



Een foto als intake-verslag: de Yucelmethode

–Willem Gotink

“Ik denk dat ik deze neem”, zegt Robert. Uit vier langwerpige latjes kiest hij er één die uit twee delen bestaat, slechts door elastiek verbonden. “Deze is een beetje zoals ik: de stukken zitten nog aan elkaar vast, maar als je hem niet goed vasthoudt, breekt het.” Mehmet Yucel zit naast hem. “En wat zijn de dingen waar je kracht uit haalt, die je helpen het niet te laten breken?” Robert aarzelt geen moment: “M’n broer en m’n zus.” Om iets minder enthousiast te vervolgen: “En de medicijnen, natuurlijk.” Even later schiet hem ook zijn vrijwilligerswerk te binnen. Mehmet vraagt hem vier gekleurde pilaartjes te kiezen uit de doos die tussen hen in staat, en daar deze woorden op te schrijven. Op de pilaartjes komt het latje te liggen dat Robert zelf voorstelt. “En wat zijn de problemen die ervoor zorgen dat je bijna breekt?” Robert noemt de ruzie met zijn ouders, met de burens, zijn geldgebrek en de neiging tot verslaving. Op dezelfde manier als de pilaartjes komen deze problemen op andere gekleurde blokjes te staan. Op verzoek van Mehmet legt Robert deze blokjes óp het latje dat hij zelf is. Op tafel staat nu een klein bouwwerkje: de situatie van Robert in een notendop.

“Het probleem van de meeste vormen van therapie is dat het zo talig is,” zegt Mehmet Yucel. “En heel cognitief. Heel veel mensen kunnen daar niet goed mee overweg. De blokken en de pilaren zijn natuurlijk metaforen, maar ze stáán er ook. Ze verbeelden krachten of problemen. Je kunt met mensen praten over hun alcoholprobleem, maar als je aan het begin van het gesprek het blokje neerzet dat ze hebben benoemd als het alcoholprobleem, dan kunnen ze er niet meer omheen. Dan staat het voor ze op tafel en dan moet er wat mee. Door het visueel en tastbaar te maken, is het duidelijk waar het over gaat. In zo’n bouwwerk kun je bijvoorbeeld zien waarom die medicijnen zo belangrijk zijn. Of de familie. Omdat iemand, in het geval van Robert, anders breekt.” Yucel laat een foto zien van een bouwwerk dat gemaakt is volgens de methode. “Deze is gemaakt door een patiënt in een huisartsenpraktijk. Toen ik de foto aan de huisarts liet zien, wist die onmiddellijk over welke patiënt het ging.”

Mehmet Yucel was rond de dertig ruim toen hij, pas enkele jaren in Nederland, een carrière begon als hulpverlener. Misschien kwam het door zijn Turkse achtergrond dat hem opviel hoe slecht cliënten hun hulpverlener soms begrijpen. Niet per se omdat zij de Nederlandse taal slecht beheersen, minstens zo vaak omdat hulpverleners in een eigen jargon spreken: abstracte termen, die voor niet-hulpverleners nauwelijks te volgen zijn. Wat Yucel ook opviel, was dat



“Iets anders wat ik heel lastig vond in mijn herstelproces was mijn gevoel. Mijn gevoel deed het, mede door mijn psychotische klachten en medicatie, nauwelijks meer. Ik had een heel zware periode achter de rug en een pittige hersteltijd voor de boeg. Maar het deed mij niets. Ik was niet blij, niet verdrietig, niet boos en zelfs niet bang. Het enige wat ik deed was bij de dag leven en zoveel mogelijk herstel meepikken. Ooit was ik juist heel gevoelig. Al was het dan misschien een goede zelfbescherming om niet te voelen, ik miste mijn gevoel en daardoor mijzelf. Dus deed ik heel hard mijn best om te voelen!

Toen was daar weer de Yucelmethode. Ik kreeg de methode uitgelegd en begon vervolgens met het kiezen van een balk die mijn leven symboliseert. Bam! Daar was opeens mijn gevoel!

Ik wist niet wat me overkwam. Ik werd geraakt, ik voelde verdriet en zelfs een beetje boosheid. Mijn leven leek opeens zo gebroken. Terwijl ik vooraf gezegd zou hebben dat mijn leven hooguit wat beschadigd was. Het raakte mij diep. Ik was een kleine week randpsychotisch en totaal van de kaart. Maar wat was ik blij! Iets waarvan ik dacht dat niet meer bestond, was er opeens weer. Mijn gevoel was terug. Ook dit was een keerpunt. Mijn gevoel was er weer. Ik had een stukje van mijzelf weer terug. Het gaf mij moed om verder te gaan.

