

Een stigma kan gezien worden als een stempel met negatieve lading dat mensen met psychische aandoeningen opgedrukt krijgen door de omgeving of maatschappij. Dit wordt door velen zo ervaren. Wat ook voorkomt is zelfstigmatisering. Het stempel met de negatieve lading druk je dan op jezelf. Met deze vragenlijst willen wij onderzoeken in hoeverre mensen met psychische klachten of -aandoeningen zichzelf stigmatiseren en welke emoties en gedachten hierbij een rol spelen. Het doel hiervan is om het thema bespreekbaar te maken en om gezamenlijk te komen tot oplossingen. De vragen kunnen soms wat confronterend zijn.

Deelname aan het onderzoek is anoniem. Als je na het invullen van de vragenlijst verder betrokken wilt worden bij het onderzoeken van (oplossingen rond) zelfstigma kun je aan het eind van de vragenlijst eventueel contactgegevens achterlaten zodat de onderzoekers je kunnen bereiken. Uiteraard kun je ook gewoon contact opnemen met de onderzoekers zonder je contactgegevens achter te laten. Het invullen van de vragenlijst neemt vijftien minuten in beslag.

We gebruiken in deze vragenlijst de term 'psychische klachten'. Maar neem gerust een andere term in gedachten als je die beter vindt.

Het onderzoek dat wij uitvoeren is gericht op (inter)actie met de deelnemers aan het onderzoek. Om die reden hebben wij in de vragenlijst onder het kopje 'overige' hier en daar wat ruimte gelaten voor mogelijke aanvullingen. Het is echter niet verplicht om deze velden in te vullen.

Auteurs: Biezen, M. van & Schoenmakers, Y. (2013). Vragenlijst Zelfstigma. Leiden: Stichting ZON.

## **\* 1. Mijn leeftijd is:**

Leeftijd

## **2. Ik ben:**

- Man
- Vrouw

## 3. Van welke psychische klachten heb je last? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Depressieve klachten
- Angstklachten (piekeren, paniekaanvallen, fobieën)
- Manieën (bv. manische psychosen)
- Psychosegevoeligheid
- Psychosen
- Dwanggedachten
- Dwanghandelingen
- Slaapproblemen
- Dissociatieve klachten
- Stemningswisselingen
- Somatoforme (onbegrepen) klachten
- Psychosomatische klachten
- Eetproblemen
- Verslavingsproblemen
- Sociale angst
- Identiteitsproblemen

Overige (geef nadere toelichting)

## 4. Op welke leeftijd kreeg je voor het eerst last van deze of enkele van deze klachten?

Leeftijd

## \*5. Is er een psychiatrische diagnose gesteld? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Geen
- Unipolaire Stemmingsstoornis (Depressie)
- Bipolaire Stemmingsstoornis (Manisch Depressief)
- Persoonlijkheidsproblematiek (bv. Borderline, Obsessief Compulsief, Schizotypisch)
- Angststoornis (bv. Piekerstoornis, Pleinvrees, Paniekaanvallen)
- Verslavingsprobleem
- Psychotische stoornis (bv. Schizofrenie)
- Schizo-affectieve stoornis
- Obsessief-compulsieve stoornis
- Posttraumatische stress
- Slaapstoornis
- Eetstoornis
- ADHD
- ADD
- Autisme Spectrum Stoornis
- Dissociatieve Identiteitsstoornis
- Overige (geef nadere toelichting)

## 6. Hoe oud was je toen er voor het eerst een diagnose werd gesteld? Indien niet van toepassing kun je de vraag overslaan en doorgaan met de volgende vraag.

Leeftijd

## Zelfstigma

**7. Geef aan in welke mate je je herkent in elk van de volgende uitspraken. De optie 'niet meer' kun je aankruisen als de uitspraak langer dan een jaar niet meer van toepassing is. Onderaan de vraag is een tekstvak waarin je als je dat wilt nadere toelichting kunt geven. Als je vaak de optie 'niet meer' hebt aangevinkt kun je bijvoorbeeld als je dat wilt aangeven in welke mate je de betreffende emotie(s) ooit hebt gehad.**

	nooit	soms	regelmatig	heel vaak	niet meer	n.v.t.
Ik schaam me voor mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik word moedeloos omdat ik door mijn psychische klachten mijn doelen niet kan bereiken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben bang dat mensen kunnen zien dat ik psychische klachten heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel weerzin voor mezelf vanwege mij psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me verdrietig omdat ik door mijn psychische klachten niet kan bereiken wat ik wil bereiken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me schuldig als ik vanwege mijn psychische klachten afspraken niet kan nakomen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me machteloos ten opzichte van mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me schuldig als mensen me verwijten dat ik verkeerde keuzes maak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik verwijt mezelf dat ik me niet over mijn psychische problemen heen kan zetten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben teleurgesteld in mezelf omdat ik last heb van psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Overige (geef nadere toelichting)

