

Wat kan de orthopedagoog of psycholoog voor jou doen?



Samenwerkingsverband NIP-NVO zorg
voor mensen met een verstandelijke beperking

2014

Voorwoord

Dit boekje maakt duidelijk wat mensen met een verstandelijke beperking van een psycholoog of orthopedagoog kunnen verwachten. Het is vooral bestemd voor cliënten zelf, maar ook voor hun familie en begeleiders.

Via www.psynip.nl of www.nvo.nl is de brochure ook te downloaden.

Wat is een orthopedagoog of een psycholoog?

Dat is iemand die veel weet van het gedrag van mensen.

Over hoe die zich voelen en hoe ze denken. Hij begrijpt waarom mensen doen, zoals ze doen.

Hij kan bijvoorbeeld uitzoeken waarom iemand angstig is of vaak agressief wordt, bijvoorbeeld door daar met hem of haar over te praten.

Je ziet een psycholoog of orthopedagoog meestal niet zo vaak. Maar het is wel iemand die veel van je weet en dus veel voor je kan doen.

Hij helpt jouw begeleiders (maar ook je familie).

Hij denkt mee over wat goede ondersteuning voor jou is.

Hij helpt mee bij het maken van jouw zorgplan en het samen met jou kiezen voor de ondersteuning of hulp die het beste bij je past.

Hij kan helpen als je problemen hebt. Of als je dingen wilt veranderen of nieuwe dingen wilt leren.

Wat kun jij zelf doen?

Het is goed om te weten wie jouw orthopedagoog of psycholoog is.

Het is ook goed om te weten wat hij voor jou kan doen.

Je kunt dat vragen aan je begeleider of aan hem zelf; je kunt eens met hem gaan praten.

Je hebt recht op goede ondersteuning.

Als je nog geen eigen psycholoog of orthopedagoog hebt moet je geholpen worden daarmee in contact te komen, als je dat wil.

Voor je verder leest: welke woorden gebruiken we

In deze tekst gebruiken we de woorden die schuin staan.

Misschien gebruikt jouw instelling er andere woorden voor.

Onder de woorden die schuin staan, vind je andere woorden die ook vaak gebruikt worden. Of er staat een uitleg.

Orthopedagoog / psycholoog

Soms praat men over gedragswetenschapper, gedragsdeskundige of ook wel eens over gedragskundige

Cliënt

Iemand met een verstandelijke beperking, iemand met een beperking, verstandelijk gehandicapte

Zorgplan

Ondersteuningsplan, persoonlijk plan, begeleidingsplan, persoonlijk toekomstplan

Ondersteuning

Begeleiding, hulp

Instelling

Organisatie, zorginstelling, stichting

Team

In het team zitten mensen die samen werken.

Wie in het team zitten is op iedere plek anders.

In een team kunnen alleen begeleiders zitten, maar ook een orthopedagoog, een psycholoog, een arts, een logopedist, een fysiotherapeut en andere therapeuten.

Hij

In dit boekje staat vaak 'hij'. We bedoelen altijd 'hij of zij' want een psycholoog/orthopedagoog of begeleider kan natuurlijk een man of een vrouw zijn.

Wat doet de psycholoog of orthopedagoog?

Hieronder staat wat hij allemaal doet.

De eerste twee punten zijn voor jou het meest belangrijk.



1.

Een goed beeld van jou krijgen (wie ben jij eigenlijk?)

De mensen die jou ondersteunen moeten jou goed kennen.

Het hele team moet een goed beeld van jou hebben.

De psycholoog of orthopedagoog zorgt voor een goede omschrijving van jouw persoon. Daarin staat wat je nodig hebt, wat je wilt, wat je kan en wat je moeilijk vindt (wat je mogelijkheden zijn en wat je beperkingen zijn).

Hij kijkt ook naar je omgeving en het verhaal van je leven tot nu toe.

Dat doet hij door jouw dossier te lezen.

Dat zijn alle gegevens van jou die op papier staan.

Hij doet dat ook door te praten met jou en met mensen die je kennen.

Pas als het team een goed beeld heeft van jou kan je goed ondersteund worden.

Het kan zijn dat jij een bepaald probleem hebt.

