

bpost

PB-PP|B-8/5318  
BELGIE(N)-BELGIQUE



VVT IV

**Metafoor 74 - Tijdschrift Interactionele Vormgeving**

*Driemaandelijkse uitgave van de V.V.T.I.V.*

*Jaargang 19 - verschijningsdatum 15 april 2017*

*Afgiftekantoor: 2600 Berchem 1-2de afd. - erkenningsnummer P 2A8568*

*Deze omslag doet dienst als bescherming van het tijdschrift tijdens de verzending. Verwijder hem na ontvangst.*

*V.u.: Bruno Van den Bosch - Mercatorstraat 106 - 2018 Antwerpen*

# VAN KLACHT NAAR KRACHT met de **YUCELMETHODE**

*De Mehmet Yucel-methode werd ontworpen door de Turkse systeemtherapeut met dezelfde naam. Deze methode brengt via balken en gekleurde blokken de levenssituatie van de cliënt, maar ook zijn veerkracht, letterlijk in beeld.*

*Katrien Huber*

Als zorgcoördinator van GOTAK (Gemeenschaps- onderwijs Technisch Atheneum Kapellen) werk ik met kwetsbare mensen. Voor mij betekent dit zo goed mogelijk luisteren naar hun hulpvragen, moeilijkheden, pijn en verdriet. Samen in de ziel kijken, hen helpen om in verbinding te gaan en zo de eigen kracht hervinden in het zoeken naar verandering en mogelijke oplossingen. De Yucelmethode kwam op mijn pad tijdens mijn eigen zoektocht naar meer rust in mijn therapeuschap, naar verheldering en het niet weten durven laten bestaan. Het is een visuele en beeldende methode, ontworpen om personen, gezinnen, families en netwerken te helpen om vanuit hun eigen kracht en met tijdelijke ondersteuning hun problemen te overwinnen. De methode sluit nauw aan bij mijn opleiding en persoonlijkheid: een zo ruim mogelijke en analytische benadering, waarbij verschillende facetten afgetast worden. Door een opstelling met blokken wordt een probleemanalyse tastbaar, zichtbaar en concreet. De Yucelmethode is een taal waarmee iemand zijn psychische ervaringen zichtbaar kan maken.

## De bonen van mama

Mehmet Yucel ontwikkelde de methode tijdens zijn werk als maatschappelijk werker en transcultureel systeemtherapeut. Hij merkte dat bij sommige hulpvragers talige of abstracte methoden vaak niet doordrongen en zocht daarom naar een eenvoudige manier om problemen en oplossingen visueel en tastbaar weer te geven. De Yucelmethode beoogt de veerkracht van mensen en systemen op een beeldende, concrete manier aan te spreken.

De methode is sterk beïnvloed door de systeemtherapie en het herstel- en krachtgericht werken. Yucel vond inspiratie bij onder andere therapeutische auteurs als Virginia Satir. Ook elementen uit Mehmet's culturele achtergrond, zoals het belang van steun uit het eigen sociale netwerk en familie, liggen aan de wieg van de methodiek. Hij vermeldt expliciet een gebruik van zijn eigen moeder: "Mijn herinnering aan mijn moeder is dat zij een stille maar aanwezige vrouw was. Zij was op een bijzondere manier aanwezig in ons leven. Een vrouw van weinig woorden,

maar heel creatief. Rond ons zevende jaar kreeg ieder van ons een eigen zak met gekleurde en witte bonen. Van alle kinderen uit ons gezin was ik het meest geïnspireerd door de bonen. Het waren niet zomaar honderden gekleurde bonen in een zak. Het ging over het verhaal erachter, over hoe mijn moeder ze gebruikte. Ik kon urenlang naar haar verhalen luisteren en samen met haar bouwen aan de dingen die we met de bonen maakten".

## Blokkendoos

Vier houten balken stellen de basis van iemands leven voor. Van de balk bestaan drie uitvoeringen: een gave balk, een balk met blutsen en een balk met een (dreigende) breuk erin. In de opstelling worden die balken ondersteund door iemands krachten, uitgebeeld in T-vormige steunpilaren. Voor deze steunende T-blokken kan de cliënt een kleur kiezen die het best past bij de hulpbron die door een blok wordt weergegeven. Bovenop de basis liggen rechthoekige blokken, die ook gekleurd zijn en verschillen van grootte: de klachten, belastende factoren of zorgen. De cliënt kan ook hier weer kiezen welk blok het beste past bij de grootte en de aard van een bepaalde zorg of belasting.

