



Aan de WRAP kan iedereen deelnemen



“Tijdens de WRAP leer je steeds meer over jezelf en anderen. Je wordt aangemoedigd om na te denken en zelf aan de slag te gaan”

Waar krijg ik een goed gevoel van? Hoe krijg ik meer grip op mijn leven? Hoe kan ik mijn leven aantrekkelijker maken? Dit zijn een aantal vragen die centraal staan bij Wellness Recovery Action Plan (WRAP). Cliënten van GGZ Rivierduinen kunnen vrijwillig samen met anderen gebruik maken van een WRAP. Deze methode is een hulpmiddel om weer (meer) grip op hun leven te krijgen en te houden. In een groep maken mensen een persoonlijke actieplan – WRAP – om de regie over hun leven weer in eigen hand te nemen, zich weer goed te voelen en op zoek gaan naar nieuwe mogelijkheden. Ze helpen elkaar en wisselen tips en ideeën uit.

Gereedschapskist voor een goed gevoel

Maartje, Ervaringswerker bij Wijkteam Katwijk en Voorhout van GGZ Rivierduinen is WRAP facilitator en heeft inmiddels twee WRAP groepen begeleid. Als facilitator kun je je eigen ervaringen inbrengen en voorbeelden geven uit je eigen leven. “Ik heb zelf ook een WRAP gevolgd en doe er zelf ook nog steeds iets actief mee. Het is continue in ontwikkeling. Ik ben nu facilitator sinds januari 2018.

WRAP is gericht op het welbevinden van iemand. Het gaat vooral om de vraag waar krijg je een goed gevoel van. Hoe kan ik me happy voelen. Het is een doorlopend proces dat continue aangevuld wordt. Er komen nieuwe dingen bij en is diagnose vrij. Mensen zijn deelnemer. Bij WRAP gaat het om kennis te krijgen van het proces en deze persoonlijk toe te passen. Dit is voor iedereen anders. Mensen kunnen erover nadenken; wat helpt mij en wat heb ik nodig om me goed te voelen. De WRAP is een persoonlijke gereedschapskist voor een goed gevoel. Er is ook een WRAP app, zo heb je altijd je eigen gereedschapskist en actieplan bij je.”

Voor Anja ging er een wereld open

“Door de gesprekken met Maartje werd in geïnformeerd over WRAP. Ik was één van de eerste en vond het in het begin wel spannend. Want wat gaat er gebeuren? Ik had het gevoel dat ik er niet bij hoorde. Maar dat was meteen over. Geleidelijk aan gaat het groeien. Je leert steeds meer over jezelf en anderen. Je wordt aangemoedigd om na te denken en zelf aan de slag te gaan”, vertelt Anja (33) uit Katwijk. Maartje: “We maken elke bijeenkomst ook gebruik van ijsbrekers om een opening te bieden in de groep. Het stimuleert deelnemers om na te denken en het gesprek op gang te brengen.”

Voor Anja ging er een wereld open en ze heeft veel aan de WRAP bijeenkomsten gehad. Met behulp van het actieplan en het werkboek is ze aan de slag gegaan met haar eigen gereedschapskoffer. “Nadat ik me ben gaan afvragen waar ik blij van wordt, ben ik een dieet gaan volgen en 13 kilo afgefallen. Ik kon makkelijk praten in de groep en heb er ook steun aan gehad.

Via de WRAP kom je ook je angsten onder ogen. Zo kan ik na 16 jaar weer fietsen. In de WRAP leer je positief denken en ook om nieuwe dingen uit te proberen. Hierin heb je ook steun vanuit je werkboek. Dat helpt je om je te herinneren aan de vraag: wat maakt dat ik me beter voel?”



“Nu weet ik dat ik er actief iets mee kan doen en dat ik het waard ben. Ik zie het als een mooi cadeau aan mezelf”

Een mooi cadeau aan mezelf

Anja is blij dat ze heeft deelgenomen. “Nu weet ik dat ik er actief iets mee kan doen en dat ik het waard ben. Ik zie het als een mooi cadeau aan mezelf”, vertelt Anja. Een tijd terug zat Anja in een andere fase van haar leven waarin het meer ging om overleven. “Als ik toen had geweten over WRAP had ik niet kunnen inzien wat het voor mij zou opleveren.

De Anja voor en na de WRAP zijn twee verschillende mensen. Door de gesprekken met Maartje kwam de WRAP ook op een goed moment.

Nu ik me beter voel kan ik ook de voordelen zien van de WRAP. Je pikt meer informatie op. Ik ging veranderen en kreeg veel handvaten hoe ik dit kon doen. Ik kan nu positief naar mezelf kijken en de groep”.

Gewoon doen

“Ik hoop dat er zoveel mogelijk deelnemers aan de WRAP deelnemen. Het is voor iedereen toepasbaar, maar mensen moeten het wel zelf willen. Verder hoop ik dat het stigma verminderd. Het klinkt heel simpel, maar WRAP is iets wat je gewoon moet doen. Het geeft je zoveel en je verliest er niets mee. Je geeft jezelf een mooi cadeau. Gun het jezelf”, zegt Maartje.

Het gaat momenteel goed met Anja. Ze heeft naast alle positieve veranderingen ook een maatje overgehouden aan de WRAP met wie ze regelmatig wandelt en een kop koffie drinkt. Ook komt ze zo nu en dan deelnemers van de WRAP bijeenkomsten tegen en maken ze een praatje. “Ik denk erover om ook facilitator te worden. Uit eigen ervaring weet ik dat het werkt en ik wil graag andere mensen helpen en ook mijn eigen ervaringen delen. Als je anderen kan helpen, ben je een gezegend mens!”

Meer informatie over WRAP

WRAP is bedoeld om het welbevinden te vergroten. Elke deelnemer haalt er iets anders uit. Voor Anja heeft de WRAP een positief resultaat gehad. U leest meer informatie en praktische informatie in de [flyer over WRAP](#).