



Samen voor Herstel

Herstellen doet u zelf, maar u hoeft het niet alleen te doen

Samen voor Herstel

introductie

Clïënt

U kunt meedoen met de pilot Samen voor Herstel. Samen voor Herstel biedt u de mogelijkheid om de regie en verantwoordelijkheid over uw leven zelf in handen te hebben. Uw maatschappelijk herstel staat centraal. U werkt samen met uw naasten in uw omgeving. Vraag uw hulpverlener voor meer informatie.

Regie Door mee te doen aan Samen voor Herstel houdt u zelf de regie over uw leven in handen. U beslist wat uw hersteldoelen zijn. En u kiest zelf welke personen voor u belangrijk zijn en met wie u gaat samenwerken. Uw naasten en hulpverleners werken namelijk samen met u aan uw persoonlijk en maatschappelijk herstel. Met Samen voor Herstel kunnen alle mensen die bij uw herstel betrokken zijn aan één en hetzelfde herstelplan samenwerken.

Samen voor Herstel Samen voor Herstel is samen met hulpverleners bedacht door de gemeente Groningen en zorgverzekeraar Menzis. Samen voor Herstel gaat om de manier waarop de zorg en ondersteuning voor u en mét u georganiseerd is. De bedoeling is om de samenwerking met elkaar en met u te verbeteren.

Steungroep Om te beginnen vormt u een steungroep. Deze steungroep kan bestaan uit uw familieleden, vrienden, buurtgenoten, de leraar op school of uw kapper. Maar ook uw psychiater, een ervaringsdeskundige of een andere hulpverlener kunnen in deze steungroep zitten. U bepaalt zelf wie geschikt is: u kiest dus zelf wie in de steungroep komt. De steungroep maakt u samen met uw hulpverlener van het WIJ-team of FACT. Deze groep komt regelmatig bij elkaar, in elk geval vier maal per jaar.

Voor wie? U heeft last van psychische en maatschappelijke klachten die er al langer zijn. U kent meerdere hulpverleners. U bent misschien kwetsbaar voor een terugval in moeilijke periodes. U zou zich misschien beter voelen als u weer meer deelneemt aan het gewone leven. U wilt misschien ondersteuning bij uw herstel. En met herstel wordt bedoeld: het vinden van uw plek in de maatschappij, het voorkomen van terugval en uw eigen keuzes kunnen en willen maken.

Wat is het doel? Het is bij herstel belangrijk om zo stevig mogelijk op eigen benen te staan en om een groep mensen om u heen te hebben waar u op kunt rekenen als het tegenzit. Doen wat u kan en een steuntje in de rug waar het nodig is. Uw toekomst ziet er misschien niet zo uit als u vroeger gedacht had. Maar uw talenten en sterke kanten blijven belangrijk om die dingen te bereiken die bij u en uw situatie passen.

“Zelf de touwtjes in handen hebben, met vertrouwen in de groep mensen om mij heen.”

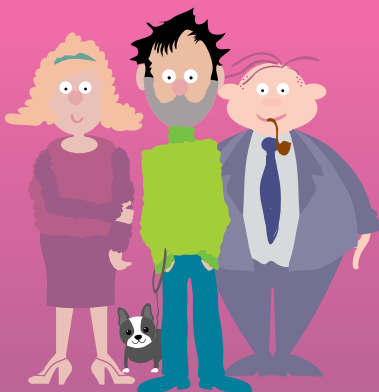


Samen voor Herstel

introductie

Steungroep

“Ik vind het belangrijk mijn steentje bij te kunnen dragen. Mensen weten zelf vaak goed wat ze nodig hebben. De samenwerking met de hulpverleners kan soepeler verlopen en is dan ook minder vaak nodig.”



U bent gevraagd door uw bekende of naaste om deel te nemen aan Samen voor Herstel. In deze folder wordt beschreven wat dat inhoudt en wat er van u verwacht wordt.

Samen voor Herstel Samen voor Herstel is een pilot die gaat om het organiseren van multidisciplinaire zorg. Met Samen voor Herstel kunnen alle mensen die bij de cliënt betrokken zijn aan één en hetzelfde herstelplan samenwerken. U werkt samen met de hulpverleners van uw bekende en vooral met hem of haar zelf aan herstel. De cliënt beslist zelf wat de hersteldoelen zijn en wie daarbij betrokken wordt.

