



YUCELMETHODE

‘Bouwen aan Herstel’

Visueel en krachtgericht werken aan problemen
van individuen en systemen

Mehmet Yücel

De Yucelmethode

Bouwen aan herstel

Op een visuele manier krachtgericht werken aan problemen van individuen en systemen

Tweede herziene druk

Auteur: Mehmet Yücel
Systeemtherapeut

Met bijdragen van:

Rosanne Evers	Peter Oud
Irene van der Giessen	Marieke Römer
Alex Helmantel	Mitchell Tiber
Luuk van den Hout	Klazine Tuinier
Jim van Os	Frank Wintraecken

Uitgave: YCL v.o.f.
Floriszlaan 23 3742 MK Baarn
Tel 035-5413742
info@yucelmethode.nl

Redactie: Jos Dröes
Fotografie: Kim van Diermen
Vormgeving: Karin Vreeswijk

ISBN 978-90-9030059-7

© Copyright 2016 Mehmet Yücel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot de auteur.

Inhoudsopgave

Voorwoord		6
Hoofdstuk 1	Inleiding	9
	De Yucelmethode, keerpunt voor Klazine	10
	Visie, missie en uitgangspunten	11
	Besluit	13
Hoofdstuk 2	Hoe is de Yucelmethode tot stand gekomen?	15
	Voorgeschiedenis	15
	De taal	19
	Vaktechnische inspiratiebronnen	21
	Verwante gedachten en benaderingen	25
	Besluit	30
Hoofdstuk 3	De Yucelmethode	33
	De basis	33
	De stappen	36
	Toepassingen	47
	Besluit	49
	Stappen van de Yucelmethode in beeld	50
Hoofdstuk 4	Hoe werkt de methode	53
	De persoon	53
	De ondersteuner	58
	Besluit	63
Hoofdstuk 5	Bert	65
	Een heel traject van begeleiding met de Yucelmethode	65
	Besluit: situatie nu	79
Hoofdstuk 6	Hulpmiddelen bij de Yucelmethode	81
	Overzicht van hulpmiddelen	81
	Krachtbronnen onderzoeken	82
	Werken vanuit eigen kracht	84
	Vragende diagnostiek	85
	Specifieke gesprekstechnieken	86
	Besluit	90

Hoofdstuk 7	De methode als onderdeel van een brede aanpak	93
	Een ingewikkeld traject	93
	Besluit	102
Hoofdstuk 8	Implementatie	105
	Grote lijnen van implementatie	105
	Opleiden van medewerkers	106
	Randvoorwaarden	109
	Besluit	110
Hoofdstuk 9	Voor wie en door wie is de Yucelmethode te gebruiken?	113
	Uitgangspunten, gebieden en doelgroepen	113
	Hulpverleners	115
	Competenties	115
	Besluit	117
Hoofdstuk 10	Ervaringen met de Yucelmethode	119
	Acht bijzondere aspecten	119
	Besluit	130
Literatuur		133
Over de auteurs		137

Voorwoord

Goede hulpverlening helpt mensen zoveel mogelijk hun eigen kracht te gebruiken bij het verhelderen en oplossen van problemen. In de huidige tijd komt op dit uitgangspunt steeds meer nadruk te liggen. Wanneer de eigen kracht van mensen de basis vormt van het oplossen van problemen, wordt hulpverlening steeds vaker een gerichte ondersteuning daarvan. De effectiviteit van de zorg wordt hierdoor vergroot en de kosten van de zorg worden erdoor verminderd. Ook worden mensen door het gebruiken van hun eigen kracht minder afhankelijk van zorg. In dit boek presenteren wij de uitwerking van een nieuwe methode gericht op de ondersteuning van actief herstel van mensen met psychische en psychosociale problemen.

De Yucelmethode 'Bouwen aan herstel' is visueel en beeldend. De hulp vragende persoon bouwt, ziet en beleeft zelf een kleurrijke verbeelding van zijn situatie. Een beeld zegt dikwijls meer dan woorden. Voor veel mensen zijn de bestaande hulpverleningstechnieken te abstract en te talig.

De Yucelmethode maakt probleemanalyses tastbaar, zichtbaar en concreet.

Het is een dialogische vorm van ondersteuning waarbij de ondersteuning vragende persoon de probleemeigenaar is. Wij denken dat de methode in veel verschillende praktijkvormen en doelgroepen toepasbaar is.

