

Eigen Regie en Herstel



Werkboek 10

ONDERSTEUNING VANUIT DE OVERHEID EN GEZONDHEIDSZORG

“Iedereen heeft andere behoeften. Sommige deelnemers hebben een-op-een contact nodig met een behandelaar en anderen een gestructureerd dagprogramma. Zoek uit wat je zelf nodig hebt. Zorg dat je weet wat mogelijk is. Tijdens mijn vorige crisis was de maatschappelijk werker van mijn instelling erg behulpzaam.”

David Kime, kunstenaar, schrijver, bloemontwerper en herstellende van een bipolaire stoornis

Colofon

Dit werkboek wordt gebruikt door:

Redactie

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Hanneke Teunissen (Saxion Hogeschool)

Bewerking

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Ingrid Stevelmans (GGzE)

Marijke Brugman (Saxion Hogeschool)

Trudy Sterk (GGz Centraal)

Titus Beentjes (Dimence Groep)

Jos Droës (Stichting Rehabilitatie '92)

Petra Schaftenaar (Inforsa)


Peter Pierik (Saxion Hogeschool)

Kim Mueser (Department of Occupational Therapy, Boston University)

Susan Gringerich (Independent Consultant, Philadelphia, PA, United States)

De Eigen Regie en Herstel werkboeken zijn een bewerking van de Illness Management and Recovery Methode van Kim Mueser en Susan Gringerich.

Illustraties

Iris de Rooij 

Vormgeving & tekstbewerking

bartout + laurentius



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

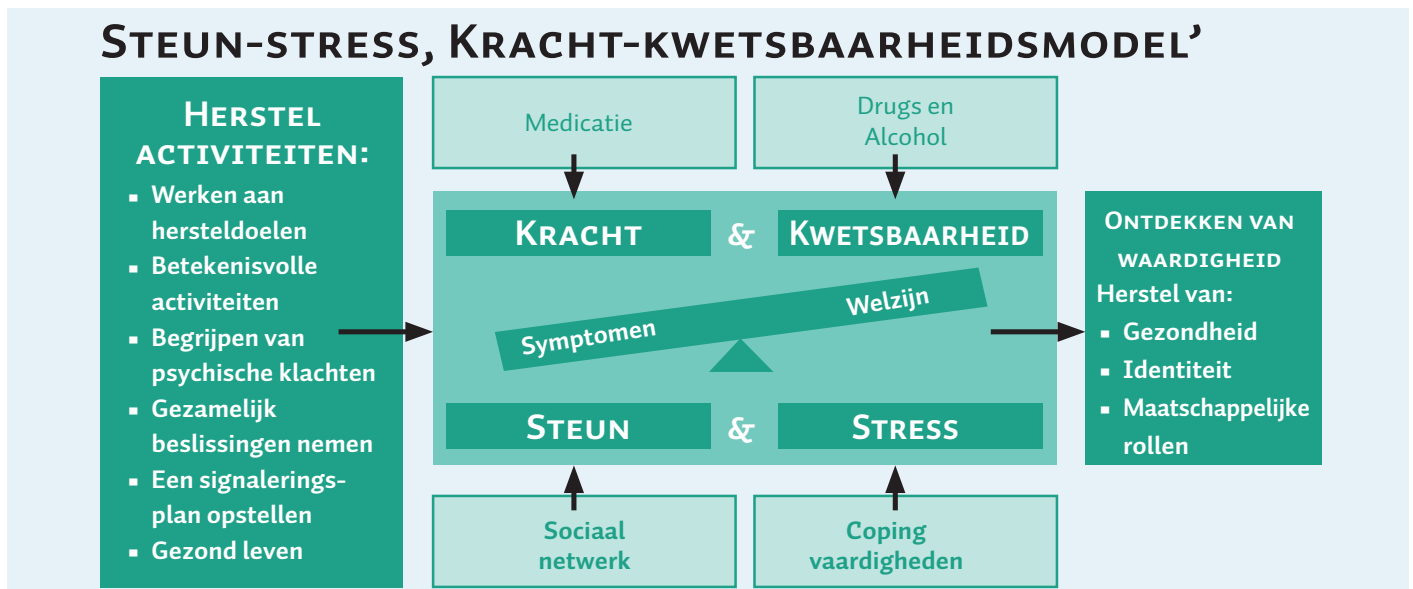
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/172D6130-2F8F-421B-9BBA93F1BA864Co6>

Eigen Regie en Herstel

INTRODUCTIE

In werkboek 3, het Steun-Stress Kracht-Kwetsbaarheidsmodel, is een praktisch model omschreven om inzicht te geven in hoe een psychische klacht in elkaar zit. Hierin kunt u zien welke factoren het ontwikkelen en verloop van uw klachten beïnvloeden.



Eigen regie voeren in uw eigen zorg is mogelijk als u weet welke diensten er beschikbaar zijn in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Dit werkboek geeft u informatie om te achterhalen welke programma's u verder kunnen helpen om uw herstel te bevorderen. Het biedt ook werkwijzen om voor uzelf op te komen wanneer u een probleem tegenkomt in de GGZ.

