

**WAT WIL  
IK MET  
MIJN LEVEN?**





**WAT WIL  
IK MET  
MIJN LEVEN?**

Dit leefplan is gemaakt in samenwerking met de volgende cliëntenorganisaties, Chronisch Zieken en Gehandicaptenraad, Landelijk Platform GGz, LOC Zeggenschap in zorg, MEE Nederland, Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie, Per Saldo en Platform Verstandelijk Gehandicapten. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft de uitgave gesubsidieerd.

Artemea, ontwikkelbureau voor vraagsturing en innovatie in de zorg, heeft het model leefplan ontworpen voor cliënten in de sector verpleging en verzorging. Voor deze brochure heeft Artemea het model leefplan met werkvormen getest en aangepast aan de sector GGz, via interviews met individuele cliënten en panelgesprekken met groepen cliënten die gebruik maken van GGz. Hierbij is gebruik gemaakt van een inventarisatie naar bestaande methodieken in de GGz-sector, uitgevoerd door het Trimbosinstituut.



De brochure kost € 5 en is alleen te bestellen door overmaking van het juiste bedrag op rekeningnummer 4088175 van stichting LOC, Churchillaan 11, 3527 GV te Utrecht. Vermeldt u bij de overschrijving graag uw naam, postadres en het aantal exemplaren dat u wilt bestellen alsmede titel en het bestelnummer: 'Wat wil ik met mijn leven: 2010-01'.

## COLOFON

### TEKST EN ONTWIKKELAAR METHODIEK

Artemea (Gabriëlle Verbeek)

### VORMGEVING EN PRODUCTIE

VaDéHa Communicatie bv, Haarlem [www.vadeha.nl](http://www.vadeha.nl)

Januari 2010

## VOORAF

In deze brochure vind je informatie over het leefplan. Over wat een leefplan is, hoe het 'werkt' en wat je eraan hebt.

Er staan vier hulpmiddelen in. Met deze hulpmiddelen kan je zelf je mening geven over wat voor jou een prettig leven is. En wat jij nodig hebt aan ondersteuning. Deze hulpmiddelen zijn ontwikkeld samen met cliënten die gebruik maken van de Geestelijke Gezondheidszorg (GGz).

Het zijn vragenlijsten of werkvormen die je kunt invullen. Ze stimuleren om na te denken en overzicht te krijgen voor jezelf. Je kunt er één of meer uitkiezen die je zelf prettig vindt omdat ze helpen om je eigen mening te bepalen.

## EEN LEEFPLAN: WAT IS HET?

Een leefplan is een hulpmiddel waarmee je in kaart brengt hoe jouw persoonlijke situatie is op een aantal levenssterreinen. En wat jouw behoeftes zijn aan ondersteuning hierbij.

In een leefplan staan jouw eigen ideeën over wat je doelen zijn en wat de ondersteuning van jouw omgeving of vanuit hulpverleners daar eventueel aan kan bijdragen. Een leefplan bestaat uit een 'schijf van vijf', van wat belangrijk is op vijf levensgebieden: je persoonlijke leefstijl, belangrijke contacten, activiteiten, gezondheid en omgeving.

“Als je weer je eigen leven wilt oppakken, na een opname, lijkt het één grote berg. Er is zoveel dat je eigenlijk moet doen.”  
GGz-cliënt



Voorbeeld van ondersteuning in een leefplan

## PERSOONLIJKE LEEFSTIJL

Onder dit levensgebied vallen ook individuele gewoontes en levenspatronen die belangrijk voor je zijn. Misschien ben je een typisch ochtend- of avondmens. Of je bent iemand die het nodig heeft om geregeld alleen te zijn, zodat je tot rust komt.

## BELANGRIJKE CONTACTEN

Hieronder vallen je contacten met partner, gezin, familie, vrienden, kinderen, burens en anderen. Het kan zijn dat je nieuwe mensen wilt leren kennen en vriendschap sluiten. Op wie kan en wil je een beroep doen voor ondersteuning, als je dat nodig hebt?

## BELANGRIJKE BEZIGHEDEN

Belangrijke bezigheden bestaan uit betaald of onbetaald werk of uit activiteiten die je graag onderneemt, je hobby's. Daarnaast alledaagse bezigheden en voorkeuren: naar welke muziek luister je graag? Welke tv-programma's vind je leuk?

