

# Øvelse:

## Åbenhed om at have en psykisk lidelse

Åbenhed bliver ofte beskrevet som et vigtigt trin i recovery-processen. Det at tale åbent om at have en psykisk lidelse kan hjælpe med at nedbryde stigmatisering og til at indgå i betydningsfulde relationer, så andre kan lære mennesket "bag diagnosen" at kende.



Taler du med nogen om, at du har en psykisk lidelse, for eksempel familiemedlemmer, venner, naboer, kolleger eller andre?

- Hvad holder dig fra at være åben over for andre?
- Hvad skal der til for, at du føler dig tryk ved at tale om din psykiske lidelse?

*Du kan vælge at arbejde med øvelsen på den måde, der passer dig bedst – tal, skriv, tegn eller andet.*