DIT WERKBOEK BESTAAT UIT DRIE HOOFDSTUKKEN:

Hoofdstuk 1 Wat zijn GGZ-instellingen? _____ pagina **4**

Hoofdstuk 2 Inkomensuitkeringen- en financiële toeslagen _____ pagina **12**

Hoofdstuk 3 Voor uzelf opkomen in de GGZ _____ pagina **15**

In het algemeen raden we één bijeenkomst per hoofdstuk aan. Echter, gebaseerd op uw voorkeur, kunt u meer of minder bijeenkomsten besteden aan deze drie hoofdstukken. In veel hoofdstukken vindt u een onderdeel 'Oefenen'. Deze stukken omvatten zaken waarmee u aan de slag kunt gaan of waarover u na kunt denken tijdens de ERH-bijeenkomsten. Wanneer de situatie zich dan in werkelijkheid voordoet bent u beter voorbereid om dat wat u heeft geleerd, in praktijk te brengen.

Aan het eind van ieder hoofdstuk vindt u een oefening. Deel A gaat over het toepassen van wat u heeft geleerd tijdens de ERH-bijeenkomst en bestaat uit een lijst met opties, waaronder een optie om uw eigen oefening te omschrijven. Deel B gaat over stappen zetten in de richting van uw persoonlijke hersteldoel, die u in werkboek 1 'Werken aan hersteldoelen' heeft opgesteld. Aan het eind van iedere ERH-bijeenkomst, wordt u aangemoedigd thuis te oefenen door een optie te kiezen uit deel A en B.

Iedere ERH-bijeenkomst begint met het bekijken van de oefening. Wat ging er goed, wat ging minder goed? Door uw kennis in praktijk te brengen, boekt u sneller vooruitgang bij het behalen van uw hersteldoelen.

Hoofdstuk

WAT ZIJN GGZ-INSTELLINGEN?

In Nederland zijn instellingen voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ), de voornaamste zorgverleners als het gaat om mensen met complexe psychische klachten. Sommige GGZ-instellingen bieden alleen zorg aan mensen in hun regio. Andere GGZ-instellingen bieden ook zorg aan mensen buiten hun regio. De kosten voor de diensten zijn afhankelijk van de behandeling, maar worden gewoonlijk vergoed door de ziektekostenverzekering.

Het is belangrijk om te weten dat veel GGZ-instellingen midden in een veranderingsproces zitten. De overheid wil dat mensen met psychische problemen passende geestelijke gezondheidszorg krijgen op de juiste plaats. De huisarts is verantwoordelijk voor de behandeling van lichte psychische klachten en laat zich ondersteunen door de praktijkondersteuners van huisartsen (POH GGZ). De huisarts kan mensen met matige tot zware psychische problemen doorverwijzen naar de basis GGZ of gespecialiseerde GGZ.

Sinds 2017 bestaat de onderverdeling in Basis-GGZ en Gespecialiseerde GGZ. In de Basis-GGZ worden mensen behandeld die voor het eerst in aanraking komen met de GGZ en mensen die al langer behandeld worden en redelijk stabiel zijn, maar niet zonder GGZ kunnen. In de gespecialiseerde-GGZ worden mensen behandeld die ernstige psychische problemen hebben. Het beleid van de regering is erop gericht om zoveel mogelijk buiten een ziekenhuis te behandelen. Tegenwoordig ligt de nadruk op ambulante zorg. Dit is een poliklinische behandeling, behandeling in deeltijd of een intensieve thuisbehandeling (in veel instellingen bekend onder de Engelse term: Intensive Home Treatment).

Deze veranderingen hebben ertoe geleid dat een behandeling in de GGZ vaker gericht wordt op maatschappelijk herstel. De behandeling is dan niet alleen gericht op de bestrijding van klachten, maar ook op deelname aan de maatschappij. Om dit mogelijk te maken zijn voorzieningen beschikbaar.

Sinds 2015 hebben gemeenten een grotere rol gekregen bij het betalen van bepaalde voorzieningen. Gemeenten moeten ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. De gemeente maakt ondersteuning thuis mogelijk via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Iedere gemeente heeft dit op haar eigen manier ingericht. In veel gemeenten bestaan sociale wijkteams die mensen kunnen leiden naar de voorzieningen. Vaak wordt daar wel een eigen bijdrage voor gevraagd. Vanaf 1 januari 2018 is deze bijdrage voor iedereen gelijk (€17 á €18 per 4 weken).

U merkt dat er in een paar jaar tijd veel veranderd. Het is goed om bij uw hulpverlener na te vragen wat al deze veranderingen voor u betekenen en vraag dan naar de laatste ontwikkelingen die voor u van belang kunnen zijn.

Helaas hebben GGZ-instellingen te maken met bezuinigingen, waardoor de wachtlijsten zijn toegenomen. Psychiaters en behandelaren zijn ook te vinden in particuliere praktijken. Er zijn vaak aanvullende verzekeringen nodig om van deze particuliere zorg gebruik te kunnen maken. In sommige gevallen wordt een eigen bijdrage van de klant gevraagd.

De laatste ontwikkeling is de nieuwe privacywet. U zult zelf instanties moeten benaderen, omdat zij rechtstreeks van u willen horen wat nodig is en wat uw probleem is. Dit geeft u de ruimte om daarover uw eigen regie te voeren. U zult merken dat er dan best veel mogelijk is. Laat u goed voorlichten.

