



Een openhartig gesprek met...

## Marija Jokic

‘Ieder mens telt’

**S** Steeds meer mensen hebben een hulpvraag. Dat zijn niet alleen personen met een psychiatrische of verslavingsachtergrond, meent Marija Jokic, ambulant begeleider bij het Leger des Heils. “Afglijden in het leven gaat gemakkelijk, het kan iedereen overkomen. We moeten waakzaam zijn voor onszelf én voor elkaar.”

Marija werkt inmiddels acht jaar bij het Leger des Heils. Ze kwam er terecht via een stage vanuit haar opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening aan de Hogeschool van Amsterdam. Ze voelde zich er gelijk thuis. “Het was zo’n fijne ervaring, de warmte en openheid van de collega’s gaven me een veilig gevoel. Ik wist gelijk dat ik voor deze organisatie wilde blijven werken. Ik was al gelovig, dus op dat front klikte het ook. Het geloof geeft mij kracht.”

### NEERWAARTSE SPIRAAL

Volgens Marija is de samenleving solistisch geworden. Veel mensen hebben een klein sociaal netwerk om zich heen en indien nodig weinig steun om op terug te vallen. Bij financiële of verslavingsproblemen is er snel sprake van een neerwaartse spiraal, vertelt ze. “Mensen voelen zich verloren en problemen stapelen zich op. Vroeger was er meer sociale controle, de kerk droeg daaraan bij. Ik motiveer mijn cliënten altijd contact te onderhouden met de burens.” Als ambulant begeleider gaat Marija gemiddeld één keer per week bij haar cliënten thuis op bezoek. Er is meestal sprake van psychiatrische of verslavingsproblematiek bij de deelnemers; soms kampen ze met beide problemen tegelijk. Ze wonen zelfstandig, maar lopen regelmatig vast op bepaalde vlakken in hun dagelijks leven. Sommigen hebben eerder ‘beschermd gewoond’ en zijn goed genoeg bevonden om uit te stromen. “Wij houden een vinger aan



## ‘Sommigen hebben de neiging zich aan mij te hechten’



de pols. Is er sprake van een terugval of moet psychiatrische hulp worden opgeschaald? We ondersteunen de deelnemers bij wat moeizaam gaat." Marija werkt volgens de 'herstelgerichte methode', een werkwijze vanuit de normen en waarden van het Leger des Heils. "Met respect voor ieder mens proberen wij de deelnemers in hun eigen kracht te zetten, zodat ze weer zelf de regie over hun leven krijgen."

### VERTROUWENSBAND OPBOUWEN

De ambulante begeleiders worden ingeschakeld door de gemeente, de GGZ of door organisaties als Brijder Verslavingszorg. "Als iemand bijvoorbeeld hoarding problematiek heeft en de woning staat tot aan het plafond volgebouwd, worden wij betrokken voor praktische ondersteuning. We helpen met uitzoeken en opruimen. Ook assisteren we deelnemers bij het aanvragen van voorzieningen of toeslagen. We hebben niet de expertise in huis om cliënten geestelijk te begeleiden."

Aan de begeleiding vindt vooraf een uitgebreide kennismaking plaats bij de mensen thuis. Volgens Marija is tijdens een ontmoeting in hun eigen leefomgeving het best te zien wat de situatie is. "De bedoeling is een vertrouwensband op te bouwen met

de deelnemer. Wat verwacht de persoon van ons, wat kunnen wij bieden? Die band is er niet gelijk, daar moet ik tijd in investeren. Met mijn 32 jaar ben ik vrij jong als hulpverlener, de deelnemers variëren in leeftijd tussen de 40 en de 80 jaar oud. Sommigen vragen zich af of ik hun levensgeschiedenis wel aan kan, maar ik kijk niet snel ergens vreemd van op." Er worden duidelijke afspraken gemaakt bij de kennismaking. Als cliënten onder invloed zijn van drank of drugs, of de woning zit vol met mensen, dan gaan de ambulante begeleiders niet naar binnen. "Het gesprek aangaan heeft dan geen zin."

### ZIEKTE, BRAND EN UITHUISPLAATSING

In principe staat er anderhalf tot twee jaar voor om een deelnemer op weg te helpen. "Hoarding problematiek is hardnekkig, het kost veel tijd om zo iemand goed te begeleiden. Ik schrik wel eens van wat ik aantref. Alle kamers staan vol met spullen, er is nog een smal pad naar de keuken of de slaapkamer. De woning ligt bezaaid met de slaappullen, kranten, fotoboeken, een verzameling ongeopende douchegelflesjes. Je kunt het zo gek niet bedenken. Soms stinkt het er enorm, huisdieren doen hun behoefte in huis. Op een respectvolle manier probeer

ik mensen te overtuigen hun leven te veranderen. Ze schamen zich vaak. Ik wijs ze op de risico's van ziektes, brand en zelfs uithuisplaatsing. Opruimen is hun enige optie. We denken mee in oplossingen. Ik begrijp heus wel dat ze de kat na 15 jaar niet graag wegdoen, maar ik ga de confrontatie wel aan als er niets verandert. De cliënten blijven echter leidend, zij bepalen het ritme, we doen het samen."

