

Bouwen aan herstel

Veel methodieken zijn erg verbaal en abstract en gaan daarvoor veel cliënten boven de pet. Dat komt de hulpverlening niet ten goede. De Yucelmethode beoogt de eigen kracht en veerkracht van mensen en systemen op een beeldende, concrete manier aan te spreken. Zonder de illusie te wekken dat dit *alleen* de oplossing brengt. *Mehmet Yucel en Jos Dröes*



In de landelijke pers lees je geregeld over probleemgezinnen en probleemjongeren die contact hebben met veel verschillende hulpverleners zonder dat dit contact tot veel resultaat leidt. Wanneer je als hulpverlener in zulke gezinnen komt, vallen er een paar dingen op.

In de eerste plaats dat de bestaande hulpverleningstechnieken erg verbaal zijn en voor de verheldering van problemen nogal eens gebruik maken van abstracte begrippen. Deze stijl van werken sluit dikwijls niet goed aan bij mensen die in een chaotische levenssituatie verkeren, moeite hebben om zich te concentreren, weinig talig zijn of anderstalig, en in sommige gevallen ook op diverse andere terreinen (intelligentie, emotieregulatie) de nodige beperkingen hebben.

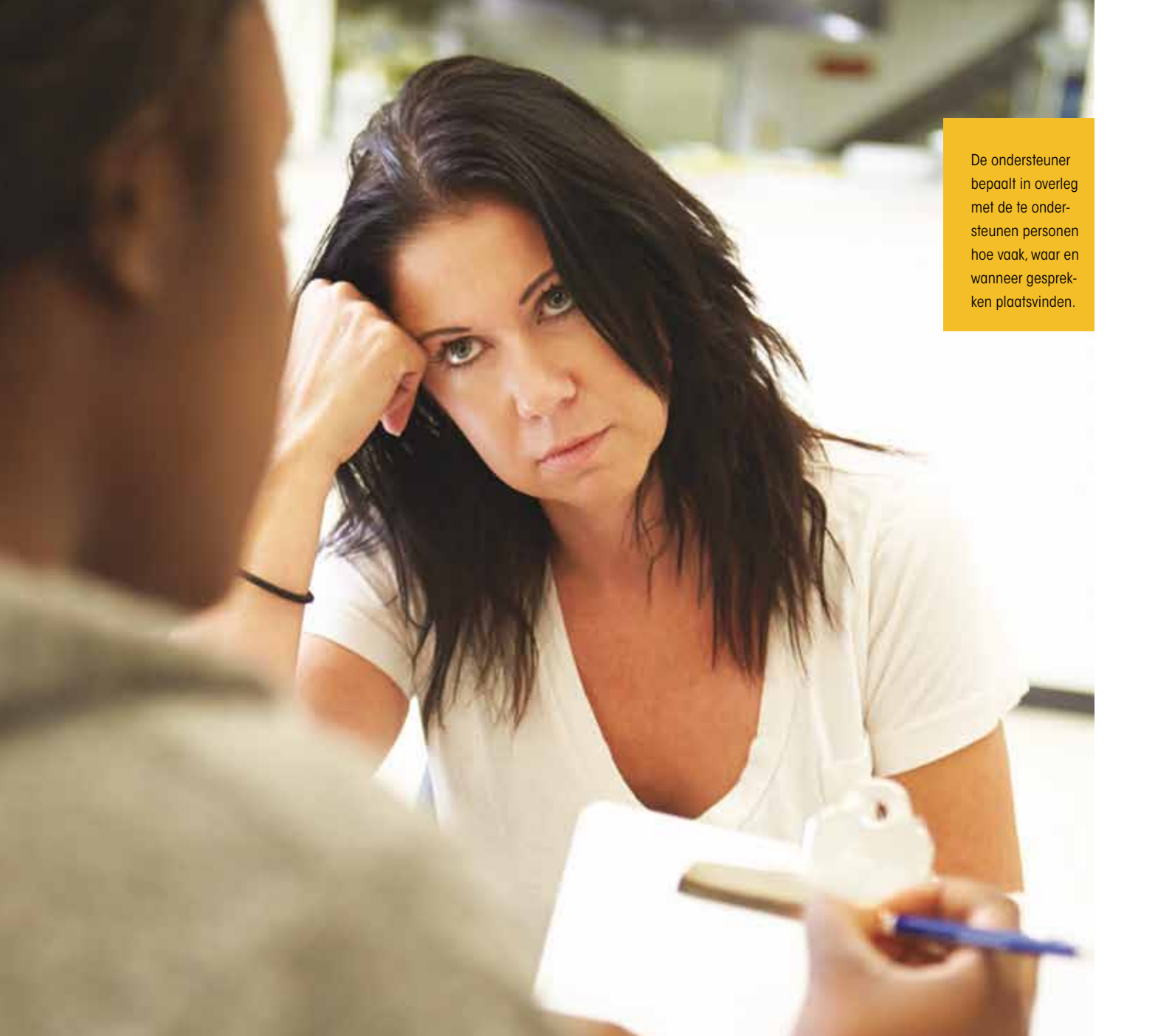
In de tweede plaats valt op dat bij mensen met een opeenstapeling van problemen dikwijls een passieve en afwachtende opstelling is ontstaan. Dat komt door de mislukkingen die ze hebben meegemaakt en, naar ons

