

Stigma en Verslaving de Baas

Een kwalitatief onderzoek naar het ervaren van destigmatisering en empowerment bij deelname aan het online lotgenotenforum 'Verslaving de Baas' door mensen met een verslavingsprobleem

Krista Broekman

Opleiding	Verpleegkundig Specialist GGZ Utrecht
Groep	VS18C
Studentnummer	0580
Lesmodule	Wetenschappelijke Kennis en Onderzoek 4
Onderzoeksbegeleider	M. Postel
Praktijkopleider	J. van Essen
Praktijkinstelling	Tactus Verslavingszorg
Datum	31-06-2021

Samenvatting

Achtergrond: Stigmatisering komt veel voor bij mensen met een stoornis in het gebruik van alcohol en kan ernstige gevolgen hebben voor de gestigmatiseerde. Van lotgenotencontact is bekend dat het een effectieve destigmatiserende interventie is. Of online lotgenotencontact via een forum dezelfde destigmatiserende werking heeft en bijdraagt aan het vergroten van empowerment is niet bekend.

Doel: Inzicht krijgen in de ervaring van forumdeelnemers met het forum 'Verslaving de Baas' wat betreft de destigmatiserende werking en het vergroten van empowerment.

Methode: Het betreft een fenomenologisch onderzoek onder zeven participanten. Middels diepte-interviews met een topiclijst zijn data verzameld en geanalyseerd volgens de methode van Colaizzi.

Resultaten: Participanten ervaren verbondenheid met forumdeelnemers vanuit ervaringsdeskundigheid. Deelname aan het forum vergroot het zelfvertrouwen van de participanten waardoor ze een meer actief leven leiden. Moeilijke situaties worden aangegaan en gezien als uitdaging, participanten ervaren successen wat bijdraagt aan empowerment.

Conclusie: Dit onderzoek toont het ervaren van een destigmatiserende werking en toename van empowerment bij deelname aan het forum 'Verslaving de Baas'.

Trefwoorden: Stigmatisering, online lotgenotencontact, verslaving.

Inleiding

Patiënten met een stoornis in het alcoholgebruik ervaren meer stigmatisering in vergelijking met patiënten met andere psychiatrische aandoeningen (Van Boekel, 2015). Stigma wordt omschreven als een ongewenste, beschamende eigenschap die de status van een individu in de ogen van anderen in de gemeenschap verlaagd (Boertien, Van Erp, Kienhorst, & Van Weeghel, 2017). Stigmatisering is het proces van negatieve stereotypering, sociale afwijzing en afsluiting van een persoon of groep personen met een psychiatrische aandoening. Dit proces ontstaat op grond van afwijkende kenmerken of gedragingen die angst of afkeer oproepen waarbij regelmatig sprake is van overdrijving (Boertien, Van Erp, Kienhorst, & Van Weeghel, 2017). Er worden drie vormen van stigma onderscheiden; publiek stigma, zelfstigma en structureel stigma. Met publiek stigma wordt stigmatisering vanuit de maatschappij bedoeld en wordt ervaren in maatschappelijke domeinen als wonen, werken, dagbesteding en sociale relaties. Zelfstigma houdt in dat de persoon met bijvoorbeeld verslavingsproblematiek zich identificeert met de negatieve vooroordelen van anderen. Bij structureel stigma zijn negatieve vooroordelen verankerd in cultuur, wet- en regelgeving (Boertien, Van Erp, Kienhorst, & Van Weeghel, 2017). Dit onderzoek richt zich voornamelijk op zelfstigma.

Maatschappelijke vooroordelen over mensen met verslavingsproblematiek zijn *'verslaafd worden is eigen schuld, verslaafden zijn losers, ze zijn onbetrouwbaar en verslaafden zijn potentiële daders van geweld'* (Van Boekel, 2015). Er wordt getwijfeld aan de motivatie om iets aan de verslaving te doen, verslaafden zouden een gebrek aan wilskracht hebben omdat ze niet van de verslaving afkomen (Van Erp & Van Der Meulen, 2017). Stigma's kunnen ernstige gevolgen hebben voor de gestigmatiseerde persoon en kunnen leiden tot angstklachten, depressieve symptomen, negatief zelfbeeld en het vermijden van professionele hulp (Boertien, Van Erp, Kienhorst, & Van Weeghel, 2017). Volgens Johansson et al. (2016) speelt het ervaren van stigmatisering een rol in de treatment gap bij mensen met een stoornis in het alcoholgebruik.

