

Fase 1: Wennen en kennis maken

In deze fase maak ik kennis met mijn begeleiders en regel ik een aantal praktische zaken. Het doel van deze fase is om te **wennen** en goed te leren samenwerken met mijn begeleiders. Ik weet waarom we met het faseplan werken. En waarom ik begeleiding krijg.

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Ik maak kennis met mijn begeleiders			Je begeleiders stellen zich aan je voor	
Ik heb een postadres en geef dat door aan instanties en mijn naasten			Je begeleiders helpen hierbij	
Ik heb afspraken met mijn begeleiders in mijn woning			Je begeleiders bespreken met jou wat jij belangrijk vindt in jou woning	
Ik heb wekelijks contact met mijn begeleiders			Je begeleiders maken hier afspraken over met jou	
Als een begeleider belt neem ik op of bel ik diezelfde dag nog terug			Je begeleiders houden je aan deze afspraak	
Ik sta ingeschreven bij een huisarts, tandarts en apotheek			Je begeleiders helpen je hier zo nodig bij	
Ik heb een serieus email adres			Je begeleiders vragen hiernaar en helpen je zo nodig om er een aan te maken	
Ik heb een DigID			Je begeleiders leggen je uit wat een DigID is en helpen je zo nodig bij het aanvragen	
Ik bespreek mijn financiën met mijn begeleiders			Je begeleiders helpen je om je inkomsten en uitgaven op een rij te zetten	
Ik heb inkomsten door een baan of uitkering			Je begeleiders helpen je bij het vinden van een baan of het aanvragen van een uitkering	
Ik heb een dagbesteding voor minstens 3 dagen per week			Je begeleider helpt je hierbij en gaat zo nodig met je mee	
Ik onderzoek of ik recht heb op toeslagen en vraag deze aan			Je begeleiders helpen je hierbij	
Ik heb een gesprek met mijn begeleiders over mijn persoonlijke verzorging			Je begeleiders beginnen hierover als jij dat niet doet Je begeleiders geven je zo nodig tips en adviezen	
Ik maak kennis met de gedragsdeskundige			Je begeleiders helpen je hier zo nodig bij De gedragsdeskundige legt uit wat hij/zij voor jou kan betekenen	

Titel: Faseplan ambulante ondersteuning		Versienummer: 2.0
Auteur: Hans Willemsen	Vastgesteld door: MT GGZ-LVB+	Datum: 25 januari 2024
Co-Auteur::		Geldig tot 25 januari 2025

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Ik ben niet onder invloed van drugs of alcohol tijdens afspraken met mijn begeleiders			Je begeleiders zien hierop toe en helpen je als dat nodig is	
Ik maak kennis met mijn burens			Je begeleider helpt je daar zo nodig bij	
Ik gedraag me als een goede buur			Je begeleiders bespreken hoe je met je burens om hoort te gaan	
Ik doe boodschappen voor een gezonde maaltijd			Je doet dit samen met je begeleiders Je begeleiders geven je tips en uitleg of verwijzen je naar een diëtist	
Ik zorg dat mijn begeleiders kennis maken met al mijn belangrijke contacten (instanties en mensen in mijn netwerk)			Je begeleiders vragen hiernaar en helpen je bij het maken van afspraken	
Ik weet welke indicatie ik heb en voor hoe lang			Je begeleiders leggen je uit wat een indicatie is en wat dat voor je toekomst betekent	
Ik nodig mijn toezichthouder (reclassering) uit in mijn woning en stel hem voor aan mijn begeleider			Je begeleider helpt je deze afspraak te maken	

Mijn begeleider en ik zijn het erover eens dat ik met deze fase klaar ben.

Datum:

Handtekening cliënt:

Handtekening begeleider:

.....

.....

Fase 2: Een plan maken

In deze fase onderzoek ik wie ik **ben** en wat ik wil **leren**. En ik onderzoek **wat ik daarbij nodig heb**.

Ik kijk met mijn begeleiders waar ik goed in ben. En waar ik begeleiding of hulp bij nodig heb.

Het doel van deze fase is een plan te maken. Hierin staan mijn doelen. En wat ik ga doen om deze doelen te bereiken.

Aan het einde van deze fase is mijn **zorgplan** gereed.

