



WRAP Training

- Wanneer:** Start maandagmiddag 5 oktober 2026
van 13.30u tot 16.00 u (inloop vanaf 13.15u)
- Wekelijks:** 5, 12, 19, 26 oktober en 2, 9, 16, en 23 november
- Waar:** Bethelkerk, Plejadenplein 44, 1033 VL Amsterdam
- Aanmelden:** EVA@arkin.nl
- Meer info:** martin.slob@mentrum.nl of angele.de.jong@mentrum.nl

Wat is WRAP?

WRAP staat voor: Wellness Recovery Action Plan: een persoonlijk plan voor herstel dat in Amerika door Mary Ellen Copeland, een ervaringsdeskundige, is ontwikkeld. WRAP helpt om weer grip te krijgen op je leven, als dat door ingrijpende gebeurtenissen is ontregeld. Samen met anderen cursisten ga je stap voor stap aan de slag om je WRAP vorm te geven. Bij elke stap worden ideeën uitgewisseld. Ervaringsdeskundigen Vakgroep Arkin (EVA) biedt de WRAP aan in een groep van 8-10 mensen, die 8 keer elke week bij elkaar komen. De WRAP groep wordt ondersteund door ervaringsdeskundigen/ facilitators die zelf ook een herstelproces hebben doorgemaakt.

Kracht

De cursus richt zich op kracht in plaats van klacht door uit te gaan van hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun geven en krijgen. Dit zijn kernbegrippen van herstel. Het plan is dus gebaseerd op wat een cursist goed doet.

Groepsgevoel

Werken aan de WRAP in groepsverband heeft een grote meerwaarde. Je bedenkt samen wat voor jou nodig is om goed te kunnen werken. Door in groepsverband ervaringen uit te wisselen, leer je van elkaar. Samen kom je tot prachtige ideeën, die inpasbaar zijn in je leven. Ook kunnen ervaringen van anderen steunend en inspirerend zijn. Onderdelen van WRAP zijn: Gereedschapskoffer voor een goed gevoel, Dagelijks onderhoud, Triggers en Actieplan, Vroege Waarschuwingstekens en Actieplan, Signalen van Ontsporing en Actieplan, Crisisplan, Postcrisis Plan.

Voor wie?

Als je wilt werken aan jezelf nadat je een ingrijpende verandering hebt doorgemaakt in je leven. Wanneer vind jij dat het goed gaat met jezelf en hoe zorg je dat het goed blijft gaan?

Waar en wanneer?

Kijk op de Arkin site voor actuele trainingsdata en locaties, arkin.nl/eva/herstelactiviteiten.



WRAP Nederland is een initiatief van Kenniscentrum Phrenos en HEE! (Trimbos Instituut) van waaruit nauw wordt samengewerkt met het Copeland Center VS om WRAP modelgetrouw in Nederland aan te bieden.