

Je verhaal op tafel

Wat geeft je steun? Waar wordt je blij van? Met behulp van gekleurde blokken maken gebruikers van Yucelmethode, die ook in de gehandicaptensector steeds meer wordt gebruikt, zichtbaar wat hen helpt en wat zij willen veranderen. 'Eerst de kracht, dan pas de klacht.'

DOOR RIEKE VEURINK | FOTO'S STIJN RADEMAKER

Knak, zei het leven van Marjan Heintjes vijftien jaar geleden. Ze kreeg een bloedvergiftiging, een herseninfarct, en lag dagenlang in coma. Toen ze wakker werd, kon ze niet meer op woorden komen, deed haar rechterhand het niet meer en had ze moeite haar emoties in bedwang te houden. Weg baan als persoonlijk begeleider in de gehandicaptensector, weg rijk sociaal leven.

Nu volgt Heintjes een behandelprogramma van Hersenz, bij Boogh in Amersfoort. Trudy Bleumink is haar thuisbehandelaar. Voor Heintjes op tafel staat een doos met houten blokken. Bleumink: 'Marjan, als je hier kijkt, hebben we vier houten balken. Welke staat voor jouw leven?' Heintjes pakt een balk die uit twee delen bestaat, die met een elastiekje aan elkaar zitten. En waar allerlei kerfjes in staan. 'Dit is mijn leven. Een leven voor en een leven ná.'

VROLIJK

Terwijl Heintjes de balk vasthoudt, vraagt Bleumink: 'Zijn er mensen of eigenschappen van jou die je helpen om dit leven te dragen?' Heintjes pakt gekleurde blokken: voor vrienden, voor haar zoon. Ze kiest per persoon kleuren ('Mijn vriendin moet een heldere kleur, die is vrolijk'), weegt de blokken in haar hand en plakt er stickers op met de namen van de mensen. Dan legt ze de balk erop. Bleumink: 'Hoe voelt dat zo? Dat je je gedragen weet?' Heintjes glimlacht. Van de draagkracht gaat Bleumink door naar de draaglast. 'Wat vind je moeilijk in het leven?' Heintjes, veel minder energiek ineens: 'Ik voel me soms eenzaam.' Een groot rood blok, legt ze op de balk.

FOTO'S

De blokkendoos waar Heintjes en Bleumink mee werken, maakt deel uit van de Yucelmethode. Bleumink is geschoold in de methode en zo'n anderhalf jaar geleden ging Heintjes er voor het eerst mee aan de slag. Ze bouwde een opstelling die haar toenmalige leven representeerde en eentje die voor haar gewenste leven stond. Van beide opstellingen maakte Bleumink een foto. 'Bij mijn eerste opstelling waren vrienden eigenlijk geen echte dragers. En mijn persoonlijk begeleider stond heel dicht bij me', vertelt Heintjes. 'Ik had het idee dat ik zelf niet in het midden van mijn leven stond.'

En dus ging Heintjes aan de slag. Ze keek welke vrienden belangrijk voor haar waren en ging met ze in gesprek. 'Een vriend bijvoorbeeld was helemaal voor mij gaan zorgen. Dat wilde ik niet. Ik wilde een gelijkwaardige vriendschap. En ik wilde beter voor mezelf zorgen.' Van Bleumink kreeg ze daarom een rood blokje mee dat Heintjes in de opstelling als zichzelf had neergezet. Overal waar ze kwam, zette Heintjes het blokje voor zich op tafel. Zodat ze zichzelf letterlijk zag.

Externaliseren noemen ze dat, in de Yucelmethode. En het is een van de grote voordelen ervan, weet ook Wieke Huizing. Zij werkt als GZ-psycholoog en orthopedagoog bij Rotonde, een aan Esdégé-Reigersdaal gelieerd expertisecentrum voor mensen met GGZ-problemen en een IQ lager dan tachtig. 'Mensen met een verstandelijke beperking vinden het vaak moeilijk om gevoelens in woorden uit te drukken. Maar als ik ze vraag: wie of wat in je leven geeft je steun, kunnen ze het zo pakken: hun ouders, hun PlayStation, muziek. En als ik vraag: waar word je blij van, weten ze dat ook. Als je alleen maar praat met cliënten, zonder iets fysieks erbij, zijn ze de helft alweer vergeten als ze de kamer uitlopen. Nu werkt het door. Cliënten nemen het beeld mee. Dan komen ze de volgende keer bij me en zeggen ze: ik heb er nog eens over nagedacht, maar dit blokje moet meer zo. Doordat we steeds foto's van de opstelling maken, zien cliënten vooruitgang. Soms druk ik foto's klein af en plastificeer ik ze, zodat cliënten ze kunnen meenemen in hun portemonnee en herinnerd worden aan hoe ze het graag willen.'

