



Van klacht naar kracht: WRAP

Wie zijn wij?

Eva v/d Leden
Ervaringsdeskundige

Erik Klaassen
Manager Kwaliteit

Stelling

Elke hulpverlener die ervaringskennis inzet,
is een ervaringsdeskundige



ERVARINGSDESKUNDIGHEID?!

EEN HELE MOND VOL, MAAR WAT IS HET?

Dr. Shinichi Suzuki (1898-1998)

suzukiassociation.org

Japan
<http://core.ecu.edu/hist/contributors/suzuki/piano/basics>

Dr. Haruko Kataoka (born 1927-2004)

Passed on
Jan. 10, 2004

De shit uit je verleden,
is de mest voor je toekomst.

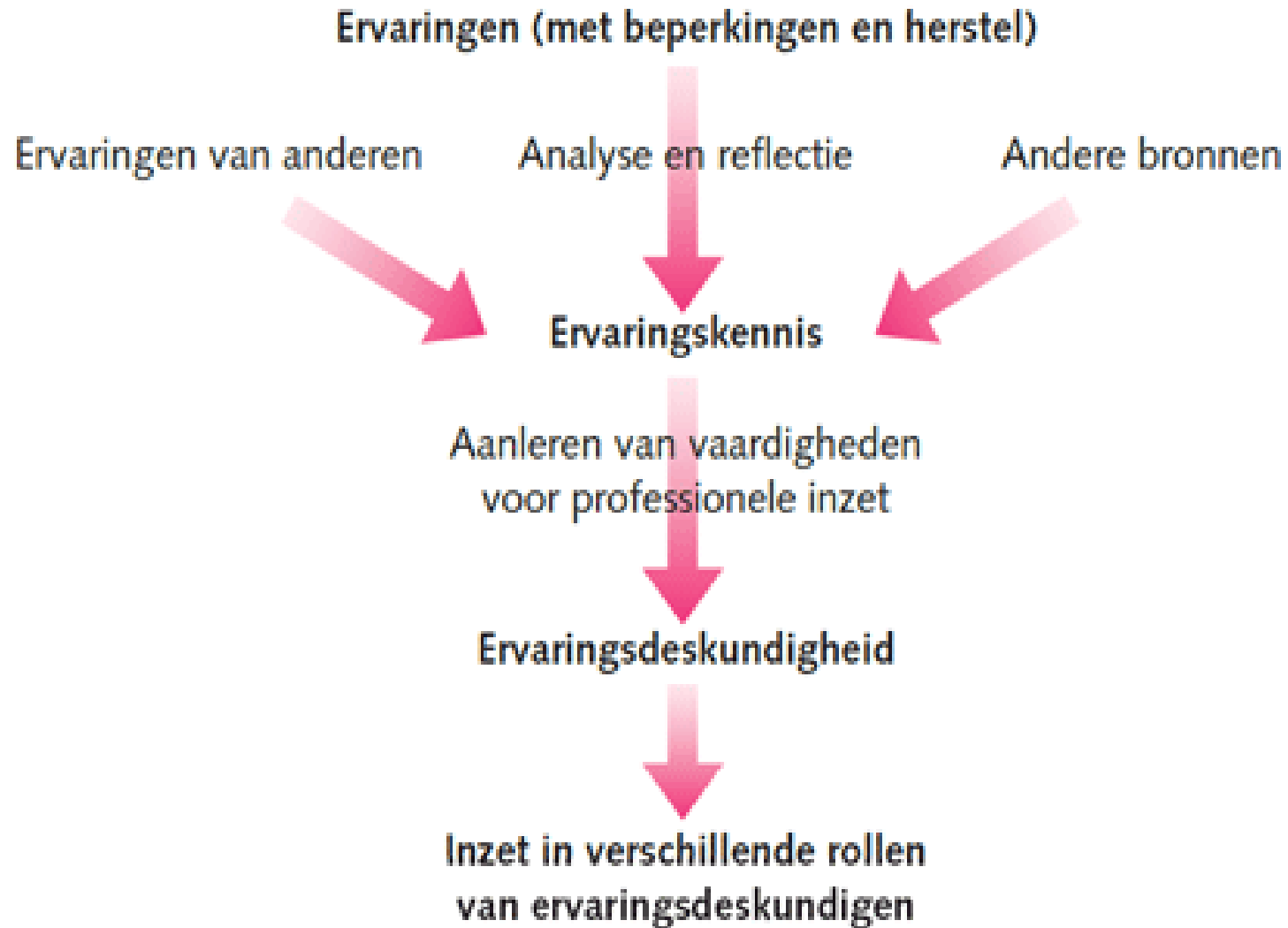
3 kennisbronnen

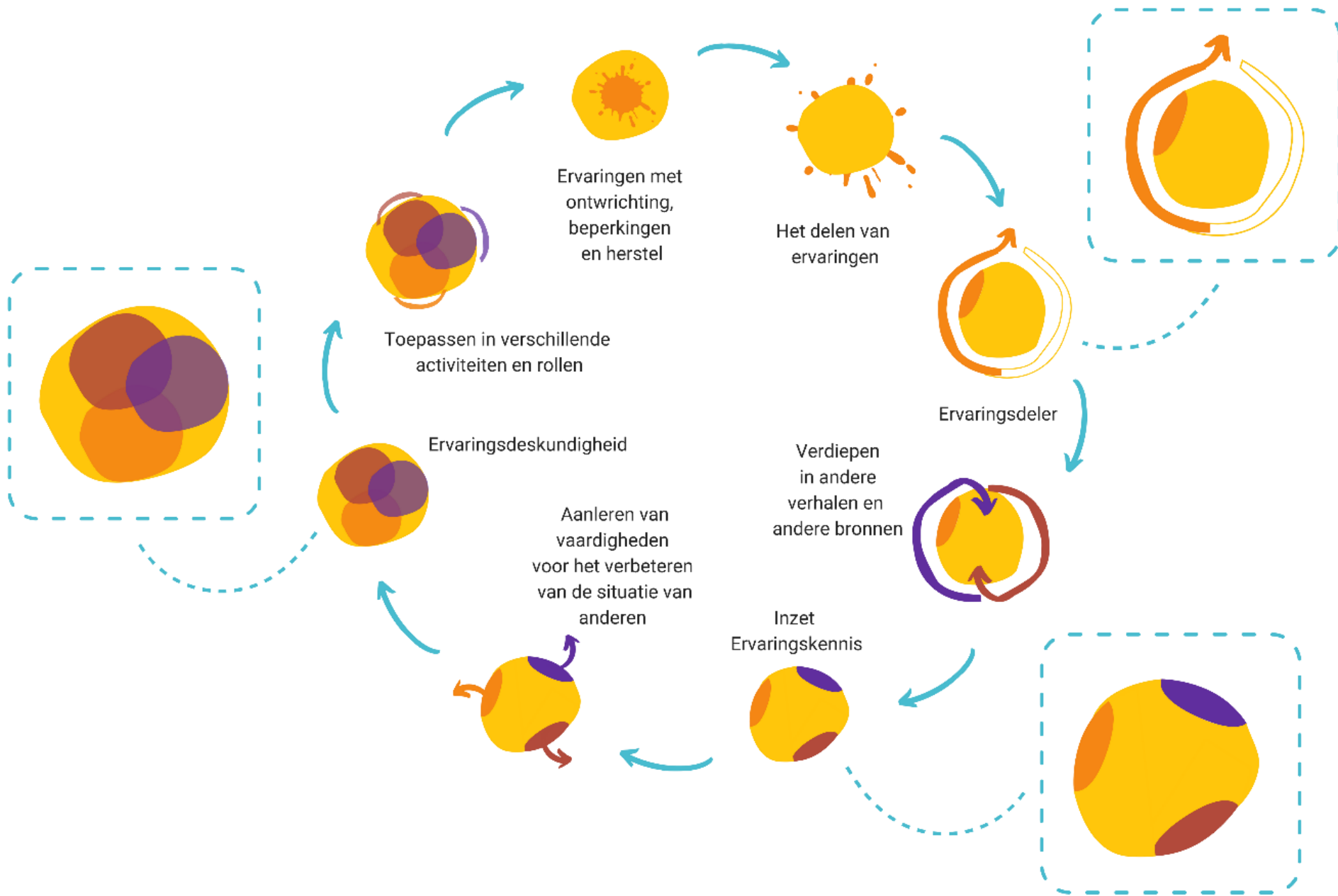


Dit draagt ertoe bij dat

- cliënten en naasten ruimte voelen en inzicht opdoen in de betekenis van hun ervaringen, in wat hen goed doet (zin) en wat zij daarin nodig hebben van zichzelf en anderen;
- hulpverleners persoonlijk kunnen verbinden met het complexe proces van cliënten en naasten en hun professionele en wetenschappelijke dienstbaar kunnen maken in dat proces.