Destigmatiserende interventies voor zelfstigma zijn de bron tot herstel voor mensen met een verslaving. Vermindering of acceptatie van zelfstigma kan bereikt worden door verandering van eigen kennis en acceptatie van zelfstigma door het ontwikkelen van vaardigheden om te leren omgaan met stigma's en stigmatisering (Hayes, Follette, Linehan, 2014). Destigmatiserende interventies voor zelfstigma zijn regelmatig gericht op het vergroten van empowerment bij de gestigmatiseerde. Brohan, Elgie, Sartorius, & Tornicroft (2010) stellen dat het vergroten van empowerment zelfstigma vermindert.

Empowerment betekent letterlijk 'iemand in staat stellen tot'. In relatie tot herstel bij verslavingsproblematiek is empowerment een veelvuldig gebruikte term. Volgens Boumans (2015) is empowerment een ontwikkeling van het vermogen van mensen om zich uit een ogenschijnlijk hopeloze situatie te worstelen en nieuwe wegen te vinden in het leven. Empowerment stelt mensen beter in staat om beslissingen te nemen ten aanzien van de behandeling en ervaren een beter psychisch welbevinden (Boertien, Van Erp, Kienhorst, & Van Weeghel, 2017).

Lotgenotencontact is een belangrijke destigmatiserende interventie (Goei, Plooy, & Van Weeghel, 2006). Lotgenotengroepen zijn groepen waar deelnemers eenzelfde probleem, stoornis of ziekte gemeen hebben en elkaar ondersteuning bieden. De kern van lotgenotengroepen is herkennen en erkennen van het probleem en uitwisselen van ervaringen ter bevordering van empowerment, autonomie en eigenwaarde (Oudenampsen et al 2007). Lotgenotencontact is beschikbaar in de vorm van groepsbijeenkomsten, themadagen, telefoongesprekken en online fora.

Gebruik van online fora om in contact te komen met lotgenoten wordt om verschillende redenen als voordeel ervaren ten opzichte van face-to-face lotgenotencontact. Een van die voordelen is de beschikbaarheid. Er zijn geen wachtlijsten voor online fora (Muuse, & Van Rooijen, 2009) en forumdeelnemers kunnen op een willekeurig moment vanuit iedere locatie met internettoegang berichten plaatsen en lezen (Tanis, 2007). Voor mensen die vanwege psychische klachten of fysieke beperkingen moeilijk in staat zijn om zich naar een vastgestelde locatie te verplaatsen biedt een online forum een alternatief wanneer zij op zoek zijn naar lotgenotencontact (Tanis, 2007). Anonimiteit draagt bij aan een gevoel van veiligheid wanneer gestigmatiseerde onderwerpen besproken worden. Het gegeven dat contact binnen online fora tekst gestuurd is, maakt dat forumdeelnemers gewaardeerd worden op inhoudelijke bijdrage waarbij het uiterlijk geen rol speelt (Tanis, 2007). Online lotgenotencontact lijkt veel potentie te hebben als destigmatiserende interventie, maar er is slechts beperkt onderzoek gedaan naar online lotgenotencontact binnen de verslavingszorg (MacLean, Gupta, Lembke, Manning & Heer 2015; Kummervold et al, 2002; Wood & Wood, 2002).

Probleem- en doelstelling

Het is onduidelijk of mensen met een verslavingsprobleem destigmatisering ervaren bij forumdeelname aan het forum 'Verslaving de Baas'. In dit onderzoek zal worden nagegaan of het online loggenforum 'Verslaving de Baas' als destigmatiserend wordt ervaren door forumdeelnemers. Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de ervaring van forumdeelnemers met het forum 'Verslaving de Baas' en het ervaren van destigmatisering en empowerment bij forumdeelname.

