



2GETtHERE

Tess Arndt 2018

WERELDEN KOMEN SAMEN IK JIJ WIJ

Een praktijkgericht onderzoek, in opdracht van 2GetThere, coaching voor en door jongeren, naar de inzet van dramatherapeutische technieken in de vorm van een training voor coaches met als doel het vergroten van het mentaliserend vermogen.

Afstudeeronderzoek met de focus op onderzoek.
Tess Arndt, vaktherapie, dramatherapie, 1637426
Hogeschool Utrecht, Amersfoort. 12 juni 2018.
Opdrachtgever: Sabri Agusevska, projectleidster
2GetThere Zuid-Oost Drenthe

Consulent: Hans Horsting
Beoordelaar 1: Gemmy Willemars
Beoordelaar 2: Neel de Haan
S.B. Neel de Haan

Samenvatting

Het onderzoek 'Werelden komen samen. IK-JIJ-WIJ' onderzoekt welke dramatechnieken in de vorm van een training ingezet kunnen worden om het mentaliserend vermogen van jongerencoaches te vergroten. Het onderzoek is verricht in opdracht van 2GetThere.

De hoofdvraag van het onderzoek luidt:

Welke dramatherapeutische technieken met de focus op de drie mentaliserende vermogens, vermogen tot zelfreflectie, vermogen tot inleving en het vermogen om interacties te interpreteren, dragen bij aan het vergroten van het mentaliserend vermogen van de ervaringsdeskundige jongerencoaches in een groepstraining?

In de deelvragen wordt gekeken naar het versterken van de drie vermogens van het mentaliseren, het vermogen tot zelfreflectie, het inlevingsvermogen en het vermogen interacties te interpreteren en verschillende dramatechnieken die deze verschillende vermogens versterken. Daarnaast wordt er ook gekeken naar de inzet van ervaringsdeskundigheid en het vermogen te mentaliseren over de eigen ervaring. Tot slot wordt er nog onderzocht wat er van belang is voor een groepstraining vanuit het medium drama voor coaches.

Uit het onderzoek blijkt dat verschillende technieken vanuit de psychodrama, monodrama en voice dialogue het mentaliserend vermogen bevorderen. Dit wordt ondersteunt door literatuur en interviews met zowel de coaches van 2GetThere als interviews met verschillende relevante dramatherapeuten. Daarnaast wordt de kracht van drama(therapie) met betrekking tot het vergroten van het mentaliserend vermogen beschreven. Er zijn heldere aspecten van dramatherapie beschreven die het vermogen vergroten, zoals het in beweging zetten en het creëren van nieuwe ervaringen in het hier en nu, waardoor het mogelijk wordt te leren cliënten/ deelnemers te stimuleren te mentaliseren in het hier en nu.

Abstract

The research 'Worlds come together. I-YOU-WE' researches which drama techniques can be used in the form of a training to increase the mentalizing capacity of youth coaches. The study was commissioned by 2GetThere.

The main question of the study is:

Which dramatherapeutic techniques focus on the three mentalizing abilities. These are capacity for self-reflection, capacity for empathy and the ability to interpret interactions contribute to increasing the mentalizing capacity of the experience expert youth coaches in group training?

The sub-questions look at strengthening the three faculties of mentalizing. These are the ability for self-reflection, the empathy and the ability to interpret interactions and different drama techniques that reinforce these different abilities, so that the mentalizing capacity is strengthened in all three mentalizing areas. In addition, we also look at the use of experiential expertise and the ability to mentalize about our own experience. Finally, we will examine what is important for group training from the medium of drama for coaches.

The research shows that different techniques from the psychodrama, monodrama and voice dialogue promote mentalizing ability. This is supported by literature and interviews with both the coaches of 2GetThere and interviews with various relevant drama therapists. In addition, the power of drama (therapy) with regard to increasing mentalizing capacity comes forward strongly. Clear aspects of drama therapy have been described that increase the ability, such as the mobilization and the creation of new experiences in the here and now, which will make it possible to learn to stimulate clients / participants to mentalize in the here and now.

Voorwoord

Tess Arndt is vierdejaars dramatherapie student aan de Hogeschool van Utrecht locatie Amersfoort. Zij is een veelzijdige vrouw, die verschillende kanten van dramatherapie heeft proberen te ontdekken. Tijdens haar studie is steeds meer naar voren gekomen dat haar focus ligt op het coachen van werknemers en teams van verschillende bedrijven. Zij heeft via Sabri Agusevska interesse gekregen in een relatief nieuw project genaamd “2GetThere coaching voor en door jongeren”.

