

# Wegwijzer

## Stigmabestrijding in de ggz

---

*Gids naar praktijken die werken. Lessen, praktijken en voorbeelden*

# Colofon

## *Opdrachtgevers*

Stuurgroep Toolkit Antistigma-interventies: Kenniscentrum Phrenos, Stichting Samen Sterk zonder Stigma en GGz Drenthe

## *Stuurgroepleden*

Kenniscentrum Phrenos: Jeanne Nitsche (directeur), Jaap van Weeghel (wetenschappelijk directeur)

Stichting Samen Sterk zonder Stigma: Gerdien Rabbers (directeur)

GGz Drenthe: Marieke Pijnenborg (hoofd afd. wetenschappelijk onderzoek en diagnostiek Psychosecircuit)

## *Adviseurs*

Cees Slooff (Kenniscentrum Phrenos, GGz Drenthe), Kim Helmus (watdoeijj.org)

## *Tekst en eindredactie*

Gerdie Kienhorst, TextAbility (penvoerder). Met dank aan de leden van de stuurgroep en de adviseurs.

## *Illustraties*

Foto achterzijde uit *Stigma? Ben de gek* (deelnemers PhotoVoice Oosterhout).

Cartoon blz. 85. Mike Lake, [www.whyhope.com](http://www.whyhope.com).

© 2014 Kenniscentrum Phrenos, Stichting Samen Sterk zonder Stigma, GGz Drenthe, Kim Helmus.

De stuurgroep juicht zo breed mogelijke verspreiding van de kennis en de interventies in deze wegwijzer toe. Daarom mag alles uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, en/of openbaar gemaakt, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier. Wel stellen wij het zeer op prijs als de bron duidelijk wordt vermeld. Ook ontvangen wij graag feedback over het gebruik van de interventies.

Opmerkingen, suggesties en vragen kunnen worden gestuurd aan de penvoerder via [wegwijzer@samensterkzonderstigma.nl](mailto:wegwijzer@samensterkzonderstigma.nl). U krijgt altijd antwoord!



### 13. Een Steekje Los – online–game en bordspel, Nederland

<p>Kortweg</p>	<p>Een Steekje Los is een eigenwijs bordspel waarmee een groep mensen spelenderwijs in gesprek raakt over allerlei aspecten van psychische gezondheid én kwaliteit van leven. Sinds de start in 2010 heeft het spel al verschillende gespecialiseerde uitbreidingssets gekregen. Verrassend, openhartig, educatief, verhelderend, taboedoorbrekend én met humor. Het spel wil de belevingswereld van patiënten en de beeldvorming over psychische aandoeningen vanuit diverse invalshoeken spelenderwijs bespreekbaar maken. Je kunt het spelen als educatief gezelschapsspel met familie of vrienden, maar het kan ook ingezet worden als communicatiemiddel tijdens groeps gesprekken en groepsbijeenkomsten. Het spel bestaat uit acht thema's en zes werkvormen die per keer kunnen worden ingezet. Het laat spelers vrij om thema's of werkvormen achterwege te laten of bepaalde thema's aan spelers te koppelen, etc. Elk spelbord heeft een eigen thema: studie en beroep, vrije tijd, sociale contacten, relaties, thuis, gezondheid, hulp en zingeving. De werkvormen zijn: tekenen/uitbeelden, raad het woord, uitspraken, kennisvragen, levensvragen en foto's. Daarnaast zijn er nog kanskaarten. Het spel bestaat uit 385 kaartjes met vragen en opdrachten en verschillende uitbreidingssets, die net als het spel zelf in nauw overleg met mensen uit het veld en ervaringsdeskundigen werden gemaakt. Het spel is in grotere en kleinere groepen, maar ook individueel en als kaartspel te spelen. Sinds oktober 2013 is het spel ook online te spelen. De site geeft een duidelijke online handleiding. Er is een specifieke uitbreidingsset voor stigma beschikbaar.</p>
<p>Doel</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. In gesprek gaan over psychische gezondheid en de kwaliteit van leven aan de hand van een of meer van acht thema's. Dat doel kan voor verschillende groepsbijeenkomsten of groeps gesprekken ingezet worden. Als communicatiemiddel geven de speelkaarten met vragen en opdrachten alle gelegenheid om ervaringen en gedachten uit te wisselen. Elke vraag wordt eerst beantwoord door degene die aan de beurt is en vervolgens vertellen de andere spelers over hun ervaringen en/of gaan in gesprek over de vraag of opdracht.</li> <li>2. Educatief gezelschapsspel. Dan is het spel gericht op gezelligheid en competitie. Er worden geen ervaringen uitgewisseld. In deze vorm kan het met vrienden, familie of collega's worden gespeeld.</li> <li>3. Een combinatie is, om vooraf af te spreken bij welke categorieën er wel en bij welke geen ervaringen worden gedeeld. Bijvoorbeeld: De kennisvragen worden beantwoord door één persoon. De levensvragen worden eerst beantwoord door de speler die aan de beurt is, en vervolgens kunnen één of meerdere spelers hun ervaringen vertellen.</li> <li>4. Spelen als kaartspel bij individuele coaching.</li> </ol>
<p>Doelgroep</p>	<p>Het spel kan worden gespeeld in elke context waarin een groep mensen zich wil of moet verbinden rondom een thema, om kennismaking te verrijken (contactavonden), als ondersteuning bij zelfhulp of therapie, maar</p>

