

**Voor informatie of aanmelding, neem contact op met:**

*Inge van den Anker:*

Ervaringsdeskundigbegeleider/

WRAP Advanced Level Facilitator/WRAP Coordinator.

[inge.vanden.anker@ggze.nl](mailto:inge.vanden.anker@ggze.nl)

06- 81824580

*Marlies Nederkoorn:*

Ervaringsdeskundigbegeleider/

WRAP Advanced Level Facilitator.

[marlies.nederkoorn@ggze.nl](mailto:marlies.nederkoorn@ggze.nl)

06-58817974

### **Waar komt WRAP vandaan?**

WRAP is ontwikkeld in de VS door Mary Ellen Copeland en een groep mensen die worstelde met een ernstige psychische aandoening. Zij zochten daarvoor persoonlijke oplossingen. De manier waarop ze dat deden, bleek heel bruikbaar voor anderen.

Inmiddels gebruiken duizenden mensen over de hele wereld hun eigen WRAP. Onderzoek vertelt dat het mensen echt helpt om levenswensen te realiseren.

WRAP Nederland is een initiatief van Kenniscentrum Phrenos en HEE! (Trimbos-instituut). Wij werken samen met het Copeland Center uit de VS om WRAP modelgetrouw in Nederland beschikbaar te krijgen.

### **Steunpunt WRAP Nederland**

Kenniscentrum Phrenos en HEE! (Trimbos-instituut)