Alleen door deze drie kennisbronnen te combineren, kunnen we doen wat werkt!





Ervaringsdeskundigheid en context

- Brugfunctie - afstand verkleinen en verleiden
- Tolkfunctie – benoemen en vertalen
- Bondgenoot - vertrouwen, begrip en herkenning
- Rolmodel – geloofwaardige bron van hoop
- Signaalfunctie – kritisch en cultuuromslag
- Veranderaar – nieuwe opvattingen en mogelijkheden
- Luis in de pels – kritische en spiegelende houding

Wat zijn de effecten?

- 1. Opbrengsten voor cliënten:** versterking eigen regie, hoop en perspectief, praktische handvatten
- 2. Opbrengsten voor de organisatie:** verbeterde kwaliteit hulpverlening, hogere cliënttevredenheid, minder uitval
- 3. Maatschappelijke opbrengsten:** vermindering van stigma en taboe, ervaringskennis als volwaardige bron, kosten besparing en preventieve werking

Eigen instrument van ervaringsdeskundige

WRAP

Open Dialogue

Peersupport

Online

Community

lotgenoten



Wat is peersupport?

Peersupport gaat over onderlinge ondersteuning vanuit respect, gedeelde verantwoordelijkheid en wederzijdse afstemming over wat helpt. Het gaat erom situaties van anderen te begrijpen vanuit de gedeelde ervaring van emotionele en psychologische pijn (Mead, 2001).

- Peersupport betekent dat mensen met gelijksoortige ervaringen elkaar steun bieden en ervaringen delen op basis van gelijkwaardigheid en wederkerigheid. Hierdoor kan je van elkaar leren, elkaar inspireren en elkaar steunen. Dat zorgt voor (h)erkenning.
- Gefundeerd op waarden zoals: gelijkwaardigheid, wederkerigheid, hoop, eigen regie, co-creatie en verantwoordelijkheid.



Video WRAP



WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

WRAP is een instrument om je eigen welbevinden te onderzoeken en te verbeteren. Het is een instrument om weer de regie over je eigen leven te vergroten.

WRAP is een plan wat je zelf schrijft om je goed te blijven voelen. Je bepaalt voor jezelf wat goed voelen is, want jij bent de enige die deskundig is over je eigen leven.

WRAP is een gestructureerd plan voor zelfmanagement



Omkering van blikrichting

- * **Vanuit ziekte-denken**



Wat doet je goed

- * **'What is wrong'**



'What is strong'

Sleutelbegrippen

Hoop

Persoonlijke verantwoordelijkheid

Persoonlijke ontwikkeling

Opkomen voor jezelf

Steun



Gereedschapskoffer voor goed gevoel



Onderdelen van de WRAP

1. Gereedschapskoffer
2. Dagelijks onderhoudsplan
3. Triggers en een actieplan
4. Vroege waarschuwingstekens en een actieplan
5. Signalen van ontsporing en een actieplan
6. Crisisplan
7. Post – Crisisplan



WRAP is...

- Geen signaleringsplan/begeleidingsplan
- Geen vervanging voor hulpverlening of medicatie
- Niet diagnose gebonden

- Een toevoeging aan alles wat je al weet van jezelf, wat werkt en wat je goed doet.

- Jij beslist met wat je deelt, wanneer en met wie!



VERSCHIL TUSSEN WRAP EN CRISISPLAN BINNEN GGZ	
WRAP CRISISPLAN	CPAP / NOODPLAN
Basis: WELBEVINDEN	Basis: ONTSPORING
Maken: * GEZAMENLIJKE LEEROMGEVING * MET PEERS (ERVARINGSGENOTEN)	Maken: VANUIT CONTROLE * MET HULPVERLENER *
* GELIJKWAARDIG * WEDERKERIG	ONGELIJKWAARDIG * ADVIEZEN *
VRIJWILLIG	VERPLICHT
Gaat over: * HET LEVEN * DIAGNOSEVRIJ * KEUZES EN OPTIES	Gaat over: ZIEKTE * DIAGNOSE * BEPERKINGEN *
Vanuit: KRACHT	Vanuit: KLACHT



“Het heeft mij geholpen om te horen hoe andere mensen met dingen omgingen.

Ik zou de WRAP aanraden omdat je veel van anderen kunt leren en je eigen gevoel beter leert kennen.”

– deelnemer WRAP, 15 jaar



Bedankt voor jullie aandacht

Nog vragen?