

RIBW Nijmegen & Rivierenland

Cursus WRAP

Tijdens de cursus Herstel & WRAP (Wellness Recovery Action Plan) onderzoek je samen met ervaringsgenoten hoe je jezelf kunt steunen in tijden dat het goed gaat, maar ook in tijden dat het minder goed gaat. Je werkt tijdens de cursus aan een persoonlijk plan voor je eigen welzijn en herstel. Hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun staan tijdens de cursus centraal.

Tijdens de cursus Herstel & WRAP (Wellness Recovery Action Plan) onderzoek je wat jij nodig hebt om je goed te voelen als je te maken hebt met een psychische kwetsbaarheid of een ontwrichtende gebeurtenis.

Meer grip op je leven met de WRAP

Wat leer je tijdens de WRAP?

Tijdens deze cursus ontdek je wat jij nodig hebt om mentaal veerkrachtig te blijven. Je onderzoekt samen met ervaringsgenoten hoe je jezelf kunt ondersteunen in goede tijden én in mindere tijden.

Je leert:
- Jouw herstel actief vorm te geven.
- Jouw persoonlijke gereedschapskoffer voor een goed gevoel samen te stellen.
- Grip te krijgen op een terugval of crisis en wat je kunt doen als een crisis toch toeslaat.

De WRAP werkt met vijf sleutelbegrippen:
hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en **steun**.

Wat kun je verwachten?

De WRAP-cursus biedt een praktische aanpak waarmee je stap voor stap een persoonlijk plan opstelt. Onder begeleiding van ervaren trainers werk je aan:

1. Dagelijks onderhoudsplan
Weet wat je elke dag nodig hebt om je goed te voelen.

2. Triggers en actieplan
Herken wat jou uit balans brengt en bepaal hoe je daarmee omgaat.

3. Vroege waarschuwingstekens en actieplan
Signaleer vroegtijdige veranderingen in je stemming of gedrag.

4. Signalen van ontsporing en actieplan
Leer om effectief in te grijpen als dingen uit de hand dreigen te lopen.

5. Crisisplan
Stel een stappenplan op om jezelf (en anderen) te helpen in moeilijke tijden.

6. Post-crisisplan
Werk aan je herstel na een crisis en voorkom terugval.

Deze cursus biedt je praktische handvatten om sterker, veerkrachtiger en bewuster in het leven te staan. Samen met anderen zet je een grote stap richting een leven dat past bij jou en jouw behoeften.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten en een terugkommoment van elk 2,5 uur (inclusief pauze). Er is plek voor 8 tot 12 deelnemers en je wordt begeleid door opgeleide ervaringsdeskundige WRAP-facilitators.

Startdatum: vrijdag 30 oktober 2026, 9:30 - 12:00 uur
8 wekelijkse bijeenkomsten: 30 okt, 6 nov, 13 nov, 20 nov, 27 nov, 4 dec, 11 dec, 18 dec
Locatie: LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

Aanmelden of vragen?

Wil je meedoen aan de cursus WRAP? Schrijf je dan direct in.

Meld je aan voor WRAP

Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met LUMEN.

Leercoalitie WRAP

In de regio Nijmegen & Rivierenland organiseren we ook cursussen en trainingen samen met andere peer support organisaties. Deze samenwerking heet de ‘leercoalitie Zelfhulp en Peersupport’. Wil je zien wat we binnenkort organiseren? Kijk dan op: www.netwerksluitendeaanpak.nl/samenwerkplaats/leercoalitie-zelfhulp-en-peersupport. Je kunt hier ook de WRAP volgen, zie Cursus WRAP - Netwerk Sluitende Aanpak.

Meer weten?

Wil je meer te weten komen over de cursus WRAP?
Bekijk dan video hiernaast.

Gegevens

LUMEN Vrijplaats voor Herstel
Kerkenbos 1103a
6546 BC Nijmegen

T: 06 15 48 21 93 | 088 382 24 51

E: lumen@ribw-nr.nl

