



MIND



Verplichte zorg voorkomen

Hoe maak je een Plan van aanpak?

Uitgave 2021, MIND

Inleiding

Voor een behandeling is je toestemming nodig. Maar soms mag een behandelaar je ook onder dwang behandelen. Bijvoorbeeld als er door je psychiatrische ziekte sprake is van gevaar voor jezelf of voor de omgeving. Dit heet verplichte zorg. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat je medicatie moet gebruiken, mee moet doen aan een behandeling of op een bepaalde manier in je vrijheden wordt beperkt.

Momenteel is er een aanvraag voor verplichte zorg voor jou in voorbereiding. Je hebt de mogelijkheid om een eigen plan van aanpak te schrijven waarin je afspraken maakt om deze verplichte zorg te voorkomen. De wet stelt dat je daarvoor moet samenwerken met familie, vrienden of andere naasten, maar het is verstandig om ook anderen te betrekken die je kunnen helpen, zoals de psychiater en maatschappelijk hulpverleners. Het is ook verstandig om zo veel mogelijk problemen die je ondervindt, op alle levensgebieden, bij het plan te betrekken.

Uiteindelijk beoordeelt de geneesheer-directeur of het plan volstaat om verplichte zorg te voorkomen. Hiertoe vraagt de geneesheer-directeur ook aan een onafhankelijk psychiater om onderzoek te doen en een medische verklaring op te maken. De geneesheer-directeur gebruikt deze verklaring ook om het plan van aanpak te beoordelen en schrijft hierover zijn oordeel aan de officier van justitie. Deze besluit of de aanvraag stop wordt gezet of niet.

Hieronder leggen we uit welke stappen je kan ondernemen om te komen tot een plan van aanpak. Onderaan vind je een formulier dat je hierbij kunt gebruiken, dat deze zelfde stappen volgt. In het stappenplan wordt bij iedere stap genoemd welke vraag op het formulier hoort bij die stap.

Stappenplan

1. Ondersteuning

Bij het opstellen van jouw plan van aanpak heb jij de regie, jij bent dus degene die bepaalt wat er gebeurt. Maar je hoeft het niet alleen te doen, er zijn verschillende mensen die je hierbij kunnen ondersteunen. Het is aan jou om te kiezen door wie je je wilt laten ondersteunen, dit mogen natuurlijk ook meerdere mensen zijn.

Enkele suggesties:

- Ten eerste is er de patiëntenvertrouwenspersoon (pvp). Dit is iemand in dienst van een onafhankelijke landelijke stichting die mensen zoals jij ondersteunt in contacten met de ggz. Bij die ondersteuning gaat het om jouw rechten ten opzichte van de hulpverlening. De pvp kan je adviseren over die rechten en je ondersteunen bij het handhaven ervan. De pvp doet

niets zonder jouw toestemming en is geheel gratis.

Voor meer informatie: www.pvp.nl/

- Familie of vrienden kunnen natuurlijk ook erg behulpzaam zijn. Bij het opstellen van het plan kan het fijn en zinvol voor je zijn om iemand die jou al goed kent te betrekken.

Ook deze familieleden of vrienden kunnen zich weer laten bijstaan, door een zogeheten familievertrouwenspersoon. Voor meer informatie: www.lsfvp.nl/

- Je kunt je ook laten ondersteunen door de Eigen Kracht Centrale. Deze kan je onder meer helpen met het organiseren van een zogeheten Eigen Kracht-conferentie. Dit is een bijeenkomst waarin je alle familie, vrienden en hulpverleners die je bij je plan wilt betrekken samenbrengt om goede werkafspraken te maken. De Eigen Kracht Centrale zorgt voor een plancoördinator, die je vervolgens helemaal begeleidt bij het opstellen van je Plan van aanpak. Voor meer informatie: www.eigen-kracht.nl/

2. (vraag 1 & 5) Voorbereiding

Het is belangrijk om te weten wie je aanspreekpunt is vanuit de hulpverlening voor het schrijven van je plan. Als je al een hulpverlener hebt, dan is deze in eerste instantie jouw contactpersoon. Is dit de eerste keer dat je zorg krijgt? Vraag dan aan de geneesheer-directeur wie je aanspreekpunt is. Dit kan een zorgverantwoordelijke zijn, maar ook een casemanager. Zolang er geen verplichte zorg wordt gegeven, bepaal jij welke hulp je krijgt. Een zorgverantwoordelijke/casemanager heeft zicht op welke voorwaarden je plan van aanpak aan moet voldoen om te voorkomen dat verplichte zorg wordt ingezet. Het is dus verstandig om je door hen te laten informeren.

