



Informatie voor patiënten

Altrecht GGZ

Cursusaanbod WRAP 2016

WRAP is een hulpmiddel om je leven te richten op wat jou goed doet. Hiermee bundel je de kennis die je al hebt en je zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in eigen hand kan nemen. Je gaat die kennis systematisch ordenen, en door het maken van actieplannen, dit gericht in je leven toepassen.

Wat is WRAP?

WRAP is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Mary Ellen Copeland samen met andere ervaringsdeskundigen. Mensen die uit eigen ervaring weten hoe het is om een ontwrichtende ervaring te boven te komen en te leven met langdurige klachten. Zij hebben onderzocht wat hen en anderen hierbij geholpen heeft en stellen hun kennis en ervaring beschikbaar, zodat anderen dat voor zichzelf kunnen gebruiken. Onderzoek heeft aangetoond dat WRAP daadwerkelijk bijdraagt aan herstel.

WRAP is geen toverstokje. Maar het kan je helpen om stap voor stap aan te pakken wat je hindert en om te gaan kiezen voor wat jouw welzijn bevordert.

De WRAP benadrukt de onderscheidende rol van ervaringsdeskundigheid: "De WRAP kan alleen door ervaringsdeskundigen worden gegeven en dat maakt het doorleefd materiaal. Iedere facilitator leeft zelf ook met de WRAP en "stoeit" met het zoeken naar welbevinden. Juist die openheid en die eerlijke, oprechte uitwisseling zorgt voor gelijkwaardigheid", aldus facilitator Odette Hensen.

WRAP kan ook voor jou een hulpmiddel worden, om

- je beter te gaan voelen
- meer grip te krijgen op je leven
- gewoontes die je belemmeren te veranderen
- om te gaan met trauma's
- je leven mooier te maken
- te werken aan elk doel dat je je zou willen stellen

Wat houdt een WRAP cursus in?

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 om jezelf in je dagelijks leven meer in balans te houden. Ziekte en problemen worden niet ontkend, maar vanuit vijf sleutelbegrippen - hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun - in een ander licht geplaatst.

Praktische informatie

Deelname aan de WRAP is gratis (Behalve je eigen reiskosten). Een training bestaat doorgaans uit 8 - 10 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. Een WRAP-bijeenkomst duurt gemiddeld 2,5 uur.

Komt januari of februari je niet uit om de WRAP te volgen? Houd de flyer in de gaten. In het voorjaar en najaar worden er via Altrecht ook WRAP-cursussen aangeboden.)

Informatie over cursussen 2016

Wil je meer informatie? Richt je mail s.v.p. aan het 'juiste emailadres'. Dat wisselt namelijk per locatie/doelgroep.

Utrecht

WRAP (voor jongeren ABC tot en met 30 jaar)

Start: donderdag 14 januari 2016, 16.30 - 19.00 uur (incl. soep en brood), locatie ABC

Aanmelden of meer informatie? Mail naar: S.Martha@altrecht.nl

Utrecht

WRAP-cursus (voor alle leeftijden)

Start: vrijdag 22 januari 2016, 10.00 - 12.30 uur en woensdag 24 januari 2016, 10.30 - 13.00 uur.

Locatie WA Huis.

Aanmelden of meer informatie? Mail naar: wraputrecht@altrecht.nl

Zeist

WRAP-cursus (voor alle leeftijden)

Start: dinsdag 2 februari 2016, 15.00 - 17.00 uur

Aanmelden of meer informatie? Mail naar: wrapzeist@altrecht.nl