GGZ-instellingen bieden vaak een breed scala van zorg aan

1.1 WELKE VORMEN VAN ONDERSTEUNING WORDEN GEBODEN IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG?

GGZ-instellingen (of zorgaanbieders die nauw aan hen zijn verwant) bieden gewoonlijk een brede verzameling van diensten aan. Als zij niet de soort behandeling of begeleiding bieden die u zoekt, dan kunnen zij u doorverwijzen naar een organisatie of persoon die dat wel kan bieden. De volgende diensten worden veelal aangeboden:

1 Diagnose stellen

“Ik ben echt geholpen door mijn geestelijke gezondheid te laten onderzoeken. Ik had al langer problemen en ik kreeg te maken met de ene slechte ervaring na de andere. Ik sprak met mijn psycholoog over de problemen waar ik tegenaan liep en hij stelde een diagnose. Hij stelde me ook vragen over wat er goed ging in mijn leven, waar ik goed in ben en wat voor soort steun ik heb. Dat hielp me begrijpen wat er met mij aan de hand was.”

2 Case management

“Ik werk nauw samen met mijn ‘case manager’. Wanneer ik het nodig heb, helpt hij me met allerlei praktische zaken, zoals het aanvragen van uitkeringen en het regelen van gratis vervoer naar mijn afspraken. Hij heeft me ook geholpen met het uitzoeken van wat ik nodig had om een werkstage te kunnen doen bij een bedrijf. Hij weet precies welke mogelijkheden er zijn.”

3 Medicatie

“Mijn psychiater heeft me geholpen de juiste medicijnen te vinden. Ik heb een paar soorten geprobeerd, voordat ik vond wat voor mij goed werkt. Mijn arts heeft een hoop ervaring. Nu zie ik haar één keer per maand.”

4 Programma's die door ervaringsdeskundigen worden geleid

“Het meedoen aan een programma dat werd geleid door ervaringsdeskundigen was de sleutel tot mijn herstel. Ik kreeg de kans met mensen om te gaan die me echt begrepen. Ik heb ook anderen geholpen. Het heeft me veel meer zelfvertrouwen gegeven en ik ben optimistisch over de toekomst.”

5 Individuele therapie

“Het is echt belangrijk voor me om iemand te hebben met wie ik kan praten over de dingen die spelen in mijn leven. Mijn behandelaar heeft me geholpen met de problemen die ik had in mijn relatie met mijn vriend. Zij heeft me ook aangemoedigd terug naar school te gaan. Dit ben ik nu aan het overwegen.”

6 Groepstherapie

“In mijn therapiegroep praten we over gevoelens en verschillende werkwijzen voor het omgaan met situaties die in ons leven voorkomen. Ik voel me genoeg op mijn gemak om met mensen in de groep te praten over dingen die me bezighouden.”

7 Training van sociale vaardigheden

“Ik heb een hoop geleerd van mijn sociale-vaardigheden-trainingsgroep. Ik had moeite met het maken van vrienden. Door de training in een groep heb ik onder andere geleerd hoe ik een gesprek kan beginnen en hoe ik om kan gaan met kritiek. Het heeft me ook de kans gegeven om gesprekken eerst in de groep uit te proberen, voordat ik het op mijn werk echt deed. De feedback van de andere leden van de groep is erg nuttig geweest.”

8 Psycho-educatie en andere diensten voor familieleden

“Ik vroeg mijn vader en moeder om zich aan te melden voor een familie psycho-educatiegroep op de GGZ-instelling. Het heeft echt geholpen om meer te leren over mijn ziekte. En het heeft ons in staat gesteld beter met elkaar te praten.”

9 Dag- of deeltijdbehandeling

“Ik voel me beter als ik elke dag structuur heb. Ik vind het leuk om mensen te ontmoeten die ik ken en om iets samen te doen. We hebben groepen voor trainingen, sport en vrijetijdsbesteding. Ik vind vooral de muzieklessen erg leuk.”

10 Woonmogelijkheden

“Ik woon in een appartement dat eigendom is van de GGZ-instelling. Ik heb mijn eigen appartement, maar er is altijd een medewerker in de buurt om mij te helpen als ik dat nodig heb. Ik vind de andere mensen in het gebouw ook leuk.”

11 Begeleid Zelfstandig Wonen

“De woonbegeleider heeft me geholpen met het organiseren van mijn huishouden. Eerst was mijn huis een rommel en at ik geen warme maaltijden.”

12 Lotgenotengroepen

“Luisteren naar anderen die hetzelfde hebben meegemaakt als ik, is erg nuttig voor me. Ik voel me dan niet alleen. Andere mensen hebben goede ideeën die ik kan uitproberen.”

13 Crisishulp

“Mijn GGZ-instelling heeft een 24 uren-crisisdienst. Mijn huisarts heeft deze een keer ingeschakeld toen ik veel last van stress had. Het bezoek van de psychiater en sociaal psychiatrisch verpleegkundige die dienst hadden heeft me geholpen weer grip te krijgen op mijn situatie.”

14 Kortdurende psychiatrische thuiszorg

“De verpleegkundige van de psychiatrische thuiszorg heeft mij geholpen met het regelen van een uitkering. Ze zorgde ervoor dat ik in de schuldhulpverlening terecht kwam en voorkwam dat mijn gas en elektriciteit werden afgesloten. Zo raakte ik niet steeds verder in de problemen”

15 Dagactiviteitencentrum

“De activiteitenbegeleider heeft me geholpen om mijn hobby's weer op te pakken. Hij moedigde me aan om mijn gitaar weer op te pakken en wat liedjes te oefenen. Het is geweldig om weer muziek te spelen.”