idee, door de verwachting dat de hulpverlening de problemen kan “overnemen”. Dikwijls heeft de hulpverlening aan dit verwachtingspatroon bijgedragen, bijvoorbeeld door te suggereren dat ze een probleem kan oplossen. Dat is echter maar zelden het geval.

Naar onze overtuiging blijft de potentiële eigen kracht van een persoon of een netwerk door deze factoren vaak buiten beeld. Met de Yucelmethode beogen we dit te veranderen.

Het ontstaan van de methode

De methode heb ik (Mehmet Yucel) ontwikkeld in mijn werk als maatschappelijk werker en transcultureel systeemtherapeut. In dat werk zag ik dat bij hulpvragers talige, abstracte methoden dikwijls niet doordringen. Ik zocht daarom naar een simpele manier om problemen en oplossingen zichtbaar en tastbaar weer te geven. Belangrijke inspiratiebronnen waren systeem-



De ondersteuner bepaalt in overleg met de te ondersteunen personen hoe vaak, waar en wanneer gesprekken plaatsvinden.

therapeutische auteurs zoals Virginia Satir en elementen uit mijn culturele achtergrond zoals het belang van steun uit en kracht van het eigen sociale netwerk en de familie.

En ten slotte heb ik inspiratie opgedaan uit een gebruik van mijn moeder (Yucel, 2013):

‘Mijn herinnering aan mijn moeder is dat zij een stille maar aanwezige vrouw was. Zij was op een bijzondere manier aanwezig in ons leven. Een vrouw van weinig woorden maar wel iemand met veel creativiteit. Rond ons zevende jaar kreeg ieder van ons een eigen gekleurde zak met daarin gekleurde en witte bonen. Van de kinderen uit ons gezin werd ik het meest geïnspireerd door de bonen en hun werking. Het waren niet zomaar honderden gekleurde bonen in een zak. Het ging over het verhaal erachter, over hoe mijn moeder ze gebruikte. Ik kon urenlang naar haar verhalen luisteren en samen met haar bouwen aan de voorstellingen die we met de bonen maakten. ➤

- De bonen werden voor mij een manier om mijn leven te visualiseren. Ik kon via de bonen over mijn leven spreken. Ik kon alle mooie en minder mooie dingen in de zak stoppen en eruit halen en ze betekenis geven wanneer ik daar behoefte aan had.'

Wat is de Yucelmethode 'Bouwen aan herstel'?

De methode beoogt mensen te helpen hun eigen problemen te benoemen en op te lossen. De methode rust op drie pijlers.