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Mijn woning is ingericht, opgeruimd en netjes			Je begeleiders helpen jou de woning in te ruimen en netjes te houden	
Ik vertel wat voor mij belangrijk is in mijn leven			Je begeleiders vragen je hiernaar en jullie praten dan over wat jouw leven zin geeft	
Ik weet waarom ik (extra) begeleiding krijg			Je begeleiders bespreken dit met jou en geven je uitleg	
Ik weet wat risicosituaties voor mij zijn en maak een plan hoe ik daarmee om wil leren gaan			Je begeleiders helpen je hierbij en adviseren je	
Ik bespreek met mijn toezichthouder de risicosituaties in mijn zorgplan			Je begeleider is hierbij aanwezig; de toezichthouder vult aan vanuit het toezichtplan	
Ik vul de vragenlijsten in voor mijn zorgplan			Je begeleiders weten welke lijsten dit zijn en helpen je bij het invullen	
Ik kan vertellen wat ik over een jaar wil hebben bereikt			Je begeleiders vragen hiernaar en geven je tips	
Ik weet aan welke doelen ik wil werken en wat ik wil leren			Je bespreekt deze doelen samen met je begeleiders	
Ik leer hoe ik hulp kan vragen			Je begeleiders geven je tips en oefenen met je	
Bij moeilijke beslissingen vraag ik advies aan mijn begeleiders			Je begeleiders leggen je uit over welke dingen dat bijvoorbeeld kan gaan. Ze geven je advies als je dat vraagt	
Ik vertel mijn begeleiders over mijn vrienden			Je begeleiders vragen hiernaar. Ze geven advies als dit nodig is	
Ik spreek vaste contactmomenten af met mijn begeleiders			De begeleiders komen naar je toe en spreken met je in je woning	
Als ik een afspraak heb met een begeleider, dan zorg ik dat ik er ben			Je begeleiders helpen je herinneren en leren je wat je kunt doen als het niet lukt	
Ik houd mij aan de afspraken met mijn begeleider			Je begeleiders maken duidelijk om welke afspraken het gaat	
Ik ga op een nette manier met mijn begeleiders/ medebewoners en buurt om			Je begeleiders spreken je hier op aan en geven je tips	

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Ik ga naar dagbesteding/school/ werk			Je begeleiders zien hierop toe. Samen met je begeleiders bespreek je hoeveel dagen per week je aankunt	
Ik ga op tijd naar bed wanneer dat nodig is			Je begeleiders spreken je hierop aan en geven je tips	
Ik neem mijn medicatie op tijd in			Je begeleiders helpen je herinneren en zien hierop toe	
Ik heb een vrijetijdsbesteding			Je begeleiders geven je tips over de manieren waarop jij je vrije tijd op een goede manier kunt invullen	
Ik heb een gesprek over mijn lichaam en over seksualiteit			Je begeleiders beginnen hierover als jij dat niet doet en geven je zo nodig tips of uitleg	
Ik vertel wat voor mij belangrijk is in mijn leven			Je begeleiders vragen hiernaar en spreken hier met je over	
Ik maak kennis met de wijkagent, zodat ik weet bij wie ik terecht kan als ik problemen heb			Je begeleiders helpen je hierbij en leggen uit waarom	
Ik ken de voorzieningen in de buurt			Je begeleiders maken met jou een rondje in de buurt. We lopen langs winkels, de gemeente, huisarts, tandarts, apotheek, bus en tram	
Ik bekijk met mijn persoonlijk begeleider of ik geld kan besparen			Je begeleiders helpen je hier bij (bijvoorbeeld: https://www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans/ of een stadspas)	

Mijn begeleider en ik zijn het erover eens dat ik met deze fase klaar ben.

Datum:

Handtekening cliënt:

Handtekening begeleider:

.....

.....

Fase 3: Mijn plan uitvoeren

Ik ga aan de slag met mijn doelen. Ik leer om steeds meer dingen **zelfstandig** te doen.

Ik leer rekening te houden met anderen. En om te gaan met **regels en vrijheden**.

Aan het eind van deze fase weet ik waar ik goed in ben. En ik kan omgaan met mijn beperking.

Ik weet wat de **gevolgen** zijn van mijn keuzes en mijn gedrag.