De methode is ontworpen om personen, gezinnen, families, en netwerken te helpen om vanuit hun eigen kracht en met tijdelijke, zelf gewenste ondersteuning hun problemen te overwinnen.

Wij hopen dat deze geheel herziene tweede druk de lezer naast een beschrijving van de Yucelmethode voldoende verdieping biedt om met de methode in de praktijk te werken. De methode oogt simpel, maar vraagt een specifieke attitude en systemische gespreksvaardigheden. We hopen dat dit in het boek helder wordt. Voor de borging van het werken met de Yucelmethode zijn hoofdstukken toegevoegd over implementatie en praktijkervaringen.

Twee opmerkingen over de foto's en de casuïstieken in dit boek. De foto's die in het boek worden getoond geven om redenen van privacy meestal niet de visuele opstellingen van 'echte' personen weer. Er zijn dus gefingeerde opstellingen gefotografeerd. De casuïstieken zijn geanonimiseerd en onherkenbaar gemaakt maar berusten wel op ondersteuningstrajecten die werkelijk hebben plaatsgevonden.

Ten aanzien van onze taakverdeling bij het schrijven van dit boek het volgende. Mehmet Yucel heeft de methode ontwikkeld en is de eerste auteur van dit boek. De methode bevat persoonlijke elementen uit zijn levensgeschiedenis die hij in hoofdstuk 2 heeft beschreven. Ook de casuïstiek en de werkervaringen met de methode in de eerste hoofdstukken zijn afkomstig uit Mehmet's praktijk als transcultureel systeemtherapeut. Waar in de tekst 'ik' staat is Mehmet aan het woord. Jos Dröes, psychiater en deskundige op het gebied van rehabilitatie en

herstel, heeft de redactie van de tekst verzorgd. Hij is geen systeemtherapeut en heeft geen ervaring in het werken met de Yucel-methode, maar hij is ervan overtuigd dat de methode een echte aanwinst is op het gebied van systeembehandeling, rehabilitatie en herstel. Waar in tekst 'wij' staat zijn Mehmet en Jos samen aan het woord.

Een aantal teksten, met name in hoofdstuk 1, 5 en 10 is bijgedragen door andere auteurs. Het is mooi om te zien dat het werken met de methode nu ook door anderen wordt gedragen.

Wij hebben dit boekje over de Yucelmethode 'Bouwen aan Herstel' met veel plezier geschreven. We hopen dat de lezer door ons enthousiasme wordt aangestoken.

Baarn/Utrecht, Juli 2016

Mehmet Yücel
Jos Dröes

Hoofdstuk 1

Inleiding

Telkens sta ik versteld van de veerkracht van mensen.

Mensen die een oorlog hebben meegemaakt of mensen die in hun leven veel lijdensdruk ervaren kunnen nog steeds hartelijkheid uitstralen en een open sfeer scheppen.

De zelfhelende kracht van mensen, de energie om er weer bovenop te komen, heb ik altijd een boeiend fenomeen gevonden. Op jonge leeftijd zag ik al dat mensen er op eigen kracht weer bovenop kwamen. Ik vroeg me af hoe de veerkracht van mensen werkte en waar die veerkracht uit bestond. Om het antwoord op die vraag te vinden bleek dat ik in eerste instantie mijn eigen familiecontext moest onderzoeken. Ik ging daardoor begrijpen hoe wij met elkaar en met de problemen die we in de loop van onze levens tegenkwamen omgingen.

De kennis die ik in mijn familie en mijn gezin van herkomst heb opgedaan heeft er mede voor gezorgd dat ik verder ben gaan studeren en dat ik nu alweer een aantal jaren als systeemtherapeut met gezinnen werk.

In mijn werk staan de eigen kracht en het vermogen om zelf problemen op te lossen nog steeds op de voorgrond. Wat maakt dat wij, hulpverleners, het probleemoplossend vermogen van mensen vaak onderschatten? Waarom is de laatste decennia het begrip 'hulpverlening' zo belangrijk geworden? Zo belangrijk dat men niet meer zonder kan? Want zo zijn we volgens mij door de jaren heen in Nederland gaan denken. Hoe was dat vroeger, laten we zeggen vijftig jaar geleden, in Nederland en in de rest van de wereld? Hoe is de ontwikkeling van de samenleving op dit punt verlopen in landen als Turkije, India, China of Zweden? Mijns inziens bepaalt de welvaart van een land voor een groot gedeelte hoe de hulpverlening zich ontwikkelt. Hoe meer welvaart, hoe meer aandacht voor hulpverlening. Er zijn tenslotte financiële middelen voor beschikbaar en er zijn mensen voor opgeleid. Maar de keerzijde van deze medaille is dat er steeds minder beroep wordt gedaan op het eigen probleemoplossende vermogen van mensen en dat dit steeds minder belangrijk wordt geacht. Dat maakt mensen afhankelijk en de hulpverlening wordt er onbetaalbaar van.

