



**CURSUS**

# WRAP

- ▣ Wilt u meer grip krijgen op uw eigen leven?
- ▣ Zoekt u handvatten om u beter te voelen?
- ▣ Vindt u het prettig om steun te krijgen van mensen die begrijpen wat u ervaart?

**DAN IS EEN PERSOONLIJK PLAN MISSCHIEN IETS VOOR U!**

# Wat kan WRAP voor u betekenen?

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het plan is ontwikkeld in de VS door Mary Ellen Copeland en een groep mensen die worstelden met (ernstige) psychische aandoeningen. Zij zochten hiervoor persoonlijke oplossingen. De manier waarop ze dat deden bleek ook voor anderen heel bruikbaar.

Er kunnen allerlei redenen zijn waardoor u niet komt tot wat u eigenlijk wilt in uw leven. WRAP is een praktische en systematische manier om aan uw welbevinden te werken en een persoonlijk levensplan te maken.

## 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.

WRAP richt zich op kracht in plaats van klacht. Dit doen we door uit te gaan van de kernbegrippen van herstel: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun krijgen en geven.

WRAP is bruikbaar voor iedereen: voor mensen die beter met hun psychische klachten willen leren omgaan, voor mensen die overvraagd worden in werk of gezin, voor mensen met een chronische ziekte, voor mensen die het moeilijk vinden hun leven in eigen hand te nemen of te houden.

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

WRAP helpt u uw eigen levensplan op te stellen. Stap voor stap gaat u acties toepassen die voor u goed werken. Dat weet u omdat u werkt vanuit uw eigen ervaringen. En als deelnemers leert u ook van elkaar. Ervaringen van anderen kunnen steunend zijn en u inspireren.

Het plan is vooral gebaseerd op wat u goed doet. U gaat uw gereedschapskoffer vullen met alles waarvan u weet dat het bijdraagt aan uw welbevinden. Alle andere onderdelen helpen om dit verder uit te werken en om te gaan zien wat u 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.