



## De Yucelmethode en positieve gezondheid: een goede combi

*Mehmet Yucel*

In de zorg en de samenleving is er in toenemende mate aandacht voor een betekenisvol leven, krachten en bronnen van steun, hoop en veerkracht van hulpvragers. Dit draagt bij aan het vermogen om met de uitdagingen in het leven om te gaan en om zoveel mogelijk eigen regie te voeren. De

essentie van de Yucelmethode is om mensen hun kracht te laten behouden of te verkrijgen en eigenaar te laten zijn van hun eigen herstelproces.

Goede hulpverlening helpt mensen zoveel mogelijk hun eigen kracht te gebruiken bij het verhelderen en oplossen van problemen. De effectiviteit van de zorg wordt erdoor vergroot en de kosten van de zorg kunnen erdoor afnemen. Ook worden mensen door het gebruiken van hun eigen kracht minder afhankelijk van zorg.

De Yucelmethode is visueel, beeldend en tactiel. De hulpvragende persoon bouwt, ziet en ervaart zelf een kleurrijke verbeelding van de eigen situatie. Een beeld zegt dikwijls meer dan woorden. Voor veel mensen zijn de bestaande hulpverleningstechnieken te abstract en te talig. De Yucelmethode maakt probleemanalyses zichtbaar en concreet. Het is een dialogische vorm van ondersteuning waarbij de hulpvrager de probleemeigenaar is. De methode blijkt sinds de ontwikkeling en eerste inzet in 2010 in verschillende praktijksituaties en voor mensen met heel verschillende problemen en achtergronden inzetbaar als ondersteuning bij herstel. Ze deelt veel uitgangspunten met de benadering van positieve gezondheid.

## Voordelen van een samenwerking vanuit de benadering van positieve gezondheid en organisaties

*Jan Berndszen*

- Door te werken vanuit PG en bijvoorbeeld in een combinatie van het spinnenweb en de Yucelmethode komt er meer aandacht voor de bredere context, voor wat wel goed gaat en wat de cliënt dus heel graag wil behouden en op wat al of nog gezond is, in plaats van op ziekte of beperkingen. Zo werken we mee aan een gepaster gebruik van zorg en aan een grotere gerichtheid op welzijn of de kwaliteit van leven van een hulpvrager. En dat wordt steeds belangrijker nu het werk van de ggz-professional steeds meer ambulante en in de wijk plaatsvindt in plaats van in klinieken of andere behandelsettings.
- De Yucelmethode leent zich net als het spinnenweb goed als leidraad voor het voeren van het 'andere gesprek', bijvoorbeeld gedurende het intakeproces.
- Door te werken met het spinnenweb leert een ondersteuner ook een meer maatschappelijke taal en minder ggz-jargon te spreken in de gesprekken met een hulpvrager. Jargon is prima voor overleg met collega's maar veel cliënten geven aan meer baat te hebben bij gesprekken in gewone taal die aansluit bij hun eigen leefwereld. Positieve gezondheid sluit daar net als de Yucelmethode maximaal bij aan.
- De gebruiker van de Yucelmethode zou kunnen kiezen om ter verdieping of verduidelijking een opstelling per dimensie te maken, een themaopstelling. Dan moet wel voorkomen worden dat het brede perspectief weer uit het oog verdwijnt.
- Werken met positieve gezondheid en het spinnenweb zal samenwerking met andere disciplines en organisaties vergemakkelijken omdat steeds meer sectoren in de zorg en welzijn met het model werken.
- Zowel de benadering vanuit positieve gezondheid als de Yucelmethode helpen om het huidige wetenschappelijk-diagnostische kader te nuanceren en actief aan de slag te gaan met een eigen betekenis geven aan ontregelende gebeurtenissen of ontregeling. Een goede combi!

## Yucelmethode: van bonen naar blokken

De wortels van de Yucelmethode liggen in mijn kinderjaren in het dorpje Tekke in Midden-Turkije. Mijn moeder was één jaar toen haar moeder overleed na een val van een paard. Zij werd grootgebracht door haar stiefmoeder en haar oudere halfzussen. Zij was vaak alleen en daardoor ook veel in haar eigen wereld. Alle familieleden moesten de hele dag hard werken en er was weinig tijd om haar aandacht te geven en met haar bezig te zijn. Omdat ze vaak alleen was en niemand had om mee te praten en haar gevoelens mee te delen, praatte ze met planten en bonen. Zij speelde met witte bonen. Ze legde er patronen mee, ze tekende ermee. Toen zij een jaar of tien was maakte ze haar eerste zak met gekleurde bonen. Spelen met de bonen was voor haar een manier van omgaan met haar innerlijke wereld. Zij speelde haar leven na en visualiseerde het door middel van voorstellingen die ze maakte met de gekleurde bonen.