Bijvoorbeeld dat je psychische problemen hebt (vaak in een dip zit of angstig bent).

De psycholoog of orthopedagoog kan dan onderzoek of een test doen.

Zo kan hij vaststellen wat er mogelijk aan de hand is en bedenken wat voor hulp je nodig hebt.

Iedereen heeft wel eens problemen.

Die kun je dan zelf of met wat hulp oplossen.

Soms heb je problemen die te maken hebben met je beperking.

Bijvoorbeeld dat mensen te veel van je vragen, of juist te weinig.

Dan kan de psycholoog of orthopedagoog helpen.

Hij weet veel van gedrags- en leerproblemen en beperkingen.

Hij kan helpen bij het oplossen van je problemen.

Zo kun jij je beter ontwikkelen

Ook dit is belangrijk om jou goed te kunnen ondersteunen.



2.

Werken aan jouw doelen

Het maken van een zorgplan

Als er een goed beeld van jou is, kan de psycholoog/orthopedagoog kijken welke ondersteuning het beste bij je past.

Hij adviseert jou en je begeleiders, maar ook anderen (bijvoorbeeld je familie) in hoe ze je kunnen ondersteunen.

Hij leert ze beter naar jou en jouw omgeving te kijken.

Hij let er ook op dat begeleiders en andere deskundigen goed samenwerken.

Je begeleiders maken met jou het zorgplan.

Daarin staat welke doelen er voor jou zijn.

En hoe ze je goed kunnen ondersteunen om die doelen te bereiken.

Soorten doelen zijn bijvoorbeeld:

- Doelen voor het dagelijks leven
- Doelen om problemen op te lossen of te voorkomen
- Doelen om nieuwe dingen te leren

Bewaken van de zorg

De begeleiders helpen jou zoals dat in je zorgplan is afgesproken.

De psycholoog of orthopedagoog kijkt of het allemaal goed gaat.

Hij geeft de begeleiders tips.

Tips over hoe zij goed met jou kunnen omgaan en goed naar jou kunnen luisteren. Of tips hoe zij problemen kunnen voorkomen.

Ook bij grote veranderingen geeft hij advies (helpt jou een juiste keuze te maken).

Bijvoorbeeld:

Bij een verhuizing of een verandering van werk; als een familielid doodgaat of als je wilt gaan samenwonen; af als je een kinderwens hebt.

Soms zijn er problemen die moeten worden opgelost.

Bijvoorbeeld als je vaak boos, verdrietig of bang bent.

Begeleiders overleggen dan met de psycholoog of orthopedagoog hoe ze jou het beste kunnen helpen.

Het kan gebeuren dat je meer ondersteuning of hulp nodig hebt dan de begeleiders kunnen geven. Dan kun je therapie of behandeling krijgen.

Meewerken aan de uitvoering van het zorgplan

Soms voert de psycholoog of orthopedagoog zelf gesprekken met je.

Gesprekken met hem gaan over jouw gedachten, gevoelens en gedrag.

En wat je hier aan zou willen veranderen.

Je praat bijvoorbeeld over hoe je je voelt en hoe je met je gevoel kunt omgaan.

Samen zoek je naar oplossingen om je beter te voelen en hoe je dingen kunt veranderen.

Gedachten, gevoelens, gedrag

De psycholoog of orthopedagoog kan je helpen vervelende gedachten, gevoelens en gedrag te veranderen. Naast het ontwikkelen en versterken van positieve gedachten, gevoelens en gedrag.

Dat kan jou ondersteunen om je doel te bereiken.

Hieronder staan voorbeelden waarbij hij jou kan helpen.

Gedachten

- Ik vind mijn werk niet leuk
- Niemand vindt mij aardig
- Ik mis mijn moeder
- Ik woon niet fijn
- Ik heb geen vrienden

Gevoelens

- Ik voel me eenzaam
- Ik ben verdrietig
- Ik ben boos
- Ik voel me zo moe
- Ik ben bang

Gedrag

- Ik loop weg als het niet goed gaat
- Ik maak spullen kapot
- Ik loop telkens heen en weer
- Ik maak veel ruzie



3.

Onderzoek doen

Om te weten welke soorten ondersteuning goed werken, doen mensen onderzoek.

