

Mohamed (59)

Gescheiden, vader van zes kinderen en sinds kort ook opa. Is voor veel mensen een bekend gezicht in een winkelcentrum bij hem in de buurt, waar hij zeer nadrukkelijk aanwezig kan zijn.

Begon op zijn twaalfde met drinken. En is daarmee een half jaar geleden gestopt.

‘Ik had ineens  
goede remmen’

**‘Mijn vrouw** zei: jij moet weg hier, anders nemen ze de kinderen mee. Maar ik wilde helemaal niet weg. De kinderbescherming zou anders ingrijpen. Maar waarom? Ik wilde juist voor ze zorgen, ze zitten in mijn hart. Ik heb me verzet. Er kwam een straatverbod. Ik heb ook een tijdje vastgezet omdat ik terug naar huis wilde komen.

Ik ben toen naar een hostel gegaan voor mensen die veel alcohol drinken. Dat is tien jaar geleden. Ik heb heel lang zóveel gedronken dat ik niet begrijp dat ik nog leef. Kijk, op deze foto, zo zag ik er uit. Die ogen joh... Dagenlang at ik niks. Waarom ik dronk? Omdat ik dacht dat ik dan beter kon denken. Het maakt van mij een sterkere man, dacht ik. En ik had te veel pijn van binnen. Mijn verdriet was zo groot toen mijn moeder doodging. Ik moest dat verdoven.

Ze zeiden dat ik agressief was. Maar dat ben ik niet. Ik heb alleen heel veel emoties die eruit willen. Mensen schrikken daarvan. Maar vaak begrijpen we elkaar niet. Net als de laatste keer dat ik werd opgepakt. Bij het winkelcentrum viel een man de hele tijd meisjes lastig. Ik sprak hem erop aan en toen kwam de politie, maar die deed niks. Dat maakte mij heel boos. Ik heb toen tegen die man geroepen: als je doorgaat maak ik je kapot. En ik had ineens een schroevendraaier in mijn handen die ik toevallig bij me had. Maar ik wilde helemaal niemand kwaad doen, ik wilde juist helpen. Onrecht maakt mij heel boos.

Als mensen begonnen over afkicken, zei ik altijd: ja dag! Ik laat me niet dwingen. Dat weet mijn begeleider Nelis ook. Die kent mij al heel lang. Drie jaar geleden heb ik tegen hem gezegd: ik wil stoppen. Ik ben er klaar mee, zei ik. Ik drink nou al zo lang. Ik zeg wel wanneer ik met stoppen wil beginnen. ‘We wachten het rustig af’, zei Nelis, ‘dan helpen we je op weg.’

Uiteindelijk kon ik ergens terecht voor een groepsessie. Maar ze konden daar niet verder met me omdat mensen mij moeilijk kunnen verstaan. ‘Dan ga ik nu gelijk wel weg’, zei ik. En vanaf dat moment heb ik geen druppel meer gedronken. Hoe dat kan? ik weet het niet. Ik had ineens goede remmen. Daarvóór niet. En ik zag wat al dat drinken me had opgeleverd. Veel schade.

Mijn familie is altijd bij mij gebleven. Ook mijn kinderen en hun moeder. Ik heb nooit op straat hoeven slapen. Ze zijn er voor me. Ik kan op ze terugvallen. Ik voel hun liefde en ze zorgen dat ik veilig blijf. Ik kon ook altijd mijn liefde voor hen blijven voelen, zelfs als de drank me had verdoofd. Nelis zei vaak: 'Je moet wel een goede man zijn dat je familie zo veel van jou houdt. Ze zien altijd Mohamed – door het drankprobleem heen.'

Weet je, anderen die naar Nederland zijn gekomen hebben geld, een baan, een auto en een huis in Marokko. Ik kan mijn familie dat niet geven. Ik heb mezelf dat heel lang kwalijk genomen. Maar we hebben elkaar. Nog steeds.

Al die jaren, als ik wakker werd 's morgens, begon ik gelijk te drinken. De hele dag door. Jaar in jaar uit. Nu word ik 's morgens wakker en denk ik: het is goed zo.'

Mohamed werd geholpen met de aanpak Methodisch Samen Werken.  
Belangrijk uitgangspunt:

# Zonder gelijkwaardige samenwerking kun je niemand écht helpen.

‘Mijn hulpverlener is een goede jongen. Hij begrijpt mij, hij heeft het goede met mij voor. Als hij mij niet zou begrijpen, zou hij mij niet kunnen helpen. Hij ziet: Mohamed is een goede man. Andere hulpverleners begrepen mij vaak niet. Ze zien mij en denken van alles. Nelis en ik kunnen alles tegen elkaar zeggen. We maken afspraken. Ik heb nooit problemen gehad met hem. Respect is belangrijk als je de ander wil helpen.’

‘Ik kan wel zeggen: drinken is niet goed. Maar dan zeg jij waarschijnlijk: ik ga door. Ik kan je vertellen wat er dan kapot gaat: je huwelijk, je leven, je alles. Dan denk je misschien: dat is niet zo. Ik zeg je: toch is het zo. En ergens weet jij dat ook. Wees eerlijk naar jezelf. Wees eerlijk naar je hulpverlener, anders kan hij jou niet helpen om jezelf te helpen.’

