

Wat zoek je?

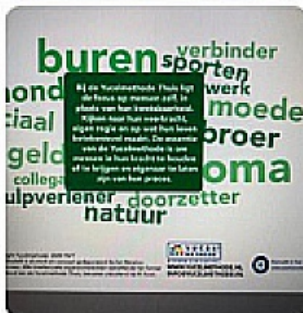


INTERVIEW

3 november 2020

## ‘Zelf je leven positief beïnvloeden is de basis van de Yucelmethode’

De Yucelmethode heeft zich de laatste jaren enorm ontwikkeld. Zelf je leven positief beïnvloeden is daarbij steeds belangrijker geworden. Hoe kun je je leven zo beïnvloeden dat herstel mogelijk is? ‘Die herstelgedachte zit in het DNA van de Yucelmethode. Je bent niet ziek, maar jij bent kwetsbaar voor iets’, vertelt systeemtherapeut Mehmet Yucel, grondlegger van de Yucelmethode.



*Mehmet Yucel*

Bij de Yucelmethode bouw je met gekleurde blokken en levensbalken een visuele weergave van je huidige en gewenste levenssituatie. De methode sluit goed aan bij mensen voor wie taal, overzicht, inzicht en soms ook motivatie ingewikkeld is. Ze worden geactiveerd om vanuit eigen regie, kracht en wensen te bouwen aan herstel.

Yucel: ‘Toen ik jaren geleden bij een ggz-instelling werkte, dacht ik: in een ziekenhuis kunnen mensen alles in beeld brengen door bijvoorbeeld scans, dat wil ik ook in de ggz. Met de Yucelmethode kun je ggz-thema’s visualiseren. Bij een hulpvrager met een verslavingsgevoeligheid haal je als het ware de verslaving uit zijn hoofd, legt het als blok op tafel

en praat erover door te externaliseren: 'Jij bent niet verslaafd, je bent niet je probleem, je hebt een kwetsbaarheid.' Die kwetsbaarheid kan een geestelijk probleem zijn, maar ook bijvoorbeeld dat je je baan verliest, je been breekt of diabetes hebt. Ook dan moet je herstellen en moet je leren omgaan met jouw kwetsbaarheid.'

## **Krachtbronnen**

'Systemen kunnen zich herstellen door te zoeken naar krachtbronnen en door die krachtbronnen goed te gebruiken. Hoe ziet je leven er nu uit en welk leven zou je blij maken? Je kunt je leven nu als heel goed ervaren, maar over een half uur kan het anders zijn. Dat heb ik zelf helaas van dichtbij ervaren, toen enkele jaren geleden mijn zoon tijdens zijn vakantie is verongelukt. Onze levensbalk was toen op 10 plekken gebroken. Hoewel het nooit meer goed zal komen, probeer ik elke dag weer steun en krachtbronnen te vinden om mijn verlies en rouw te kunnen dragen. Dat is moeilijk maar wel mogelijk. Gelukkig hebben we veel krachtbronnen, zoals actief bezig zijn en veel mensen zien. Vaak vraag ik me ook af wat hij zou willen, wat hij tegen me zou zeggen. Waarschijnlijk zou hij zeggen dat ik door moet gaan, dat ik goed bezig ben met mijn gezin en met mijn idealen voor de Yucelmethode. Dat geeft hoop en houdt me op de been. Dat is ook de gedachte van een circulaire aanpak, waar de Yucelmethode veel gebruik van maakt: rollen kunnen wisselen, de ene keer is iemand hulpvrager, dan weer zorgbieder.'

***'Niet de kinderen, niet de huisarts, maar eigen regie. Dat is de basis van de Yucelmethode. Zelf doen, en de hulpverlener en de kinderen aan de zijlijn'***

## **Mehmet Yucel**

### **Andere sectoren**

'Veel sectoren dragen de Yucelmethode warm hart toe, omdat de aanpak en het herstelgedachtegoed heel breed toegepast kunnen worden, zoals in revalidatiecentra, verslavingszorg, LVB, bij mensen met autisme en bij kinderen, gezinnen en scholen, omdat het zintuigelijke karakter hen heel erg aanspreekt.'

Ook in de ouderenzorg is de methode steeds meer in trek. 'Een huisarts in Zeist die de Yucelmethode geleerd heeft, liet oudere mensen in haar praktijk de Yucelopstelling doen. Het viel haar op dat deze ouderen dat heel fijn vonden. Samen met haar POH-GGZ kwam ze tot de conclusie dat het komt doordat mensen zelf kunnen aangeven wat ze meemaken, zelf betekenis eraan kunnen geven en zelf kunnen aangeven waar ze naar toe willen. Niet de kinderen, niet de huisarts, maar eigen regie. Dat is de basis van de Yucelmethode. Zelf doen, en de hulpverlener en de kinderen aan de zijlijn. Als je met de Yucelmethode werkt, geef je de box ook meteen aan de hulpvrager. Al in de eerste minuut zeg je: het gaat om u, u moet het doen, niet ik. Als hulpverlener ben je heel bescheiden aanwezig.'

