

# JIJ BESLIST OVER OPENHEID



**HONEST  
OPEN  
PROUD**



**ZIE  
MIJ**



**Open zijn over je psychische klachten is een keuze. J uw keuze wel te verstaan. En eentje 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.**

## **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 getrainde ervaringsdeskundige professionals.
- Serie van 3 modules + 1 vervolgsessie (optioneel).
- Actieve deelnemershouding is vereist.

## **HOP, AAN DE SLAG**

Meer weten en/of meedoen? Neem contact op met:

Initiatiefnemer van HOP in Nederland is Samen Sterk zonder Stigma. Samen Sterk werkt aan een samenleving waarin iedereen zijn psychische aandoening kan bespreken. Hoe? Door bewustmaking van vooroordelen en de impact ervan. HOP helpt daarbij.

**[WWW.SAMENSTERKZONDERSTIGMA.NL](http://WWW.SAMENSTERKZONDERSTIGMA.NL)**