16 Geïntegreerde behandeling van psychiatrische ziekte en verslaving

“Ik werd vroeger verward omdat mijn verslavingsbehandelaar het ene zei en mijn psychiater het andere. Nu werken we allemaal samen en maak ik vorderingen.”

17 Werkbegeleiding

“Ik begin volgende week parttime bij een boekhandel. De werkbegeleiding vroeg me wat voor soort werk ik in het verleden had gedaan en waar ik nu interesse in had. Ze heeft me geholpen om een passende baan te vinden. Ze blijft bij mijn werk betrokken. Het voelt alsof ik steun heb om meer aan het werk te gaan.”

18 Assertive Community Treatment team (ACT-team)

“Ik ging continu de opnameafdeling van de GGZ-instelling in en uit. Nu heb ik een ACT- team dat me helpt in de maatschappij te leven. Ze helpen me met van alles, inclusief verhuizen en vervoer.”

19 Flexible Assertive Community Treatment team (FACT-team)

“Mijn casemanager van het FACT-Team heeft mij tijdens een crisis bijgestaan en door deze moeilijke periode heen gesleept.”

Hoofdstuk 1

WAT ZIJN GGZ-INSTELLINGEN?

20 Intensieve Thuis Begeleiding (Intensive Home Treatment, IHT)

“Mijn gezinsleden werden betrokken in de behandeling, daardoor gaat het nu een stuk beter thuis. We kunnen over meer dingen praten.”

21 Individuele rehabilitatie benadering (IRB)

“Dit heeft mij echt geholpen om mijn leven meer in te richten zoals ik zelf wil.”

22 Ambulante zorg, soms buiten een GGZ-instelling om: herstelacademie, zelfhulp(groepen); informele zorg, maatjesprojecten; herstelondersteunende sociale kaart.

“Dit is echt een vrijplek waar ik helemaal mijzelf kan zijn, je bent hier echt onder gelijken en niemand is minder dan de ander.”

23 Begeleiding voor kinderen van ouders met een verslaving of psychisch probleem (KOPP)

“Er kwam iemand bij ons thuis en zij heeft mij geholpen om met de kinderen te praten over wat ik last van heb en uit te leggen dat zij zich daar niet schuldig over hoeven voelen.”

1.2 BESLISSEN WELKE DIENSTEN U KUNNEN HELPEN

Oefenen

De behoeften van mensen met psychische klachten verschillen per persoon. GGZ-instellingen bieden vaak een breed scala van zorg aan voor al deze behoeften. U kunt het werkblad ‘Gebruik GGZ-diensten’ op de volgende pagina gebruiken om te kijken welke diensten u op dit moment gebruikt en in welke u geïnteresseerd bent en wanneer u meer wilt weten.

WERKBLAD ‘GEBRUIK GGZ-DIENSTEN’

DIENST	IK GEBRUIK DEZE DIENST AL	IK WIL DEZE DIENST PROBEREN OF ER MEER OVER WETEN	DEZE DIENST IS NIETS VOOR MIJ
Diagnose stellen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Case management	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Medicatie	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Programma's die door ervaringsdeskundigen worden geleid	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Individuele therapie	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Groepstherapie	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Training van sociale vaardigheden	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

vervolg op pagina 8

Hoofdstuk 1

WAT ZIJN GGZ-INSTELLINGEN?

WERKBLAD 'GEBRUIK GGZ-DIENSTEN'

vervolg van pagina 7

DIENST	IK GEBRUIK DEZE DIENST AL	IK WIL DEZE DIENST PROBEREN OF ER MEER OVER WETEN	DEZE DIENST IS NIETS VOOR MIJ
Psycho-educatie en andere diensten voor familieleden	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Dagbehandeling of deeltijdbehandeling	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Woonmogelijkheden	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Begeleid Zelfstandig Wonen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Lotgenotengroepen	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Crisishulp	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Kortdurende psychiatrische thuiszorg	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Dagactiviteitencentrum	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Geïntegreerde behandeling van psychiatrische ziekte en verslaving	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Werkbegeleiding	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Assertive Community Treatment Team (ACT-Team)	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Flexible Assertive Community Treatment Team (FACT-Team)	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Intensieve Thuis Begeleiding (ITB)	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB); ondersteuning bij kiezen, verkrijgen en behouden van huisvesting, werk en dagbesteding, opleiding, sociale relaties en financiën	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

Hoofdstuk 1

WAT ZIJN GGZ-INSTELLINGEN?

WERKBLAD 'GEBRUIK GGZ-DIENSTEN'

vervolg van pagina 8

DIENST	IK GEBRUIK DEZE DIENST AL	IK WIL DEZE DIENST PROBEREN OF ER MEER OVER WETEN	DEZE DIENST IS NIETS VOOR MIJ
Ambulante zorg, soms buiten de reguliere ggz om: herstelacademie, zelfhulp(groepen), informele zorg, maatjesprojecten, herstelondersteunende sociale kaart	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
KOPP, Begeleiding voor kinderen van ouders met een verslaving of psychisch probleem	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
Andere mogelijkheden waar u naar kunt vragen:	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE
a Pakkettrainingen individueel/groep			
b Psycho-educatie schizofrene/psychotische stoornissen			
c Omgaan met psychotische symptomen			
d Omgaan met antipsychotische medicatie			
e Omgaan met verslaving			
f Omgaan met vrije tijd			
g Omgaan met werk			
h Omgaan met sociale relaties en intimiteit			
i E-Health			
j Health 4U; gezond eten; gezond denken en doen; gezond bewegen			
k Health 4U; bewust roken			
l Sociale vaardigheidstraining			
m Stemmengroep			
n De 4 G's, cognitieve gedragstherapie			
o EMDR behandeling voor psychische trauma's			
p Schematherapie bij persoonlijkheidsstoornissen			
q Dialectische gedragstherapie voor mensen met borderline problemen			
r Bijwerkingen polikliniek			
s Begeleiding bij het veilig afbouwen van medicatie			
Anders, nog niet genoemd:			
	JA/NEE	JA/NEE	JA/NEE

