

# De Vraagbaak over:

## De gevolgen van diagnosticering

Hoe ervaren jongeren met psychische klachten de gevolgen van diagnosticeren? Wat werkt en welke adviezen hebben ze? 30 Jongeren en jongvolwassenen van gemiddeld 24 jaar delen hun ervaringen.

**20** van de **30** jongeren zijn negatiever naar zichzelf gaan kijken en/of zich negatiever gaan gedragen na het krijgen van een label. De jongeren benoemden het vaakst dat ze een negatief zelfbeeld kregen en zich meer gingen gedragen naar het label.

*Door de diagnose en het stigma wat bij borderline hoort was ik heel erg bang om mensen tot last te zijn.*

**10** van de **30** jongeren zijn positiever naar zichzelf gaan kijken en/of zich positiever gaan gedragen na het krijgen van een label. De jongeren benoemden het vaakst dat ze zichzelf meer accepteerden, zichzelf beter begrepen, meer compassie hadden voor zichzelf, beter konden omgaan met hun klachten en minder gingen maskeren.

*Door de diagnose kon ik milder naar mezelf kijken, er is een reden dat ik zo ben. Ik stel me niet aan of ben niet gek. Ik kon iets liever naar mezelf zijn.*

### Gemiddeld rapportcijfer voor:

Leeftijdsgenoten: **7,6**  
Onderwijs: **6,4**  
Familie: **5,9**  
Hulpverlening: **5,3**  
Samenleving: **5,0**

De vaakst genoemde voordelen van diagnoses zijn het beter begrepen worden door de omgeving, het krijgen van een behandeling of medicatie, het krijgen van onderwijsvoorzieningen, het krijgen van steun uit de omgeving, het vinden van lotgenoten waardoor jongeren zich minder alleen voelen en het makkelijker communiceren.

De vaakst genoemde nadelen van diagnoses zijn het maken van aannames of stigmatiserende opmerkingen, overbezorgd zijn of onderschatten van de jongeren, niet begrepen worden, te weinig aandacht geven aan complexiteit van de situatie van deze jongere, veroordelen/pesten/buitensluiten van een jongere, niet krijgen van de juiste hulp en grote nadruk op labels.

# Stel: jij hebt het voor het zeggen

Hoe kunnen professionals en mensen uit de omgeving het meest helpend omgaan met jongeren die een diagnose hebben?

## Neem de jongere serieus, luister naar ze, toon begrip en heb geduld



*Familieleden kunnen beter naar mij luisteren. Mij het gevoel geven dat ze luisteren zonder boos te zijn als ik aangeef dat ik me niet fijn voel bij dingen die ze doen of zeggen.*

.....

*Als hulpverlener niet meteen vooroordelen over mij hebben, maar mij eerst leren kennen. Geduld hebben als dingen bij mij langer duren of als ik dingen probeer te verwoorden en ook echt luisteren. Mij het gevoel geven dat ze niet oordelen over dingen die bij mij anders zijn.*



## Heb aandacht voor de complexiteit van de situatie van de jongere en vraag door



*Iedereen is een individu en ervaart zijn/haar diagnose anders. Wat voor de een helpt, helpt niet per definitie voor de ander.*

.....

*Vraag wat bepaalde diagnoses voor me betekenen en hoe ze naar mijn mening impact hebben op mijn leven. Vraag ook wat de interacties zijn met mijn andere diagnoses en problematiek, zonder aannames en met open vragen. Praat vanuit het beeld van mij als persoon als geheel in plaats van slechts één diagnose/probleem. Vraag meer uit waar mijn symptomen vandaan komen i.p.v. ervan uitgaan dat het bij diagnose x of y hoort.*



## Maak geen stigmatiserende opmerkingen of aannames en leg niet te veel nadruk op het label



*Familieleden mogen de diagnoses erkennen en er ook meer over willen weten, maar moeten wel altijd bij de persoon zelf checken of dat voor hem/haar/hen ook echt zo voelt. Ze moeten dus niet te veel dingen invullen.*

.....

*Blijf mij gewoon als mens zien. In het geval van eetstoornis hoeven vrienden zich niet standaard aan te passen aan mij, maar mogen ze me blijven uitdagen door zich hetzelfde te gedragen en pas aan te passen als ik anders niet mee kan doen.*



## Meer weten?

[Informatie over classificaties \(labeltjes\)](#)

**De Vraagbaak is een panel van NJR Hoofdzaken en het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie.**

We verzamelen ervaringskennis over de zorg voor jongeren met psychische klachten en delen de adviezen met iedereen die het aangaat. Benieuwd naar de uitgebreide resultaten van deze peiling, meer informatie over De Vraagbaak of wil jij zelf je ervaringen met ons delen? Check dan [njr.nl/vraagbaak](https://njr.nl/vraagbaak). Resultaten van volgende Vraagbaak-peilingen rechtstreeks in je mailbox? Meld je aan voor de mailinglist via [hoofdzaken@njr.nl](mailto:hoofdzaken@njr.nl).



njr  
hoofdzaken



kenniscentrum  
kinder- en  
jeugdpsychiatrie