	<p>ook in gemengde groepen. Het kan als alternatief voor of onderdeel van een voorlichtingssessie worden gebruikt (bijvoorbeeld bij familiebijeenkomsten). De online versie geeft mensen de kans om het spel anoniem te spelen, alleen te spelen op een gemakkelijke manier of met een eigen groep, en het al of niet met een spelleider te spelen. Dat maakt het nog laagdrempeliger.</p>
Strategie of rationale	Normalisering, educatie en positief contact.
Bereik	Het spel wordt nationaal in de markt gezet en via gratis toegankelijke workshops kunnen mensen kennismaken met het spel of zich als spelleider laten trainen.
Varianten	
Werkwijze Aanpak	<p>Het spelen brengt mensen op een plezierige en laagdrempelige manier tot delen en uitwisselen van gedachten en ervaringen.</p> <p>Het stemt tot nadenken en reflecteren op meningen en (voor)oordelen en tot je verplaatsen in een ander.</p> <p>Door te spelen krijgen spelers beter zicht op elkaars leefwereld, wensen en behoeften.</p>
Kosten	Bestelinformatie op de website. Prijs voor de eerste, bijna uitverkochte druk: €39,95 voor een basisset. De 2e druk (leverbaar vanaf maart 2014) kost tot 1 mei €54,90 en daarna €59,90.
Beoogde resultaten of effecten	Door normaliseren stigma(vorming) verminderen.
Methodische onderbouwing (theorie)	
Evidentie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kwalitatieve ervaringen zijn te lezen op de website. De ontwikkeling is gepaard gegaan met de inzet van veel expertise vanuit de ggz.</li> <li>• Een Steekje Los werd onderzocht in een afstudeerscriptie van Mariska Hendriks aan de Hogeschool Tio in Utrecht onder begeleiding van Doortje Kal (Hendriks, 2012). Vijf workshops in 2011-2012 werden gevolgd. Deelnemers vulden een enquête in met een meting vooraf en na afloop van de workshop gericht op het meten van verandering in houding en beeldvorming ten aanzien van psychiatrie en mensen met psychische aandoeningen en beeldvorming (N=32, waarvan meer dan 80% vrouwen). Het merendeel had betrokkenheid bij de ggz, direct zelf ervaring of via naasten. Er zijn, verklaarbaar vanuit de samenstelling van de groep, slechts kleine verschuivingen te zien, maar wat er verschuift is in de richting van een positievere en realistischere of genuanceerder beeldvorming.</li> </ul>
Succesfactoren Aandachts- punten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laagdrempelige manier om in gesprek te komen.</li> <li>• Deelnemers zijn enthousiast ook bij de online games o.l.v. spelleiders (die getraind zijn in groepsgesprekken).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij de online game is het mogelijk om een nagesprek met de spelleider te doen.</li> <li>• Positieve emoties, lachen, humor, zorgt voor een lichte toon in een open, veilige sfeer. Het is niet de bedoeling om in therapeutische gesprekken te raken.</li> </ul>
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het spel won sinds 2010 verschillende prijzen voor zorginnovatie en verbetering beeldvorming in de psychiatrie.</li> <li>• Er is veel vraag naar spelworkshops op locatie, zoals op (kwartiermakers)festivals, symposia en op scholen.</li> <li>• De ontwikkeling vond plaats met (ex-)cliënten, ervaringsdeskundigen, hulpverleners en familieleden, samen met een professionele spelontwikkelaar. Het spel is een coproductie van Zorgbelang Gelderland en Identity Games.</li> <li>• Op het gebied van antistigma is er een afzonderlijke uitbreidingsset.</li> </ul>
Verwijzingen	<a href="http://www.eigenwijsspel.nl">http://www.eigenwijsspel.nl</a> <a href="http://eigenwijsspelonline.nl/">http://eigenwijsspelonline.nl/</a>