

HOP-training

Honest, Open & Proud

Een bewuste keuze maken over wat je met wie deelt

Persoonlijke
zorg dichtbij

herstelacademie

doel
delfland

Als je een psychische aandoening hebt, kan het zijn dat je de behoefte hebt hier meer open over te zijn. Tegelijk kun je met vragen zitten. Wat wil je wel en wat wil je niet delen? En, tegen wie wil je wel en niet open zijn? Je openheid kan namelijk gevolgen hebben voor de manier waarop anderen je zien of hoe jij denkt dat anderen je zien.

Waarom?

Om je te helpen bij het nadenken over en het maken van keuzes, is er de training Honest, Open & Proud (HOP). Het doel van de training is je inzicht te geven in de voor- en nadelen van openheid over jouw psychische aandoening. Zo kun je bedenken of en op welke manier je open wilt zijn en hoe je je verhaal wilt vertellen.

Hoe?

De HOP-training wordt gegeven door twee ervaringswerkers. Zij hebben zelf ervaring gehad met een psychische aandoening en staan daarmee niet 'voor' de groep maar vormen onderdeel van de groep. In de groep wisselen we tips en ervaringen uit. We spreken over onder andere de vijf vormen van openheid: vermijden sociale situaties, geheimhouding, gedeeltelijke openheid, volledige openheid en je ervaring promoten. Een ander onderwerp waar we uitgebreid bij stilstaan, is (zelf)stigma.

Deelname

Deelname aan de HOP-training is kosteloos. De training bestaat uit 5 bijeenkomsten. Als je minimaal aan 3 bijeenkomsten hebt deelgenomen, ontvang je een certificaat.

Meer weten?

Heb je vragen over de training en/of wil je weten waar en wanneer de training wordt gegeven? Neem dan contact op met herstelacademie@ggz-delfland.nl (telefonisch via 06 23 94 06 78) of via ervaringswerker@ggz-delfland.nl.

Adresgegevens

GGZ Delfland

Sint Jorisweg 2

2612 GA Delft

Telefoon: 015 260 76 07