In mijn herinnering is mijn moeder een vrouw van weinig woorden maar wel iemand met veel creativiteit. Rond ons zevende jaar gaf zij elk van ons kinderen een eigen gekleurde zak met gekleurde en witte bonen. Binnen ons gezin werd ik het meest geïnspireerd door het verhaal erachter en door hoe mijn moeder de gekleurde bonen gebruikte. Ik kon urenlang naar haar verhalen luisteren en samen met haar bouwen aan voorstellingen met de bonen. Ik kon urenlang naar haar verhalen luisteren en samen met haar bouwen aan de voorstellingen die we met de bonen maakten. Zo werden de bonen ook voor mij een manier om mijn leven te visualiseren. Via de bonen is het gelukt om over mijn leven te vertellen. 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. Zo ontdekte ik meer dan 50 jaar geleden al hoe je op een andere manier, niet via taal, maar met beelden en kleuren over gevoelige zaken en problemen kunt praten. Inmiddels zijn de gekleurde bonen van vroeger getransformeerd in de gekleurde blokken van de Yucelmethode.

## Yucel toolbox: een koffer met blokken

De Yucelmethode werkt met een koffer met diverse gekleurde blokken. Een persoon bouwt met blokken een opstelling die bijvoorbeeld zijn levenssituatie op dit moment verbeeldt of een opstelling rond een thema. De opstelling omvat een balk, ondersteunende (T-vormige) blokken en belastende (rechthoekige) blokken. De eigenschappen van de verschillende 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 blokken zijn vervaardigd van hardhout. Ze zijn stevig en relatief zwaar om vast te pakken en door hun rechthoekige vorm bouw je er een stabiele opstelling mee.

Bouwen met deze blokken leidt tot een heel concrete en tastbare opstelling. Een persoon kan er wat hij maar wil in verbeelden en kan mét de blokken ook de zaken waarvoor ze staan verschuiven. Of neerzetten en van een afstandje bekijken. Vaak merk je dat wanneer iemand tijdens gesprek de blokken vastpakt, ze nog eens weegt, verschuift of anders neerzet, zijn perspectief mee kan verschuiven. Een persoon kan door het visuele en tactiele werken tot concrete inzichten komen, waarmee hij ook meteen, in het bouwen zelf, aan de slag kan. Het gesprek kan daar direct op aansluiten.

## Eigen regie en veerkracht als basis voor het andere gesprek

Je ervaart dus tijdens het bouwen al eigen regie en veerkracht. En dat is ook de kern van de benadering van positieve gezondheid. Bewustwording gebeurt tijdens het bouwen. Werken met de Yucelmethode geeft hulpvragers de ruimte om eigen regie te pakken, zelf keuzes te maken en ook meteen te zien wat de gevolgen van keuzes zijn. Door te zien met welke krachten of kwaliteiten ze

lasten aankunnen, kunnen ze deze krachten ook letterlijk 'vastpakken'. De Yucelmethode biedt kansen om het gesprek anders aan te gaan doordat iemands perspectief, al bouwende, kan veranderen en een persoon andere invalshoeken kan zien – en laten zien aan de ondersteuner.

De mogelijkheden zijn divers, meerdere invalshoeken zijn mogelijk en de hulpvrager bepaalt het tempo. Er kan een goede opbouw in een gesprek zitten, en hoe 'diep' en hoe 'snel' je de diepte ingaat is maatwerk; ook hier heeft de deelnemer de regie. De mogelijkheden tot doorvragen zijn ruimer, het gesprek lijkt vaak soepeler te lopen; al pratende is de hulpvrager bezig met het bekijken van zijn opstelling of aan het bouwen. Hij heeft een blok in de hand en als ondersteuner kijk je samen, naast elkaar zittend, naar dat blok of de opstelling. Oogcontact is niet steeds nodig en je bent toch samen bezig. Zo komt een ander gesprek tot stand.



Met de Yucelmethode kan iemand laten zien waar krachten, kwaliteiten en daarmee mogelijkheden liggen die ook terugkomen in de dimensies van positieve gezondheid. Zo leent de Yucelmethode zich goed als leidraad voor het voeren van het 'andere gesprek', zoals iPH dat noemt, bijvoorbeeld als aanvulling op de structuur die het spinnenweb biedt.

