

## Cursus Honest, Open en Proud (HOP)

Wel of niet open zijn over je (psychische) kwetsbaarheid is een keuze. Jouw keuze. Wil jij weten hoe je een goed onderbouwde keuze kan maken? Dan is de HOP-training misschien iets voor jou: Honest, Open en Proud: eerlijk, open en trots.

Honest, Open & Proud / Eerlijk, open en trots

Wel of niet open zijn over je (psychische) kwetsbaarheid is een persoonlijke keuze. Jouw keuze. Een keuze die niet altijd eenvoudig is en die voor elke persoon en elke situatie anders kan uitpakken. Wil je leren hoe je een goed onderbouwde keuze kan maken die bij jou past? Doe dan mee met de HOP-training: Honest, Open & Proud.

## Wat leer je tijdens de HOP-training?

In deze training onderzoek je stap voor stap of, wanneer en hoe je open wilt zijn over jouw kwetsbaarheid. Je leert de voordelen en nadelen afwegen en ontdekt wat voor jou werkt. Misschien wil je er wel open over zijn, of juist niet – beide keuzes zijn goed!

Samen met anderen:

- Deel je ervaringen met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten
- Oefen je met openheid over je kwetsbaarheid
- Leer je omgaan met reacties van anderen
- Praat je over (zelf)stigma en hoe je hiermee kunt omgaan

## Praktische informatie

De HOP-training bestaat uit 4 bijeenkomsten van 3 uur (inclusief pauze). Er is plek voor 4 tot 8 deelnemers.

Twee speciaal voor HOP opgeleide trainers begeleiden de groep.

**Startdatum:** Donderdag 6 februari

**Tijd:** 10.00 - 13.00 uur

**Locatie:** LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

## Aanmelden of vragen?

Wil je meedoen aan de cursus HOP? Meld je dan nu aan.

Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met LUMEN.

## Gegevens

LUMEN

T: 088 382 24 51 of 06 15 48 21 93

E: lumen@ribw-nr.nl



### RIBW Nijmegen & Rivierenland

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

[www.ribw-nijmegenrivierenland.nl](http://www.ribw-nijmegenrivierenland.nl)

[info@ribw-nijmegenrivierenland.nl](mailto:info@ribw-nijmegenrivierenland.nl)