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Ik weet wat ik nog moet leren om mijn doelen te bereiken			Je begeleiders geven je tips of uitleg	
Ik praat over dingen waar ik niet goed in ben of hulp bij nodig heb			Je begeleiders beginnen hierover als jij dit niet doet en kunnen je helpen om passende hulp te vinden	
Ik beheer mijn eigen leefgeld of heb passende hulp bij mijn financiën			Je begeleiders controleren of het goed gaat en geven je tips of kunnen je helpen met passende hulp vinden	
Ik hou mij zelfstandig aan mijn medicatie afspraken			Je begeleiders zien hierop toe	
Ik weet hoe ik met risicosituaties om moet gaan			Je begeleiders zorgen dat je hierop blijft letten	
Ik weet wat wel en wat niet goed is voor mijn gezondheid			Je begeleiders leggen je dit uit en stimuleren gezond gedrag	
Ik verzorg mezelf en mijn lichaam goed			Je begeleiders stimuleren je	
Ik maak mijn woning 1x per week schoon			Je laat dit zien aan je begeleiders, zij geven je tips of uitleg	
Ik ga op een verstandige manier met seksualiteit om			Je begeleiders geven je tips of uitleg	
Ik vraag op een goede manier om hulp			Je begeleiders ondersteunen je hierbij en doen het zo nodig voor	
Ik gedraag mij als een goede partner, vriend of familielid			Je begeleiders bespreken wat jij onder 'goed' verstaat en geven je tips of uitleg. Je begeleiders stimuleren je in contacten met je netwerk	
Ik kan nee zeggen als ik iets niet wil of iets niet goed voor mij is			Je begeleiders zien hierop toe en helpen je hierbij	
Ik ga op een goede manier met mijn woning en de buurt om			Je begeleiders zien hierop toe	
Als ik iets stuk maak of er iets stuk gaat, zorg ik dat het gerepareerd wordt			Je begeleiders helpen je hier zo nodig bij	

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Ik kom op tijd bij mijn dagbesteding/school/werk			Je begeleiders stimuleren je en zien hierop toe	
Ik stuur bezoek naar huis als ik naar bed moet of iets anders moet doen			Je begeleiders zien hierop toe	
Ik werk aan de doelen van mijn zorgplan			Je begeleiders stimuleren je en helpen je hier zo nodig bij	
Ik ga op een verstandige manier met drank, gamen en drugs om			Je begeleiders zien hierop toe en helpen je hier zo nodig bij	
Ik kan mezelf rustig maken of houden, als ik bang, boos of verdrietig ben			Je begeleiders helpen je hierbij	
Ik geef mij op voor een cursus als ik iets wil of moet leren			Je begeleiders stimuleren je hierin en helpen je hierbij	
Ik ga op een verstandige manier met sociale media om			Je begeleiders helpen je hierbij	
Ik ga niet met mensen om die me betrekken bij criminele activiteiten			Je begeleiders en toezichthouder helpen je hierbij	
Ik weet hoe ik terugval in criminele activiteiten kan voorkomen			Je begeleiders en toezichthouder helpen je hierbij	
Ik houd contact met mijn toezichthouder en laat hem of haar weten hoe het met mijn plan gaat			Je begeleiders stimuleren je hierin en helpen je hierbij	

Mijn begeleider en ik zijn het erover eens dat ik met deze fase klaar ben.

Datum:

Handtekening cliënt:

Handtekening begeleider:

.....

.....

Fase 4: Zorgen dat het goed blijft gaan

In deze fase laat ik zien dat ik veel dingen zelf kan regelen.

Ik zorg dat het goed met me blijft gaan en houd me uit mezelf aan de afspraken.

Ik heb minder begeleiding, maar vraag wel hulp als dat nodig is.

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Ik kom uit met mijn financiën en maak geen nieuwe schulden			Je begeleiders bespreken dit met jou en kunnen je ondersteunen	
Ik houd mijn woning zelfstandig schoon			Je begeleiders zien erop toe	
Ik weet wat ik nodig heb om zelfstandig (zonder professionele hulp) te functioneren in de maatschappij			Je begeleiders ondersteunen je waar nodig	
Ik maak een lijst van dingen die ik moet doen wanneer mijn begeleider langskomt zodat het goed blijft gaan			Je begeleiders ondersteunen je hierbij en vragen hiernaar	
Ik maak een lijst van mijn risicosituaties			Je begeleiders en toezichthouder helpen je hierbij	
Ik schrijf daarachter wat ik moet doen om uit de problemen te blijven			Je begeleiders en toezichthouder helpen je hierbij	
Ik los eenvoudige problemen zelf op			Je begeleiders zien hier op toe en leggen je uit wat problemen zijn waar je altijd hulp bij moet vragen	
Ik vraag hulp bij het maken van moeilijke keuzes			Je begeleiders helpen je hierbij door de voordelen en nadelen van je keuzes met je te bespreken	
Ik regel mijn eigen huishouden (eten, woning, hygiëne, was)			Je begeleiders zien hier op toe en helpen je hier zo nodig bij	
Ik vraag hulp bij dingen die ik niet zelf kan (regelen)			Je begeleiders zien hierop toe	
Ik ga naar de dokter of tandarts als dat nodig is			Je begeleiders zien hier op toe en helpen je hier zo nodig bij	
Als ik seks heb, doe ik dat op een verstandige manier en met respect voor de ander			Je begeleiders gaan hierover met je in gesprek	
Ik kan er mee omgaan als een probleem niet meteen opgelost kan worden			Je begeleiders leren je dit zo nodig Je begeleiders geven je tips of uitleg	
Ik ken mijn risico's en weet die te vermijden			Je begeleiders zien hierop toe	

