

# Wellness Recovery Action Plan

Wat geeft jou een goed gevoel en helpt je om te herstellen?

Als je wilt werken aan je herstel en wilt leren van de ervaringen van anderen, dan is de training Wellness Recovery Action Plan (WRAP) iets voor jou. Je onderzoekt wat je een goed gevoel geeft en je maakt een persoonlijk actieplan voor jouw herstel.

### Waarom?

Bij de WRAP-training onderzoek je wat jou goed doet en wat voor jou werkt in je herstelproces. Daarbij ga je steeds uit van je eigen kracht. Dit doe je in een groep, zodat je leert van elkaar.

Maar, je beslist zelf wat je deelt, met wie en wanneer. Door het contact met anderen zorgt de WRAP-training voor andere inzichten uit een ander perspectief dan je gewend bent vanuit je behandeling. Het persoonlijke actieplan dat je maakt, is geen signaleringsplan of begeleidingsplan, maar een plan waarbij je nadenkt over hoe jij je leven zo gelukkig mogelijk kunt inrichten.

De WRAP-training vervangt geen hulpverlening of medicatie. Het is wel een praktisch instrument dat veel mensen helpt hun wensen te realiseren. WRAP is ontwikkeld door mensen met ernstige psychische aandoeningen die persoonlijke wegen naar herstel zochten en vonden.

### Hoe?

De WRAP-training wordt gegeven door twee ervaringswerkers. Zij hebben zelf ervaring gehad met een psychische aandoening en staan daarmee niet 'voor' de groep maar vormen onderdeel van de groep. Tijdens de bijeenkomsten ga je aan de slag om jouw eigen gereedschapskoffer voor een goed gevoel te vullen. Met de instrumenten uit de gereedschapskoffer maak je actieplannen. Zo maak je bijvoorbeeld een overzicht van triggers, vroege waarschuwingstekens en signalen van ontsporing. Ook ga je uitgebreider in op onderwerpen uit je signaleringsplan en denk je hierover op een andere manier na. Dit kun je bijvoorbeeld delen met je behandelaar, zodat er tijdens een crisis instrumenten worden ingezet die jou het beste helpen.

### Deelname

Deelname aan de WRAP-training is kosteloos. De WRAP training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ongeveer 2,5 uur. Als je minimaal aan 6 bijeenkomsten hebt deelgenomen, ontvang je een certificaat.

### Meer weten?

Heb je vragen over de training en/of wil je weten waar en wanneer de training wordt gegeven? Neem dan contact op met [herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl) (telefonisch via 06 23 94 06 78) of via [ervaringswerker@ggz-delfland.nl](mailto:ervaringswerker@ggz-delfland.nl).

**Adresgegevens**

GGZ Delfland

Sint Jorisweg 2

2612 GA Delft

Telefoon: 015 260 76 07