De eerste pijler is een inventarisatie van het persoonlijke netwerk of de familiebanden door middel van het maken van een ecogram of genogram.

De tweede pijler is het bouwen van een ruimtelijke opstelling met gekleurde blokken. Die opstelling verbeeldt de huidige of toekomstige situatie van de cliënt.

De derde pijler is het aan de hand van deze opstelling praten en denken over de eigen levenssituatie, de problemen en de ondersteunende factoren in het leven.

De methode gaat ervan uit dat mensen zelf de regie hebben over hun leven en over de ondersteuning die zij krijgen bij het overwinnen van problemen. Mensen en hun directe omgeving zoeken in eerste instantie zelf naar oplossingen. Deskundige hulp en ondersteuning hebben een dienende, ondersteunende rol daarbij. De Yucelmethode wordt toegepast door iemand die zich nadrukkelijk presenteert als een tijdelijk ondersteuner van de persoon, het gezin, de familie, het systeem of het netwerk. Deze nadruk op de tijdelijkheid maakt de rol van de ondersteuner duidelijk: het herstelproces van de persoon of het systeem staat voorop en de ondersteuning ervan zal niet langer duren dan gewenst en nodig is. De ondersteuner helpt mensen zelf na te denken over de problemen in hun levenssituatie en de oplossingen daarvoor.

De ondersteuner bepaalt in overleg met de te ondersteunen personen hoe vaak, waar en wanneer gesprekken plaatsvinden. Voor zover mogelijk voegt hij zich naar de wensen van de betrokkenen. Dat kan betekenen dat de gesprekken plaatsvinden buiten kantoortijden, bij mensen thuis of in een speciaal daarvoor uitgekozen ruimte. Gesprekken kunnen veel langer of veel korter duren dan de gebruikelijke gemiddelde tijdsduur van een 'cliëntcontact'.

De ondersteuner presenteert zich als persoon, hetgeen betekent dat hij ook iets vertelt over zijn eigen leven; bijvoorbeeld zijn leeftijd, waar hij woont, of hij getrouwd is en kinderen heeft. Hij gebruikt geen vakjargon. De Yucelmethode is geen therapie door een therapeut maar ondersteuning van iemands eigen ontwikkeling in een persoonlijk getint hulpverleningscontact.

We gaan hieronder op de drie afzonderlijke pijlers in.

Genogram of ecogram maken

Over het algemeen maakt de ondersteuner samen met de cliënt of het gezin eerst een eigen-kracht-genogram

of -ecogram. Dit is een middel om gegevens te verzamelen en overzichtelijk te verbeelden. Het levert een globaal beeld van de relatiepatronen van een persoon, gezin of familie in een tijdsperspectief. Het gebruik ervan kan de ondersteuner helpen in te zien hoe gebeurtenissen en relaties in het leven van mensen verband houden met hun opvattingen over leven en welzijn. Het gaat niet om het vinden van oorzaken of schuldingen maar om de mogelijkheden die het systeem heeft om problemen op te lossen.

Doordat de ondersteuner het eigen-kracht-genogram samen met de persoon, het gezin of de familie samen maakt wordt de eigen verantwoordelijkheid van de betrokkenen gestimuleerd.

Bij het maken van een genogram wordt duidelijk wie de persoon om hulp kan vragen en welke relaties zodanig geblokkeerd zijn dat dit niet meer (of: nog niet) aan de orde is.

Werken met blokken

In deze paragraaf spreken we steeds van 'de persoon'. Je kunt hier ook steeds 'het gezin' of 'de familie' lezen. Met de Yucelmethode bouwt de persoon met blokken een opstelling die zijn levenssituatie verbeeldt. Zo'n opstelling (figuur 1) omvat de persoon zelf (de balk), ondersteunende factoren (T-vormige blokken onder de balk) en belastende factoren of zorgen (rechthoekige blokken boven op de balk). Van de balk bestaan verschillende uitvoeringen: een gave balk, een balk met butsen en een balk met een (dreigende) breuk erin (zoals in figuur 1). De persoon kiest de balk die het beste zijn situatie weergeeft. De rechthoekige blokken zijn gekleurd en van verschillende grootte. De persoon kiest welk rechthoekig blok het beste past bij de grootte en de aard van een bepaalde zorg of belasting. Ook voor de T-vormige steunende blokken kiest hij de kleur die volgens hem het best past bij de ondersteunende factor die het blok verbeeldt.



