

## Ixta Noa

Ixta Noa levert een bijdrage aan positieve gezondheid en herstel met ervaringsdeskundigheid als expertise. Het kloppende hart zijn de 7 praktijkhuizen die laagdrempelig toegankelijk zijn. Voor mensen die zelf te maken hebben met een onbalans en hun naasten.

[www.ixtanoa.nl](http://www.ixtanoa.nl)

## GGz Centraal

Voor GGz-centraal is het behoudt van de regie over het eigen leven van de mensen die bij deze organisatie in behandeling zijn en begeleid en ondersteund worden erg belangrijk. Als Ervaringsdeskundige sta ik compleet achter deze missie en probeer dit dan ook levend en actief te houden, dit mede door mijzelf in te zetten voor verschillende herstelactiviteiten waaronder de WRAP training waarbij eigen regie en het uitgangspunt dat elke deelnemer de deskundige is over zijn/haar eigen leven voorop staat.

[www.ggzcentraal.nl](http://www.ggzcentraal.nl)

### Trainingslocatie:

GGZ Centraal  
Sparrenlaan 8  
3851 XR Ermelo

### Data en tijden:

- 09 mei 2022 18.30 - 21.00 uur
- 16 mei 2022 18.30 - 21.00 uur
- 23 mei 2022 18.30 - 21.00 uur
- 30 mei 2022 18.30 - 21.00 uur
- 07 juni 2022 18.30 - 21.00 uur  
(07 juni is een dinsdag dit i.v.m. Pinksteren)
- 13 juni 2022 18.30 - 21.00 uur
- 20 juni 2022 18.30 - 21.00 uur
- 27 juni 2022 18.30 - 21.00 uur
- 04 juli 2022 18.30 - 21.00 uur

### Facilitators:

Martine Wolfert (GGZ Centraal)  
Helma van den Hoek (Ixta Noa)

### Aanmelden:

Aanmelden kan door een mail te sturen naar [harderwijk@ixtanoa.nl](mailto:harderwijk@ixtanoa.nl) of [m.wolfert@ggzcentraal.nl](mailto:m.wolfert@ggzcentraal.nl). Na ontvangst van je aanmelding ontvang je van ons bericht ter bevestiging.

### Ixta Noa Harderwijk

Johanniterlaan 10c  
3841 DT Harderwijk  
T: [harderwijk@ixtanoa.nl](mailto:harderwijk@ixtanoa.nl)  
I: [www.praktijkhuisharderwijk.nl](http://www.praktijkhuisharderwijk.nl)  
T: 0341 - 275 542  
M: 06- 11263582

# WRAP training (Ermelo)





Wellness Recovery Action Plan (WRAP) is een methode waarbij je inzicht krijgt in jezelf en wat je nodig hebt om optimaal te functioneren. Het is een Amerikaanse, herstel georiënteerde manier van werken, waarbij je in 8 groepsbijeenkomsten een eigen plan maakt.

#### **Wat kan de WRAP voor je betekenen?**

- Meer grip krijgen op je eigen leven - baas in je eigen bestaan
- Een steuntje om jezelf lichamelijk, geestelijk en sociaal beter te laten voelen
- Je maakt zelf uit wat goed werkt bij jou
- Eigen ervaringen gebruiken die positief effect op je hebben gehad
- Positieve ervaringen van anderen gebruiken

Door het maken van mijn eigen persoonlijk WRAP ben ik steeds meer over mijzelf te weten gekomen. Over wat er goed gaat maar ook wat ik kan doen als het minder goed met mij gaat.

– deelnemer aan de WRAP training

#### **De WRAP bestaat uit 7 onderdelen**

- Gereedschappskoffer voor welbevinden
- Plan voor dagelijks onderhoud
- Valkuilen (triggers) en een actieplan
- Vroege waarschuwingstekens en een actieplan
- Signalen dat de zaak dreigt te ontsporen en een actieplan
- Crisisplan en Plan voor na de crisis

Het maken van zo'n plan is niet een klusje wat je even doet. We trekken er tijd voor uit om bij elke stap stil te staan, ideeën uit te wisselen en een eerste versie te maken. Hier leer je van elkaar.

Hierna ga je verder aan de slag om een heel persoonlijk plan te maken.

#### **We werken vanuit vijf kernbegrippen van herstel:**

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

Deze kernbegrippen helpen ons om de blik te verleggen van 'klacht naar kracht' Het plan is vooral gebaseerd op wat je goed doet. Je gaat jouw gereedschappskoffer vullen met alles waarvan je weet dat het een positief effect op je heeft. Alle andere onderdelen zijn erop gericht wat je zelf kunt doen als het minder gaat.

#### **Maximale groepsgrootte:**

We hanteren een groepsgrootte van 10 personen, mocht deze WRAP training vol zitten is er de mogelijkheid om kenbaar te maken of je op de hoogte gehouden wil worden van een volgende training die start.

#### **Vragen?**

Heb je nog vragen over de training? Je kunt ze stellen aan Helma of Martine, of mail je vraag naar

#### **Kosten:**

De training is kosteloos