

Een crisisplan van de crisiskaart en een crisisplan in een WRAP (Wellness Recovery Action Plan).

In 2011 is vanuit het HEE-team en Kenniscentrum Phrenos het initiatief genomen om WRAP in Nederland te introduceren. Een WRAP is een zelfhulpinstrument. Een WRAP is een plan dat mensen zelf maken voor herstel in hun eigen leven.

WRAP is een model met zeven onderdelen wat is afgestemd op het hoofddoel: 'wat heb ik nodig om me goed te voelen'. Eén van deze zeven onderdelen is een crisisplan.

Onderstaand wordt kort ingegaan op: wat is een WRAP, waaruit bestaat een WRAP en hoe wordt een WRAP samengesteld. Vervolgens wordt stil gestaan bij het crisisplan in een WRAP. Tenslotte wordt het WRAP-crisisplan en het crisiskaart-crisisplan met elkaar vergeleken.

Wat is een Wellness Recovery Action Plan (WRAP)?

Een WRAP is een zelfhulpinstrument wat in de jaren negentig is ontwikkeld door Mary Ellen Copeland. Zij constateerde na een langdurig verblijf in de GGz voorzieningen dat de zorg niet bood wat zij nodig had. WRAP kwam tot stand op basis van gesprekken met andere cliënten van de GGz. Zij ontdekten dat zij zelf kracht en middelen in huis hadden om meer grip op hun eigen leven te krijgen en een gelukkiger leven te leiden. Kortom, zij vonden zelf een manier om hun eigen herstelprocessen vorm te geven.

Bij het maken van een WRAP wordt gewerkt vanuit vijf kernbegrippen van herstel: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Deze begrippen helpen om de blik te verleggen van 'klacht naar kracht'.

Het plan is vooral gebaseerd op 'wat de WRAP-houder goed doet'. De WRAP-houder gaat zijn gereedschapskoffer vullen met alles waarvan hij weet dat het bijdraagt aan zijn welbevinden. Alle andere onderdelen helpen om dit verder uit te werken en om te gaan zien wat hij zelf kan doen als het minder gaat. Cruciaal is dat het plan door de betrokkene zelf ontwikkeld wordt, eventueel met ondersteuning van hulpverleners, ervaringsdeskundigen van hun keuze en/of in een groep. Het doel is dat de WRAP-houder zich prettiger voelt en zijn kwaliteit van leven te vergroten.

De WRAP is een heel concreet model met zeven onderdelen, alle zeven afgestemd op het hoofddoel: 'wat heb ik nodig om me goed te voelen'. Alle aspecten van het leven kunnen er een plek krijgen en iedereen kan dit model toepassen om meer sturing aan het eigen leven te geven, dus ook mensen met een langdurige psychiatrische zorgafhankelijkheid.

Het is een zelfhulpinstrument dat aan kracht wint door het met ervaringsdeskundigen en in uitwisseling in een groep te gebruiken. Om mensen te ondersteunen die een WRAP willen maken, worden WRAP groepen opgezet. Deze worden ondersteund door een ervaringsdeskundige facilitator, die het proces bewaken.

De 7 onderdelen waaruit van een WRAP bestaat zijn:

1. Gereedschap voor goed gevoel (Toolbox)

Het ontwikkelen van een 'toolbox' voor welbevinden. Een lijst van instrumenten, strategieën en vaardigheden die de WRAP-houder nodig heeft om zich goed te voelen, en zich beter te gaan voelen wanneer hij zich niet goed voelt.

2. Het dagelijkse handhavingsplan

Hierin wordt beschreven hoe de WRAP-houder zich voelt wanneer hij zich goed voelt. Elke dag kan hij hier naar kijken, om te zien wat hij moet doen om het welbevinden te handhaven.

Wanneer hij zich niet goed voelt, helpt deze beschrijving te herinneren hoe het voelt om zich wel goed te voelen.

Ook beschrijft de WRAP-houder wat hij nodig heeft om zijn dagelijkse welbevinden te handhaven. Dit helpt hem herinneren en te herkennen wat er nodig is om zich goed te voelen en goed te blijven voelen.

3. Valkuilen (triggers) en een actieplan.

Het aanleggen van een lijstje van 'triggers'. Dit zijn externe gebeurtenissen of omstandigheden die symptomen (kunnen) doen ontstaan die oncomfortabel zijn. Het is belangrijk dat de WRAP-houder bewust wordt van zijn gevoeligheden/vatbaarheid.

Ook daarvoor dient er een plan gemaakt te worden, waarin beschreven wordt hoe hij om moet gaan met de 'triggers' om ergere symptomen te voorkomen.

