

RIBW Nijmegen & Rivierenland

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

Startdatum: maandag 31 augustus 2026, 18:00 - 21:00 uur (**avond HOP**)
4 wekelijkse bijeenkomsten: 31 augustus, 7 sept, 14 sept, 21 sept
Locatie: LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

Startdatum: donderdag 26 november 2026, 9:30 - 12:30 uur
4 wekelijkse bijeenkomsten: 26 nov, 3 dec, 10 dec, 17 dec
Locatie: LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

Aanmelden of vragen?

Wil je meedoen aan de cursus HOP? Schrijf je dan direct in.

Meld je aan voor HOP

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

Meer weten?

Wil je meer te weten komen over de HOP-training? Bekijk dan video hiernaast.

Gegevens

LUMEN Vrijplaats voor Herstel
Kerkenbos 1103a
6546 BC Nijmegen

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

E: lumen@ribw-nr.nl



RIBW Nijmegen & Rivierenland
Kerkenbos 1103a
Nijmegen
088 - 382 24 22
www.ribw-nijmegenrivierenland.nl
info@ribw-nijmegenrivierenland.nl