"Elke balk kan voor verschillende cliënten iets anders betekenen", zegt Yucel. "De gave balk kan voor de één betekenen dat hij een stabiel

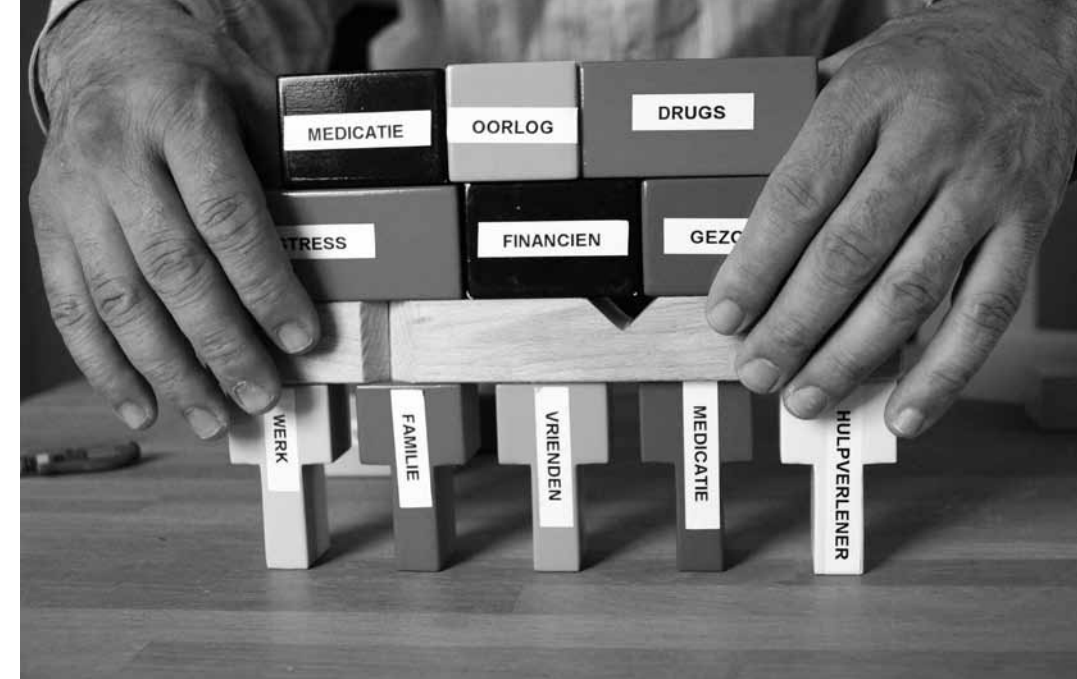
leven heeft, terwijl hij voor de ander vertelt dat zijn leven eentonig is. Een gebroken balk met elastiek in het midden kan aangeven dat iemand veerkrachtig is, maar ook dat hij breekt onder het gewicht van zijn klachten. Cliënten geven zelf aan wat het voor hen betekent."

Op de rechthoekige blokken kan je met enkele woorden het probleem benoemen. Bijvoorbeeld: angst, ruzie, alcohol. Ook voor elke ondersteunende factor schrijf je een naam of woord op een blok: partner, collega, muziek, doorzettingsvermogen. Achter zo een woord gaan allerlei gevoelens en gebeurtenissen schuil. De eigenschappen van de blokken, de vorm van de balk en het opbouwen van de opstelling geven de cliënt op een simpele manier structuur en focus bij het analyseren van zijn levenssituatie. Deze beeldtaal zorgt ervoor dat de cliënt zelf zijn problemen benoemt en overzicht krijgt. Op die manier participeert hij ook aan de oplossing van zijn problemen. Mensen ervaren in dit proces hun eigen kracht en ontdekken de kracht van hun sociale- en familienetwerk.

## Opstelling

De Yucelmethode wil bouwen aan herstel en rust op drie pijlers. De eerste pijler is een inventarisatie van het persoonlijke netwerk of de familiebanden door middel van het maken van een ecogram of genogram. De tweede pijler is het bouwen van een ruimtelijke opstelling met gekleurde blokken. In de opbouw hiervan richt je je op vier vragen: 1. Wat is er met je gebeurd? 2. Wat zijn je krachten? 3. Wat zijn je kwetsbaarheden? 4. Waar wil je naartoe?