## GEZONDHEID EN ZORG

Natuurlijk is je eigen gezondheidstoestand een belangrijk aandachtsgebied. Het kan zijn dat je je medicijnen elke dag op tijd moet innemen. Omdat het anders niet goed met je gaat. Misschien wil je je lichamelijk fitter voelen en een sport zoeken die bij je past. Of je wilt de crisis-kaart die je gebruikt hierin opnemen.

## OMGEVING

Tot het levensgebied 'omgeving' behoort het huis en/of de eigen kamer waar je woont. Wat is belangrijk voor je om dichtbij te hebben? Hoe moet jouw omgeving ingericht worden? Wat moet er voor jou in de buurt aanwezig zijn?

“ Het leefplan biedt een structuur. Dat heb je nodig en dat vind ik hier zo prettig van. ”  
GGz-cliënt

## WAAROM EEN LEEFPLAN?

“ Ik ben veel méér dan mijn psychiatrisch ziektebeeld. Ik ben ook iemand met vriendinnen, met bezigheden. Ik heb net mijn eigen huis gekregen dat ik zelf opknop. ”  
GGz-cliënt

Met behulp van een leefplan krijg je meer mogelijkheden om je eigen leven te leiden. Het is jouw eigen plaatje van hoe het voor jou is om zo prettig mogelijk te leven. Het helpt jou als cliënt om de zorg aan te sturen met je eigen plan. In plaats van aangestuurd worden door de mogelijkheden die er toevallig wel of niet zijn. Je kunt erover praten met mensen in jouw omgeving. Of met je hulpverleners, als je die hebt.

Als hulpverleners jouw doelen kennen, kunnen ze hun ondersteuning beter laten passen bij wat jij nodig hebt. In plaats van een standaard-aanbod krijg je meer een individueel pakket dat bij jou past.

Het is niet zo dat je meer ondersteuning krijgt als je een leefplan hebt dan wanneer je dit niet hebt. Je krijgt niet meer ondersteuning, omdat je een leefplan hebt.

Het is ook niet zo dat automatisch alle wensen die je hebt meteen gerealiseerd worden. Het kan zijn dat jouw hulpverlener een ander idee heeft over wat er moet gebeuren dan jijzelf. Of vooral met jou wil kijken naar je gezondheid en de problemen die je hebt. Terwijl jij vooral wilt nadenken over je toekomst en hoe je verder moet. Als je je eigen mening en wensen aangeeft, kun je daar wel veel beter over praten. De kans is veel groter dat het dan gebeurt op de manier die het beste voor jou is.

### EEN LEEFPLAN IS ZINVOL ...

- als je het belangrijk vindt je 'eigen leven' te leiden
- als bron voor zelfinzicht, om je eigen verlangens te verwoorden en te overzien
- als middel om je eigen toekomst in kaart te brengen
- als je de gezonde delen in je leven wilt gebruiken om je plezieriger te voelen
- als de ondersteuning die je van anderen krijgt goed afgestemd moet zijn



## HOE STEL JE HET OP?

Misschien weet je precies wat je belangrijk vindt en wat er nodig is. Dan zal het je weinig moeite kosten om een leefplan te maken. In een uur kom je een heel eind. Soms kost het opstellen van een leefplan méér tijd. Dat kan als er beslissingen nodig zijn, die zorgvuldig genomen moeten worden. Bijvoorbeeld over wat je het belangrijkste vindt. Stel dat je veel activiteiten wilt doen maar niet alles tegelijk kan doen. Of met je uitkeringsinstantie of hulpverleners moet overleggen wat de mogelijkheden zijn en wat mensen in de omgeving voor je kunnen doen.

Het kan ook zijn dat je familielid bent of lotgenoot van een GGz-cliënt die het moeilijk vindt om zelf een leefplan te maken. Maar die jouw hulp kan gebruiken om dat te doen. Dan kun je in een gesprek de cliënt helpen om erachter te komen wat prettig is voor deze persoon.

### KIES JE HULPMIDDEL

Er zijn verschillende hulpmiddelen die je kunt gebruiken om duidelijk te krijgen wat nodig is.

Er zijn vier hulpmiddelen. Je kunt alleen die hulpmiddelen kiezen die bij jou passen.