Voor de persoon (de balk) dreigt een breuk. Er zijn heel weinig ondersteunende factoren waarvan er bovendien een de hulpverlener is. Er zijn veel belastende factoren.

De eigenschappen van de blokken, de vorm van de balk en het opbouwen van de opstelling geven de persoon op een eenvoudige manier structuur en focus bij het analyseren van zijn levenssituatie.

De persoon maakt zelf (met hulp van de ondersteuner) een opstelling van de huidige situatie en van de gewenste situatie. In elke sessie wordt op deze opstellingen teruggekeken en regelmatig wordt een nieuwe opstelling gemaakt. De ondersteuner maakt van elke opstelling een digitale foto die hij op dat moment bij de persoon achterlaat of later aan de persoon opstuurt. Zo kunnen persoon en ondersteuner achteraf terugzien hoe het proces is verlopen.

Praten en denken over de eigen levenssituatie

Het werken met de blokken inviteert mensen om – aangemoedigd door kleur en vorm van de blokken – de belastende en ondersteunende onderdelen van hun leven concreet te maken en nodigt hen ook uit om hierover te gaan vertellen. De methode lijkt zodoende toch een vrij narratieve benadering. Maar de woorden staan niet centraal zoals in veel louter verbale benaderingen. De woorden geven uitleg over wat de blokken en de voorstelling voor de persoon inhouden.

De tijdelijk ondersteuner helpt mensen om zelf na te denken over een oplossingsrichting. Hij stelt vragen en moedigt aan bij het bouwen van de opstelling met de blokken. Het gaat erom dat de persoon in gesprek komt met zichzelf en in contact komt met zijn eigen kracht en die van zijn persoonlijke netwerk. Wanneer de persoon over een bepaald probleem uitvoeriger wil praten, kan de ondersteuner het bijbehorende blok op tafel zetten. Daarmee wordt benadrukt dat er een probleem is waarover nu gesproken gaat worden. Voor de persoon is het een veilig gevoel dat het probleem los van hemzelf voor hem op tafel staat. Het gesprek gaat niet zozeer over *hém*, maar over het probleem. Door dit 'externaliseren' wordt veel weerstand om over bepaalde problemen te praten weggenomen.

De ondersteuner maakt in het gesprek gebruik van inzichtbevorderende vragen, copingvragen en contextuele vragen. De vragen verschillen vooral omdat ze met verschillende intenties gesteld worden.

De drie soorten vragen

Inzichtbevorderende vragen brengen de persoon, het gezin of de netwerkleden in verbinding met hun eigen kracht en veerkracht. De ondersteuner gaat op zoek naar de draagkracht van de persoon, het gezin of het netwerk door te vragen hoe deze in het verleden met vergelijkbare situaties is omgegaan. Vragen als: 'Hoe zou u dat vroeger hebben aangepakt?' of 'Wat deed u toen waardoor het beter ging?', brengen mensen in contact met hun kracht en stimuleren hen weer kleine stapjes in de goede richting te zetten.

Copingvragen gaan over de coping- of overlevingsstrategieën die de persoon gebruikt. Ze inventariseren of hij daar tevreden over is. De ondersteuner accepteert de manier waarop de persoon de probleemsituatie ziet en vraagt vervolgens hoe hij zich te midden van zulke zware omstandigheden toch staande houdt: 'Hoe doet U dat? Zoveel moeilijkheden en toch voor uw kinderen blijven zorgen?'

Bij *contextuele vragen* probeert men de situatie en de problemen van de persoon te plaatsen binnen een bredere, bijvoorbeeld familiale, context. Deze vragen worden geformuleerd vanuit een systeemtheoretische context. Een voorbeeld is het betrekken van gezaghebbende personen uit de familie bij de vraagstelling: 'Wat zou je moeder ervan zeggen wanneer je 's avonds de kinderen niet meer alleen thuislaat?' De ondersteuner kan ook vragen naar wie in het familiesysteem een adviserende rol zou kunnen spelen.

Casus

Rachid is een Marokkaanse man die al vijftien jaar getrouwd is met Nermin, een Turkse vrouw. Ze hebben drie kinderen van twaalf, tien en zes jaar. Nermin heeft al zes jaar last van overmatig schoonmaken. Alles wordt keer op keer gewassen en de kinderen leiden al zes jaar een letterlijk steriel bestaan. Hun vriendjes en vriendinnetjes mogen bijvoorbeeld niet bij hen thuis komen. Vanuit school komen er berichten dat de kinderen last hebben van de situatie. Moeder is al jaren niet meer in Turkije geweest en haar familie weet niets van de situatie.

Via de huisarts heeft vader voor moeder gesprekken geregeld met een familietherapeut. Het eerste gesprek liep al meteen uit de hand. Moeder voelde zich niet prettig bij het gesprek. Ze vond het veel gepraat en ze ervaaarde geen 'klik'. Bovendien hoorde ze later ook nog dat zij een diagnose had gekregen. De diagnose luidde: ernstige smetvrees. Dat maakte haar heel boos op de hulpverleners. Die hadden naar haar mening niet naar haar gekeken als persoon. Ze hadden haar, zonder zich voor haar te interesseren en zonder haar te kennen, meteen een diagnose opgeplakt. Ze gingen er kennelijk van tevoren al van uit dat zij ziek was. Sindsdien wilde zij met niemand meer praten en zei ze geen hulp nodig te hebben. Na een tijdje heeft de school een zorgmelding gedaan bij de jeugdzorg omdat men zich zorgen bleef maken over het welzijn en de ontwikkeling van de kinderen.

Het lukte Bureau Jeugdzorg niet om met moeder aan de praat te komen. Bureau Jeugdzorg heeft eerder ervaring opgedaan met de inzet van de methode 'Bouwen aan herstel' in zulke situaties. Ze hebben ons benaderd en ik (MY) kreeg de mogelijkheid een gesprek te voeren met beide ouders.

Ik hield vanaf het begin rekening met Nermin's persoonlijke situatie en wensen. We maakten een afspraak op een tijd en een plaats die voor haar goed uitkwamen. Ik nodigde haar uit om zelf haar verhaal te vertellen. ➤

- Ik gaf haar in het begin een korte uitleg: dat ik niet veel zou praten maar dat ik haar zou vragen om van haar leven op een visuele manier met de blokken een opstelling te maken. Zij snapte mij heel snel. De blokken en het idee van een opstelling waren zo simpel dat zij in korte tijd snapte wat de bedoeling was. De opstelling die ze maakte liet snel en scherp zien hoe zij in het leven stond.



Een visuele opstelling van hoe iemand in het leven staat.

Om zichzelf weer te geven koos ze de balk met een breuk erin. Daarna ging ze met mij in gesprek over de blokken waar zij last van had. Het grootste blok was voor haar dat ze te veel bezig was met de schoonmaak. Daarover bleek ze in een veilig contact heel goed te kunnen praten. Later koos zij er een ander blok bij dat stond voor haar heimwee naar haar land. Zij vertelde geëmotioneerd dat zij niet gelukkig is en dat al dat schoonmaken daar eigenlijk van komt. Zij vertelde dat zij in Turkije nooit last heeft van dwangmatig schoonmaken. Ook de zorg voor haar kinderen was voor haar een belastende factor.