Vraagstelling

Wat is de ervaring van forumdeelnemers met het online lotgenotenforum 'Verslaving de Baas' ten aanzien van destigmatisering en empowerment?

Method

Onderzoeksdesign

Het betreft een kwalitatief onderzoek met een fenomenologisch design. Fenomenologie richt zich op het begrijpen van de doorleefde ervaring en de betekenis die hieraan gegeven wordt (Boeije, 2016; Polit & Beck, 2017). Diepte-interviews zijn afgenomen om rijke en diepgaande beschrijvingen te verkrijgen over het ervaren van destigmatisering en empowerment bij forumdeelname.

Onderzoekspopulatie

De onderzoekspopulatie werd geselecteerd volgens een doelgerichte steekproeftrekking en een sneeuwbalsteekproef. Deze bestond uit forumdeelnemers van het forum 'Verslaving de Baas' en een moderator. Forumdeelnemers van 'Verslaving de Baas' die minimaal drie maanden actief waren middels het tweewekelijks lezen en posten van berichten konden deelnemen. Zij waren niet per definitie in behandeling of in behandeling geweest bij Tactus Verslavingszorg, omdat het een open forum betreft waar iedereen aan deel kan nemen. Participanten werden benaderd door het plaatsten van een uitnodiging voor deelname aan het onderzoek op het forum. Een verkennend gesprek met een moderator die is betrokken bij het ontwikkelen en opzetten van het forum heeft plaatsgevonden ter voorbereiding op de diepte-interviews.

Dataverzameling

De dataverzameling vond plaats van oktober 2019 tot en met februari 2020. De onderzoeker heeft zich allereerst ingelezen op het forum. De zogenoemde 'draadjes' die gepost zijn door forumdeelnemers werden uitvoerig gelezen. Een verkennend gesprek met een moderator is gevoerd om het ontstaan en gebruik van het forum te begrijpen. Diepte-interviews zijn afgenomen met behulp van een topiclijst om structuur te geven aan de interviews. Een topiclijst werd opgesteld op basis van geraadpleegde literatuur, verkennend gesprek met de moderator en feedback van de onderzoeksbegeleider. Vanwege geografische kenmerken van participanten zijn zes interviews telefonisch afgenomen en één interview face to face. Dataverzameling is beëindigd na zeven interviews omdat er niet meer aanmeldingen waren. Daarnaast leverde het laatste interview geen nieuwe thema's meer op.

Data-analyse

Dataverzameling en data-analyse kent een cyclisch verloop (Boeije, 2016). Data analyse werd uitgevoerd conform de methode van Colaizzi. Geluidsopnames zijn gemaakt van alle interviews en vervolgens getranscribeerd. De verbatim uitgeschreven interviews zijn meerdere keren aandachtig gelezen. Betekenisvolle fragmenten werden geselecteerd, gecodeerd en geclusterd in thema's. De verschillende thema's werden vertaald naar vier centrale thema's gekoppeld aan de onderzoeksvraag. Tijdens data-analyse werd de codering en de daaruit voortgekomen thema's regelmatig besproken met de peerreviewers en werd feedback meegenomen in de analyse.

Methodologische kwaliteit

Om de methodologische kwaliteit te waarborgen is de criteria van *trustworthiness* gehanteerd (Polit & Beck, 2017). De betrouwbaarheid van de onderzoeksgegevens is vergroot middels peerreview (*credibility*). Dit is gedaan door twee beroepsgenoten met ervaring in kwalitatief onderzoek welke door de onderzoeker zijn betrokken bij de stappen van data-analyse en betekenisgeving. Deze beroepsgenoten hebben afzonderlijk van elkaar data gecodeerd en feedback gegeven. Het inlezen op het forum, een verkennend gesprek met een moderator en diepte-interviews met participanten (*methodtriangulatie*) heeft bijgedragen aan de betrouwbaarheid van de onderzoeksgegevens. Het opzij zetten van theoretische kennis en mogelijke vooroordelen aan aannames door de onderzoeker (*bracketing*) draagt bij aan de objectiviteit (*confirmability*). Door het maken van geluidsopnames van de interviews, deze vervolgens verbatim te transcriberen en het bijhouden van veldnotities en onderzoeksmemo's wordt transparantie getracht te bereiken (*dependability*). Veldnotities en onderzoeksmemo's zijn regelmatig geraadpleegd en besproken met de peerreviewers. Data en data-analyse zijn gedetailleerd beschreven (*thick description*) en worden ondersteund door citaten wat de mate van toepasbaarheid van de onderzoeksgegevens in een andere setting vergroot (*transferability*) wat bijdraagt aan de herleidbaarheid en overtuigingskracht (*authenticity*).

