

## StructuurPraktijk

Samen met mijn cliënten ga ik op zoek naar praktische mogelijkheden om hun leven eenvoudiger te maken.

Dit is voor iedereen nuttig. Maar het is zeker van belang voor mensen die door een beperking moeite hebben te voldoen aan alle eisen die het leven stelt. In mijn praktijk combineer ik ergotherapie en professionele organisatie (zie achterzijde folder).

Een huisvrouw met ADHD roept de hulp in van StructuurPraktijk, omdat ze haar huishouden niet georganiseerd krijgt. Ze heeft moeite met plannen en organiseren en koopt impulsief te veel spullen. Ze heeft geen goed opbergsysteem, en wordt dol van het zoeken. Ik leer haar hoe ze orde kan scheppen, en kan houden. Er wordt een vaste weekplanning gemaakt en een checklist voor haar wekelijkse boodschappen. Zo krijgt ze overzicht en controle. Er ontstaat ruimte om te doen wat ze belangrijk vindt. En er komt rust in het gezin.

### Voor wie?

- mensen die de controle over hun leven of werken kwijt zijn
- mensen die extra behoefte hebben aan structuur en overzicht
- mensen met een beperkte belastbaarheid
- ontregelde huishoudens

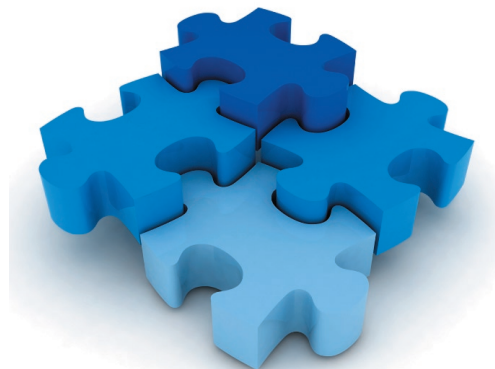
## Werkwijze

We werken op de plek waar de veranderingen gewenst zijn: meestal thuis of op het werk. Met mijn cliënten onderzoek ik wat precies het probleem is en waardoor het veroorzaakt wordt. Daarna gaan we samen op zoek naar praktische oplossingen. Deze worden direct uitgetoet. De wensen en mogelijkheden van de cliënt en zijn omgeving staan centraal.

De volgende aspecten kunnen aan bod komen:

- Woon- en werkruimte: Hoe deel je die praktisch, veilig en overzichtelijk in, en hoe zorg je dat het zo blijft?
- Informatie: Hoe houd je overzicht over alle informatie die iedere dag binnen komt, op papier en digitaal?
- Tijd en taken: Hoe voorkom je dat je overspoeld wordt door alles wat je moet en wilt doen. Hoe voorkom je overbelasting? Hoe creëer je ruimte voor wat echt belangrijk is?

Al doende krijgt de cliënt inzicht in zijn functioneren en kan experimenteren met een effectievere aanpak. Zo wordt zelfvertrouwen opgebouwd. En er is een positief neveneffect. Na een dagdeel samen werken is er daadwerkelijk iets veranderd in de situatie. Bijvoorbeeld: papieren overzichtelijk opgeborgen, een kast geordend, de agenda aangepast.



## Resultaat

- Overzicht en controle
- Minder stress
- Meer zelfvertrouwen en voldoening
- Meer doen met minder energie
- Veilig en comfortabel wonen
- Grotere zelfstandigheid, meer participatie

Dus: ruimte om te doen wat je belangrijk vindt!

## Financiering

Ergotherapie zit in het basispakket van de zorgverzekering. Het wordt 10 uur per jaar vergoed. Aanvullende verzekeringen vergoeden soms meer uren. Er is een verwijzing door een arts nodig.

De diensten van StructuurPraktijk kunnen in een aantal gevallen betaald worden uit een Persoons Gebonden Budget (PGB).

Een jonge man met geheugen- en concentratieproblemen heeft een rommeltje gemaakt van zijn administratie. Betalingsachterstanden noodzaken hem in actie te komen. Hij roept de hulp in van StructuurPraktijk. Ik leer hem, rekening houdend met zijn beperkingen, zijn administratie op orde te brengen en te houden. Er wordt een weekplanning gemaakt en een takenlijst. Zo krijgt hij overzicht over tijd en taken en grip op zijn financiën. Dit geeft hem zelfvertrouwen, en stelt hem in staat te kiezen voor de dingen die hij belangrijk vindt.

## Ergotherapie

Ergotherapie helpt mensen met beperkingen of problemen in hun dagelijks functioneren om weer zo zelfstandig mogelijk hun leven te leven. De activiteiten die problemen opleveren en die voor de cliënt belangrijk zijn, worden zo praktisch mogelijk aangepakt.

Er is een verwijzing van een arts nodig om door een ergotherapeut behandeld te kunnen worden.



([www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl))

### Professional organizing

Professional organizers adviseren en begeleiden mensen bij het effectiever omgaan met ruimte, tijd en taken. Hun hulp wordt ingeroepen in situaties waar mensen controle over hun leven of werken kwijt zijn. Het gaat altijd om praktische en concrete hulp. Door orde op zaken te stellen ontstaat ruimte en rust in huis, hoofd en agenda.

Er is geen verwijzing van een arts nodig.



([www.nbpo.nl](http://www.nbpo.nl))

### Diensten van StructuurPraktijk

- Werkplekorganisatie
- Ergotherapie en organizing thuis
- Workshops over effectiever omgaan met eigen mogelijkheden, ruimte, informatie, tijd en taken.

Een echtpaar waarvan de man beginnende demenatie heeft roept de hulp in van de ergotherapeut. De man is inactief en zijn echtgenote neemt te veel zorg op zich. Met het echtpaar worden de wensen en zorgen van beiden doorgesproken. Er wordt met hen gezocht naar oplossingen. De echtgenoot gaat weer wat meer activiteiten op zich nemen en zijn echtgenote leert hoe ze hem kan ondersteunen zonder alles uit handen te nemen. Zij krijgt weer wat tijd voor zichzelf.

structuur  
praktijk

### doen wat je belangrijk vindt

Ine Lamers

Adres Herckenrathweg 7  
6681 DC Bommel

Telefoon 06 23 52 63 23

Email [info@structuurpraktijk.nl](mailto:info@structuurpraktijk.nl)  
Website [www.structuurpraktijk.nl](http://www.structuurpraktijk.nl)

Postbanknr. 4861736  
KvK 09157182  
BTWnr. NL 0983.92.098.B.01

structuur  
praktijk

### doen wat je belangrijk vindt

Ine Lamers

ergotherapeut en organizer

- Overall stapels en altijd op zoek naar uw spullen. Hoe kan dat anders?
- U zou graag tijd en energie overhouden voor wat werkelijk belangrijk is?
- U wil niet meer geleefd worden maar zelf de touwtjes in handen hebben?

StructuurPraktijk helpt mensen om ruimte te maken. Ruimte om te doen wat je belangrijk vindt.