Bedenk van tevoren goed wie je bij je plan wilt betrekken en wie juist niet. De wet stelt dat je tenminste familie of vrienden moet betrekken. Dit kan soms moeilijk lijken, maar in de praktijk blijkt dat er bijna altijd mensen in de eigen kring te vinden zijn die willen meedenken en/of meehelpen. Mocht dit om een of andere reden echt niet lukken, overleg dan met je psychiater of je met jouw plan wellicht *toch* aan de voorwaarden kunt voldoen (bijvoorbeeld door voldoende hulpverleners te betrekken). Het kan ook goed zijn om hulpverleners van buiten de psychiatrie te betrekken, bijvoorbeeld als je moeite hebt met je administratie, als je schuldhelpverlening nodig hebt of andere omstandigheden waarbij je hulp nodig hebt. De stappen 4 en 5 hieronder kunnen je helpen hierover keuzes te maken.

Het kan ook behulpzaam zijn om een ervaringsdeskundige te betrekken, die wellicht iets meer van jouw belevenis begrijpt en kan helpen jouw gevoelens te verduidelijken naar hulpverleners toe. Je aanspreekpunt kan je helpen deze ervaringsdeskundige te vinden.

Mogelijk heb je in het verleden ook al een en ander vastgelegd. Bijvoorbeeld wat belangrijk is en wat voor jou werkt als het even wat slechter met je gaat. Ben je al in het bezit van documenten zoals de Crisiskaart, Triadekaart of een signaleringsplan? Deze bevatten veel

informatie die ook waardevol is voor dit plan. Kijk of je dit nog kan terugvinden. Of misschien heb je al afspraken gemaakt met anderen over de zorg.

De geneesheer-directeur moet binnen twee weken beslissen of jouw plan van aanpak aan de voorwaarden voldoet. Overleg dus zo goed mogelijk met je contactpersoon, zodat jij weet wat er van je gevraagd wordt en je aanspreekpunt goed op de hoogte is van je voortgang met het plan.

3. (vraag 2 & 3) Beschrijf je persoonlijke situatie; wie ben ik?

Wat voor de een normaal is, is voor een ander niet normaal. Probeer na te denken en vast te leggen wie jij bent en wat voor jou normaal is. Hoe ziet bijvoorbeeld een normale dag eruit? En wat is belangrijk voor jou? Hoe ziet je thuissituatie eruit? En welke personen zijn voor jou belangrijk? Wat helpt jou om je goed te voelen?

Je vrienden en familie kunnen wellicht goed helpen met het beantwoorden van deze vragen. Probeer ook de vraag te beantwoorden wat je wel en niet wilt met betrekking tot hulpverlening en zorg.

Om je op weg te helpen biedt het formulier hieronder je de mogelijkheid om gebruik te maken van een tabel met levensgebieden. Deze zelfde levensgebieden kom je even verderop nog eens tegen bij de vraag over afspraken. Ze worden hieronder ook toegelicht bij de paragraaf over afspraken (punt 5).

4. (vraag 4) Inventariseer welke zorgvragen jij en anderen hebben

Momenteel is er, zoals gezegd, een aanvraag voor verplichte zorg voor jou in voorbereiding. Dit betekent dat mensen zich zorgen om je maken en vinden dat je hulp nodig hebt. Heb je zelf ook het gevoel dat je wel wat hulp kan gebruiken?

Vind je het lastig om te benoemen waar je hulp bij nodig hebt? Hieronder staat een tabel met een aantal levensgebieden benoemd. Zitten er thema's tussen waar jij hulp bij kunt gebruiken?

Levensgebieden	Waar gaat dit over?
Mijn psychische of emotionele gezondheid	Hoe je in je vel zit, onveilig voelen/angstig zijn, stress, stemming, zelfbeeld.
Mijn lichamelijke gezondheid	Het gaat hierbij om ziekte en gezondheid, voeding, algemene dagelijkse lichaamsverzorging, medische zorg, mobiliteit, sport, rust en slaap.
Mijn financiën en rechten	Het voeren van een administratie, gebruik kunnen maken van dezelfde rechten als anderen, privacy.

