

## Meepraten over beperking van je vrijheid

© 2009 Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland (VGN)

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Dit boekje is samengesteld in een werkplaats van het Landelijk KennisNetwerk Gehandicaptenzorg (LKNG). Het LKNG is onderdeel van Vilans, kenniscentrum voor de langdurende zorg.

Het boekje is geschreven door Loes den Dulk en Monica Boschman van Raad op Maat. De volgende mensen hebben meegekeken: Brenda Frederiks (Vrije Universiteit Amsterdam), Tineke Abma (Universiteit Maastricht), John Bokma (VGN), Ruud Geus (NIP/NVO), Michiel Zeeuw (LFB), Janneke Smit (LFB), Fred van Leeuwarden (Talent) en Anne Feenstra (Talent) en de leden van de adviesraad van cliënten van Raad op Maat. De werkplaats werd gecoördineerd door Hilair Balsters (Vilans/LKNG).

#### **Illustraties**

Arie van Vliet Illustraties

#### **Drukwerk**

Krips, Meppel

**Publicatienummer** 709.186

**ISBN** 978-90-5620-096-1

VGN

*Postadres*

Postbus 413, 3500 AK Utrecht

*Bezoekadres*

Oudlaan 4, 3515 GA Utrecht

Telefoon (030) 273 93 00

Fax (030) 273 93 87

E-mail [info@vgn.nl](mailto:info@vgn.nl)



## Woord vooraf

Een goed bestaan is voor ieder mens belangrijk.  
Dus ook voor cliënten in de gehandicaptenzorg.

In de zorg hebben cliënten te maken met regels.  
Regels over wat mag. En regels over wat niet mag.

Soms bepalen begeleiders wat een cliënt mag of niet mag.  
Dan kan de vrijheid van die cliënt worden beperkt.  
Dat mag alleen als het echt nodig is.

De Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland (VGN) vindt het belangrijk  
dat cliënten meepraten over beperking van hun vrijheid.  
Daarom hebben we het Landelijk KennisNetwerk Gehandicaptenzorg  
(LKNG) gevraagd dit boekje te maken.  
Zo kun je leren wat vrijheidsbeperking is.  
En ontdekken wat je rechten zijn.

Met je begeleider(s) kun je hierover praten.  
Ook voor begeleiders heeft de VGN een boekje laten maken.

We hopen dat hierdoor het gesprek gemakkelijker wordt.  
En dat het beperken van vrijheid niet gebeurt als het niet echt moet.  
Dat is goed voor het leven van alle cliënten.

Hans Bruning  
Directeur VGN

# De inhoud van dit boekje

Dit boekje in het kort 7

Voor je verder leest: welke woorden 9

Inleiding 11

**Wat is vrijheidsbeperking? 13**

- Voorbeelden van vrijheidsbeperking 13
- Soorten regels die vrijheid beperken 14

**Hoe kun je meepraten over regels? 17**

Punt 1: Weten over vrijheidsbeperking 18

Punt 2: Praten over vrijheidsbeperking 21

Punt 3: Samen bepalen wat een goede maatregel is 24

Punt 4: Samen blijven kijken naar de regels 27

Punt 5: Kijken naar de taak van de instelling 30

Tot slot 33

## Dit boekje in het kort

# Meepraten over beperking van je vrijheid

Dit boekje gaat over vrijheid en de grenzen van vrijheid.  
Dus over wat je wel mag en wat je niet mag.

Soms word je in je vrijheid beperkt.  
Het is niet leuk om in je vrijheid beperkt te worden.  
Maar het kan wel helpen om je doelen te bereiken.

De begeleider mag soms jouw vrijheid beperken.  
Maar alleen als het niet anders kan.  
Het is ook belangrijk dat je begeleider met jou praat over regels.

Als jij in je vrijheid beperkt wordt, zijn 5 punten voor jou belangrijk.

