



## Informatiepunt dwang in de zorg

[Home](#) [Uw eigen keuzes maken](#)

Wat betekent dit voor: cliënt [familie](#) [professional](#)



[Lees voor..](#)

## Uw eigen keuzes maken

Als u psychische problemen hebt, is de kans groot dat mensen in uw omgeving zich met u gaan bezig houden. Bijna altijd met de beste bedoelingen, maar voor u voelt het misschien als bemoeizucht.

U wordt bijvoorbeeld onder druk gezet dat u hulp moet zoeken, of dat u uw leven op een andere manier moet inrichten. En als u behandeld wordt voor uw klachten, kan het zijn dat uw behandelaar sterke ideeën heeft over wat goed voor u is. Hoewel dit allemaal geen 'officiële' dwang of drang is, kan het wel zo voelen. Hoe zorgt u ervoor dat u de grip houdt op uw leven?

### Luister naar uzelf

Het is allereerst belangrijk om naar uzelf te luisteren. Neem uw klachten serieus. Erken dat er iets aan de hand is, zodat u ook gericht kunt zoeken naar oplossingen. Het is goed om met iemand te praten die uw gevoelens en ideeën serieus neemt. Iemand in uw omgeving, een professionele hulpverlener of heel iemand anders. Als u hem of haar maar vertrouwt. U kunt zo uw gevoelens kwijt en u zet de problemen meteen op een rijtje. Vertel wat uw problemen zijn, hoe u daar nu mee omgaat, en waarom u dat zo doet. U kunt dit ook voor uzelf opschrijven. Meer informatie hierover vindt u in een brochure van Pandora: [Luistert u nog wel eens naar uzelf?](#)

### Uw manier

De kern is dat u goed nadenkt over de manier waarop u met uw problemen wilt omgaan, en dat u dat (in ieder geval voor uzelf) goed uit kunt leggen. Dat geeft een zekerder gevoel, waardoor het gemakkelijker wordt om open te staan voor de ideeën van een ander.

### Praat met mensen in uw omgeving

Als u de zaken voor uzelf op een rij hebt staan, is het gemakkelijker te praten met mensen die het niet eens zijn met uw manier van leven. Vraag of zij serieus naar uw kant van het verhaal willen luisteren. En luister daarna net zo serieus naar hun argumenten. U kunt als richtlijn nemen dat u net zo veel respect hebt voor de anderen, als dat u van hen verwacht. Misschien lukt het zo om iets dichter bij elkaar te komen.

### Praat met uw behandelaar

Met uw behandelaar praat u over uw gezondheid. Zo'n gesprek is vaak maar kort, en daardoor bedenkt u misschien later dat u net die ene belangrijke vraag niet hebt gesteld. Soms geeft de behandelaar zoveel informatie dat het niet lukt om zelf te vertellen welke hulp u wilt en welke hulp u juist niet wilt.

Het kan helpen als u het gesprek goed voorbereidt. Praat er bijvoorbeeld over met iemand uit uw omgeving die u vertrouwt. Bedenk zelf alvast wat u aan de behandelaar wilt vragen en welke keuzes u zelf wilt maken. Schrijf die van tevoren op. Denk bijvoorbeeld aan: Welke klachten hebt u nu? Wat verwacht u van de arts? Hoe denkt u over medicatie?

U leest meer over de voorbereiding op het gesprek met uw behandelaar in een folder van de NPCF: ['Help uzelf. Wees duidelijk tegen uw dokter'](#).

Niet gevonden wat u zocht? Ga naar het [contactformulier](#) of bel 0900-1121314 (10 eurocent per minuut), en we helpen u graag verder.  
We zijn maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur bereikbaar.

 [Deel op twitter](#)

 [Deel op facebook](#)

 [Deel op linkedin](#)

Laatste wijziging: 04-12-2009