

Cursus WRAP; weten wat jou goed doet

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan en is een hulpmiddel om je leven te richten op wat jou goed doet. Hiermee bundel je de kennis die je al hebt en zoek je naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in eigen hand kan nemen. Met betrekking tot actieplannen kun je deze kennis systematisch ordenen en gericht in je leven toepassen.

WRAP

WRAP is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Mary Ellen Copeland samen met andere ervaringsdeskundigen. Allemaal mensen die uit eigen ervaring weten wat het betekent een psychische ervaring te boven te komen en te leven met langdurige klachten. Zij hebben onderzocht wat hen en anderen hierbij geholpen heeft en stellen hun kennis en ervaring beschikbaar, zodat anderen dat voor zichzelf kunnen gebruiken. Onderzoek heeft aangetoond dat WRAP daadwerkelijk bijdraagt aan herstel.

WRAP is geen toverstokje. Maar het kan je helpen om stap voor stap aan te pakken wat je hindert en om te gaan kiezen voor wat jouw welzijn bevordert.

WRAP kan ook voor jou een hulpmiddel worden, om:

- Je beter te gaan voelen;
- Meer grip te krijgen op je leven;
- Gewoontes die je belemmeren te veranderen;
- Om te gaan met trauma's;
- Je leven mooier te maken;
- Te werken aan elk doel dat je jezelf zou willen stellen.

WRAP is gebaseerd op 5 sleutelbegrippen:

- Hoop;
- Eigen verantwoordelijkheid;
- Ontwikkeling;
- Opkomen voor jezelf;
- Steun.

Hoe maak je je eigen WRAP?

Eerst maak je kennis met de sleutelbegrippen waarop WRAP is gebouwd. Dan ga je aan de slag met het verzamelen van alles wat voor jou zou kunnen bijdragen aan een goed gevoel. Hiermee vul je je gereedschapskoffer. Je maakt een begin met het bekijken welk gereedschap of tool echt goed werkt voor jou. Vervolgens ga je na hoe je het in verschillende situaties toe zou kunnen passen. Daarvoor maak je actieplannen.

Een WRAP is een doorlopend leerproces waarbij je aan de hand van je ervaringen je gereedschap steeds blijft bijwerken. Daardoor gaat je WRAP steeds beter bij jou passen.

De onderdelen van WRAP

De basis is je koffer met gereedschap voor een goed gevoel met alles wat je kan helpen bij jouw welbevinden. Dit gereedschap pas je toe op:

- Een dagelijks onderhoudsplan;
- Triggers achterhalen + een Actieplan;
- Vroege waarschuwingstekens + een Actieplan;
- Teken van ontsporing + een Actieplan;
- Crisisplan;
- Post crisisplan.



Hoe aan de slag?

Een WRAP-training kan je helpen om je WRAP te maken, door de uitwisseling met andere deelnemers en de steun van ervaringsdeskundige facilitators. Een training bestaat doorgaans uit 8 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.

HEE en Kenniscentrum Phrenos hebben WRAP naar Nederland gehaald en ondersteunen modelgetrouwe inzet in Nederland. Zij werken daarin nauw samen met het Copeland Center (www.copeland-center.com) de hoeder van het gedachtegoed van WRAP wereldwijd.

Contactgegevens

Sacha van Geel
Coördinator
Ervaringsdeskundigheid
E: s.vangeel@woonzorgnet.nl
T: 06 - 57 00 14 29

Kenniscentrum Phrenos

Dienke Boertien
dboertien@kcphrenos.nl
www.kenniscentrumphrenos.nl

HEE (Trimbos-instituut)

Marianne van Bakel
mbakel@trimbos.nl
www.hee-team.nl