1. Zorg dat je genoeg weet over wat jij mag en wat jij niet mag.
2. Praat over wat je mag en wat je niet mag.  
Stel er vragen over aan je begeleider.
3. Kijk samen welke regels het beste bij je passen.
4. Blijf samen kijken naar de regels.  
Helpen de regels om je doelen te bereiken?

5. Vraag de cliëntenraad te praten over beperking van de vrijheid van cliënten.



Weet wanneer jouw vrijheid beperkt wordt.

Weet wat je kunt doen als je de regels wilt veranderen!

## Voor je verder leest: welke woorden

### In deze tekst gebruiken we de woorden die *schuin* staan.

Misschien gebruikt jouw instelling andere woorden.

De veelgebruikte woorden staan op een rij.

Of er staat een uitleg.

#### *Cliënt*

Dat kun jij zijn als bewoner of deelnemer.

Iemand met een beperking, iemand met een verstandelijke beperking, verstandelijk gehandicapte.

#### *Instelling*

Organisatie, zorginstelling, stichting.

#### *Zorgplan*

Ondersteuningsplan, persoonlijk plan, begeleidingsplan, persoonlijk toekomstplan.

#### *Team*

In het team zitten mensen die samen werken.

Wie in het team zitten, is op iedere plek anders.

In een team kunnen begeleiders zitten, maar ook een arts, een logopedist, een fysiotherapeut en andere therapeuten.

### *Gedragswetenschapper*

Orthopedagoog, psycholoog, gedragskundige, gedragsdeskundige.

### *Cliëntvertrouwenspersoon*

Iemand aan wie je kunt vertellen wat je niet goed vindt gaan. De cliëntvertrouwenspersoon gaat dan samen met jou een oplossing zoeken.

### *Klachtencommissie*

De klachtencommissie bespreekt klachten van cliënten.

De commissie zegt wat de instelling aan de klacht moet doen.

### *Hij*

In dit boekje staat vaak 'hij'.

We bedoelen altijd 'hij of zij'.

Want een begeleider of cliëntvertrouwenspersoon kan natuurlijk een man of een vrouw zijn.



## Inleiding

# Dit boekje gaat over vrijheid en de grenzen van vrijheid.

Dus wat je mag en wat je niet mag.  
Daar heb je iedere dag mee te maken.

Jij krijgt ondersteuning van begeleiders.  
Ook bij het maken van keuzes.  
Als dat niet goed gaat, maken ze keuzes voor jou.

---

### **Bijvoorbeeld**

*Je moet naar je kamer als je boos bent.*  
*Je moet medicijnen gebruiken, ook al wil jij dat niet.*  
*Je mag niet naar buiten, omdat de begeleider geen tijd heeft.*

---

Dat zijn voorbeelden waarin je niet vrij bent om zelf te kiezen.  
We noemen dat vrijheidsbeperking.  
Het beperken van vrijheid mag alleen als het echt nodig is.

In dit boekje vertellen we eerst wat vrijheidsbeperking betekent.  
Hoe zit het met jouw vrijheid en de grenzen daarvan?  
Met dit boekje weet je wanneer jouw vrijheid soms wordt beperkt.  
Het helpt je te zien wat je rechten zijn.

Daarna bespreken we 5 belangrijke punten.  
Daarmee kun je de regels die voor jou gelden beter begrijpen.  
Met de 5 punten kun je meepraten over jouw regels.  
De punten helpen je ook om samen de regels te veranderen.

Vrijheidsbeperking is meestal niet leuk.  
Maar soms is het wel nodig.  
Omdat andere dingen wel geprobeerd zijn maar voor jou niet werken.  
Bijvoorbeeld als het je niet lukt om je aan afspraken te houden.  
Ook al weet je dat het wel nodig is.

Niet alles mag zomaar.  
De begeleiding moet zich aan regels houden.  
Bijvoorbeeld eerst met jou overleggen.  
En afspraken opschrijven.

## **Wat is vrijheidsbeperking?**

### **Sommige dingen in je leven kies je zelf.**

Daarmee kan de begeleider je helpen.

