

# Individuell plan – LSS

*Ett sätt för dig att påverka din situation*

## Vad är en individuell plan?

Du som har rätt att få insatser enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade) har rätt att begära och få en individuell plan. En individuell plan består av två delar: dels av planeringsmöten där du tillsammans med andra diskuterar och planerar vad och på vilket sätt du vill förändra din situation, och dels av det dokument som blir resultatet.



## En individuell plan kan du ha nytta av när ...

- du tycker att andra bestämmer för mycket och du själv för lite om det du tycker är viktigt i ditt eget eller i familjens liv.
- du i god tid vill planera inför en liten eller stor förändring i ditt liv: om du vill göra något nytt på din fritid, om du är på väg att flytta hemifrån eller något annat som är viktigt för dig.
- du kanske vill prova nya arbetsuppgifter, byta arbetsplats eller ändra på något där du bor, men inte tycker att någon lyssnar utan bara hänvisar till andra.
- du vill att de du har kontakt med för ditt funktionshinder ska samarbeta bättre så att du får mer tid över för andra saker – till exempel ”bara” leva som andra.

I alla dessa situationer kan en individuell plan ge dig möjligheter att bestämma mer – ha mer inflytande – över ditt liv och din vardag.

## Vem vänder du dig till om du vill ha en plan?

Om du anser att du behöver en individuell plan vänder du dig till den myndighet i kommunen eller

i landstinget som beslutar om LSS-insatser och begär muntligt eller skriftligt en plan enligt 10§ LSS.

Du kan själv bestämma:

- vem som ska ansvara för att upprätta planen.
- vem eller vilka som ska bjudas in till planeringsmötena.
- vilka av dina behov eller önskemål som är viktigast att uppfylla ”just nu”.

## Hur går det till?

### Förberedelser

Förbered det första mötet med hjälp av den som du vill ska ansvara för din individuella plan.

Tillsammans kan ni gå igenom:

- vad du vill använda planen till.
- vem eller vilka du vill ska vara med vid planeringsmötet/mötena.
- om du vill tala själv eller om du vill att någon annan ska hjälpa dig med det.
- hur inbjudan ska se ut. De som bjuds in ska veta att mötet handlar om *din* individuella plan och dina önskemål. De behöver veta varför du vill ha en plan. Då kan de förbereda sig och ta reda på saker före mötet som du kan ha nytta av. I inbjudan ska också tid, plats och hur länge mötet varar finnas med. Det är den per-

son som du vill ska ansvara för din plan som skriver och skickar ut inbjudan.

### *Första mötet*

Mötet bör handla om:

- hur du har det nu – vad som är bra och vad du eventuellt vill ändra på.
- hur du vill förändra din situation (dina mål).
- vad som behövs för att det ska bli som du vill ha det, när det ska göras och vem som ansvarar för vad.
- nästa möte och vilka som ska vara med då. Hur ofta ni träffas beror på varför du begärt en individuell plan.

### *Nästa möte*

Nästa möte kan handla om att följa upp hur det har gått med det ni kommit överens om. Hur snart ni ska träffas igen beror på vad din planering handlar om.

Exempel på frågor som ni kan ta upp på mötet: Har det gått som planerat hittills? Har du kommit närmare ditt/dina mål? Har alla gjort det som de åtog sig att göra? Har det inträffat något sen sist som gör att planerna behöver förändras?

### *Vad har arbetet resulterat i och hur gå vidare?*

Vid den tidpunkt då dina önskemål eller behov enligt planen ska vara uppfyllda träffas ni för att ta reda på och värdera hur det har gått. Den som

du har utsett som ansvarig för din plan ser också till att arbetet utvärderas.

Exempel på frågor att svara på: Blev det som du önskade? Om inte, vad beror det på? Har du kunnat bestämma så mycket du önskat? Har något fungerat bättre eller sämre än väntat? Varför? Är du nöjd med resultatet eller vill du gå vidare? Är det i så fall något eller några mål som du vill ändra på?

## Din individuella plan

Det som planeras och beslutas vid planeringsmötena och resultaten av det som genomförs skrivs ned och blir din plan, ditt dokument. Den person som hjälper dig att upprätta planen är ansvarig för att detta skrivs ned. Din plan är unik och liknar ingen annans. Men några viktiga punkter bör alltid skrivas ned i planen:

- anledningen till planeringen
- dina önskemål och mål
- datum när planen skrivs
- vilka som är med vid planeringsmötena
- vem som ska göra vad och när det ska vara klart
- tidpunkt för uppföljning och utvärdering
- vem/vilka du tycker ska ha ett exemplar av din plan
- din underskrift när du godkänt innehållet i planen
- underskrift av den som ansvarar för planen.