Tijdens haar minor-tijd in Berlijn heeft zij drama lessen gevolgd met de focus op het gebruik van theater als social worker. Haar medestudenten hadden veelal nog nooit drama ingezet bij hun werkzaamheden als social worker. Tijdens deze cursus heeft zij drie maal een workshop mogen geven, waar zij de social workers kennis liet maken met de basis van dramatherapie. Zij gaven aan dat zij dit interessant en vernieuwend vonden. Dit liet Tess realiseren dat zij nog veel meer social workers of coaches kennis kan laten maken met drama interventies binnen social work. Daarnaast is zij door eigen ervaringen binnen de opleiding en de feedback van medestudenten tot de conclusie gekomen, dat er daadwerkelijk een product gecreëerd moet worden, zodat de coaches eerst zelf kunnen ervaren wat drama-interventies met je doen, voordat zij aspecten daarvan kunnen omzetten in hun eigen werk en zich kunnen laten inspireren door dramatherapie. Het product zal zich richten op de persoonlijk professionele ontwikkeling van de coaches. Ervaringsleren, het in beweging zetten van iemand door bijvoorbeeld het medium drama, draagt bij aan het integreren van de nieuwe ontwikkeling. Als coach is het van belang bewust te zijn van jou eigen en andermans subjectiviteit, wat gerealiseerd kan worden door actief te mentaliseren.

Via Sabri Agusevska, projectleider zuidoost Drenthe, is het onderzoek opgezet. Van beide kanten was er gelijk interesse in een samenwerking. Er moest uiteraard eerst gekeken worden wat een dramatherapeut specifiek kan bijdrage aan de organisatie. Er zijn gesprekken gevoerd waarbij ment tot de conclusie is gekomen dat een dramatherapeut aanvullende trainingen voor de coaches kan ontwikkelen, om de opgedane dramatherapeutische kennis te delen en hen te inspireren, maar ook om thema's waar de coaches op vastlopen vanuit een nieuw perspectief te gaan bekijken. Daarom is er gestart met een interviewronde met de coaches als vooronderzoek. Er werd gekeken waar zij behoefte aan hadden, zodat de workshops aansluiten, aanvullend en productief zijn. Vanuit het resultaat van het onderzoek wordt er gekeken of deze workshops een vast onderdeel worden bij 2getthere.

Bij de ontwikkeling van het onderzoek is er gebruik gemaakt van literatuuronderzoek en vanuit de inzichten die zij verworven heeft tijdens het gesprek met peers, via verschillende interviewtechnieken. Sommige van hen zijn dramatherapeuten, sommige zijn coaches die zich richten op dezelfde doelgroep en sommige zijn werknemers van 2getthere. Zij worden uiteraard allemaal van harte bedankt voor de meewerking aan het onderzoek en het innoveren van nieuwe mogelijkheden voor 2getthere. Het delen van hun expertise en kennis was bevorderlijke voor het onderzoek.

Tot slot wordt iedereen die op een manier bijgedragen hebben aan het onderzoek bedankt. Of het nu gaat om het inspireren, het geven van nieuwe perspectief, het delen van kennis, het steunen of aanmoedigen, het geven van waardevolle feedback, het helpen richting te geven aan het onderzoek of het tonen van interesse. Jullie worden van harte bedankt! Het verslag zou zonder jullie niet zo succesvol geweest zijn.

Inhoud

Samenvatting	2
Abstract.....	2
Voorwoord.....	3
Inleiding.....	6
Hoofdstuk 1: De inhoudelijke oriëntatie	7
1.1 De coach.....	7
1.2 Werkwijze 2GetThere.....	7
1.2.1 Inzet ervaringsdeskundigheid	7
1.2.2 Ervaringsleren	8
1.3 Mentaliseren	9
1.3.1 Fases mentaliseren	10
1.3.2 Belemmeringen in het mentaliseren	11
1.4 Wat is het belang van zelfinzicht voor coaches?	11
1.4.1 Het Zelf	11
1.4.2 Referentiekaders	12
1.5 De aspecten van drama die inspelen op het mentaliseren?	12
Hoofdstuk 2: De onderzoekskwestie.....	14
2.1 Begrippen:	14
2.2 Competenties coach	14
2.3 Zelfinzicht.....	15
2.4 Drama.....	15
2.4.1 Vrijplaatsing in groepsvorm	15
2.4.2 Mentaliseren.....	16
2.5 Doelstelling	16
2.6 De hoofdvraag	17
2.7 De deelvragen	17
Hoofdstuk 3: De onderzoeksmethode.....	18
3.1 De onderzoeksbenadering	18
3.2 Het onderzoekstype	18
3.3 Dataverzamelingstechnieken	18
3.4 Dataverzamelingsmethode en –analyse	19
3.5 De kwaliteitscriteria	19
Hoofdstuk 4: Onderzoek.....	21
4.1 Deelvraag 1	21
4.1.1 Zelf	21
4.1.1.1 In contact met het zelf/ zelfvertrouwen	21
4.1.1.2 Handelen, voelen, denken	22
4.1.1.3 Ervaringsleren	22