Zo is er veel onderzoek gedaan naar gedragstherapie en sociale vaardigheidstraining.

Psychologen en orthopedagogen werken daar aan mee.

Ze kunnen ook zelf onderzoek doen en daar over schrijven.

Zo leren zij van elkaars werk en wordt ook de ondersteuning van cliënten beter.



4.

Voorlichting geven

Psychologen en orthopedagogen vertellen over hun werk aan andere hulpverleners en organisaties (ook die van ouders en cliënten). Ze geven bijvoorbeeld voorlichting aan gemeenten of aan scholen.

Ze vertellen er ook over op de radio of in de krant.

Ze vertellen dat mensen met een beperking met de juiste hulp ook veel dingen wél kunnen. Dat geeft meer kansen bij het leven in de samenleving.



5.

Les geven en blijven doorleren

De orthopedagoog of psycholoog kan anderen les geven.

Bijvoorbeeld nieuwe collega's, stagiaires en begeleiders.

Hij blijft zelf ook doorleren.

Hij leert bijvoorbeeld over nieuwe manieren van ondersteunen.

Sommigen kiezen een onderwerp waarover zij alles willen weten.

Bijvoorbeeld over ouder worden, seksualiteit of autisme.

Zij worden dan de specialist op dat gebied.



6.

Plannen maken

Iedere instelling maakt plannen voor het geven van een goede ondersteuning en het werken aan verbeteringen.

Die plannen noem je beleid.

De psycholoog of orthopedagoog helpt mee dat beleid te maken.

In het beleid staan de afspraken en worden taken verdeeld.

Wat kun jij zelf doen?

Zorgen dat je op de hoogte bent

De orthopedagoog of psycholoog is er voor jou. Ook al zie je hem niet vaak. Hij helpt de begeleiders om jou goed te ondersteunen.

Het is daarom goed om te weten wie jouw orthopedagoog of psycholoog is. Je kunt dat aan je begeleider vragen. Het is ook goed om te weten wat hij voor jou doet. Je kunt dat vragen aan je begeleider of aan hem zelf.

Zelf vragen om ondersteuning

Je kunt zelf met je psycholoog of orthopedagoog gaan praten. Bijvoorbeeld als je een probleem hebt, of als je iets wilt veranderen. Het kan ook zijn dat je nieuwe dingen wilt leren. Bijvoorbeeld dat je zelfstandig wilt gaan wonen. Je kunt een afspraak met hem maken. Samen bespreek je wat hij voor jou kan doen.

Vertellen als je het ergens niet mee eens bent

Het kan zijn dat je het niet eens bent met de plannen die begeleiders voor jou hebben. Of dat je vindt dat je geen goede ondersteuning krijgt.

Dan kun je daarover praten met je begeleider of met de psycholoog of orthopedagoog. Je kunt samen kijken naar de voordelen en de nadelen van de plannen, of van de ondersteuning die je krijgt. Zo kun je samen nieuwe afspraken maken.

Als je er niet samen uitkomt, kun je met hulp van iemand die je vertrouwt opnieuw gaan praten. Als je ontevreden blijft, kun je een klacht indienen. De cliëntvertrouwenspersoon kan je hierbij ondersteunen.

Je rechten gebruiken

Je hebt recht op goede ondersteuning. Met de begeleiders en de orthopedagoog of psycholoog kun je praten over de ondersteuning die je krijgt. Je hebt zeggenschap over die ondersteuning, jij hebt daar ook wat over te vertellen. Samen kies je voor de ondersteuning die goed bij jou past. Zo kun jij belangrijke doelen in jouw leven bereiken.

Over dit boekje

Deze tekst is gebaseerd op: Beroepsprofiel van de orthopedagoog en psycholoog in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking

(R. Geus, uitgave NIP-NVO, 2007)

Tekst

Monica Boschman en Loes den Dulk (Raad op Maat) en Ruud Geus

Illustraties

Lida de Zeeuw www.lida-art.nl

In opdracht van

Bestuur van het Samenwerkingsverband NIP-NVO Zorg voor mensen met een verstandelijke beperking

www.psynip.nl

www.nvo.nl

Vormgeving en druk

De Toekomst

Uitgave

2014