## Waarom ik erin geloof

‘Als we tegen cliënten als Mohamed hadden gezegd: je moet maar eens gaan afkicken, dan waren ze nog steeds aan de alcohol. Maar door elkaar écht te ontmoeten, groeit er vertrouwen. Ik zie hem niet als alcoholist, maar als een authentiek persoon die door omstandigheden overmatig ging gebruiken. Ik zeg hem vaak: zonder jouw hulp kan ik je niet helpen. En wat Mohamed ook weet: zijn ervaringen helpen mij weer om anderen beter te ondersteunen. Het is de gelijkwaardigheid, de samenwerking die het verschil maakt. Er is geen afstand, maar nabijheid. Dat blijkt uit alles. ‘Hé Nelis’, roept hij dan als we afscheid nemen, ‘doe je de groeten aan je vrouw en kinderen?’

Nelis Veldman, persoonlijk begeleider die gebruikmaakt van Methodisch Samen Werken

# Methodisch Samen Werken

Mensen als Mohamed voelen zich soms niet gehoord of gezien door professionals en hun gedrag wordt niet altijd begrepen. Wat doe je als de match tussen iemands behoefte en het hulpaanbod niet lukt? Werk dan als cliënt en professional eerst samen aan de kwaliteit van de relatie.

De samenwerkingsrelatie tussen cliënt en professional, ook wel 'alliantie' genoemd, bepaalt voor een groot deel het herstel van de cliënt. Onderzoeker Jessy Berkvens: 'Samenwerken op een gelijkwaardige manier is nog niet zo makkelijk. Hulpverleners weten wel wat er nodig is in een samenwerking, namelijk contact maken, aansluiten, meebewegen, niet oordelen. Maar hoe doe je dat in situaties waarin je een cliënt niet goed begrijpt? Of als je letterlijk niet bij iemand binnenkomt. Cliënten op hun beurt vinden het soms lastig aansluiting te vinden bij de hulpverlener.'

## Praktische bouwstenen

Ondersteuningsmethodieken geven structuur aan het begeleidingstraject, maar kijken vaak te weinig naar de relatie. Volgens Berkvens gaat het erom met elkaar methodisch en gestructureerd aan doelen te werken én een constructieve werkrelatie op te bouwen. Methodisch Samen Werken (MSW) biedt daarvoor praktische handvatten. Cruciaal is het onderscheid in fases binnen de werkrelatie: contactfase, ambitiefase en werkfase. Berkvens: 'Zeker als het contact moeilijk verloopt, kan de eerste fase lang duren, soms wel maanden. Maar als je deze fase overslaat of afraffelt, krijg je nooit een goede basis voor echte samenwerking.'

## Meta-communiceren

MSW is gebaseerd op de samenwerkingsaanpak Interpersoonlijke Sociaal Psychiatische Begeleiding. Past die ook in het dagelijks werk van bijvoorbeeld maatschappelijk werkers of woonbegeleiders? In een participatief actieonderzoek met drie teams is een vereenvoudigde aanpak ontwikkeld, die aansluit bij de praktijk. MSW biedt bouwstenen om het gesprek te structureren. Denk aan een terugblik, een inventarisatie en een evaluatie. Berkvens: 'Het gaat er niet om die bouwstenen per se stap voor stap af te lopen. Cruciaal is de reflectie van de hulpverlener op zichzelf. Je stelt jezelf misschien weleens de vraag: wat maakt deze cliënt nu zo moeilijk?

Zo'n vraag buig je om naar: wat vind ik nu zo moeilijk in de relatie? Als je daarover kunt meta-communiceren – dus je cliënt vertellen dat jij iets moeilijk vindt en dát gaan bespreken – werk je echt samen aan een goede alliantie.'

## Echt contact maken

Hoe 'simpel' MSW op zich ook is, je krijgt het niet met één training onder de knie, vertelt Berkvens. In leertrajecten van een half jaar leerden de betreffende teams ermee werken. Daarin gaat het ook om een houding. 'Je komt niet om het voor iemand te fiksen, het gaat erom samen te werken vanuit een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Een van de deelnemers liep helemaal vast met een cliënt. Steeds opnieuw probeerde ze vanuit de inhoud te communiceren, door weer iets nieuws aan te reiken. Totdat ze tegen haar cliënt zei: ik zit hier met jou en ik weet het gewoon niet meer. Toen pas kwam ze echt in contact met de ander.'

## Gelijkwaardiger relatie

Draagt de aanpak nu ook bij aan het herstelproces? Dat is lastig te meten, zegt Berkvens, maar uit vragenlijsten vooraf én achteraf blijkt dat cliënten en begeleiders tevredener zijn over de samenwerking. En uit interviews komt naar voren dat er meer structuur is, waardoor de gesprekspartners gericht over thema's praten die ze allebei belangrijk vinden. Berkvens: 'Een goed teken vind ik ook dat er meer cliënten van hulpverlener wisselen. Als de klik niet goed is, durven ze dat nu kennelijk te vertellen.'

ZonMw-project 638030008