



Hva er individuell plan?

HVA er en individuell plan og hva inneholder den?

- En oversikt over noen viktige mål for deg og hvordan man kan nå dem.
- En oversikt over dine behov for offentlige tjenester.
- En personlig plan – brukerens plan, ingen andres.
- Det er ikke en «privat» plan – den lages i samarbeid med folk i «systemet».
- Et papir som dokumenterer et samarbeid mellom deg som bruker og det offentlige.
- Det er ingen krav til målene! Ulike folk har ulike mål og ulike behov.
- Du vil også få en koordinator, som er din kontaktperson i «systemet».
- Planen bør etter hvert inneholde:
 - o Oversikt over brukerens målsetninger og tjenestebehov.
 - o Oversikt over folk som er viktige å ha med i planen.
 - o Informasjon om hva de ulike folkene skal bidra med.
 - o Informasjon om hvem som er din koordinator.
- Den skal fungere som din «masterplan».

HVORFOR kan det være fint å ha en individuell plan?

- Planen gjør at det blir lettere å holde orden på ting og å få ting gjort.
- Planen gjør at det blir lettere for dine offentlige tjenester å samarbeide - med hverandre og med deg.
- Planen gjør ting mer forpliktende, både for deg og systemet – *alle* må ta tak!

NÅR kan man ha en individuell plan?

- Når som helst! Det er aldri for sent å legge planer...

HVOR kan man ha en individuell plan?

- Der *du* er til enhver tid!
- Noen har en individuell plan på institusjon, i fengsel, på skolen eller andre steder, og det stilles ingen krav til det. Det viktigste er at du skal kunne bruke den i *din* hverdag!

HVORDAN kommer man i gang med en individuell plan?

- Tenk gjennom ting. Hvor vil jeg? Hvilke skritt er bra å ta først?
- Kontakt noen du kjenner i systemet for en prat om individuell plan (lege, helsesøster, fysioterapeut, sykepleier, ruskonsulent osv.) - der vil du bli veiledet videre.
- Stor eller liten plan? Det er opp til hver enkelt. Uansett – ikke gap for høyt.

Og vit at...:

- Planen er ikke hogd i stein! Ting skjer, planer endres. Sånn er livet!