1.3 MEER INFORMATIE VINDEN OVER SPECIFIEKE DIENSTEN

U kunt meer te weten te komen over de verschillende diensten door te informeren bij uw GGZ-instelling. Sommige informatie is verkrijgbaar op websites, andere kan gevonden worden op flyers of door ernaar te vragen bij de instelling zelf. U moet zich realiseren dat veel van deze diensten niet gratis zijn en dat voor veel diensten een indicatie nodig is. Dat wil zeggen dat een instantie het goed moet keuren dat u van deze diensten gebruik maakt. Welke instantie hiervoor verantwoordelijk is, kan per gemeente verschillen. Het kan zijn dat het via de GGZ-instelling zelf gaat of dat de gemeente hiervoor verantwoordelijk is. Veel gemeenten hebben daarvoor sociale wijkteams ingericht. Vraag uw hulpverlener welke instantie u verder kan helpen.

Oefenen

Als u geïnteresseerd bent in een van de diensten die in dit hoofdstuk besproken zijn, ga dan na waarom dat zo is. Hoe denkt u dat deze dienst u kan helpen? Overweeg om een rollenspel te doen waarin u uw motivatie uitlegt aan uw ERH-trainer of groepslid. Bedenk welke rol de dienst kan spelen voor uw herstel en het bereiken van uw persoonlijk hersteldoel.

Als u al diensten gebruikt, denk dan na over de voordelen die u hieruit krijgt. Overweeg om een rollenspel te doen waarin u uitlegt wat u van de diensten vindt. Doe dit samen met uw ERH-trainer of groepslid. Welke rol speelt de dienst in uw herstel?

Verschillende mensen maken gebruik van verschillende GGZ-diensten

Hoofdstuk 1

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

‘WAT ZIJN GGZ-INSTELLINGEN?’

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Gebruik de lijst met diensten van de GGZ en kruis een van de diensten aan die u graag zou willen gebruiken. Zoek uit of deze dienst beschikbaar is bij u in de buurt en vraag extra informatie aan.
- OPTIE 2:** Praat met iemand die gebruik maakt van deze dienst. Wat zijn de ervaringen tot nu toe?
- OPTIE 3:** Deel de lijst met diensten in de geestelijke gezondheidszorg met iemand die u vertrouwt. Vertel in welke diensten u bent geïnteresseerd en vraag diegene om zijn mening.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 2

INKOMENSUITKERINGEN EN FINANCIËLE TOESLAGEN

2.1 HEEFT U RECHT OP FINANCIËLE ONDERSTEUNING?

Uitkeringen zijn opgezet om mensen met financiële problemen te helpen. Soms vragen mensen deze uitkeringen niet aan, omdat ze zich ervoor schamen of omdat het aanvragen ervan te ingewikkeld is. Het is belangrijk om te onthouden dat uitkeringen echt bedoeld zijn om mensen te helpen. Als lid van de samenleving heeft u het recht om hier gebruik van te maken. Het begrijpen en aanvragen van uitkeringen is gecompliceerd. Door hierover te praten met uw behandelaar of maatschappelijk werker, kunt u erachter komen op welke uitkeringen u recht heeft en hoe u die kunt aanvragen. Een behandelaar of maatschappelijk werker is ook vaak op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en veranderingen op het gebied van uitkeringen.

Vaak is uw hulpverlener ook niet goed op de hoogte van alle mogelijkheden op het gebied van uitkeringen en mogelijke bijdragen waar u recht op heeft. Daar hoeft hij of zij zich niet voor te schamen. De regels en mogelijkheden veranderen vaak. Het is goed om aan te kloppen bij sociale raadsmanen of -vrouwen. Vaak hebben sociale raadgevers een open spreekuur, waar uw hulpverlener u naar kan verwijzen. In andere gemeenten gaat u naar een zorgloket. De medewerkers daar kunnen op veel vragen direct antwoord geven, of iets later uitzoeken wanneer zij dit niet meteen weten. Ook kunnen ze u in contact brengen met de desbetreffende organisatie.

De rijksoverheid heeft dertig vestigingen van het Juridisch Loket mogelijk gemaakt. (<https://www.juridischloket.nl/>). U kunt er terecht voor informatie en advies als u met een juridische vraag of probleem zit, of als u zich afvraagt of iets wel juridisch in orde is. Denk aan vragen over werk, uitkeringen, toeslagen, familielast, consumentenproblemen en rechtsbijstand.

De Sociale Verzekering Bank (SVB) is de uitvoerder van volksverzekeringen in Nederland. Zij kunnen u helpen met vragen over uw uitkeringen.

Door voor uzelf op te komen kunt u de toeslagen krijgen waar u recht op heeft



- 1 Ontvangt u momenteel een uitkering?
- 2 Zo niet, denkt u dat u recht hebt op een uitkering voor arbeidsongeschiktheid of op aanvullende uitkeringen?