Dienke Boertien

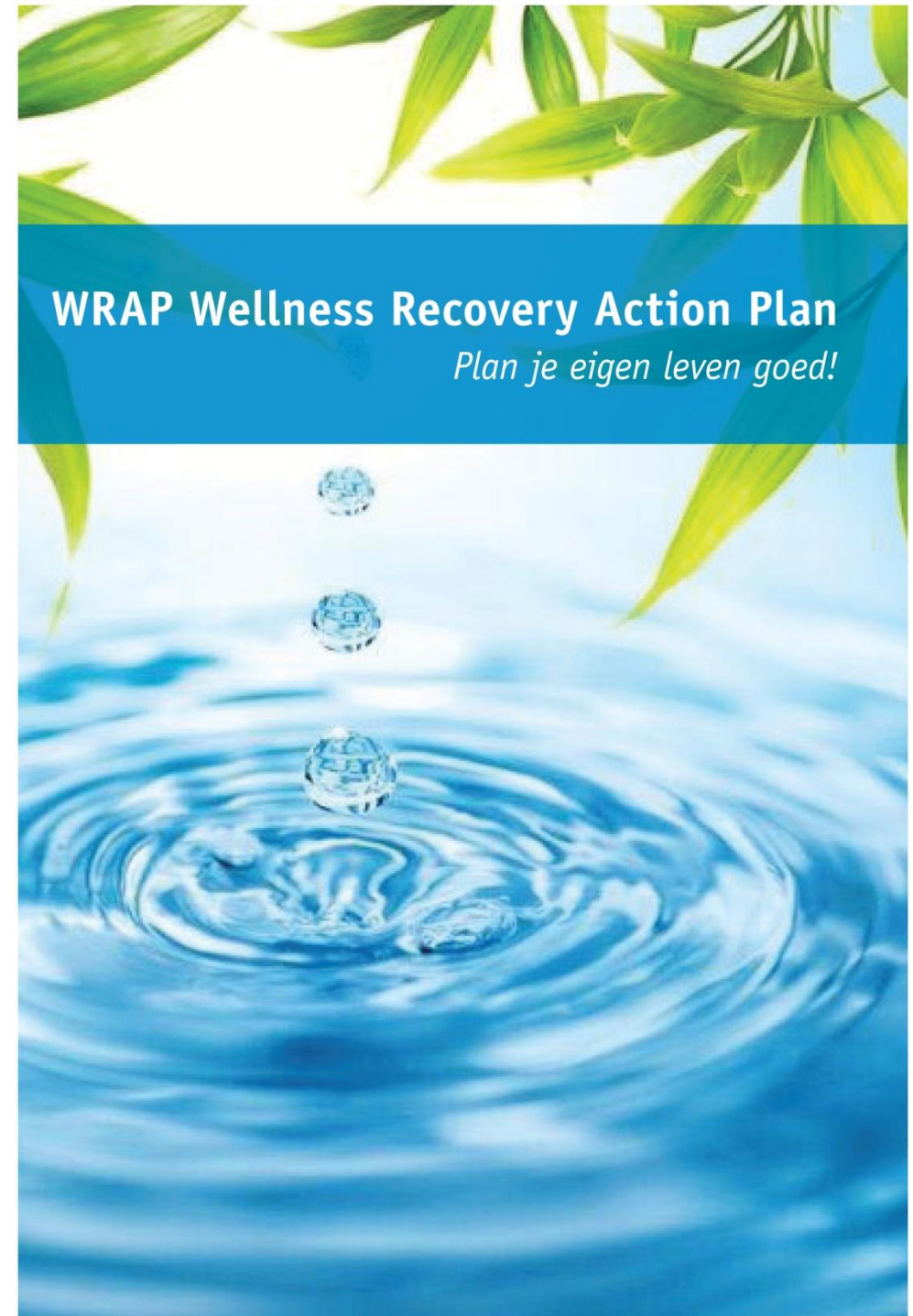
T 030 295 93 51

E [dboertien@kcphrenos.nl](mailto:dboertien@kcphrenos.nl)

Marianne van Bakel

T 06 53 83 92 09

E [mbakel@trimbos.nl](mailto:mbakel@trimbos.nl)



## De baas zijn over je eigen leven. Dat voelt goed!

*WRAP helpt je om de regie over je leven (weer) op te pakken*

Er kunnen allerlei redenen zijn, in jezelf of in je omgeving, waarom je niet komt tot wat je eigenlijk wilt in je leven. Van op gang komen in de ochtend tot de zin in je leven (terug)vinden.

WRAP is een praktische cursus om aan je welbevinden te werken, door een persoonlijk 'levensplan' te maken. WRAP is er voor iedereen.

### Wat is WRAP?

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het is een cursus waarin je een persoonlijk plan maakt. Stap voor stap pas je acties in je dagelijks leven toe, die bij jou goed werken. Dat weet je, omdat je werkt vanuit je eigen ervaringen. En als deelnemers leer je ook van elkaar. Ervaringen van anderen kunnen steunend en inspirerend zijn.

#### WAT LEVERT WRAP MIJ ZOAL OP?

- Meer grip op mijn leven
- Handvatten om me beter te voelen
- Steun vinden bij mensen die begrijpen wat ik ervaar



### Hoe werkt WRAP?

In de cursus nemen we de tijd, want zo'n levensplan maak je niet zo maar. We wisselen ideeën en ervaringen uit en maken dan de eerste versie. Hiermee ga je aan de slag. Hoe langer je met je WRAP leeft, des te beter sluit hij bij jou aan.



WRAP richt zich op kracht in plaats van klacht. Dat doen we door uit te gaan van hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun geven en krijgen. Dit zijn de kernbegrippen van herstel.

Het plan is vooral gebaseerd op wat je goed doet. Je vult je gereedschapskoffer met alles waarvan je weet dat het bijdraagt aan je welbevinden. Andere hulpmiddelen helpen je om te ontdekken wat je zelf kunt doen als het minder goed met je gaat.

Alle WRAP-cursussen worden gegeven door ervaringsdeskundigen. Zij helpen bij het proces. In de groepen leert iedereen van elkaar.

### Waar kan ik een eigen WRAP maken?

Nederland beschikt over tientallen ervaringsdeskundigen die voor WRAP zijn opgeleid. Op de achterkant vind je informatie over het aanbod bij jou in de buurt.