Titel werkvorm	**WRAP (Wellness Recovery Action Plan)**
Duurtijd	1,5 uur of langer: de stappen kunnen in verschillende samenkomsten overlopen worden.
Benodigdheden	Flappen, stiften, stappenplan

Wat is het doel van deze werkvorm, waarom zou je deze werkvorm gebruiken?

Deze werkvorm wordt gebruikt door personen met een psychische kwetsbaarheid.

Als compagnon kan je op deze manier de groep ondersteunen bij beeldvorming en toekomstige acties. Het stappenplan biedt structuur en houvast.

De centrale persoon en de groep krijgt meer bewustwording (over wat energie geeft en neemt, wat de eerste signalen zijn dat het bergaf gaat, in wie de centrale persoon vertrouwen heeft,…). Op basis van deze informatie kunnen afspraken gemaakt worden en kan er bij crisis rekening gehouden worden met de wensen van de centrale persoon.

Wanneer / in welke situaties kan je deze werkvorm gebruiken? (of wanneer net niet)

WRAP is een werkvorm die mensen helpt om zelf controle te krijgen over hun problemen en herstel. Velen vinden het helpend om het samen te doen met een of meerdere supporters. Naasten zien soms zaken die de centrale persoon zelf nog niet opgemerkt had. En de centrale persoon kan ook geïnspireerd worden door de eigen ervaringen en patronen van de groepsleden.

Beschrijving / Uitleg

STAP 1: Je schatkist of 'Wellness toolbox'

- Een lijst van dingen die je doet / zou willen doen om jezelf beter te doen voelen.
- Kan ook op het niveau van een gezin.
- Je kan dit voor jezelf doen, of meehelpen aan de lijst van wie je goed kent (partner, ouder, kind, vriend),...

Bv. aperitieven op vrijdag om het weekend te vieren, kip met frietjes na de scouts op zondag, vaste wandel-date met iemand, ...

STAP 2: I feel good-modus

Schets een beeld van wie je bent als je je goed voelt:

- *Welke woorden omschrijven jou wanneer je je goed voelt? Hoe ben je als je je goed voelt?*
- *Hoe zien anderen dat je goed in je vel zit?*
- *Wat moet je dagelijks doen om je goed te blijven voelen?*
- *Wat moet je regelmatig doen om je goed te blijven voelen?*

Hier kunnen zaken komen die in je schatkist zitten, soms komen er hier zaken naar boven die nog niet in je schatkist zitten. Die kan je er dan aan toevoegen.

STAP 3: Triggers

- *Welke zaken kunnen maken dat je je niet goed voelt?*
- *Welke zaken geven je stress?*
- *Welke zaken maken je moe?*
- *Welke zaken kunnen je onderuit halen?*

Het kan hier gaan over lichamelijke klachten, gebeurtenissen,…

STAP 4: Trigger-actie-plan

- *Welke zaken uit je schatkist kan je inzetten als je getriggerd wordt / als er een 'knipperlicht' gaat branden?*
- *Op welke manier krijg je een 'oranje licht' terug op 'groen'?*
- *Op welke manier kan je wat controle krijgen over die 'triggers'?*
- *Hoe kan je de 'knipperlichten' te lijf gaan?*

STAP 5: Eerste tekenen dat het (echt) mis gaat

- *Hoe voel je zelf als het niet goed begint te gaan met jou?*
- *Wat zien anderen?*

STAP 6: Halt aan het bergaf gaan

- *Wat zijn zaken die die eerste tekenen (dat het mis gaat) nog kunnen kantelen?*

Soms komen er zaken die nog niet in de schatkist (wellness-box) zitten. Die kan je er dan aan toevoegen.

STAP 7: Crisisplan

Soms lukt het niet om een crisis te vermijden. Op zo een momenten is het zinvol om een plan te hebben – uitgewerkt op een moment dat je je goed voelde – over hoe je netwerk je kan ondersteunen op momenten van crisis:

- *Welke signalen wijzen erop dat anderen het moeten overnemen?*
- *Wie zijn de mensen die dit mogen/kunnen? Hoe kan je die bereiken? EN wie wil je net niet?*
- *Hoe moeten ze beslissingen nemen bv over opname: iemand de eindbeslissing, meerderheid?*
- *Medicatie*
- *Behandeling: wat helpt, wat wil je niet?*
- Maak een plan voor als je opgenomen moet worden: *hoe gaat het huishouden geregeld worden, wat met de kinderen?* = soort back-up plan
- *Wat als je moet opgenomen worden: waar wel, waar niet, in wie heb je vertrouwen, …?*
- *Wat kunnen anderen doen om je op zo'n moment te helpen?*

STAP 8: Post-crisis plan

Op het moment dat de kalmte is teruggekeerd, wanneer de crisis onder controle is, is het de moeite om enkele vragen te beantwoorden:

- *Als ik …… weten ik en mijn omgeving dat het ergste voorbij is*
- *Welke mensen kunnen in deze fase helpen?*
- *Hoe zou je je willen voelen?*
- *Moet er bij een volgende crisis iets anders gebeuren?*

Als er een opname nodig was, is het de moeite om de terugkeer naar huis goed voor te bereiden, waarbij je zoekt naar hoe de centrale persoon zijn/haar schatkist zo vlug mogelijk zelf kan openen/controleren