HERSTEL

Een ander voordeel aan externaliseren is dat je gemakkelijker praat over moeilijke onderwerpen. Huizing: 'Een moeilijke vraag is vaak: Wat ga jij doen aan je drugsverslaving? Wanneer je naar het blokje drugsverslaving wijst en zegt: hoe ga je dit kleiner maken, praat dat veel gemakkelijker. Doordat mensen gemakkelijker praten, zijn er soms heel makkelijke oplossingen te vinden. Huizing: 'Soms komen cliënten met dikke dossiers bij me: depressies, persoonlijkheidsstoornissen, heel medisch allemaal. Dan gaan we zitten met de Yucelmethode en komt er iets heel anders boven. Dat iemands grootste wens is dat zijn kinderen weer op bezoek komen bijvoorbeeld. Dan kijk ik hoe we dat kunnen organiseren. Of iemand zegt

Marjan Heintjes (rechts)
en Trudy Bleumink: 'Mijn
vriendin moet een heldere
kleur, die is vrolijk.'



Mehmet Yucel: 'Het is belangrijk dat je als behandelaar de blokken zelf niet aanraakt.'

dat hij zo'n last heeft van het smakken van zijn buurman tijdens het ontbijt, en dat hij daarom zo chagrijnig is. Dat is zo eenvoudig op te lossen door iemand een andere plek aan tafel te geven. Vanuit de klassieke hulpverlening is het idee: eerst dit en pas dan dat. De Yucelmethode is een manier om de cliënt en zijn verhaal weer uitgangspunt te maken, en zo gericht te werken aan herstel.'

HOUDING

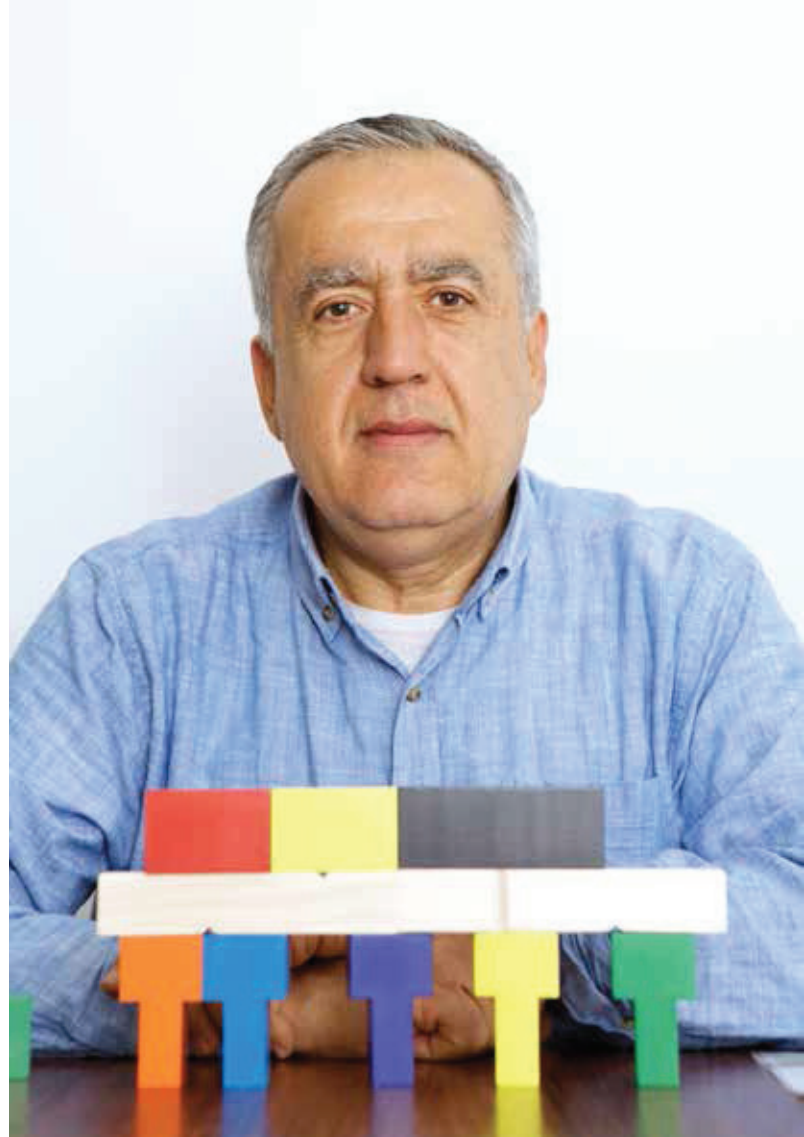
En gericht werken aan herstel, is ook precies waar de Yucelmethode voor bedoeld is. Maatschappelijk werker en systeemtherapeut Mehmet Yucel bedacht de methode. 'Ik werkte als hulpverlener in Nederland. En in mijn hele loopbaan stond één onderdeel van de rol van hulpverlener mij tegen: de houding van "ik weet het beter, ik ga je beter maken". Ik vroeg me af of dat niet op een meer gelijkwaardige manier kon, dat je de kracht van een persoon zichtbaar maakt. Ik ga daarom ook altijd naast mensen zitten en niet er tegenover. Daarmee zeg ik: ik ben niet meer dan jij, jij kunt zelf ook veel en ik ben naast jou. Met die houding kreeg ik van iedereen positieve reacties. Ook de taal was erg vanuit het medisch denken gereedeneerd. Steeds vanuit ziektes en problemen. Waarom? Je kunt toch ook uitgaan van herstel?'