Steungroep U bent onderdeel van de steungroep. De steungroep is een groep mensen die de cliënt zelf uitkiest, uit zijn of haar eigen omgeving. Ze kan bestaan uit mensen zoals u, namelijk familie, vrienden, buurtgenoten - of misschien wel de leraar op school of de kapper - in combinatie met professionele hulpverleners, bijvoorbeeld de psychiater, verpleegkundige of een ervaringsdeskundige. De steungroep komt regelmatig bij elkaar, in elk geval vier maal per jaar. De voorzitter van de steungroep verzamelt alle informatie over de betrokken naasten en hulpverleners en zorgt ervoor dat iedereen zijn rol in het herstelplan kent.

Voor wie? Samen voor Herstel is bedoeld voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. Vaak zijn symptomen chronisch en is de cliënt bekend bij meerdere hulpverleners voor soms meerdere klachten. De cliënt is kwetsbaar voor een terugval in moeilijke periodes. De sterke kanten van uw naaste kunnen meer worden ingezet bij het herstel als er beter wordt samengewerkt door zijn of haar omgeving.

Wat is het doel? Wat zelfstandig bereikt kan worden wil uw bekende ook zelfstandig doen en daar waar ondersteuning nodig is kunt u inspringen. Met uw bekende en met de steungroep bespreekt u de vroege tekenen van een terugval, zodat u professionele hulpverleners sneller kunt informeren. U werkt allen aan dezelfde doelen. Optimaal herstel op het gebied van maatschappelijk functioneren, sociale contacten en een positief zelfbeeld zijn nauw verbonden met het herstel van symptomen. Het is de bedoeling dat professionele hulp minder vaak nodig is.

Samen voor Herstel

introductie

Professional

“Ik kan meer leunen op de autonomie van de cliënt, omdat ik weet dat de steungroep op de achtergrond aanwezig is. We kunnen hoger inzetten in de hersteldoelen.”



U bent gevraagd met uw cliënt deel te nemen aan de pilot Samen voor Herstel.

In deze folder wordt beschreven wat Samen voor Herstel inhoudt en welke veranderingen in uw professionele attitude en werkwijze van u verwacht worden als deelnemende professional.

Samen voor Herstel Binnen de pilot Samen voor Herstel wordt gewerkt met de Ract-methodiek (Resource Assertive Community Treatment). Samen voor Herstel gaat om een doelmatige organisatie van multidisciplinaire zorg en betere samenwerking met de niet-professionals om uw cliënt heen. Uw cliënt beslist zelf wat de hersteldoelen zijn en wie daarbij betrokken wordt. U werkt samen binnen of met de zelfgekozen steungroep van uw cliënt aan zijn of haar herstel. Met Samen voor Herstel kunnen alle mensen die bij uw cliënt betrokken zijn aan één en hetzelfde herstelplan samenwerken.

Steungroep Er wordt een steungroep gevormd. Dit is een groep mensen die uw cliënt zelf uitkiest uit zijn of haar eigen omgeving. De steungroep kan bestaan uit familie, vrienden, ervaringsdeskundigen, buurtgenoten, de leraar op school of de kapper in combinatie met professionele hulpverleners. De steungroep komt regelmatig bij elkaar, in elk geval vier maal per jaar. Met behulp van de steungroep bent u sneller geïnformeerd bij signalen die op een

terugval kunnen wijzen, vermindert de regeldruk en zijn er minder dubbele handelingen.

Voor wie? Samen voor Herstel is bedoeld voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. Vaak zijn de problemen chronisch en is uw cliënt bekend bij meerdere hulpverleners en organisaties voor mogelijk meerdere klachten. Uw cliënt is kwetsbaar voor een terugval in moeilijke periodes, met mogelijk opnieuw maatschappelijke schade als gevolg. Participeren in de maatschappij en herstel van persoonlijke waarden en sociale contacten zijn belangrijk. Herstel in termen van symptomen wordt vergemakkelijkt door de niet-klinische vormen van herstel.

