

WRAP

Handvatten om je welbevinden in eigen
handen te nemen

“

“WRAP is voor iedereen, niet enkel
voor mensen die een erg moeilijke
periode meegemaakt hebben.”

“

“Het fijnste vond ik de uitwisseling
van ervaringen en de praktijkgerichte
info.”

“

“Ik heb hier veel aan gehad om verder
mee aan de slag te kunnen.”

WRAP

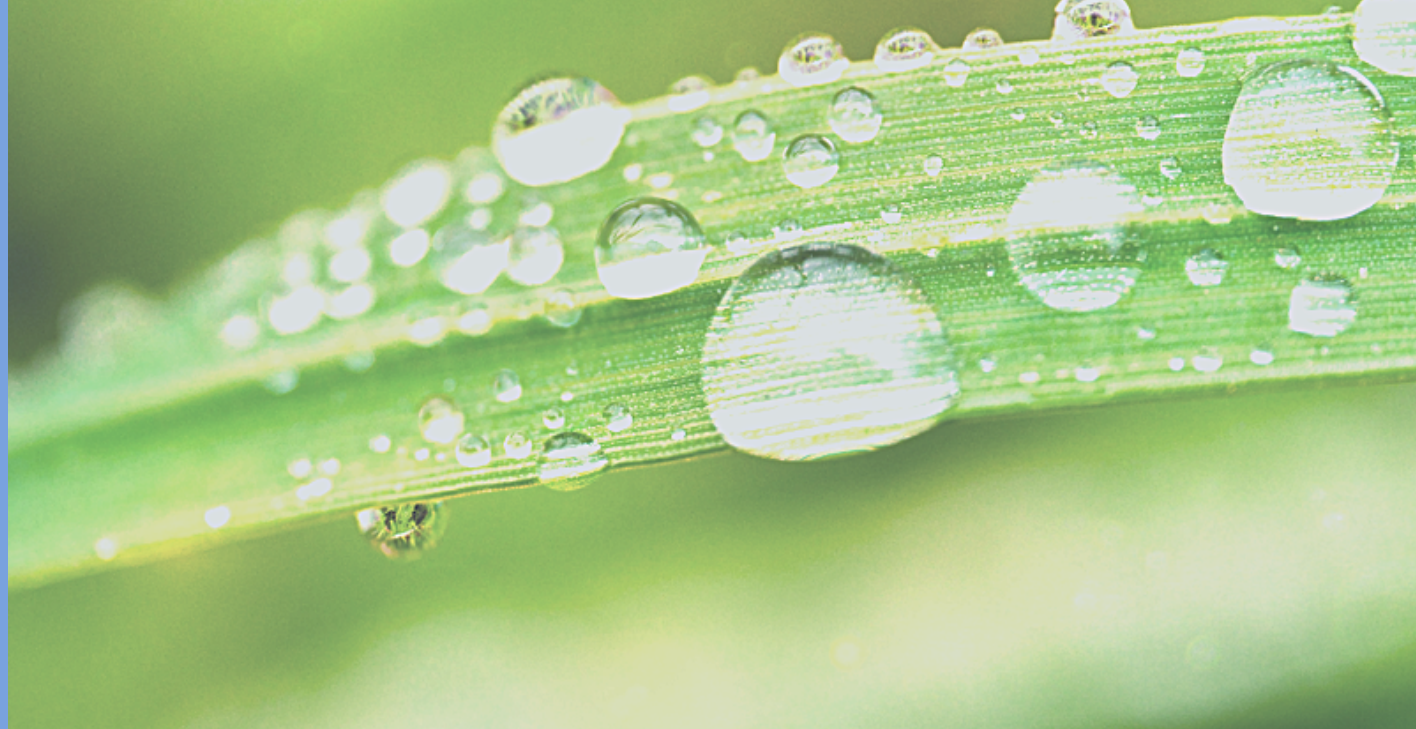
WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN

WRAP Vlaanderen
Psyche
Tenderstraat 14, 9000 Gent
M: wrap@psyche.be
T: 09 221 44 34

VU Didier Martens, Psyche.vzw

Wat is WRAP?

Tijdens een WRAP training ontdek je wat belangrijk is voor jouw eigen welzijn. Je wordt begeleid in het maken van je eigen persoonlijke wrap-plan dat je dagelijks kan gebruiken.



Het programma van WRAP bestaat uit:

Vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

Een gereedschapskoffer voor een goed gevoel.

De zes actieplannen van WRAP:

1. Dagelijks onderhoudsplan
2. Triggers
3. Vroege waarschuwingstekens
4. Signalen van ontsporing
5. Crisisplan
6. Post-crisisplan

Herstelthema's die verdieping bieden.

De WRAP training

Tijdens de WRAP-training ga je aan de slag met het maken van een persoonlijk 'plan' dat handvatten biedt om (opnieuw) grip te krijgen op je eigen leven. De aandacht wordt gericht op je eigen kracht en het (her)ontdekken van jouw mogelijkheden.

Ideeën worden uitgewisseld in een open, stimulerende en aanvaardende omgeving, waardoor je de ruimte en de kracht vindt om controle over je leven te (her)vinden.

Twee facilitators begeleiden kleine groepen van max. 12 personen. De gehele training beslaat 16 tot 20u. Meestal wordt die gespreid over 8 sessies van 2,5u.

De WRAP trainers

WRAP wordt steeds gegeven door twee facilitators. De facilitators helpen het plan toegankelijk te maken voor de deelnemers, bewaken de groepsveiligheid en ondersteunen het proces van het (her)vinden van eigen kracht en mogelijkheden. Deze ondersteuning wordt gekenmerkt door gelijkwaardigheid. De facilitators hebben zelf ervaring met herstel en het toepassen van WRAP in hun persoonlijk leven.

Na het volgen van het programma kunnen deelnemers opgeleid worden tot WRAP-facilitator. Hierdoor kunnen zij hun competenties ontwikkelen en hun eigen ervaringsdeskundigheid inzetten in het werken met lotgenoten.