Uit: De Yucelmethode: het keerpunt voor Klazine Gastblog van 'Klazine' op psychosenet.nl

Nederlanders met hun problemen terugvallen op instanties, niet op familie en vrienden. Iets wat hij in Turkije wel gewend was.

Dit inzicht bracht hem, in combinatie met zijn latere ervaring als maatschappelijk werker en nog later systeemtherapeut, tot de ontwikkeling van de naar hem genoemde methode. “De methode is weliswaar naar mij genoemd”, zegt Yucel becheiden, “maar in feite is hij samen ontwikkeld met psychiater Jos Droes en mijn vrouw Saniye, die ook systeemtherapeut is.”

De Yucelmethode spreekt zijn eigen taal: visueel, eenvoudige te begrijpen en overzichtelijke. Op tafel staat een grote doos met blokken, in allerlei keuren en formaten. De behandelaar laat de cliënt uit één van de vier balkjes ‘zichzelf’ kiezen. Eén balkje bestaat uit twee delen, een bestaat óók uit twee delen die onderling met elastiek verbonden zijn, een derde zit vol groeven en de vierde is ‘gewoon’ een balkje. Uiteraard is vooral belangrijk wat de cliënt beweegt om juist dát balkje te kiezen.

Uit de doos kiest de cliënt ook zijn steunpilaren. Die komen

“BAM!
Daar was opeens mijn gevoel!”



onder het balkje - zichzelf - te staan. Het kan van alles zijn. ‘Echtgenoot’, ‘broer’ of ‘dagbehandeling’. Maar ook ‘medicijnen’, ‘therapie’ of ‘hobby’.

Voor elk probleem kiest hij tenslotte een rechthoekig blok, waar hij de naam van een probleem of een probleemgebied op schrijft. Bijvoorbeeld ‘schulden’, ‘gezondheid’ of ‘depressie’. Natuurlijk zit er achter elk blok een verhaal, maar op het blokje staat de samenvatting, het trefwoord. Zo ontstaat een visueel overzicht over problemen en ondersteuning.

“De methode nodigt uit tot zelfmanagement en initiatief”, zegt Yucel. “Mensen ervaren in dit proces hun eigen kracht en ontdekken de kracht van hun sociale- en familienetwerk. Juist mensen met veel problemen ontwikkelen door deze methode een beter overzicht van hun problemen. Zij kiezen daarna ook gericht voor specifieke hulp, waar mogelijk vanuit hun eigen netwerk. Zo worden ze

minder afhankelijk van de zorg.”

Is de methode voor iedereen geschikt? Het lijkt er wel op. Op de site staat: “De methode kan feitelijk in elk type behandeling worden ingezet voor het maken van een tussentijds overzicht van de totale situatie van de persoon en bij het nadenken over belangrijke hulpbronnen.” Om te vervolgen met een indrukwekkende lijst probleemgebieden waar de methode zijn nut heeft bewezen. Volgens Yucel is de methode minder geschikt voor mensen in een psychose en sommige vormen van autisme. Yucel: “Door mijn achtergrond en het niet-talige denken mensen vaak dat het vooral een methode is voor migranten. Dat is niet zo. De methode past ook bij hoogopgeleide mensen die goed Nederlands spreken, om maar wat te noemen. Op voorwaarde dat de hulpverlener de methode ook gericht inzet zoals hij bedoeld is.” ●

Reageer

Wie buiten de kaders denkt, kan de methode ook op andere manieren gebruiken. Dat deed Lesley Piccardt, toen ze werd uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek waar ze een Elevator Pitch moest houden. In plaats van vijf minuten te vertellen waar ze goed in was, gebruikte ze de doos van Mehmet Yucel om zichzelf te presenteren. “Dankzij de Yucelmethode uitgenodigd voor tweede sollicitatiegesprek”, twitterde ze een paar dagen later enthousiast.

Lesley is ervaringsdeskundige op het gebied van autisme, ze volgde de training van Mehmet Yucel en gebruikt de blokken regelmatig in gesprekken met cliënten. “Ook om met iemand de voor- en nadelen van vrijwilligerswerk te bespreken, bijvoorbeeld. Er zijn veel toepassingen.”

Op de website www.yucelmethode.nl is uitgebreide informatie te vinden over de methode die Mehmet Yucel ontwikkelde. Op dezelfde site is ook een promotiefilm te vinden waarop onder andere Jim van Os zijn visie op de methode geeft.