Ethische verantwoording

Participanten tekenden voorafgaand aan de interviews een *informed consent*, alle gegevens zijn anoniem en vertrouwelijk verwerkt. De onderzoeker heeft geen behandelrelatie met de participanten. Dit onderzoek is goedgekeurd door de wetenschapscommissie van Tactus Verslavingszorg en als niet WMO-plichtig beoordeeld, omdat er geen gedragswijze of behandeling wordt opgelegd aan participanten (Centrale Commissie Mensgeboden Onderzoek, z.d.).

Resultaten

Participanten

Naar aanleiding van de geplaatste oproep voor deelname aan dit onderzoek meldden vijf deelnemers zich aan voor het onderzoek. Daarnaast werd één forumdeelnemer geworven door middel van actief informeren naar forumdeelnemers bij een ervaringsdeskundige werkzaam bij Tactus Verslavingszorg door de onderzoeker. Via het netwerk van deze forumdeelnemer volgde er nog één aanmelding. Zeven participanten werden geïnccludeerd voor het onderzoek. Vanwege geografische kenmerken zijn zes van de zeven interviews telefonisch afgenomen en één interview face to face.

Thema's

Uit de data-analyse kwamen vier thema's naar voren. Deze vier thema's werden door alle participanten in eigen bewoordingen uitvoerig benoemd. In volgorde van prioriteit zijn dit: erkenning voor verslavingsproblematiek, herkenning door lezen op het forum, empowerment en abstinentie.

Erkenning voor verslavingsproblematiek

Zes participanten gaven aan erkenning voor de eigen verslavingsproblematiek te ervaren op het forum welke als essentieel wordt gezien om open en eerlijk te durven zijn over de verslaving. Ze voelden zich serieus genomen en gehoord zonder het gevoel te hebben zich te moeten verdedigen dat er sprake is van een verslaving. Erkenning werd ervaren omdat participanten geloofd werden door forumdeelnemers. De problematiek werd niet gebagatelliseerd, participanten voelden de tijd en ruimte om hun verhaal te doen en kregen positieve reacties op het delen van het verhaal. Participanten hadden het gevoel dat ze serieus werden genomen en geaccepteerd werden binnen het forum.

Eén participant benoemde dat erkenning voor zijn verslavingsproblematiek geen belangrijk element was binnen het forum. Deze participant ervaarde geen problemen met erkenning in het dagelijks leven waardoor er geen behoefte was om dit op een andere plek te zoeken.

Participant 1

'Maar natuurlijk ben jij niet gek, lees de verhalen van de lotgenoten maar. We hebben allemaal hetzelfde probleem. Ik kan u zeggen dan valt er een last van uw schouder'.

Participant 5

'Eerst erkenning dat het een probleem was en herkenning dat dat bij veel meer mensen is. Het was een bevrijding om daar open over te kunnen praten'.

Herkenning door ervaringsdeskundigheid

Alle participanten benoemden zich te herkennen in de geschreven verhalen op het forum. Door het lezen van verhalen op het forum beseften participanten dat verslaving bij veel meer mensen voorkomt en ze niet alleen zijn. Participanten kregen positieve reacties wanneer ze een persoonlijk stuk hadden geschreven waarbij participanten aansluiting voelden door het uitspreken van herkenning in de problematiek van forumdeelnemers. Herkenning creëert verbinding wat het mogelijk maakt om open te zijn over de eigen problematiek. Participanten voelden zich gesteund door forumdeelnemers omdat er begrip werd getoond voor de verslavingsproblematiek vanuit eigen ervaring. Ervaringsdeskundigheid werd door alle participanten belangrijk gevonden om elkaar goed te begrijpen.