Ik vroeg ook naar haar ondersteunende factoren. Belangrijke ondersteunende factoren waren haar man en haar beste vriendin. Haar vriendin is een Nederlandse vrouw die haar wil steunen bij het krijgen van hulp. Na een uur praten had ze mij haar hele verhaal verteld. Ik heb weinig gezegd. De blokken en de methode nodigden haar uit om zelf te gaan praten. Wat veel mensen lange tijd niet gelukt was, lukte met de methode in heel korte tijd. Zij had zelf het idee dat ze meer inzicht in haar probleem en in haar levenssituatie had gekregen.

Na een week had ik een gesprek met haar man en haar beste vriendin. Samen met hen maakten we een ecogram. Nermin wilde toen al behandeld worden voor haar probleem. Zij vertelde nog eens dat zij overmatig schoonmaakt omdat zij niet gelukkig is. Zij weet niet waarom zij niet gelukkig is. Nermin en haar vriendin hebben met elkaar afgesproken dat de vriendin om haar te steunen meegaat

naar de gesprekken met haar behandelaar. Als Nermin geen klik voelt, zullen ze op zoek gaan naar een andere behandelaar. Nermin wil zich veilig en begrepen voelen. Toen het beter ging met Nermin, ging het ook met haar man steeds beter. Hij kreeg ondersteuning van zijn vrienden. De kinderen kregen hulp van de ouders van hun vrienden en vriendinnen. Geleidelijk aan werd duidelijk dat er rond het gezin een netwerk aanwezig was dat geactiveerd kon worden en dat dit voor Nermin en haar man een aantal steunende factoren opleverde. Vanuit het netwerk is men nu bezig om geld bij elkaar te brengen om voor Nermin een vakantie naar Turkije mogelijk te maken. Men denkt dat dit haar erg goed zou kunnen doen.



Geleidelijk aan werd duidelijk dat er rond het gezin een netwerk aanwezig was dat geactiveerd kon worden.

De bruikbaarheid van de methode

De methode is bruikbaar voor alle situaties waarin personen, gezinnen, families of netwerken op een gestructureerde maar toch creatieve manier nadenken over hun problemen en de oplossingen daarvan.

De methode kan feitelijk in elk type sociaal-psychiatrische behandeling en rehabilitatie door psychologen, SPV'ers (sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen), maatschappelijk werkers en medewerkers in de zorg voor licht verstandelijk gehandicapten worden ingezet bij het bepalen van doelen en prioriteiten, bij het maken van een tussentijds overzicht van de totale situatie van de persoon en bij het nadenken over belangrijke hulpbronnen. Vanwege de nadruk op het mobiliseren van de eigen kracht van de persoon en diens netwerk past de methode goed in het denkkader van de Wmo. De Yucelmethode is zeer bruikbaar gebleken in transculturele behandeling en zorg.

Het werken met de Yucelmethode vraagt om een hbo-denkniveau. Van de ondersteuner wordt gevraagd dat hij zijn rol goed kan uitleggen, dat hij in staat is om niet "over te nemen" en dat hij door het stellen van vragen de persoon of personen aanspoort tot zelfstandig denken en handelen. De ondersteuner is

vooral een wijs en empathisch mens; een achtergrond in de hulpverlening met name in systeemdenken en 'eigen kracht' kan een voordeel zijn maar is niet altijd noodzakelijk.

Naar de effectiviteit van de methode is nog geen onderzoek gedaan; nu de methode op schrift is gesteld en breder gebruikt gaat worden, kan er hopelijk ook onderzoek plaats gaan vinden. Er wordt gewerkt aan een *fidelity-instrument* waarmee kan worden gemeten of de methode modelgetrouw wordt toegepast.