4.1.1.4 Het zelf en ik	23
4.1.1.5 Bewust en onbewust	24
4.1.2 Reflecteren	25
4.1.3 Antwoord deelvraag 1: Dramatechnieken en zelfreflectie	26
4.2 Deelvraag 2	28
4.2.1 Inlevingsvermogen	288
4.2.2 Vergroten inlevingsvermogen	288
4.2.3 Antwoord deelvraag 2: Dramatechnieken en inlevingsvermogen	29
4.3 Deelvraag 3	32
4.3.1 Interactie	32
4.3.2 Interpreteren	33
4.3.3 Antwoord deelvraag 3: Dramatechnieken en interpretatie van de interactie	344
4.4 Deelvraag 4	35
4.4.1 Ervaringsdeskundigheid	35
4.4.2 Expliciet en impliciet mentaliseren	36
4.4.3 De kern van de ervaring	37
4.4.4 Antwoord deelvraag 4: Dramathechnieken en ervaringsdeskundigheid	37
4.4.4.1 Storytelling	37
4.4.4.2 Doen-alsof	38
4.5 Deelvraag 5	39
4.5.1 <i>Training</i>	399
4.5.1.1 Veiligheid	39
4.5.1.2 Begin training, verkenning medium	40
4.5.1.3 Afronding training	41
4.5.2 Groep	41
4.5.3 Werkwijze	41
4.5.4 Houding trainer	42
4.5.5 Antwoord deelvraag 5	42
5. Conclusie	43
5.1 Het onderzoekstraject	433
5.2 De uitkomst	43
6 Aanbevelingen	44
6.1 2GetThere	44
6.2 Onderzoekers/ vaktherapie	44
Bibliografie	46
Bijlagen	53
HBO Gedragscode	53
Categorisering samenvatting interviews	55
Korte voorbeelden van de transcripties en het labelen van de interviews	64

Inleiding

2GetThere coaching, staat voor coaching voor en door jongeren. De jongerencoaches van 2GetThere zetten hun eigen ervaring in tijdens het coachen van andere jongeren. Om het peer-to-peer project te verdiepen, kwam 2GetThere met de vraag een training te ontwikkelen voor de coaches die gegeven wordt door een peer. De onderzoeker, student dramatherapeut, valt binnen de leeftijdscategorie van de jongerencoaches (20-27), net zoals de jongerencoaches van 2GetThere en is daardoor m.b.t. leeftijd een peer van de jongerencoaches. De onderzoeker voert dit afstudeeronderzoek uit in opdracht van haar bacheloropleiding dramatherapie aan de Hogeschool Utrecht, Amersfoort.

De organisatie 2GetThere kwam met de vraag:

'Kan er door deze dramatherapeut een training ontwikkeld worden vanuit de kennis van dramatherapie waarbij de jongerencoaches die in een werk-leertraject zitten hun ervaring(sdeskundigheid) op een effectieve manier leren inzetten en hun vaardigheden als coach verder ontwikkelen?

Met als doel een dramatherapeutische vernieuwende training ontwikkelen voor een niet therapeutische setting ter aanvulling van de huidige ondersteuning die de jongerencoaches van 2GetThere ontvangen, zodat zij vanuit een nieuw perspectief gestimuleerd worden zich verder te ontwikkelen als coach. De training zal ontwikkeld worden met het doel het vergroten van het bewustzijn in het eigen handelen, voelen en denken, dat van de ander en wat er in relatie met de ander gebeurt, zodat zij vanuit kracht, zelfbewustzijn de jongeren kunnen helpen bij hun hulpvraag. Dramatherapie is een krachtig medium om in te zetten om begrip in het eigen en andermans handelen, voelen en denken te creëren en te actief te onderzoeken wat het effect van de eigen en andermans subjectiviteit in de relatie is. Ook wel actief mentaliseren benaamd. Bij het medium drama wordt men namelijk in hier-en-nu actief in beweging gezet en gestimuleerd te mentaliseren en te experimenteren met interactief, inleving en te reflecteren op jezelf. Dit zijn de drie vermogen van het mentaliseren, zelfreflectie, inleving en interpretatie van de interactie. Er zal hiervoor specifiek onderzocht worden, hoe de training goed aansluit bij de jongerencoaches die zonder specifieke coachingsvooropleiding werken vanuit hun ervaringsdeskundigheid.

Als eerst wordt er in de inhoudelijke oriëntatie geïnterviewd wat ervaringsdeskundigheid en coaching precies inhoud en welke competenties een coach nodig heeft. Hieruit kwam naar voren dat de competenties vallen onder het begrip 'mentaliseren'. Belemmeringen en de verschillende fases binnen het mentaliseren wordt verder onderzocht. Er blijken drie vermogen te zijn binnen het mentaliseren, het mentaliseren over jezelf (zelfreflectie), het mentaliseren over de ander (inleving), en het mentaliseren over de relatie (Interpretatie van de interactie) waaruit de volgende hoofdvraag ontstaan is:

Welke dramatherapeutische technieken met de focus op de drie mentaliserende vermogens dragen bij aan het vergroten van het mentaliserend vermogen van de ervaringsdeskundige jongerencoaches in een groepstraining?

Na hoofdstuk 1 en 2, de inhoudelijke oriëntatie en de onderzoekskwestie, wordt de dataverzamelmethode in hoofdstuk 3 beschreven, waarin de verschillende gebruikte dataverzamelingstechnieken, de data-analyse methode en de kwaliteitscriteria beschreven worden, om te waarborgen dat dit onderzoek een betrouwbaar en bruikbaar onderzoek is.

Tot slot worden in hoofdstuk 4 de verschillende deelvragen onderzocht, waarna in hoofdstuk 5 de conclusie geformuleerd wordt en van daaruit aanbevelingen in hoofdstuk 6 worden gedaan aan het vakgebied dramatherapie en de organisatie, 2GetThere.

