

DEL 4

SAMARBEJDET MED ANDRE

SÅDAN KAN DU BEDST
MULIGT SAMARBEJDE
MED MEDARBEJDERNE,
DU MØDER.



Denne del af guiden handler om, hvordan du bedst muligt kan samarbejde med de medarbejdere, du møder, så de kan støtte dig i at have et selvstændigt og meningsfuldt liv.

De fleste, der kommer sig, fortæller, at god hjælp for dem bestod af mere end den rigtige medicin. De fortæller om en hjælp, hvor de selv har haft noget at sige og har følt sig som en del af det, der foregik. En hjælp, der har givet mening for dem – og som er foregået på et sprog, hvor de selv har kunnet være med.

HVEM MØDER DU?

Medarbejderne vil typisk arbejde i psykiatrien eller i den kommune, hvor du har din bopælsadresse. De vil ofte have forskellige opgaver som for eksempel at være din kontaktperson, sagsbehandler eller læge.

Når du taler med en medarbejder, er det en stor hjælp for jer begge først at aftale, hvor lang tid I har – uanset om det er ti minutter eller en time.

Brug kapitlerne i guiden til at pege på, hvad du gerne vil tale om

DET ER SVÆRT AT KOMME SIG UDEN MAD OG TAG OVER HOVEDET

Hvis du lige nu er boligløs, eller der er usikkerhed om din økonomi, er der sikkert ikke meget overskud til at arbejde med at komme sig. Hvis du er i behandling, er der ofte en socialrådgiver, du kan tale med. Ellers skal du henvende dig til borgerservice eller jobcenteret i din kommune.

»For mig er selvbestemmelse også at blive taget med på råd om, hvilken medicin jeg vil tage.«
– Lise, Frederikssund

4.1 SÅDAN GÅR DU TIL MØDER

FÆLLES BESLUTNINGER

Når man bliver ramt af en lidelse, kan man overse, at man selv er en vigtig part i samarbejdet om at komme sig, og at møderne med eksperter og medarbejdere grundlæggende handler om ens eget liv. Mange har skullet lære at stole på, at det betyder noget, at deres stemme bliver hørt.

Derfor er det vigtigt at være godt forberedt til møder og samtaler, så du bliver hørt og er med til at beslutte, hvad der skal ske. Samtidig er det vigtigt, at andre ikke har besluttet noget på forhånd.

Det kan ofte være svært at få sagt det, man helst vil tale om, for eksempel hvis der er bivirkninger eller problemer, du ikke bryder dig om. Skriv det ned. Så ved du, at det er vigtigt for dig.

FORBERED DIG

Når du har et møde med en behandler eller medarbejder i kommunen, er det altid godt at forberede sig. Hvor vil du gerne have, at mødet bringer dig hen? Er det en praktikplads, du ønsker? - eller at se en psykolog? Skriv det ned. Du behøver ikke fortælle alt om dig selv men blot om det, der er relevant i forhold til din sag.

Det er ikke altid lige nemt at forklare, hvordan ens liv ser ud. Derfor er det en god idé at få hjælp af andre til at beskrive din situation. Du må gerne tage en ven eller bisidder med til møder med offentlige myndigheder.

Du skal helst kunne:

- beskrive meget tydeligt, hvad din henvendelse drejer sig om, hvad dit behov er, og om der er et problem, du gerne vil tale om
- forklare, hvordan du er påvirket af din situation
- fortælle, om der er sket noget for nylig, der gør, at du henvender dig
- stille spørgsmål, der ikke skaber konflikt

Det er medarbejderne, der vurderer, om du har ret til støtte. Gør det tydeligt, hvad du henvender dig om.

Det er også godt, hvis du er i stand til at beskrive helt konkret:

- Hvordan har du det, og hvordan din situation påvirker dig herunder din psykiske lidelse?
- Hvordan klarer du dig i hverdagen
- Hvordan har du det med omverdenen – kan du overskue at passe din bolig, har du kontakt til en evt. arbejdsplads eller skole, og hvordan går det med at se familie og venner?

Undgå konflikt og bed om at få vurderet dine muligheder efter al relevant lovgivning. Vær behjælpelig med at få indhentet oplysninger, der belyser din situation.

4.2 MINI-GUIDE - HVEM GØR HVAD?

Psykiatri

**HER KAN DU FÅ BEHANDLING, HVIS
DU HAR EN PSYKISK LIDELSE
– AKUT ELLER VED HENVISNING**

- Medicinsk behandling
- Psykoterapi
- Gruppesamtaler
- Rehabilitering

Udskrivnings- mentorer

Hvis du udskrives og er på kontanthjælp, har du ofte ret til en Udskrivningsmentor, der kan hjælpe dig med mange praktiske ting. Spørg socialrådgiveren, der hvor du er i behandling.

Din kommune

STØTTE I HVERDAGEN PSYKOSOCIALE INDSATSER

- Få hverdagen til at fungere
- Et sted at bo – også hvis du ikke kan bo alene
- Styr på økonomien og på pligter og svarfrister
- Samvær med andre og noget at lave
- Hvis du har børn og brug for støtte

DET ER DIN KOMMUNE, DER VURDERER OM,
OG HVILKEN STØTTE, DEN SKAL TILBYDE DIG

JOBCENTRET

- Job og uddannelse
- Kontanthjælp
 - Dagpenge
 - ressourceforløb
 - sociale mentorer
 - Sociale pensioner

HVIS DU ER I TVIVL, SKAL DU HENVENDE
DIG TIL BORGERSERVICE

4.3 RELEVANTE PLANER FOR DIG

Her kan du læse om, hvordan du kan bruge dine personlige mål i samarbejdet med medarbejderne i psykiatrien, på jobcenteret og i socialforvaltningen.