Vill du veta mer om individuell plan enligt LSS? Ta då kontakt med (fylls i lokalt):

*Namn*

*Telefon/e-post*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Individuell plan

Lättläst



## Vad är en individuell plan?

Du har rätt till en individuell plan om du har rätt till hjälp enligt LSS, lagen om stöd och service till funktionshindrade.

En individuell plan talar om vilken hjälp du ska få och hur du ska kunna leva den närmaste tiden.

En individuell plan är ett sätt för dig att bestämma mer över ditt liv och din vardag.

En individuell plan består av två delar.  
Dels skriver du eller någon annan ner vad du vill göra.  
Dels har du möten med andra som kan hjälpa dig med det du vill göra.

## När är det bra med en individuell plan?

En individuell plan kan hjälpa dig om du tycker att andra bestämmer för mycket och du själv för lite om det som är viktigt i ditt liv.

En individuell plan kan hjälpa dig om du ska ändra på något i ditt liv, till exempel att börja göra något nytt på din fritid eller att flytta hemifrån.

En individuell plan kan hjälpa dig om du vill prova på att arbeta med något nytt eller börja arbeta på ett nytt ställe.

Du kan få hjälp med att ändra på något där du bor.

En individuell plan kan hjälpa dig om du tycker att ingen lyssnar på vad du vill.

En individuell plan kan vara bra  
om du vill att personal  
och andra som hjälper dig  
ska samarbeta bättre.

## **Hur gör du för att få en individuell plan?**

Du säger till din LSS-handläggare  
att du vill ha en individuell plan.  
Du väljer någon som ska hjälpa dig  
med att skriva din individuella plan.  
Ni ska prata om vad du vill göra.  
Ni ska bestämma vem som ska vara med  
på mötena som ni ska ha.  
Du bestämmer om du ska prata själv på mötena  
eller om du vill ha hjälp med det.

Den person som hjälper dig  
ska skicka ut en inbjudan till de andra  
som ni har bestämt ska vara med.  
I den inbjudan ska det stå  
att du vill ha en individuell plan.  
De som blir inbjudna måste få veta  
varför du vill ha en plan.  
Då kan de ta reda på saker  
som du kan ha nytta av  
och berätta om dem på mötet.

I inbjudan ska det stå  
när och var mötet ska vara  
och hur länge det ska hålla på.

## **Första mötet**

På det första mötet ska ni prata om  
hur du har det nu.  
Du ska berätta vad som är bra  
och vad du vill ändra på.  
Ni ska bestämma vad ni ska göra  
för att det ska bli som du vill ha det.  
Ni ska tänka efter hur lång tid det kommer att ta.  
Ni ska bestämma vem som ska göra vad  
och när det ska göras.  
Ni ska bestämma när ni ska ha nästa möte  
och vilka som ska vara med då.

## **Nästa möte**

På nästa möte ska ni prata om vad som har hänt efter det första mötet. Alla som har gjort någonting som ni bestämde på det första mötet ska berätta hur det har gått. Ni ska prata om hur allt har fungerat.

Om det behövs kan ni ha flera möten.

## **Hur har det gått?**

På första mötet bestämmer ni hur lång tid det ska ta för att göra klart din individuella plan. När det har gått så lång tid ska ni träffas igen. Då ska ni prata om hur din plan har fungerat.

Du ska berätta om det blev som du ville. Ni ska prata om vad som gick bra och vad som var dåligt. Du ska bestämma om du är nöjd eller om du vill ändra på något. Du kanske har fått andra idéer om vad du vill göra. Du ska berätta om du tycker att du fick bestämma så mycket som du ville.

## **Hur ska din plan se ut?**

Den person som hjälper dig med din plan ska skriva ner vad ni säger på alla möten. Det är viktigt att allt skrivs ner och sparas. Då vet ni säkert efteråt vad ni har sagt och bestämt, och du kan visa planen för andra.

Din plan behöver inte se ut som någon annans plan,  
men några viktiga saker ska alltid skrivas ner.  
Det ska stå varför du vill ha en plan  
och vad du längtar efter och vill göra.  
Det ska stå vilken dag personen som hjälper dig  
börjar skriva planen.  
Det ska stå vilka som är med på mötena.  
Det ska stå vem som ska göra vad  
och när det ska vara klart.

Det ska stå hur lång tid det ska ta  
innan allt är klart.  
När den tiden har gått ska ni ha ett möte  
och prata om hur din plan har fungerat.  
Det ska stå vem eller vilka  
som du tycker ska läsa din plan.  
Du ska skriva ditt namn på planen  
när det står som du vill.  
Den som hjälper dig med din plan  
ska också skriva sitt namn på planen.

## Vill du veta mer?

Om du vill veta mer om hur det går till  
att få en individuell plan  
kan du ringa eller skriva till .....

.....

.....



*Denna text är omskriven till lättläst  
av Helena Löfgren, Centrum för lättläst*