Wat is het doel? Uw cliënt wil gebruik kunnen maken van zijn of haar sterke kanten en weer meer autonoom kunnen functioneren. Wat zelfstandig bereikt kan worden wil uw cliënt ook zelfstandig kunnen doen en waar ondersteuning nodig is wordt deze allereerst door de steungroep geboden. U wordt eerder en doelmatiger geïnformeerd wanneer uw professionele bemoeienis nodig is.



Wat kunt u verwachten?



Steungroep samenstellen:

Samen met een professional die u kent van het WIJ-team of het FACT-team begint u met het samenstellen van een steungroep. Dat kan bijvoorbeeld door het samen maken van een sociogram. Dit is een lijst van mensen die bij u betrokken zijn. U zet hier bijvoorbeeld uw familieleden in waar u contact mee heeft. Ook vrienden, betrokken collega's of buurtgenoten komen er in te staan. Net als de professionele hulpverleners die u al kent. Dan kiest u samen de mensen uit voor uw steungroep.



Afspraken maken:

De steungroep gaat u ondersteunen bij het bereiken van uw doelen. U maakt met de steungroep afspraken over wat u zou helpen en welke hersteldoelen u heeft. Zij kunnen ook reageren op vroege signalen dat het niet goed gaat met u en u helpen om een terugval te voorkomen. Het is de bedoeling dat de steungroep tenminste vier maal per jaar bij elkaar komt. U kunt ook vaker contact met elkaar hebben.

Samen voor Herstel

Iedereen dichterbij!

Vrienden

Omdat vrienden je de moeite waard vinden en rekening houden met wat nodig is. Gezond blijven doen we samen.

Financieel adviseur

Omdat goed georganiseerde zorg beter en betaalbaar is en we met betaalbare zorg langer en gezonder kunnen leven. Zorg voor die mensen waar en wanneer het nodig is.

Buren

Omdat buren elkaar vaak tegenkomen en een kleine moeite een groot effect kan hebben. Samenredzaamheid begint dichtbij.

Sportgenoten

Omdat samen sporten energie en ontspanning geeft en er bij de sportclub altijd wel wat te doen is. Een gezond lichaam maakt ons weerbaar.



Steungroep

Omdat professionals en naasten elkaar beter kunnen aanvullen. Samenwerken aan dezelfde doelen zorgt voor een betere ondersteuning en voorkomt onnodige inzet van professionele hulp.

Familie

Omdat familie en naasten een band vormen en zich van nature verantwoordelijk voelen voor elkaar. Bij elkaar horen maakt ons sterker en zelfstandiger.



Professionals

Omdat op tijd signaleren de professionele investering doeltreffender maakt. Menselijke steun komt eerst, professionele bemoeienis daar waar het echt nodig is. En professionals stemmen deze bemoeienis ook beter onderling op elkaar af.

Zorgcentrum Groningen



Herstellen doet u zelf, maar u hoeft het niet alleen te doen

Het lukt niet om helemaal te herstellen van de klachten die er zijn. Ondanks medicijnen, therapie en trainingen blijven er vaak klachten bestaan. Door die klachten kan het leven niet altijd zo worden opgepakt als het vroeger was. De toekomst ziet er anders uit dan gedacht.

Herstellen betekent niet het verdwijnen van alle symptomen of klachten. Herstellen betekent ook opnieuw uw weg vinden in het leven en een goed gevoel over uzelf hebben. Klachten krijgen een plek in het leven en u leert om er meer grip op te houden of er anders mee om te gaan. Anderen kunnen daarbij ondersteunen. Herstellen kunt u op verschillende gebieden in uw leven. Het is nodig dat die hulp effectief georganiseerd wordt.

Klinisch herstel > de klachten proberen zo licht mogelijk te maken, bijvoorbeeld met medicijnen of therapie.

Functioneel herstel > de nare gevolgen van de symptomen verminderen. Bijvoorbeeld de lichamelijke, psychologische of sociale gevolgen.

Maatschappelijk herstel > een plek in de maatschappij vinden. Een plek om te wonen, een opleiding, werk en hobby vergroten de zelfstandigheid.

Persoonlijk herstel > verwerken wat er is gebeurd, er zin aan geven en worden wie u bent.