Op andere momenten kiest een begeleider voor jou.

Bijvoorbeeld omdat kiezen voor jou heel moeilijk is.

Hij bepaalt dan wat er gebeurt.

Jij hebt dan geen vrijheid om te kiezen.

Dat noemen we vrijheidsbeperking.

### **Voorbeelden van vrijheidsbeperking**

Op de volgende bladzijde staan voorbeelden.

In de eerste rij staan voorbeelden van zelf kiezen.

In de tweede rij staan voorbeelden waar de begeleider bepaalt.

Herken je de voorbeelden?

Ken je zelf andere voorbeelden?

## Voorbeelden van vrijheid

## Voorbeelden van vrijheids- beperking

Ik kies zelf	De begeleider bepaalt
Ik kies zelf wanneer ik douche.	De begeleider bepaalt dat ik iedere ochtend voor het ontbijt onder de douche moet.
Ik kies zelf wanneer ik naar bed ga.	De begeleider bepaalt dat ik door de week om 10 uur naar bed moet.
Ik bepaal zelf wat ik eet.	De begeleider bepaalt wat ik eet.
Ik heb zelf een sleutel van de voordeur. Ik kan naar buiten als ik dat wil.	De begeleider bepaalt dat de voordeur op slot zit. Ik mag van de begeleider niet naar buiten.
Ik ga naar buiten als ik boos ben.	De begeleider bepaalt dat ik naar de afzonderingsruimte moet als ik boos ben.

Misschien overlegt de begeleider met jou voordat hij beslist.

Dat is nog steeds een vorm van vrijheidsbeperking.

Want hij bepaalt en jij niet.

## Soorten regels die vrijheid beperken

Iedereen heeft iedere dag te maken met beperking van vrijheid.

Dat gebeurt op allerlei manieren.

### Regels voor iedereen

Er zijn veel regels voor iedereen.

Bijvoorbeeld dat je niet mag oversteken als het stoplicht rood is.

Of dat je moet betalen in de winkel.

Dit soort regels staat in de wet of is samen zo afgesproken.

### **Regels voor een groep cliënten**

Als je met anderen woont, gelden er regels.

Ook op je werk of dagbesteding gelden regels.

Dit zijn regels voor alle cliënten die hier wonen of werken.

Ook die regels beperken jouw vrijheid.

Er zijn huisregels om het wonen of werken samen goed te laten verlopen.

Bijvoorbeeld dat je geen huisdier mag houden.

Er zijn ook regels voor goede manieren.

Bijvoorbeeld dat je tijdens het eten geen tv mag kijken.

### **Regels alleen voor jou**

Er zijn ook regels die alleen voor jou gelden.

We noemen dat maatregelen.

Jij mag dan iets niet wat anderen wel mogen.

Je mag bijvoorbeeld geen alcohol drinken.

Of je mag iets niet meer wat je eerst wel mocht.

Je mag niet meer alleen naar de stad.

Of jij moet iets wat anderen niet moeten.

Je moet bijvoorbeeld na het eten een uur naar je kamer.

Deze speciale regels staan in jouw zorgplan.

### **Noodmaatregelen alleen voor jou**

Soms moet de begeleider onverwacht je vrijheid beperken.

Bijvoorbeeld omdat je heel boos bent geworden.

Dat kan gevaarlijk zijn voor jezelf of voor anderen.

De begeleider mag dan medicijnen geven om je rustig te laten worden.

Dat mag alleen als niets anders werkt.

Als deze regel niet in je zorgplan staat, heet dat een noodmaatregel.



Dit boekje gaat vooral over regels alleen voor jou.  
Vaak noemen we dat maatregelen.

---

**Wat zegt de wet over vrijheidsbeperking?**

*De wet zegt dat iedereen recht heeft op vrijheid.*

*Er is ook een wet over vrijheidsbeperking.*

*Die wet regelt dat je niet zomaar mensen mag beperken in hun vrijheid.*

*Je mag ze niet zomaar opsluiten of tegen hun zin medicijnen geven.*

*De wet regelt wat mag en wat niet mag.*

---

## Hoe kun je meepraten over regels?

# Jouw begeleider moet goed omgaan met jouw vrijheid en de beperking daarvan.

Wat moet de begeleider doen?

