

Beslis jij al samen met je hulpverlener?

Samen beslissen (of shared decision making) is een begrip dat je steeds vaker hoort in de zorg. *Samen beslissen* vindt plaats in dialoog tussen de hulpverlener en de cliënt. In het gesprek wordt, vaak samen met een naaste, een afgewogen en passend besluit genomen over gezondheids- en behandeldoelen.

Samen beslissen in de praktijk

Samen beslissen tussen cliënt, hulpverlener en (eventueel) een naaste is in de praktijk helaas nog niet vanzelfsprekend. Uit onderzoek van MIND¹ blijkt dat bijna alle respondenten (95% van 880 respondenten) *samen beslissen* heel belangrijk vinden. Maar bijna de helft (46%) van de mensen geeft aan nog nooit expliciet met zijn/haar hulpverlener gepraat te hebben over samen beslissen. Er is dus nog werk aan de winkel!

¹De onderzoeksresultaten vind je op de website <https://mindplatform.nl/thema/samen-werken-aan-goede-zorg>

Wat levert samen beslissen op?

Samen beslissen kan jou en je naaste volgens de respondenten uit het onderzoek van veel opleveren. Mensen die samen met hun hulpverlener (en naasten) beslissingen nemen, geven aan dat:

- ze meer grip krijgen op hun eigen leven en behandeling;
- de behandeling passender is en dat deze beter aansluit bij de eigen wensen en doelen;
- het gezamenlijke verantwoordelijkheid oplevert.

Ook voelen de respondenten zich door samen beslissen meer gehoord en serieus genomen, geeft samen beslissen controle en eigen regie en geeft het meer een gevoel van gelijkwaardigheid tussen cliënt en hulpverlener.

Wat kun je zelf doen om het proces van samen beslissen te stimuleren?

Samen beslissen kan jou helpen in je behandeling én herstelproces. Wil jij aan de slag met samen beslissen, maar weet je niet goed hoe je dat moet aanpakken, wat je van je hulpverlener kunt verwachten en wat jij als cliënt nodig hebt om samen beslissingen te kunnen nemen? Bekijk dan onderstaande tips die je kunnen ondersteunen bij het initiëren van samen beslissen.

Tips voor samen beslissen

1. Bereid jezelf voor op het gesprek met je hulpverlener

Bedenk voorafgaand aan het gesprek waar je het over wilt hebben. Schrijf de onderwerpen bijvoorbeeld voor jezelf op, zodat je ze niet kunt vergeten. Als de onderwerpen die je wilt bespreken niet vanzelf aan bod komen, weet dan dat je ze zelf mag inbrengen in het gesprek met je hulpverlener. In het gesprek met de hulpverlener heb jij een gelijkwaardige rol. Jij hebt namelijk kennis over jouw eigen situatie, je hulpverlener over zijn eigen vakgebied.



Een hulpmiddel dat je ter voorbereiding kunt gebruiken zijn de [3 goede vragen](#):

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

Bekijk ook eens de [Gesprekshandleiding samen beslissen](#). De handreiking beschrijft verschillende stappen voor samen beslissen. De stappen zijn:

- Voorbereiding
- Agenda bepalen (samen met je hulpverlener)
- Doelen en actieplan opstellen
- Vervolgstappen formuleren

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 consequenties van je keuzes (kunnen) zijn. Laat je hulpverlener goed uitleggen waaruit je kunt kiezen. Indien je niet voldoende geïnformeerd bent, vraag je hulpverlener dan om aanvullende informatie. Je hulpverlener kan je bijvoorbeeld wijzen op websites, folders of patiëntenorganisaties waar je informatie kunt vinden of kan zelf het een en ander voor je uitzoeken.

Wat voor soort vragen kun je stellen?

- Diagnose:
 - Hoe is mijn diagnose tot stand gekomen?
 - Herken ik mij in de gestelde diagnose en kan ik deze voor mezelf verklaren?
 - Wat betekent de diagnose voor mijzelf en voor mijn naasten?
- Behandel mogelijkheden:
 - Wat zijn mijn behandel mogelijkheden?
 - Wat zijn de voor- en nadelen daarvan?
 - Welke mogelijkheden zijn er binnen en ook buiten de zorgorganisatie?
- Behandeling:
 - Afspraak tijden en dagen
 - Vorm van hulpverlening: face to face of ook via e-health
 - Hoe wil ik werken aan mijn klachten?

Bekijk ook eens het filmpje [Zo regel je goede psychische zorg](#) van MIND; dit is te vinden op de website www.mindplatform.nl/thema/samen-werken-aan-goede-zorg

3. Betrek je familie en/of naasten

Het kan prettig zijn om een naaste te betrekken bij het nemen van beslissingen. Jouw naaste weet vaak wat jij belangrijk vindt en wat voor jou werkt. Je mag altijd een naaste bij het gesprek betrekken. Doe dit vooral ook wanneer je keuzes of afspraken maakt die van invloed zijn op jouw naaste. Bijvoorbeeld omdat je bepaalde ondersteuning van je naaste nodig hebt. Bespreek dit met je naaste en ga na of je naaste jouw verwachtingen kan waarmaken.

4. Neem bedenktijd

Weet je niet zeker wat voor jou de beste keuze is, dan kun je altijd bedenktijd nemen. Zo kun je de verkregen informatie op je in laten werken en indien gewenst 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! Ook kan het helpen om met iemand te praten die ongeveer hetzelfde heeft meegemaakt als jij, een ervaringsdeskundige. Hiervoor kun je terecht bij cliënten- en familie-/naastenorganisaties. Via [Help mij](#) of de [MIND Atlas](#) (te vinden op homepage van o.a. mindplatform.nl) kun je zoeken naar een cliënten- of familieorganisatie bij jou in de buurt.

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

Een 'klik' met je hulpverlener is van groot belang voor je behandeling. Deze klik maakt dat jij je op je gemak voelt bij en vertrouwen hebt in je hulpverlener. Daardoor kun je beter geholpen worden. Heb je het gevoel dat je geen klik hebt, ga dan eens bij jezelf na wat jij denkt dat er misgaat in het contact met je hulpverlener. Deel in een gesprek je gevoel en luister vervolgens goed naar de reactie van je hulpverlener. Op basis van dit gesprek kun je samen bedenken over hoe je verder gaat. Want de klik kan nog best komen. Is dit niet het geval, dan kan je hulpverlener je eventueel doorverwijzen naar een andere hulpverlener binnen de organisatie of misschien wel naar een andere zorgorganisatie.

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. Dit leg je samen vast in een behandelplan. Het is belangrijk om regelmatig stil te staan bij de voortgang van jouw behandeling. Wanneer je hulpverlener zelf niet het initiatief neemt, kun je zelf vragen om een (tussentijdse) evaluatie.

In een evaluatiegesprek kan aan de orde komen:

- Hoe verloopt je behandeling?
- Levert het je op wat je hoopt of verwacht?
- Hoe gaat de samenwerking met de hulpverlener?
- Moet er iets veranderen in de behandeling?

Meer weten?

Wil je meer weten over samen beslissen, bezoek dan eens de websites van MIND (mindplatform.nl | wijzijnmind.nl) of het Trimbos instituut (trimbos.nl)



Landelijk Platform
Psychische Gezondheid