

Keuzes in je behandeling maak je samen

Jij kent jezelf het beste. Het is daarom belangrijk dat je meebeslist over jouw behandeling en de doelen die je daarin stelt. Samen beslissen betekent dat jij en je behandelaar samen de opties verkennen, de voor- en nadelen afwegen, en jouw voorkeuren en omstandigheden daarin meenemen. Samen maak je de keuzes op momenten dat dat nodig is: in je behandeling, bij evaluaties en de afsluiting.

Wil jij aan de slag met samen beslissen, en heb je behoefte aan wat tips hoe je dit aan kan pakken?

Onderstaande tips kunnen je helpen om zo goed mogelijk samen te beslissen:

1. Bereid jezelf voor op het gesprek met je hulpverlener

Bedenk voorafgaand aan het gesprek waar je het over wilt hebben. Jij mag altijd eigen onderwerpen inbrengen tijdens het gesprek.

2. Laat je goed informeren en stel vragen

Om te kunnen kiezen is het belangrijk dat je informatie krijgt over je mogelijkheden en wat de gevolgen van je keuzes (kunnen) zijn. Vraag je hulpverlener om aanvullende informatie als je denkt dat je nog onvoldoende weet om een keuze te kunnen maken. Goede vragen om te stellen tijdens het gesprek zijn:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
- Wat betekent dat in mijn situatie?

3. Wil jij een familielid, vriend of andere naaste betrekken bij jouw behandeling?

Het kan prettig zijn om een naaste te betrekken bij het nemen van beslissingen over jouw behandeling. Dat mag altijd. Bespreek dit met jouw behandelaar.

4. Neem bedenktijd

Weet je niet zeker wat voor jou de beste keuze is, dan kun je bedenktijd nemen. Zo kun je de verkregen informatie op je in laten werken en eventueel bespreken met een naaste. Daarnaast kun je ook de tijd nemen om online wat extra informatie te zoeken over de keuzes die jou zijn gegeven. Heb je voor je gevoel een verkeerde keuze gemaakt? Weet dan dat je altijd op een keuze mag terugkomen.

5. Ga na of er een klik is met je hulpverlener

Een 'klik' met je hulpverlener is van groot belang voor je behandeling. In het intakegesprek kan je aangeven of er vanaf jouw kant een klik is en kunnen jij en je behandelaar samen bedenken over hoe je verder gaat.

6. Evalueer je behandeling

Als het goed is, heb je met je hulpverlener besproken wat het doel is van de behandeling en mogelijk ook wanneer je een effect kan verwachten van de behandeling. Het is belangrijk om regelmatig stil te staan bij de voortgang van jouw behandeling, dit mag jij ook zelf ter sprake brengen.

Vragen die je bij een evaluatie kunt stellen, zijn:

- Hoe verloopt mijn behandeling?
- Levert het me op wat ik had gehoopt of verwacht?
- Hoe gaat de samenwerking met de hulpverlener?
- Moet er iets veranderen in de behandeling?

Meer informatie

Wil je meer weten over samen beslissen?

Op de volgende websites vind je meer informatie en diverse hulpmiddelen:

www.akwaggz.nl/patienten/goede-keuzes-in-mijn-behandeling

www.mindplatform.nl/projecten/hulpmiddelen-bij-samen-beslissen

Adresgegevens

GGZ Delfland

Sint Jorisweg 2

2612 GA Delft

Telefoon: 015 260 76 07