Tijdens het werken met gezinnen heb ik talloze keren mogen meemaken dat mensen en hun gezinnen, families en netwerken heel goed in staat zijn zelf hun situatie in te schatten en oplossingen voor hun problemen te bedenken. Dat fascineert mij en daar houd ik me mee bezig. In die context heb ik de Yucelmethode 'Bouwen aan herstel' ontwikkeld. Deze methode heeft als doel de veerkracht van mensen aan te spreken en de helende werking van relaties en gezinnen een kans te geven. De onderstaande blog gaat over de betekenis die het gebruik van de methode had voor Klazine. Mijns inziens geeft de blog goed weer hoe veerkracht en relaties door het werken met de methode kunnen herstellen.

De Yucelmethode: het keerpunt voor Klazine

'Heel eenvoudig, maar heel krachtig. Dat is hoe ik de Yucelmethode met een paar woorden omschrijf. Zo eenvoudig dat bijna iedereen er mee aan de slag kan. Mét of zonder psychische kwetsbaarheid. Zo krachtig dat het voor mij een keerpunt werd in mijn herstel.

Sinds het moment dat ik mijn diagnose kreeg had ik maar één doel: zo goed mogelijk herstellen. Mijn motto werd en is: 'Niemand zal mij ooit kunnen verwijten dat ik mijn best niet heb gedaan om te herstellen!'

Ik ben dan ook vol enthousiasme begonnen. Kan dat met enthousiasme? Ja, dat kan. Ik was zo opgelucht dat ik eindelijk wist wat ik mankeerde en dat ik mij niet aanstelde. Zodat ik mij met al mijn energie en ambitie op het herstellen heb gestort.

Maar na verloop van tijd kwam ik erachter dat herstellen niet zo makkelijk is als het lijkt.

Zeker in het begin was het voor mij een sprong in het diepe. Alles wat helpend leek, greep ik aan. Met als gevolg dat ik niet meer wist waar ik stond en waar ik naar toe wilde. Ik zag door de bomen het bos niet meer en raakte het doel – mijn herstel – kwijt.

Toen was daar mijn sociaal psychiatrisch verpleegkundige. Hij was helemaal enthousiast over de Yucelmethode. Eerlijk is eerlijk, ik was een beetje sceptisch. Ik dacht: blokken? kleurtjes? stickertjes? Het zal wel. Wat heb ik hieraan? Wat kan ik hiermee? Maar het tegendeel bleek waar.

Het structureren van krachten en klachten maakte mij zoveel duidelijk.

Het bracht in kaart waar ik stond én waar ik heen wilde. In één keer had ik het weer helemaal helder. Wat dat betreft dus een keerpunt. Een keerpunt in de zin van dat het mij richting gaf en nog steeds richting geeft.

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!

Je best doen... daar ben ik goed in. Maar voor voelen werkt dat niet.

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.

Inmiddels ben ik een paar maanden verder en ben ik vrijwilliger bij Stichting Hersteltalent. Dat geeft mij moed en mijn leven weer een doel.

En ook dát heb ik mede te danken aan de Yucelmethode. Ik las hier op psychosenet.nl een blog van Irene van de Giessen, directeur bij Stichting Hersteltalent. Die blog ging ook over gevoel en de Yucelmethode. Dat sprak mij zo aan dat ik contact met haar heb opgenomen en van het één kwam het ander...

Eén van de definities van 'keerpunt' is: 'Een moment van een beslissende verandering.' Dat de Yucelmethode voor mij een beslissende verandering was, dat weet ik zeker. Ik merk het nu al. Waar die verandering op uitkomt dat is nog een verrassing. Maar ik weet door de Yucelmethode wel in welke richting dat zal zijn.

Mijn psychosegevoeligheid heb ik in mijn gewenste opstelling kleiner gemaakt. Aquablauw. Kleiner, omdat mijn kwetsbaarheid er altijd zal blijven. Aquablauw omdat dat staat voor hoop, blijdschap en creativiteit. Ik wil namelijk van mijn kwetsbaarheid ook mijn kracht maken. Mijn psychosegevoeligheid geeft mij ook een creatieve denkwijze waardoor ik meer kan dan anderen.