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Ik heb een steunend sociaal netwerk en onderhoud dat			Je begeleiders zien hierop toe	
Ik heb een haalbaar toekomstplan en werk daaraan			Je begeleiders zien hierop toe	
Ik gedraag mij netjes in verschillende situaties			Je begeleiders spreken je hierop aan en geven je tips of uitleg	

Mijn begeleider en ik zijn het erover eens dat ik met deze fase klaar ben.

Datum:

Handtekening cliënt:

Handtekening begeleider:

.....

.....

Fase 5: terugkijken en voorbereiden op zelfstandigheid

Ik werk toe naar de **afronding**. De doelen uit mijn persoonlijk plan zijn behaald. Ik leid een redelijk zelfstandig leven en kan goed omgaan met regels en vrijheden. Ik kan goed duidelijk maken aan anderen wie ik ben. Ik kijk met mijn begeleiders terug op wat ik geleerd heb.

Ik maak **lijstjes met aandachtspunten** voor mezelf. We spreken af hoe de **overdracht** eruit zal zien.

Wat doe ik?	Dit kan ik	Dit doe ik zelfstandig	Wat doen je begeleiders?	Akkoord PB-er
Ik maak een lijst van de dingen die ik in de afgelopen periode heb geleerd en dingen die ik (nu) zelfstandig kan			Je begeleiders helpen je hier zo nodig bij	
Ik vertel - wanneer dat nodig is - aan andere mensen wie ik ben en waar ik hulp bij nodig heb			Je begeleiders oefenen dit met je	
Ik maak een lijst van dingen die ik nog moet doen voordat de begeleiding stopt			Je begeleiders helpen je hier zo nodig bij	
Ik maak een lijstje van de dingen waar ik goed in ben			Je begeleiders helpen je hierbij	
Ik weet aan welke doelen ik nog moet werken			Je begeleiders leggen uit hoe en welke doelen dat zijn	
Ik maak een lijst van situaties die ik wil vermijden (mijn risicosituaties) en hoe ik dat kan doen			Je begeleiders gaan hierover met je in gesprek en nemen deze lijst met je door	
Ik maak een lijst van de dingen die ik ga doen om mijn toekomstplan te bereiken			Je begeleiders stimuleren je hierin en zien hierop toe	
Ik maak een lijst van de 5 dingen die belangrijk zijn om op een goede manier met mij om te gaan (mijn 'handleiding')			Je begeleiders helpen je hierbij	
Ik maak een lijst van de dingen en de keuzes waar ik hulp bij nodig heb			Je begeleiders helpen je hier zo nodig bij	
Ik kijk samen met mijn begeleider en toezichthouder terug op mijn traject			Je begeleiders helpen je zo nodig deze afspraak te maken	
Ik voeg alle lijsten toe aan mijn faseplan. Zo heb ik een goed verhaal over wie ik ben en wat ik geleerd heb			Je begeleiders helpen je hier zo nodig bij Zij doen de lijsten in je dossier	

Alle gemaakte lijsten worden toegevoegd aan het faseplan. Zo heb ik een goed verhaal over wie ik ben en wat ik geleerd heb.

Mijn begeleider en ik zijn het erover eens dat ik met deze fase klaar ben.

Datum:

Handtekening cliënt:

Handtekening begeleider:

.....

.....

Wat gebeurt er nu?

Na deze fase krijg ik minder of andere begeleiding. Vooraf vindt een warme overdracht plaats.

Ik weet wie wat doet en op welk moment. Ik weet waar ik hulp bij krijg en waar ik hulp kan vragen.

In de eerste periode na de overdracht houd ik contact met mijn begeleiders. Als ik ben gesetteld, bouw ik het contact met mijn vroegere begeleiders af.

Het doel is om de overdracht soepel te laten verlopen.