

Informatie Folder WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

Doe de WRAP

Zorg dat je de baas wordt over je eigen leven!

Heb je ook vaak het gevoel, dat anderen beter denken te weten wat goed voor je is? Word je overspoeld door goed bedoelde adviezen? Heb je klachten of andere zaken die je belemmeren? Kom je er dan niet aan toe te doen wat je zou willen doen?

Misschien is de WRAP dan iets voor jou.

Wat kan WRAP voor je betekenen?

Het biedt een manier om meer grip op je leven te krijgen. Daarmee word je (weer) de baas in je eigen bestaan. Je krijgt een steuntje om je eigen welbevinden te ontwikkelen en te behouden.

De WRAP is in feite een groot plan dat je in stappen gaat samenstellen en wat je leert toepassen in je eigen leven. Maar deze keer maakt jij uit wat goed werkt bij jou. Je doet dat op basis van die ervaringen, waarvan je hebt gemerkt dat het een goed effect heeft. En op basis van ideeën van anderen die je wel eens uit wil proberen.

De WRAP bestaat uit 7 onderdelen:

- Gereedschapskoffer voor welbevinden
- Plan voor dagelijks onderhoud
- Valkuilen (triggers) en een actieplan
- Tekens aan de wand en een actieplan
- Signalen dat de zaak dreigt te ontsporen en een actieplan
- Crisisplan
- Plan voor na de crisis

De WRAP is ontwikkeld in de VS door Mary Ellen Copeland en een aantal mensen die worstelden met een ernstige psychische aandoening. Ze hebben hiervoor hun persoonlijke manieren en oplossingen gezocht. Dit heeft geleid tot een heel praktisch instrument dat ook voor anderen heel erg bruikbaar is.

Inmiddels leven wereldwijd duizenden mensen met hun WRAP en is ook uit onderzoek gebleken dat het mensen echt helpt bij het realiseren van hun wensen.

Hoe werkt het?

Het maken van zo'n plan is niet een klusje wat je even doet. We trekken er tijd voor uit om bij elke stap stil te staan, ideeën uit te wisselen en een eerste versie te maken. Hiermee ga je verder aan de slag. Hoe langer je met je WRAP leeft des te beter hij gaat passen.

We werken vanuit vijf kernbegrippen van herstel: *hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun*. Ze helpen ons om de blik te verleggen van 'klacht naar kracht'.

Het plan is vooral gebaseerd op wat je goed doet. Je gaat jouw gereedschapskoffer vullen met alles waarvan je weet dat het bijdraagt aan jouw welbevinden. Alle andere onderdelen helpen om dit verder uit te werken en om te gaan zien wat je zelf kunt doen als het minder gaat.

Om mensen te ondersteunen die een WRAP willen maken, worden WRAP groepen opgezet. Met ondersteuning van ervaringsdeskundigen, die het proces bewaken. Dat is dus niet iemand die het beter weet! We leren allemaal van elkaar.

Wellness Recovery Action Plan! Voor wie: Chronisch ziek, Jong volwassenen en hun ouders, Maatschappelijke Opvang, Mantelzorg, Reclassering, Professionele HV Psychiatrie, Verslavingszorg,

Informatie bij:

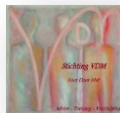
- VDM 06-53 79 97 37

Opgeven bij:

- VDM 06-53 79 97 37 of mail naar voordoormet@gmail.com

Praktische informatie:

- WRAP start op
- **Locatie:**
- De WRAP Groep duurt 12 weken (12 bijeenkomsten).
- De WRAP Groep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers. Reclassering minimaal 3 en maximaal 5 deelnemers



©JVB

www.voordoormet.nl

Wellness Recovery Action Plan



Plan je eigen leven goed!