

Zelf je leven positief beïnvloeden

Communiceren met de Yucelmethode

Wieke Huizing & Janneke Haijer

Samenvatting

De Yucelmethode is in eerste instantie ontwikkeld voor normaal begaafde volwassenen met als doel samen met de persoon op zoek te gaan naar diens krachten en eigen regie. Inmiddels wordt de Yucelmethode gebruikt bij kinderen, jongeren en volwassenen met

cognitieve en adaptieve beperkingen, een taalachterstand of psychische problemen. Bij de Yucelmethode gaat het om elkaar ontmoeten, los van leeftijd en cognitieve mogelijkheden. Het accent ligt niet alleen op het individu maar op de gehele context van een persoon.

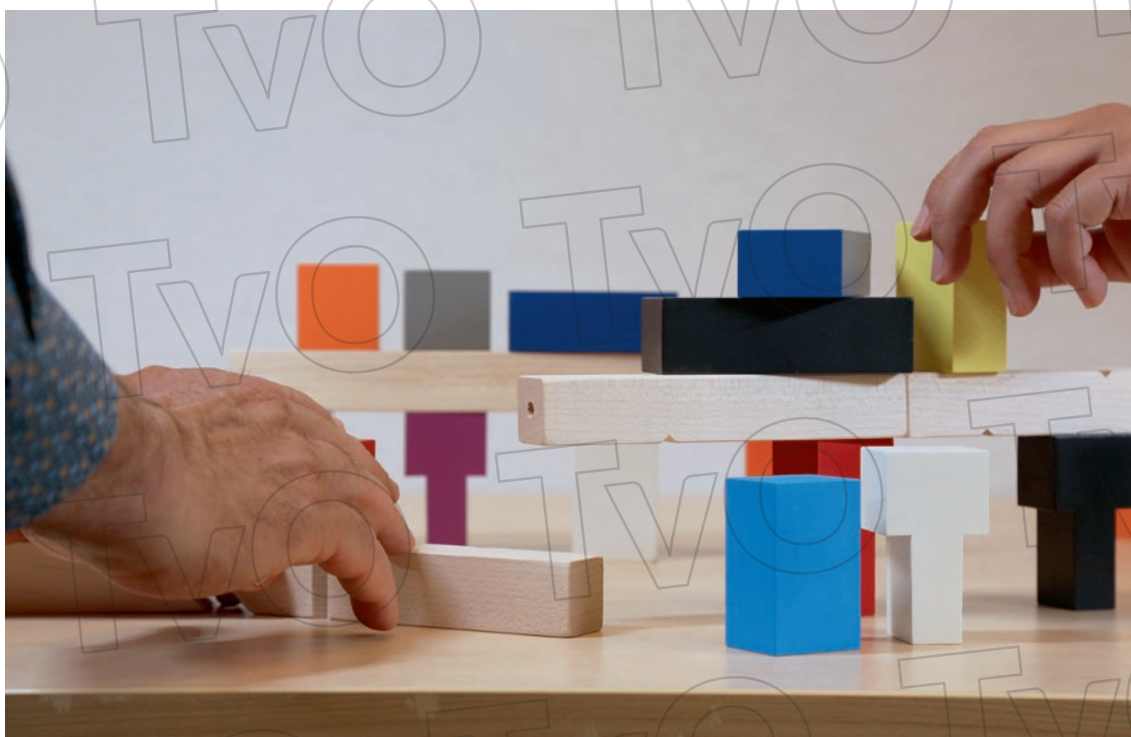
Bij de Yucelmethode ligt de focus vanaf de start op de krachten van de persoon zelf, in plaats van op diens klachten, problemen of DSM-5-classificatie. De hulpvrager gaat samen met een ondersteuner op zoek naar veerkracht, naar wat het leven betekenisvol maakt, met respect voor de eigen regie. De essentie van de Yucelmethode is om mensen te helpen weer in hun kracht te komen, waarbij ze eigenaar zijn van de moeilijkheden die ze in hun leven ervaren. Via het bouwen met

blokken ontstaan overzicht, inzicht en uitzicht: het leven is niet statisch, maar juist dynamisch. Het kunnen vasthouden van de blokken terwijl de hulpvrager erover praat, boort een andere dimensie in het gesprek aan. Een deel van het verhaal dat verteld wordt, heeft de hulpvrager symbolisch in de handen door middel van het blok waarover verteld wordt. Het werken met blokken zorgt voor een zekere verdieping en vertraging in het eigen verhaal, waardoor er ruimte ontstaat voor verandering.

