

Verslag Stigma Café 'Sterk in kwetsbaarheid' – 11 februari 2020

Dinsdag 11 februari organiseerde zaVie voor de tweede keer het Stigma Café. Dit keer met als thema 'Sterk in kwetsbaarheid'. 23 mensen kwamen op de middag af. Ook RTV Noord was weer van de partij om de organisatie vooraf live te interviewen voor de radio.

Arnolda Messchendorp van zaVie heette de aanwezigen hartelijk welkom op deze stigma-vrije middag. Vervolgens werd de video 'Van (zelf)stigma naar empowerment' getoond. Deze video van Roy Leunen maakte indruk en iedereen kon er wel iets in herkennen. De kern was: je kan jezelf naar beneden halen door taalgebruik en door alles negatief te zien.

"Woorden hebben kracht. Hoe we denken en praten over mensen met een psychische aandoening heeft vaak een grotere impact dan we beseffen. Het gebeurt nog te vaak dat mensen – bewust of onbewust – in een hokje worden geplaatst. Een hokje waar je je moeilijk uitvecht. De gevolgen van stigma zijn groot. Stigma verlamt. Stigma maakt klein. En uiteindelijk maakt stigma onzichtbaar. Stigma doet doelen verdwijnen, dromen verdampen en zorgt ervoor dat mensen niet worden aangezien voor hun volledige potentieel. Bovenal maakt stigma bang. Bang om gezien te worden en bang om jezelf te laten zien." (Roy Leunen, 2019)

Met 'spoken word' wil Roy mensen laten nadenken over de kracht van taal. Het vraagt doorzettingsvermogen, wilskracht en strategieën om te stoppen met jezelf naar beneden halen en met negatief taalgebruik. Maar we kunnen allemaal negatieve woorden omdraaien naar krachtige positieve woorden. Weg met de stigma's!

De video is te zien via <https://www.samensterkzonderstigma.nl/van-zelfstigma-naar-empowerment/>

Na de video kwam Astrid Huizing aan het woord. Astrid is 47 jaar en heeft inmiddels drie volwassen zonen. Astrid staat bekend als 'het eenzame kattenvrouwtje' en zij vertelde haar levensverhaal. Het was de eerste keer dat zij dit voor publiek deed. Wat een krachtige vrouw en wat een prachtige schilderijen en kunstwerken stonden er voorin de zaal. Daarnaast had ze mooie gedichten en tekeningen op een indrukwekkende manier verwerkt in haar Powerpoint-presentatie. Dit is haar levenswerk, waarin haar verdriet, pijn én kracht om te leven tot uitdrukking komt. Ze vertelde hoe zij bij verschillende gebeurtenissen in haar leven heeft moeten vechten voor hulp en hulpmiddelen en hoe stigma's daarbij in de weg zaten. Het maken van kunst was haar overlevingsmechanisme en zo werd ze levenskunstenaar.

"Ik ben geraakt door je verhaal," zei een man na afloop. Iedereen was even stil na het applaus. "We zouden ons niet in een hoekje weg moeten laten drukken. Er mag ook meer ruimte komen in de samenleving voor verdriet, pijn en erkenning dat het niet altijd even makkelijk is." Astrid kreeg een mooie bos bloemen als dank voor haar verhaal en nog een applaus.

Na de pauze nam Floor van der Hart het woord. Floor is ambassadeur van Samen Sterk zonder Stigma en leidde de ontmoeting met elkaar. Aan de hand van kaartjes van het spel 'Een Steekje Los' gingen we speeddaten: elkaar vragen stellen en met elkaar in gesprek. De ontmoeting werd aan tafel vervolgd aan de hand van kaartjes met stellingen, afbeeldingen en open vragen. Zo ontstonden gesprekken waar iedereen zijn ervaringen en ideeën kon delen en de deelnemers elkaar leerden kennen. Meer informatie over het bordspel 'Een Steekje Los' of het online spelen ervan, via <https://www.samensterkzonderstigma.nl/een-steekje-los-nu-online/>.

We kijken terug op een geslaagde middag. Het volgende Stigma Café is in september. U bent van harte welkom.