



Engel toont de weerbaarheid en kracht die ze door het werken met de blokken heeft ontdekt

Informatie

De Yucel-methode is ontworpen om hulpvragers (mensen, gezinnen, families) te helpen om vanuit hun eigen kracht en met tijdelijke ondersteuning hun problemen te overwinnen. Voor veel mensen zijn de bestaande hulpverleningstechnieken te abstract en te talig. De Yucel-methode wil probleemanalyses tastbaar, zichtbaar en concreet maken. In de Yucel-methode bouwt de hulpvrager een kleurrijke, visuele weergave van zijn levenssituatie met behulp van houten blokken. De blokkenset is verkrijgbaar in een houten koffer of reistas, met blokken van verschillende groottes en kleuren.

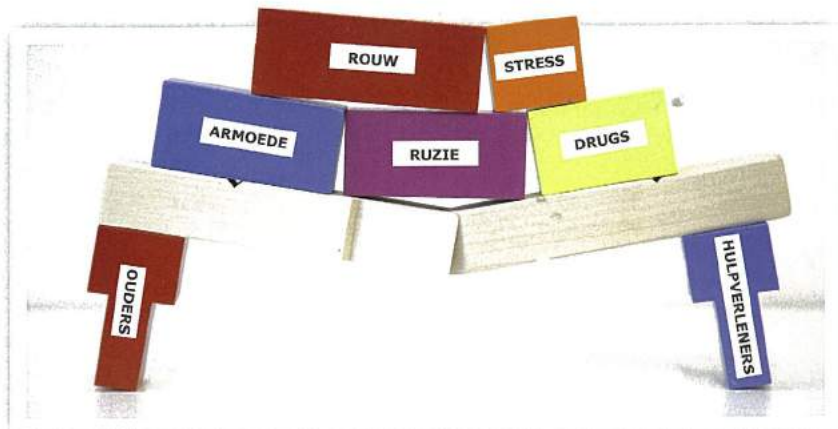
Over de methode is een boek verschenen: **'Yucelmethode 'Bouwen aan herstel'**. Het boek kost € 23.50 en is te bestellen via www.yucelmethode.nl.

Thema: Beeldend werken

- ▶ ze volgens de cliënt voor staan. Zo ontstaat een zogenaamde opstelling die iemands situatie in een verhaal van blokjes uitdrukt.

Gedurende de therapie verandert het bouwwerk. Jessica brengt het verloop van het proces in beeld aan de hand van foto's die ze maakt van de verschillende opstellingen, die ze bundelt in een boekje. "Gaandeweg kijken mensen anders naar het probleem. Blokjes die een deel van de draaglast vertegenwoordigden verdwijnen. En ze voegen andere blokjes, die de draagkracht aangeven, toe. Zo zien ze dat de opstelling steeds steviger wordt."

Het boekje kunnen cliënten gebruiken om terug te kijken, als de therapie



bij de therapie van een individu, maar blijkt ook heel geschikt te zijn bij relatietherapie. Engel en Johan kwamen een jaar geleden met hun relatieproblemen bij Jessica. Jessica liet ze eerst ieder voor zich hun eigen

maakt iemand er meer contact mee, worden ze tastbaarder "De auto bleek bijvoorbeeld voor 'samen dingen doen' te staan. Dat betekent veel voor Engel en Johan. Engel: "Die auto hebben wij niet meer. Maar we doen nu andere dingen samen. Ik maak bijvoorbeeld mozaïeken van hele kleine steentjes. Johan maakte voor mij een onderlegger die een beetje schuin staat, zodat het makkelijker voor me is om de steentjes op te plakken."

Ze ziet door de blokjes wat er verbeterd is in haar relatie en voelt erdoor dat het beter gaat

achter de rug is. "Zo houden cliënten de ontwikkeling in hun verhaal vast."

De Yucel-methode is te gebruiken

Johan en Engel gaan in juli trouwen



verhaal vertellen van de relatie aan de hand van de blokjes.

Engel drukte haar relatie in eerste instantie uit met de balk die uit twee gedeelten bestaat die in elkaar grijpen. Erg wankel, met de relatie kon het 'alle kanten op', aldus Engel. Onder de balk zette ze ter ondersteuning van de relatie onder andere de T-vormige blokjes 'Dieren', 'Mijn vriendin', 'Mijn begeleidster', 'Johan', 'Mijn dochters', maar ook 'De auto'. Johan maakte een opstelling met weinig steun en veel zorgen.

Jessica: "In de therapie hebben we die ondersteunende blokjes 'uitgepakt'. Wat zit erin, wat betekenen ze precies? Door ze vast te houden, eraan te kijken en erover te praten

Ruzie

Tijdens de eerste sessie waarin Engel en Johan ieder hun eigen verhaal vertelden en uitwerkten, kregen ze van Jessica de opdracht om samen een opstelling te maken van een relatie zoals zij die zich wensten. Dat werd een stevige balk, met een paar butsen, "want dat hoort er nu eenmaal bij". Onder de balk veel gekleurde T-blokjes als steun: Dieren, Gelukkig zijn, Samen trouwen, Samen dingen doen. Jessica: "Op deze manier laat je mensen zelf nadenken en beslissen over wat ze willen veranderen."