Hoofdstuk 1: De inhoudelijke oriëntatie

In dit hoofdstuk staat de verkenning van de literatuur centraal. Hierin wordt de huidige situatie van de jongerencoaches van 2GetThere en verdieping in hieraan gerelateerde begrippen onderzocht.

De coaches van 2GetThere werken vanuit hun ervaringsdeskundigheid.

Ervaringsdeskundigheid staat steeds meer in de schijnwerpers, maar de er moet bewust gekeken hoe de ervaringsdeskundige coaches gecontroleerd hun ervaringsdeskundigheid kunnen benutten in het contact met de coachee (de gecoachte jongeren), om negatieve gevolgen te voorkomen. In de inhoudelijke oriëntatie wordt dieper ingegaan op het begrip ervaringsdeskundigheid, coaching, en zelfinzicht. Er wordt gekeken op welke wijze deze ervaringsdeskundigheid positief kan worden ingezet door jongerencoaches. Wat is hiervoor van belang en hoe zou dit bereikt kunnen worden?

1.1 De coach

Coaching is een jong vakgebied waar nog weinig specifiek onderzoek naar gedaan is. De NOBCO (2018) definieert coaching als volgt: “Coaching is die vorm van professionele begeleiding, waarbij de coach als gelijkwaardige partner de cliënt ondersteunt bij het behalen van zelfgekozen doelen.” In het geval van 2GetThere is coachen veelal gericht op de jongeren in hun kracht zetten en vertrouwen te laten krijgen in een positieve toekomst met vele mogelijkheden. Coaching kenmerkt zich volgens Beute door de regie over de ontwikkeling in handen van de coachee te houden. “Dat gebeurt door luisteren, vragen stellen, spiegelen en erkenning geven. ‘Met als doel dat de coachee gaat zien hoe dingen anders kunnen.’” (Timmermans , 2016)

Als jongerencoach moet je volgens 2GetThere Coaching (2018) stressbestendig en flexibel zijn en je moet een improvisatievermogen hebben om snel te kunnen reageren in crisissituaties, maar toch blijkt uit onderzoek dat het hebben van een ‘klik’ de belangrijkste voorwaarde voor een goed coachingproces is. “De effectiviteit van coaching komt voort uit de coachrelatie”, zegt De Haan. ‘Een belangrijke conclusie was dat het ging om de ‘klik’ tussen coach en coachee.’ In een wetenschappelijk artikel van De Haan” (Timmermans , 2016)

Maar hoe zorg je voor een klik met de coachee, zodat er genoeg vertrouwen is om vragen te stellen en te spiegelen? Voor het ‘echt’ contact maken met je coachee, zijn vaardigheden nodig. Wanneer jij vervolgens je cliënt wilt helpen zelf richting te geven aan zijn leven, zal er zelfbewustzijn over het handelen aanwezig moeten zijn bij de coach. Voor zelf handelen op een bewuste manier is er zelfinzicht nodig. 2GetThere vindt het hierbij van belang dat er niet voorbij gegaan wordt aan de intrinsieke motivatie, intuïtie en zingeving en dat er van binnenuit gewerkt wordt en daarom wordt er gewerkt met ervaringsdeskundige coaches.

1.2 Werkwijze 2GetThere.

Wat is kenmerkend voor de werkwijze van de jongerencoaches van 2GetThere?

1.2.1 Inzet ervaringsdeskundigheid

De jongerencoaches werken vanuit ervaringsdeskundigheid. Zij zetten hun levenservaringen in om contact te maken met de andere jongeren en gebruiken hun opgedane levenskennis om te helpen als coach. Er wordt ingezoomd op wat ervaringsdeskundigheid daadwerkelijk betekent en daarvoor is er eerst in het Nederlandse woordenboek gekeken.

Onze Taal (2013) beschrijft het begrip als volgt.

“Een *ervaringsdeskundige* is iemand die zelf (veel) ervaring heeft op een bepaald gebied. De kennis van de persoon in kwestie is dus niet gebaseerd op studie, maar op eigen ervaring.”

Er zijn vele beschrijvingen van ervaringsdeskundigheid wanneer je op het web zoekt op deze term. “Google: ervaringsdeskundigheid. Ongeveer 78.6000 resultaten in 0,14 seconden. Klik op: wetenschappelijke artikelen. Ongeveer 920 resultaten in 0,02 sec. Het

begrip ervaringsdeskundigheid staat sinds 1999 in de Dikke Van Dale.