Het werken met blokken zorgt voor een zekere verdieping en vertraging in het eigen verhaal

Casus

Julia, 17 jaar, is zeker niet van plan om met mij in gesprek te gaan. Als ze de Yucelkoffer ziet liggen, is ze heel duidelijk: 'Ik ga echt niet met stomme blokken spelen.' Duidelijke taal. Ik vraag haar of ik wel de blokken mag uitleggen, zodat ze in ieder



geval weet wat ik van plan was om te gaan doen. Dat vindt ze goed en dus begin ik uit te leggen dat de balken kunnen staan voor hoe ze zich op dit moment voelt. Ik laat de vier balken zien en vraag welke balk bij haar zou passen. Ze pakt gelijk de gebroken balk en vertelt zonder dat ik hiernaar vraag: 'Ik voel me gebroken, niets klopt meer.' Ik laat daarna zien dat er houten blokken in een T-vorm zijn, die staan voor de dingen, mensen en persoonlijke eigenschappen die je kracht of steun geven. Ik haal meerdere T-blokken uit de koffer en zet ze al pratend op tafel. Julia gaat rechterop zitten, maar laat de blokken links liggen. Vervolgens vertel ik over de blokken die de last in je leven kunnen laten zien. Ook nu pak ik een aantal blokken uit de koffer en zet ze op tafel. Julia geeft aan dat ze wel weet wat haar lasten zijn: school,

ouders, de woongroep en haar beste vriendin. Ik vraag haar of ze een blokje kan pakken voor elke last die ze net heeft opgenoemd. En dan komen de verhalen: dat het niet goed gaat op school en dat ze bang is dat ze blijft zitten, dat haar ouders weer niet langskomen, terwijl ze dat wel beloofd hadden en dat haar beste vriendin verkering heeft en nu geen tijd meer heeft voor haar. We praten over hoe het voelt om gebroken te zijn en om de lasten te moeten dragen.

Oorsprong en ontwikkeling

De Yucelmethode is zo'n 15 jaar geleden ontstaan vanuit de herstelgerichte visie, waarbij Mehmet Yucel, toen werkzaam als transcultureel systeemtherapeut, mensen wilde helpen vanuit hun eigen kracht. Middels de methode kijkt de behandelaar vooral naar wie de persoon is, de context eromheen en wat er nodig is om krachten (opnieuw) aan te boren: gericht op eigen regie en eigen herstel. Hierbij gaat het niet zozeer om de klacht, maar met name om het verhaal achter de klacht zodat de persoon zelf eigenaar wordt van zijn eigen herstel. Oorspronkelijk is de methode ontwikkeld voor mensen met een gemiddelde

Het gaat om het verhaal achter de klacht, zodat de persoon zelf eigenaar wordt van zijn eigen herstel

De voorwaarden zijn minimaal; je moet enigszins kunnen reflecteren en externaliseren

intelligentie. Ondertussen is de methode breed toepasbaar en wordt deze in steeds meer sectoren en settings ingezet bij verschillende doelgroepen zoals onder andere revalidatiecentra, verslavingszorg, forensische settings, onderwijs, wijkteams, ggz, sggz en verstandelijkgehandicaptenzorg. Daarnaast wordt de Yucelmethode steeds vaker ingezet binnen bestaande behandelvormen zoals systeemtherapie, ACT, schematherapie en EMDR. Daarbij worden de blokken als visuele ondersteuning gebruikt om extra inzicht te verschaffen. In 2016 hebben Jos Dröes en Yucel *IRB in beeld* uitgebracht, waarbij de 'blokkentaal' en het communicatiemechanisme van rehabilitatie zijn samengevoegd met als doel het rehabilitatieproces weer te geven door middel van het bouwen van opstellingen met de blokken. Korevaar en Hofstra (2022) beschrijven hoe de stappen van het rehabilitatieproces zichtbaar en tastbaar gemaakt kunnen worden via de Yucelmethode. In de praktijk wordt de Yucelmethode ook toegepast binnen psycho-educatie, supervisie, werkbegeleiding en functioneringsgesprekken. De voorwaarden zijn minimaal; je moet enigszins kunnen reflecteren en externaliseren, waardoor kinderen vanaf 5 jaar al met de Yucelmethode uit de voeten kunnen. Elke doelgroep heeft zijn eigen uitdagingen, waardoor de methode in ontwikkeling blijft. Zo zijn er speciale trainingen ontwikkeld voor de LVB- en ASS-doelgroep en wordt er gewerkt aan verdiepingsdagen voor systeemtherapeuten en behandelaren.

