



Samen Beslissen



GGz Breburg



Wat is Samen Beslissen?

Bij Samen Beslissen neem je samen met jouw behandelaar, en vaak ook met je naaste, beslissingen over de behandeling. Ieders kennis en ervaring is hierbij van belang. Denk aan: vakkennis vanuit de behandelaar en ervaringskennis van jou en mogelijk ook vanuit je naaste. De bedoeling is dat in gesprek met elkaar passende behandelkeuzes worden gemaakt, die kunnen gaan over onderwerpen als behandelvorm, afspraaktijden, behandel- en hersteldoelen, dagbesteding en over de start, bijstelling, voortzetting en afronding van je behandeling.

Wat zijn de voordelen van Samen Beslissen?

Samen Beslissen kan jou en je naaste, blijkt uit onderzoek, veel opleveren. Cliënten die samen met de behandelaar (en naaste) beslissingen nemen geven aan dat: ze meer grip krijgen op hun eigen leven en behandeling, de behandeling beter aansluit bij de eigen wensen en behoeften en het gezamenlijke verantwoordelijkheid oplevert.



Wat kun je zelf doen?

Samen Beslissen kan jou helpen in je behandeling en herstelproces. Welke tips zijn er?

1. Bereid jezelf voor op het gesprek met je behandelaar

- Bedenk vooraf waar je het graag over wilt hebben en schrijf dit op zodat je het niet kunt vergeten.
- Weet dat het erg belangrijk is je eigen hulpvraag in te brengen, jij hebt namelijk de meeste kennis over jouw eigen situatie, de behandelaar over zijn eigen vakgebied.
- De uitkomsten uit de ROM-vragenlijst(en) kunnen behulpzaam zijn bij het bespreken van je hulpvraag.
- Voor het bespreken van je hulpvraag kun je alvast nadenken over de volgende vragen:
 - Wat is mijn verhaal?
 - Wat wil ik veranderen?
 - Wat kan ik zelf doen?
 - Wat kunnen mijn naasten hierin doen?
 - Welke professionele hulp heb ik nodig?
- Als je verteld hebt over je eigen hulpvraag, zijn bij het maken van een behandelkeuze de volgende drie vragen zinvol om te stellen:
 - Wat zijn mijn (behandel)mogelijkheden? (binnen en buiten GGz Breburg)
 - Wat zijn de voor- en nadelen daarbij?
 - Wat betekent dat in mijn situatie?

2. Laat je goed informeren en stel vragen

- Laat de behandelaar goede uitleg geven over de behandel mogelijkheden met behulp van de hierboven genoemde drie vragen.
- Vraag om aanvullende informatie via websites, folders of cliëntenorganisaties. Kijk ook eens op www.thuisarts.nl.





3. Betrek een naaste

- Je kunt altijd een naaste betrekken bij het nemen van beslissingen. Dat is zelfs aan te raden, want het voordeel is dat je het gesprek met de behandelaar dan samen kunt voorbereiden en nabespreken. Ook kan een naaste jou dan beter helpen bij je herstel.



4. Neem bedenktijd

- Weet je niet zeker wat voor jou de beste keuze is, dan kun je altijd bedenktijd vragen.
- Ook kan het helpen om met iemand te praten die ongeveer hetzelfde heeft meegemaakt als jij, een ervaringsdeskundige. Je kunt hier via je behandelaar naar vragen.
- Daarnaast kun je via het eHealth platform Karify ook een keuzehulp invullen om de keuzemogelijkheden op een rij te zetten en goed af te kunnen wegen. Vraag hiernaar bij je behandelaar.

5. Ga na of er een klik is met je behandelaar

- Een 'klik' met je behandelaar, met wie je na de intake gaat werken aan je herstel, is van groot belang voor je behandeling. Als je je op je gemak voelt en vertrouwen hebt in je behandelaar, kun je beter geholpen worden.
- Heb je het gevoel dat je geen klik hebt, ga dan eens bij jezelf na wat jij denkt dat er misgaat in het contact, en bespreek dit met je behandelaar. Vervolgens kun je samen bedenken wat de beste vervolgstappen zijn.



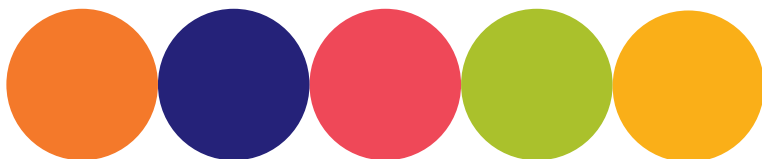


6. Evalueer je behandeling

- Het is belangrijk om samen regelmatig stil te staan bij de voortgang van jouw behandeling. ROM-vragenlijsten kunnen hierbij behulpzaam zijn. De uitkomsten kun je bekijken en bespreken met je behandelaar. Vervolgens sta je samen stil bij de volgende vragen:
 - Hoe verloopt jouw behandeling?
 - Levert het op wat je hoopt of verwacht?
 - Hoe gaat de samenwerking met de behandelaar?
 - Moet er iets veranderen in de behandeling?



Hopelijk helpen deze tips je op weg om samen met je behandelaar passende besluiten te nemen!



“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”



GGz Breburg