- Met jou overleggen.
- Ook met anderen overleggen.
- Samen met jou kiezen wat bij jou past.
- Zich houden aan regels.
- Steeds samen met jou bekijken of de regels nog werken.
- Met jou bespreken of de regels nog nodig zijn.

Doet jouw begeleiding dat goed?

Of vind je dat dingen anders moeten?

Bijvoorbeeld dat sommige regels niet nodig of niet eerlijk zijn.

Hieronder staat waar je allemaal op kunt letten.

De punten helpen je regels die voor jou gelden beter te begrijpen.

Je kunt er dan over meepraten.

De vijf punten zijn:

1. Weten over vrijheidsbeperking
2. Praten over vrijheidsbeperking
3. Samen bepalen wat een goede regel is
4. Samen blijven kijken naar regels
5. Kijken naar de taak van de instelling

## Punt 1: Weten over vrijheidsbeperking

Het is goed om te weten over vrijheidsbeperking.

Te weten wat jij mag en wat je niet mag.

Het gaat over jouw leven.

Als je meer weet, begrijp je de regels beter.

En kun je misschien de regels veranderen.

De volgende vragen kunnen helpen.

- Weet jij welke regels er voor jou zijn?
- Staan ze in je zorgplan of zijn het noodmaatregelen?
- Weet elke begeleider welke regels er voor jou zijn?
- Houdt elke begeleider zich aan die regels?

Per regel kun je vragen stellen.

De vragen staan hieronder op een rij.

### De informatie

1. Waarom is deze maatregel er voor jou?
2. Wat is het doel van de maatregel?
3. Wat gebeurt er bij deze maatregel?
4. Waar staat de maatregel opgeschreven?
5. Wie kan de maatregel veranderen?
6. Hoelang geldt de maatregel?
7. Wie mag de maatregel bij jou toepassen?
8. Doen begeleiders het op de juiste manier?
9. Wordt er regelmatig met jou over de maatregel gepraat?





### **Jouw mening**

10. Snap je waar de maatregel voor is?
11. Vind jij dat deze maatregel nodig is?
12. Past de maatregel bij jou?
13. Vind je dat deze maatregel goed werkt?
14. Is er een andere maatregel die beter bij jou werkt?
15. Vind je dat anderen goed naar je luisteren?

## Veranderen

16. Is het nodig de maatregel te veranderen?

17. Wat moet er veranderen?

---

### Voorbeeld

#### Een regel begrijpen

*In het zorgplan van Max staat dat hij 's avonds om 10 uur op zijn kamer moet zijn.*

*Hij kan dan wat tv kijken of een tijdschrift lezen.*

*Hij vindt dat een rare regel.*

*De anderen blijven vaak veel langer in de huiskamer.*

*De begeleider legt hem uit waarom die regel er is.*

*Zo kan Max voor hij gaat slapen eerst tot rust komen.*

*Want als hij in de huiskamer is geweest, is hij vaak erg onrustig.*

*Dan is het moeilijker om in slaap te vallen.*

*Nu Max de regel begrijpt, vindt hij het een goede regel.*

---



**Zorg dat je genoeg weet over wat je mag en wat je niet mag.**

## Punt 2: Praten over vrijheidsbeperking

Het is goed om te praten over wat jij mag en wat je niet mag.

Dus praten over vrijheidsbeperking.

Dat kun je doen met je begeleider.

Je kunt er ook over praten met je ouders of familieleden.

Je kunt vragen stellen om er meer over te weten.

Je kunt ook vertellen wat je ervan vindt.

Je kunt ook zeggen dat je wat anders wilt.

