



Uw gereedschapskoffer voor een goed gevoel

Maak samen met anderen uw eigen Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

WRAP is een hulpmiddel om weer (meer) grip op uw leven te krijgen en houden. U bundelt uw kennis over alles waardoor u zich goed voelt en gaat op zoek naar nieuwe mogelijkheden. In een groep maakt u uw persoonlijke actieplan- WRAP – om de regie over uw leven weer in eigen hand te nemen. U helpt elkaar en wisselt tips en ideeën uit. Het actieplan gaat u ook toepassen in uw leven. U kunt het gebruiken op momenten dat u het nodig hebt.

WRAP is geen toverstokje. Het is een praktisch hulpmiddel om stap voor stap aan te pakken wat u hindert en om te onderzoeken hoe u zich beter kunt voelen.

Is WRAP iets voor u?

WRAP kan voor u een hulpmiddel zijn om:

- u beter te gaan voelen
- meer grip te krijgen op uw leven
- gewoontes die u belemmeren te veranderen
- uw leven aantrekkelijker te maken
- te werken aan elk, door u zelf gekozen doel

Stabiel en gelukkig leven in eigen regie.

Wat is WRAP?

Uw WRAP is uw eigen gereedschapskist voor een goed gevoel. Onderdelen van WRAP zijn:

- Een dagelijks onderhoudsplan dat u helpt om u goed te blijven voelen
- Triggers van buiten die je uit balans kunnen brengen. U maakt een actieplan om die triggers het hoofd te kunnen bieden
- Vroege waarschuwingstekens en acties om een crisis te voorkomen
- Signalen van ontsporing en acties om een daadwerkelijke crisis te voorkomen
- Crisisplan

- Post-crisisplan; hoe keert u weer terug naar een evenwichtige situatie?

Hoe maakt u uw eigen WRAP?

Eerst krijgt u uitleg over de sleutelbegrippen van WRAP.

Sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling en opkomen voor u zelf, steun geven en steun krijgen.

Daarna verzamelt u stap voor stap alles dat voor u bijdraagt aan een goed gevoel. Hiermee vult u uw gereedschapskoffer. Daarna kijkt u welk gereedschap voor u goed werkt en hoe u het gereedschap toe kunt passen in verschillende situaties. Daarvoor maakt u actieplannen. Een WRAP is een doorlopend proces. Aan de hand van uw ervaringen werkt u uw gereedschap bij. Hierdoor past uw WRAP steeds beter bij u.

Praktische informatie

Groepsgrootte	: de groep bestaat uit 8-12 deelnemers.
Duur	: 9 bijeenkomsten (wekelijks) van 2 uur
Startdatum	: 14 en 28 mei; 4,11,18,25 juni en 2,9,16,23 juli 2018
Tijd	: 10.00 uur tot 12.00 uur
Locatie	: ruimte B1.002 in Voorhout

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden kun je terecht bij Maartje Weeda, Ervaringswerker Wijkteam Katwijk of bij uw behandelaar
Telefoonnummer: 06 21521987