



# Workshops Toolbox Zelfstigma

---

***Bijeenkomst 1: 2 december 2014 van 11:00-13:00u, Hooigracht 12-14, Leiden***

Je minderwaardig voelen ten opzichte van een ander, jezelf niet voor vol aanzien, weinig zelfrespect en een onduidelijk zelfbeeld. Dit alles blijft vaak onbesproken. Evenals teleurstelling, verdriet en moedeloosheid over het niet kunnen verwezenlijken van persoonlijke, sociale en maatschappelijke doelen ten gevolge van de psychische aandoening. In deze workshop gaan we dieper in op zelfstigmatisering: 'hoe herken je het en wat kun je eraan doen!'

## **Van schaamte naar erkenning**

Inleiding: Stigma versus Zelfstigma

- Zelfstigmatisering - hoe herken je het: emoties, gedachten, gevoelens, gedrag
  - Schaamte voor je psychische klachten/aandoening: "ik ben zwak"
  - Gevoelens van minderwaardigheid en verminderd zelfvertrouwen: "ik ben niets waard"
  - Zelfverwilt en zelfkritiek: "ik moet beter mijn best doen, het is allemaal mijn eigen schuld"
  
- Overwinnen van zelfstigma
  1. Herkennen van zelfstigma-momenten
  2. Bespreekbaar maken van deze momenten
  3. Analyseren van ervaringen en scheiden van emoties

Voor nadere informatie en aanmelden:

Monique van Biezen  
[mvanbiezen@zonzh.nl](mailto:mvanbiezen@zonzh.nl)  
tel.: 06-538 317 54

Deze workshops worden aangeboden vanwege het landelijke programma Samen Sterk zonder Stigma. Stichting ZON ontwikkelde in dit kader een serie empowerende en emanciperende workshops gericht op het bespreekbaar maken en doorbreken van zelfstigmatisering. Op [www.zonzh.nl](http://www.zonzh.nl) is uitgebreide informatie te vinden over de deToolbox Zelfstigma en het eraan voorafgaande onderzoek.



# Workshops Toolbox Zelfstigma

---

***Bijeenkomst 2: 9 december 2014 van 11:00-13:00u, Hooigracht 12-14, Leiden***

Als je een tijd langs de zijlijn hebt gestaan of in behandeling bent geweest heb je het gevoel in een andere wereld te leven. Na een klinische opname of een deeltijdbehandeling voel je je vaak ontheemd en onthecht. Hoe vind je daarna weer aansluiting met de reguliere wereld.

## **Sociale vaardigheden: 'een kwestie van tactiek'**

Thema's die aan de orde komen:

- Vervreemding en sociaal isolement  
Bespreken van momenten waarop de aansluiting met de ander niet tot stand kwam.
- Bespreken van sociale situaties waarin zelfstigma wordt getriggerd:  
Op verjaardagen, bij de kapper, in een introductieronde bij een cursus: overal kun je vragen verwachten waarop je niet meteen een antwoord hebt omdat je er een tijd uit bent geweest. De bekendste standaardvraag is: "wat doe je voor werk?"
- Je eigen taal vinden om (weer) aansluiting te krijgen met de sociale omgeving  
Diagnose versus symptomen  
Literair taalgebruik  
Universeel taalgebruik

Voor nadere informatie en aanmelden:

Monique van Biezen  
[mvanbiezen@zonzh.nl](mailto:mvanbiezen@zonzh.nl)  
tel.: 06-538 317 54

Deze workshops worden aangeboden vanwege het landelijke programma Samen Sterk zonder Stigma. Stichting ZON ontwikkelde in dit kader een serie empowerende en emanciperende workshops gericht op het bespreekbaar maken en doorbreken van zelfstigmatisering. Op [www.zonzh.nl](http://www.zonzh.nl) is uitgebreide informatie te vinden over de deToolbox Zelfstigma en het eraan voorafgaande onderzoek.



# Workshops Toolbox Zelfstigma

---

***Bijeenkomst 3: 23 december 2014 van 11:00-13:00u, Hooigracht 12-14, Leiden***

Aan stereotypering valt niet te ontkomen. We categoriseren allemaal om niet in de war te raken door de wereld om ons heen. Echter wanneer stereotypering verwordt tot discriminerende vooroordelen waarin je zelf gaat geloven schiet het fenomeen zijn doel voorbij.

## **Van de nood in de deugd**

Thema's die aan de orde komen:

- Vergroten stigmaweerbaarheid  
Bespreken stereotypen - omdraaien van stereotypen  
Eigenschappen opnieuw bezien
- Zelfbeeld  
Wie ben je versus wat ben je
- Social media en identiteit  
Creatieve uitingen op het internet: durf jezelf te presenteren!

Voor nadere informatie en aanmelden:

Monique van Biezen  
[mvanbiezen@zonzh.nl](mailto:mvanbiezen@zonzh.nl)  
tel.: 06-538 317 54

Deze workshops worden aangeboden vanwege het landelijke programma Samen Sterk zonder Stigma. Stichting ZON ontwikkelde in dit kader een serie empowerende en emanciperende workshops gericht op het bespreekbaar maken en doorbreken van zelfstigmatisering. Op [www.zonzh.nl](http://www.zonzh.nl) is uitgebreide informatie te vinden over de deToolbox Zelfstigma en het eraan voorafgaande onderzoek.