



WRAP

Add-on bij IPS-Onderwijs

Dit document geeft informatie over WRAP (Wellness Recovery Action Plan) als add-on bij IPS. Het bevat informatie over de interventie, hoe het werkt voor de deelnemer en het aanbod van WRAP.

WRAP als add-on bij IPS-O

WRAP is in de jaren 90 ontwikkeld door Mary Ellen Copeland samen met anderen ervaringsdeskundigen die ontdekt hadden wat zij allemaal zelf konden doen om zich beter te voelen en eventuele problemen op te lossen of te hanteren en bepaalde doelen of dromen te realiseren.

WRAP wordt wereldwijd breed ingezet en bestaat uit de volgende onderdelen:

- De vijf sleutelbegrippen hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf, steun.
- Een gereedschapskoffer voor een 'goed gevoel'.
- De WRAP zelf bestaande uit: een dagelijks onderhoudsplan, triggers en een actieplan, vroege waarschuwingstekens en een actieplan, signalen van ontsporing en een actieplan, crisisplan en een postcrisisplan.
- Een aantal algemene thema's als zelfwaardering, leefstijl, omgaan met negatieve gedachten.

Samen vormen deze vier onderdelen een structuur waarmee ieder voor zich invulling kan geven aan een proces van herstel van welbevinden. Het biedt een open structuur om zelf na te denken over waar je je goed bij voelt, wat je kan doen als je je minder goed voelt. Je bepaalt zelf met welk doel of vanuit welk perspectief je een WRAP maakt. WRAP is een plan van de persoon zelf en geen behandelplan. Het is niet gebonden aan diagnoses of vooraf gestelde doelen. Iemand bepaalt zelf of hij/zij een WRAP wil maken, wie een rol speelt in het crisisplan en met wie dat gedeeld wordt.

Hoe werkt het?

WRAP wordt aangeboden in een groep met acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Deze worden begeleid door twee geschoolde WRAP Facilitators. Zij hebben de training gevolgd die is ontwikkeld door het Copeland Center dat wereldwijd de scholing in WRAP ontwikkelt.

Het aanbod in een groep biedt mogelijkheid voor het uitwisselen van ervaringen, inspiratie van anderen en is een vorm van peer-support die inspireert om de eigen ervaringskennis te ontdekken, benutten en ontwikkelen. Deelname is vrijwillig en iedereen is welkom. Tijdens de acht bijeenkomsten worden alle vier de onderdelen van het programma behandeld en kan de deelnemer een eerste versie van de WRAP maken in een werkboek. De inhoud en vorm kan je thuis verder uitwerken en aanpassen op een manier die voor jou werkt. WRAP is een levend document dat mee kan groeien met de eigen ontwikkeling en behoeften.

WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een zelfhulpinstrument dat mensen ondersteunt om weer grip te krijgen (en te houden) op het leven wanneer dat ontregeld raakt door ernstige gebeurtenissen. WRAP is een instrument voor zelfonderzoek, een toevoeging aan alles wat je al weet van jezelf, wat werkt en wat je goed doet. Jij beslist wat je deelt, wanneer en met wie.

WRAP is voor iedereen die persoonlijke verantwoordelijkheid wil nemen voor het eigen welbevinden en erachter wil komen wat voor hem of haar werkt. WRAP werkt los van rollen en diagnostische

kaders. Het is dus geen signaleringsplan of begeleidingsplan. En je kan met WRAP geen hulpverlening of medicatie vervangen.

Mary Ellen Copeland maakte in de jaren '80 voor zichzelf de eerste voorloper van een WRAP om zich te kunnen ontworstelen aan de zorg nadat ze jaren was opgenomen als gevolg van een psychiatrische aandoening. Zij ondervond dat zorg vooral bestond uit het behandelen van symptomen met medicatie. Van behandelaars kreeg ze de boodschap dat er weinig hoop was dat ze ooit nog een volwaardig leven zou kunnen leiden.

Toepassing van haar WRAP heeft haar de mogelijkheden gegeven om de regie over haar eigen leven weer terug te nemen. Op grond van deze ervaringen en daarnaast de inbreng van veel mensen die ook worstelden met allerlei verschillende psychiatrische symptomen, is in 1997 de WRAP ontwikkeld zoals die nog steeds wordt toegepast en verspreid.

Hoe werkt WRAP voor een deelnemer?

De basis is het vullen van een koffer met gereedschap voor een goed gevoel, met daarin alles wat je kan helpen bij jouw welbevinden. Dit gereedschap pas je toe op verschillende velden: een dagelijks onderhoudsplan, triggers (+actieplan), vroege waarschuwingstekens (+actieplan), tekens van ontsporing (+actieplan) en een crisis- en post crisisplan.

Dat lijkt een hele klus en dat is het ook, maar daarom werk je hier aan in een groep met ondersteuning van 2 facilitators die zelf ook een WRAP hebben gemaakt en ervaring hebben hoe je er mee kan werken en hoe dit je kan steunen.

In 8 bijeenkomsten loop je de hele werkwijze door en dan heb je meestal op elk gebied wel een begin gemaakt. Je kunt je eigen tempo volgen, en je hebt meer aan 2 gereedschappen van jezelf die je echt helpen dan een hele koffer vol van goede raad van anderen.

WRAP aanbod per instelling die deelneemt aan het IPS-O project:

- **ROADS:** In Amsterdam zijn er verschillende plekken om de WRAP te volgen:
 - Herstelbureau van HVO Querido: <https://hvoquerido.nl/contact/alle-locaties/herstelbureau/>.
 - <https://www.pit-co.nl/doe-en-ontmoet/wrap-training/>
- **GGZ-E:** Vanuit GGZ-E worden regelmatig WRAP groepen georganiseerd. Zie voor meer informatie: <https://sites.ggze.nl/groups/43-wrap/welcome>.
- **GGz Breburg:** FAMEUS is het centrum voor herstel, ontwikkeling en ontplooiing van GGz Breburg, waar ook WRAP groepen worden georganiseerd. Zie voor meer informatie: <https://centrum-fameus.nl/aanbod/wrap/>

Voor meer informatie kijk op:

- [Wellness Recovery Action Plan \(WRAP\) - Kenniscentrum Phrenos](#)