# JE LEEFPLAN IN PRAKTIJK

“Elke stap die je zelf zet,  
is er één en daar  
mag je blij mee zijn.”  
GGz-cliënt

## Tips voor het gebruik van leefplannen door cliënten in gesprek met hulpverleners

### 1. Vertel wat je vragen en wensen zijn.

Denk niet te snel dat het niet zal kunnen. Over alles valt te praten. (Nee heb je en ja kun je krijgen...)

### 2. Wees zo duidelijk mogelijk

Wat is precies nodig en waarom, wat is belangrijk voor je?

### 3. Overleg en maak afspraken

Samen met je vaste contactpersoon zoek je de beste oplossing, die ook haalbaar is.

### 4. Denk regelmatig na of het nóg beter kan

Alles verandert, ook de zorgvragen die je hebt en de ondersteuning die nodig is.

## KEUZES MAKEN

Als je in kaart hebt gebracht wat je belangrijk vindt, is het goed om daarna te kijken wat je prioriteiten zijn. Misschien moet je keuzes maken.

## ACTIES

De volgende stap is het maken van afspraken. Welke acties zijn nodig om dit gedaan te krijgen. Achterin deze brochure staat een doe-kaart waarin je acties staan.

## OVERLEG EN AFSPRAKEN

Als je het leefplan wilt gebruiken in overleg met je hulpverlener bepaal je zelf hoe je dat doet. Het is jouw eigen hulpmiddel. Met de contactpersoon van je GGz-aanbieder overleg je over je wensen. Je maakt afspraken met elkaar over wat deze zorgaanbieder je kan leveren. De hulpverlener neemt deze afspraken vaak op in een begeleidings- of behandelplan. Jij kan ze in jouw eigen leefplan zetten.

Zelfs al heeft een hulpverlener soms een eigen (andere) mening. Jij hebt er altijd recht op dat er goed met je wordt overlegd. En dat er geluisterd wordt naar jouw mening over jezelf.

Het is belangrijk dat afspraken over de ondersteuning duidelijk zijn. En dat je de kans krijgt om te blijven overleggen met je begeleider(s) en behandelaar(s). Vraag je contactpersoon hoe en waar afspraken worden vastgelegd.

## EVALUATIE

Om de zoveel tijd evalueer je je leefplan. Hoe ver ben je met wat je wilt? Dit kun je ook doen met de hulpverlener(s), bijvoorbeeld over de vraag of de hulp die je krijgt nog wel klopt. Of dat er aanpassingen nodig zijn. Opnieuw een kans om te vertellen wat volgens jou nu eigenlijk nodig is.

# DE WENSBOOM

Een boom is een symbool van groei en ontwikkeling. Een wensboom is een manier om behoeftes en wensen als beeld neer te zetten, zodat je er vaker naar gaat kijken. Je krijgt zicht op wat je wilt. Een wensboom is geschikt voor mensen die dit een prettige manier vinden om na te denken en op te schrijven.

Een wensboom stel je op door zo spontaan mogelijk minimaal zeven hartewensen op te schrijven.

Stel jezelf dit soort vragen:

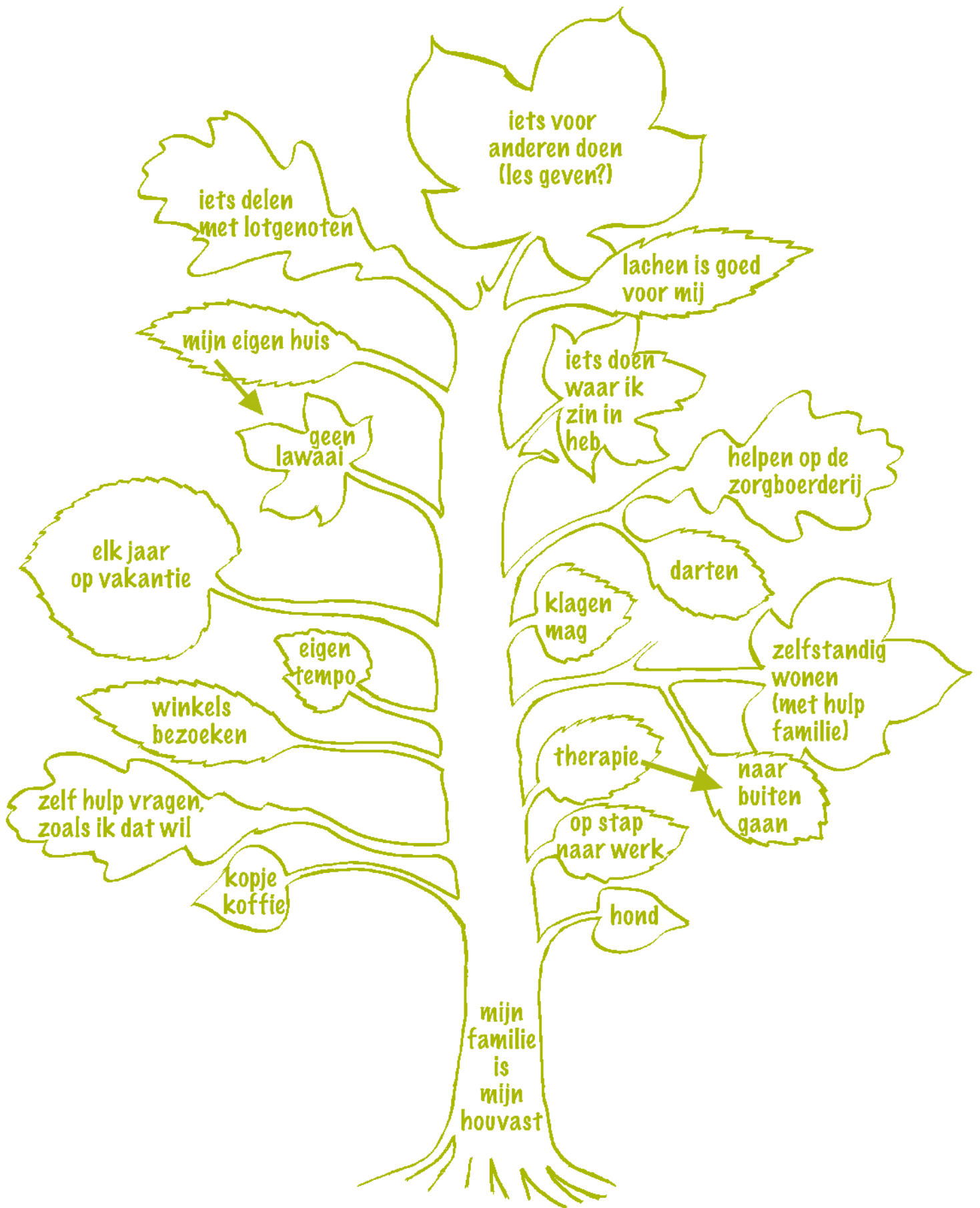
- Hoe en waar zou je het liefste willen wonen?
- Bij welke gebeurtenissen voel je je goed?
- Wat is belangrijk voor jou, nu, in je situatie?
- Wat geeft je een goed gevoel, waar word je vrolijk van?
- Wat wil je graag meemaken in je leven?
- Heb je nog bepaalde 'dromen' - groot of klein - die je graag zou zien uitkomen?

Schrijf je wensen op in de bladeren van de boom. Probeer in alle bladeren in ieder geval één wens te zetten. Als iemand je helpt om een wensboom te maken, praat dan samen door over wat er al in de boom staat. En wat nog verder belangrijk voor je is.

