

Inleiding StigmaTools

In deze koffer vind je 20 StigmaTools waar je als gespreksleider mee aan de slag kunt om stigma rondom psychische aandoeningen bespreekbaar te maken. Of het nu om een groep van 4 of 300 deelnemers gaat, om beleidsmakers, werkgevers, lotgenoten, burens of een vriendengroep; voor elke situatie en doelgroep is er wel een geschikte werkvorm van de StigmaTools beschikbaar.

Wat?

20 StigmaTools met instructiekaarten: verschillende werkvormen en thema's voor diverse doelgroepen.

Waarom?

Stigma en zelfstigma rondom psychische aandoeningen bespreekbaar maken en doorbreken, op een speelse, laagdrempelige, interactieve en educatieve manier. Met als doel: bewustwording, openheid en meer begrip en het verminderen van het stigma.

Met wie?

- * Cliënten
- * Ervaringsdeskundigen
- * Vrienden en familie
- * Wijkbewoners
- * Studenten en docenten
- * Hulpverleners
- * Politie
- * Beleidsmedewerkers

Eigenlijk dus met iedereen die iets te maken heeft met psychische aandoeningen, of die daar meer over wil weten.

Voor wie?

Ervaren gespreksleiders, bij voorkeur zelf ervaringsdeskundig. Zo niet, dan altijd in samenwerking met ervaringsdeskundigen.

Tijdsduur?

Gemiddeld:
60 – 120 minuten.

Variatie:
Korte teasers van 10 minuten tot een doorlopend dagprogramma.

Groepsgrootte?

Gemiddeld: 6 – 10 personen
Variatie: van 2 – 300 personen

Waar?

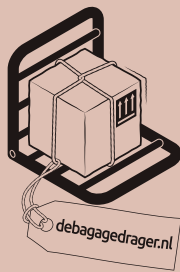
- Zelfregiecentra
- Herstelbureaus
- Wijkcentra
- Scholen
- Zorginstellingen
- Teamdagen
- Festivals
- Congressen
- Thuis

Hoe?

- * Zelf aan de slag met deze 'doe-het-zelf-toolkit'.
- * Of nodig een ervaren gespreksleider uit die de tools op maat inzet.

Info

- * In deze koffer vind je de benodigdheden om snel aan de slag te kunnen. Als je er meer van nodig hebt, bestel op www.debagagedrager.nl/shop.
- * Aanvragen workshops en/of meer informatie: www.stigmatools.nl
- * De StigmaTools zijn onderling goed te combineren voor een langer programma.
- * Als de gespreksleiders van De Bagagedrager ingezet worden voor de uitvoering van de tools, nemen ze alle benodigdheden mee voor de betreffende tools.
- * In de instructies is er gekozen voor de mannelijke persoonsvorm ten behoeve van de leesbaarheid. Waar *hij* en *hem* staat kan natuurlijk ook *zij* en *haar* gelezen worden.



De StigmaTools zijn zo ontworpen dat je er als gespreksleider direct mee aan de slag kunt. Het is de taak van de gespreksleider om in een veilige setting de uitleg gedoseerd aan te bieden. Dat wil zeggen: een korte en bondige uitleg bij de start en gedurende de tool waar nodig instructies en begeleiding geven.

Gouden regels voor gespreksleiders

- * Je hebt een voorbeeldfunctie. Deel ook je eigen ervaringen: gepast, gedoseerd en neem het gesprek niet over.
- * Als je zelf geen ervaringsdeskundige bent, zorg dat er altijd een ervaringsdeskundige bij is.
- * Voor alle StigmaTools geldt: bereid je goed voor, lees de instructie ruim van te voren aandachtig door en regel eventuele benodigdheden op tijd. Als er specifieke voorwaarden aan de ruimte zijn, staan deze in de instructie genoemd.
- * Ga geen uitgebreide kennismakingsronde of voorstelronde doen, dit kost teveel tijd en haalt de energie uit de groep. Juist door direct te starten leer je elkaar op een andere manier kennen.
- * Zorg voor een goede tijdsverdeling en bewaak deze goed. De tijdsindeling bij de tools is een voorbeeld en ter indicatie, voel je vrij je eigen tijdsindeling te maken, passend bij jouw groep.
- * Ook voor de aangeduide groepsgrootte geldt dat het een indicatie is. Pas het gerust aan op jouw groep. Probeer de gespreksgroepen klein te houden, als je een grote groep hebt, verdeel deze dan in kleinere groepjes. Zorg dat je in dat geval voor elk groepje een ervaren gespreksleider hebt.
- * Zorg voor een veilige, respectvolle setting. Geef deelnemers de vrijheid en ruimte om te delen, maar ook om dat niet te doen. Alleen luisteren naar de dialoog is ook prima.
- * Houd het laagdrempelig, luchtig en speels, voor zover dat gepast is. Zorg voor een evenwicht in serieuze gesprekken en humor. Maak er geen therapie van, plezier hoort erbij.

 **TIP:** Begin elke tool met deze associatie:

- Waar denk je aan bij *stigma*?
- Waar denk je aan bij *zelfstigma*?

Leg kort de begrippen uit, veel mensen weten niet wat stigma en zelfstigma is.

 **TIP:** Geef na afloop van elke bijeenkomst de TIPkaartjes mee van Samen Sterk Zonder Stigma