

‘Zelfstigma erger dan kwaal’

Veel psychiatrische patiënten hebben negatief zelfbeeld waardoor kans op herstel verkleint

Van onze verslaggeefster

Zo'n 40 procent van de mensen met een psychische aandoening heeft last van een 'zelfstigma': een negatief oordeel over zichzelf. Dat is schadelijk voor hun gezondheid en belemmert hun herstel, zegt Catherine van Zelst, gezondheidswetenschapper aan de Universiteit Maastricht. Zij promoveert in december op stigmatisering en is een van de sprekers tijdens het Nationale Congres Destigmatisering vandaag in Den Haag.

Zelfstigma komt voor bij alle psychische aandoeningen. Mensen met schizofrenie gaan gebukt onder schaamte en een laag zelfbeeld, omdat hun ziekte bekend staat als ernstig. Zij denken dat de omgeving hen

voor ongeneeslijk 'gek' verklaart en verliezen zelf daardoor ook de hoop op herstel. Alcohol- en drugsverslaafden krijgen vaak te horen dat een verslaving hun eigen schuld is; een opvatting die ze overnemen en die hen vervult met schaamte.

Het *why-try-effect* is één van de gevolgen van een zelfstigma, zegt Van Zelst: "Patiënten denken: waarom zou ik nog proberen een doel te bereiken? Ik kan net zo goed niks doen, ik word tóch afgewezen." Ook kunnen mensen zich uit schaamte terugtrekken en zo in een sociaal isolement terechtkomen.

Zelfstigma wordt wel 'een extra symptoom' genoemd en is soms 'erger dan de kwaal', zegt Monique van Biezen, die namens cliëntenor-

ganisatie ZON onlangs een onderzoek deed naar geestelijke gezondheid en zelfstigmatisering. Zij beschrijft hoe sommige patiënten ook hun pluspunten in een negatief daglicht gaan zien. "Als jij erg enthousiast en spontaan bent, dan is dat een heel leuke eigenschap. Maar ben je daar één keer in doorgeslagen, heb je in je enthousiasme een verkeerde beslissing genomen, dan ga je je ervoor schamen."

Om van een zelfstigma af te komen, moeten mensen hun 'zelfstigma-momentjes' eerst leren herkennen, zegt Van Biezen. 'Aha, nu haal ik mezelf weer onnodig naar beneden'.

Zij adviseert ze ook om op hun taal te letten: "Zeg niet 'ik ben depres-

Anders denken

Op mentale ziektes rust nog vaak een taboe, daarom organiseren minister Schippers en staatssecretaris Van Rijn van volksgezondheid vandaag een nationaal congres 'Anders denken over psychische aandoeningen'. Premier Mark Rutte opent het congres, verschillende bekende Nederlanders geven acte de présence. Fokker Terminal, Den Haag, 10-17 uur.

sief', maar 'ik ben erg somber en slaap slecht'. Koppel je klachten los van je hele zijn, dat helpt ook om te relativeren."



Cornelia Egellie-Sprenger, ambassadeur van de stichting Samen Sterk Zonder Stigma, zoekt positieve energie op het strand bij Wassenaar. FOTO INGE VAN MILL

‘Ik voelde me een verwendde jonge vrouw’

INTERVIEW Cornelia Egellie-Sprenger kwam tot rust toen bleek dat ze manisch-depressief is

Iris Pronk

Vijftien jaar lang voelde Cornelia Egellie-Sprenger (42) zich verdrietig, rusteloos en somber. Verschillende keren had ze een depressie. Al die tijd dacht ze: ‘Kom op, stel je niet aan. Máák gewoon wat van je leven’.

“Ik voelde me een verwendde jonge vrouw”, zegt deze fulltime moeder van drie kinderen, gelukkig getrouwd en afgestudeerd juriste. “Ik had alles, maar ik voelde me slecht. Ik weet dat aan gebrek aan discipline en doorzettingsvermogen.” Haar omgeving versterkte het idee dat zij zichzelf bij de lurven moest vatten. “Mensen zeiden: ‘Joh, je moet positief leren denken, je hebt toch alles wat je wilt?’

En dus deed Cornelia vreselijk

haar best: ze probeerde reiki en rebalancing, ze ging ook het christelijk geloof bestuderen, “want misschien kon God me wel genezen”. Van de psychiater, die ‘terugkerende depressie’ bij haar vaststelde, kreeg ze antidepressiva. Maar helaas, ook die hielpen niet.

Na haar vijfde depressie zette Cornelia in maart 2012 een noodkreet op Facebook. Ze voelde een ‘gitzwarte sluier’ om zich heen, schreef ze, die ze niet van zich af kon werpen. ‘Ik wil dolgraag LEVEN! Maar dan wel een menswaardig leven. Daarom lieve mensen, schreeuw ik mijn mentale pijn en verdriet van de daken. Dat liever dan dat ik van een dak spring...’

Op die hartekreet kwamen zo’n 115 reacties; twee daarvan zouden Cornelies redding zijn. Ben je mis-

schien manisch-depressief?, suggereerden deze Facebook-vrienden. Nee, dacht Cornelia, ik ben geen big spender; ik ben niet almaar aan het shoppen en ik heb niet de hele dag zin in seks; mogelijke symptomen van wat in medisch jargon een bipolaire stoornis heet.

Toch liet ze zich onderzoeken en jawel: Cornelia bleek manisch-depressief. Ze kreeg lithium en ineens “kwam ik in een zee van rust. Ik realiseerde me: zo voelen andere mensen zich! Dit is dus normaal, niet dat opgefokte rusteloze...”

Dankzij de lithium gaat het goed met Cornelia, al moet ze ook nu nog wel eens knokken tegen haar zelfstigma, het negatieve oordeel over zichzelf dat ze in vijftien jaar tijd had opgebouwd. Haar dagboek helpt. Heeft iemand tegen haar ge-

zegt: “Zet toch éens die knop om. Dan schrijft Cornelia dat ‘s avonds op mét een kanttekening: ‘Wat meneer zegt, is niet van belang’. ‘Kom op, laat je niet pakken’.

Nare opmerkingen van anderen raken Cornelia minder sinds ze weet wat haar mankeert. “Ik neem ze niet altijd meer mee naar binnen, om vervolgens mezelf weer naar beneden te halen.” Als ambassadeur van de stichting Samen Sterk Zonder Stigma probeert ze andermans vooroordelen ook bewust te bestrijden: ze geeft voorlichting op scholen. “We willen dialoog, zoals je die ook voert als mand een gebroken been heeft. ‘Goh, wanneer gaat het gips eraf. Bij mensen met een mentale ziekte is de geest gebroken. Daar kun je gewoon over praten.”