### Wat moet de begeleider doen als jullie samen praten?

- Goed naar je luisteren.
- Iedere regel duidelijk vertellen.
- Uitleggen hoe de regel werkt.
- Vragen of je het begrijpt.
- Meedenken als jij een regel wilt veranderen.



### **Wat kun jij doen als jullie samen praten?**

- Vraag wat je wilt weten.
- Vertel hoe je je voelt.
- Vertel wat je van iedere regel vindt.
- Zeg het als je het niet begrijpt.
- Vertel welke regels je goed vindt en welke regels je niet goed vindt.
- Vertel wat je niet goed vindt aan een regel.
- Zeg het als je een regel wilt veranderen.
- Zoek samen naar andere afspraken waar jij je aan kunt houden.

Praten over vrijheidsbeperking kan iedere dag.

De begeleider hoort de regels steeds met jou te bespreken.

Je kunt zelf ook om een gesprek vragen.

Je hoeft niet te wachten tot de bespreking van je zorgplan.

### **Wat kun je doen bij een noodmaatregel?**

Een noodmaatregel is een regel waarbij je vrijheid wordt beperkt.

Bij een noodmaatregel beperkt de begeleider onverwacht jouw vrijheid.

Bijvoorbeeld omdat je heel boos bent.

Ook dan heb je rechten:

- Vraag om uitleg.
- Vraag hoelang de maatregel duurt.
- Praat achteraf over de maatregel.

### **Wat doe je als je er niet uitkomt met je begeleider?**

Soms kom je er met je begeleider niet uit.

Zoek dan hulp of ga naar iemand anders.

Bijvoorbeeld een familielid, de gedragswetenschapper of de cliënt-  
vertrouwenspersoon.

Het kan zijn dat je er ook dan niet uitkomt.  
Dat je je nog steeds boos of ontevreden voelt.  
Dan kun je een klacht indienen.  
Dit kan bij de klachtencommissie.

---

### **Voorbeeld**

#### **Gesprek over vrijheidsbeperking**

*Sanne wil met haar begeleider praten over haar dieet.*  
*De begeleider vindt dat ze te zwaar is en nu heeft ze een streng dieet.*  
*Ze wil graag praten over haar dieet.*  
*Ze snapt dat het nodig is om af te vallen.*  
*Maar ze vindt dit dieet heel vervelend.*  
*De begeleider zegt dat een gesprek niet nodig is.*  
*Het dieet is nu eenmaal nodig en praten erover helpt niet.*  
*Sanne weet dat ze recht heeft op een gesprek.*  
*Ze gaat naar de cliëntvertrouwenspersoon.*  
*Samen met hem vraagt ze opnieuw om een gesprek.*

---



**Praat over wat je mag en wat je niet mag.**  
**Stel er vragen over aan je begeleider.**

## Punt 3: Samen bepalen wat een goede maatregel is

De begeleider bepaalt wat de regels voor jou zijn.

Hij moet daar goed over nadenken en overleggen met jou.

Hij moet ook overleggen met anderen.

Met het team, de gedragsdeskundige of de arts.

Niet alles mag zomaar.

De begeleider moet rekening houden met jouw rechten, met jouw gevoel en met hoe jij bent.

De begeleider moet eerst kijken of hij het kan oplossen zonder de maatregel.

Bijvoorbeeld door iets opnieuw te vragen.

Lukt dat niet, dan mag hij de maatregel gebruiken.

- De regel moet een doel hebben.  
Dat doel is dat het beter gaat met jou.  
Of dat anderen geen last meer van je hebben.
- De regel moet passen bij jou en bij het probleem.  
En moet rekening houden met wat je wel en wat je niet kan.
- Een regel moet niet strenger zijn dan nodig is.  
De vrijheidsbeperking moet zo klein en zo kort mogelijk zijn.
- De regel moet worden opgeschreven in het zorgplan.
- Een regel moet volgens de afspraken gebruikt worden.

De begeleider moet regelmatig kijken of de maatregel moet blijven bestaan.

Is er misschien een andere regel die minder zwaar is?

