

## **Waarom een persoonlijk plan?**

Elk mens heeft zijn eigen karakter, geschiedenis, achtergrond, specifieke interesses en hobbys, voorkeuren, afkeuren, instelling (meer op jezelf dan op anderen gericht): kortom elk mens is uniek.

Dat maakt ook dat oplossingen en keuzes vooroplossingen helemaal individueel zijn. Wat voor de een geldt hoeft niet voor de ander te gelden. De een hecht nu eenmaal meer waarde aan goede hygiëne, lekker eten, en schoon huis dan een ander die misschien zoveel mogelijk in de natuur wil doorbrengen.

Als mensen ondersteuning nodig hebben om zelfstandig te kunnen blijven wonen kunnen ze een beroep doen op de Wmo.

Na een melding van behoefte aan ondersteuning komt er in de regel iemand van of namens de gemeente langs: voor een indringend gesprek met u over wat u allemaal zelf kunt, in hoeverre u kunt terugvallen op anderen en eventueel op algemene voorzieningen in de gemeente. Zoals bijvoorbeeld een maaltijdservice, of regiovervoer.

De Wmo biedt ook de kans dat u zelf een persoonlijk plan indient. De gemeente moet hier dan rekening mee te houden. U kunt een persoonlijk plan 7 dagen voor het (keukentafel)gesprek aan degene sturen met wie u het gesprek heeft. Dat is handig want zij of hij is dan voorbereid op uw wensen en behoeften. Het gesprek kan dan ook meer gaan over wie u bent, wat voor u belangrijk is en wat u nodig heeft.

## **Opzet persoonlijk plan.**

Hoe kunt u zelf tot een plan komen en waar moet u dan op letten?

Uitgangspunt is dat u zelf voor alles nagaat waar u zelf gelukkig van wordt of blijft. Dit heeft in feite te maken met zingeving. Wat zorgt ervoor dat het leven voor u zinvol is? Ondanks beperkingen op welk vlak dan ook: lichamelijk, mentaal of sociaal. Daarbij is het belangrijk ook buiten bestaande patronen te denken.

Het kan helpen na te gaan waar u als kind plezier aan beleefde en wat u eigenlijk al weer bijna vergeten was: zoals buiten naar de wolken staren, liedjes met de radio meezingen, een potjes schaken of dammen. Wat was er zo fijn aan deze belevingen? En wat was daarvoor nodig?

Dit model van persoonlijk plan laat u dus eerst nagaan wat uw eigen behoeften en drijfveren zijn. Pas daarna gaat u na wat dat voor het hier en nu – en in de toekomst- betekent. Waar heeft u behoefte aan om gelukkig of tevreden te zijn en wat is dan daarvoor nodig? En.. misschien komt u wel uit op behoeftes en oplossingen die u diep had weggestopt.

Tot slot leidt dit tot een beknopt persoonlijk plan. Uitgangspunt daarvan is wat u kunt en wilt. Kortom uw beperkingen staan niet centraal maar uw dromen en afgeleide behoeftes. Pas daarna komt aan de orde in hoeverre beperkingen u belemmeren en hoe u dat zou kunnen oplossen.

Een persoonlijk plan is handig om aan de gemeente te laten zien, liefst nog voordat u het (keukentafel)gesprek heeft. U kunt immers 7 dagen voor het (keukentafel)gesprek aan de gemeente uw persoonlijk plan sturen.

**1. Ga eerst de volgende vragen na:**

Waar word ik gelukkig van? Waarbij krijg ik een tevreden en voldaan gevoel?

Ga daarbij ook na wat u als kind, jong volwassene en op latere leeftijd gelukkig maakte. Misschien komen er weer ervaringen bovendrijven waar u nu uw voordeel mee kunt doen.

Denk ook na wat nu geluksmomenten in uw huidige leven zijn, onafhankelijk of deze kort of lang duren en of u deze soms of vaak heeft.

Probeer uw zintuigen te gebruiken: hoe zagen of zien geluksmomenten eruit? Wat ziet en hoort u? Wat ruikt en voelt u?