Participant 6

'Ik voelde me thuis op het forum, we zitten allemaal in hetzelfde schuitje'.

Participant 2

'Ik heb profielen van mensen helemaal uit gelezen, alle pagina's die ze hebben geschreven waar ik veel herkenning in vond, van ja dit is mijn verhaal. Wat ze allemaal hebben meegemaakt, dan ga je zelf op een gegeven moment een voorsteldraadje maken van dit ben ik en hier heb ik problemen mee, dan ben je de schaamte voorbij. Dan zie je, ik ben ook net als jullie. Ik hoor hier gewoon bij'.

Empowerment

Participanten noemden allemaal expliciet dat actief zijn op het forum en het ervaren van erkenning en herkenning een proces van ontwikkeling in gang heeft gezet waarbij hoop en toekomstperspectief wordt ervaren. Participanten hebben nieuwe kennis en vaardigheden geleerd en toegepast die bijdragen aan een betere kwaliteit van leven. De verbondenheid die gevoeld werd op het forum heeft als basis herkenning van de problematiek door de eigen ervaring die als steunend wordt ervaren. Het lezen van succesverhalen en gesprekken voeren met forumdeelnemers die langere tijd abstinente zijn, biedt hoop voor de toekomst. Participanten ervoeren toekomstperspectief en durfden weer te fantaseren over de toekomst. Kennis vanuit ervaringsdeskundigheid bij forumdeelnemers werd gedeeld met elkaar. Tips en adviezen hoe met bepaalde zaken om te gaan, waar informatie gevonden kan worden en welke informatieve boeken er zijn werd uitgewisseld. Participanten noemden dat kennis opdoen en informatie verzamelen het zelfvertrouwen vergroot. Alle participanten gaven aan meer activiteiten te ondernemen, uitdagingen

aan te gaan die eerder werden vermeden en een betere kwaliteit van leven te ervaren. Kennis, zelfvertrouwen en succesverhalen van forumdeelnemers werden als belangrijke elementen genoemd om actiever te zijn, zelf succeservaringen op te doen en daarmee een betekenisvoller bestaan te ervaren.

Participant 3

'Pas na negen jaar durf ik tegen iedereen om me heen te zeggen, maakt niet uit vreemden, bekenden, dat ik gewoon een verslavingsprobleem heb'.

Participant 4

'Dat het dus kan! Ik kan dit overwinnen. Dat mensen dan zeggen, dat had ik ook en die zijn dan al zes of tien jaar onderweg. En ik dacht...het kan dus toch. Dat je weer een beetje hoop krijgt. Van verrek! Die mensen die kunnen het, dan kan ik dat misschien ook wel'

Abstinentie

Alle participanten gaven aan abtinent te zijn ten tijde van het interview, variërend van enkele weken tot enkele jaren. Het forum heeft participanten ondersteund bij het abtinent worden en blijven. Eén participant was actief op het forum en heeft daarnaast de online verslavingsbehandeling doorlopen om abtinent te blijven. Overige participanten hebben zonder andere vorm van hulp abtinentie bereikt. Begrip van forumdeelnemers voor de problematiek, het ontvangen van informatie over verslaving, tips hoe om te gaan met verslavingsproblematiek en het bieden van toekomstperspectief door eigen succeservaringen te delen worden als belangrijkste elementen genoemd voor abtinentie.

Participant 6

'Ik denk dat het forum mijn leven sowieso helemaal veranderd heeft. Ik ben nu bijna vijf jaar nuchter. Ik heb voorheen nooit gedacht dat ik dat zou kunnen'.

Discussie

In dit onderzoek is gekeken naar de destigmatiserende werking van het online lotgenotenforum 'Verslaving de Baas' vanuit de ervaring van forumdeelnemers met een verslaving. Dit onderzoek wijst uit dat deelname aan het onlinelotgenotenforum als destigmatiserend wordt ervaren.

