

WRAP

aan het roer van je eigen herstel

VOOR WIE GESCHIKT

Voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid die zijn/haar welbevinden wil vergroten.

WAT IS HET DOEL

In de training ga je op zoek naar wat jou goed doet en wat je kunt doen als het minder goed met jou gaat.

WAT IS HET BEOOGDE RESULTAAT

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 het leven. Van op gang komen in de ochtend tot de zin van je leven.

WRAP is een praktische training om aan je welbevinden te werken, door een persoonlijk 'levensplan' te maken. In de training nemen we de tijd, want zo'n levensplan maak je niet zo maar.

KORTE INHOUD

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

Het plan is vooral gebaseerd op wat jou goed doet. Je vult je gereedschapskoffer met alles waarvan je weet dat het bijdraagt aan je welbevinden.

Vervolgens werk je in zes stappen uit wat je zelf kunt inzetten om dat te bereiken en om te voorkomen dat je uit balans raakt.

Stap voor stap pas je acties in je dagelijkse leven toe, die goed bij jou werken. Dat weet je, omdat je werkt vanuit je eigen ervaringen.

Als deelnemers leer je ook van elkaar. Ervaringen van anderen kunnen steunend en inspirerend zijn.

De training wordt gefaciliteerd door twee Ervaringsdeskundigen en zal bestaan uit ongeveer tien bijeenkomsten.

DEELNEMERS AAN HET WOORD

'Ik ben klaar met het verleden. Ik wil me richten op wat de toekomst mij te bieden heeft. Ik kan weer toekomst zien.'

'Ik ben gaan veranderen doordat ik ging luisteren in plaats van praten. Ik heb veel geleerd door te luisteren in plaats van zelf steeds aan het woord te zijn.'

'Het heeft me zelfvertrouwen en houvast gegeven. Ik durf stappen te zetten waardoor ik weer onder de mensen kom.'

'Hoop, wat ik zocht. Kracht, hernieuwde kracht.'

MEER INFORMATIE?

Wil je graag meedoen aan deze training, bespreek dan deze wens met je begeleider en/of een ervaringsdeskundige. Kijk ook op: www.cosis.nu/woonstart