Neem alle ruimte hieronder om dat te beschrijven of eventueel te tekenen.

Als u dat zelf niet kunt vraag dan iemand om u te helpen. Als u niemand kent kan dat ook een ANBO consulent zijn al u lid bent van ANBO.\*

## 2. Uw huidige leven.

Nu u beter zicht hebt op wat u gelukkig maakt kunt u dit stap voor stap gaan omzetten in behoeften nu en op langere termijn.

Zoals : ik heb behoefte aan.....

Bijvoorbeeld contact met andere mensen, me ergens in verdiepen, me bewegen, in huis bezig zijn met..., uitstapjes maken naar, een verzameling bijhouden, kennissen opzoeken etc. etc. U kunt ook behoeftes opschrijven die u misschien al lang vergeten was.

Schrijf behoeftes op die niet eenmalig zijn, want het gaat er immers om dat u samen met de gemeente nagaat waar u structureel behoefte aan heeft. Dus niet: 'nog één keer ...bezoeken/doen).

Schrijf hieronder 3 behoeftes op die voor u heel belangrijk zijn.

A. Ik heb behoefte aan

B. Ik heb behoefte aan

C. Ik heb behoefte aan

(eventueel meer behoeftes)

Geef met een cijfer 1/m10 aan hoe belangrijk deze behoefte voor u is en zet ze dan in volgorde van hoogste score. Nu heeft u een nieuwe volgorde A., B. en C.

U hoeft natuurlijk niet 3 behoeftes uit te werken. U kunt zich ook tot 1 of 2 wezenlijke behoeftes beperken.

Wat betekenen uw behoefte voor u?

Nu gaan we per behoefte na wat dit concreet voor u betekent.

1.

Om behoefte A, te verwezenlijken heb ik nodig: (denk aan uw woning: - ook inrichting en omgeving- , vervoer, fysieke gesteldheid, mentale gesteldheid, contact met anderen, begrip van anderen. Omgaan met computer, hulpmiddelen voor ogen en oren en andere functies, financiële administratie).

Wat nu wel loopt /goed werkt/ een voordeel van mijn situatie is dat ik.

Wat ik mis is:

Ik kan dit zelf regelen of oplossen door:

En/of ik kan vragen aan ... om dat voor me te regelen of om me daarbij te helpen. Als ik dat moeilijk vind om te vragen kan ik misschien aanbieden dat ik zelf..

Waar ik dan toch nog ondersteuning bij nodig heb is...

Voorwaarde is dan wel dat ik..

2.

Om behoefte B, te verwezenlijken heb ik nodig: (denk aan uw woning: - ook inrichting en omgeving- , vervoer, fysieke gesteldheid, mentale gesteldheid, contact met anderen, begrip van anderen, omgaan met computer etc. hulpmiddelen voor ogen en oren en andere functies financiële administratie).

Wat nu wel loopt /goed werkt/ een voordeel van mijn situatie is dat ik

Wat ik mis is:

Ik kan dit zelf regelen of oplossen door:

En/of ik kan vragen aan ... om dat voor me te regelen of om me daarbij te helpen. Als ik dat moeilijk vind om te vragen kan ik misschien aanbieden dat ik zelf..

Waar ik dan toch nog ondersteuning bij nodig heb is...

Voorwaarde is dan wel dat ik..

3.

Om behoefte C, te verwezenlijken heb ik nodig: (denk aan uw woning: - ook inrichting en omgeving- , vervoer, fysieke gesteldheid, mentale gesteldheid, contact met anderen, begrip van anderen, omgaan met computer etc. hulpmiddelen voor ogen en oren en andere functies, financiële administratie).

Wat nu wel loopt /goed werkt/ een voordeel van mijn situatie is dat ik

Wat ik mis is:

Ik kan dit zelf regelen of oplossen door:

En/of ik kan vragen aan ... om dat voor me te regelen of om me daarbij te helpen. Als ik dat moeilijk vind om te vragen kan ik misschien aanbieden dat ik zelf..

Waar ik dan toch nog ondersteuning bij nodig heb is...

Voorwaarde is dan wel dat ik..