Beste Mehmet, ik heb u nog nooit ontmoet. Maar mocht dat in de toekomst zo zijn dan ga ik u hartelijk bedanken. Bedanken voor het bedenken van de methode die voor mij een keerpunt werd in de richting van hoop en herstel!

Visie, missie en uitgangspunten

De *visie* die aan de Yucelmethode ten grondslag ligt is dat mensen eigenaar zijn van hun problemen én van hun herstelproces en dat zij in hun herstelproces hun persoonlijke krachten, de kracht van hun familie en van hun netwerk gebruiken. Mensen hebben veel herstelkracht. Hulpverleners hebben een tijdelijke en ondersteunende rol.

De *missie* van de Yucelmethode is: moeilijke onderwerpen in het leven van mensen zo snel mogelijk 'behopbaar' (overzichtelijk, zichtbaar en voelbaar) maken. Een snel inzicht is een duurzame krachtbron die mensen helpt vanuit hun eigen ervaring en kracht te bouwen aan hun herstel.

Uitgangspunten van de werkwijze van de Yucelmethode zijn:

Eigenaarschap. Mensen zijn zelf de eigenaar van hun problemen, maar ook van hun herstelproces. Dat betekent dat zij zelf zoveel als mogelijk bepalen hoe zij hun problemen beschrijven en hun herstel vormgeven. Hulpverlening is veelal talig en abstract. De Yucelmethode helpt mensen zelf moeilijke onderwerpen concreet en tastbaar te maken.

De eigen kracht, de veerkracht van personen, families en netwerken. We zijn ervan overtuigd dat hulpverlening dikwijls ten onrechte problemen van mensen 'overneemt', bijvoorbeeld door te suggereren dat ze een probleem kan oplossen. Naar

onze overtuiging blijft de potentiële eigen kracht van een persoon of een netwerk hierdoor vaak buiten beschouwing. En daardoor missen wij als hulpverleners in een aantal gevallen belangrijke aanzetten tot verandering. De Yucelmethode wil de eigen kracht, de veerkracht van mensen en systemen aanspreken zonder de illusie te wekken dat dit alléén de oplossing brengt.

Regie. Naar onze mening hebben mensen zelf de regie 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. Dat geldt ook voor de Yucelmethode.

Tijdelijkheid van de ondersteuning. Dat de persoon, de familie of het netwerk de regie voert, zegt iets over de positie van de ondersteuner. 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.

Niet sturend maar faciliterend aanwezig zijn. De tijdelijk ondersteuner bepaalt niet in welke richting een oplossing gezocht moet worden maar helpt mensen om hier zelf over na te denken. Door het stellen van vragen en het bouwen van opstellingen met blokken faciliteert hij het denkproces.

Taalgebruik. We spreken in de Yucelmethode 'Bouwen aan herstel' niet over cliënten maar over 'personen' of 'mensen' en liever over 'gezin', 'familie' of 'netwerk' dan over 'systeem'. De ondersteuner noemen we niet 'therapeut' of 'hulpverlener' maar 'tijdelijk ondersteuner'. Woorden als 'cliënt', 'therapeut' of 'hulpverlener' scheppen een onnodige afstand. Eerder dan een therapie door een therapeut is de Yucelmethode ondersteuning in een persoonlijk getint hulpverleningscontact.

Werken buiten de traditionele kaders. De ondersteuner die werkt met de Yucelmethode 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 er gesprekken plaatsvinden buiten kantoor tijden, 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 'hulpverleningscontact'. Deze ideeën kunnen op gespannen voet staan met de eisen van organisaties.

Een persoonlijke benadering. 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.

Bruikbaarheid van de Yucelmethode. 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 Yucelmethode kan de principes van herstel en herstelondersteunende zorg toegankelijk maken voor mensen uit verschillende doelgroepen in zorg en welzijn inclusief mensen uit andere culturen.

Besluit

Nu we de visie, missie en uitgangspunten van de Yucelmethode hebben besproken kunnen we de methode zelf gaan beschrijven. Dat gebeurt in hoofdstuk 3. In hoofdstuk 2 besteden we eerst aandacht aan het ontstaan van de methode en de inspiratiebronnen die daaraan een bijdrage hebben geleverd.