

Waar word je blij van?

Interview met Karla Nijmens over WRAP in Amsterdam

Sinds 2012 wordt in Amsterdam gewerkt aan het beschikbaar maken van het Wellness Recovery Action Plan (WRAP) voor zoveel mogelijk mensen. Karla Nijmens, projectleider van het Herstelbureau van HVO-Querido en verbonden aan de Hogeschool van Amsterdam, is WRAP facilitator en één van de trekkers van WRAP in Amsterdam.

‘WRAP is een zelfmanagement instrument waarmee mensen zelf aan de slag gaan met de vraag: wat doet mij goed? In eerste instantie was ik zelf wat sceptisch, komen ze weer met zo’n instrument. Dat veranderde nadat ik via HEE zelf een WRAP heb gemaakt, toegespitst op mijn werk waar het toen erg druk was. Mijn WRAP werkte erg goed in die situatie, dus toen ik privé over een hobbel moest heb ik WRAP ook gebruikt. Sindsdien ben ik erg enthousiast over WRAP.

Vanuit mijn werk faciliteer ik veel herstelondersteunende activiteiten en daarin zie ik dat deelnemers baat hebben bij het met elkaar in een groep aan de slag gaan. Wat WRAP daaraan toevoegt is praktisch en systematisch te bespreken: wat werkt voor mij om me goed te voelen? Mensen zijn dat niet meer gewend. Die horen alleen maar van anderen wat zij moeten doen en nu leren ze dat zelf doen. In de groep wisselen mensen ideeën uit, maar zonder dat de een de ander vertelt wat te doen. Ook als iemand besluit om iets weer uit zijn WRAP te halen, dit werkt toch niet. Die eigen regie, dat werkt bevrijdend.

De afgelopen tijd heb ik veel workshops gegeven over WRAP voor medewerkers en bewoners van HVO-Querido en daarbuiten, soms gemengd, soms alleen bewoners of alleen medewerkers. Ik geef altijd dezelfde workshop los van wie er is. Ik vertel iets over WRAP, waar het vandaan komt, maar daarna gaan we meteen aan de slag met een onderdeel van de WRAP. Het opvallende is dat je meteen merkt dat niet alleen bewoners maar ook medewerkers anders naar elkaar en zichzelf gaan kijken. Medewerkers hebben ook meteen een heel ander gesprek met bewoners. Door zelf aan de slag gaan oefenen deelnemers ook met een andere vorm van praten, meer gericht op het positieve. Daarmee zijn ze niet in een keer veranderd, maar ze hebben er wel kennis meegemaakt.

Naast de workshops faciliteer ik ook WRAPgroepen voor bewoners van verschillende voorzieningen en organisaties, met diverse achtergronden. Sommige mensen hebben uitdagingen met hun geestelijke gezondheid, andere op het gebied van verslaving of dakloosheid. Iedereen is welkom. Tijdens de eerste bijeenkomst is het even zoeken, mensen willen soms niet met andere ‘groepen’. Maar de grote verschillen die er zijn maken we snel klein, door te vragen: waar word je blij van? Die vraag is universeel. Doordat we daarop focussen, vallen andere verschillen weg.

WRAP gaat niet alleen over wat goed gaat, problemen komen vanzelf ook aan bod, maar je begint met het positieve. Daarvanuit is het ook makkelijker om eerlijk te kijken naar wat beter kan. En het is ook wel fijn om even niet aan alles wat verkeerd gaat te denken. Het grappige is: soms vertelt een deelnemer over hoe medicatie of zijn behandelaar bijdraagt aan zijn welzijn. Dat is dan voor anderen weer een inspiratie, ‘misschien is het toch niet zo erg om medicatie nodig te hebben’.

Ik probeer WRAP ook buiten HVO-Querido te verspreiden, naast de bewoners van buiten de organisatie die meedoen. Bij de HvA heb ik een op WRAP gebaseerde groep gegeven voor medewerkers, dit willen we vaker gaan doen en ook aan studenten aanbieden. Daarnaast organiseren we vier keer per jaar

interview voor alle Amsterdamse WRAP facilitators, waar iedereen enthousiast over is. Tijdens de bijeenkomsten wisselen we uit over onze ervaringen met WRAP en richten we ons bijvoorbeeld op een bepaald onderdeel van de WRAP. Recentelijk hebben we het gehad over de groepsovereenkomst die je aan het begin van de WRAP maakt. Sommige zien dat als een dingetje waar je elke keer door heen moet, anderen zien het juist als een hulpmiddel om met elkaar goed aan de slag te kunnen. Zo leren we van elkaar en blijft de filosofie van WRAP levend, zonder dat het een kunstje wordt.

Tijdens de interview bespreken we ook waar we tegen aan lopen. De meeste WRAP-facilitators werken vanuit een regulier team, zoals FACT-teams en hebben maar weinig tijd om WRAPgroepen te faciliteren. Hierdoor is het moeilijk om genoeg bekendheid te genereren over WRAP, ook omdat ze alleen contact hebben met cliënten van dat team. Daarnaast zijn er ook veel professionals die zeggen 'mijn cliënt is hier nog niet aan toe', terwijl WRAP juist voor iedereen is en kan helpen om grip te krijgen op het eigen leven.

We gaan nu met teams waar WRAP facilitators werken in gesprek: wat hebben jullie nodig, wat werkt? De professionals krijgen een lastige opdracht: enerzijds wil je dat ze zich betrokken voelen bij WRAP en dit noemen naar hun cliënten, anderzijds moeten ze het ook loslaten, het is niet van hun. Professionals zijn erg georiënteerd op wat in het dossier staat. Als een cliënt zelf een plan maakt wat niet in hun dossier staat, dan kunnen professionals daar niet zoveel mee. Doordat wij van buiten in zo'n team komen, kunnen we dat makkelijker benoemen dan als een ervaringswerker dat zelf tegen collega's moet zeggen. Vervolgens betrekken we teams waar het lukt weer bij teams die er mee beginnen, zodat zij ook weer van elkaar kunnen leren.

Voor de verdere ontwikkeling van WRAP heb ik vooral tijd en ruimte nodig. Het basismodel van WRAP gaat uit van acht bijeenkomsten, maar dit werkt niet voor iedereen. Voor sommige mensen zijn bijeenkomsten van twee en een half uur te lang, dan werk ik met meer maar kortere bijeenkomsten. Sommige mensen kunnen niet weg uit de voorziening waar ze wonen, dus organiseer ik daar de groep. Anderen willen juist graag buiten deur. Ik organiseer nu zelfs één groep bij iemand thuis. Zij wil niet uit haar huis, maar vindt het prima als mensen naar haar toekomen. Het gaat er om telkens te zoeken, hoe kan ik vanuit de uitgangspunten van WRAP dit zo aanbieden dat mensen mee kunnen doen.'