2.2 INKOMENSUITKERINGEN

Afhankelijk van uw werkgeschiedenis en huidige financiële situatie, kunt u recht hebben op een uitkering omdat u geen ander inkomen heeft.

Maatschappelijk werkers en case managers kunnen u op weg helpen om te zien of u recht heeft op een uitkering. Als zij het niet weten kun ze u helpen in contact te komen met een sociaal raadgever of een zorgloket. Zij hebben de meest recente informatie. De uitkeringen kunnen ieder jaar veranderen.

U kunt recht hebben op een van de volgende uitkeringen:

1 Bijstand

Bijstand is er voor mensen die niet genoeg geld hebben om in hun levensonderhoud te voorzien en ook niet in aanmerking komen voor een andere uitkering. Met een bijstandsuitkering kunnen zij de periode overbruggen totdat zij weer betaald werk vinden. De gemeente helpt bij het vinden van geschikt werk en zorgt voor een uitkering als dat nodig is. (<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/bijstand>)

Hoofdstuk 2

INKOMENSUITKERINGEN EN FINANCIËLE TOESLAGEN

2 WAO (vanaf 2005: WIA) - Wet, Werk en Inkomen naar Arbeidsvermogen

U bent bijna 2 jaar ziek en kunt daardoor minder werken en verdienen. Misschien heeft u dan recht op een WIA-uitkering. (<https://www.uvw.nl/particulieren/ziek/ziek-wia-uitkering/bijna-2-jaar-ziek-wia/detail/wat-betekenen-wia-wga-iva>)

3 WGA – Werkhervatting Gedeeltelijk Arbeidsongeschikten

U krijgt mogelijk WGA als u 2 jaar of langer ziek bent en (in de toekomst) kunt werken.

4 IVA – Inkomensvoorziening Volledig Arbeidsongeschikten

U krijgt mogelijk IVA als u niet of nauwelijks kunt werken en er een kleine kans is dat u in de toekomst weer kunt werken.

5 Wajong – Werk en Arbeidsondersteuning Jonggehandicapten

Heeft u vanaf jonge leeftijd een ziekte of handicap waardoor u niet kunt werken? Dan krijgt u misschien van UWV een Wajong-uitkering. (<https://www.uvw.nl/particulieren/klantenservice/wat-is-wajong/index.aspx>)

6 Studiefinanciering

Studeert u aan mbo, hbo of universiteit? Dan kunt u studiefinanciering krijgen voor uw opleiding. Zit u op het voortgezet onderwijs? Dan krijgt u de tegemoetkoming voor scholieren. (<https://duo.nl/particulier/studiefinanciering/index.jsp>)

2.3 FINANCIËLE TOESLAGEN

Als u een laag inkomen heeft kunt u recht hebben op aanvullende toeslagen. Op dit moment zijn dit:

1 Huurtoeslag en/of Zorgtoeslag

Meer informatie kunt u vinden op:

<https://www.nibud.nl/consumenten/regelingen-voor-ouders>

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen>

2 Kind gebonden budget en/of Kinderopvang toeslag

Meer informatie kunt u vinden op:

<https://www.nibud.nl/consumenten/regelingen-voor-ouders/>

3 Voedselbank en/of kledingbank

In Nederland leeft meer dan een miljoen mensen onder de armoedegrens. De voedselbanken helpen de armsten door ze tijdelijk te voorzien van voedselpakketten. Om onze klanten van voldoende eten te kunnen voorzien, werken wij samen met bedrijven, instellingen, overheden en particulieren. Zo zorgen we er samen voor dat armoede wordt bestreden, voedseloverschotten verdwijnen en het milieu minder wordt belast. Met als motto: "Oog voor voedsel, hart voor mensen".

***Afhankelijk van uw werkgeschiedenis en financiële situatie,
kunt u recht hebben op verschillende uitkeringen***

Oefenen

Wanneer u denkt dat u in aanmerking komt voor financiële ondersteuning, bespreek dit dan met uw ERH-trainer of groepslid. Een belangrijke tip bij een afspraak met een uitkeringsinstantie of gemeenteambtenaar: Neem iemand mee, twee onthouden altijd meer dan één, en u wordt eerder serieus genomen. Als u al dit soort uitkeringen krijgt, denk dan na over de voordelen die u hieruit krijgt. Helpt het u om uw doelen te behalen? Het kan nuttig zijn om dit te bespreken met uw ERH-trainer of groepslid.

Hoofdstuk 2

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'INKOMENSUITKERINGEN- EN FINANCIËLE TOESLAGEN'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Wanneer u denkt dat u in aanmerking komt voor een financiële ondersteuning, neem dan contact op met de desbetreffende instantie over de aanvraagprocedure. Overweeg om een eerste stap te zetten voor het aanvragen.
- OPTIE 2:** Als u een uitkering gaat aanvragen, vraag dan hulp aan een vertrouwd persoon om u in het proces te ondersteunen.
- OPTIE 3:** Wanneer u niet in aanmerking komt voor een uitkering, dan kunt u deze tijd gebruiken om uw financiën van de afgelopen maand te bekijken. Wat was uw inkomen? Wat heeft u uitgegeven? Zijn er mogelijkheden om geld te besparen?
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 3

VOOR UZELF OPKOMEN IN DE GGZ

3.1 PROBLEMEN IN DE GGZ

U kunt een probleem tegenkomen in de geestelijke gezondheidszorg en het kan nodig zijn dat u voor uzelf opkomt. Hier volgen enkele voorbeelden van problemen die andere deelnemers hebben gemeld.