4. Tekens aan de wand en een actieplan

Het aanleggen van een lijst met vroegtijdige waarschuwingstekens. Door vaak naar deze lijst te kijken, wordt hij zich bewust van de vroege waarschuwingstekens en kan hierop vroegtijdig actie ondernemen, zodat de situatie niet verslechterd.

Hierbij kan de WRAP-houder vrienden, familie en burens vragen of zij ook vroegtijdige waarschuwingstekens hebben waargenomen.

Na het maken van deze lijst kunnen ook de (re)acties op de vroege waarschuwingstekens worden genoteerd.

5. Signalen dat de zaak dreigt te ontsporen en een actieplan

In deze fase is het van belang om direct actie te ondernemen. Hiervoor maakt de WRAP-houder een lijst met symptomen, waarvan hij denkt dat deze symptomen de situatie hebben verslechterd.

De daarop volgende stap is dat hij een plan maakt om de symptomen te verminderen. Dit plan moet sturend zijn, met duidelijke instructies.

6. Het crisisplan

Een crisisplan bestaat uit 9 onderdelen. Een crisisplan schrijft de WRAP-houder in samenwerking met professionals in de zorg en familieleden. Dit om hen te instrueren hoe ze voor hem moeten zorgen, wanneer hij hier zelf niet meer toe in staat is. Er staat beschreven welke symptomen er bij hem ontstaan wanneer het slechter met hem gaat en hij zich bijna in een crisisfase bevindt. Een crisissituatie is een situatie waarin hij geen beheersing meer over zichzelf heeft. Dit onderdeel verschilt van de andere onderdelen van zijn WRAP, omdat het gebruikt wordt door anderen. Het moet dus zodanig beschreven zijn dat het voor degenen die hem gaan ondersteunen leesbaar en begrijpelijk is. Kopieën van het crisisplan kunnen gegeven worden aan de ondersteuners.

7. Plan voor na de crisis

Dit is een plan wat de WRAP-houder weer op de weg van herstel leidt. Dit plan is ontwikkeld om hem beter te begeleiden naar herstel. Er staan vragen in die alleen kunnen worden beantwoord wanneer de WRAP-houder een crisis heeft meegemaakt.

In een postcrisis plan wordt gekeken wat hij geleerd heeft van de doorgemaakte crisis. Er wordt in beschreven waar hij rekening mee moet houden, wanneer hij zich weer goed voelt. Ook maakt hij een lijst van activiteiten die hij kan doen tijdens zijn herstel van de crisis. Er wordt beschreven welke ondersteuners kunnen worden bedankt en bij welke ondersteuners hij zich dient te verontschuldigen. Ondersteuners of activiteiten die hij wil vermijden, worden ook genoteerd.

WRAP-Crisisplan

Een WRAP-crisisplan bevat de volgende negen onderdelen:

1. Hoe ben ik in mijn normale doen?

Hier beschrijft de WRAP-houder hoe hij is als het goed gaat. Naastbetrokkenen weten dat als het goed is wel, maar hulpverleners bijvoorbeeld kunnen mogelijk bepaald gedrag onnodig problematiseren of bestempelen als symptomen van een ziekte. Daarom is het goed dat beschreven is aan de hand van wat kernwoorden hoe hij normaliter is.

2. Signalen die aangeven dat anderen iets van me over moeten nemen

Hier beschrijft de WRAP-houder signalen waaraan anderen kunnen herkennen dat zij zaken moeten overnemen of beslissingen over hem moeten gaan nemen. Zo kan hij door zorgvuldig en helder geformuleerde beschrijvingen de regie houden, zelfs als hij op dat moment zelf de controle kwijt is.

3. Betrokkenen en belangenbehartigers

Dit is een lijst met mensen die zaken mogen/kunnen overnemen wanneer dat nodig is. Vaak zijn dit hulpverleners, maar het streven is in deze lijst ook naaste familieleden, vrienden en bekenden te zetten. Het heeft de voorkeur hier vijf mensen te noemen. Dat lukt zeker niet iedereen.

Per persoon wordt de naam, het telefoonnummer en de gewenste rol beschreven. Daarnaast kan er ook een lijstje gemaakt worden met mensen die juist niet in de zorg of behandeling betrokken moeten worden. Van die mensen wordt de naam en de reden waarom zij niet mogen worden betrokken genoemd.

4. Medicatie

Hier worden de huisarts en psychiater genoemd met telefoonnummer. Daarnaast worden allergieën genoemd of specifieke lichamelijke kenmerken waar rekening mee moet worden gehouden in crisissituaties. Ook een overzicht van alle medicatie wordt hier opgenomen. Er is daarnaast ook een lijstje met eventuele noodmedicatie en een lijst met medicatie die juist vermeden zou moeten worden (met opgave van reden).

