

Ixta Noa

Ixta Noa levert een bijdrage aan positieve gezondheid en herstel met ervaringsdeskundigheid als expertise

Ixta Noa is een landelijke organisatie die zich inzet voor mensen die te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid. Of dat nu komt door emoties zoals bijvoorbeeld angst of door eenzaamheid of een psychische stoornis. Wij werken met ervaringsdeskundigen: mensen zoals jij en ik die jouw gevoelens, twijfels en emoties herkennen. Een luisterend oor en ervaring met herstel kunnen soms het verschil maken.

Meer informatie over Ixta Noa is te vinden op: www.ixtanoa.nl

Locatie:

Ixta Noa Harderwijk
Johanniterlaan 10c
3843 AD Harderwijk

Data en tijden:

- 30 maart 2022
09.00 tot 10.00 uur
- April niet
- 18 mei 2022
13.00 tot 14.30 uur
- 29 juni 2022
13.00 tot 14.30 uur

Facilitators:

Bij deze bijeenkomsten is altijd een WRAP facilitator aanwezig. Om je vragen te beantwoorden en te ondersteunen bij het levend houden van je persoonlijke WRAP.

Procedure:

Aanmelden is niet nodig. Je bent van harte welkom.

Nog geen WRAP training gevolgd?

Informeer in het praktijkhuis of er binnenkort weer een start.

Ixta Noa Harderwijk

Johanniterlaan 10c
3841 DT Harderwijk
T: harderwijk@ixtanoa.nl
I: www.praktijkhuisharderwijk.nl
T: 0341 – 275 542
M: 06- 11263582

Werk aan je WRAP

IXTA NOA



Wat is de WRAP?

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.

Waarom de 'Werk aan je WRAP' bijeenkomsten.

Net als dat een auto soms onderhoud nodig heeft, heeft een persoonlijke WRAP dat ook nodig. Er veranderen dingen in de leven, je steunnetwerk kan veranderd zijn. Ook kan het zijn dat triggers geen triggers meer zijn of dat je juist nog beter inzicht hebt in je vroege waarschuwingstekens of signalen van ontsporing.

Allemaal dingen die van invloed kunnen zijn op de inhoud van je WRAP. Door actief met je WRAP te blijven werken blijft je WRAP actueel en inzetbaar wanneer nodig.

Ik heb gemerkt dat als ik regelmatig mijn WRAP nakijk en aanpas waar dat nodig is dat de WRAP met mij meegroeit in het leven.

– deelnemer aan de WRAP training

Wat gaan we doen?

Tijdens deze bijeenkomsten zal er aandacht zijn voor de onderdelen van de WRAP.

- Gereedschapskoffer 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

Aan de hand van een thema (deze mag aangedragen worden door de deelnemers) zullen we het onderdeel bespreken en verdiepen. Maar daarnaast is er ook de ruimte om aan je eigen WRAP te werken.

Hoe ziet een WRAP er uit?

Dat is een vraag die veel gesteld wordt maar niet zo makkelijk te beantwoorden is. De WRAP is een persoonlijk (document) waar in staat wat voor jou belangrijk is. Wat omschrijft hoe en wie je bent als je je goed voelt maar ook waardoor je ontregeld raakt en wat je daaraan kunt doen.

Daarom is het maken van een WRAP ook iets heel persoonlijks. Sommige mensen vinden het fijn om dit op de computer te doen, zodat ze makkelijk iets aan kunnen passen. Andere mensen maken hun WRAP in een schrift of een notitieboekje. Maar er zijn ook voorbeelden bekend van mensen die hun WRAP hebben gemaakt in een fotoboek of theedoos.

Er is geen goed of fout, als het maar voor je werkt.

In het praktijkhuis zijn voldoende materialen in huis om zelf te gaan ontdekken wat voor jou een passende vormgeving is voor je WRAP, of om je WRAP verder op te pimpen.

Vragen?

Heb je nog vragen stuur dan een mail naar harderwijk@ixtanoa.nl of stel je vraag als je in het praktijkhuis bent.