein “Genezen, medisch behandelen”, letterlijk “bijwonen, dienst doen, zorgen voor” 2.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

Het woord “therapie” wordt meestal gebruikt om een interventie aan te duiden die plaatsvindt om iets te verbeteren of het in de vorige toestand te brengen, bijv. Logopedie voor kinderen om duidelijker te kunnen spreken of fysiotherapie na de operatie om weer te kunnen lopen. In die zin zijn er veel verschillende soorten “therapieën” voor veel verschillende soorten situaties en zoals we kunnen zien, hebben we altijd een “probleem” nodig dat de therapie kan oplossen.

Met betrekking tot geestelijke gezondheidsuitdagingen zijn er twee hoofdtherapieën waar men gebruik van kan maken: farmacotherapie en psychotherapie. Farmacotherapie is de behandeling van geestelijke gezondheidsuitdagingen met medicijnen waarbij het doel de onderdrukking en de vermindering van de “symptomen” is. Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen praten vaak over psychiatrische medicijnen en noemen hen het “noodzakelijke kwaad”.

In psychotherapie zijn er veel verschillende denkrichtingen en men kan benaderingen vinden van meer praktisch, gericht op de uitdagingen zelf, tot het begrijpen en accepteren van zichzelf, tot het maken van veranderingen in het leven. Psychotherapie wordt in de loop der jaren steeds populairder en nu is het gebruikelijk dat mensen naar therapie gaan zonder ernstige geestelijke gezondheidsproblemen te hebben en met als doel zichzelf beter te begrijpen. Er is nog steeds een stigma rond psychotherapie, maar het wordt over het algemeen als een goede zaak beschouwd om voor jezelf te doen.

In een maatschappelijke context krijgt het woord “therapeutisch”, dat verwant is aan “therapie”, tegenwoordig een bredere betekenis en verwijst het niet alleen naar situaties waarin men moet samenwerken met een professional. Mensen vinden dus steeds meer wat hen helpt of wat goed voor hen is en ze gaan het gebruiken als een vorm van zelfzorg met therapeutische implicaties.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Volgens mensen met geestelijke gezondheidsproblemen is “therapie” een procedure die toestemming, samenwerking en “samenwerken” vereist. Anders is het gewoon een interventie met controversiële uitkomsten. En dit is vaak het probleem in de traditionele context van geestelijke gezondheid, omdat de gangbare praktijk niet altijd de mening van de persoon omvat en in veel situaties krijgt de persoon niet eens genoeg informatie of antwoorden. Op die manier wordt de “therapie” op een bepaalde manier gedwongen en dat beperkt de voordelen die het zou kunnen hebben.

Dit is vooral een probleem met farmacologische therapie, zowel in de context van de geestelijke gezondheid als in de algemene geneeskunde, waar de artsen meestal medicijnen voorschrijven zonder mensen te informeren over hun (bijwerkingen) en over andere opties. Toch kan het ook voorkomen in psychotherapie wanneer een arts of een psycholoog zijn diensten aanbiedt zonder voldoende informatie te geven over zijn aanpak, zodat de persoon kan beslissen of dit is wat hij op dit moment nodig heeft.

Over het algemeen heeft het hele idee van “therapie” het concept van de expert mogelijk gemaakt. Degene die weet wat het beste is en hulp kan bieden en degene die om hulp vraagt. Dit creëert een machtsevenwicht dat, hoewel het in sommige gevallen nuttig of zelfs noodzakelijk kan zijn, ook iets is dat we niet mogen vergeten.

Over het sociale gebruik van het woord kunnen we zeggen dat voor jezelf zorgen erg belangrijk is en het vinden van wat helpt echt een verschil kan maken in het welzijn in het algemeen, maar dit mag de behoefte aan externe hulp in sommige situaties niet overschaduwen. En natuurlijk, wanneer professionele hulp wordt gebruikt, moeten de persoonlijke technieken die men heeft worden omarmd in de therapeutische procedure. Dus officiële “therapie” en persoonlijke therapeutische procedures moeten samenwerken en elkaar niet uitsluiten.

## Wat we voorstellen



We moeten het woord in een bredere betekenis gebruiken die zowel officiële als niet-officiële interventies omvat die zich richten op algemeen welzijn.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Woordenboek, "Therapie"](#)

[2. Online Etymologie Woordenboek, "Therapie"](#)

[3. Een gids voor verschillende soorten therapie](#)

Basisinformatie over de meest voorkomende vormen van psychotherapie.

