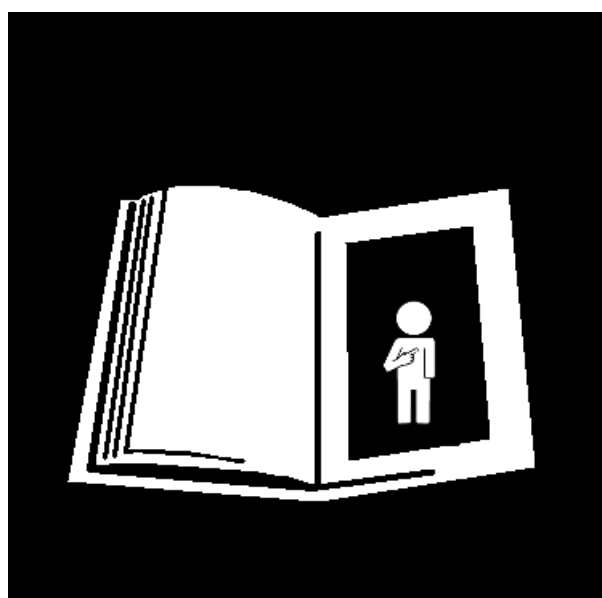


**ik**  
en  
**mijn plan**

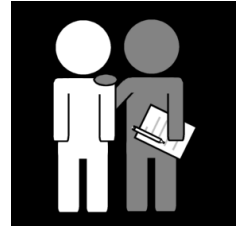


Dit boekje is van:

.....

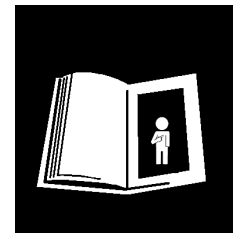
Hallo,

Jij bent cliënt bij SOVAK.  
Je hebt bij SOVAK een persoonlijk  
begeleider.



Samen maak je afspraken over wat jij  
zelf doet en wat SOVAK doet.

Die afspraken staan in: **mijn plan**.  
We noemen dit bij SOVAK:  
een persoonlijk ondersteuningsplan.  
Logisch, want het gaat over jou en het is  
van jou.



Zo'n plan maak je niet in één keer. Je  
maakt het stap voor stap. Het hele plan  
bestaat uit delen. Als je samen met je  
persoonlijk begeleider een deel gaat  
invullen, kun je in dit boekje lezen waar  
het over gaat.



## Ik ben bij SOVAK omdat ik er:

- woon.
- werk.
- begeleiding krijg bij zelfstandig wonen.
- af en toe logeer.
- op vakantie ga.
- na school ga spelen.
- iets anders: .....

vul maar in.

# Mijn begeleiders

Mijn persoonlijk begeleider is:

naam: .....



---

*(als je bij SOVAK werkt)*

Mijn werkbegeleider is:

naam: .....



## Praten met wie?

Belangrijke beslissingen neem ik niet alleen.

Even nadenken.



Ik ga er over praten met:

- mijn vader/moeder.
- mijn broer/zus.
- mijn vriend/vriendin.
- mijn partner.
- mijn persoonlijk begeleider.
- mijn werkbegeleider.
- iemand anders die belangrijk voor mij is .....

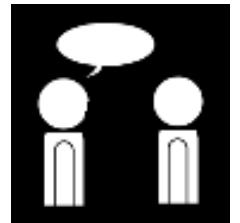
vul maar in.

# Wie ben ik en wat wil ik?

Om een goed plan te maken, moeten jullie mij eerst beter leren kennen.

Daarom praat ik met mijn persoonlijk begeleider over:

- vroeger.
- wat ik belangrijk vind in het leven.
- mijn vragen, wensen en dromen.
- mijn toekomstplannen.



Bij SOVAK noemen ze dit: **beeldvorming**

# Over vroeger

Wat moeten begeleiders over **vroeger** van mij weten om mij **nu** beter te begrijpen?

