

HOP

Wat is Honest, Open & Proud (HOP) en voor wie is het bedoeld

Honest, Open & Proud (HOP) is een training die mensen met een psychische aandoening helpt om eigen keuzes te maken over wat ze met wie willen delen rondom hun kwetsbaarheid. Dit brengt mensen in hun kracht en vermindert (zelf)stigma. In Nederland leidt Samen Sterk HOP-facilitators op en werkt zo aan een samenleving waarin psychische problematiek bespreekbaar is.

HOP is ontwikkeld door onderzoeksinstituut NAMI-Chicago onder leiding van Patrick Corrigan en Robert Ludin. In Amerika is de training geregistreerd als evidence based. Onderzoeken daar hebben aangetoond dat de HOP-training mensen met een psychische aandoening enorm kan empoweren en het zelfstigma doet verminderen. Samen Sterk zet zich in om HOP ook in Nederland en voor zoveel mogelijk mensen die kampen met zelfstigma beschikbaar te maken. GGZ Delfland is één van acht GGZ instellingen in Nederland waar de HOP wordt ingezet.

Hoe ziet een hop-training eruit?

De HOP-training kan op verschillende manieren gegeven worden, maar de meest voor de hand liggende vorm is 5 bijeenkomsten van 2,5 tot 3 uur met minimale deelname van 6 en maximale deelname van 8 personen. De HOP-training wordt gegeven door twee HOP-facilitators.

Een facilitator is altijd een persoon die zelf ervaring heeft gehad met een psychische kwetsbaarheid. In de eerste les wordt aandacht besteed aan het afwegen van de voor- en nadelen van openheid. In les twee en les drie wordt gekeken naar de verschillende manieren van openheid die er zijn en naar wie je open bent/kunt zijn. In de vierde en vijfde les staat het vertellen van je eigen (herstel)verhaal centraal. In alle lessen wisselen verschillende interactieve activiteiten elkaar af, om na de derde les te zijn gekomen tot je eigen strategie in openheid (vertel je het en zo ja, aan wie en hoe). Daarnaast kan er eventueel een zesde terugkombijeenkomst georganiseerd worden (afhankelijk van behoefte en beschikbaarheid van de deelnemers). In deze bijeenkomst staat het thema zelfstigma centraal.

Voor de training is een hand- en werkboek beschikbaar. Daarmee zal tijdens de training en ook thuis gewerkt worden. Tot slot zullen de deelnemers aan het einde van de training vragenlijsten invullen, waarmee de effecten van de training gemeten kunnen worden. Wanneer de deelnemer vier van de vijf bijeenkomsten aanwezig is geweest, ontvangt hij/zij een deelnemerscertificaat.

Meer weten? ervaringswerker@ggz-delfland.nl of herstelacademie@ggz-delfland.nl

Wanneer kan je meedoen aan de HOP?

Aanbod in Schiedam en Delft 3-6 x per jaar, zodat er altijd en mogelijkheid is om op korte termijn in te stromen.