



Infosheet

# **Wellness Recovery Action Plan (WRAP)**

voor huisartsen, poh-ggz, eerstelijns- en  
schoolpsychologen en sociaal werkers

## **Wat is WRAP?**

WRAP – Wellness Recovery Action Plan - is een zelfhulpmethode om het eigen welbevinden te bevorderen. De methode is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Mary Ellen Copeland en een groep mensen die worstelden met (ernstige) mentale problemen en wordt wereldwijd gebruikt bij het herstel van het persoonlijke welbevinden. WRAP biedt handvatten om te ontdekken wat iemand kan doen om zich goed te voelen en welke (in)formele steun van anderen daarbij kan helpen.

WRAP is een plan van de persoon zelf, geen behandelplan. WRAP is een dynamisch instrument dat telkens kan worden aangepast en meegroeit met de ontwikkeling van de persoon in kwestie.

WRAP is een cursus die wordt aangeboden in 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf, steun;
- Een gereedschapskoffer voor een 'goed gevoel';
- WRAP: plan voor dagelijks onderhoud, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, crisis en postcrisis;
- Een aantal herstelthema's als zelfwaardering, leefstijl, peer-support, omgaan met negatieve gedachten.

## **WRAP in eerstelijnszorg en sociaal domein**

WRAP is voor iedereen die het eigen welbevinden wil onderzoeken en versterken. Het is niet gebonden aan een specifiek probleem of diagnose. De deelnemer maakt de WRAP vanuit de eigen situatie. Daarin kunnen aanhoudende klachten rond depressie, angst, verslaving, chronische pijn, eenzaamheid, armoede enzovoort aan de orde zijn. Maar ook bij zorg voor naasten, worsteling met werk of studie kan WRAP ondersteunen.

WRAP staat los van professionele hulp, maar kan deze heel goed aanvullen, soms overbodig maken, soms beperken, omdat mensen beter weten wat zij zelf kunnen doen en wat zij van anderen nodig hebben. Ook is het mogelijk dat iemand met de cursus start wanneer hij of zij op een wachtlijst staat voor professionele hulp.

U hoeft als hulpverlener niet af te wegen of WRAP iets voor uw cliënt is. Wel is belangrijk dat u cliënten attendeert op wat WRAP is en wat het voor hen kan betekenen. Mensen bepalen daarna zelf of WRAP iets voor hen is of niet.

In dit filmpje wordt uitgelegd wat WRAP inhoudt:

[KiBG Kennisnet - WRAP \(Wellness Recovery Action Plan\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=K1BGKennisnet)

## **WRAP is evidence-based**

Internationaal effectonderzoek naar WRAP laat verbeteringen zien op herstel (Canacott e.a., 2019), hoop, opkomen voor eigen belangen en de lichamelijke gezondheid van deelnemers (Cook e.a. 2012). Ook leidt deelname aan WRAP tot een verminderde zorgvraag en zorgkosten, omdat mensen beter weten welke zorg zij nodig hebben en wat zij zelf kunnen doen (Cook e.a. 2013). Een Nederlands onderzoek naar de impact

van WRAP bij mensen die via een jobcoach begeleid zijn naar werk, geeft aanwijzingen dat mensen zich beter voelen op het werk en op termijn met meer tevredenheid werken ([Werken met WRAP, 2015](#)).

*‘Doordat ik meer ging kijken naar wat mij goed deed, hield ik als vanzelf op zo naarstig naar een oplossing te zoeken voor een probleem dat eigenlijk buiten mijn macht lag. Ik ervaarde weer lucht, deed wat ik wel kon doen en dat veranderde (mijn kijk op) het probleem.’*

*‘Van de WRAP heb ik geleerd mezelf in acht te nemen en zodanig te leven dat je de dingen die je energie geven en die goed voor je zijn, hoog in het vaandel houdt. Het heeft me doen beseffen dat ik naar mezelf moet luisteren.’*

WRAP is in Nederland opgenomen in de [databank Erkende interventies in de ggz](#) van het Trimbos-instituut en wordt aanbevolen in kwaliteitsstandaarden, zoals de generieke modules [Herstelondersteuning](#), [Ervaringsdeskundigheid](#) en [Ernstige Psychische Aandoeningen \(EPA\)](#).

## **Relatie met Positieve Gezondheid**

Er zijn overeenkomsten tussen de uitgangspunten van WRAP en de benadering van Positieve gezondheid. Bij beide ligt de focus op zingeving en welbevinden, ook als de omstandigheden ingewikkeld zijn. WRAP biedt mensen ruimte om te verkennen wat zij nodig hebben. Dat kan de benadering van Positieve gezondheid ondersteunen.