## Bijvoorbeeld:

- uit welk gezin kom ik?
- naar welke school ging ik?
- heb ik wel eens in het ziekenhuis gelegen?
- waar heb ik gewoond?
- waar heb ik gewerkt?
- wat waren belangrijke gebeurtenissen in mijn leven?
- wat waren belangrijke mensen in mijn leven?



Alles wat ik zelf wil onthouden, maar wat jullie niet helpt om mij beter te ondersteunen, kan ik kwijt in mijn levensboek.

Bij SOVAK noemen ze dit: **voorgeschiedenis**

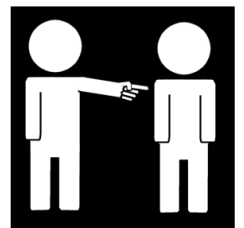
# Testen

Begeleiders moeten natuurlijk wel rekening houden met mijn handicap of beperking.

Misschien is daar wel eens onderzoek naar gedaan. Vragen jullie dat maar liever aan de specialisten zelf.

## Bijvoorbeeld:

- is er iets bekend over de oorzaak van mijn handicap?
- ben ik wel eens door een dokter onderzocht?
- ben ik wel eens door een psycholoog of orthopedagoog getest?
- ben ik wel eens behandeld door een fysiotherapeut of logopedist?



Wat zij onderzocht hebben is belangrijk. Want het zegt iets over mijn gezondheid, mijn gedrag of mijn zelfstandigheid.

Bij SOVAK noemen ze dit: **diagnostisch beeld**

## Wat ik belangrijk vind

Ieder mens leeft op zijn eigen manier. Ik verwacht dat jullie begeleiders mij respecteren zoals ik ben.

### Verdiep je daarom ook in mij als persoon:

- Waar geloof ik in?
- Wat is belangrijk in mijn leven?
- Hoe kijk ik tegen de wereld en tegen mensen aan?



Best moeilijke vragen. Dus als ik deze dingen niet goed onder woorden kan brengen, dan hoop ik dat jullie wel aanvoelen wat voor mij belangrijk is.

Bij SOVAK noemen ze dit: **levensbeschouwing**

## Mijn vraag

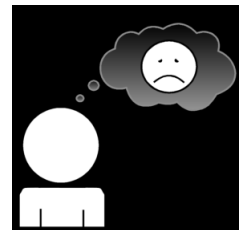
Het gaat om mijn leven en dat ik me prettig voel.  
Daarom moeten jullie mijn vragen en wensen kennen.  
En jullie mogen ook weten waar ik van droom, al snap ik best dat niet alle dromen uitkomen.

Daarom praat ik met mijn persoonlijk begeleider over deze vragen:

Wat vond ik vroeger leuk?  
Wat vond ik vroeger niet leuk?



Wat vind ik nu leuk  
Wat vind ik nu niet leuk?



Wat wil ik graag?  
Wat wil ik niet of niet meer?

Bij SOVAK noemen ze dit: **regie over eigen leven**

# Risico's

Ieder mens heeft wel dingen waar hij extra op moet letten omdat het anders fout gaat.

Waar moeten jullie in de begeleiding bij mij extra op letten?

## Bijvoorbeeld:

- Ik kan niet alleen in bad want ik heb last van toevallen.
- Ik durf niet alleen over straat want ik snap het verkeer niet.
- Ik kan geen nee zeggen tegen vrienden en daardoor kom ik wel eens in de problemen.
- Als ik alcohol drink, kan ik me niet beheersen.
- Als ik geld heb, geef ik gauw teveel uit.
- Als ik alleen woon, voel ik me eenzaam.



Bij SOVAK noemen ze dit: **risico-inventarisatie**

# Mijn toekomst

Ieder mens maakt toekomstplannen.

Grote plannen of kleine plannen.

Wat wil ik de komende twee jaar bereiken?

Wat staat mij de komende tijd te wachten?

Om dat duidelijk te krijgen praat ik met mijn persoonlijk begeleider over:

- Wat zijn mijn plannen?
- Welke veranderingen komen eraan?
- Hoe is het met mijn gezondheid?
- Wil ik anders wonen?
- Wil ik ander werk?
- Wil ik andere hobby's?
- Wil ik dingen leren?
- Wil ik andere mensen ontmoeten?



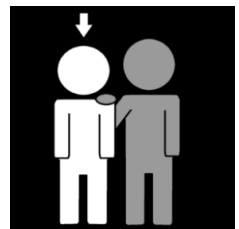
Het gaat over mijn toekomst, dus ik mag het zeggen. Maar nu dromen we niet meer, dus ik moet er wel op letten dat ik plannen maak die echt waargemaakt kunnen worden. En dat ik het kan betalen natuurlijk.

Bij SOVAK noemen ze dit: **toekomstbeeld**

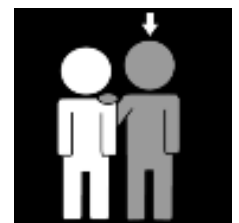
## Wel of geen ondersteuning?

Bij SOVAK vinden ze het belangrijk dat ik zoveel mogelijk mijn eigen leven heb. De begeleiders doen alleen de dingen die ik zelf niet kan.

Wat doe ik zelf?



Wat doet SOVAK voor mij?



Bij SOVAK noemen ze dit: **vraaggericht werken**

# Waarbij ondersteuning?

Niet ieder mens is hetzelfde. De één kan dit goed en de ander dat.

Waarbij heb ik **wel** en waarbij heb ik **geen** ondersteuning nodig?



Denk bijvoorbeeld aan:

- mezelf verzorgen.
- keuzes maken.
- mijn huis of kamer poetsen.
- boodschappen doen.
- met geld omgaan.
- lopen, fietsen, reizen.
- contact met mijn burens.
- mijn vrije tijd invullen.
- vrienden maken.
- enzovoort.



Bij SOVAK noemen ze dit: **stabilisatiedoelen**

# Hoeveel ondersteuning?

Niet ieder mens is hetzelfde.

De één kan weinig zelf en heeft dus veel ondersteuning nodig. De ander kan veel zelf en heeft dus weinig ondersteuning nodig.

## **Hoeveel** ondersteuning heb ik nodig?

Denk bijvoorbeeld aan:

- in de gaten houden dat het goed blijft gaan (toezien).
- aansporen om het zelf te doen (stimuleren).
- laten zien hoe het anders kan als het even niet goed gaat (corrigeren).
- voor doen of voor zeggen zodat ik het na kan doen (sturen).
- voorbereiden zodat ik het zelf kan doen (helpen).
- sommige dingen voor mij doen (gedeeltelijk overnemen).
- alles voor mij doen (overnemen).



Bij SOVAK noemen ze dit: **de ondersteuningsvorm**

# Ondersteuning bij ontwikkeling

Bij SOVAK begrijpen ze dat mijn leven niet stil staat. Ik kan groeien en nog nieuwe dingen leren. Ik kan ook achteruit gaan en steeds minder dingen zelf kunnen. Waar het om gaat is dat ik die ondersteuning krijg waar ik me prettig bij voel.

## Met mijn persoonlijk begeleider bekijk ik:

- Hoe ondersteunen jullie mij bij wat ik wil leren?
- Hoe ondersteunen jullie mij als ik achteruit ga?
- Hoe letten jullie erop dat mijn situatie kan veranderen? En hoe ondersteunen jullie mij, zodat ik me daar goed bij voel?



*Bij SOVAK noemen ze dit: ontwikkelingsdoelen*

## Ben ik in beeld?

Zo, nu is er een compleet beeld van wie ik ben en wat ik wil.

Mijn persoonlijk begeleider zet alles in de computer.



Nu gaan we echt afspraken maken.  
Daar gaan we eerst over vergaderen.

Dat doen we in de  
ondersteuningsbespreking.

*Bij SOVAK noemen ze dit: **afronding beeldvormingsfase***

# De ondersteuningsbespreking

We komen bij elkaar om afspraken te maken.

