

## ABOUT THE WORKSHOP

- A workshop of 3 weeks with weekly 2½ hour sessions guided by trainers of hello gorgeous; the trainers are also living with HIV
- Every workshop group will consist of 8 people living with HIV
- The workshop focuses on sharing experiences with other people living with HIV; and tips and exercises to cope with negative feelings and reactions towards one's HIV status

## WORKSHOP GOAL

**Improve resilience against stigma and create a positive view towards living with HIV**

## RESEARCH

- The workshop is part of a research project in which the effectiveness of the workshop is studied
- Each participant fills in a questionnaire 3 times: once before the workshop, once after the workshop, and once 3 months after the workshop

## WHO CAN PARTICIPATE?

- You are 18+ years old and living with HIV
- You are able to speak and understand the English and/or Dutch language

## WHAT ARE THE BENEFITS?

- You are helping to develop a program focused on improving the wellbeing of people living with HIV
- You will receive a gift voucher of € 50,-

## DO YOU WANT MORE INFORMATION OR HAVE ANY QUESTIONS?

Please get in contact with Yvonne van der Kooij  
[yvonne.vanderkooij@ou.nl](mailto:yvonne.vanderkooij@ou.nl)  
06 46 34 71 04

**SIGN UP VIA: [reset.hellogorgeous.nl](https://reset.hellogorgeous.nl)**

reset is a collaboration between Open University, OLVG, University of Maastricht, University of Aberdeen and hello gorgeous.



# reset

**Empowerment workshop  
for people living with HIV**

## OVER DE WORKSHOP

- *Het is een workshop van 3 opeenvolgende weken met 3 sessies van 2½ uur onder begeleiding van trainers van hello gorgeous; de trainers leven zelf ook met hiv*
- *De gemengde groepen bestaan uit maximaal 8 deelnemers*
- *De focus ligt op ervaringen delen over leven met hiv; er zijn tips en oefeningen om beter om te kunnen gaan met negatieve gevoelens over en negatieve reacties op je hiv-status*

## DOEL VAN DE WORKSHOP

*Je weerbaarheid tegen stigma vergroten en je kijkt tegen je leven met hiv ten positieve veranderen*

## ONDERZOEK

- *Er is een onderzoek verbonden dat de effectiviteit van de workshop in kaart brengt*
- *Elke deelnemer vult 3 keer een vragenlijst in: voor deelname aan de workshop, na deelname aan de workshop en 3 maanden na de workshop*

## VOOR WIE?

- *Je bent 18+ en je leeft met hiv*
- *Je moet Engels en/of Nederlands kunnen spreken en verstaan*

## WAT LEVERT HET JE OP?

- *Je helpt mee aan het ontwikkelen van een programma gericht op het verbeteren van het welzijn van mensen met hiv*
- *Je ontvangt een cadeaubon ter waarde van € 50*

## WIL JE MEER INFORMATIE OF HEB JE VRAGEN?

Neem dan contact op met Yvonne van der Kooij  
yvonne.vanderkooij@ou.nl  
06 46 34 71 04

## AANMELDEN VIA: [reset.hellogorgeous.nl](https://reset.hellogorgeous.nl)

reset is een samenwerking van Open Universiteit, OLVG, Universiteit Maastricht, Universiteit van Aberdeen en hello gorgeous.



# reset

**Empowerment workshop  
voor mensen die leven met hiv**