

HOP - Honest Open Proud

Open zijn over je psychische klachten is een keuze. Jouw keuze wel te verstaan. Een keuze die niet eenvoudig is. Wil jij weten hoe je dit goed onderbouwd kunt doen? Dan is de HOP-methode misschien iets voor jou: Honest, Open en Proud: eerlijk, open en trots.

Wat houdt het in?

HOP stelt de persoon voorop. Kortom, jij gaat zelf aan de slag met het keuzeproces van open zijn over je psychische uitdagingen. Dat doe je met een methode die je helpt alle voor- en tegens af te wegen die je tegenkomt. Zo bepaal je een strategie waarmee jij je ervaringen naar buiten brengt op een manier die bij jou past. Als dát is wat je hebt besloten natuurlijk...

Praktische informatie

De cursus zal worden verzorgd door twee ervaringsdeskundigen die opgeleid zijn tot HOP-facilitators. De HOP duurt in totaal 9 uur wat verdeeld wordt over verschillende bijeenkomsten. De hoeveelheid bijeenkomsten zal per training verschillen.

Ben je alle keren aanwezig, dan ontvang je een certificaat.



Voor wie?

Ben jij klaar om de voor- en nadelen van openheid rondom je psychische klachten te (h)erkennen? Dan kan HOP een geschikt ondersteunend hulpmiddel zijn. Met HOP onderzoek je of je je kwetsbaarheid bespreekbaar wilt maken en op welke manieren je dit kunt doen.

Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via herstelxl@ggzwnb.nl of bel ons op **0164 - 28 99 88**.

Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een ander passend voornaamwoord gelezen worden.