



Mehmet Yucel en George de Vries



De visuele taal van de Yucelmethode

Tekst: Inge Heuff
Beeld: Eddy Westveer

Voor mensen die niet zo talig zijn, denk aan mensen met een verstandelijke beperking, migranten, statushouders maar ook middelbaar en hoogopgeleiden, kan het lastig zijn om problemen te benoemen en te abstraheren. Tijdens psychiatrische behandelingen lukt het hen vaak niet om zich lang te concentreren op de gesprekken of ze hebben niet het gevoel grip te krijgen op hun eigen situatie. De Yucelmethode visualiseert met blokken de draagkracht en de draaglast van een hulpvrager. En maakt zo inzichtelijk hoe zijn levenssituatie er op dat moment uitziet. Ontwikkelaar Mehmet Yucel gaat uit van de veerkracht van mensen die vaak veel groter is dan zichzelf en hun omgeving denken. Maar dan moet je wel weten waar je krachten liggen en de lasten kunnen benoemen.

Levensbalk

"De klant kiest zelf de balken die zijn huidige situatie weergeven", vertelt Mehmet. "De levensbalk is ongekleurd. We hebben een gave balk, één met gleuven, één met gleuven en een breuk - maar die nog wel met elastiek vast zit - en één die gebroken is. De gladde balk hoeft niet per se te betekenen dat je een fijn leven hebt. Iemand kan die balk ook als een eentonig leven beschouwen."

De levensbalk wordt ondersteund door T-blokken. Zij vormen de draagkracht. Dat kan een familielid zijn, een professionele ondersteuner, maar ook een huisdier, medicatie, geld, gezondheid of bijvoorbeeld muziek. Op elk T-blok plakt de klant een sticker die de drager benoemt.

Draagkracht

"Alleen al het benoemen van die draagkrachten werkt verhelderend", legt George de Vries uit. "Vaak denk je dat je maar één of twee krachten hebt en dat blijken er eigenlijk altijd veel meer te zijn."

Pas als de draagkrachten de levensbalk steunen, benoemt de hulpvrager de klachten en kiest voor elk probleem een blokje. Al naar gelang de omvang van de klacht kan dat een rechthoekig blok zijn of een kleiner vierkant blok. Ook krijgen zij een sticker die aangeeft waar de blokken voor staan (angst, ruzie, drugs, stress, armoede) waarna de klant ze op zijn levensbalk plaatst. "We werken dus eerst aan de krachtbronnen, daarna hebben we pas aandacht voor de klacht", licht Mehmet toe. "Samen geven zij inzicht in de krachten en klachten, maar ook in de relatie tussen beide."

Foto's

Van deze opstelling maakt de hulpvrager of de ondersteuner, zoals de Yucelmethode de behandelaar noemt, een foto. Daarna gaat de hulpvrager opnieuw bouwen, nu aan zijn gewenste levenssituatie. Dan kan het zijn dat bijvoorbeeld een T-blok met de sticker medicatie minder belangrijk is geworden. En dat een zwaar drukkend probleem kleiner is geworden of zelfs helemaal is verdwenen. Ook daarvan maakt de ondersteuner een foto. De foto's vormen het verslag en het uitgangspunt voor het volgende gesprek. Want zoals het leven verandert, verandert ook de opstelling. Het bouwwerk kan dus elke keer anders zijn en wordt elke keer gefotografeerd.

Afstand

Als de levenssituatie is opgebouwd, volgt het werken vanuit hersteldenken. De ondersteuner vraagt naar de klant welke klacht hij als eerste wil oppakken. Het betreffende blokje neemt de klant daadwerkelijk van de balk af en legt hij voor zich op tafel.

"Dat is het mooie", vertelt George. "Aan de ene kant benoem ik mijn krachten en klachten waardoor ik mijn problemen structureer en overzichtelijk maak. Aan de andere kant is elk onderdeel van mijn levenssituatie een fysiek stukje hout op tafel. Door het zichtbaar en tastbaar te maken, ontstaat afstand. Ik ben niet langer het probleem of de klacht. Ik ben mezelf en naast een heleboel goede eigenschappen heb ik ook een probleem. Dat blokje geeft het probleem weer. Die afstand maakt het gemakkelijker om over oplossingen na te denken. Ik merkte dat ik zelfs tegen het blokje ging praten. De ondersteuner vraagt alleen wat ik nodig heb om het blokje kleiner te maken. Ik word dus eigenaar van mijn eigen probleem en kan zelf een

oplossing bedenken. Ik krijg meer controle over mijn situatie en er wordt niet gestuurd op bijvoorbeeld medicatie."

Gesprekspartner

"Als ondersteuner zit je echt op je handen en blijf je van de blokjes af, de hulpvrager gaat zelf met zijn problemen aan de slag", bevestigt Mehmet. "Dat kan lastig zijn voor de behandelaars die hebben geleerd om altijd voor een ander te denken. Bij deze methode ben je vooral gesprekspartner, gelijkwaardigheid is belangrijk. Je zit ook niet tegenover elkaar, maar naast elkaar. In onze trainingen leren we de ondersteuner om eerst 'groene' vragen te stellen. Dat zijn vragen die zich richten op wat iemand nu kan, op wat er goed gaat en wat hij nodig heeft om zaken op te lossen. Daarna pas komen 'rode' vragen – over belemmeringen en wat er ontbreekt – aan de orde."

Ervaringsdeskundige

George weet nog precies wanneer hij kennismaakte met deze methode: "30 maart 2016, de dag van de bipolaire stoornis. Mehmet hield toen een korte lezing over zijn methode en ik was echt geraakt over de eenvoud en mogelijkheden om te visualiseren. Dat spreekt me zo aan. Als ik mijn levenssituatie heb gebouwd, staat het op mijn netvlies en ben ik me er bewust van, dat vergeet ik echt niet."

Naast ervaringsdeskundige is hij nu zelf ook ondersteuner voor de Yucelmethode. "Onlangs maakte een klant vanuit zijn eigen kracht de transformatie van 'zijn' verslaving waar alles om draaide, naar 'de' verslaving. Hij was niet langer zelf die verslaving. Toen hij de verslaving nader visualiseerde, bleek die uit verschillende onderdelen te bestaan. Dat maakt de situatie veel beter hanteerbaar. Hij pakt nu elke verslavingsblok apart aan."

Onderzoek

"De Yucelmethode draait om visualiseren, ordenen en voelen", zegt Mehmet. "Zij kan heel goed aanvullend zijn op de talige en cognitieve methodes. Het gaat om de kracht van de eenvoud, al is die eenvoud bedrieglijk. Het blijft ingewikkeld omdat iedereen de methode anders ervaart. Je kunt niet van standaarden uitgaan. Het Trimbos-instituut doet inmiddels onderzoek naar onder meer de succesfactoren en knelpunten van onze methode, inclusief een pilotstudie. De resultaten kunnen we gebruiken voor de doorontwikkeling en verdere onderbouwing. En organisaties krijgen inzicht hoe zij de methode in de praktijk nog beter kunnen toepassen." ■



In december heeft Mehmet Yucel bij Emergis tien ondersteuners opgeleid die binnen hun eigen afdeling nu zelf met de methode aan de slag kunnen.
www.yucelmethode.nl