



ggz
CENTRAAL

WRAP: Wellness Recovery Action Plan

Plan je eigen leven goed!

WRAP: Weten wat jou goed doet

WRAP is een hulpmiddel om je leven te richten op wat jou goed doet. Hiermee bundel je de kennis die je al hebt en je zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in eigen hand kan nemen. Je gaat die kennis systematisch ordenen, en door het maken van actieplannen, dit gericht in je leven toepassen.

WRAP is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Mary Ellen Copeland samen met andere ervaringsdeskundigen, mensen die uit eigen ervaring weten wat het betekent een ontwrichtende 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

WRAP is gebaseerd op 5 sleutelbegrippen

- Hoop
- Persoonlijke verantwoordelijkheid
- Eigen ontwikkeling
- Opkomen voor je zelf
- 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 echt goed werkt voor jou. Vervolgens ga je na hoe je in verschillende situaties dit gereedschap toe kan passen. 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
- Tekenen 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.

WRAP binnen GGz Centraal

GGz Centraal biedt WRAP op verschillende locaties in alle regio's. Voor meer informatie kun je terecht bij:

Dick Pomp

d.pomp@ggzcentraal.nl

Steunpunt WRAP Nederland

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

Kenniscentrum Phrenos

Dienke Boertien

dboertien@kcphrenos.nl

www.kenniscentrumphrenos.nl

HEE (Trimbos-instituut)

Marianne van Bakel

mbakel@trimbos.nl

www.hee-team.nl