Vaak is de problematiek bij hoarders gerelateerd aan een trauma, meent Marija. Deelnemers zijn bijvoorbeeld kind van verslaafde ouders of hebben te maken gehad met incest. "Ik zie veel verdriet en pijn. Mensen halen veiligheid uit de spullen om hen heen of uit het verzamelen en aanschaffen van bepaalde artikelen."

### VASTLOPEN IN VERSLAVING

Een andere categorie cliënten zijn personen die vastlopen door een alcohol- of drugsverslaving. Ze wonen alleen of samen. Soms hebben beide partners een verslaving. "Ik begeleid ook stellen, meestal is er van alles mis in de relatiesfeer. Vaak zorgen verslaafden voor overlast. Wij gaan het gesprek aan en treden op als bemiddelaar. Buren klagen over ruzies, geschreeuw en troep voor de deur. We gaan in overleg met de huisarts of hulp opgeschaald kan worden, mist de

## ‘Geloven in je eigen kracht is belangrijk’



deelnemer dat wil natuurlijk. Is er sprake van huiselijk geweld? Vaak gaat het na interventie een paar weken goed, daarna vallen ze terug in hun oude gedrag. Ook hier loert uithuisplaatsing en dat willen we te allen tijde voorkomen.”

Volgens Marija is de vertrouwensband geen garantie voor het uitblijven van agressie tijdens de huisbezoeken. Gelukkig heeft ze niet veel met agressie te maken. “Als het gebeurt, is dat best slikken. We bespreken de voorvallen met collega’s onderling. Ambulant begeleider is een solistische functie. Als agressie vaker voorkomt kan je niet meer alleen op huisbezoek, dat is jammer. Ik ben niet bang, maar wel voorzichtig. Als ik inschat dat een deelnemer heeft gebruikt, blijf ik kort. Dat leer je gaandeweg. Ik probeer wel of er toch een gesprek mogelijk is. Wij werken vanuit de christelijke geloofsovertuiging, ieder mens telt. Je mag als deelnemer echt jezelf zijn. Ik ben niet snel afgeschrikt. Een van mijn cliënten bijvoorbeeld is de ene week man en de andere week vrouw. Dat kan ook allemaal. Sommigen hebben behoefte aan zingeving op het gebied van geloof. We kunnen samen bidden voor een betere toekomst.”

### VEEL VOLDOENING

Ondanks de grote kans op herhaling van problematisch gedrag bij haar cliënten

ervaart Marija weinig teleurstelling in haar werk. Ze haalt veel voldoening uit kleine successen. “Een deelnemer van mij was verslaafd aan harddrugs. Daardoor ontstonden de gekste situaties, in de nacht had hij psychotische aanvallen. Vreselijk voor de burens natuurlijk. Op een dag viel hij en moest met een traumahelikopter afgevoerd worden. De jongen is drie maanden opgenomen geweest en kwam als een heel ander persoon terug. Fantastisch. Het gevaar van terugval blijft, maar nu gaat het goed.”

“Het bevredigende aan dit werk is dat ik voor veel deelnemers echt iets kan betekenen. Ze zien uit naar het moment in de week dat ik langskom. Dat is voor hen een lichtpuntje van de dag. Door een gesprek te voeren, een wandeling te maken of ze te ondersteunen bij het behalen van een bepaald doel voelen ze zich beter. Dat vind ik fijn. We bekijken samen waar ze plezier uithalen, een hobby of sport. Wat is belangrijk voor ze? Dat kan van alles zijn: het contact herstellen met familie of de stapel ongeopende brieven doornemen.” Veel deelnemers hebben weinig familie of vrienden om hen heen. Zonder aanspraak is de kans groter de fout in te gaan. Bij Marija kunnen ze hun verhaal kwijt. “Ik blijf cliënten wel voor ogen houden dat ik geen vriendin

ben, maar een hulpverlener. Voor sommigen is dat lastig, die hebben de neiging zich aan mij te hechten. Goed grenzen blijven stellen is belangrijk.”

### WAKKER LIGGEN

De verhalen van sommige cliënten laten haar niet ongemoeid. Het leven van een ex-politieagente bijvoorbeeld maakte veel indruk op Marija. “Ze werkte 24 jaar lang bij de politie in Amsterdam en heeft ontzettend veel meegemaakt. Door tijdens haar werk opgelopen trauma viel ze uit. Vanaf dat moment ging haar leven in een neerwaartse spiraal. Ook het verhaal van een leraar op een middelbare school greep mij aan. Hij nam teveel hooi op zijn vork, raakte verslaafd aan alcohol en verloor zijn baan. Op zulke momenten denk ik bij mezelf: dit kan iedereen overkomen. Het gevaar zit in een klein hoekje. Ik lig wel eens wakker van die verhalen. Het werk heeft mij veranderd. Ik ben me ervan bewust dat afglijden in het leven op de loer ligt. Het begint vaak met iets onschuldigs, de problemen sluipen je leven binnen en voordat je het weet zit je in de ellende. We moeten waakzaam zijn op onszelf én op elkaar. Vraag aan je vrienden hoe het met ze gaat en trek op tijd aan de bel als je ergens mee zit. Zo valt er hopelijk een hoop leed te voorkomen.” ★

## ‘Het gevaar om af te glijden in het leven zit in een klein hoekje’