Hiermee passen Zelfregie- en herstelinitiatieven, WRAP en Positieve gezondheid in de huidige ontwikkelingen waarin gezocht wordt naar andere manieren om aan te sluiten bij de toenemende hulpvraag bij mentale problemen.

## **Waar wordt WRAP aangeboden?**

De WRAP-cursus wordt vaak aangeboden door [zelfregie- en herstelinitiatieven](#). Zelfregie en herstelinitiatieven zijn een betrekkelijk nieuw aanbod in het landschap van zorg en welzijn. U kunt uw cliënten op de mogelijkheden attenderen en op verschillende manieren samenwerken met herstelinitiatieven. Het helpt daarbij om elkaar te kennen, te weten wat het aanbod is, met welke vragen uw cliënten er terecht kunnen. Vaak hebben de herstelinitiatieven folders of voorlichtingsbijeenkomsten over hun aanbod dat per organisatie verschilt.

Een zelfregie- of herstelinitiatief is een plek met een aanbod van o.a. educatie en zelfhulp gericht op herstel van welbevinden in en na mentale ontwrichting. Zij biedt de deelnemers los van iedere achtergrond en doel, vrije ruimte met een eigen keuze uit het aanbod om de persoonlijke vragen rond pijn, existentie, zingeving, ontwikkeling, inclusie en groei te verkennen. Dit gebeurt door ervaringsdeskundigen op basis van peer-support. Gelijkwaardigheid en de uitwisseling van ervaringen staan hierbij centraal.

[Herstelacademie, vrijplaats voor eigen ontwikkeling](#)

Op de [MIND-atlas](#) kunt u filteren op zelfregie- en herstelinitiatieven. Bij sommige centra staat vermeld dat ze WRAP aanbieden.

Op de overzichtskaart [WRAP-cursussen in Nederland](#) kunt u zien waar WRAP wordt aangeboden. Omdat het aanbod groeit kunnen er plekken zijn die er nog niet op staan. Hier zijn ook herstelinitiatieven opgenomen die onder organisaties voor ggz, beschermd en begeleid wonen en maatschappelijke opvang vallen.

## **Aanbod cursus**

De WRAP-cursus wordt aangeboden in een groep van 8 tot 12 deelnemers, doorgaans in 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Na afloop hebben de deelnemers een basis-WRAP die zij verder uit kunnen werken of aanpassen. De bijeenkomsten worden begeleid door twee geschoolde WRAP Facilitators die zelf een actuele WRAP hebben en ervaringsdeskundig zijn en elke twee jaar een bijscholing volgen.

[Kenniscentrum Phrenos](#) biedt scholing en ondersteunt de modelgetrouwe beschikbaarheid van WRAP in Nederland.

## **Kosten**

Deelname aan een WRAP-groep is over het algemeen kosteloos. Er is geen intake, verwijzing of indicatie nodig.

## **Meer informatie**

### *Over zelfregie- en herstelcentra*

[Website Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel](#)

[Publicatie MIND Bouwstenen voor participatie en herstel](#)

[Publicatie Couleur locale. Inspiratieboek zelfregie- en herstelinitiatieven](#)

[Herstelacademie, vrijplaats voor eigen ontwikkeling](#)

[Handvatten Laagdrempelige Steunpunten](#)

### *Over WRAP*

[Website Phrenos](#)

[Website Trimbos](#)

[Copeland Center](#)

[Publicatie Handreiking Implementatie WRAP](#)

[Publicatie Modelgetrouwheidsschaal WRAP](#)

[KiBG Kennisnet - WRAP \(Wellness Recovery Action Plan\) \(youtube.com\)](#)

---

Dit is een uitgave van Kenniscentrum Phrenos en Trimbos-instituut

© 2024, Utrecht

Tot stand gekomen in samenwerking met HerstelTalent, Herstelacademie Haarlem en Meer, Enik Recovery College, Fameus, Ixta Noa, GGz Oost-Brabant en Steunpunt Ggz Utrecht (tegenwoordig 'Steunpunt zelfregie & herstel')

Te downloaden via [www.kenniscentrumphrenos.nl](http://www.kenniscentrumphrenos.nl) en [www.wwww.trimbos.nl](http://www.wwww.trimbos.nl)

De inhoud van de brochure is met bronvermelding vrij te verspreiden



kenniscentrum  
**phrenos**

 **Trimbos**  
instituut  
Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction