

HERSTELBUREAU



Wellness Recovery Action Plan

Stel je eigen gereedschapskoffer
samen voor een goed gevoel

Wellness Recovery Action Plan

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Tijdens de bijeenkomsten onderzoek je welke invloed je zelf kan uitoefenen op een goed gevoel. Uiteindelijk kun je hiermee een gereedschapskoffer vullen die je in je dagelijks leven kunt gaan gebruiken.

Voor wie

WRAP is bruikbaar voor iedereen. Bijvoorbeeld voor mensen die beter met hun psychische klachten willen leren omgaan, voor mensen die overvraagd worden in werk of gezin, voor mensen met een chronische ziekte en voor mensen die het moeilijk vinden hun leven in eigen hand te nemen of te houden.

Door wie

Twee WRAP-facilitators van het Herstelbureau van HVO-Querido faciliteren de training. Zij weten uit eigen ervaring hoe het is om een herstelproces door te maken en hebben ruime ervaring in het ondersteunen van herstelprocessen bij anderen.

Inhoud

De WRAP bestaat uit negen bijeenkomsten. WRAP richt zich op kracht in plaats van klacht. Dit doen we door uit te gaan van de kernbegrippen van herstel: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Tijdens de WRAP stel je een dagelijks onderhoudsplan op. Dit plan is gebaseerd op wat jou goed doet. Je gaat je gereedschapskoffer vullen met alles waarvan je weet dat het bijdraagt aan jouw welbevinden. En als deelnemer leer je ook van elkaar. Ervaringen van anderen kunnen steunend zijn en inspireren.

Aanmelding

Stuur een mail naar: herstelbureau@hvoquerido.nl
Aan de training zijn géén kosten verbonden.

Herstelbureau - HVO-Querido
Eerste Ringdijkstraat 5A, 1097 BC
Amsterdam T: 020-2195168

