



# De Yucel methode

'Zelf je leven positief veranderen'



Soms gebeuren er ingewikkelde dingen in je leven.  
Je hebt veel problemen of grote problemen.  
Je weet niet meer wat je moet doen. De Yucelmethode kan je helpen.  
Met de Yucelmethode kun je zelf je leven positief veranderen.  
Je leest in deze folder meer over de Yucelmethode.

### Bouwen met blokken

Jij en je ondersteuner gaan samen aan het werk met de blokken. Je bouwt jouw eigen leven. Dat noemen we een **opstelling** bouwen.

Je kunt een opstelling bouwen van jouw leven zoals het nu is. Of je bouwt een opstelling van hoe je **zou willen** dat jouw leven zou moeten zijn.

Je kunt ook opstelling bouwen over een bepaald deel van jouw leven. Bijvoorbeeld over jouw werk, school of over jouw familie.

### Jij bepaalt

Jij bent de baas over je eigen leven. Jij krijgt de blokken en jij kiest zelf welke blokken bij jou passen. Jij gaat zelf bouwen. Jouw ondersteuner is er om je hierbij te helpen.

In de Yucelmethode gebruik je 3 verschillende soorten blokken:

1. Blokken die Levensbalken heten
2. Gekleurde blokken die T-stukken heten
3. Gekleurde rechthoekige blokken die zorgen heten

### 1. De Levensbalken

Er zijn 4 verschillende levensbalken. Iedere levensbalk is anders, omdat ieder leven anders is.

Er zijn 2 balken aan 1 stuk:

- 1 rechte balk
- 1 balk met 2 sneden erin

Er zijn 2 gebroken balken:

- 1 balk met een elastiek in het midden
- 1 balk met 2 losse delen die als een puzzel in elkaar passen



### Jouw leven kiezen

Jij kiest welke balk bij jouw leven past. Dat mogen ook meer balken zijn.

Plak een sticker met jouw naam op de levensbalk, of de levensbalken, die jij zelf kiest.

### 2. De T-stukken

De T-stukken zijn de gekleurde blokken die op een T lijken. Je kunt de T-stukken neerzetten zoals je zelf wilt.

T-stukken zijn jouw krachten zoals:

- Dingen waar jij goed in bent: de krachten van jou zelf
- Mensen die jou steunen
- Dingen die jou steunen



### De krachten van jou zelf

Krachten van jou zelf zijn dingen waar jij goed in bent. Bijvoorbeeld dat jij kunt doorzetten, dat jij aardig bent, dat jij zorgt voor anderen of dat jij creatief bent.

### De mensen die jou steunen

Er kunnen mensen zijn die jou steunen. Die jou kracht geven. Bijvoorbeeld jouw vriend of vriendin, jouw moeder, jouw zus of broer of een collega.

### Dingen die jou steunen

Er kunnen dingen zijn die jou steunen.

Die jou kracht geven.

Bijvoorbeeld de natuur, sporten, een hobby of een huisdier.

### De kleuren

De T-stukken hebben verschillende kleuren.

Kies jouw eigen kleuren.

Een kleur kan voor jou iets speciaals betekenen.

Het is jouw leven en jij kiest de kleur die bij ieder van jouw krachten hoort. Je schrijft jouw kracht op een sticker en plakt de sticker op het T-stuk dat bij de kracht past.

### 3. De rechthoekige blokken

De gekleurde rechthoekige blokken zijn jouw zorgen en problemen.

Sommige blokken zijn kleiner dan andere blokken.

Met een blok laat je zien hoe groot of zwaar jouw zorgen en problemen zijn.



#### Verschillende maten en kleuren

De blokken hebben verschillende maten en kleuren.

Een groot blok betekent bijvoorbeeld dat het een zware last is. Een klein blok betekent dat de last minder zwaar is.

Kleuren kunnen iets betekenen voor jou. Je kiest kleuren die bij jouw zorgen en problemen passen.

#### Foto maken

Na het bouwen maak je een foto van jouw opstelling. Deze foto blijft bij jou.

Met een foto kun je na een gesprek langer nadenken hoe het met je leven is.

Wat goed gaat en wat niet.

Hoe je wil dat je leven is.

Het helpt je herinneren wat jou kan helpen.

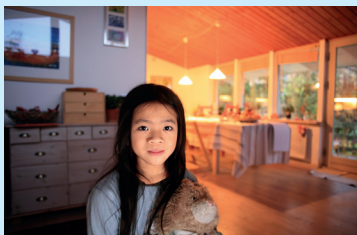
#### Zelf je leven positief veranderen

Door te bouwen met de blokken worden dingen duidelijker.

En als dingen duidelijker worden kun je er beter mee omgaan.

Samen ga je kijken welke stappen je kunt maken.

Hierdoor kun je dingen zelf positief veranderen.



# Samen op eigen kracht.

## Meer informatie

Naam contactpersoon: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E mail: \_\_\_\_\_