

LTGzorg

LONNEKE GATSONIDES · AMBULANTE BEGELEIDING

De Yucel- methode

Zichtbaar maken wat er speelt.



CONTACT

Lonneke Gatsonides
Hoogstraat 27
Sint-Michielsgestel

BEREIKBAAR

06 8313 3943
info@ltgzorg.nl
ltgzorg.nl

REGISTRATIES

KvK: 88532720
AGB: 41545394
Wtza-geregistreerd

Wat is de Yucelmethode?

Met gekleurde houten blokken bouw je een beeld van je leven. Wat draagt je? Wat weegt zwaar? En waar wil je naartoe? Zo wordt zichtbaar wat met woorden soms lastig te zeggen is.

De Yucelmethode is ontwikkeld door Mehmet Yucel, transcultureel systeemtherapeut. Het idee komt uit zijn jeugd in Turkije, waar zijn moeder gekleurde bonen gebruikte om haar gevoelens te ordenen. Dat principe is doorontwikkeld tot een professionele methode met houten blokken en een eigen toolbox.

De methode wordt breed ingezet in de zorg: in de GGZ, bij hersenletsel (NAH), bij mensen met een verstandelijke beperking, in de jeugdzorg en bij huisartsen. Samen met psychiater Jos Droes heeft Yucel de methode verder uitgewerkt.

De kern

- Visueel en tastbaar: een beeld zegt meer dan woorden
- De hulpvrager is eigenaar van het proces, niet de hulpverlener
- Focus op kracht: wat gaat er goed, wat helpt je?
- Het probleem ligt op tafel, niet bij de persoon

Geschied bij hersenletsel

Praten over wat er speelt is na hersenletsel vaak moeilijk. De Yucelmethode werkt visueel en tastbaar, waardoor het ook toegankelijk is bij afasie, concentratieproblemen of overprikkeling. Partners en naasten kunnen meebouwen.

Hoe werkt het?

Je werkt met een koffer vol gekleurde houten blokken. Elk blok krijgt een betekenis die je zelf kiest. Er zijn geen vaste regels voor de kleuren.

De onderdelen

De **levensbalk** stelt jouw leven voor. Daaronder plaats je **steunblokken**: dingen die je dragen, zoals familie, hobby's of een fijn contact. Bovenop de balk komen **lastblokken**: zaken die zwaar wegen, zoals vermoeidheid, spanning of onzekerheid. De grootte van elk blok geeft aan hoeveel gewicht het heeft.

Het bouwproces

01

Huidige situatie bouwen

Steunblokken eronder, lastblokken erop. Je ziet direct of het in balans is.

02

Streefbeeld bouwen

Hoe zou je willen dat het eruitziet?
Wat mag veranderen?

03

Foto's maken

Van beide opstellingen. Zo kun je het terugkijken en bespreken.

04

Doelen bepalen

Op basis van het verschil formuleer je concrete, haalbare doelen.

Waarom werkt dit?

Je zit naast elkaar en kijkt samen naar de blokken, niet naar elkaar. Dat maakt het makkelijker om over lastige onderwerpen te praten. Door blokken te verplaatsen, verschuift ook je perspectief. Mensen ervaren al tijdens het bouwen meer grip op hun situatie.

Waarom werk ik hiermee?

In mijn werk met mensen met hersenletsel merk ik dat praten alleen vaak niet genoeg is. De Yucelmethode geeft een andere ingang. Door samen te bouwen ontstaat er rust, overzicht en ruimte om na te denken over wat er echt speelt.

Ik zet de methode in bij de begeleiding van mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Maar ook bij gezinnen waar het hersenletsel van een naaste impact heeft op het hele systeem. Partners en kinderen kunnen meebouwen aan een eigen opstelling.

Waar ik het voor inzet

- Overzicht krijgen in een situatie die onoverzichtelijk voelt
- Gesprekken over emoties en beperkingen toegankelijker maken
- Samen met het gezin kijken naar draagkracht en draaglast
- Concrete doelen formuleren voor de begeleiding

Positieve Gezondheid

De Yucelmethode wordt vaak gecombineerd met het spinnenweb van Positieve Gezondheid (Machteld Huber). Het spinnenweb geeft de breedte, de blokken geven de diepte. Samen vormen ze een goed startpunt voor een begeleidingstraject.

Gecertificeerd

Ik heb de basistraining Yucelmethode gevolgd en werk met een eigen Yucel-toolbox. De methode is erkend als best practice in de GGZ-zorgstandaarden en wordt ondersteund door het Institute for Positive Health (IPH).

Meer weten?

Wil je weten of de Yucelmethode iets kan betekenen voor jou of je naaste? Neem gerust contact op.

info@ltgzorg.nl · 06 8313 3943

Yucelmethode: www.yucelmethode.nl