

# WRAP

**GGZ Oost Brabant**

# Inhoud presentatie

- \* **Wat is de WRAP**
- \* **Fundament WRAP**
- \* **Gereedschapskoffer & structuur WRAP**
- \* **Vorm & werkwijze WRAP**
- \* **Verdere informatie**
- \* **Gereedschapskoffer maken**

# WRAP staat voor

**Wellness Recovery Action Plan:** *plan je eigen leven goed!*

- \*Ontwikkeld door Mary Ellen Copeland in 1997
- \*Een zelfhulp instrument : 4 onderdelen

- 5 Sleutelbegrippen
- Gereedschapskoffer
- Actieplannen gericht op welbevinden ( WRAP)
- Herstelthema's



# Doel van een **WRAP** cursus

- \* **Handvatten om je leven in eigen hand te nemen**
- \* **Leren wat je kunt doen om je zo goed mogelijk te voelen**
- \* **Bewust worden van jezelf**
- \* **Actieplannen ontwikkelen die je ondersteunen**

# WRAP is

- \* **Geen signaleringsplan/begeleidingsplan.**
- \* **Geen vervanging voor hulpverlening of medicatie**
- \* **een toevoeging aan alles wat je al weet van jezelf, wat werkt en wat je goed doet.**

**Jij beslist wat je deelt, wanneer en met wie!**

# Fundament *WRAP*

## Vijf sleutelbegrippen

- \* Hoop
- \* Persoonlijke verantwoordelijkheid
- \* Eigen ontwikkeling
- \* Opkomen voor jezelf
- \* Steun



# Gereedschapskoffer

*voor een goed gevoel*



**Wat je nodig hebt om je goed te (blijven) voelen**

# Structuur WRAP

## 6 plannen:

- \*Dagelijks onderhoudsplan
- \*Triggers en een actieplan
- \*Vroege waarschuwingstekens en actieplan
- \*Signalen van ontsporing en actieplan
- \*Crisisplan
- \*Post-crisisplan



# Vorm

- \* In een werkmap
- \* Voor elk onderdeel een overzicht en een eigen actieplan
- \* Aandacht voor het persoonlijk vormgeven

## *Manieren om een levend document te creëren:*

- In een eigen 'dagboek'
- A-4 voor in je broekzak
- Poster op ijskast
- Koffertje met symbolisch gereedschap



# Werkwijze

- \* **8 Sessies van 2,5 uur**
- \* **Deelnemers werken in een persoonlijke map**
- \* **Thuis uitbreiden en aanpassen**
- \* **Voorbeelden**
- \* **Oefeningen**
- \* **Inbreng van alle deelnemers**

# De facilitators

- \* **Ervaringsdeskundig**
- \* **Gelijkwaardig**
- \* **Delen eigen ervaringen**
- \* **Zijn ondersteuner van het proces, de inhoud ligt bij de deelnemer**

# Omkering blikrichting

\* Vanuit ziekte-denken



Wat doet je goed

\* 'What is wrong'



'What is strong'

# Belangrijke principes van de **WRAP**

- \* Iedereen is welkom aan de tafel
- \* Deelname is vrijwillig
- \* De enige die een WRAP voor jou kan ontwikkelen ben **JIJ!**
- \* Dus jij beslist:
  - Wanneer je dit wilt doen
  - Hoeveel tijd je er aan besteedt
  - Wie je je WRAP laat zien
  - Wie een kopie krijgt van je crisisplan



# Bewijs dat **WRAP** werkt!

**De WRAP cursus is Evidence Based in Amerika:  
Onderzoek Cook: 519 personen in Ohio**

**Resultaat:**

**Deelnemers aan de WRAP scoorden duidelijk hoger op:**

- **Hoop**
- **Minder last van symptomen**
- **Beter opkomen voor eigen belangen**
- **Kwaliteit van leven**

# •Vragen?

[e.hulshof@ggzoostbrabant.nl](mailto:e.hulshof@ggzoostbrabant.nl)

06 22 13 07 42

Evelien Hulshof