De derde pijler is het aan de hand van deze opstelling praten en denken over de eigen levenssituatie, de problemen en de ondersteunende factoren in het leven.



De methode gaat ervan uit dat mensen zelf de regie hebben 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 kunnen daarbij een dienende rol hebben. De cliënt maakt zelf (met hulp van de ondersteuner) een opstelling van de huidige situatie en van de gewenste situatie. In elke sessie wordt op deze opstellingen teruggekeken en regelmatig wordt een nieuwe opstelling gemaakt. De ondersteuner maakt van elke opstelling een digitale foto die hij op dat moment bij de hulpvrager achterlaat of later opstuurt. Zo kunnen cliënt en ondersteuner achteraf zien hoe het proces is verlopen.

## Krachtbronnen

Het werken met de blokken inviteert mensen om - aangemoedigd door kleur en vorm van de blokken - de belastende én ondersteunende onderdelen van hun leven concreet te maken en nodigt hen ook uit om hierover te vertellen.

De methode sluit nauw aan bij de narratieve benadering, maar de woorden staan niet centraal. De woorden geven uitleg over wat de blokken en de opstelling voor de persoon inhouden. Taal kan je niet meten, de maat van de blokjes wel. Natuurlijk blijft de ervaring of factor zelf onzichtbaar, maar de beeldtaal maakt het mogelijk de ervaring een vorm te geven (een blok), uit te drukken hoe belangrijk of zwaar de ervaring weegt (grootte van het blok), welk karakter de ervaring heeft (kleur van het blok) en welke plaats de ervaring heeft te midden van andere ervaringen en factoren (plaats van het blok in een opstelling).

Omdat er nadrukkelijk gesproken wordt over krachtbronnen, genereren we hoop en dat maakt de draaglasten minder zwaar. Wanneer de persoon over een bepaald probleem uitvoeriger wil praten, kan de ondersteuner het bijbehorende blok op tafel zetten. Daarmee wordt benadrukt dat er een probleem is waarover nu gesproken gaat worden. Voor de cliënt is het een veilig



gevoel dat het probleem los van hemzelf voor hem op tafel staat. Het gesprek gaat niet zozeer over hém, maar over het probleem. Door dit externaliseren wordt veel weerstand om over bepaalde problemen te praten weggenomen. Ook blokken verplaatsen - meer naar achter of apart zetten - maakt dat de cliënt zich minder overspoeld voelt door het probleem. Het is een deel van de opstelling, men valt er minder mee samen. In een opstelling kijken we ook goed naar de verhouding boven en onder de balk.

### Vragen stellen

De begeleider helpt mensen om zelf na te denken over een oplossingsrichting. Hij stelt vragen en moedigt aan bij het bouwen van de opstelling. Het gaat erom dat de persoon in gesprek komt met zichzelf en in contact komt met zijn eigen kracht en die van zijn persoonlijke netwerk. Omdat de methode gericht is op de herstelmogelijkheden

van mensen, letten we er als ondersteuner op dat we in eerste instantie krachtgerichte vragen stellen. Deze vragen zoomen in op kansen, mogelijkheden, herstel. Pas daarna maken we ruimte voor klachtgerichte vragen.

De ondersteuner maakt gebruik van drie soorten vragen:

- Inzichtbevorderende vragen brengen de persoon, het gezin of de netwerkleden in verbinding met hun eigen kracht en veerkracht. De ondersteuner gaat op zoek naar de draagkracht door te vragen hoe in het verleden met vergelijkbare situaties is omgegaan. Vragen als 'Hoe zou u dat vroeger hebben aangepakt?' of 'Wat deed u toen waardoor het beter ging?', stimuleren mensen stapjes in de goede richting te zetten.
- Copingvragen gaan over de coping- of overlevingsstrategieën die de persoon gebruikt. Ze inventariseren of hij daar tevreden mee is. De ondersteuner accepteert de manier waarop de persoon de probleemsituatie ziet en vraagt hoe hij zich in zulke omstandigheden toch staande houdt: 'Hoe doet u dat? Zoveel moeilijkheden en toch voor uw kinderen blijven zorgen?'
- Bij contextuele vragen probeert men de situatie en de problemen van de persoon te plaatsen binnen een bredere context. Deze vragen worden geformuleerd vanuit een systeemtheoretische context. Een voorbeeld is het betrekken van gezaghebbende personen uit de familie bij de vraagstelling: 'Wat zou je moeder ervan zeggen wanneer je 's avonds de kinderen niet meer alleen thuislaat?' De ondersteuner kan vragen naar wie in het systeem een adviserende rol zou kunnen spelen.