Ervaringsdeskundigheid verschijnt in diverse contexten...". (Kowal, 2015)

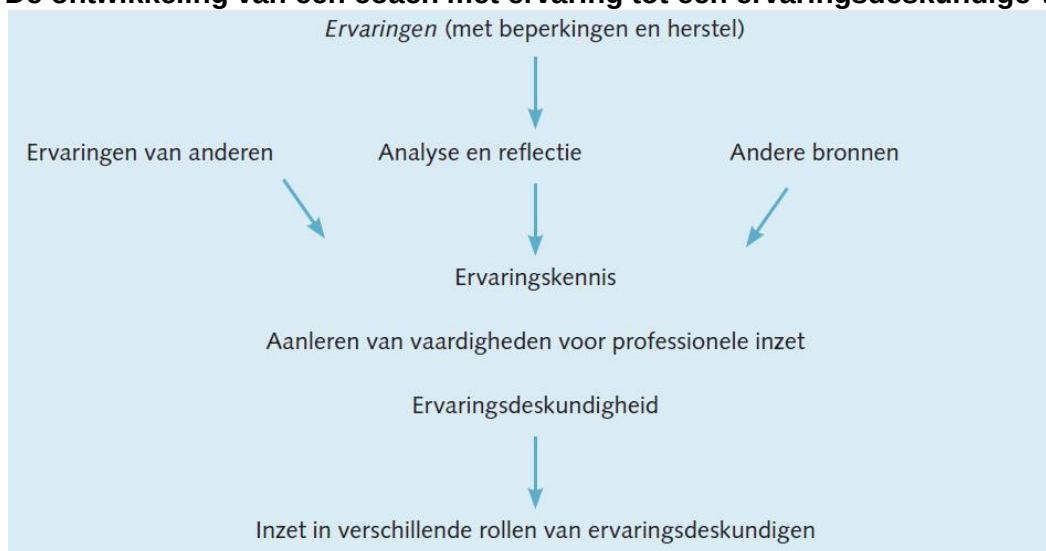
Tevens valt mij op dat er geen eenduidige betekenis verleend wordt aan het woord en er nog veel onwetendheid over deze definitie heerst. Ieder is immers ervaringsdeskundige.

Volgens Driessen et al. (2013) draait het bij ervaringsdeskundigheid om de inzet van eigen herstelervaringen met betrekking tot specifieke levensontwrichtende ervaringen.

Ervaringen doet iedereen op, maar dat maakt niet ieder een ervaringsdeskundige.

Volgens Bovenberg (2011) moet men eerst kennis van de ervaring hebben. Iedereen ervaart en heeft dus ervaringen, maar niet iedereen is ervaringsdeskundig. "Het hebben van kennis en inzichten die ontwikkeld zijn op basis van reflectie op en analyse van geëxpliciteerde, concrete eigen ervaren beperkingen, opgedaan door de persoon zelf en door anderen" (Bovenberg, 2011) Wanneer er kennis over de ervaring is, kan men ervaringsdeskundige worden. Vaktherapie lijkt perfect aan te sluiten bij het effectief leren inzetten van de ervaring, omdat je vooral doet en ervaart. "Door te doen en ervaren komt de (onderliggende) problematiek naar voren. Het handelen en het doen zorgen voor ervaringen die een positief effect hebben op deze problematiek. De ervaringen die u als cliënt opdoet in vaktherapie, geven nieuwe vaardigheden en inzichten. Deze kunt u praktisch toepassen in het dagelijks leven." (Vaktherapie, 2018) Boertien & Van Rooijen (2011) bevestigen de definitie van ervaringsdeskundigheid van Driessen et al. m.b.t. de inzet van eigen ervaringen op het gebied van herstel.

De ontwikkeling van een coach met ervaring tot een ervaringsdeskundige van Timmer



Bron: (Kennisbundel Herstelondersteunende zorg, 2018)

Naast de ervaringsdeskundigheid hebben de jongerencoaches geen coachingsgerichte vooropleiding gevolgd. De coaches worden intern opgeleid en krijgen een 2 daagse coach opleiding : 'Jezelf als instrument'. Daarnaast ontvangen zij wekelijks intervisie-/ supervisie onder begeleiding van een supervisor en vindt er wekelijks een werkoverleg plaats met projectleider van 2GetThere over praktische zaken.

1.2.2 Ervaringsleren

Het project van 2GetThere is een leertraject waarbij er geleerd wordt door nieuwe ervaringen, die besproken worden in de intervisielessen. Ervaringsleren is leren via ervaringen, waarbij men zelf handelt en beleeft en waarbij de opgedane ervaring het resultaat is.

"Leren via theorie, zoals op school, is heel belangrijk voor ons, om te kunnen overleven in de huidige samenleving. Het draagt ook zeker bij aan ons vermogen om betekenis te verlenen aan de werkelijkheid. Maar de persoon die we zijn en waarin we ons

onderscheiden van anderen, wordt toch eerst en vooral gevormd door de daadwerkelijke ervaringen die we samen met anderen in ons alledaagse leven hebben opgedaan” (Van Rosmalen, 2012, p.127).

