

WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

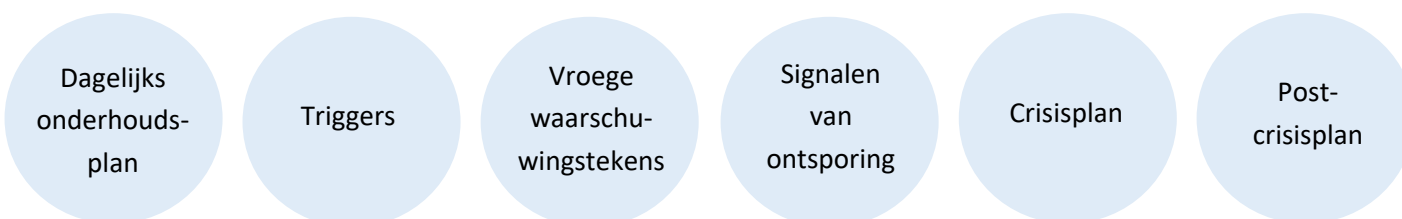
Wat is WRAP en voor wie is het bedoeld?

WRAP is een instrument voor zelfonderzoek dat je helpt om in kaart brengen wat je goed doet, en hoe je wanneer nodig eigen welbevinden kunt herstellen. WRAP werkt los van rollen en diagnostische kaders. Het is geen signaleringsplan of begeleidingsplan. En je kan met WRAP geen hulpverlening of medicatie vervangen. Het is een plan van jezelf en je kan het telkens aanpassen.

WRAP wordt aangeboden door twee geschoolde WRAP Facilitators in 8 groepsbijeenkomsten van 2,5 uur.

Het programma van WRAP bestaat uit:

- Vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun
- Een gereedschapskoffer voor een goed gevoel
- Herstelthema's die verdieping bieden
- De zes actieplannen van WRAP:



Waarom starten met WRAP?

WRAP geeft mensen een instrument in handen om meer inzicht in het eigen proces van herstel te krijgen. Daarmee geeft WRAP organisaties houvast om bij dat inzicht aan te kunnen sluiten met gepersonaliseerde en herstelondersteunende zorg.

Ook medewerkers kunnen een WRAP-cursus volgen. Dit ondersteunt hun eigen welbevinden en kan ertoe bijdragen dat zij zich bewuster worden van de principes van herstelondersteunend werken. Door rollen en diagnostische kaders los te laten werkt WRAP destigmatiserend.

De scholing tot WRAP-facilitator ondersteunt de ontwikkeling van de competenties van ervaringsdeskundigen. WRAP biedt ervaringsdeskundigen een eigen instrument om hun werk vorm te geven.

Bewijs

- Cook (2011): minder symptomen, meer hoop, hogere subjectieve kwaliteit van leven
- Jonikas (2011): beter opkomen voor eigen belangen bij ggz-hulpverleners
- Cook (2013): verminderde zorgvraag en zorgkosten

Meer weten?

Kenniscentrum Phrenos
Dienke Boertien
dboertien@kcphrenos.nl
www.kenniscentrumphrenos.nl



HEE (Trimbos-instituut)
Marianne van Bakel
mbakel@trimbos.nl
www.hee-team.nl



WRAP scholings- en implementatietraject



*Instellingen die hierin zelf voorzien, slaan deze stap over.