

# Honest Open and Proud training (HOP)



## Voor wie

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 hoe je jouw kwetsbaarheid bespreekbaar kunt maken

## Hoe & wat

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 voors 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...

## Wat brengt HOP

De methode kan jouw persoonlijke empowerment vergroten. Zo draagt HOP bij aan een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen: je voelt je zeker(der) en vertrouwt (meer) op je eigen kwaliteiten. Zelfregie heet dat, of zelfredzaamheid. En dat helpt je om jouw toekomst - weer - in eigen hand te nemen.

## HOP in 't kort

- Ondersteunende internationaal effectief bewezen methode
- Ontwikkeld door professionals met psychische klachten
- Groepsprogramma: uitwisseling is belangrijk
- Begeleid door twee ervaringsdeskundigen
- Serie van 3 modules + 1 vervolgssessie (optioneel)
- Actieve deelnemershouding is vereist

## Wanneer

Kijk voor meer informatie, data en aanmelden op [arkin.nl/eva/herstelactiviteiten](https://arkin.nl/eva/herstelactiviteiten)