“Ik moest eindeloos wachten voordat ik terecht kon bij een bepaalde behandelaar.”

“Ik wilde werkervaring opdoen. Het leek of niemand mij daarbij kon helpen.”

“Ik wilde de dagbehandeling verlaten, maar mensen zeiden alleen maar dat er geen alternatief was.”

“Ik was ontevreden met mijn behandelaar. Ik voelde geen klik, maar ik wist niet goed hoe ik dat tegen hem kon zeggen zonder hem boos te maken.”



- 1 Heeft u problemen ervaren binnen de geestelijke gezondheidszorg? Zo ja, wat was het probleem?
- 2 Komen de voorbeelden van hierboven u bekend voor?
- 3 Zijn er momenten geweest dat de GGZ uw herstel heeft gehinderd?

3.2 RICHTLIJNEN BIJ PROBLEMEN IN DE GGZ

Wanneer problemen voorkomen, kunnen de volgende richtlijnen nuttig zijn.

1 Houd nauwkeurig alle details op papier bij.

“Ik maakte een kopie van al mijn aanvragen voor de woningbouwvereniging. En wanneer ik iemand aan de telefoon had van de woningbouwvereniging, schreef ik de datum op, met wie ik sprak en waar we het over hadden. Ik verzamelde alle informatie in een map. Het heeft het veel gemakkelijker gemaakt om mijn zaak te presenteren aan de leidinggevende van de woningbouwvereniging.”

2 Kies de hulpverlener met de meeste ervaring in het onderwerp.

“Ik raakte gefrustreerd toen ik zocht naar een baan. Via mijn behandelaar kwam ik erachter dat een specialist in mijn behandelteam hierbij kan helpen. Ik vroeg mijn behandelaar om me in contact te brengen met die specialist; de trajectbegeleider. Dit contact heeft het proces versneld.”

3 Praat op een heldere en kalme manier.

“Mijn geduld raakte op bij het zoeken van een woning. In het begin werd ik razend wanneer ik de maatschappelijk werker in de gang zag lopen. Ze werd erg ongemakkelijk als ik mijn stem verhef. Op een gegeven moment probeerde ik op een kalme manier om een afspraak te maken. Ik had zelfs vooraf geoefend wat ik zou zeggen voordat ik naar binnen ging. Ze was toen veel behulpzamer.”

4 Als u niet tevreden bent, probeer dan iets anders.

“Soms krijg ik niet de gewenste resultaten door te praten met de aangewezen persoon. Ik heb geleerd om te vragen om een gesprek met de leidinggevende of ik ga naar de patiënten-vertrouwenspersoon. Het helpt vaak om zo iemand erbij te betrekken.”

5 Zorg dat uw eigen aandeel in orde is.

“Wanneer ik naar de maatschappelijk werker ging om een uitkering aan te vragen, vertelde hij me dat ik mijn papieren moest verzamelen, zodat hij me beter kon helpen met de voorbereiding. Ik was de enige die wist waar mijn papieren waren, dus als ik ze niet opzocht, kon mijn maatschappelijk werker niet verder gaan met mijn aanvraag.”

6 Laat mensen weten dat u hun inspanningen waardeert.

“De verpleegkundige was blij toen ik haar vertelde dat ik haar suggesties had uitgetest voor het omgaan met bijwerkingen van mijn medicijnen. Ze vroeg me haar te laten weten als ze nog iets anders voor me kon doen.”

7 Als u de eerste keer niet slaagt, probeer het dan steeds opnieuw.

“Ik moest aandringen om vervoer te krijgen naar het ‘kunstenaarsherstelprogramma’. In het begin zeiden mensen dat dat niet mogelijk was. Maar ik was vastberaden om het programma bij te wonen, omdat ik wist dat het me zou helpen. Daarom bleef ik aandringen en ik zorgde ervoor dat andere mensen voor me opkwamen. Uiteindelijk kreeg ik het vervoer.”



- 1 Heeft u een probleem ervaren binnen de geestelijke gezondheidszorg? Wat was dit probleem?
- 2 Bent u voor uzelf opgekomen? Zo ja, wat heeft u gedaan? Heeft het geholpen?
- 3 Is voor uzelf opkomen belangrijk voor uw herstel?

Oefenen

Heeft u op dit moment een probleem in de GGZ? Zo ja, wat doet u om voor uzelf op te komen? Wat kunt u nog meer doen? U kunt dit met behulp van rollenspellen oefenen met uw ERH-trainer of een groepslid.

Als u geen probleem heeft in de GGZ kunt u een van deze voorbeelden kiezen en ermee oefenen.

- 1 Jan wacht al maanden op antwoord voor zijn aanvraag voor begeleid wonen.
- 2 Sarah heeft moeite met het bij elkaar zoeken van de informatie die ze nodig heeft om een uitkering aan te vragen.
- 3 Daniel is lid van een groep waarvan een bijeenkomst al een aantal keren niet doorging zonder dat dit van te voren werd doorgegeven.