Dramatherapeutische interventies en technieken bieden de mogelijkheid om te spelen met opgedane ervaringen en direct nieuwe ervaringen op te doen. “Under the guise of play and pretend, we can – for once- act in new ways. The bit of distance from real life afforded by drama enables us to gain perspective on our real-life roles and patterns and actions, and to experiment actively with alternatives.- Renee Emunah” (Nederlandse Vereniging Voor Dramatherapie, 2018). Het is dus een actieve vorm, waardoor er geleerd wordt door de ervaring en niet door de theorie. “De therapie geeft de mogelijkheid om met gedrag te experimenteren. Op deze wijze kan de gewenste gedragsverandering in het leven van de cliënt op gang komen.” (Nederlandse Vereniging Voor Dramatherapie, 2018)

Onze ervaringen zijn opgeslagen als actieve, subjectieve (re)constructies, die volgens Van Rosmalen (2012, p.119) door het individu, maar voor een groot deel ook door betekenisvolle anderen mee geconstrueerd wordt. Dit bepaalt hoe jij de wereld interpreteert. Het is een systeem dat moeilijk te veranderen is. De manier van het interpreteren van de werkelijkheid heb jij met een rede zo aangeleerd. Het is geïntegreerd en daarmee vertrouwd, waardoor verandering verwarring onzekerheid en verwarring kan brengen. Outcomes worden onvoorspelbaar en daarbij blijft de selectieve waarneming die de werkelijkheid bevestigt, sterk aanwezig.

In de intervisiebijeenkomsten worden de jongerencoaches uitgedaagd om kritisch naar hun handelen te kijken met als doel de deskundigheid van de coaches te bevorderen, elkaar te inspireren, vanaf een ander perspectief te leren reflecteren op hun handelen en bewustwording van de eigen invloed op de eigen positie. De supervisielessen worden gegeven om “te leren zelfstandig te functioneren in je beroep, waarbij gevoelens en gedachten samenkomen in bewust handelen. Om dat te kunnen leren is het belangrijk te reflecteren op je eigen handelen. Dat wil zeggen dat je nagaat op welke manier jouw handelen voortkomt uit jouw gevoelens en jouw gedachten. Integratie tussen handelen en denken en voelen is noodzakelijk voor evenwichtig leven en werken” (Spectrum 13, 2018).

Uit observaties (Arndt, 2018) van de intervisiebijeenkomst en gesprekken met de intervisor en supervisor (Oud, 2018) van 2GetThere kwam naar voren dat het voor de jongerencoaches nog lastig is om denken, voelen en handelen te verbinden en bewust te reflecteren op hun handelen waarbij zij hen gevoelens en gedachten onderscheiden van de objectieve situatie. Dit maakt het voor de jongerencoaches vaak lastig om vanuit een ander perspectief te kijken naar dezelfde situatie. Zij willen eigenlijk gelijk een advies op tafel hebben liggen en vinden het soms lastig vanuit henzelf tot alternatieve handelingswijze te komen volgens (Oud, 2018).

1.3 Mentaliseren

Tijdens het onderzoek is de onderzoek op het begrip ‘mentaliseren’ terecht gekomen. Mentaliseren gaat over het begrijpen van je eigen zelf en het hebben van zelfinzicht, maar ook over wat er in de relatie met de ander gebeurt. Mentaliseren lijkt dus eigenlijk hetgeen dat van belang is om een goede ervaringsdeskundige coach te zijn.

Er wordt begonnen met een introductie van het begrip mentaliseren om vervolgens te kijken wat de relatie is tussen mentaliseren en het bevorderen van zelfinzicht en het inzicht in de ander. Mentaliseren gaat volgens Allen, Fonagy en Bateman (2008) niet alleen om het inzicht krijgen in het menselijke psyche en de werkzaamheid van het psyche, maar ook het begrijpen hoe wij dit inzicht begrijpen. Wij mentaliseren wanneer er een bewustzijn over zichzelf en de ander aanwezig is en wij denken over de gevoelens die ervaren worden. “Mentalizing is the ability to mind other minds, understand misunderstandings and to see oneself from the outside en others from the inside” (Allen J. G., 2013). Mentaliseren is een natuurlijk proces wat wij allemaal leren in de relatie tot ons hechtingsfiguur, maar niet allemaal even goed kunnen. Een gezonde hechtingsrelatie draagt daarom bij aan een groter mentaliserend vermogen. Mentaliseren is meer dan alleen aandacht schenken aan

bijvoorbeeld gevoelens. Het gaat ook om het bedenken waarom deze gevoelens in deze situatie opkomen. Mentaliseren is volgens Jon G. Allen (2013) van belang om goed te kunnen communiceren met de ander. “For the sake of relationships; to promote mutual understanding and emotional intimacy, to provide comfort, protection, a feeling of security to others” (Allen J. G., 2013). Om zelfbewust te worden, moet je mentaliseren en om goed te kunnen communiceren, moet je ‘self-aware’ zijn. “For the sake of self-awareness: to reflect on our actions; think before we act and to be able to communicate our needs, feelings and thoughts” (Allen J. G., 2013).

De mentalized based treatment is vernieuwend, als dus het begrip om een fundamenteel menselijk vermogen gaat, is de focus op de mentaliserende houding van zowel de ‘hulpverlener’ (coach, therapeut etc.) en de cliënt.

Het is een proces dat gaat over ‘actief mentaliseren’ waardoor mensen zich bewust worden van mentale processen. Gedachten en gevoelens die de één waarneemt, kunnen verschillen met de gedachten en gevoelens van de ander. Door te realiseren dat we verschillende mentale processen bezitten en ons kunnen inleven in de ander, kunnen wij in het moment reflecteren in relatie met de ander. Uit het vooronderzoek komt naar voren dat dit een belangrijke vaardigheid als coach, ook Nijenhuis (2018) bevestigt dit. Een belangrijk onderdeel daarvan is een integratie van equivalentiemodus en de alsof-modus.