## DE STAPPEN VAN DE YUCELMETHODE

1. *Kennismaking waarbij we contact maken en een algemene uitleg geven over de methode.*
2. *Opstelling bouwen van de huidige situatie (met foto). Meteen kan er ook ruimte zijn voor een opstelling van de ideale situatie (met foto). De cliënt bouwt naar eigen voelen en op zijn manier een opstelling van zijn huidige en zijn ideale levenssituatie. De ondersteuner begeleidt deze opstelling en maakt kleurenfoto's. Die geven de mogelijkheid om op elk moment tijdens de sessies te reflecteren naar beginsituatie en naar gewenste situatie (de hulpvraag/het doel).*
3. *Procesmatige afspraken maken en npraten. De foto behelst het afsluiten van de sessie en is het startpunt van een volgende sessie. De foto kan naar de cliënt doorgemailed worden.*
4. *Vervolgbijeenkomsten: de opstellingen zijn telkens persoonlijk, visueel en dynamisch. Het is een weergave van een eigen uniek referentiekader van de cliënt zelf. Het inspireert tot verandering.*
5. *Evaluatie en afronding: na een aantal gesprekken merk je veranderingen, een stabielere verhouding tussen draagkracht en draaglast. Het is tijd om af te ronden. We kijken terug en hanteren hierbij de foto's die gedurende het begeleidingsproces gemaakt zijn. Vaak is de opstelling van de in stap 2 gemaakte ideale opstelling behoorlijk veranderd wanneer we bij de afronding staan. Het leven is immers een dynamisch proces.*

### Grondhouding

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. De ondersteuner helpt mensen zelf na te denken over de problemen in hun levenssituatie en de oplossingen daarvoor. De ondersteuner bepaalt in overleg met de te ondersteunen personen hoe vaak, waar en wanneer gesprekken plaatsvinden.

Als therapeut is het belangrijk veel aandacht te besteden aan de onderkant, de steunblokken, en deze goed uit te diepen aan de hand van de krachtvragen. Het is ook aangewezen naast je cliënt te zitten, je gelijkwaardig op te stellen. Over de persoon zitten geeft vaak het gevoel 'expert' te zijn. Je raakt de blokken ook

niet aan. We bemoeien ons meestal te snel als hulpverlener. Maar het is het proces van de cliënt. Door het gebruik van balk en blokken reduceren en ontvouwen we de ingewikkelde dingen naar eenvoudigheid en begrijpbaarheid. Het is als het ware een ontmanteling.

### Mijn ervaring

Als therapeut ervaar ik deze methode als erg krachtig, maar ook als een manier van ontspannend werken. Het mag er allemaal zijn, het niet weten voelt niet bedreigend en er is steeds een verhaal om te delen. De cliënt gaat meestal ook opgelucht naar huis. Het construct van de blokken werkt opruimend. De methode brengt rust en geeft een comfortabel gevoel om samen in overgave te zijn, om samen te zoeken naar oplossingen die op dat moment draagkracht geven. Het geeft vertrouwen en dat is merkbaar in de interactie.

Voor mij als zorgcoördinator geeft de Yucelmethode een grote meerwaarde. Jongeren hebben

vaak weerstand om hun zorgen en problemen vrijuit op school te vertellen. Via de opstelling komen de draagkracht en draaglast spelenderwijs tot uiting.

Het geeft een idee in welke richting we extra steun kunnen bieden, welke externe hulpverlening kan aangesproken worden. Mits goedkeuring van de jongere nemen we een foto van de opstelling mee naar de klassenraad. Leerkrachten krijgen zo een ruimer beeld van de leerling, met meer begrip en empathie als gevolg. Ze kijken zodoende ruimer dan enkel het in kaart brengen van de schoolbehoeften. Dit geeft een fijn gevoel naar de leerling toe, maar stimuleert ook de verbinding tussen leerkrachten en zorgteam wanneer je samen gaat zorgen voor meer draagkracht van de jongeren.