Erkenning en herkenning worden als belangrijke elementen genoemd door participanten bij het ervaren van destigmatisering. Erkenning wordt met name belangrijk gevonden door participanten die in hun omgeving te maken hebben gehad met stigmatisering waarbij de verslavingsproblematiek gebagatelliseerd werd. Zij werden niet geloofd en niet serieus genomen. Zij hadden het gevoel zich te

moeten verdedigen dat er sprake was van verslavingsproblematiek. Herkenning van verslavingsproblematiek komt voort uit de eigen ervaring van forumdeelnemers welke beschreven staan op het forum en gelezen worden door participanten. Herkenning geeft participanten het gevoel er niet alleen voor te staan, ze voelen zich gesteund en ervaren minder gevoelens van schaamte. Deze bevindingen sluiten aan bij het onderzoek van Zorgbelang Gelderland (2013) die beschrijft dat erkenning en herkenning de eigenwaarde, autonomie en empowerment bevorderen. Participanten hebben allemaal met behulp van het forum een ontwikkeling doorgemaakt waarbij het eigen vermogen om nieuwe wegen te vinden in het leven en zich uit de situatie zoals die was voor deelname aan het forum te worstelen. Participanten ervaren meer zelfvertrouwen, zijn beter in staat om beslissingen te nemen die positief bijdragen aan de kwaliteit van leven. Boumans (2015) omschrijft dit proces als empowerment.

Uit dit onderzoek blijkt dat alle participanten met behulp van het forum abstinentie hebben bereikt zonder andere professionele begeleiding. Vraagtekens kunnen gezet worden bij de veiligheid van detoxificatie zonder begeleiding van een professional gezien de ernstige ontwenningsklachten die op kunnen treden bij detoxificatie van alcohol en benzodiazepine (Multidisciplinaire richtlijn detox,2012).

Beperkingen

De termen stigmatisering en destigmatisering riep veel reactie op na het plaatsen van de oproep tot deelname aan het onderzoek. Deze weerstand is van invloed geweest op het aantal participanten en heeft geleid tot selectiebias. Door het plaatsen van een oproep op het forum tot deelname aan het onderzoek zijn actieve forumdeelnemers benaderd. Ontevreden forumdeelnemers zullen niet actief zijn op het forum waardoor er sprake is van selectiebias en de generaliseerbaarheid van dit onderzoek enigszins beperkt.

Conclusie

Middels dit onderzoek werd antwoord gegeven op de onderzoeksvraag 'In hoeverre heeft het online lotgenotenforum 'Verslaving de Baas' een destigmatiserende werking en draagt het bij aan een toename van empowerment?' Deelname aan het forum wordt als destigmatiserend ervaren doordat ervaringsdeskundigheid erkenning en herkenning genereert. Begrip vanuit forumdeelnemers wordt als steunend geduid waardoor participanten open en eerlijk durven zijn ten aanzien van de verslavingsproblematiek. Forumdeelname leidt tot bevordering van het zelfvertrouwen, vergroten van de autonomie en persoonlijke ontwikkeling. Toename van activiteiten, sociale contacten en ontwikkeling van de eigen persoon heeft geleid tot een betere kwaliteit van leven die participanten

zich voor deelname aan het online lotgenotenforum niet voor konden stellen. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat het online lotgenotenforum 'Verslaving de Baas' een destigmatiserende werking heeft en dat empowerment toeneemt bij deelname aan het forum.

Aanbevelingen

Vervolgonderzoek naar ervaringen van forumdeelnemers die kort actief waren op de onderzochte fora wordt aanbevolen vanwege de selectiebias binnen dit onderzoek. De conclusies uit dit onderzoek nodigen tevens uit tot vervolgonderzoek naar de vier andere fora van Tactus Verslavingszorg gericht op de destigmatiserende werking en ervaren van empowerment bij forumdeelname. Vervolgonderzoek wordt geadviseerd bij forumdeelnemers om inzicht te verkrijgen naar de wijze waarop Tactus Verslavingszorg forumdeelnemers professioneel kan ondersteunen bij verslavingsproblematiek.

