

Handreiking samen een plan maken

Maak uw eigen plan

Voor ieder mens geldt dat er tijden zijn dat het goed gaat en dat het minder goed gaat. In een situatie dat het wat minder gaat, is niet altijd duidelijk hoe u dit kunt veranderen. Toch heeft het altijd zin daarover na te denken. Wanneer u er alleen niet meer uitkomt, zullen mensen die het belangrijk vinden dat het goed gaat met u, uw partner, uw ouder of uw kinderen, graag willen meedenken. De eerste stap, eerlijk te zeggen wat er aan de hand is, kan moeilijk zijn. Toch is het de moeite waard!

Bij sommige zorgen kan het zijn dat hulpverlening nodig is. Sinds 2015 heeft u bij hulp vanuit de Jeugdwet of de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) het recht zelf een plan te maken voor deze hulp. Dus voordat buitenstaanders besluiten nemen, kunt u samen met mensen die u goed kennen, nadenken welke oplossingen het beste bij u passen. De hulpverlener neemt vervolgens uw plan als uitgangspunt voor de hulpverlening.

Stap voor stap samen een plan maken

Zelf een plan maken, hoe doe je dat eigenlijk?

1. Deel uw zorgen met mensen die dichtbij u staan. Mensen die het belangrijk vinden dat het goed met u en/of uw gezinsleden gaat. Vraag deze familie, vrienden en/of andere bekenden om met u mee te denken over oplossingen.
2. Vraag of de mensen die u uitnodigt ook willen nadenken wie er nog meer kunnen meedenken. Hoe groter de groep, hoe meer manieren van denken en kijken en hoe beter de oplossingen!
3. Wie kan er voorzitter zijn als jullie samen een plan maken? Het is prettig als iemand de afspraken op papier zet en ervoor zorgt dat iedereen de kans krijgt om te zeggen wat hij of zij wil.
4. Welke informatie hebben jullie nodig om met elkaar tot goede oplossingen te komen? Dat kan informatie zijn over een ziekte of aandoening, over vormen van hulp of over wat er al geprobeerd is.
5. Zijn er hulpverleners of andere professionals betrokken bij de situatie? Vraag of zij informatie willen delen of aanwezig willen zijn om kennis te maken met de mensen om u heen.
6. Begin met een duidelijke vraag waar jullie met elkaar over gaan nadenken. Bijvoorbeeld: 'hoe zorgen we ervoor dat de kinderen veilig kunnen opgroeien', 'wat is ervoor nodig om een opname van onze tante te voorkomen' of 'wat is er nodig zodat mijn vrouw en ik zo lang mogelijk samen kunnen leven en ik het volhoudt?'.
7. Kom bij elkaar op een moment waarop jullie ruim de tijd hebben. Spreek niet af hoe lang het mag duren. Jullie zijn pas klaar als er een plan is waar iedereen het mee eens is. Dat kost tijd. Het is het waard om die tijd te nemen.
8. Begin jullie bijeenkomst met kennismaken en het delen van informatie. Wat is er precies aan de hand? Is de vraag voor iedereen helder? Wat is er al gebeurd? Hulpverleners kunnen hier ook bij aanwezig zijn.
9. Sluit deze ronde van informatie uitwisselen af met een korte pauze. De aanwezige professionals vertrekken. Zij zijn er niet bij als jullie het plan gaan maken. Zo zorgt u ervoor dat het uw/jullie plan wordt.
10. Maak daarna met elkaar een plan met oplossingen. Het plan geeft antwoord op de vraag van de bijeenkomst. Spreek duidelijk af wie wanneer wat doet.
11. Spreek af wanneer jullie elkaar weer zien om te bespreken hoe het gaat met doen wat in het plan staat.
12. Spreek af wat jullie doen als de situatie verandert of als dingen anders gaan dan is afgesproken.
13. Zijn er vragen voor hulp van professionals? Vraag om deze hulp en breng de hulpverlener op de hoogte van jullie plan. Zo weet de hulpverlener wat hij moet doen en gaat hij of zij niet zelf iets voor u bedenken.
14. Zet alle afspraken op een groot papier. Wat jullie gaan doen, wie het doet en wanneer dat gebeurt. Loop aan het eind de afspraken nog eens door met elkaar en als iedereen het ermee eens is, zet iedereen zijn naam erop. Jullie plan is af!
15. Eén iemand zet het plan in de computer en stuurt het naar alle aanwezigen. Stuur het, als die er zijn, ook naar betrokken hulpverleners.

Baas over oplossingen

Met mensen die dichtbij u staan een plan maken dat uitgangspunt is voor hulp, zorgt ervoor dat u meer regie heeft. Dat betekent dat u de baas blijft over wat er aan de hand is en hoe u dat gaat oplossen. Het plan is de eerste stap.

Een plan en dan...

Niets ligt vast in het leven. Er gebeuren soms dingen waardoor alles anders wordt. Dan past uw plan niet meer. Het betekent niet dat uw plan slecht was of dat een plan van een hulpverlener beter was geweest. Het betekent dat het tijd is voor een nieuw plan of een aangepast plan! Heeft u in uw plan afspraken gemaakt wat jullie doen als het plan niet meer past? Is uw vraag nu anders? Begin opnieuw met: wat heeft u nu nodig? Wie kan er met u meedenken?

Lukt het niet?

Soms lukt het niet iedereen bij elkaar te krijgen. Door ruzie, ingewikkelde relaties of een andere reden. Weet dat de gemeente de wettelijke opdracht heeft u te ondersteunen bij het maken van uw eigen plan wanneer het gaat om hulp vanuit de Jeugdwet of de Wmo. Dat hoort onafhankelijk van de hulpverlening te gebeuren. Vraag bij uw gemeente naar de mogelijkheden.

Een voorbeeld van ondersteuning is een Eigen Kracht-conferentie. Dit is een manier om samen met familie, vrienden en andere bekenden een plan te maken. Een onafhankelijke coördinator helpt om mensen en informatie bijeen te brengen. Daarbij bepalen jullie zelf hoe dat moet gebeuren. Dat geldt ook voor het maken van jullie plan. De coördinator bemoeit zich daar niet mee.