Goede hulpverlening helpt mensen zoveel mogelijk eigen kracht te gebruiken bij het verhelderen en oplossen van problemen, waardoor de afhankelijkheid van de zorg daalt. In de huidige tijd, met de hervorming van hulpverlening, komt op dit uitgangspunt steeds meer nadruk te liggen. De effectiviteit van de zorg wordt erdoor vergroot en de kosten worden erdoor verminderd. Maggie De Block zal dit graag lezen.



### Katrien Huber

Katrien behaalde een bachelor toegepaste psychologie en een master in de toegepaste psychologie (NL). In 2015 studeerde ze af als I.V.-therapeute. Ze verdiepte haar in het systeemdenken en het contextuele gedachtegoed. Ze is verbonden aan het GOTAK als zorgcoördinator, waar ze vooral werkt met jongeren uit kansarme omgevingen. Sinds 2014 is ze werkzaam als psychotherapeute in een huisartsenpraktijk te Hemiksem en haar privé-praktijk Draag-Kracht in Brasschaat.

# Redactie



## HOOFDREDACTEUR

**Tanja Dierckx** is Gestalt- en I.V.-therapeut. Zij heeft een eigen praktijk voor volwassenen in Berchem. Zij volgde trainingen in psychopathologie, Focussen (niveau 1, 2 en 3), Spiral Dynamics, Voice Dialogue, Creative Consciousness Coaching en is gefascineerd door schaduwwerk. Daarnaast werkt zij als freelance journalist en eindredacteur.

## REDACTIE

**Mieke Beirincx** is verpleegkundige met jarenlange ervaring op een oncologische verpleegafdeling. Als I.V.-therapeute volgde ze bij E.A. de jaartrainingen creatieve werkvormen, verwerking van seksueel misbruik en familie-opstellingen. Naast het begeleiden van oncologische patiënten zijn zelfzorg, depressie, burnout, relatietherapie en vragen rond seksuele geaardheid haar belangrijkste werkthema's.

**Anne Dijckmans** is van opleiding actrice en studeerde in 2012 af als I.V.-therapeute. Ze heeft een eigen praktijk in Borgerhout voor volwassenen, maar werkt ook met kinderen. Zij raakte geïnspireerd door Gerbert Backx die oproept tot levensenthousiasme en bezielende inspiratie. Die vonk geeft zij graag door aan haar cliënten. Op woensdag werkt ze als vrijwilliger voor Touw.

**Ilse Hardy** behaalde een bachelor in de orthopedagogie en geeft als werknemer psychotherapie in een voorziening voor mensen met een beperking. In het kader van deze doelgroep volgde ze bijscholingen rond NAH, sociaal-emotionele ontwikkeling en gedragsproblemen. Daarnaast volgde ze trainingen in M.B.C.T., Focussen (niveau 1 en 2) en het gebruik van de duplomethodiek. Zij werkt bij Arnica in Lint en De Tuin van Plato in Edegem.

**Tonia Op de beeck** is I.V.-therapeute, wandeltherapeute en loopbaancoach. Zij heeft een eigen praktijk in Hoboken waar zij zoveel mogelijk met haar cliënten de natuur intrekt en werkt in groepspraktijk De Remise te Bornem. Op woensdag werkt ze als vrijwilliger voor Touw.

## VERANTWOORDELIJK UITGEVER

**Bruno Van den Bosch** is oprichter en directeur van de Educatieve Academie. Hij is grondlegger, therapeut en docent van de therapeutenopleiding Interactieve Vormgeving, de gespecialiseerde opleiding creatieve interactie en de jaartraining familiesystemen. Van oorsprong is hij pedagogisch geschoold. Hij volgde daarnaast opleidingen in Gestalt, psychosynthese, bio-energetica, brief-therapy, systeembenadering en hypnotherapie.

## SECRETARIAAT

**David Van der Maat** behaalde een bachelor in de Toegepaste Communicatie en werkt als communicatiemedewerker voor de Educatieve Academie. Hij staat onder meer in voor de organisatie, uitvoering, planning en verspreiding van de publiciteit van E.A. en METAFOOR.

Werken ook mee aan dit nummer:

**Margo Berat, Katia Boute, Kristel Bruynseels, Ann Ceulemans, Miriam De Rycke, Tris Gillis, Katrien Huber, Suzanne Kempeneers, Sabrina Marx, Nathalie Renard, Eveline Tijs, Joris Van Droogenbroeck, Anne Van Sluijs, Ulrike Verdonck.**