Bij de bespreking zijn:

ik.

mijn (wettelijk) vertegenwoordiger of  
belangenbehartiger.

iemand anders van mijn familie.

de manager.

mijn persoonlijk begeleider.

mijn werkbegeleider.

iemand anders van SOVAK, namelijk: .....

iemand die ik zelf kies, namelijk: .....

vul maar in.

<i>Bij SOVAK noemen ze dit: <b>de ondersteuningsbespreking</b></i>
--

# Kan SOVAK dat regelen?

Bij SOVAK kan veel, maar niet alles.

Je persoonlijk begeleider weet welke mogelijkheden SOVAK heeft



en welke niet.



Alle ondersteuning kost geld.  
Je persoonlijk begeleider weet hoeveel geld er is voor jouw ondersteuning.



*Bij SOVAK en overal in Nederland noemen ze dit: **de indicatie***

# Kiezen

Als niet alles kan wat ik wil, dan moet ik kiezen.

## Bijvoorbeeld:

- Wat doen we nu en wat kan nog even wachten?
- Kan het minder vaak per dag of per week?
- Kan het met een groepje in plaats van alleen?
- Kan mijn familie af en toe helpen?
- Kan een vrijwilliger dit doen?



Waar kies ik voor? Hoe gaan we dat regelen?

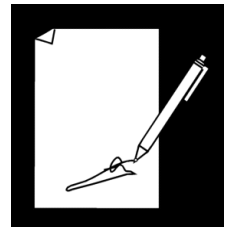
Bij SOVAK noemen ze dit: **afspraken maken**

# Mijn persoonlijk ondersteuningsplan

Na de bespreking maakt mijn persoonlijk begeleider mijn plan klaar.

Als ik dit OKÉ vind,

dan zet ik mijn handtekening.



Als ik dit zelf niet kan beslissen dan doet mijn vertegenwoordiger dat voor mij.

*Bij SOVAK noemen ze dit: **het ondersteuningsplan ondertekenen***

## Aan de slag!

Zo, alles is goed afgesproken. Nu komt het belangrijkste: we gaan het samen doen.

In het dagelijks leven zie ik terug wat er in mijn plan staat:

- ik doe zelf wat ik zelf kan.
- SOVAK ondersteunt me bij wat ik niet zelf doe en bij wat ik aan het leren ben.

De begeleiders houden op de computer bij hoe het loopt. Als er iets bijzonders is weet iedereen dat gelijk.

Zelf mag ik de verslagen ook lezen. Als ik dat niet kan, dan vertellen ze mij wat erin staat.



Bij SOVAK noemen ze dit: **de voortgangsrapportage**

## Blijven volgen

Ieder half jaar bekijken we hoe het gaat. En of iedereen zich aan de afspraken voor mijn ondersteuning houdt.

Als het nodig is veranderen we de afspraken. Dat is altijd in overleg.

### Hoe vaak?

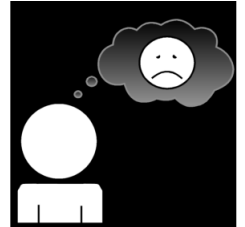
- Elke twee jaar is er een ondersteuningsbespreking
- Elk half jaar is er een voortgangsbespreking.
- Als het nodig is, kunnen we vaker bij elkaar komen.



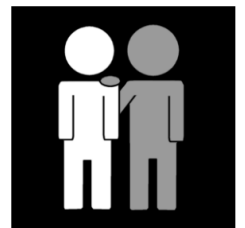
*Bij SOVAK noemen ze dit: **evalueren en bijstellen***

## Niet tevreden?

Ben je niet tevreden over de ondersteuning?



Bespreek dit met je persoonlijk begeleider.



Vind je dat misschien moeilijk?  
Daarvoor heeft SOVAK een speciaal iemand.  
Dat heet: een vertrouwenspersoon. Daar kun je altijd terecht om te praten.

# Aantekeningen