Dramatherapie speelt daarom een belangrijke rol bij het actief mentaliseren. Het doen-alsof spelt wordt ook door Notermans (2015) benoemt onder mentaliseren. Om dit te begrijpen, wordt er gekeken naar de ontwikkeling van het mentaliseren, waarin de twee pre-mentaliserende modi worden beschreven.

Vanuit de verschillende modi wordt bekeken hoe de ontwikkeling van het mentaliseren loopt. De mentaliserende modi worden in volgorde beschreven (1. psychisch-equivalentiemodus, 2. alsof-modus en 3. reflectieve modus) en er wordt gekeken wat deze ontwikkeling kan belemmeren of hoe je kunt terug vallen in één van de pre-mentaliserende modi (psychisch-equivalentiemodus en alsof-modus).

1.3.1 Fases mentaliseren

Als baby kun je nog geen onderscheid maken tussen realiteit en fantasie, **psychisch-equivalentiemodus** genaamd Allen et. al (2008). De innerlijke wereld staat voor een jong kind gelijk aan de externe wereld. Dit verklaart ook de angst van een kind, wanneer het een monster onder het bed fantaseert. Er is nog geen bewustzijn over mentale activiteiten die intern in het psyche ontstaan.

Wanneer het innerlijke gevoel van het kind, niet overeenkomt met de spiegelende reactie van de ouder kan er een niet-eigen zelf ontstaan. Een niet eigen Zelf zie je volgens Verfaillie (2011) bij onveilig gehechte kinderen. Allen et. al (2008) noemt dit ook wel ‘alien self’. Het kind raakt gedesoriënteerd en er ontstaat een contrast tussen de interne en externe wereld van het kind. Zoals in de inhoudelijke oriëntatie genoemd werd, bestaat het Zelf volgens Coleman (1999) vier aspecten; eigenwaarde, zelfbesef, zelfacceptatie en zelfvertrouwen. Het ‘Zelf’ bleek van belang voor hulpverleners om vanuit het eigen bewuste Zelf je in te kunnen zetten als steunende, structurerende factor in het proces van je cliënt/coachee, zonder zelf te projecteren op de cliënt. Er wordt echt contact gemaakt, wanneer er vanuit het zelf gehandeld wordt. Hierdoor ontstaat er een vertrouwen tussen de cliënt en therapeut of tussen de coach en coachee.

Wanneer het kind in de **alsof-modus** komt (1 ½ - 4 levensjaar) wordt het volgens Allen et. al (2008) bevrijd van de vorige psychische equivalentiemodus. “De innerlijke wereld” wordt losgekoppeld van de externe werkelijkheid. De realiteit wordt als het ware ontkent of gedissocieerd, zodat de verbeelding van het kind niet wordt bedreigd.” (Mandala, 2018) In deze modus is er nog geen ruimte voor feitelijke aspecten van de werkelijkheid, waardoor alles uit de verbeelding als echt ervaren wordt en daarom moeten binnen- en buitenwerelden nog uit elkaar gehouden worden.

Wanneer de ontwikkeling ‘normaal’ verloopt, worden de twee modi geïntegreert om tot mentaliseren te komen. De mentale toestanden representeren dan de werkelijkheid

(wat in de alsof-modus niet gebeurt), maar worden niet gelijkgesteld met de werkelijkheid (wat in de psychische – equivalentiëmodus wel gebeurt) volgens Allen, et. Al (2008) Allen et. Al. (2008) zeggen ook wel dat mentaliseren het werken in de ervaring is en het integreren van de twee modi, de doen-alsof en de equivalentiëmodus. Wanneer dit uiteindelijk wel goed gaat, kom je in de **integratie modus** (vanaf 5^{de} levensjaar) , ook wel het stadium van het **reflectieve modus** genaamd. “Het kind kan zijn eigen mentale toestand en de mentale toestand van een ander interpreteren en zich in de ander verplaatsen. Het kind ontwikkelt het besef dat fantasie en realiteit van elkaar gescheiden zijn.” (Müller & Termorshuizen, 2013) In dramatherapie ga je letterlijk de ervaring van spel verbinden met het hier en nu, om het mentaliserend vermogen dus te vergroten. De modi worden bewust geïntegreerd, waardoor het mentaliserend vermogen en daarmee zelfinzicht, inleving en de interpretatie van de interactie vergroot worden. Daarnaast wordt er geleerd om impliciet en expliciet te kijken naar de relatie tussen de interne ‘werkelijkheid’ en de externe ‘werkelijkheid.’