De verschillende vormen van herstel versterken elkaar. Bij elke vorm van herstel zijn andere mensen betrokken maar iedereen werkt aan dezelfde doelen. Daarom is samenwerking van de mensen om u heen belangrijk.

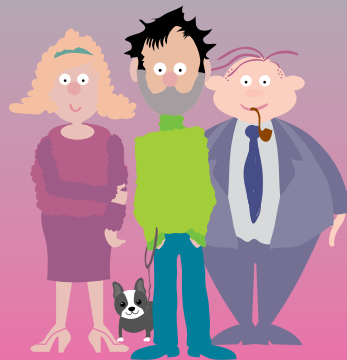
Cliënt

"Autonomie: Mijn sterke kanten weer kunnen gebruiken. Ik wil alleen doen wat ik alleen kan en samenwerken aan wat ik moeilijk vind."



Naasten in Steungroep

"Samenredzaamheid: Wat binnen bereik ligt proberen we samen te bereiken. Wat al bereikt is willen we in stand houden als er een moeilijke periode is."



Professional

"Doelmätigheid: participatie, autonomie en functioneel herstel hebben een positieve invloed op de lichamelijke en psychologische gezondheid."



Wat wordt er van u verwacht?

Meedoen aan Samen voor Herstel heeft voordelen voor u en vergt ook een investering van u. Er wordt van u verwacht dat u actief samenwerkt. Aan de andere kant kan het gebeuren dat anderen u onverwacht ergens op wijzen.

Eigen doelen bepalen:

U bent zelf actief met uw herstel bezig. Er wordt verwacht dat u uw eigen beslissingen neemt. U kunt daarbij veel of weinig ondersteuning krijgen, ook die keuze neemt u zelf. Van de mensen uit de steungroep wordt verwacht dat zij meehelpen om uw sterke kanten te gebruiken in het herstel. Uw mening wordt door hen gehoord en uw autonomie is daarbij een belangrijk doel. Dit vraagt een open en flexibele houding van alle mensen in uw steungroep.

Draagkracht en participatie:

U bekijkt samen met de steungroep wat u aankan. Een balans houden in wat u dragen kan (draagkracht) en wat u te dragen krijgt (draaglast) is belangrijk. Uw doelen kunt u daar op afstemmen. U wordt veerkrachtiger door gebruik te maken van sterke eigenschappen en door die dingen te doen die u zelfvertrouwen geven. Met de steungroep erbij kunt u meer uitproberen en uw hersteldoelen meer uitdaging geven. U merkt op tijd als de draaglast groter wordt dan uw draagkracht. U leert daarbij op tijd uw grenzen aan te geven.

Communicatie en samenredzaamheid:

U bent bereid om de steungroep op de hoogte te houden van hoe het gaat. U vertelt wat er goed gaat en u kunt voor hulp aankloppen als dat beter is. U geeft zelf de mensen uit de steungroep de informatie die nodig is. Aan de andere kant kan het gebeuren dat de steungroep iets aan u wil voorleggen. U vindt het goed dat zij u daarvoor bellen of opzoeken. Als u en de steungroep goed communiceren verloopt de samenwerking beter. Professionele hulp is dan minder nodig.



Wat zijn de doelen van Samen voor Herstel?

Met Samen voor Herstel wordt onderzocht hoe we herstelondersteunend kunnen samenwerken met de cliënt en diens naasten en de zorg doelmatiger kunnen maken. Door een vertrouwde, actieve groep niet-professionals en professionals samen te laten werken met de cliënt aan dezelfde doelen is de zorg beter betaalbaar en kan het herstel breder zijn.



Cliënt

EIGEN REGIE > U wilt graag meer zelf kunnen beslissen over uw leven. Met de hulp van anderen kunt u de juiste informatie krijgen. Daarmee kunt u betere keuzes maken.

STERKE KANTEN GEBRUIKEN > U wilt meer dingen doen die u zelfvertrouwen geven. Dit lukt beter als u zelf kunt aanpakken wat u belangrijk vindt. U kunt steun krijgen waar dat nodig is en zelf aanpakken wat u zelf aankunt.

