

WRAP

Herstel met werk en WRAP

21 mei 2015

Wat is WRAP?

Wellness Recovery Action Plan

- door Mary Ellen Copeland in 1997

in kernwoorden:

- Een zelfmanagement instrument
- Ervaringsdeskundige ondersteuning
- Op basis van vernieuwend herstelconcept

Fundament van WRAP

Vijf sleutelbegrippen voor herstel

- hoop
- persoonlijke verantwoordelijkheid
- persoonlijke ontwikkeling
- opkomen voor jezelf
- steun

Gereedschapskoffer voor een goed gevoel



De zes onderdelen van de WRAP

1. dagelijks onderhoudsplan
2. triggers en actieplan
3. vroege waarschuwingstekenen en actieplan
4. signalen van ontsporing en actieplan
5. crisisplan
6. post-crisisplan

Werkwijze

- bv. 8 tot sessies van 2,5 uur; 3x6 uur; 10 x 2 uur
- twee geschoolde WRAP Facilitators
- deelnemers werken in een persoonlijke map
- met veel voorbeelden
- met oefeningen
- inbreng van alle deelnemers inclusief Facilitators
- thuis uitbreiden en aanpassen

Vorm

- Bij de cursus: In een werkmap
- voor elk onderdeel een overzicht en een eigen actieplan

- In een eigen 'dagboek'
- A-4 voor in je broekzak
- poster op de ijskast
- koffertje met symbolisch gereedschap

Voor wie?

- Iedereen
- Psychiatrische achtergrond
- Verslaving
- Familie
- Jongeren
- LVB
- MO

WRAP groeit mee

- steeds meer mogelijkheden
- steeds meer nuances
- steeds meer zelfkennis
- toepassen bij specifieke onderwerpen (roken, werken, gezinssituaties etc)
- toepassen in specifieke situaties

Omkering van blikrichting

vanuit ziekte-denken



wat doet je goed

van what is wrong



what is strong

Effectonderzoek J.COOK ea (2011)

- RCT 519 personen in Ohio

Resultaat:

- Significant hoger op:
 - Symptoomreductie (eigen waarneming)
 - Hoop
 - Kwaliteit van leven (o.a. eigen initiatief nemen)
- Ervaringsdeskundige ondersteuning werkt!

Onderzoek zorgkosten en zorgbehoefte (2013)

- RCT 143 personen
- WRAP peer-led vergeleken met voedingsprogramma non-peer-led
- Beide significant beter op symptomen en herstelmaten
- WRAP significant reductie zorggebruik en zorgbehoefte

Nederland

Duurzamer aan het werk met Supported Employment en WRAP 2015

Voor meer informatie over WRAP

Marianne van Bakel

mbakel@trimbos.nl

Dienke Boertien

dboertien@kcphrenos.nl