Literatuurlijst

- Boeije, H. R. (2016). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Amsterdam, Nederland: Boom.
- Van Boekel, L. C. (2015). Stigmatization of people with substance use disorders: Attitudes and perceptions of clients, healthcare professionals and the general public. Enschede: Ipskamp Drukkers.
- van Boekel, L. C. (2015). Stigmatization of people with substance use disorders: Attitudes and perceptions of clients, healthcare professionals and the general public. Ipskamp Drukkers.
<http://hdl.handle.net/10411/20398>
- Boumans, J. (2015). *Naar het hart van empowerment Deel 2: over de vraag wat werkt*. Movisie
- Brohan, E., Elgie, R., Sartorius, N., Tornicroft, G. (2010). Stigma, empowerment and perceived discrimination among people with schizophrenia in 14 European countries: The GAMIAN-Europe study. *Journal of Affective Disorders*, 129(1-3), 56–63. doi:10.1016/j.jad.2010.09.001
- Centrale Commissie Mensgebonden Onderzoek. (z.d.). *Uw onderzoek: WMO plichtig of niet?*
Verkregen op 02-09-2019, van <https://www.ccmo.nl/onderzoekers/wet-en-regelgeving-voor-medisch-wetenschappelijk-onderzoek/uw-onderzoek-wmo-plichtig-of-niet>
- Van Erp, N., Van Der Meulen, A. (2017). *Factsheet Stigma en Verslaving*. Verslavingskunde Nederland
- De Goei, L., Plooy, A.D., & Van Weeghel (2006). *Ben ik goed in beeld? Handreiking voor de bestrijding van stigma en discriminatie wegens een psychische handicap*. Trimbos-instituut, Utrecht
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Johansson, M., Sinadinovic, K., Hammarberg, A., Sundström, C., Hermansson, U., Andreasson, S., Berman, A. (2016). Web-Based Self-Help for Problem Alcohol Use: a Large Naturalistic Study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24, 749-759. doi: 10.1007/s112529-016-9618-z
- Kummervold P.E., Gammon D., Bergvik S., Johnsen J.AK., Hasvold T., Rosenvinge J.H. (2002). Social support in a wired world: use of online mental health forums in Norway. *Nord J Psychiatry* 56, 59–65. doi: 10.1080/08039480252803945
- MacLean, D., Gupta, S., Lembke, A., Manning, C., & Heer, J. (2015). Forum77. Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing - CSCW '15. doi:10.1145/2675133.2675146

- Muuse, C., & Van Rooijen, S. (2009). *Echo van het eigen verhaal*. Trimbos-intituut, Utrecht.
- Boertien, D., Van Erp, N., Kienhorst, G., & Van Weeghel, J. (2017). *Generieke module Destigmatisering*. Verkregen op 01-08-2019, van <https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/destigmatisering/introductie>
- Oudenampsen, D., Nederland, T., Kromontono, E., Pepels, R., Sonneveld, R. & Stukstette, M. (2007). *Patiënten- en consumentenbeweging in beeld*. Brancherapport 2006. Utrecht: Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Lippincot Williams & Wilkins: Wolters Kluwer Health.
- Postel, M., De Haan, H., Ter Huurne, E., Becker, E., De Jong, C. (2010). Effectiveness of a Web-based Intervention for Problem Drinkers and Reasons for Dropout: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 12 (4). doi: 10.2196/jmir.1642
- Rehm, J., Anderson, P., Manthey, J., Shield, K., Struzzo, P., Wojnar, M., Gual, A. (2015). Alcohol Use Disorders in Primary Health Care: What Do We Know and Where Do We Go? *Alcohol and Alcoholism*, 51(4) 422–427. doi 10.1093/alcalc/agv127
- Tanis, M. (2007). Online logenotencontactgroepen: de aantrekkingskracht van steun via het internet. *Psychologie & Gezondheid*, 35 210-217. doi 10.1007/BF03071801
- Kenniscentrum Phrenos, Stichting Samen Sterk zonder Stigma, GGz Drenthe. (2014). *Wegwijzer Stigmabestrijding in de GGZ: Gids naar praktijken die werken. Lessen, praktijken en voorbeelden*.
- Wood, R., & Wood, S. (2002). An evaluation of two United Kingdom online support forums designed to help people with gambling issues. *Journal of Gambling*, 2009 (23). doi 10.4309/jgi.2009.23.1