Ook in de LVB-sector wordt het inmiddels veel gebruikt. Daarom biedt de RINO Groep sinds 2020 een cursus [Yucelmethode bij mensen met een licht verstandelijke beperking \(LVB\)](#) aan. Yucel: 'De docent Wieke Huizing en ik hebben deze cursus samen ontwikkeld. Mieke is Gz-

psycholoog en orthopedagoog en trainer van het eerste uur. Ze werkt al jaren met mensen met een verstandelijke beperking. De eerste cursus in september zat vrijwel vol en de reacties waren heel goed.’

### **Gevangenissen: perspectief geven**

Ook vanuit gevangenissen krijgt Yucel veel aandacht. Zo gaat hij binnenkort een groep mensen trainen bij een kliniek, als onderdeel van de opleiding ggz-agoog die de RINO Groep daar verzorgt. Yucel: ‘Het leven van gedetineerden is een chaos, hun hoofd ziet er zo uit’, aldus Yucel, die een beeld laat zien van een hoofd vol met ongeordende en gebroken balken en blokken. ‘Wij blijven daar niet te lang in hangen, maar nemen mensen meteen mee naar een hoopopstelling. We proberen ze weer perspectief te geven: waar droom je wel van? Dat proces zie je goed terug in een recente [documentaire van Omroep Friesland](#) over een meneer die suïcidaal was en waarbij de Yucelmethode zorgde voor een ommekeer.’

Ik sprak pas ook met een geestelijk verzorger, die de methode had gebruikt bij een jongeman die vreselijke dingen had gedaan. Toen hij bijkwam op de intensive care van de gevangenis, zei hij ‘hier kan ik niet mee leven, ik wil dood’. De mensen daar waren heel erg bezig om hem in leven te houden. De geestelijk verzorger heeft hem na een grondige voorbereiding een opstelling laten bouwen. Uiteindelijk heeft hij twee krachtbronnen benoemd, twee familieleden. De verzorger stelde vragen als: Wat betekenen zij voor jou, wat zouden zij tegen je willen zeggen en wat zou jij tegen hen willen zeggen? Op die manier probeer je de krachten verder uit te pluizen. Bij zulke moeilijke gesprekken vertragen wij heel veel. Zo kun je innerlijke verbindingen maken via de blokken. Na het afronden van de behandeling constateerden ze in de gevangenis dat de jongeman weer meer rechtop ging lopen en niet meer alleen maar over de dood sprak. Hij had weer een klein beetje perspectief gekregen, en hoop doet wonderen.’

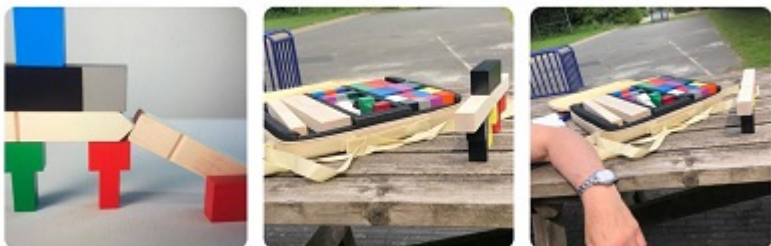
***'Hulpvragers kunnen zo in hun eigen leefomgeving bouwen aan hun herstel'***

### **Mehmet Yucel**

#### **Yucelmethode op afstand**

De Yucelmethode is erg zintuigelijk en gericht op aanraken, hoe werkt dat nu door corona veel zorg op afstand wordt aangeboden? Yucel: ‘Wij hebben onlangs de [Yucelmethode Thuis](#) (YMT) ontwikkeld. Met deze compacte versie die door de brievenbus past, kunnen hulpverleners ook op afstand werken met de Yucelmethode, bijvoorbeeld via beeldbellen. Hulpvragers kunnen zo in hun eigen leefomgeving bouwen aan hun herstel.’

Ook de cursussen over de Yucelmethode worden nu online gegeven en dat gaat verrassend goed. ‘We sturen de boxen naar de deelnemers toe. Ook al zitten ze niet in een klaslokaal, ze doen en ervaren het wel live. Ze zijn bezig met hun eigen proces: hoe is hun levenslijn, is die ergens gebroken of gebutst? We zien dat dat heel goed werkt en dat de cursussen goed beoordeeld worden, gemiddeld met een 8,5, net als de reguliere cursussen. Hulpverleners mogen de blokkendoos overigens alleen gebruiken als ze ook de training hebben gevolgd. ‘Het is geen kunstje of trucje, wij willen de visie overdragen, geen boxen verkopen.’



## Onderzoek Yucelmethode

Afgelopen twee jaren heeft de universiteit van Amsterdam onder leiding van prof. dr. Xavier Moonen onderzoek gedaan naar de bruikbaarheid van de Yucelmethode bij kinderen en volwassenen met licht verstandelijke beperkingen (LVB). De dataverzameling is inmiddels klaar. In de komende maanden wordt ook de data-analyse afgerond, waarna de eerste bevindingen worden verwerkt in een Nederlandstalig artikel. Hier zullen we dan ook op [www.rinogroep.nl](http://www.rinogroep.nl) aandacht aan besteden.

## Meer leren over de Yucelmethode?

[Bekijk de cursus](#)

## Meer leren over de methode bij LVB?

[Bekijk de cursus](#)

**Deel deze pagina:**

