

Cursus Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

De cursus 'WRAP' ondersteunt herstel en eigen regie in het leven van iemand met of zonder psychische of psychiatrische aandoening. Je werkt aan een gereedschapskoffer om je beter te voelen met actieplannen. Bij de ontwikkeling van de cursus is onderzocht wat helpt en dat is gebruikt in de cursus.

Waarmee ga je aan het werk tijdens de cursus?

Je krijgt een cursusmap die de leidraad vormt voor de cursus. De belangrijkste vraag waar de cursus zich op richt is: 'Wat heb ik wanneer nodig om me goed of weer beter te voelen?' Sleutelbegrippen zijn:

- hoop
- persoonlijke verantwoordelijkheid
- eigen ontwikkeling
- opkomen voor jezelf
- steun

Je maakt je eigen plan, los van de hulpverlening. Je vult je actieplannen aan met passend 'gereedschap' voor dagelijks onderhoud, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, crisis en de periode na de crisis.

Wat levert het op?

Onderzoek heeft aangetoond dat WRAP daadwerkelijk bijdraagt aan herstel. Deelnemers hebben minder last van symptomen, meer hoop en een hogere kwaliteit van leven. Ook blijken deelnemers beter voor zichzelf op te komen en minder beroep hoeven te doen op zorg. Bij het succesvol en volledig afronden van de cursus ontvang je een certificaat.

Wie geeft de cursus?

De cursus wordt gegeven door ervaringsdeskundigen die zijn opgeleid tot WRAP facilitator.

Hoe lang duurt de cursus en hoe groot is de groep?

De cursus bestaat uit een kennismakingsbijeenkomst en 8 bijeenkomsten. In overleg kan er een terugkombijeenkomst gepland worden. De groep bestaat uit minimaal 8 tot maximaal 12 deelnemers.

Wil je je aanmelden of heb je vragen?

Stuur een mail naar: opgaveherstelcursussen@ribwgo.nl

Ron: "Ik kreeg door de WRAP het gevoel dat ik inzicht kreeg in mijn kwetsbare kant. Het is mijn houvast om op een goede manier om te gaan met mijzelf."

Lisa: "Eerder heb ik een signaleringsplan gemaakt met de hulpverlening. Nu maakte ik zelf de WRAP. Alles wat ik ooit heb ervaren en geleerd, komt samen in de WRAP."

BUREAU Kik

Krachtig in herstel

Praktische informatie

Cursus WRAP

Naam cursusleiders:	Nog nader te bepalen.
Dag(deel) + tijdstip:	<ul style="list-style-type: none">- De bijeenkomsten duren 2,5 uur.- De bijeenkomsten zijn wekelijks achter elkaar.- Er zal bij voorkeur een dag en tijdstip uitgekozen worden die het meest geschikt is voor de deelnemers.
Cursusdata:	In overleg zullen de data worden vastgesteld. De cursus bestaat uit: <ul style="list-style-type: none">- 1 kennismakingsbijeenkomst- 8 bijeenkomsten- 1 terugkombijeenkomst (in overleg)
Wat staat er in de kleine lettertjes?	<ul style="list-style-type: none">- Zodra er voldoende deelnemers zijn (minimaal 8 deelnemers) gaat de cursus van start.- Wanneer je je inschrijft voor de cursus ga je een inspanningsverplichting aan. Graag 24 uur van te voren afmelden bij één van de facilitators.- Tijdens de cursus ben je niet onder invloed van verdovende middelen.
Wat zijn de kosten van de cursus?	<ul style="list-style-type: none">- Je kunt hiervoor je gratis voucher voor een herstelcursus inzetten.- Zodra je hebt deelgenomen aan een cursus is je gratis voucher voor een herstelcursus verzilverd.- Indien de voucher voor een gratis herstelcursus al verzilverd is, wordt de cursus incl. materiaalkosten betaald vanuit je beschikking.
Locatie:	Locatie bij jou in de buurt. Geef je voorkeur voor een plaats aan in de mail naar opgaveherstelcursussen@ribwgo.nl
Aanmelden via:	Mail naar opgaveherstelcursussen@ribwgo.nl Onder vermelding van uw volledige naam, volledige adres, geboortedatum, geslacht, telefoonnummer, e-mailadres, persoonlijk begeleider, de cursus van uw voorkeur en de cursusplaats.