5. Behandeling

Hier wordt aangegeven welke behandeling het beste werkt en welke juist niet werkt, met opgave van reden. Ook alternatieve behandelwijzen kunnen hier worden genoemd.

6. Zorg thuis of in de gemeenschap

Hier maakt de WRAP-houder een plan, gericht op de beste zorg op de beste plek. Veel mensen hebben de voorkeur zo lang mogelijk thuis te blijven. Hier worden dan afspraken gemaakt die dit mogelijk maken.

7. Opname in een instelling

Hier geeft de WRAP-houder aan welke voorkeur er is voor een opname (time-out, bed of recept of vrijwillige langduriger opname). Er worden instellingen en/of programma's genoemd die de voorkeur hebben en plekken die vermeden moeten worden.

8. Hulp van derden

Hier gaat de WRAP-houder in op de manier waarop hij bejegend wil worden door betrokkenen en hulpverleners. Ook beschrijft hij hier wat er precies gedaan moet worden door de ander. Ook wordt hier beschreven wat juist moet worden vermeden. Wat voor de één helpend is, kan voor de ander juist als vervelend worden ervaren. Duidelijkheid hierover is belangrijk.

9. Beëindiging crisishulp

Hier noemt de WRAP-houder een lijst van indicatoren of signalen op basis waarvan voor betrokkenen duidelijk is dat crisishulp niet langer nodig is.

WRAP Crisisplan in vergelijking met Crisiskaart Crisisplan

Onderstaand een vergelijkend schema tussen het WRAP-crisisplan en het Crisiskaart-crisisplan.

	WRAP	CRISISKAART
Hoe komt het plan tot stand?		
Gemaakt door cliënt	Ja	Ja
Betrokkenheid ervaringswerker	Ja (in groep)	Ja (individueel)
Betrokkenheid lotgenoten	Ja	Nee
Lijn met hulpverlening	Ja (eigen initiatief)	Ja (eigen initiatief/consulent)
Ondertekening	Ja (eigen initiatief)	Ja (verplicht)
Wat staat er in?		
Fase Groen (gaat goed)	Ja	Nee (afh. van consulent)
Fase Oranje (gaat niet goed)	Ja	Ja
Fase Rood (crisis)	Ja	Ja
Lijst betrokkenen	Ja	Ja
Lijst hulpverleners	Eventueel (eigen initiatief)	Ja
(Nood-)Medicatie	Ja	Ja
Lichamelijke gegevens	Ja	Ja
Wensen behandeling/hulp	Ja	Ja
Wensen indien opname	Ja	Ja
Adviezen aan omstanders	Nee	Ja
Beëindiging crisishulp	Ja	Nee

	WRAP	CRISISKAART
Speciale en unieke kenmerken		
Juridisch in behandelplan (WBGO)	Nee	Ja
Opname in EPD	Eventueel (eigen initiatief)	Ja
Uitwerking in handzaam formaat	Nee	Ja
Afspraken voor na een crisis	Ja (Post-Crisis Plan)	Nee (afh. van consulent)
Expliciete aandacht voor herstel	Ja (Post-Crisis Plan)	Nee (afh. van consulent)
Expliciete aandacht voor herstel van relaties	Ja (Post-Crisis Plan)	Nee (afh. van consulent)
Evidence based	Ja	Nee (nog niet)

De conclusie die je zou kunnen trekken is dat zowel de WRAP als de Crisiskaart unieke, op zichzelf staande, krachtige instrumenten zelfhulpinstrumenten zijn om te komen tot een weloverwogen en goed functionerend "Crisisplan-op-maat" voor cliënten in de GGz. Beide instrumenten zijn goed in te zetten als zelfmanagement-tool in herstelondersteunende zorg, als middel om ervaringskennis aan te boren bij cliënten en ter bevordering van zelfsturing, eigen kracht en empowerment.



Een belangrijk punt van het crisiskaart-crisisplan is de juridische verankering in de WBGO en het EPD.

Juli 2012
Niki Schipper

Bron: Wellness Recovery Action Plan, Afstudeeronderzoek in het kader van de Academie voor Verpleegkunde; Tamara Tehubijuluw en Rixt Zuidema; Groningen, februari 2009.
Met dank aan: Miranda de Fiouw & Johannes Daalmans, consulenten Crisiskaart Pro Persona, i.v.m. hun schriftelijke bijdrage voor het LOCO van 28 juni 2012; en Harma Alkema, consulent Crisiskaart Steunpunt GGZ Utrecht & WRAP-houder, in verband met informatie over het WRAP.