Werkwijze

De werkwijze komt eenvoudig over: tijdens het bouwen met de blokken wordt gekeken naar de huidige situatie, de streef- of gewenste situatie

en met een themaopstelling kunnen specifieke onderwerpen nog verder uitgewerkt worden. Het uiteindelijke doel is om mensen te activeren en hun herstelproces op te pakken doordat ze ervaren dat zij eigenaar zijn van hun eigen problemen. Het beroep op de eigen kracht en eigen drijfveren mondt uit in zeggenschap over het eigen leven. Het leidt tot actieve interactie met het eigen netwerk en vaak ook met de professionele hulpverlening (Yucel, 2022). De Yucelmethode is inzetbaar tijdens de start van een hulpverleningstraject, tijdens evaluatiemomenten, als extra inzichtgevend informatie tijdens diagnostiek of als hulpmiddel bij andere behandelinstrumenten.

De taal van de blokken

De Yucelmethode is een taal waarmee mensen (psychische) ervaringen enigszins zichtbaar kunnen maken, zowel voor zichzelf als voor anderen. Door het bouwen van balken en blokken in verschillende formaten kunnen ze hun verhaal op tafel zetten, ordenen, schuiven, vasthouden, weghalen en er weer bij zetten. Het is geen ingewikkelde taal, want het is het eigen verhaal en daar is de persoon zelf de expert in. De blokken en de kleuren nodigen uit om erover in gesprek te gaan en met het stellen van de juiste vragen komen de inzichten vanzelf. De ondersteuning van het individuele herstelproces van mensen is een belangrijk uitgangspunt voor de Yucelmethode. Herstelen is een proces van de persoon zelf. Hij of zij maakt zijn eigen verhaal en geeft vanuit ervaringen zelf betekenis aan herstel. De kenmerken van herstelondersteunende zorg (Boevink et al., 2012) komen vrijwel allemaal terug in de Yucelmethode: een hoopvolle attitude, het gebruiken

De ondersteuning van het individuele herstelproces van mensen is een belangrijk uitgangspunt voor de Yucelmethode

Door het maken van een opstelling worden draagkracht en draaglast visueel en tastbaar weergegeven

van de taal van de persoon, de nadruk op het eigen verhaal, het gebruik van de eigen kracht en de ervaringskennis, de ondersteuning van belangrijke anderen en de eigen regie.

Een evenwichtige verhouding tussen iemands (draag)kracht en draaglast (Bakker et al., 1998) is van groot belang om grip te krijgen en te houden op een levenssituatie. Door het maken van een opstelling met de Yucelmethode worden draagkracht en draaglast visueel en tastbaar weergegeven. Een draagkracht-draaglastanalyse maakt inzichtelijk waarom een situatie te veel kan zijn voor iemand en er disbalans ontstaan is. Soms zijn het onmogelijke dingen, maar soms komen er ook inzichten in situaties die wel veranderd kunnen worden en hoe de persoon dat zou kunnen doen. Soms wordt gemakkelijker geaccepteerd dat iets een probleem is. Niet alleen wordt het probleem visueel en concreet gemaakt, maar ook wordt de innerlijke dialoog erover gestimuleerd en dat leidt weer tot veranderingen in de opstelling. Door de wisselwerking van verbeelding en innerlijke dialoog groeit het inzicht in de eigen problematiek. Daardoor kan de persoon ook beter aangeven aan welk probleem hij of zij het eerst wil werken en daaruit komen zelfgestelde doelen voort. Dit verhoogt de motivatie om eraan te werken en vergroot de kans op een succesvol ondersteuningstraject. Een beeld, in dit geval een driedimensionale opstelling, zegt meer dan duizend woorden.

Vervolg casus

Ik wijs naar de T-blokken en vraag Julia of er ook dingen goed gaan; dat kan ze ook benoemen. Julia heeft een goed contact met haar mentor en ze zit de laatste tijd veel te appen met haar oudere zus. Dit steunt haar. Als we kijken hoe ze het volhoudt

