

beladen, soms verraden

kijk ik naar de lucht
zie ik een ongekende rust
toch zie ik in de massa mensen
een bekende geaardheid

Ik reis met bagage

Bij deze StigmaTool draait het om een vriendenboekje, een vriendenboekje met een twist. In dit boekje is namelijk alle ruimte voor de emotionele bagage die de deelnemers met zich meedragen, zowel positief als negatief. Want niemand van ons reist zonder bagage.

Doel van deze StigmaTool

Het invullen van het boekje geeft meer zelfinzicht aan de deelnemers. Daarbij is de anonimiteit van het schrijven drempelverlagend, vooral met betrekking tot de negatieve ervaringen. De vragen in het boekje zijn dusdanig gekozen zodat de deelnemers er in groepsverband makkelijk over in gesprek kunnen. De gesprekken leiden tot meer openheid en begrip bij de deelnemers, wat stigmatisering actief tegengaat.

Doelgroep van deze StigmaTool

Ik reis met bagage is er voor iedereen, want uiteindelijk heeft ieder van ons zijn koffer, rugzak of tas met ervaringen in dit leven.

Werkwijze van deze StigmaTool

In het vriendenboekje staan vragen als 'Waar word ik blij van?' en 'Wat is het grootste vooroordeel wat anderen over mij hebben?' De vragen zetten de deelnemers aan het denken én brengen hen in gesprek.

Maar *Ik reis met bagage* is inmiddels meer dan alleen het vriendenboekje zelf, het is ook een magazine. In deze magazines zijn persoonlijke levensverhalen te lezen, aangevuld met fotografie en illustraties. De geportretteerden vertellen over hun eigen emotionele bagage en welke invloed die heeft gehad op hun leven. De magazines zijn online vrij toegankelijk.

Op dit moment wordt er een *Ik reis met bagage*-workshop ontwikkeld. Aan de hand van de vriendenboekjes gaan de participanten groepsgewijs in gesprek met elkaar. De workshopbegeleider zal dit deel ondersteunen en een uniek magazine van de gedeelde verhalen maken.

Ik reis met bagage is een initiatief van Sanne Willemsen. Voor meer informatie: www.stigmatools.nl.