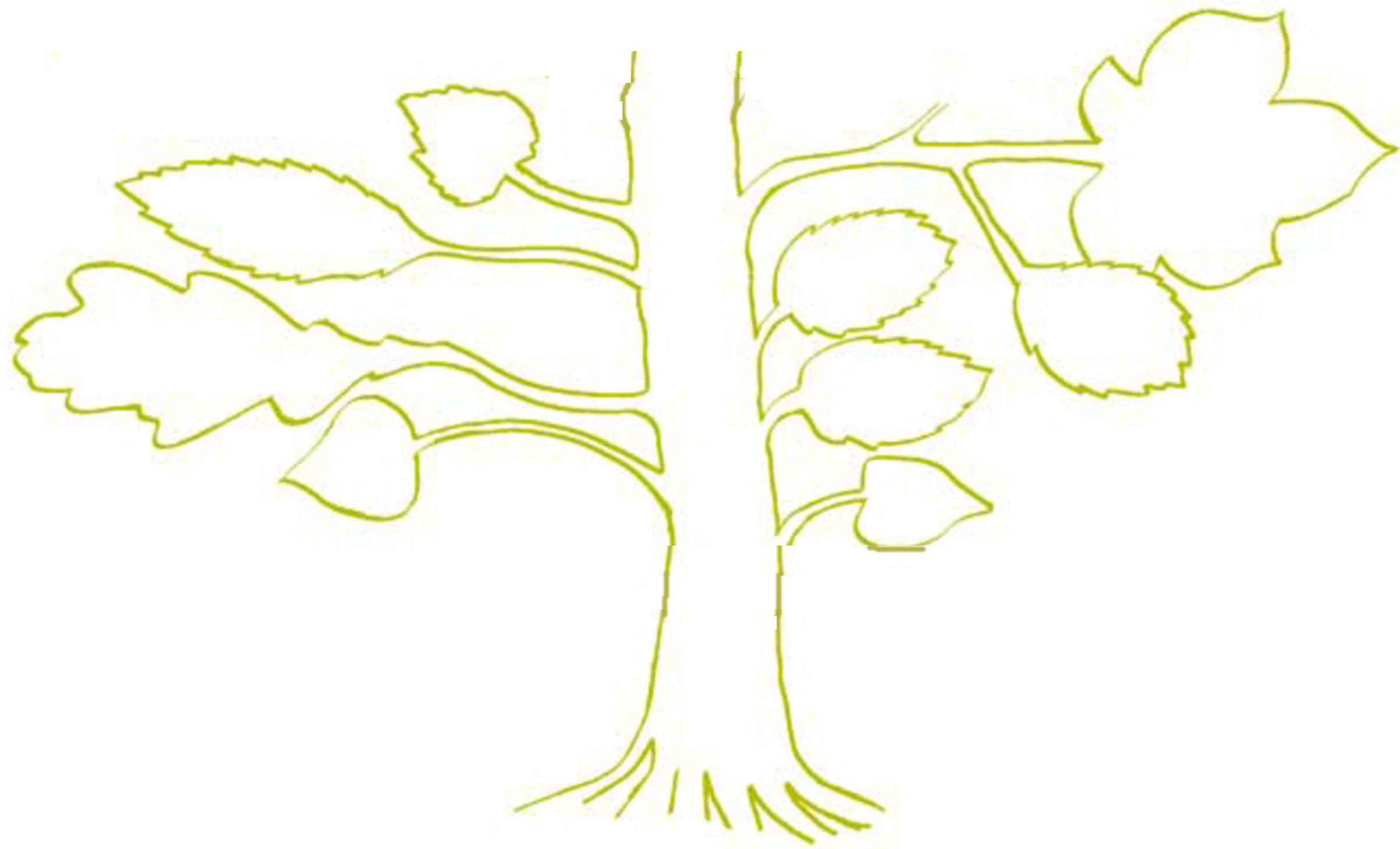
Zet ten slotte een cirkel om de zeven wensen die het belangrijkste zijn.

Op de volgende pagina zie je een voorbeeld van een wensboom. >>

“ Je moet er even  
voor zitten,  
die wensboom,  
als je de helft hebt  
ingevuld, gaat  
de rest vanzelf. ”  
GGz-cliënt







## EEN LEEFPLAN- KAART

De leefplankaart is een hulpmiddel waarmee je aan de hand van vragen je mening bepaalt.

Gebruik de kaart op de volgende bladzijde om dat te doen.

Het is niet nodig om alle vragen te beantwoorden. Je hoeft alleen in te vullen wat bij jou past en wat je zelf kwijt wilt.

Soms kom je een stuk verder als je anderen vraagt om mee te helpen, om je aan te moedigen of om na te denken. Belangrijk is dat het iemand is die je vertrouwt: een lotgenoot, een vriend(in), je partner, een hulpverlener bij wie je je prettig voelt.

## Belangrijke mensen

Welke mensen zijn belangrijk voor jou?.....

Wat vind je leuk om met anderen te doen?.....

Wanneer voel je je prettig bij mensen?.....

Wat mogen anderen van jou weten?.....

Hoe wil je verder met vriendschap, relatie, gezin...? .....

Welke verdere wensen heb je, als het gaat om contacten?.....

## Belangrijke bezigheden

Welke activiteiten vind je leuk om te doen?.....

