

Praktische informatie

De WRAP-cursus is bedoeld voor iedereen die verdieping of aanvulling zoekt en kan in diverse contexten worden toegepast.

De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten (wekelijks) van 3 uur.

Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie over cursusdata en aanmeldingen kunt u terecht bij Lennie Bankers:
T: 06 – 25 64 51 61
E: lbankers@metggz.nl.

Kijk ook eens op onze website:
www.metggz.nl



WRAP

Wellness Recovery Action Plan

Er kunnen allerlei redenen zijn, in uzelf of in uw omgeving, waardoor u niet komt tot wat u eigenlijk wil in uw leven. Van op gang komen in de ochtend tot de zin in het leven (terug)vinden.

WRAP is een praktische cursus om aan uw welbevinden te werken, door een persoonlijk 'levensplan' te maken.



Wat is WRAP?

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Stap voor stap past u de acties die bij u goed werken toe in uw dagelijkse leven. Dat weet u, omdat u vanuit eigen ervaringen werkt. En als deelnemers leert u ook van elkaar. Ervaringen van anderen kunnen steunend en inspirerend zijn.

Het plan is vooral gebaseerd op wat u goed doet. U vult uw figuurlijke 'gereedheidskoffer' met alles waarvan u weet dat het bijdraagt aan uw welbevinden. Andere hulpmiddelen helpen u om te ontdekken wat uzelf kunt doen als het minder goed met u gaat.



WRAP-cursus

De WRAP-cursus richt zich op kracht in plaats van klacht. Het is een cursus waarin u een persoonlijk plan maakt. Dat doen we door uit te gaan van hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor uzelf en steun geven en krijgen. Dit zijn de kernbegrippen van herstel.

Een WRAP is een doorlopend leerproces waarbij u aan de hand van ervaringen uw zogenaamde 'gereedschap' blijft bijwerken. Daardoor past uw plan steeds beter bij u.

WRAP als hulpmiddel

De WRAP-cursus kan ook voor u een hulpmiddel worden om

- u beter te voelen
- meer grip te krijgen op uw leven
- gewoontes die u belemmeren te veranderen
- om te gaan met trauma's
- uw leven mooier te maken
- te werken aan doelen.

Hoe u uw eigen WRAP maakt

Eerst maakt u kennis met de sleutelbegrippen waarop WRAP is gebouwd. Vervolgens gaat u aan de slag met het verzamelen van alles wat voor u kan bijdragen aan een goed gevoel. Met deze onderdelen vult u uw 'gereedheidskoffer'.

U maakt een begin met het bekijken welk 'gereedschap' écht goed voor u werkt. Vervolgens gaat u na hoe u in verschillende situaties dit toe kan passen. Daarvoor maakt u actieplannen.

Onderdelen van WRAP

De basis is uw 'koffer met gereedschap' voor een goed gevoel met alles wat u kan helpen bij uw welbevinden. Dit gereedschap past u toe op

- een dagelijks onderhoudsplan
- triggers achterhalen
- vroege waarschuwingstekens
- tekenen van ontsporing
- een crisisplan
- een post-crisisplan

Ervaringsdeskundigen

Alle WRAP-cursussen worden gegeven door ervaringsdeskundigen. Zij helpen u bij het proces.