## 8. We vragen je om bij elk van de onderstaande uitspraken aan te geven of je in je leven de beschreven gedachten, gevoelens en/of gedragingen hebt gehad.

	nooit	soms	regelmatig	heel vaak	niet meer	n.v.t.
Me ongemakkelijk voelen als ik vertel dat ik last heb van psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bang zijn dat mensen me afwijzen als ze erachter komen dat ik last heb van psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sociale activiteiten vermijden zodat ik geen ongemakkelijke vragen hoef te beantwoorden waarbij mijn psychische klachten ter sprake zouden kunnen komen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niet durven solliciteren naar werk omdat ik niet weet wat ik moet zeggen over mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boos zijn dat ik mezelf niet voor vol kan aanzien vanwege mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Denken dat mensen me incompetent vinden vanwege mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me door mijn psychische klachten beperkt voelen in mijn mogelijkheden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het niet kunnen laten negatief over mezelf te oordelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me vanwege mijn psychische klachten minderwaardig voelen ten opzichte van anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vinden dat ik me aanstel op het moment dat ik iets vertel over mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me afvragen of ik wel genoeg doe om mijn psychische klachten te verminderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mezelf vanwege mijn psychische klachten niet accepteren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weinig zelfrespect hebben vanwege mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Zelfstigma

Me schamen als ik iets zeg wat anderen niet meteen begrijpen

Me onzeker voelen als ik iets zeg wat anderen niet meteen begrijpen

Me schamen als ik me voor mijn gevoel 'afwijkend' gedraag

Vinden dat ik maatschappelijke niet meetel

Me een slachtoffer voelen van mijn psychische aandoening

Overige (geef nadere toelichting)

### 9. Heb je in je leven op enig moment te maken gehad met onderstaande problemen? Zo ja, met welke? Meerdere antwoorden mogelijk.

- Geen baan kunnen vinden
- Geen baan kunnen behouden
- Sociaal isolement
- Schulden
- Een onveilige thuissituatie in mijn jeugd
- Juridische problemen
- Geen vrienden om op terug te vallen
- Weinig sociale contacten
- Eenzaamheid
- Geen familie om op terug te vallen

Overige (geef nadere toelichting)

## Zelfstigma

**10. Als het gaat om je psychische klachten, welke van onderstaande emoties ervaar je in het algemeen dan het duidelijkst? Kies de emoties die je het meest bij jezelf herkent en geef vervolgens aan in welke mate je deze emotie ervaart of op enig moment in je leven het duidelijkst ervaren hebt. Bij emoties die je helemaal niet herkent kun je n.v.t. aanvinken.**

	Zeer vaak	Vaak	Soms	n.v.t.
Schaamte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teleurstelling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdriet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boosheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weerzin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frustratie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schuld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verlatenheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wanhoop	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Overige (geef nadere toelichting)

# Zelfstigma

**11. Geef aan in hoeverre de onderstaande stellingen bij je passen. De optie 'past niet meer bij mij' kun je aanvinken als de stelling langer dan een jaar niet meer van toepassing is.**

	past sterk bij mij	past matig bij mij	past niet bij mij	past niet meer bij mij
Ik vind het moeilijk om uit te leggen waar ik last van heb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik weet niet waarover ik moet praten als ik in gezelschap ben van mensen die geen ervaring hebben met psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat het aan mijn psychische klachten ligt dat ik niet goed voor mezelf kan opkomen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik moet leven met psychische klachten heb ik veel overlevingsvaardigheden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik twijfel of ik kwaliteiten en vaardigheden heb waarmee ik werk kan vinden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het niet erg als mensen me buitensluiten wanneer ik een groepsgesprek niet kan volgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanwege mijn psychische klachten durf ik niet deel te nemen aan activiteiten die niet speciaal op mensen met psychische klachten zijn gericht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me een buitenstaander in gezelschap van mensen die nooit in behandeling zijn geweest voor psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben in een sociaal isolement terechtgekomen door mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb behoefte aan erkenning van mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat ik een belangrijke bijdrage kan leveren aan de maatschappij ondanks mijn psychische klachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# Zelfstigma

Overige (geef nadere toelichting)

**12. Als je spontaan één ding zou mogen noemen, wat is voor jou dan in het dagelijkse leven de meest belangrijke belemmering die je ervaart als gevolg van je psychische klachten?**

**13. Als je één ding zou mogen noemen, wat is dan voor jou je belangrijkste eigenschap die ervoor heeft gezorgd dat je je hebt kunnen handhaven ondanks je psychische klachten?**

**14. Dank voor je bijdrage aan het onderzoek! Als je betrokken wilt worden bij het ontwikkelen van bijeenkomsten gericht op doorbreken van zelfstigma laat dan een mailadres of telefoonnummer in onderstaand tekstvlak achter. Je kunt je idee of wens uiteraard ook direct aangeven of de vraag overslaan.**