

# WRAP

WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is in 1997 ontwikkeld door Mary Ellen Copeland, vanuit haar ervaring met psychische ontwrichting. Het is een methode om de regie over je eigen leven te (her)vinden. Daarbij richt je je op kracht in plaats van klacht. WRAP is een toevoeging aan alles wat je al weet van jezelf, wat werkt en wat je goed doet. Jij beslist zelf wat, wanneer en met wie je informatie deelt.

## Hoe werkt het?

De WRAP helpt je om jouw eigen herstel in te richten. Het herstel-programma van WRAP bestaat uit vijf sleutelbegrippen waar je mee aan de slag gaat: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Daarnaast zul je een gereedschapskoffer voor een goed gevoel samenstellen en ga je aan de slag met actieplannen van WRAP, waaronder: een dagelijks onderhoudsplan, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, een crisisplan en een post-crisisplan. Bij elk onderdeel staat centraal: wat heb ik wanneer nodig om me (weer) goed te voelen. Tijdens de WRAP geef je je eigen invulling en betekenis aan de verschillende onderdelen van je persoonlijke levensplan. Hierbij ben je vrij om jouw inbreng met de groep te delen wanneer je dat wilt.



***"Het heeft me veel geholpen om anderen hun verhalen en tips te horen. Deze kon ik ook meteen toepassen in mijn dagelijks leven. Daarnaast was er een hele fijne groepsdynamiek. Dit zorgde ervoor dat ik me vertrouwd voelde."***

### **Iets voor jou?**

WRAP is voor iedereen die persoonlijke verantwoordelijkheid wil nemen voor het eigen welbevinden en erachter wil komen wat voor hem of haar werkt. WRAP werkt los van diagnoses en behandelingen. Het is dus geen signaleringsplan of begeleidingsplan. WRAP kan goed helpen wanneer je meer grip wilt krijgen op je leven en/of triggers en daarbij het liefst de regie in eigen handen houdt.

### **Praktische informatie**

Het zijn 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. De groep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen die zelf ook de WRAP hebben gevolgd en opgeleid zijn tot WRAP-Facilitator. Wanneer je minimaal zes keer aanwezig bent geweest ontvang je een certificaat.



***“Ik heb echt informatie kunnen opnemen die ik direct kan toepassen. Het plan dat ik geschreven heb helpt me om me dagelijks beter te voelen en sneller te kunnen handelen als ik me niet zo goed voel.”***

### **Contact**

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via [herstelxl@ggzwnb.nl](mailto:herstelxl@ggzwnb.nl)  
Of bel ons op **0164 - 28 99 88**