Kom voor uzelf op als u een probleem tegenkomt in de geestelijke gezondheidszorg

3.3 WIE KUNT U OM HULP VRAGEN?

Wanneer u voor uzelf opkomt, kan het nodig zijn dat iemand anders ook voor uw belangen opkomt. In veel GGZ-instellingen is iemand aangewezen om als vertrouwenspersoon op te treden: de patiëntenvertrouwenspersoon (PVP). De PVP helpt mensen met problemen die zij in de GGZ tegenkomen. Het is een goed idee om de PVP in uw centrum te ontmoeten en te leren kennen. Als er geen PVP is in uw instelling, kunt u contact opnemen met de Landelijke Organisatie voor Patiëntenvertrouwenspersonen, via internet: www.pvp.nl of per telefoon: 0900 444 8888. Deze mensen kennen de GGZ en weten wat het is om een psychische stoornis te hebben. Zij kunnen u helpen met uw problemen en optreden als uw belangenbehartiger. U kunt ook navragen of er ervaringswerkers zijn. Dit zijn mensen die zelf een achtergrond hebben in de psychiatrie en weten hoe het is om met psychische klachten te kampen, maar hier ook mee hebben leren omgaan.

Soms voelen mensen zich 'verdwaald in het systeem'. Als het om uw behandeling gaat kunt u vragen om contact met uw regiebehandelaar. Voor iedere cliënt in de GGZ is er iemand die regie voert over de behandeling en aanspreekbaar is voor dingen die goed gaan en ook die niet goed gaan. Als u zich op uw gemak voelt bij de regiebehandelaar dan is het verstandig deze persoon regelmatig te informeren hoe het met u gaat. Vertel wat goed gaat en wat minder goed gaat. Maak afspraken over welke dingen gedaan moeten worden als het niet goed met u gaat. Het onderhouden van een goede communicatie tussen u beiden, zal deze persoon in staat stellen effectiever op te treden wanneer er zich een probleem voordoet.



- 1 Van wie zou u hulp willen om voor uzelf op te komen?
- 2 Worden uw behoeften vervuld?
- 3 Kunt u ook gesprekken hebben over uw hersteldoelen?

Hoofdstuk 3

VOOR UZELF OPKOMEN IN DE GGZ

Oefenen

Vul het werkblad 'Vervulling van behoeften in GGZ' in. Dit geeft inzicht of uw behoeften al dan niet zijn vervuld.

WERKBLAD 'VERVULLING AAN BEHOEFTE IN GGZ'

VRAGEN	ANTWOORDEN (WEES ZO SPECIFIEK MOGELIJK)
Zijn er aanvullende diensten waar ik gebruik van zou willen maken? Zo ja, welke? (zie ook de tabel geestelijke gezondheidszorg diensten, eerder in dit werk-boek)	
Zijn er uitkeringen die ik zou willen aanvragen? Zo ja, welke?	
Zijn er aanvullende uitkeringen of toeslagen die ik zou willen aanvragen? Zo ja, welke?	
Zou ik gebruik willen maken van de voedsel-bank? Zo ja, hoe kom ik erachter of ik hiervoor in aanmerking kom?	
Zijn er woonmogelijkheden waar ik gebruik van zou willen maken? Zo ja, welke?	
Zou ik mijn vaardigheden om voor mijzelf op te komen willen verbeteren? Zo ja, hoe pak ik dit aan?	
Zou ik de vertrouwenspersoon binnen mijn instelling willen ontmoeten, of beter leren kennen? Zo ja, hoe ga ik dit doen?	
Zou ik mijn case manager willen vragen me te helpen om voor mezelf op te komen?	
Is er iets anders dat ik zou willen verbeteren? Zo ja, wat?	

Hoofdstuk 3

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'VOOR UZELF OPKOMEN IN DE GGZ'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Doe iets om voor uzelf op te komen bij een probleem dat u heeft binnen de geestelijke gezondheidszorg. Overweeg een vertrouwd persoon om hulp te vragen.
- OPTIE 2:** Bekijk de vragen in het werkblad hiervoor. Onderneem actie bij tenminste een vraag waar u 'ja' op heeft geantwoord. Probeer ervoor te zorgen dat u beter gebruik maakt van diensten binnen de geestelijke gezondheidszorg.
- OPTIE 3:** Kijk terug op eerdere ervaringen, toen u voor uzelf opkwam. Wat ging er volgens u goed? Wat ging er minder goed? Wat zou u nu anders doen?
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Samenvatting



De geestelijke gezondheidszorg kan complex en verwarrend zijn. Er verandert ook steeds zoveel in allerlei regelingen. Tegelijkertijd is het een systeem dat veel voor u kan betekenen.

Dit werkboek heeft beschreven welke mogelijkheden de GGZ biedt. U heeft gekeken naar uw behoeften en bedacht wat het meest nuttig voor u kan zijn. Wees u ervan bewust dat niet alle informatie in dit werkboek actueel kan zijn. De regelgeving in zowel de zorg als bij uitkeringen is vaak onderhevig aan verandering.

Dit werkboek noemde de verschillende diensten van de GGZ, zoals: diagnosestelling, case management, individuele- en groepstherapie, familie diensten, lotgenotengroepen en werkbegeleiding. U heeft ook informatie gekregen over de uitkeringen en toeslagen waar u mogelijk voor in aanmerking komt. U heeft gekeken naar de diensten waar u meer van wilt weten en u heeft hiervoor een plan gemaakt. U heeft nagedacht over de beste manier om voor uzelf op te komen.

Inzicht in uw behoeften, kennis van de beschikbare diensten en voor uzelf opkomen, zijn belangrijk bij het bereiken van uw hersteldoelen.



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/172D6130-2F8F-421B-9BBA93F1BA864Co6>