MEE DOEN > U wilt verder komen met uw leven. Wat u in een goede periode heeft bereikt, kunnen de mensen om u heen bewaken in een slechte periode. U kunt de draad weer oppakken als het beter gaat.

Voorbeeld:

U besluit u aan te sluiten bij een squashclub. U gaat daar ook achter de bar werken en leert zo mensen kennen. U zorgt dat u alleen middagdiensten krijgt, want 's avonds wordt ook alcohol geschonken en daar kunt u beter van afblijven heeft u gemerkt. Als u een slechte periode heeft, wilt u de bardienst stoppen. Iemand uit de steungroep herinnert u eraan om de squashclub af te bellen. U vertelt hen dat u voorlopig uit de running bent vanwege privéomstandigheden, maar over 3 weken graag terugkomt. Wanneer het weer beter gaat is uw plekje achter de bar nog niet vergeven.

Naasten in Steungroep

EEN HANDJE HELPEN > U wilt de ander graag een helpende hand bieden. U vindt het belangrijk dat de mensen zoveel mogelijk baas over zichzelf kunnen blijven en hun sterke kanten kunnen benutten.

VROEG IN ACTIE > U wilt op tijd kunnen handelen. Door te weten op welke signalen u moet letten kunt u snel handelen als dat nodig is. U trekt zich weer terug wanneer de cliënt het weer alleen af kan.

SNEL CONTACT MET PROFESSIONALS > U wilt weten bij wie u aan moet kloppen. Wanneer de betrokken hulpverleners u al kennen en weten welke rol u speelt kunt u snel in contact met hen komen. U hoeft het niet alleen te doen.

Voorbeeld:

U bent betrokken bij Evert. Evert heeft de neiging terug te vallen in alcoholgebruik als het tegen zit. Het zit even tegen doordat de moeder van Evert haar been breekt en 3 weken opgenomen is. Normaal ging Evert na zijn bardienst 's middags eten bij zijn moeder. Hun dagelijkse contact valt weg en Evert heeft de neiging langer in de bar te blijven. U merkt op dat het slapen bij Evert minder goed gaat. Dit is ook een risicosignaal voor terugval in drinken. Evert kan bovendien zijn slaapmedicatie niet vinden. U bespreekt met Evert hoe hij nu deze periode zou kunnen overbruggen. Evert stelt voor tijdelijk de bardienst te gaan stoppen en vaker naar de AA-meetings te gaan. Nadat moeder terug is, zal hij de bardienst weer oppakken. U belt ook de huisarts om te vragen naar de slaapmedicatie.

Professional

HERSTELGERICHT WERKEN > U wilt hoger inzetten. U kunt ook de doelen die uw cliënt voor zichzelf stelt met meer vertrouwen ondersteunen doordat u en uw cliënt kunnen terugvallen op de steungroep als het (tijdelijk) te hoog gegrepen blijkt.

OVERZICHT > U wilt efficiënt overzicht houden over het herstel van uw cliënt en eventuele terugval snel opmerken. Knelpunten in de organisatie van de zorg worden duidelijk en kunnen eerder opgelost worden.

MINDER REGELDRUK > U wilt minder tijd besteden aan organisatie en communicatie. U weet met wie u contact kunt opnemen. U houdt zo meer tijd over voor uw eigenlijke werk.

Voorbeeld:

Een naaste vanuit de steungroep van Evert belt u als huisarts om te vertellen dat de moeder van Evert tijdelijk in het ziekenhuis verblijft en dit gevolgen heeft voor de dagbesteding van Evert. Ook levert het spanning op, Evert slaapt slecht. Evert heeft al eerder laten weten dat slaapgebrek bij hem een terugval in alcoholgebruik kan veroorzaken. De assistent kijkt daarom nog diezelfde dag de slaapmedicatie na en ziet dat deze wel verlengd is geweest. Een andere deelnemer aan de steungroep zal ervoor zorgen dat Evert zijn medicatie weer krijgt en hem even helpen herinneren het in te nemen. Na een telefoontje naar de apotheker blijkt dat Evert deze week zijn medicatie niet opgehaald heeft. U geeft het door aan de steungroep en vertrouwt erop dat u op tijd gebeld wordt als u Evert zelf zou moeten uitnodigen.

