

Doe de **WRAP**

Zorg dat je de baas wordt van jouw eigen leven!

Merk jij ook vaak dat anderen denken te weten hoe jij dingen moet aanpakken? Of word je soms zo overspoeld door gedachten en klachten dat je niet toekomt aan wat je van plan was?

Misschien is de WRAP dan iets voor jou.



CONTACTGEGEVENS

 www.ggz-nhn.nl

 088 65 65 010

 ggznhn

 ggz-nhn

 ggznhn

 GGZNoordHollandNoord



WAT IS EEN WRAP?

Een Wellness Recovery Action Plan (WRAP) is je eigen stappenplan om grip te houden op je leven. Je stelt het zelf samen en leert het toepassen. Dat doe je door te kijken naar wat goed werkt voor jou. In je WRAP kunnen stappen staan waarvan je hebt gemerkt dat ze een goed effect op jou hebben.

De WRAP bestaat uit zeven onderdelen:

- ✓ Gereedheidskoffer voor een goed gevoel
- ✓ Plan voor dagelijks onderhoud
- ✓ Valkuilen/triggers en een actieplan
- ✓ Vroege waarschuwingstekens en een actieplan
- ✓ Signalen dat je leven dreigt te ontsporen en een actieplan
- ✓ Crisisplan (dingen die jou helpen in een crisis)
- ✓ Plan voor na de crisis

WAT KAN DE WRAP VOOR JOU BETEKENEN?

De WRAP is een praktische aanpak die voor veel mensen bruikbaar is. Je zoekt je eigen manieren en oplossingen. Een WRAP kan ervoor zorgen dat je meer grip op je leven krijgt. Daarmee word je (weer) de baas in je eigen bestaan. Je krijgt een steuntje in de rug om regie over je leven te krijgen en te houden. Inmiddels leven over de hele wereld duizenden mensen met hun eigen WRAP. Ook uit onderzoek blijkt dat een WRAP goed helpt bij het krijgen of houden van grip op je leven.

HOE WERKT HET?

Het maken van een WRAP is niet een klusje wat je even doet. We trekken er de tijd voor uit. We staan stil bij elke stap, wisselen ideeën uit en maken een eerste versie. Hiermee ga je verder aan de slag. Je kunt jouw WRAP telkens aanvullen met oplossingen die bij jou passen. Hoe langer je met je WRAP werkt, des te beter hij wordt.

In je WRAP komen de vijf kernbegrippen van herstel aan de orde: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Die helpen om jouw blik te verleggen van 'klacht naar kracht'.

Je kijkt vooral naar wat goed voor jou werkt. Je gaat jouw gereedheidskoffer vullen met alles waarvan je weet dat het bijdraagt aan een goed gevoel. De andere onderdelen helpen om dit verder uit te werken en om te zien wat je zelf kunt doen als het minder gaat.

Als je een WRAP wilt maken, kun je deelnemen aan een WRAP-groep. Ervaringsdeskundigen begeleiden de groep*. De ervaringsdeskundige heeft veel ervaring, maar alleen jij weet wat het beste is voor jou. We leren allemaal van elkaar!

De ervaringsdeskundige van GGZ NHN is speciaal opgeleid om zijn eigen ervaring als cliënt te gebruiken om anderen te ondersteunen. Zij hebben zelf ook meegedaan aan een WRAP-groep.

HOE MELD JE JE AAN VOOR DE WRAP?

Voor meer informatie of aanmelden kan je terecht bij een ervaringsdeskundige van de Herstelacademie in jouw regio of bij je eigen behandelaar. Of kijk op www.ggz-nhn.nl/aanbod-herstelacademie

* Onze WRAP-trainers zijn opgeleid door een samenwerkingsverband van Kenniscentrum Phrenos, Trimbos Instituut en het Copeland Center (Verenigde Staten).

