

'Een psychisch probleem? Kom uit de kast'

 De Morgen - 10 Jun. 2015
Pagina 10

Patrick Corrigan weet goed waar het etiket van psychiatrische patiënt voor staat. Omdat hij het zelf draagt. Maar ook omdat hij er al vijftien jaar onderzoek naar doet. Vandaag vertelt hij Vlaamse psychiaters wat werkt in de stigmabestrijding.

"Ik ken de schaamte. De schaamte die je voelt wanneer je de zoveelste psychiater voor de zoveelste keer je verhaal moet vertellen. De schaamte die je voelt als je kinderen je bezoeken in een psychiatrisch instituut. De schaamte om hen, wanneer je op de spoeddienst belandt na een ongeluk, uit te leggen dat 'papa deze keer niet gek is geworden'."

Aan het woord is Patrick Corrigan. De Amerikaanse professor geldt als dé wetenschappelijk expert inzake bestrijding van het psychiatrisch stigma. De man, die vandaag door de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie in ons land is uitgenodigd, verklaart aan de telefoon waarom hij er zoveel tijd en zoveel papier aan dit thema wijdt. De klinisch psycholoog blijft onder de indruk van wat zo'n stigma kan veroorzaken. "Ik begeleid al dertig jaar mensen met psychische problemen, en ik zie dag in dag uit hoe moeilijk het voor hen blijft om een job te pakken te krijgen, een appartement, een partner." De vooroordelen zorgen er ook voor dat mensen die de behandeling nodig hebben, er geen gebruik van maken. "Uit angst voor het label dat daarna volgt."

Corrigan spreekt vanavond in Hasselt. Hij is de hoofdspreker tijdens het symposium 'How to fight psychiatric stigma in Flanders?'

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: hoe doen we dat?

Corrigan: "Traditioneel worden er bij stigmabestrijding drie pistes opgeworpen: die van het protest, die van het onderwijs en die van het contact. Ik geloof dat die eerste twee geen verschil maken. De straat opgaan om mensen te zeggen wat ze wel en niet mogen denken - dat heeft een averechts effect. Educatie is niet veel beter. Vertellen over de verschillende ziektebeelden, over MRI-scans en over genen - dat is makkelijk, maar de effecten blijken niet groot. Ze eppen ook snel weer weg.

"De beste manier om attitudes en gedrag te veranderen so far blijkt mensen met psychische problemen in contact brengen met de gemeenschap om hen hun ervaringen te laten delen."

Volgens u zijn wel niet alle verhalen helpend.

"Klopt. Dat blijkt toch uit studies die we gedaan hebben. Die bestonden erin om studenten in contact te brengen met drie types van mensen met psychische problemen. Er waren bekende mensen, mensen die aan lager wal waren geraakt en geen dak meer boven hun hoofd hadden, en gewone mensen met een huis en fulltime job. Allemaal vertelden ze over hun problemen. Bij de eerste twee categorieën bleken de stereotypes grotendeels overeind te blijven. De gemeenschap kan zich niet met zulke personen identificeren. Jan met de pet bracht het grootste effect teweeg. Dat is logisch. Je voelt je meer aangetrokken tot wie naast je in de kerk of op het werk zit."

U stelt dat mensen met een psychische problematiek een voorbeeld zouden moeten nemen aan de homogemeenschap.

"Ja, want zij stonden jaren geleden voor dezelfde uitdagingen als wij nu. Door naar buiten te treden hebben zij hun steentje bijgedragen. Elke homo, elke lesbienne die dat gedaan heeft, heeft een beetje mee het stigma onderuit gehaald.

"Het anti-stigma programma dat ik in Hasselt zal voorstellen, is ook een Coming Out Proud-programma. Dat moet een leidraad zijn voor wie met zijn psychische problemen naar buiten wil treden."

Is het niet makkelijk om die verantwoordelijkheid door te schuiven naar de patiënten?

"Ik ga niet ontkennen dat er geen risico's aan zo'n coming-out verbonden zijn. Maar die risico's zijn niet groter dan die waarmee de homogemeenschap geconfronteerd wordt. Ik wil ook niet doen alsof het makkelijk is. Ik heb er zelf ook twintig jaar over gedaan om met mijn verhaal naar buiten te durven komen. Daarbij heb ik veel steun gekregen van mijn gezin.

"De mensen met psychische problemen die ik ontmoet, zeggen dat het outen trouwens heel bevrijdend is. Het is wel zaak van niet naïef te zijn. Niet al je problemen zijn zo van de baan. Het blijft moeilijk. Dat merk ik zelf ook. Ondanks mijn bekende naam in de wetenschappelijke wereld, betrap ik mezelf toch nog op de angst om, door mijn psychische problematiek, niet serieus genomen te worden en publicaties mis te lopen."

Is er niets dat de overheid kan doen?

"Jawel. Stoppen met investeren in voorlichtings- en bewustmakingscampagnes op tv, radio en internet. Met die politiek correcte nonsens bereik je niets. Die boodschap gaat verloren tussen de vele andere over kanker, kindermisbruik, milieubewust leven, enzovoort.

"Er zijn wel andere zaken die van overheidswege georganiseerd kunnen. In Canada geeft wat mij betreft het beste voorbeeld. Daar hebben ze hun middelen in mensen gestoken. Mensen die hun psychische problemen overwonnen hebben en weer volop in het leven staan. Hen hebben ze op school en in bedrijven laten spreken.

"Je kunt het psychiatrisch stigma natuurlijk niet alleen wegwerken door alleen patiënten te laten zeggen 'Hey, er is niets mis met mij'. Je hebt een extra duw nodig. Mensen met een psychische problematiek moeten bijvoorbeeld ook geholpen kunnen worden op het werk. In ons land zijn er wetten die werkgevers verplichten om voor hen, net als voor die met een fysieke handicap, redelijke aanpassingen te doen opdat ze hun taken kunnen blijven uitvoeren. Dat kan het verhuizen naar een bureau in een prikkelarme ruimte zijn, maar evengoed tijd in het werkschema voorzien om naar een psycholoog of psychiater te gaan."

Hoe schat u de situatie in Vlaanderen in? Stigmatiseren wij meer of minder?

"Ik heb dit niet bestudeerd, maar ik geloof van niet. Het stigmatiseren van psychiatrische patiënten is zowel in Europa, Amerika als Canada even erg. De media spelen daarin een grote rol. Hun schrijven over mentale problemen is allesbehalve gebalanceerd. Te vaak nog worden psychische problemen gelinkt aan misdaad, aan gevaarlijke figuren. De positieve verhalen van mensen die hun problemen overwinnen en weer aan een job en een appartement zijn geraakt, blijven onderbelicht."

Kunt u, na u vijftien jaar verdieping, zeggen dat het de goede kant op gaat?

"Het is een proces, een heel langzaam proces. Om nog eens de link met de homogemeenschap te leggen: ook voor hen is niet van de ene dag op de andere veranderd. Voor psychiatrische patiënten zal dat niet anders zijn. Er is ook wel degelijk een verschuiving aan de gang. Tijdens het schrijven van mijn laatste boek geraakte ik veel makkelijker aan getuigenissen. Er begint dus wel wat te beteren. Al is het maar de vraag of het ooit volledig beter wordt. Ik heb moeite om te geloven dat er op een dag geen stigma's meer zouden zijn."

FEMKE VAN GARDEREN

Copyright © 2015 De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden