



Defensie Ondersteuningscommando
Ministerie van Defensie



WRAP

Week van Werkplezier!

DOSCO
Staf DGO / SMG

13 november 2024



Achtergrond – Wellness Recovery Action Plan

- Ontwikkeld door Mary Ellen Copeland e.a.
- Methodische zelfhulp met de focus op welbevinden
- Vier onderdelen:
 1. Sleutelbegrippen
 2. Gereedschapskoffer voor een goed gevoel
 3. WRAP zelf met zes onderdelen
 4. Herstelthema's





WRAP

- Handvatten om je leven in eigen hand te nemen
- Leren wat je kunt doen om je zo goed mogelijk te voelen
- Bewust worden van wat je nodig hebt
- Actieplannen ontwikkelen die je daarbij ondersteunen
- Niet gebonden aan problemen, ziekte, leeftijd etc.
- Niet een probleem maar welbevinden is het uitgangspunt





Voor wie is WRAP

- Voor iedereen die het eigen welbevinden wil ondersteunen
- Iedereen is welkom, WRAP wordt niet aangeboden aan specifieke doelgroepen
- De deelnemer komt wellicht zelf met het eigen specifiek perspectief



WRAP

Dagelijks
onder-
houdsplan
(3)

Triggers



Vroege
Waarschu-
wings-
tekens



Signalen
van
ontsporing



Crisisplan
(9)

Post-
Crisisplan

Gereedschapskoffer voor een goed gevoel

kernbegrippen

Hoop

Persoonlijke
verantwoor-
delijkheid

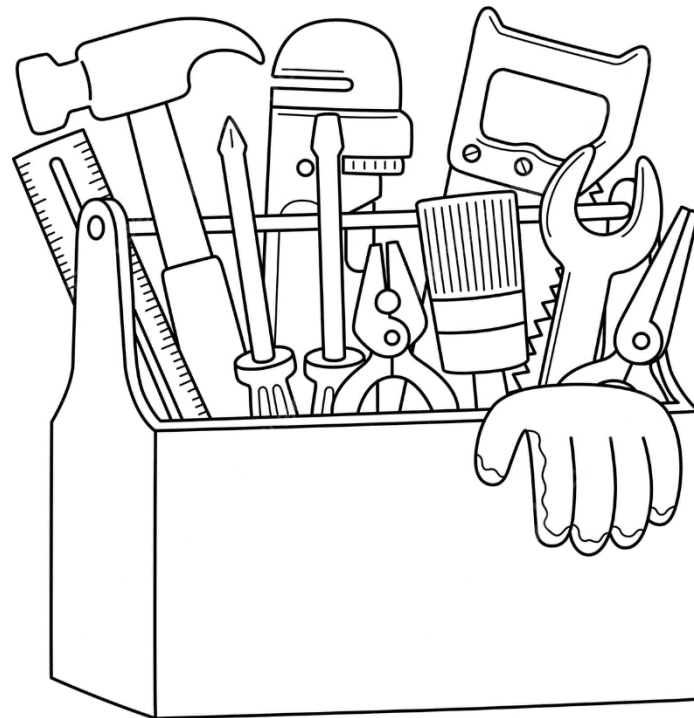
Eigen
ontwikkeling

Opkomen
voor jezelf

Steun



WRAP oefening





Aanbod WRAP

- In een groep
- Twee geschoolde WRAP Facilitators
- Zes bijeenkomsten van 3,5 uur
- Voorbeelden, oefeningen, uitwisseling
- Deelnemers werken in een persoonlijke map
- Zelf naar wens uitbreiden en aanpassen





WRAP evaluatie resultaten

- Evaluatie van WRAP met vragenlijsten
- 2021-2023: 70 mensen deelgenomen aan WRAP
- 50 mensen hebben de voor en nameting ingevuld.
- Wie hebben er vooral deelgenomen?





Deelnemers WRAP

- 44.3 % vrouwen
- Voornamelijk in de leeftijd 40+
- 62 % burgers
- Alle DO, maar oververtegenwoordiging DOSCO en DMO.





Mentale kracht & duurzame inzetbaarheid

- Werkvermogen ↑
- Werk-thuis balans ↑
- Algemene gezondheid ↑
- Mentale gezondheid ↑
- Veerkracht ↑





Evaluatie WRAP van deelnemers

- Tevredenheid met WRAP algemeen: 8.2
- Tevredenheid met facilitators: 8.6
- Moet WRAP in de toekomst aangeboden blijven worden binnen Defensie: 9.3