## Overeenkomsten en verschillen

Zowel de Yucelmethode als de benadering van positieve gezondheid werkt in een visuele werkvorm (respectievelijk blokken en het spinnenweb) en in beide benaderingen staat het verhaal van de hulpvrager centraal. De ondersteuner, in een bescheiden, luisterende en niet-adviserende rol, geeft de hulpvrager als verteller de ruimte om zelf zijn verhaal te construeren.

Zowel de Yucelmethode als het concept positieve gezondheid gaat uit van eigen kracht, regie en het vertrouwen dat de ander in staat is om deze regie en kracht (weer) aan te boren. Beide zetten een eventueel probleem ook in een bredere context doordat ze altijd naar meerdere aspecten kijken. Probleemoplossing is niet altijd de insteek, je kunt ook kiezen om te kijken naar wat goed gaat en

helpend is en dat proberen te versterken. Beide benaderingen maken dat inzichtelijk in de eigen werkvorm, de een in twee dimensies (spinnenweb), de ander in drie (de blokken).

De verschillen liggen in de dynamiek die inherent is aan het werken met de blokken in de Yucelmethode (iemand kan schuiven met de blokken, ze verdraaien en zo letterlijk vanuit een ander perspectief kijken en denken) en in de vrijheid van de gebieden waarop wordt gewerkt. Het spinnenweb van de positieve gezondheid is een tool waarmee je in zes vaste dimensies een breed begrip van gezondheid dekt. Je kunt het gebruiken als kapstok om een gesprek mee te structureren en iemand kan met een waarde (van 0 tot 10) aangeven hoe het voor hem op elke dimensie is. De Yucelmethode sluit daar goed op aan, terwijl hulpvragers vrij zijn om zelf betekenis aan blokken te geven. In de Yucelmethode wordt de kracht van een steunblok of de zwaarte van een lastblok aangegeven door een blok van een bepaalde afmeting te kiezen (10, 8, 6 of 4 cm).

## Toepassing van de combi PG en YM bij BuurtzorgT

*Geeske van der Weerd*

In ons ambulante SGGZ-team passen wij de combi als volgt toe. Voor de intake plannen wij meestal 1-3 gesprekken met twee hulpverleners. Onze doelgroep is heel gevarieerd qua problematiek, maar meestal hebben de hulpvragers ernstige psychische problemen. Wij doen een maatwerkintake met verschillende onderdelen. We stellen een categorale DSM-diagnose omdat er anders geen behandeling geopend kan worden in het DBC-systeem. Voor persoonlijke diagnostiek die uitmondt in een veranderwens gebruiken we positieve gezondheid en de Yucelmethode. We leggen uit dat we het belangrijk vinden om hem of haar als persoon te leren kennen en erachter te komen wat de betekenis van de klachten voor hem of haar is. Als iemand toch graag eerst zijn klachten naar voren brengt, dan bewegen we flexibel mee.

Als het enigszins kan starten we met een gesprek aan de hand van de dimensies van positieve gezondheid, dus aan de hand van een ingevuld spinnenweb. Als iemand digitaal vaardig is, vult hij dit soms thuis al in en neemt de uitslag mee. Soms vragen we iemand om het spinnenweb ter plekke in te vullen om het vervolgens te bespreken. Soms ook houden we één of twee gesprekken om elke dimensie van het spinnenweb, elk aspect van positieve gezondheid langs te gaan.

Met het invullen van het spinnenweb maak je methodisch een 'foto' van het leven in al zijn aspecten en vragen dan alvast naar een veranderwens. De zes aspecten zijn voortgekomen uit uitgebreid onderzoek over wat belangrijk is voor gezondheid en nemen je als ondersteuner methodisch mee de breedte in. Met de Yucelmethode gaan we vervolgens aan de slag om op basis van die informatie een opstelling te maken van hoe het nu is en hoe het er in de toekomst uit zou moeten zien. Van beide opstellingen, in Yuceltermen een huidige en een streefopstelling, maken we een foto. De hulpvrager krijgt de foto's en we nemen ze vaak ook op in het dossier. Op basis van de complete intake formuleren we dan herstelgerichte concrete doelen.

Bijvoorbeeld: iemand wil weer naar dansles toe en daarvoor wil hij minder angstig zijn. Dat werken we dan vervolgens uit in een behandelplan met daarin:

- wat je zelf kunt doen;
- wat anderen/je omgeving kunnen doen;
- Wat BuurtzorgT kan doen.

Ook in deze volgorde, omdat de rol van ondersteuners in wezen bescheiden is en in elk geval tijdelijk.