

2-12-2016

Van klachten naar krachten in de ggz

Een kist vol grote en kleine blokken en vier houten balken. Daarmee helpt Mehmet Yucel ggz-cliënten om hun klachten om te zetten in krachten. 'We laten mensen hun leven zelf visualiseren, in plaats van te vragen wat hen mankeert.'



Foto: Kim van Diermen

Yucel is gezins- en systeemtherapeut. In 2002 bedacht hij [de Yucelmethode](#), waarbij cliënten in de geestelijke gezondheidszorg hun leven leren uitbeelden met blokken en staven. 'Er wordt veel gepraat in de ggz. Gesprekken zijn talig, cliënten snappen lang niet altijd wat er wordt gezegd of wat ze met de gesprekken kunnen. Ik wil laten

zien dat communiceren ook op een andere manier kan.'

Klachten en krachten

Het idee is simpel: er zijn vier houten balken die de basis van iemands leven voorstellen. Die worden ondersteund door iemands krachten, uitgebeeld in T-vormige steunpilaren. Bovenop de basis liggen vierkante blokken: de klachten die een cliënt ervaart. 'Elke balk kan voor verschillende cliënten iets anders betekenen', zegt Yucel. De gave balk bijvoorbeeld, kan voor de een betekenen dat hij een stabiel leven heeft, terwijl hij voor de ander aantoont 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.'

Lees verder onder de video.

Ondersteunende krachten

Als iemand een basis heeft gekozen, wordt er daarna eerst gekeken naar de krachten die hem ondersteunen. 'Dat kan iemands creativiteit of humor zijn, maar ook een partner, familieleden of bijvoorbeeld de natuur, dieren, collega's en salaris. Eigenlijk alles dat iemand helpt', zegt Yucel. Hij wil dat de ggz meer gaat kijken naar wat mensen wel kunnen. 'Normaal wordt er eerst gevraagd wat iemand mankeert, maar ik wil juist dat mensen onderzoeken wat hun krachtbronnen zijn. We trainen hulpverleners die met de Yucelmethode werken daarom ook om eerst 'groene' vragen te stellen: wat gaat er goed? Wat kan je allemaal wel? Wat ging er vroeger goed? Daarna is er pas ruimte voor 'rode' vragen over wat er ontbreekt of beter kan, welke belemmeringen iemand ziet.'

'Je bent niet je klachten'

Door de blokken te gebruiken wil Yucel cliënten laten inzien dat hun problemen niet bepalen wie zij zijn. 'Je bent niet een probleem, maar een probleem is een deel van jou. Is een cliënt bijvoorbeeld verslaafd, dan leren we hem in te zien dat de verslaving maar een deel van hem is. Verder ben je wie je bent. Kijk eens naar de krachten die je allemaal wel hebt. En wat moet er gebeuren om de klachten die je hebt om te zetten in krachten?' De therapeut merkt dat de blokken de problemen voor cliënten abstracter maken. 'Ze kunnen het blok dat bijvoorbeeld hun verslaving voorstelt in hun hand houden en er van een afstandje naar kijken. Een tijdje geleden kreeg ik een telefoontje van een arts-ondersteuner omdat ze een blok misten. Een cliënt met een depressie had de koffer een week mee naar huis gekregen en het blok dat haar depressie voorstelde in de rivier gegooid. Dat was voor de cliënt echt een belangrijk moment.'

Klachten wegnemen

De cliënten mogen hun bouwwerk tijdens elke sessie aanpassen. De behandelaar zit daarbij niet tegenover de cliënt, maar naast hem, om een gevoel van gelijkwaardigheid te creëren. Aan het einde van een sessie wordt steeds een foto gemaakt van hoe het leven van de cliënt er op dat moment uitziet. 'Op die manier zien cliënten wat er veranderd is, welke krachten erbij komen en of ze misschien zonder iets anders kunnen. Ze brengen hun leven in proportie.' Zo zijn er cliënten die

na een aantal sessies de steunpilaar medicatie weghalen, of mensen die merken dat hun klacht hun kracht is geworden. Yucel, die samen met zijn partner het bedrijf begon, traint behandelaren inmiddels om met de methode te werken. In januari komt de tweede druk van zijn boek Yucelmethode uit. Ook loopt er een onderzoek van het Trimbos Instituut naar de manier van werken, waaraan zes instellingen meedoen. Yucel hoopt dat zijn methode aanslaat bij andere instellingen en behandelaren. 'Het maakt dingen behapbaar voor veel mensen, van jong tot oud. Ik wil laten zien dat het gesprek met een cliënt ook op een andere manier kan.'