

## Jouw Omgeving

PLAN is een onderdeel van Jouw Omgeving, een online behandelplatform. Dit betekent dat dit een beveiligde plek op internet is, waar alleen jij en je behandelaar toegang hebben. Als je denkt dat anderen jou kunnen helpen met jouw behandeldoelen, dan kun je hen uitnodigen in Jouw Omgeving. Zij krijgen dan ook toegang tot deze onderdelen.

### Meer weten?

Wil je meer weten over het behandelplatform Jouw Omgeving? Dan kun je kijken op [www.jouwomgeving.nl](http://www.jouwomgeving.nl).



## Hoe het gaat?

Wanneer je gaat starten met PLAN krijg je hiervoor een activatielink toegestuurd. Dit is niet bij elke organisatie hetzelfde geregeld. Jouw behandelaar kan je uitleggen hoe en wanneer je deze link ontvangt.

### *PLAN wordt je aangeboden door:*



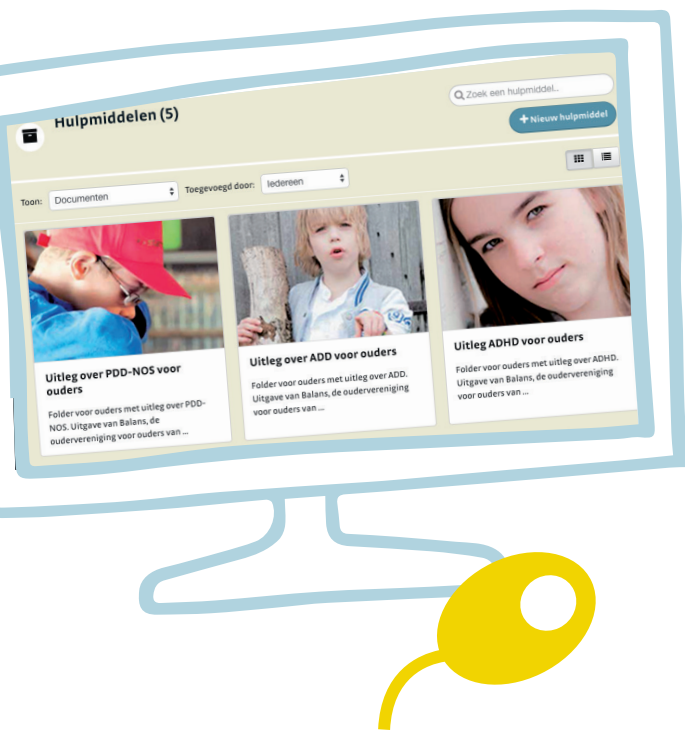
PLAN wordt mede mogelijk gemaakt door het Expertisenetwerk Kinder- en Jeugdpsychiatrie. Zij willen op deze manier hulp bieden die past bij kinderen, jongeren en hun ouders. Zij willen dat de hulp hiermee prettiger en beter wordt.

Bij het Expertisenetwerk zijn aangesloten: Accare, de Bascule, Curium-LUMC, de Jutters, Karakter, Triversum en Yulius.

# Plan



***“Ik zie mijn behandelaar minder vaak, toch heb ik meer contact met haar!”***



## PLAN

Je kunt PLAN gebruiken voor het werken aan je behandeldoelen. Je behandelaar kan bijvoorbeeld oefeningen, informatie en filmpjes voor je klaar zetten, die je daarbij kunnen helpen.

Zo kun je een deel van je behandeling thuis achter je computer doen, naast de afspraken die je hebt met je behandelaar.

## Meer eigen baas

Je werkt aan je behandeling wanneer jij wilt en in je eigen tempo.

## Persoonlijk

Je werkt in PLAN met je eigen behandelaar. Samen maak je afspraken over hoe je met PLAN werkt en wat je daarin van elkaar verwacht. Je spreekt af wat je online doet en wanneer je elkaar ziet.

## Doelen

In PLAN werk je aan de hand van doelen uit je behandelplan dat je samen met je behandelaar hebt opgesteld. Je kunt deze zelf of met je behandelaar toevoegen. Afhankelijk van het doel kan er voor een oefening of juist voor informatie gekozen worden.

Tijdens het werken in PLAN kan je veilig berichten sturen, bijvoorbeeld naar je behandelaar. Hij kan ook je voortgang volgen, reageren op opdrachten of vragen aan je stellen.

## Aantrekkelijk

Door gebruik te maken van de mogelijkheden van de computer, worden behandelopdrachten leuker. Bijvoorbeeld met voorbeelden en filmpjes bij opdrachten en het bewaren van tips in de virtuele trukendoos.



*“Ik werk nu actief mee aan mijn behandeling, doordat ik kan inloggen wanneer ik wil!”*