Wat geeft je plezier?.....

Hoe ontspan jij je het beste? .....

Wil je (vrijwilligers)werk doen? .....

Hou je van dieren, planten, natuur, muziek...? .....

Is er een sport / beweging die je leuk vindt? .....

Wat wil je nog meer met je vrije tijd doen?.....

## Persoonlijke leefstijl

Wanneer heb je een goede dag?.....

Op welke tijdstippen heb je (veel) energie? .....

Wat zijn belangrijke gewoontes voor jou?.....

Wat heb je nodig om prettig te leven?.....

Welke keuzes zijn belangrijk voor je? .....

Wat vind je belangrijk om in je leven mee te maken?.....

Wat zou je willen leren? .....

Heb je nog andere wensen wat betreft leefstijl of dagritme? .....



## Jouw omgeving

Wanneer voel je je thuis? .....

Wat is een prettige kamer / woonomgeving? .....

Wanneer voel je je veilig? .....

.....

Wat heb je nodig in je buurt / omgeving? .....

Wil je iets bijdragen aan je buurt / omgeving? .....

.....

Hoe wil je met geld omgaan? .....

Wat is er verder belangrijk in jouw omgeving? .....

.....

## Gezondheid en zorg

Hoe vind je je eigen gezondheid? .....

.....

Welke problemen heb je met je gezondheid? .....

Hoe voel je je hierbij? .....

.....

Wat kan je zelf doen? .....

.....

Van wie kan je hulp krijgen? .....

.....

Bij welke hulpverlener(s) voel je je prettig? .....

Wat wil je met je medicatie doen? .....

Wat heb je nog meer nodig? .....

## JE EIGEN WEEKSCHEMA

Met een weekagenda kun je een planning maken in tijd van activiteiten en wat daar voor nodig is. Het is jouw structuur voor de tijd die je wilt besteden.

Haal zo nodig eerst uit de voorafgaande bladzijden, die je hebt ingevuld, wat jij nodig hebt op je verschillende levensgebieden.

Op pagina 18 staat een schema van de week. Je kunt zelf per dag en dagdeel een gewenste activiteit invullen. Daarnaast vul je eventueel in wat je nodig hebt om dit te kunnen doen. Denk aan: boodschappen voor het eten, vrienden vragen, iemand bellen, ondersteuning van een woonbegeleider, enzovoorts...

Deze werkvorm helpt je om in kaart te brengen wat je een prettige invulling en indeling van de dag vindt en welke middelen je daarbij nodig hebt.

Wat wil ik?

WANNEER wil ik dit doen in de dag/week?

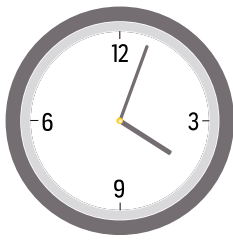
Persoonlijke  
leefstijl

Belangrijke  
contacten

Belangrijke  
activiteiten

Omgeving

Gezondheid  
en zorg



## Jouw tijdsbesteding: hoe wil je de dagen van de week indelen?

Geef hier je voorkeuren aan voor bezigheden, contacten met mensen, ontspannen, leuke momenten, verplichtingen...

Dag	Wat wil ik doen op deze dag?	Wat heb ik hiervoor nodig?
<b>Maandag</b> Ochtend  Middag  Avond		
<b>Dinsdag</b> Ochtend  Middag  Avond		
<b>Woensdag</b> Ochtend  Middag  Avond		
<b>Donderdag</b> Ochtend  Middag  Avond		

Dag	Wat wil ik doen op deze dag?	Wat heb ik hiervoor nodig?
<b>Vrijdag</b> Ochtend  Middag  Avond		
<b>Zaterdag</b> Ochtend  Middag  Avond		
<b>Zondag</b> Ochtend  Middag  Avond		
Extra	Wat is nu het belangrijkste voor mij?	Waar wil ik mee beginnen?

## DOE-KAART: JOUW STAPPEN

In de Doe-kaart maak je concreet welke stappen je wilt zetten. Je maakt gebruik van eigen kracht en kijkt ook wat je nog wilt leren. Wat zijn belemmeringen en wie kan je helpen?

Haal zo nodig eerst uit de voorafgaande bladzijden, die je hebt ingevuld wat jij nodig hebt.