Wonen	De fysieke woning, veilig en thuis voelen, schoonhouden.
Mijn sociale contacten/netwerk	Wie zijn de mensen in je omgeving met wie je een goede band hebt? Denk aan familie, vrienden, collega's, kennissen, burens, je partner, (klein)kinderen.
Leren en ontwikkelen	Het ontwikkelen van vaardigheden of opdoen van kennis. School of opleiding.
Mijn werk- of dagbesteding en vrije tijd	Wat je overdag doet aan werk of dagbesteding en wat je graag in je vrije tijd doet, bijvoorbeeld het uitoefenen van een hobby.
Seksualiteit en intimiteit	Relaties, seksualiteitsbeleving, en de mate van (on)tevredenheid hiermee.
Zingeving en spiritualiteit	Welke zin geef je aan het leven, hoe ben je daarmee bezig? Bijvoorbeeld religie, levensbeschouwing.

Familie of vrienden die om je geven maken zich mogelijk zorgen om je. Het is belangrijk dat ook zij in je plan kunnen aangeven wanneer zij aan jou kunnen zien dat het niet goed met je gaat, welk gedrag ze waarnemen en waar ze zich zorgen om maken. Welke hulp denken zij dat belangrijk is voor jou? Door hierover in gesprek te gaan met je dierbaren komt er een samenwerking op gang waarbij er veel begrip en steun ontstaat.

Tot slot is het belangrijk dat vanuit de hulpverlening aangegeven wordt aan welke voorwaarden het plan moet voldoen om verplichte zorg te voorkomen.

5. (vraag 6) Afspraken maken

Op basis van je eigen hulpvragen, ondersteuning van familie/naasten en de voorwaarden van je hulpverleners kun je nu concrete afspraken gaan maken. Om je een eindje op weg te helpen hebben we verschillende onderwerpen benoemd waarover je afspraken kan maken. Het is niet nodig om op elk onderwerp een afspraak te maken. Op het formulier hieronder kun je in zo concreet mogelijke stapjes beschrijven wat er moet gebeuren, wanneer dat moet gebeuren (bijvoorbeeld elke dag, of elke maand, et cetera) en wie dat moet doen. Dit kan je zelf zijn, een professionele zorgverlener, maar het kunnen ook mensen uit je directe omgeving zijn (bijvoorbeeld mantelzorgers).

Hieronder volgt een korte uitleg over de thema's:

Mijn gedrag	<p>Het feit dat men verplichte zorg voor je heeft aangevraagd, betekent dat men van mening is dat bepaald gedrag van jou enige vorm van gevaar oplevert. Dit kan dus betekenen dat men wil dat je bepaalde aspecten van je gedrag aanpast. Maak in overleg met de hulpverlener een lijst van dit gedrag en maak afspraken over hoe je gaat voorkomen dat er opnieuw gevaar ontstaat. Ga hierbij ook in op gedrag van jou dat mogelijk niet goed begrepen wordt door je omgeving en maak afspraken hoe daar mee om te gaan.</p>
Mijn bejegening	<p>Iedereen heeft voorkeuren over hoe hij behandeld wil worden door anderen, en dat is niet voor iedereen hetzelfde. Probeer dus te beschrijven wat je wel prettig vindt en wat je juist niet prettig vindt. Is er bepaald gedrag van anderen waardoor jij rustig wordt, of juist geïrriteerd raakt?</p> <p>Dit is vrij breed en kan ook betrekking hebben op afspraken rondom de hulpverlening. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld fijn als een vertrouwd iemand de sleutel van hun woning heeft, zodat ze erin kunnen als dat nodig is. Anderen willen dit helemaal niet. Laat je hierbij helpen door mensen die je goed kennen en wees niet bang omeerlijk te zijn; het is erg van belang dat jij je zo prettig mogelijk behandeld voelt.</p>
Mijn medicatie	<p>Er bestaat de kans dat je psychiater het nemen van medicatie als voorwaarde stelt voor je plan van aanpak, of dat jullie het eens zijn dat medicatie nodig is. Leg afspraken vast met betrekking tot het toedienen of innemen van deze medicatie. Denk daarbij aan dosering, frequentie, wijze van toediening en eventueel locatie (ga jij naar de dokter om medicatie te laten toedienen, komt men bij jou thuis, of kun je het helemaal zelf).</p>
Mijn verdere behandeling	<p>Er bestaat de kans dat je psychiater verdere behandeling als voorwaarde stelt voor je plan van aanpak, of dat jullie het eens zijn dat dit nodig is.</p>