Of is de regel helemaal niet meer nodig?



---

### Voorbeeld

#### Omgaan met spanning

*Lisa woont zelfstandig en krijgt iedere ochtend een uur begeleiding.*

*De begeleider helpt haar onder andere om haar dag te plannen.*

*De laatste tijd werken er veel invalkrachten.*

*Dat is voor Lisa heel lastig.*

*Ze vindt het heel spannend als er mensen komen die ze niet goed kent.*

*Als het te spannend is begint ze te schelden.*

*De regel is dat de begeleider weggaat als ze gaat schelden.*

*Daardoor heeft Lisa de laatste tijd veel minder ondersteuning gehad dan ze nodig heeft.*

*Lisa heeft een gesprek met haar begeleider.  
Ze vertelt dat ze het moeilijk vindt als er invallers komen.  
Samen met de begeleider denkt Lisa na over een andere afspraak.  
Ze spreken af dat begeleiders voorlopig niet direct weggaan als Lisa begint te schelden.  
De nieuwe afspraak is dat de begeleider even op de gang gaat staan.  
Lisa kan dan weer rustig worden.  
Dan kan de begeleider haar weer verder ondersteunen.  
Over 2 weken gaan ze samen kijken of de nieuwe afspraak goed werkt.*



**Kijk samen welke regel het beste bij je past.**



## Punt 4: Samen blijven kijken naar de regels

De regels speciaal voor jou horen bij de ondersteuning die je krijgt.  
Door goede ondersteuning zijn minder regels nodig.

### Alles opschrijven en erover praten

Iedere keer als een maatregel wordt gebruikt, moet de begeleider dat opschrijven in jouw zorgplan.

Waarom was het nodig?

Wat was het resultaat?

De begeleider moet hier iedere keer opnieuw met je over praten.

Je kunt dan vertellen hoe je het vond.

Je kunt dan misschien ook beter begrijpen waarom de maatregel is gebruikt.

Dit helpt je om beter te begrijpen wat er is gebeurd.



## **Leren van elkaar**

De begeleider kan leren van jou.

Hij leert hoe jij op de maatregel reageert.

Hij kan zien of het beter gaat.

Hij kan ook eerder gaan zien dat iets niet goed gaat.

Dan kan hij beter helpen bij een oplossing.

Dan hoef je bijvoorbeeld niet boos te worden.

De regel is dan niet nodig.

Jij kunt ook leren van een maatregel.

Je leert meer over je eigen gedrag.

Je kunt soms zorgen dat de regel niet nodig is.

Bijvoorbeeld de huiskamer uitgaan als je voelt dat je boos wordt.

## **De maatregel veranderen**

Blijf samen met je begeleider kijken of een maatregel nog werkt.

Helpt de maatregel?

Of gaat het daardoor nog slechter?

Is de maatregel steeds vaker nodig?

Of juist steeds minder vaak?

Als je vindt dat een maatregel niet of niet goed werkt, kun je daar wat aan doen.

Samen met je begeleider kun je andere oplossingen zoeken.

---

## Voorbeeld

### Een andere oplossing

*Fatima zit in de huiskamer samen met een aantal andere bewoners.*

*Als je goed naar Fatima kijkt, zie je dat zij heel gespannen is.*

*De begeleider weet dat Fatima dan op haar hand gaat bijten.*

*Vaak geeft de begeleider haar dan medicijnen om rustiger te worden.*

*Dat wil de begeleider graag voorkomen.*

*Daarom vraagt hij of Fatima wil helpen bij het opvouwen van de was.*

*Dit klusje helpt Fatima om weer rustig te worden.*

*Zo heeft Fatima geen extra medicijnen nodig om rustig te worden.*

---



**Blijf samen kijken naar de regels.**

**Helpen de regels om je doelen te bereiken?**

## **Punt 5: Kijken naar de taak van de instelling**

De instelling heeft taken die te maken hebben met vrijheidsbeperking.