Tijdens de relatietherapie maakten Johan en Engel verschillende keren een opstelling van hun relatie, zoals zij die op dat moment zagen. Door deze te vergelijken met de eerdere opstel-



Begeleider Yessica liet Engel verschillende keren een opstelling maken van haar relatie met Johan. Gaandeweg kwamen er steunblokken bij en verdwenen belastende blokken

Voor cliënt en teams

De Yucel-methode is te gebruiken bij het begeleiden van individuen, relaties, groepen en systemen. Als verschillende hulpverleners rondom de cliënt ermee werken, wordt het effect ervan nog krachtiger. Wel ontbreekt het ondersteuners soms nog aan tijd hiervoor en moeten sommige cliënten nog een drempel over, zo blijkt uit een kleinschalige verkennende studie van het Trimbos-instituut: "Ben je daar nou alweer met je blokkendoos?" Als mensen eenmaal over de streep zijn, raken ze wel snel enthousiast volgens de ondervraagden daarbij, veelal in de ggz. De methode is bruikbaar voor mensen met een licht verstandelijke beperking en hun omgeving (ouders, begeleiders en andere hulpverleners). Voor mensen met een grotere beperking geldt dat de werkwijze vooral is toe te passen door de mensen om hen heen.

Verschillende grote zorginstellingen gebruiken de methode. Bij zorgorganisatie Reinaerde passen zorgverleners het toe in de gezinsbegeleiding. Bij Abrona gebruiken ze de methode bij diagnostiek en behandeling, ambulante begeleiding en bepaalde woonvoorzieningen.

Als begeleider kun je de Yucel-methode ook gebruiken om meer inzicht te krijgen in jezelf. En je kunt het toepassen in je team. Hoe functioneert het team? Waar zit de kracht van het team, waar heeft het extra ondersteuning nodig?

Het Trimbos-instituut heeft een handreiking gepubliceerd om de Yucel-methode binnen instellingen en teams zo neer te zetten dat het een methodische aanpak wordt. Want in hun rondvraag in diverse instellingen bleek dat dat vaak nog niet goed lukt.

De handreiking '**Implementatie van de Yucelmethode**' is gratis te downloaden op www.trimbos.nl, zoek op 'Yucel'.

lingen zagen ze een duidelijk verschil; er waren steunblokken bijgekomen en belastende blokken afgegaan.

Door blokken te bespreken, begrijp je ze beter. "Het blokje 'de leeuw' bijvoorbeeld staat onder meer voor gedrag dat vroeger helpend was, maar nu meestal niet meer," legt Jessica uit. Engel: "Dat blokje vormt een steun voor me, want de leeuw helpt om voor mezelf op te komen. Het blokje ligt ook bovenop, want in onze relatie helpt het niet. Ik word bijvoorbeeld in bepaalde situaties boos op Johan. Waardoor hij zich weer terugtrekt," vertelt ze, wijzend naar het blokje 'schildpad'. "Dat doet hij vaker en lost net als boos worden onze ruzie niet op."

Dit soort situaties komen nog steeds voor. "Maar," zegt Engel, "we kunnen er nu beter mee omgaan, het blokje is kleiner geworden. En we weten wat helpt, even allebei iets alleen doen."

Pas nog had Engel ruzie met Johan. Hij was bang dat hij zijn werk zou verliezen en dacht dat hij daarom niet meer goed genoeg was voor Engel. Hij werd stil en zij werd boos en moest van machteloosheid erg huilen. "Ik dacht dat hij bij mij weg zou gaan."

Ze belden ambulante begeleider Danny Slaghuis van Reinaerde die bij hen langsging. Danny, die de Yucelmetho-

de kent: "Ik pakte de foto's van de blokken er weer bij. Kijk, zei ik tegen Johan, misschien valt het blokje 'Financiën' weg als je zonder baan komt te zitten, maar je houdt nog heel veel ondersteunende blokjes over. De relatie (balk) is stevig genoeg. Ook als er een paar steunende blokjes wegvallen, blijft jullie relatie nog steeds sterk."

Minder stress

Danny merkt dat de Yucel-methode ook hem als begeleider inzicht geeft. "Ik realiseerde mij dat Johan eigenlijk behoefte had aan een bewindvoerder. Dat heb ik voor hem geregeld. Johan ziet geen rekeningen meer en heeft daardoor minder stress van de financiën. En de relatie kreeg een extra ondersteunend blokje."

Door de blokjes hebben Johan en Engel zichzelf en elkaar beter leren kennen. Engel ziet door de blokjes niet alleen veel duidelijker wat er verbeterd is in haar relatie. Zij voelt er ook door dat het beter gaat. Zeker als zij de blokjes in haar handen heeft. Ze wijst naar haar hoofd en zegt: "Ik zit door de blokjes minder hier," en wijzend op haar hart: "maar meer daar." De blokjes hebben het stel een gevoel van vertrouwen gegeven. Zo veel zelfs dat Engel in juli met haar Johan trouwt. |