om de lasten te dragen, kan ze benoemen dat sporten en series kijken met groepsgenoten helpen. Als ik vraag of er ook krachten zitten in haarzelf, kijkt ze me verbaasd aan: 'Krachten in mij? Ik moet niet voor niets bij jou komen.' Als ik vraag hoe je iemand noemt die zich ellendig voelt, maar toch elke dag naar school gaat, haar best blijft doen en ook nog naar mij komt, zie ik haar denken. 'Zo iemand zou ik een doorzetter noemen.' Als ik vraag of zij een doorzetter is, klaart haar gezicht op: 'Echt wel.' We praten daarna verder over andere persoonlijke eigenschappen die ze inzet om het vol te houden. Ze benoemt haar humor en relativiseringsvermogen. Ze geeft ook nog hele andere vormen van steun aan: ze houdt van uitjes organiseren, luistert graag naar muziek en ze is blij met haar eigen kamer. Bij elk blokje volgt een verhaal en het ene verhaal lokt het andere verhaal uit. Als alle blokjes aan bod zijn gekomen, vraag ik of ze de blokken zo kan neerzetten dat het voor haar goed voelt. Ze bouwt naar eigen inzicht een opstelling en samen kijken we ernaar.

Krachten aanboren

Tijdens het bouwen kiest de persoon zelf de kleuren, de afmetingen en de plaats van de blokken. De hulpvrager wordt uitgenodigd om de situatie of problemen concreet op tafel te plaatsen (externaliseren) middels blokken. Elk blok krijgt een naam die de inhoud van het blok weergeeft. Door de blokken te onderzoeken, vast te houden, neer te zetten en mogelijk te verplaatsen, komen er nieuwe inzichten en gedachten over eigen herstel. De persoon die bouwt, heeft de regie en bepaalt zelf wat belangrijk is om te bespreken. Zelfregie krijgt zo concreet inhoud. Aangesproken

De persoon die bouwt, heeft de regie en bepaalt zelf wat belangrijk is om te bespreken

worden op eigen regie en eigen verantwoordelijkheid kan een bijdrage leveren aan een beter zelfbeeld en een sterker gevoel van eigenwaarde. Pellemans-Van Rooijen en collega's (2022) geven aan dat gezamenlijk inzicht krijgen in krachten, lasten en wensen van een hulpvrager bijdraagt aan motivatie en eigen regie bij de hulpvrager, wat cruciaal is voor ontwikkeling en herstel. Bovendien helpt de methode om de verschillende unieke perspectieven van alle betrokkenen rondom een hulpvrager te leren kennen. Dit biedt mogelijkheden tot meer gezinsgerichte en integrale hulp.

Verschillende typen vragen

Bij het werken met de Yucelmethode onderscheiden we 'groene' en 'rode' vragen naar analogie van het groen en rood van een stoplicht. Groene vragen nodigen uit tot 'doorrijden': kun je meer vertellen, wat heb je al geprobeerd, wat werkt voor jou en waar of wanneer ben je op je best? Rode vragen leiden vaak tot een probleemverkenning. Wanneer mensen vooral ingaan op de kansen, mogelijkheden en steun/hulpbronnen, krijgt een gesprek over problemen een meer oplossingsgericht karakter. Al doende krijgen ze inzicht in de relatie tussen kracht en kwetsbaarheid en in dingen waar ze aan kunnen werken. Naast het stellen van rode en groene vragen kan de ondersteuner vragen stellen waarbij het antwoord extra inzicht kan brengen. Deze inzichtgevende vragen brengen personen, hun gezin of de netwerkleden in verbinding met hun eigen kracht en veerkracht. De ondersteuner gaat op zoek naar de draagkracht door te vragen hoe personen in het verleden met vergelijkbare situaties zijn omgegaan. Vragen zoals: 'Hoe zou je dat vroeger hebben aangepakt?' of 'Wanneer luisterden de kinderen wel naar u?'

De methode helpt om de verschillende unieke perspectieven van alle betrokkenen te leren kennen

De ondersteuner gaat op zoek naar de draagkracht door te vragen hoe ze eerder met vergelijkbare situaties zijn omgegaan

en 'Wat was er toen anders?'. Door contextuele vragen te stellen houden ondersteuners rekening met de culturele achtergrond van personen en gezinnen. De ondersteuner kan bijvoorbeeld vragen naar wie in het familiesysteem een adviserende rol zou kunnen spelen. 'Als ik je moeder zou vragen wat zij van deze beslissing vindt, wat zou ze dan zeggen?'