Wat moet de instelling doen:

- Zorgen dat er goede begeleiders zijn.
- Zorgen voor een goede woonomgeving.
- Zorgen voor duidelijke afspraken.
- Zorgen voor duidelijke huisregels.

Deze punten leggen we hieronder uit.

Je kunt de cliëntenraad vragen om over deze punten te praten.

Want de cliëntenraad heeft het recht over deze punten mee te praten.

De raad heeft hier adviesrecht over.

### **Zorgen voor goede begeleiders**

Het is belangrijk goed met vrijheidsbeperking om te gaan.

Daarom moeten er goede begeleiders in de instelling werken.

Begeleiders moeten tijd voor jou hebben.

Ze moeten je zorgplan samen met jou goed uitvoeren.

Ze moeten de regels over vrijheidsbeperking goed kennen.

Personeel moet niet te vaak wisselen.

Nieuwe begeleiders moeten goed worden ingewerkt.

### **Zorgen voor een goede woonomgeving**

De woonomgeving moet goed passen bij de mensen die er wonen.

Het is belangrijk dat iedereen een eigen kamer heeft.

Voor iedereen moet er genoeg te doen zijn.

Je moet ook de rust vinden die je nodig hebt.

Ook de mensen met wie je woont moeten goed bij je passen.

Er zijn dan minder regels nodig.



### **Zorgen voor duidelijke afspraken over vrijheidsbeperking**

De instelling moet zorgen voor goede zorg- en dienstverlening. Daar hoort ook bij dat er afspraken zijn over vrijheidsbeperking. Alle begeleiders moeten zich aan die afspraken houden.

### **Zorgen voor duidelijke huisregels**

In jouw woning en op je werk of dagbesteding gelden regels. Dit zijn regels voor alle cliënten die hier wonen of werken. De instelling moet cliënten deze regels goed uitleggen. Er mogen alleen huisregels zijn om alles goed te laten verlopen. Je kunt met z'n allen over de regels praten.

---

## Voorbeeld

### Fijn wonen

*Jos woont in een huis met 5 andere cliënten.*

*De anderen zijn allemaal een stuk jonger dan Jos.*

*Ze gaan graag naar de disco en houden van harde muziek.*

*Jos gaat nooit uit 's avonds en houdt van klassieke muziek.*

*De anderen lachen hem daarom uit.*

*Als dat gebeurt, wordt Jos altijd erg verdrietig.*

*Hij eet dan dagenlang heel weinig en slaapt ook heel slecht.*

*In zo'n periode krijgt hij altijd extra medicijnen.*

*De begeleider praat met Jos over dit probleem.*

*Hij gaat samen met Jos op zoek naar een andere woonplek.*

*Ze vinden een huis waar meer mensen van de leeftijd van Jos wonen.*

*Na de verhuizing gaat het veel beter met Jos.*

*Hij heeft geen extra medicijnen meer nodig.*

*Hij is ook niet meer verdrietig.*

---



**Vraag de cliëntenraad te praten over beperking van de vrijheid van cliënten.**

**Bijvoorbeeld over de huisregels en goede begeleiders.**

Tot slot

## Het is niet leuk om in je vrijheid beperkt te worden.

Maar het kan wel helpen om je doelen te bereiken.

De begeleider mag soms jouw vrijheid beperken.

Maar alleen als het niet anders kan.

Het is ook belangrijk dat de begeleider met jou praat over maatregelen.

Door dit boekje weet jij veel over vrijheidsbeperking.

Je weet wanneer jouw vrijheid beperkt wordt.

Je weet wat je kunt doen als je de regels wilt veranderen.

Er is ook een boekje voor begeleiders gemaakt.

Hierin staat hoe begeleiders om moeten gaan met vrijheidsbeperking.

Je kunt vragen of je begeleiders dit boekje lezen.

Dan kun je er samen nog beter over praten.



**Weet wanneer jouw vrijheid beperkt wordt.**

**Weet wat je kunt doen als je de regels wilt veranderen!**