	Leg de afspraken over die verdere behandeling hier vast: wat die inhoudt en op welke wijze en plaats deze gegeven wordt
Veiligheid van anderen en mezelf	Gevaar is een belangrijke reden dat men verplichte zorg voor jou wil aanvragen. Veiligheid kan dus op allerlei manieren een rol spelen, bijvoorbeeld doordat jij jezelf iets wilt aan doen, of doordat hulpverleners zich niet veilig voelen als ze bijvoorbeeld medicatie willen toedienen. Afspraken over veiligheid kunnen dus erg breed zijn, van het (tijdelijk) uit je huis verwijderen van gevaarlijke objecten zoals scherpe messen tot en met het beperken van je vrijheid als je je zelfbeheersing verliest. Het is belangrijk om hierbij iedereen z'n veiligheid goed in het oog te houden, zowel die van je omgeving en je hulpverleners als die van jezelf!
- Mijn dagbesteding/werk	voor jouw herstel kan het nuttig zijn om een goede en prettige dagbesteding te vinden. Als dit het geval is, betrek dan de betreffende instantie die deze dagbesteding kan aanbieden bij je plan van aanpak, en maak afspraken over hoe jij daar gebruik van kunt maken. Jouw welbevinden moet hierbij centraal staan; de dagbesteding moet ervoor zorgen dat jij jegoed voelt. Het is dus <i>niet</i> de bedoeling dat hulpverleners jou hierbij verplichtingen opleggen zoals een sollicitatieplicht of iets dergelijks, maar juist dat ze jou de gelegenheid bieden je dagen op voor jou prettige en nuttige wijze door te brengen.
Wonen	Het kan zijn dat je woonomstandigheden verbetering behoeven, bijvoorbeeld omdat je dakloos bent, je niet prettig voelt in de buurt waar je woont of je woning vervuild is. Betrek naasten, hulpverleners en instanties die je hierbij behulpzaam kunnen zijn, en maak afspraken over de benodigde verbeteringen. Het kan ook gaan over afspraken rondom anderen die thuis wonen (kinderen, ouders

	<p>of huisdieren). Voor het vinden van een woning bijvoorbeeld, kunnen de gemeente en/of de woningbouwcorporatie nuttig zijn, voor het opruimen van een woning een aanbieder van huishoudelijke hulp.</p> <p>Let goed op dat je alle aspecten van je woonomstandigheden hierbij betreft; het gaat erom dat jij je prettig kunt voelen in je eigen thuis. Bezoek van vrienden kan daar dus ook een rol in spelen, net als de inrichting van je woning.</p>
Mijn financiën	<p>Geld kan een belangrijke rol spelen in je welbevinden. Schulden kunnen bijvoorbeeld wanhoop opwekken, en daarmee je herstel in de weg staan. Als dit het geval is, betrek dan hulpverleners/instanties die je kunnen helpen bij het verbeteren van je financiële situatie. Soms kan het al helpen als iemand je helpt om je administratie bij te houden, in andere gevallen kan het nodig zijn om een bewindvoerder aan te stellen. Ook hierbij gaat het er weer om, dat de gemaakte afspraken ervoor zorgendat jij je goed kunt voelen en goed kunt herstellen.</p>
Sociale Contacten	<p>Ook je sociale contacten spelen een belangrijke rol in je welbevinden. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je zelf graag meer sociale contacten hebt, of juist dat je omgeving van mening is dat iemand een slechte invloed op je uitoefent. Afspraken kunnen dus gaan over sociale activiteiten die jou aangeboden worden, of juist dat je bepaalde mensen even vermijdt. Ook hier geldt weer dat jouw welbevinden en herstel de leidraad voor de afspraken moeten vormen.</p>
Bereikbaarheid	<p>Maak goede afspraken met iedereen die bij het plan betrokken is over hun bereikbaarheid. Dit kan gaan over wanneer en hoe je psychiater of diens vervanger bereikbaar is voor jou (ook buiten werktijd), maar ook over wie van je naasten wanneer bereikbaar is in het geval je in crisis raakt. Ook de bereikbaarheid van andere hulpverleners en instanties, en natuurlijk die van jezelf zijn hier van belang.</p>

6. (vraag 7) Handtekening plaatsen

De laatste stap is dat je het plan ondertekent en vertelt wie je geholpen heeft met het plan.

7. Indienen plan?

Lever dit plan in bij je geneesheer-directeur.