[4. Het machtsverschil en waarom het zo belangrijk is in therapie](#)

Een uitgebreid artikel over de machtsdynamiek in de psychotherapeutische setting.

[5. Geïnformeerde toestemming in counseling: voordelen, proces en uitzonderingen](#)

Praktische informatie over geïnformeerde toestemming in counseling.

[7. Jazmin Ali over yoga en haar ervaringen](#)

Een video van de trauma-overlevende Jasmin Ali, pratend over het therapeutische gebruik van yoga en meditatie in haar herstel van geestelijke gezondheidsproblemen.

# 29 - TRAUMA

## Definities volgens officiële bronnen

---

American Psychological Association definieert “trauma” als:

“- elke verontrustende ervaring die resulteert in aanzienlijke angst, hulpeloosheid, dissociatie, verwarring of andere ontwrichtende gevoelens die intens genoeg zijn om een langdurig negatief effect te hebben op iemands houding, gedrag en andere aspecten van functioneren. Traumatische gebeurtenissen omvatten die veroorzaakt door menselijk gedrag (bijv. Verkrachting, oorlog, industriële ongevallen) en door de natuur (bijv. Aardbevingen) en dagen vaak de kijk van een individu op de wereld uit als een rechtvaardige, veilige en voorspelbare plaats.

- ernstig lichamelijk letsel, zoals een wijdverspreide brandwond of een klap op het hoofd.”  
1.

Het woord komt uit het Grieks waarin het de betekenis heeft van “wond of snee”, van een “gewelddadige breuk in het huidcontinuüm”. Vanaf 1894 heeft het woord de betekenis van de “psychische wond”. 2

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

Tegenwoordig wordt het woord meestal gebruikt in geestelijke gezondheidscontexten om de impact aan te geven die een uitdagende situatie op een persoon kan hebben. Het is belangrijk op te merken dat het “trauma” de reactie op deze situatie is en niet de situatie zelf ( die “traumatisch” wordt genoemd). Het is algemeen aanvaard dat trauma’s persoonlijk zijn en in verschillende situaties kunnen voorkomen. Dit betekent dat mensen getraumatiseerd kunnen raken, zowel door grote, levensbedreigende gebeurtenissen die gewoonlijk als “traumatisch” worden beschouwd als door aandoeningen die mogelijk niet als ernstig worden beschouwd.

Traumatische reacties variëren van emotioneel tot cognitief en gedragsmatig en zijn niet altijd gemakkelijk te identificeren.

Voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen is het woord verbonden met pijn en wanhoop. Het verwijst naar iets dat er nog steeds is, een wond die nog open is en hen beïnvloedt. Maar hoewel het een negatief woord is, vinden mensen met geestelijke gezondheidsproblemen het nuttig om erover te praten. In het bijzonder hebben ze het gevoel dat ze door het trauma te herkennen, hun weg naar herstel hebben gevonden.

In de traditionele psychiatrische praktijk worden trauma’s meestal niet in aanmerking genomen, omdat de focus ligt op het verminderen van de symptomen, maar de laatste tijd richten steeds meer benaderingen zich erop (bijvoorbeeld trauma-geïnformeerde therapie) die wijzen op de noodzaak om mentale uitdagingen in de context te plaatsen die ze hebben gecreëerd.

## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

Wat we moeten aanpakken is dat hoewel het algemeen wordt aangenomen dat traumatische situaties subjectief zijn, het woord vandaag de dag te veel wordt gebruikt en dat kan een verlies van betekenis veroorzaken.

Bovendien moeten we bij het werken met mensen die traumatische situaties hebben overleefd, in gedachten houden dat mensen verschillende manieren hebben om met pijn om te gaan, afhankelijk van hun achtergrond.

Dit betekent dat we geen aannames moeten doen en mensen onder druk moeten zetten om ze te accepteren, noch hun ervaringen en het gevoel dat ze ervan hebben gemaakt moeten minimaliseren.

Onze rol moet die van de "liefdevolle getuige" zijn en niet die van de expert die zal beslissen over wat traumatisch is of die zal blijven graven totdat ze het trauma vinden.

## Wat we voorstellen



Wat we voorstellen is dat wanneer we iemand ondersteunen, we altijd moeten proberen contact met hen te maken. We moeten eerlijk zijn en mensen accepteren zonder te oordelen.

Trauma's uit het verleden kunnen tijdens deze procedure optreden en het is belangrijk om ze te erkennen, maar we moeten altijd het standpunt van de persoon volgen en proberen het onze niet te forceren.



### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. American Psychological Association's Woordenboek, "Trauma"](#)

[2. Online Etymologie Woordenboek, "Trauma"](#)

[3. Trauma | Mental Health Foundation](#)

Algemene informatie over trauma.

[4. Wat is emotioneel en psychologisch trauma?](#)

Een uitgebreid artikel over traumatische situaties en het effect dat ze kunnen hebben op mensen.

[5. Wat is trauma-geïnformeerde therapie?](#)

Een artikel over de Trauma - Geïnformeerde Therapie die rekening houdt met een traumatisch verleden.

# 30 - WELZIJN

## Definities volgens officiële bronnen

---

De Cambridge Dictionary definieert “welzijn” als “de staat van gezond zijn en happy.” 1. Terwijl het woordenboek van de American Psychological Association het beschrijft als “een staat van geluk en tevredenheid, met lage niveaus van nood, over het algemeen een goede fysieke en mentale gezondheid en vooruitzichten, of een goede kwaliteit van leven.” 2

Zoals blijkt uit de definities, heeft welzijn een nogal vage betekenis en kan het zeer subjectief zijn.

## Hoe de term eigenlijk in verschillende contexten wordt gebruikt

---

Welzijn is een veelgebruikte term in de volksgezondheid en het meten ervan kan beleidsmakers helpen de effecten van verschillende beleidsmaatregelen vorm te geven en te vergelijken. Onderzoekers en beleidsmakers gebruiken verschillende aspecten van welzijn: fysiek, economisch, sociaal, ontwikkelings- en activiteit, emotioneel, psychologisch, tevredenheid met het leven, domeinspecifieke tevredenheid, boeiende activiteit en en werk.

Het is ook een term die steeds meer de aandacht krijgt van organisatie- en arbeidspychologie - wat betekent dat “welzijn” de bedrijfsdiscussie is binnengekomen. In deze context wordt het welzijn van de werknemers een doel, omdat het gerelateerd is aan betere werkprestaties.

In het dagelijks leven is “welzijn” de laatste jaren populair geworden, omdat het ook door de media is gepromoot. Sommige van de betekenissen die individuen toekennen aan hun eigen welzijn zijn gerelateerd aan de vervulling van behoeften, gezondheid, innerlijke vrede en / of doel.



## Kritische elementen van de term en van hoe deze daadwerkelijk wordt gebruikt

---

De woordenboekdefinities van welzijn zijn per definitie ontoereikend, aangezien welzijn zo'n breed en persoonlijk begrip is dat het erg moeilijk is om het in een paar enkele regels te vatten.

Hoewel het geluk omvat, omvat het ook andere dingen, zoals hoe tevreden mensen zijn met hun leven als geheel, hun gevoel van doel en hoeveel controle ze voelen.

Het feit dat de betekenis van welzijn zo subjectief is, kan zowel gunstig als riskant zijn voor de term. Aan de ene kant kan het heel machtig zijn voor individuen om hun welzijn te definiëren volgens hun eigen criteria en normen, niet die gedictieerd door bepaalde instellingen, sociale conventies of de meningen van andere mensen. Eigenlijk is de enige manier om welzijn te bereiken als het zelfgedefinieerd en zelfgestuurd is.

Integendeel, wanneer welzijn wordt opgedrongen, bijvoorbeeld wanneer de instellingen verantwoordelijk zijn voor het welzijn van het individu, voor hun eigen agenda, wordt de persoonlijke betekenis verworpen en gaat het bekrachtigende aspect ervan verloren.

## Wat we voorstellen



Het gebruik van de term welzijn op een krachtige manier is het respecteren van de betekenis die het heeft voor elk individu en het erkennen van hun recht om het in die vorm na te streven.

Ondersteun mensen altijd om hun eigen doelen te definiëren en een leven te creëren dat betekenisvol en bevredigend voor hen is.



Vergeet niet dat welzijn een dynamische procedure is en geen statisch doel, dat in de loop van de tijd kan veranderen.

### Links - bronnen voor verder diepgaand leren / referenties

[1. Cambridge Woordenboek, "Welzijn"](#)

[2. American Psychological Association's Dictionary, "Welzijn"](#)

[3. Hoe meet je welzijn?](#)

Een gids over welzijn in organisaties door de New Economics Foundation (2012).

[4. Manieren om welzijn te bereiken](#)

Een website gewijd aan welzijn, die informatie en suggesties biedt.

[5. Duurzame ontwikkelingsdoelen](#)

"Zorgen voor een gezond leven en welzijn bevorderen voor iedereen op alle leeftijden" is het 3e doel voor duurzame ontwikkeling van de Verenigde Naties.