



Positieve ervaringen met Positieve Gezondheid

Hulp bij huishouden

1. Afspraken maken

Bij deze zet ik het groene boekje in het zonnetje. Ik gebruik het groene boekje met het overzicht van de werkzaamheden ook om afspraken te maken met cliënten. Bijvoorbeeld om de vensterbank leeg te halen voordat ik kom, zodat ik de ramen aan de binnenzijde kan lappen. Ik merk dat cliënten het heel prettig vinden om op deze manier samen te werken en samen structuur te bieden, zodat ze voorbereid zijn op wat er gaat komen.

Ik had een cliënt die slecht overzicht kon houden over de huishoudelijke taken. Samen hebben we door middel van het groene boekje elke week een afspraak gemaakt over wat zij doordeweeks zelf kan doen. De ene week bijvoorbeeld het aanrecht leegmaken of een kast of plank leeghalen en afstoffen. Als ik dan weer kwam, namen we door wat gelukt was deze week. En mocht het niet gelukt zijn, was dat ook helemaal prima. We focussen op wat er wel goed is gegaan. Het laat meteen zien dat er al heel veel lukt, wat weer stimuleert om door te gaan met het bevorderen van de zelfredzaamheid in huis.

Mijn ervaring is: zolang je iets positief en open benadert en goed luistert naar wat de persoon daadwerkelijk zegt, kom je een heel eind. Bovendien maakt het je werk een stuk leuker en makkelijker.

2. Je eigen positieve gezondheid

Na twee cursussen ben ik mezelf meer bewust van Positieve Gezondheid en weet ik ook dat mijn werkgever en alle andere collega's mij steunen. De stap om hulp te vragen werd voor mij dan ook wat makkelijker.

Ik liep al een maand of twee met een knoop in mijn buik omdat ik het idee had dat een cliënt niet blij met me was. Normaal gesproken koos ik er in mijn werk er altijd voor om door te gaan tot ik helemaal wilde stoppen en het soms uitdraaide op ruzie of verdriet. Nu wilde ik het anders aanpakken. Ik heb om hulp gevraagd bij de werkvoorbereiders. Hierbij heb ik dus positieve gezondheid op mezelf toegepast.

Maar voordat ik dit deed, probeerde ik de positieve gezondheid eerst naar de cliënt te keren. Deze mevrouw zie ik om de week en steeds als ik er was had ze iets nieuws op te merken waar ze niet blij mee was. Als ik dit dan te horen kreeg, zei ik tegen haar: 'Oh, wat vervelend, ik ga het meteen voor u oplossen. Dit doe ik met liefde en ik ben blij dat u het aangeeft.'

De eerst volgende keer vroeg ik of alles nu wel naar haar wens was, maar er was weer iets nieuws wat ik niet goed had gedaan. Na vijf, zes klachten eindigden we met een vlek in haar vensterbank die ik niet schoon had gemaakt. Dit klopte ook, want het huis is overvol en ik kon er niet goed bij. Normaal staat de hometrainer ervoor en die had ze nu weggezet en ze vroeg waarom ik daar niet had schoongemaakt. Ik vertelde dat wij geen hometrainer mogen verslepen, maar omdat ze deze nu zelf weg had gezet kon ik het nu wel schoonmaken.

Nadat ik twee maanden lang klachten had gehoord en er niets verbeterde, heb ik de werkvoorbereiders gemaïld met de vraag wat ik hiermee moest.

De werkvoorbereider heeft met mevrouw gebeld om te vragen hoe het ging en mevrouw sprak vol lof over mij. Ze prees me bijna de hemel in. Ik ga over twee weken even met haar zitten om deze situatie te bespreken en voel me zo opgelucht. Eind goed, al goed zou ik zeggen, het lijkt wel een sprookje. En ik weet zeker dat ik zonder de kennis van positieve gezondheid eerder had opgegeven.

3. Uiteindelijk lukt het wel

Ik heb een uitdagende cliënt, bij wie ik twee keer per week kom. Eén keer om twee uur schoon te maken en één keer om een half uur af te wassen. De vorige hulp heeft ze weggestuurd. Laatst heb ik met haar dochter gesproken en ze zijn nog steeds heel blij met me. Ondanks dat mevrouw achteruit gaat, heb ik toch het een en ander voor elkaar gekregen. Ze kan nog best wat, maar wil vaak niet. De kunst is om een praatje te maken met haar en haar toch in beweging te krijgen. Vaak lukt het dan wel.

Ik vraag altijd bij de eerste kennismaking wat de cliënt zelf nog kan. Mevrouw doet niets en piekert er niet over. Daar zijn anderen voor. Haar dochter doet de was en af toe ruimt ze die niet op. Dat doe ik dan, maar het meeste doet de cliënt toch zelf. Omdat cliënt vindt dat wij het verkeerd opvouwen, laten we de handdoeken en doekjes etc. liggen, zodat ze het zelf kan vouwen en wegruimen.

Ook al wil ze niet altijd naar de gym, probeer ik haar toch te stimuleren dat ze toch gaat. Ze heeft last van haar been, maar toch blijven we zeggen dat het goed voor haar is. In beweging blijven. Ook is het fijn dat ik dan even door kan werken, zonder dat ik gecontroleerd word.

Als ik kom en de afwas wil doen en ze nog haar broodje moet maken, laat ik haar natuurlijk bij het aanrecht. De afgewassen vaat laat ik dan even op het aanrecht staan en zeg dan dat ik het dadelijk opruim. Dat doe ik expres. Eigenlijk ruimt ze het dan steeds zelf op. Dan is ze toch weer in beweging. Ik prijs haar en zeg dat we een goed team zijn. Ik geef haar vaak een compliment.

Ook planten water geven en het balkon aanvegen, doet ze nu ook vaak zelf. Er was een keer lekkage in het keukenkastje. Na veel aandringen, heeft ze uiteindelijk zelf een oplossing geregeld. Ze zit ook altijd in het donker en het licht aandoen om schoon te maken is altijd een issue. Ik doe het aan, zij doet het weer uit. Nu mag het eindelijk aan. De tafel met bergen knipsels opruimen, om kaarten te maken, is nog een uitdaging voor haar. Ze klaagt over de bende, maar opruimen heeft geen zin, zegt ze. Dus daar werken we nog aan. Ze is gelukkig blij met me, weet wat ze aan me heeft ook al weet ze niet wie ik ben. Ze zet zelfs koffie voor me!

4. Samen aan de slag

De cliënt, bij wie ik op dinsdag kom, helpt goed mee. Ze heeft het zwaar, maar ik ben een grote steun voor haar en een luisterend oor. Daarna werken we samen het huishouden door. Ze gaat afstoffen en een emmer sop voor het dweilen maken. Zo maken we alles samen weer schoon. Dat geeft veel voldoening voor haar, maar ook voor mij en maakt mijn werk een stuk leuker.