Medarbejderne skal som udgangspunkt arbejde ud fra en plan, du har været med til at lave. De mest almindelige planer handler om din behandling, din arbejdssituation og om, hvilken støtte du eventuelt har brug for i hverdagen.

Alle planer skal på hver sin måde tage højde for din situation og dine behov

HVAD ER MULIGT?

For at du kan komme dig, er det vigtigt, at det, andre gør for dig, sker mest muligt på dine præmisser. Det er dog ikke alt, du har indflydelse på. Lovgivningen sætter nogle rammer for dine muligheder, og medarbejdernes vurdering af hvilken støtte, der kan være relevant, har også betydning.

VÆR MED

Spørg ind til, hvilke møder du kan deltage i, og hvordan du kan få indflydelse på beslut-

ninger og aftaler, der angår dig. Vend det med din kontaktperson samt med de, der ellers skal være med til møderne, så der bliver talt om det, der er vigtigt for dig. Du kan ofte have en fra dit netværk eller en bisidder med til møder.

Du kan bruge dine personlige mål til at forklare, hvad du gerne vil have, der sker i dit liv og hvilken støtte, du har brug for. Medarbejderne skal hjælpe dig med at beskrive dine mål. De ved godt, at de kan gøre et bedre arbejde, når de tager afsæt i dine behov, også selvom de ikke kan opfylde alle ønsker.

PLANER OM DIG

Hvor mange planer, der skal laves, afhænger af din situation. Her er en gennemgang af de tre vigtigste planer, du kan møde. En god plan udvikler sig efterhånden. Ud over disse planer er der særlige regler for ressourceforløb, for studerende og i andre særlige situationer. Spørg socialrådgiveren der, hvor du er i behandling eller på jobcenteret. Se næste side.

HOLD FAST I DET DU KAN

Hjælp medarbejderne med at se det, du er god til. Din sygdomshistorie siger ikke meget om, hvad du kan klare fremover – og kan i værste fald føre til, at man overser dine stærke sider. Bed kun om støtte til det, du ikke kan klare selv. Med den rette støtte og hensyntagen kan alle komme videre i livet.

BEHANDLINGSPLANEN – ET FÆLLES REDSKAB I DEN PSYKIATRISKE BEHANDLING

Den behandlingsansvarlige skal i samarbejde med dig og eventuelle pårørende udarbejde en behandlingsplan for dig. Planen bliver løbende justeret.

Behandlingsplanen skal give dig, dine behandlere og eventuelle pårørende overblik over, hvorfor du er i psykiatrisk behandling, og hvad du ønsker, behandlingen skal gøre for dig. Behandlingsplanen skal også handle om de ting, der er vigtige for dig i din hverdag. Få en kopi af behandlingsplanen hver gang, den bliver opdateret.

JOBPLANEN - LAVES MED JOBCENTERET

Jobplanen er en aftale med jobcenteret om, hvordan du kommer nærmere på at forsørge dig selv på sigt. Planen handler om både uddannelses- og jobmuligheder. Planen skal drøftes med dig.

Jobplanen er en bindende aftale, og det har konsekvenser at bryde den. Hvis du f.eks. nægter at medvirke til at udarbejde den, eller hvis du afbryder et påbegyndt aktiveringstilbud uden dit jobcenters accept, kan du miste dagpengereetten eller kontanthjælpen i en periode. Fordi en jobplan kan give anledning til uenighed mellem dig og jobcentret/anden aktør, er det en god idé, at du har tydelige argumenter for, hvad der hjælper dig i retning af dine mål.

HANDLEPLANER - HVIS DU HAR BRUG FOR STØTTE I HVERDAGEN

Hvis din kommune vurderer, at du har brug for støtte i hverdagen, vil der blive lavet en social handleplan. Støtten kan f.eks. være en hjemmevejleder eller støtte- og kontaktperson. Dine ønsker for fremtiden skal indgå i handleplanens målsætninger, da den er en aftale mellem dig og din kommune.

Handleplanen anvendes mest af medarbejderne omkring dig, men jo tydeligere du er om dine mål, jo nemmere er det for medarbejderne at få øje på, hvad de kan støtte dig i – så I kan få det bedst mulige samarbejde.

BLEV DU HØRT?

I sidste ende er det kun dig, der kan vurdere, om et møde gik godt, og om det, der blev besluttet, giver mening for dig.

Derfor kan du lave et lille skema, der samler op på mødet. Du kan dele skemaet med medarbejderne:

MØDE OPSAMLING



Jeg følte mig ikke hørt, forstået og respekteret



Jeg følte mig hørt, forstået og respekteret

Vi arbejdede ikke med og talte ikke om det, jeg gerne ville arbejde med og tale om



Vi arbejdede med og talte om det, jeg ville arbejde med og tale om

Medarbejderens måde at arbejde på passer ikke til mig



Medarbejdernes måde at arbejde på passer til mig

Der manglede noget til mødet i dag



Alt i alt var dagens møde godt for mig

Du kan downloade flere skemaer på www.psykiatri-regionh.dk/krr