Gebruik de Doe-kaart op pagina 22 en 23 om de stappen te zetten die je nu nodig vindt om jouw doelen te bereiken. En om een volgorde aan te brengen in je doelen: wat komt eerst en wat komt later? Begin onderaan en werk door naar boven. Begin met concrete doelen en acties. Je hoeft niet alles meteen in te vullen.

“ Ik wil alles tegelijk goed doen, dat gaat dus niet. Je moet beginnen met één stapje tegelijk en tevreden zijn met wat je bereikt. ”

GGz-cliënt

WAT WIL IK?	ACTIES die hiervoor nodig zijn
Persoonlijke leefstijl	
Belangrijke contacten	
Belangrijke activiteiten	
Omgeving	
Gezondheid en zorg	

**Wat kan ik?**

.....

.....

**Waar ben ik goed in?**

.....

.....

**Wat vind ik lastig?**

.....

.....

**Wat is moeilijk voor me?**

.....

.....

**Wie of wat kan me helpen?**

.....

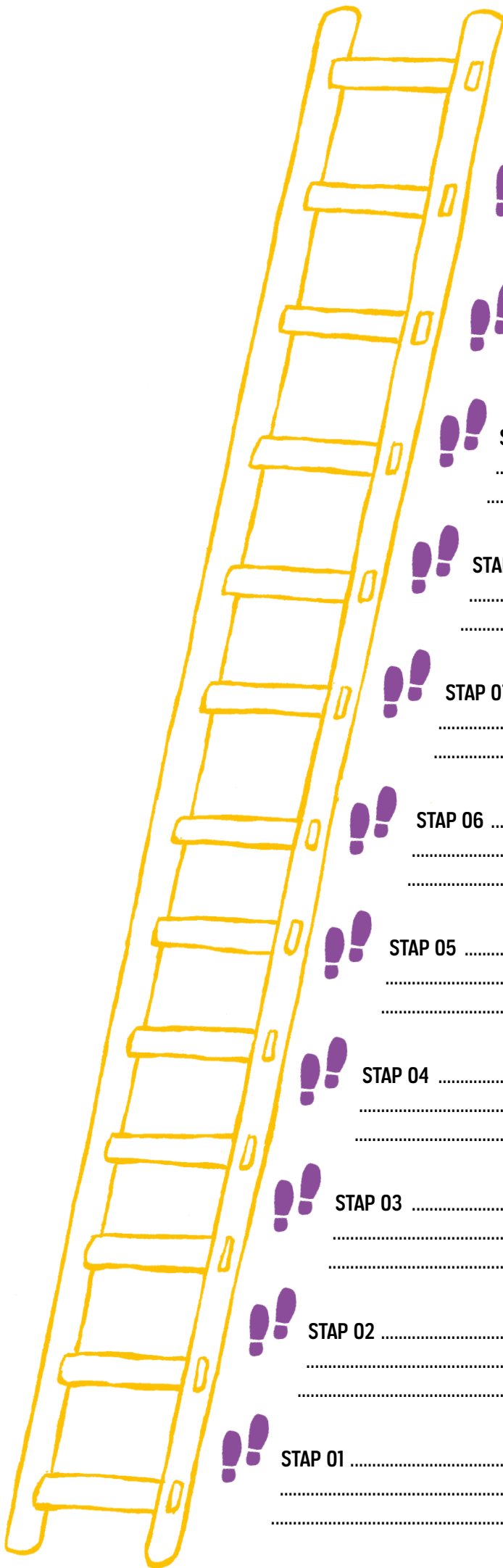
.....

**Wat heb ik nodig?**

.....

.....





STAP 12 .....

.....

.....

STAP 11 .....

.....

.....

STAP 10 .....

.....

.....

STAP 09 .....

.....

.....

STAP 08 .....

.....

.....

STAP 07 .....

.....

.....

STAP 06 .....

.....

.....

STAP 05 .....

.....

.....

STAP 04 .....

.....

.....

STAP 03 .....

.....

.....

STAP 02 .....

.....

.....

STAP 01 .....

.....

.....

# NOTITIES

A large rectangular area with a blue border and horizontal dotted lines for writing notes. The area is empty and ready for text.

A large rectangular box with a blue border, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

A large rectangular box with a blue border and horizontal dotted lines inside, intended for writing.