Vervolg casus

Er staat een mooie opstelling: een gebroken balk die ondersteund wordt door veel steunpilaren, waarop een aantal grote lastblokken liggen. 'Dit is precies wat ik nu in mijn hoofd voel, maar het voelt al anders omdat ik nu zie dat ik best veel krachten en steun heb.' We kijken elkaar aan en dan moet Julia lachen: 'Ik wou niets met die blokken, maar eigenlijk is het wel fijn om alles uit je hoofd te halen en zo op tafel neer te leggen.' Onze tijd is bijna om, maar toch hebben we nog even de tijd om te kijken welke steunpilaar bij welk lastblok zou kunnen helpen. Hier heeft Julia gelijk al goede ideeën bij. We spreken af dat ze hier de komende week mee aan de gang kan gaan en dat we dan de keer daarna weer verder kunnen kijken. Dit ziet ze wel zitten.

Onderzoek

Koraal heeft sinds 2019 twee onderzoeken gedaan naar de toepassing en bruikbaarheid van, en ervaringen met de Yucelmethode in samenwerking met hulpvragers. Het onderzoek is uitgevoerd met negen jeugdigen, hun ouders of opvoeders en de betrokken persoonlijk begeleider, systeemdeskundige en regiebehandelaar (Mercera et al.,

2021). De bevindingen tot dusver laten zien dat werken met de Yucelmethode kan helpen bij het gezamenlijk inzicht krijgen in krachten, lasten en wensen van een hulpvrager en zijn of haar gezin. Dit kan motivatie en eigen regie bij de hulpvrager bevorderen, wat cruciaal is voor ontwikkeling en herstel. De visuele en tactiele aspecten van de methode zorgen voor meer en sneller inzicht en motivatie. De methode helpt daarnaast om meer gezinsgericht te werken, desgewenst mensen in de omgeving te mobiliseren en ook te focussen op de aanwezige krachten, en niet alleen op problemen.

Vervolg casus

Voor Julia werd de Yucelmethode een manier om haar verhaal te kunnen doen. Met een streefopstelling konden we onderzoeken wat ze zou willen veranderen in het komende halfjaar, waardoor we heel concrete doelen konden opstellen. Ook hierbij bleef Julia de regie houden: zij bepaalde met welk blok ze als eerste wilde beginnen. Het streven was niet om het blok gelijk te laten verdwijnen, maar om te onderzoeken wat het voor haar zou betekenen als het lastblok iets kleiner zou worden of als het van kleur zou veranderen. Zo kon ze gaan ervaren dat het lastblok wat voor haar ouders stond, niet zomaar kleiner zou worden. Ze kon het echter wel onderzoeken en zo ontdekken dat vooral het verdriet dat ze hiervan had, haar in de weg zat. Daar konden we wat mee en daarmee kon de kleur van het lastblok 'lichter' worden. Ook kon ze mijn kamer binnenstormen en zeggen: 'Ik wil het vandaag over dat stomme oranje blok hebben.' Het oranje blok werd dan op tafel gezet en vervolgens kon ze vertellen wat haar dwars zat. De blokken maakten het voor haar makkelijker

De methode helpt om meer gezinsgericht te werken en te focussen op de aanwezige krachten, niet alleen op problemen

om ingewikkelde onderwerpen bespreekbaar te maken. Ze hoefde niet opnieuw haar hele verhaal te vertellen of een opstelling te maken; we wisten allemaal waar het oranje blok voor stond. In de dagelijkse ondersteuning konden de blokken helpen om frustraties bespreekbaar te maken: 'Heb je weer last van je oranje blok?' kon de erkenning geven die Julia op zo'n moment nodig had. Het feit dat ze gezien en gehoord werd, was essentieel in haar herstelproces. De blokken gaven Julia een taal om aan te geven hoe ze zich voelde, waarna ze kon ervaren dat zij zelf de regie kon nemen om dingen te veranderen.

Tot slot

Dat de Yucelmethode relevant is voor de klinische praktijk, is in verschillende settings gebleken. Er is echter nog weinig onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de methode. Vervolgonderzoek is nodig om te onderzoeken hoe de methode optimaal kan worden geïntegreerd binnen de verschillende doelgroepen. Daarnaast is het zinvol om te onderzoeken wat de toegevoegde waarde is van het toepassen van de Yucelmethode binnen de diagnostiek- en behandelfase.

Over de auteurs



Wieke Huizing

is orthopedagoog/GZ-psycholoog bij Behandelcentrum VB-SGGZ Esdege-Reigersdaal en Yucel-trainer.



Janneke Haijer MSc.

is GZ-psycholoog en Orthopedagoog-Generalist bij de Dokter Bosman Kind & Jeugd Zwolle en vanuit haar eigen praktijk: Janneke Haijer Psychologie en Orthopedagogiek.

Geraadpleegde literatuur kunt u vinden bij het betreffende artikel op:

www.tijdschriftvoororthopedagogiek.nl