Besluit

De methode 'Bouwen aan herstel' helpt mensen hun problemen te benoemen en die te plaatsen in een breder perspectief. De methode stimuleert het zelf denken over oplossingsrichtingen. De tijdelijk ondersteuner faciliteert dit proces door het scheppen van een goede werkrelatie, het stellen van vragen en het maken van foto's van de opstellingen. De methode is bruikbaar in het kader van de sociale psychiatrie en ggz, de Wmo en de transculturele systeemtherapie, de jeugdzorg, het maatschappelijk werk en de zorg voor mensen met een lichte verstandelijke beperking. ❖

VOOR NADERE INFORMATIE OVER DE METHODE EN TRAININGEN IN DE METHODE:

Mehmet Yucel, Floriszlaan 23, 3742 MK, Baarn

www.yucelmethode.nl

yucel016@planet.nl

06-63679127

Jos Dröes, Stichting Rehabilitatie '92,

Mgr van de Weteringstraat 132B, 3581 EN, Utrecht

030-2145002

LITERATUUR

Yucel, M. (2013) Yucelmethode 'Bouwen een Herstel'.

Utrecht: Stichting Rehabilitatie '92.

OVER DE AUTEURS

Mehmet Yucel is maatschappelijk werker en transcultureel systeemtherapeut.

Jos Dröes is psychiater, introduceerde de Individuele Rehabilitatie Benadering in Nederland, en is als docent verbonden aan de Stichting Rehabilitatie '92 en het HEEteam (herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid).



Wat verder ter tafel komt

❖ Excellentie

Een spook waart door het onderwijs – het spook van de excellentie. De regelmatige lezer van mijn stukjes weet dat ik een hartstochtelijk voorstander ben

van een stevige kennisbasis voor het hoger onderwijs – de hogere sociale studies voorop. Maar alles waar 'te' voor staat is niet goed, zei mijn oma al, behalve 'tevreden' – al zullen de excellentelingen zelfs dat laatste betwisten.

Laatst las ik een artikel over de cognitieve dissonantietheorie van Leon Festinger. Festinger testte die door medewerkers te laten infiltreren in een sekte, geleid door een zekere mevrouw Keech. Keech beweerde dat de wereld op 20 december 1956 zou vergaan. Festinger voorspelde dat de sekteleiden ook na die datum zouden volharden in hun geloof. En zo gebeurde. Toen de beloofde zondvloed uitbleef, zochten de groepsleden de publiciteit om te laten weten dat God, vanwege hun niet aflatende gebed, besloten had de wereld te sparen. Aliens hadden dat in een nachtelijke boodschap aan Keech laten weten.

Onlangs hoorde ik dat het Solar Team van de Universiteit Twente (UT) vervangen wordt. Dat is een groep studenten die samen een door zonnekracht aangedreven auto bouwen om mee te doen in de *World Solar Challenge*, een jaarlijkse race dwars door Australië. Vorig jaar werden ze

derde. Dat was voor het universiteitsbestuur niet goed genoeg: het hele team wordt vervangen en er komt extra geld. Als dat nieuwe team dan nog niet wint, gaat de stekker er uit. 'Deelnemen is belangrijk, net als winnen. Ook voor de uitstraling van de universiteit en de sponsoren', aldus Victor van der Chijs, bestuursvoorzitter van de UT. Blijkbaar is dat de nieuwe visie op leren: mensen presteren beter als je ze flink onder druk zet.

Willem Mastenbroek zou zoiets anders aanpakken. Hij schreef in 1987 over conflicthantering en organisatieverandering. Volgens Mastenbroek versterken in een gezonde organisatie autonomie en verbondenheid elkaar. Succesvolle organisaties moedigen mensen aan hun nek uit te steken, maar bieden ook een vangnet voor als het mis gaat.

Doorredenerend in de stijl van de Twentse onderwijsbestuurders zou het logisch zijn dat ze opstappen als de UT over een jaar niet de beste Nederlandse universiteit is in de internationale University Rankings. Maar waarschijnlijk krijgen ze tegen die tijd een buitenaardse boodschap dat ze moeten aanblijven.

Ben Bokseveld, beleidsfunctionaris School of Social Work, Saxion

De columns van Ben Bokseveld staan ook op sozio.nl en

<http://daily-social-worker.blogspot.nl/>