Heilig Hart Ieper
Psychiatrisch ziekenhuis

NIEUWS

“Wij leren mensen niet poetsen volgens de norm. Een huishouden moet leefbaar zijn, niet perfect.”



Opnieuw grip krijgen op je huishouden: dat is de missie van ergotherapeuten Joke en Lotte. Binnen de huishoudelijke therapie bieden ze individuele trajecten op maat rond thema’s als koken, poetsen, was doen, plannen en organiseren.

“We nemen niets over,” benadrukt Lotte .
“We stimuleren mensen om tot een niveau te komen dat voor hen haalbaar en wenselijk is.” Daarbij wordt niet gestreefd naar een perfect huishouden, wel naar routines die rust brengen en vol te houden zijn. Elk traject vertrekt vanuit duidelijke doelstellingen.

Hoe doe je dat ook alweer, een was insteken? Waar begin je als het huis overhoop ligt? Of hoe hou je het hoofd koel als je plots alles zelf moet plannen?

Voor wie door psychische moeilijkheden het huishouden niet meer aankan, kan zoiets heel overweldigend worden.

“Sommigen hebben het nooit geleerd,” vertelt
Joke
. “Anderen zijn jarenlang ontzorgd door hun partner of familie. Of door een depressie is alles blijven liggen waardoor ze nu door het bos de bomen niet meer zien.”

Lotte
vult aan: “We zien ook het andere uiterste: mensen die in overdrive gaan en het huishouden niet meer los kunnen laten. Dan is het net zoeken naar balans.”



Huisbezoeken

Huisbezoeken zijn een essentieel onderdeel van huishoudelijke therapie. “Voor we de stap zetten naar iemands thuissituatie, moet het vertrouwen er zijn,” zegt
Joke
.

Cliënten weten niet altijd goed wat ze van een huisbezoek mogen verwachten. “Ik zeg altijd: je mag mij een rondleiding geven in je huis,” legt
Lotte
uit. “Ik ga
niet oordelen
, maar gewoon kijken, zodat ik ook weet waar ik tijdens het verdere proces op kan werken.”

Die eerste kennismaking in de eigen leefomgeving blijkt vaak een
kantelpunt
. “Na het huisbezoek is de band met de cliënt helemaal anders. Iemand heeft jou toegelaten in zijn persoonlijke ruimte.” Die omgeving vertelt vaak meer dan woorden: hoe iemand woont, zegt veel over waar iemand staat.

“Je kunt de mensen hier in het ziekenhuis leren koken in een volledig uitgerust atelier, maar het is al gebeurd dat iemand thuis maar twee kookvuurtjes heeft. Dan weet je dat je de gerechten moet aanpassen. Of we komen bij iemand thuis en merken dat er bijna niets van kookgerei in huis was. Zo zie je de meerwaarde van huisbezoeken,” vertelt
Lotte
.

"Je kunt de mensen hier leren koken in een volledig uitgerust atelier en dan bij die persoon thuis zien dat hij maar twee kookvuurtjes heeft. Dan weet je dat je de gerechten moet aanpassen."

Net werk

Soms gaat het om een ontbrekende kookpot, soms om een diepere onzekerheid. Zo begeleidde Joke een jonge man die op het punt stond om alleen te gaan wonen.

“Hij had wel de wil, maar twijfelde sterk aan zijn kunnen. We zijn eerst op huisbezoek gegaan, samen met zijn moeder. Voor mij was dat best spannend maar gelukkig was die mevrouw heel open. Door Jokes aanwezigheid werd een gesprek mogelijk dat anders wellicht niet gevoerd zou worden.

Tijdens het huisbezoek maakten ze niet alleen een inschatting van zijn mogelijkheden, maar werd ook gezocht naar wie hem kon ondersteunen. “We hebben samen een
weekplanning
opgesteld,” vertelt
Joke
. De jongeman kreeg vanaf dan wat meer klaarheid. “Hij dacht: ik moet dat straks allemaal alleen doen. Maar nu zei zijn mama: ‘Natuurlijk wil ik je helpen’. Dat was voor hem een openbaring,” zegt ze. “Ik heb hem ook aangemoedigd: het is oké om hulp te vragen. Je hoeft niet alles alleen te doen.”

Het is een casus die mooi illustreert wat huishoudelijke therapie kan betekenen: vaardigheden aanleren, vertrouwen opbouwen én ruimte creëren om het
netwerk
mee te nemen in het proces. “We dromen ervan om nog meer in te zetten op het netwerk van cliënten. Partners, kinderen, buren, vrienden … Het is een uitdaging om hen nog meer te betrekken.”

Niet forceren

Niet iedereen wil of hoeft alles te kunnen. Joke en Lotte forceren cliënten nooit om huishoudtaken op te nemen waar ze zich niet goed bij voelen. “Mensen die een hekel hebben aan strijken, gaan we natuurlijk niet dwingen,” zegt
Lotte
.



Alles gebeurt op maat van de persoon, op een haalbaar tempo. Zo had Joke een cliënt die maar vier keer per jaar dweilt, maar aangaf dat hij dat wat regelmatiger wou doen. “Hij zei dat hij om de twee weken wou dweilen. Dat is een groot verschil, dus stelde ik voor om te starten met één keer per maand. Zo werk je stapsgewijs toe naar wat voor iemand haalbaar is.”

Als blijkt dat cliënten structureel bepaalde taken niet aankunnen of liever niet opnemen, zoeken Joke en Lotte mee naar externe ondersteuning. “Als mensen enkel tot actie komen wanneer wij erbij zijn, dan is het misschien tijd om samen met de maatschappelijk werker te bekijken of gezinshulp of poetshulp aangewezen is,” zegt
Lotte
.

Ze benadrukt dat huishoudelijke therapie geen norm oplegt: “Wij zijn geen poetsbureau dat mensen leert poetsen volgens de regels. We gaan uit van wat iemand zélf wil en nodig heeft en bovendien kan volhouden in hun dagelijks leven.”

De conclusie? Een huishouden moet leefbaar zijn, niet perfect. Het contact werkt bovendien in twee richtingen. “We leren zelf ook bij van cliënten,” lacht
Joke
. “Zoals het trucje om ramen streeploos te poetsen met azijn. Dat zijn van die dingen waarvan ik denk: amai, dat ga ik thuis ook proberen.”