WITTE BONEN

Vijftien jaar geleden ontwikkelde Yucel daarom de methode. Hij dacht daarbij aan zijn moeder in Turkije, waar hij vandaan komt. 'Zij werd wees toen ze één jaar was en ze groeide op bij een stiefmoeder. Ze kleurde witte bonen, de ene kleur stond voor haar boosheid, de andere voor haar verdriet, enzovoort. Vervolgens ging zij met die bonen in gesprek. Zo kon ze zich een voorstelling maken van haar innerlijke wereld. Dat heb ik van haar geleerd. Heftige thema's in een context plaatsen, zodat je met afstand naar jezelf kunt kijken. Ik ben met die verhalen en beelden groot geworden. En zo ben ik begonnen met blokken. Bijvoorbeeld als iemand te maken had met rouw. Dan vroeg ik niet naar de rouw, maar: wat houdt je op de been? Herstelgericht werken gaat eerst over de kracht en pas dan over de klacht. Het gaat niet om een zorgeloos bestaan, maar om voelen en zien wat er aan de hand is en hoe je dat kunt dragen.'

INTRODUCTIE

In de praktijk zijn er wel voorwaarden om succesvol met de methode te kunnen werken. 'Het is geen trucje', legt Yucel uit. 'Het is belangrijk dat je werkt volgens de visie en dat je de training die erbij hoort volgt.' Daarnaast kost het best tijd om een opstelling te maken, en die is er niet altijd. Aan de andere kant geeft de me-



thode alle ruimte om daar eigen oplossingen voor te vinden. Wieke Huizing zegt hierover: 'Ik begin altijd met de opstelling van de huidige situatie en dan ga ik de bijeenkomst erop aan de slag met de gewenste.'

Tweede puntje is dat de methode goed geïntroduceerd moet worden. Huizing: 'Er zijn mensen die in eerste instantie zeggen: een blokkendoos? Ik ben geen kind! Dan vraag ik die mensen om het een kans te geven, en in al die tientallen casussen waarbij we een opstellingen hebben gemaakt, is er maar één meneer die bleef bij zijn mening dat dit niks voor hem was.'

HUILEN

Een andere voorwaarde is dat je als hulpverlener het proces van de cliënt kunt respecteren. Yucel: 'Het is belangrijk jij als behandelaar de doos en de blokken niet aanraakt. Dat de cliënt de blokken pakt en teruglegt. Dat moet je als hulpverlener wel kunnen. Met een laat-mij-maar-even lukt het niet. De kunst is ook vragen te stellen. En niet te interpreteren. Een moeder vroeg haar kind een opstelling te maken en dat kind had haar moeder niet als steunpilaar neergezet. Die moeder vroeg: waar ben ik? 'Jij zit in de levensbalk, want jij zit in mij', zei de dochter. Een prachtig antwoord, dat je vanuit het medisch denken moeilijker gekregen zou hebben. Medisch gezien is het doel om dingen te verklaren. Met deze methode gaat het om begrijpen.'

Als je aan die voorwaarden voldoet, is het een prachtige methode, zeggen Bleumink en Huizing. En dat heeft - naast het externaliseren, het herstelgerichte en het non-verbale - te maken met het feit dat het vasthouden van blokken echt iets met je doet.

Huizing: 'Dat voelde ik meteen de eerste keer dat ik ermee werkte. Voor mijn opleiding bouwde ik een opstelling over mezelf en ik

De begeleider als deskundige

voelde de tranen in me opkomen. Ik dacht: ik ga hier toch niet zitten huilen? Maar het gebeurde gewoon.'

Yucel zelf begrijpt dat wel. 'We hebben te maken met mooie dingen in het leven, maar ook met minder mooie. Die minder mooie dingen hebben we allemaal weggestopt. Met de Yucelmethode raak je die dingen aan, je houdt ze vast. Daardoor maak je verbinding met je gevoel en dat brengt inzicht.'

