

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.

Wel of niet open zijn over je (psychische) kwetsbaarheid is een keuze. Jouw keuze. Een keuze die niet eenvoudig is, en die voor ieder persoon en elke situatie anders kan zijn. 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.

Tijdens de HOP ga je zelf aan de slag met jouw keuzeproces om al dan niet open te zijn over je (psychische) kwetsbaarheid. Dat doe je met een methode die je helpt alle voors en tegens af te wegen. Zodat je jouw ervaringen naar buiten kan brengen op een manier die bij jou past. Of misschien kom je wel tot de keuze dat je in bepaalde situaties liever niet open wil zijn.

Er is ruimte om ervaringen uit te wisselen met medecursisten en je kan oefenen met open zijn. Ook is er aandacht voor reacties die je kan krijgen als je open bent. En we staan stil bij hoe je om kan gaan met (zelf)stigma.

De HOP-training bestaat uit 4 bijeenkomsten van 3 uur, inclusief pauze. Er kunnen 4 tot 8 mensen deelnemen. De HOP wordt gefaciliteerd door 2 geschoolde HOP-facilitators.

Aanmelden? Via deze [link](#) kan je je meteen aanmelden. Voor begin 2025 staat alweer een volgende HOP gepland.

Gegevens

Koen in 't Veld en Suzanna Reitsema

T: [06 55 36 68 49](tel:0655366849)

E: s.reitsema@ribw-nr.nl

Team Herstel

T: [088 382 24 22](tel:0883822422)

E: team.herstel@ribw-nr.nl



RIBW Nijmegen & Rivierenland

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

www.ribw-nijmegenrivierenland.nl

info@ribw-nijmegenrivierenland.nl