



Inhoud en toepassingen

Alle StigmaTools op een rijtje

StigmaTool <i>Thema & Werkvorm</i>	Aantal deelnemers	Tijdsduur in minuten	Voorbereiding en kosten*	Gespreksleider	
				Eigen	Extern
1.Label erop los <i>Stigma, zelfstigma en kwaliteiten</i>	4 – 6	60 – 90	⊖⊖	✓	✓
2.Coverstory <i>Collage</i>	4 – 8	90 – 120	○	✓	✓
3.Ik reis met bagage <i>Invulboekje en magazine</i>	4 – 8	90 – 120	⊖⊖	✓	✓
4.Voorbij zelfstigma <i>Rolmodellen en tegeltjeswijsheid</i>	4 – 8	60 – 90	⊖⊖	✓	✓
5.Wat je denkt ben je zelf <i>Vrijwilligerswerk</i>	4 – 20	60 – 90	⊖⊖	✓	✓
6.Helpen werkt averechts <i>Borderline, proeverij voor hulpverleners</i>	8 – 20	120 – 180	⊖⊖⊖		✓
7.VR De Verwarde Man <i>Psychose, Virtual Reality</i>	4 – 10	90 – 150	⊖⊖⊖		✓
8.Het Vertelkastje <i>Identiteit, vertelling en workshop</i>	6 – 200	30 – 90	⊖⊖⊖		✓
9.StigmaTaxi <i>Multicultureel, film</i>	4 – 12	45 – 60	○	✓	✓
10.Theater met bagage <i>Voorstelling met gesprekskaarten</i>	20 – 300	60 – 120	⊖⊖⊖	✓	✓
11.In gesprek met de app <i>Interactief en laagdrempelig</i>	2 – 6	30 – 45	○	✓	✓
12.Stel je voor met de Blikvanger <i>Kennismaken</i>	4 – 8	20 – 60	○	✓	✓
13.Speeddate <i>Kennismaken, energizer</i>	10 – 200	15 – 20	⊖⊖	✓	✓
14.Doordraaien <i>Thema's in subgroepen</i>	12 – 32	45 – 60	⊖⊖	✓	✓
15.Eens of oneens <i>Stellingen</i>	6 – 24	30 – 45	⊖⊖	✓	✓
16.Een steekje losser <i>Speels en educatief in teams</i>	12 – 20	30 – 45	⊖⊖	✓	✓
17.Koekoek <i>Kaartspel</i>	4 – 6	30 – 45	○	✓	✓
18.Kom in actie <i>Doen in plaats van praten</i>	4 – 20	60 – 90	○	✓	✓
19.Festival speelborden <i>In gesprek met publiek</i>	2 – 200	Doorlopend	⊖⊖⊖	✓	✓
20.Buiten spelen <i>Levensgroot speelbord</i>	2 – 6	Doorlopend	⊖⊖⊖	✓	✓

*Voorbereiding en kosten: ○ = weinig; ⊖⊖ = gemiddeld; ⊖⊖⊖ = veel.



Een Steekje Los? een eigenwijs spel

Tool 11 tot en met 20 maken allemaal gebruik van *Een Steekje Los? een eigenwijs spel*: spelenderwijs in gesprek over psychische gezondheid, kwaliteit van leven en vooroordelen. Taboerijke onderwerpen op een laagdrempelige manier bespreekbaar te maken met als doel meer openheid, (h)erkenning en begrip.

Meer dan een bordspel

Een Steekje Los? is meer dan een bordspel, het is een methodiek om stigma bespreekbaar te maken, met als belangrijke voorwaarde: inzet ervaringsdeskundigheid, openheid, ook door de gespreksleider en bij voorkeur met inzet bij gemengde groepen (mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid).

Naast het bordspel zijn er 26 uitbreidingssets, die op diverse manieren met elkaar te combineren én op maat in te zetten zijn. Het bordspel en alle uitbreidingssets zijn te bekijken in de app *Een Steekje Los?* gratis via Google Play en AppStore. Ook zijn alle spellen online te spelen, met een chatfunctie.

Een Steekje Los? Tools!

De tools die uit *Een Steekje Los?* voortkomen, zijn geschikt voor grote groepen, interactief, educatief én eenvoudig in te zetten voor diverse gelegenheden. Van korte teasers of energizers op je congres, tot doorlopende spelactiviteiten op festivals, maar ook goed te gebruiken als deskundigheidsbevordering, teambuilding of voor lotgenotencontact.

Veel tools zijn eenvoudig, snel én goedkoop zelf in te zetten, en sommige tools kunnen alleen ingezet worden door inhuur van de gespreksleiders van *De Bagagedrager*, inclusief alle materialen. Ook kan *De Bagagedrager* een hele dag op maat organiseren voor een groot team of organisatie.

Innovatieve interventie

Een Steekje Los? is vermeld in de generieke module Destigmatisering, als succesvolle interventie om stigma bespreekbaar te maken. Het spel heeft diverse innovatieprijzen gewonnen (Hersenbokaal Hersenstichting en Innovatieprijs Stichting Voorzorg Utrecht).

Uitbreidingssets:

1. Actiekaarten
2. ADHD en ADD
3. Angst- en dwangstoornissen
4. Autismespectrumstoornis
5. Bipolaire stoornis
6. Dementie
7. Depressie
8. Dissociatieve stoornissen
9. Eenzaamheid
10. Eetstoornissen
11. Gesloten afdeling
12. Helpen werkt averechts, niets doen ook
13. In de wijk
14. Jeugd
15. Jeugdzorg
16. Lichamelijk chronisch ziek
17. Multicultureel
18. Niet-aangeboren Hersenletsel
19. Persoonlijkheidsstoornissen
20. Psychose
21. Stigma
22. Transgender
23. Verslaving
24. Vriendendienst
25. Zelfbeschadiging
26. Zelfregie

Meer info:



Foto's, film en ervaringen	: www.eigenwijsspel.nl
Download de app Een Steekje Los?	: via Google Play en App Store
Speel de spellen online	: www.eigenwijsspelonline.nl
Bestellen spellen	: www.debagagedrager.nl/shop
Aanvraag workshops en trainingen	: www.debagagedrager.nl
Voor vragen mail naar	: welkom@debagagedrager.nl