VERDER ONDERZOEK

Naar hoe dat dan precies zit, wil Yucel de komende tijd onderzoek doen. 'Het Trimbos Instituut en de Radboud Universiteit hebben al onderzoek gedaan. Dat willen we verder verdiepen: waar werkt het, hoe werkt het en waarom? Ook willen we speciale modules maken, bijvoorbeeld voor mensen met autisme, jeugd, of mensen die revalideren.'

Dat de methode veel breder bruikbaar is, ziet ook Huizing. 'Niet alleen voor cliënten, maar ook voor teamreflecties of functioneringsgesprekken. Je kunt het zelfs gebruiken om te werken aan de kwaliteit van je organisatie. Gewoon omdat het basaal in beeld brengt: wat gaat er goed, en wat wil je anders?'

Marjan Heintjes in Amersfoort heeft haar leven in anderhalf jaar al een heel eind ingericht naar hoe ze het anders wilde. Ze staat zelf weer ferm in het midden, heeft fijne vrienden en haar begeleider is helemaal niet meer in beeld als steunpilaar. Het blok eenzaamheid is nog wel een dingetje. Heintjes: 'Of nou ja eenzaam, ik vraag niet gauw hulp. Laatst was de verwarming kapot en toen heb ik zelf gebeld voor een monteur. Maar dan moet je kiezen met die menu's in de telefoon, ik begreep het niet. Ik werd er helemaal dol van. Toen zei een vriend: had mij dan gebeld. En daar had ik helemaal niet aan gedacht.'

Bleumink: 'Dan kunnen we daar de volgende keer verder over praten, over hoe je eraan kunt denken om hulp te vragen. Zodat dit blok de volgende keer nog kleiner is.'

In *De ongekende mogelijkheid van het alledaagse* laat Michael Kolen zien dat er een gigantische olifant bestaat die niet altijd gezien wordt, laat staan erkend. Het

sublieme samenspel tussen begeleider en cliënt, slingerend tussen regels en invloeden van buitenaf wordt zichtbaar. Net als de complexiteit en dubbelzinnigheid in de dagelijkse omgang.

Op dit proefschrift promoveerde Michael Kolen, adviseur zorgethiek en geestelijk verzorger bij Prisma in Waalwijk, aan de universiteit in Humanistiek. In zijn onderzoek volgde hij negentien jongeren met een licht verstandelijke beperking gedurende een dag. De uitkomsten zijn goud waard, een grote stap in de toekomst van de verstandelijk gehandicaptenzorg. Alleen jammer dat het taalgebruik zo lastig is. Een handelseditie zou zeer welkom zijn.

Michael onderscheidt drie verschillende typen begeleidingsstijlen in de alledaagse omgang. Als metafoor maakt hij graag gebruik van een spelletje voetbal. Zo is type 1 de spelbreker: de begeleider heeft geen tijd, de vraag wordt niet beantwoord. En type 2 houdt zich strak aan de regels: hij verwijst de cliënt terug naar zijn contactmoment. Het spel wordt door beide typen niet in beheer genomen. Door type 3 wordt het spel wel in beheer genomen: de vraag wordt bevestigd, waardoor stress kan reduceren. Met een grafiek is te zien hoe wij begeleiders steeds switchen tussen deze typen.

In het boek hernoemt Michael ons begeleiders eervol tot getuigen-deskundigen, die samen met de jongeren 'met de voeten in de modder staan'. Dit vind ik mooi. Elke dag weer rinkelen telefoons, wordt er overgedragen, gerapporteerd, zijn er verwachtingen van ouders, collega's, maar ook van de maatschappij. Verwachtingen zijn hoog, ook bij de mensen waar je je voor inzet. 'En toch', zegt Michael in zijn boek, 'in alle hectiek van de dag hebben begeleiders vaak die praktische wijsheid in pacht, wat voorbijgaat aan competenties en vaar-



digheden.' Hij noemt ons uitvinders, die steeds weer de afweging maken: wat werkt wel, wat werkt niet. Elk moment weer, ruimte maken, inweven, ruimte maken.

Michael heeft dat moment, die verbinding die er voor mij zó toe doet, theoretisch onderbouwd in zijn boek. Hiermee laat hij zien dat het juist oké is ook te switchen naar type 3. Datgene doen wat op dat moment het goede is, reikt soms nu eenmaal verder dan regels, werkplanningen en doelen. Gelet op elkaars eigenheid en verschillen heeft het ongekende vrij spel gekend te worden.

Michael Kolen, *De ongekende mogelijkheid van het alledaagse*, Een kwalitatief-empirische, zorgethische studie naar moreel betekenissen in de alledaagse omgang tussen jongeren met een licht verstandelijke beperking en zorgprofessionals. 2017. ISBN 978-94-6295-756-5. Tegen betaling van verzendkosten is een exemplaar te bestellen via mkolen@prismanet.nl, gratis downloaden kan via uvh.nl.

Maartje van Beurden (41) is sinds acht jaar woonbegeleider bij Prisma.

