

Training WRAP: Wellness Recovery Action Plan



Met de **WRAP-training** krijg je beter zicht op wat jou goed doet, wat jij nodig hebt in je leven en in je werk. Ervaringsdeskundigen, die zelf ook veel hebben meegemaakt, **geven de training**. Met de andere deelnemers wissel je ervaringen uit.

Weten wat jou goed doet

Je gaat wat je al weet en kunt op een rijtje zetten. Daarmee verken je nieuwe mogelijkheden. Je leert je regie over je eigen leven in handen te nemen. Die kennis orden je systematisch. Door het maken van actieplannen kun je dit gericht in je leven toepassen.

WRAP kan je helpen om:

- Je beter te gaan voelen
- Meer grip te krijgen op je leven
- Gewoontes die je tegenhouden te veranderen
- Om te gaan met trauma's
- Je leven mooier te maken
- Te werken aan elk doel dat je wil bereiken

We weten dat dit allemaal niet vanzelf gaat. Het is belangrijk dat jij actief aan de slag gaat, samen met de ervaringsdeskundigen en de andere deelnemers.

WRAP is gebaseerd op 5 sleutelbegrippen

- Hoop
- Eigen verantwoordelijkheid
- Ontwikkeling
- Opkomen voor je zelf
- Steun

Inhoud training

Eerst worden de 5 sleutelbegrippen van WRAP uitgelegd. Dan ga je aan de slag met het verzamelen

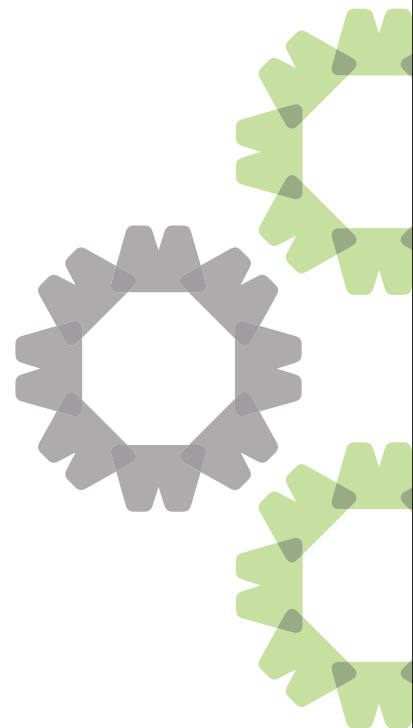
van alles waar jij een goed gevoel van krijgt. Dat stop je in jouw zogenaamde 'gereedschapskist', je eigen WRAP. Je gaat kijken wat echt goed werkt voor jou. Daarna zoek je uit hoe je dit in verschillende situaties kunt toepassen. Daarvoor maak je actieplannen. Je blijft jouw WRAP steeds aanvullen met nieuwe ervaringen. Zo past die steeds beter bij je. Dat helpt je om jouw eigen leven beter te plannen.

De gereedschapskist wordt uiteindelijk gevuld met:

- Een dagelijks onderhoudsplan
- Triggers achterhalen en een actieplan
- Vroege waarschuwingstekens en een actieplan
- Teken van ontsporing en een actieplan
- Crisisplan
- Post crisisplan

De training WRAP bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Je krijgt geen huiswerk, dus in totaal duurt het 20 uur.

Voor vragen of meer informatie kun je contact opnemen met ervaringsdeskundige Evelien Hulshof: e.hulshof@wbrn.nl.



't Werkt voor iedereen!