1.3.2. Belemmeringen in het mentaliseren

Angst, woede en schaamte zijn sterke gevoelens die het mentaliseren kunnen belemmeren. Wanneer er in het contact met de ander woede aanwezig is, kan dit zo’n sterk gevoel zijn, dat je kunt terugvallen in de **pre-mentaliserende modus**. Er wordt alleen maar met woede naar de ander gekeken. waardoor er niet gemetalliseerd wordt wie, wat, waarom de ander het gedrag vertoont dat woede bij jou oproept. Deze gevoelens overheersen vaak in het moment, waardoor de nieuwsgierigheid naar wat er in iemand anders hoofd gaande is, vaak niet aan de orde komt. Zelfbescherming heeft bijvoorbeeld in het geval van angst vaak prioriteiten voor de persoon op dat het moment. “You gonna get concern with your own welfare and shut down mentalizing” (Allen J. G., 2013). Verliefdheid is een andere sterke emotie waarvan de bekende uitspraak luidt: “Verliefdheid maakt blind.” Wij willen soms niet weten wat er gaande is in andermans gedachten en gevoelens, omdat wij ons niet zeker zijn of deze gedachten en gevoelens wel zo positief zijn als wij hopen. Dit houdt het proces van mentaliseren tegen, om teleurstellingen te voorkomen.

“Mentaliseren kan in enkele richtingen ontsporen. Dit overkomt iedereen doorlopend. Zo kan iemand al te zeer in de greep raken van wat hij beleeft. Hij gaat er dan in op en wordt erdoor meegesleept. Hij heeft niet meer een gedachte, de gedachte heeft hem. ‘Dit zeg je alleen maar om mij te kwetsen!’ roept bijvoorbeeld de ene partner tegen de andere. Deze toestand wordt de equivalentie-modus genoemd” (Kapitany, 2013, p.32).

Het is van belang dat de coaches hun vermogen van mentaliseren vergroten, zodat zij voor hun coachee kunnen gaan mentaliseren, wanneer zij terugvallen in een pre-mentaliserende modus. Binnen dramatherapie wordt er gespeeld met emoties en kunnen sterke emoties veilig geëxploreerd en ervaren worden, om ze reguleerbaar te maken. Dit kan een terugval in de pre-mentaliserende modus tegen. De coaches leren tegelijkertijd in de ervaring hoe emoties gereguleerd kunnen worden, waardoor zij hun ervaringsdeskundigheid middels ervaringsleren uitbreiden.

1.4 Wat is het belang van zelfinzicht voor coaches?

1.4.1 Het zelf

Het Zelf bestaat volgens (Coleman, 1999) uit vier aspecten; eigenwaarde, zelfbesef, zelfacceptatie en zelfvertrouwen. Door in contact te staan met anderen kun je informatie over jouw Zelf verkrijgen. Je Zelf wordt gevormd vanuit jouw referentiekader. “Het referentiekader bestaat uit een in een persoon aanwezige kennis, inzichten, vaardigheden, normen, waarden, gevoelsassociaties en herinneringsbeelden van de werkelijkheid” (Van Rosmalen, 2012, p.119). Het is een combinatie tussen de genetische aanleg en de meegemaakte gebeurtenissen, waarmee er betekenis aan de werkelijkheid gegeven wordt. Wanneer je het referentiekader van iemand in kaart brengt, krijg je inzicht in de identiteit.

In de adolescentie spreekt Erikson van het conflict identiteit vs. identiteitsverwarring (Bil & de Bil, 2013). Wanneer de adolescent deze identiteitscrisis niet goed doorkomt, zal er nog identiteitsverwarring aanwezig zijn bij de jongvolwassenen. Het is dus van belang dat

men zich bewust wordt van het referentiekader en hier eventueel zelf sturing aan leert geven, zodat men inzicht krijgt in de eigen identiteit en er geen verwarring in de identiteit ontstaat. “In een voortdurend samenspel tussen waarnemen, handelen, gevoelsmatige beleving, cognitieve bewerking en uitwisseling over onze ervaringen, krijgt de werkelijkheid betekenis die op een bepaald moment voor een persoon actueel is” (Van Rosmalen, 2012, p.127).

Deze werkelijkheid bestaat uit eigen paradigma's volgens Covey (2013) Het is van belang als 'hulpverlener' of in dit geval als coach bewust te zijn van de subjectiviteit van werkelijkheden. Uit observaties tijdens de interviews van de coaches kwam naar voren dat de jongeren snel interpreteren vanuit hun eigen referentiekader en zich hier vaak niet bewust van zijn. Uiteraard handelt ieder vanuit een eigen referentiekader en dus vanuit een eigen werkelijkheid, maar men moet zich bewust zijn van de subjectiviteit.

Wanneer de coach de jongeren vanuit een ander perspectief naar situaties wilt laten kijken, is het van belang dat jij jouw eigen werkelijkheid ook onder de loep kunt nemen. In de 'Samenhang dramaspecifieke kernpunten' (Notermans, Samenhang dramaspecifieke kernpunten, 2015) worden er verschillende stappen beschreven met betrekking tot de ontwikkeling van begrip van de werkelijkheid gekoppeld aan de conflicten die Erikson beschrijft.

1.4.2 Referentiekaders

Impliciete informatie is opgeslagen in het onbewuste gedeelte van de hersenen volgens Van Rosmalen (2012, p.120). Het is vanzelfsprekende informatie geworden, die pas bewust wordt wanneer er een contrast in beeld komt. Maar wanneer je met dit contrast in jouw leven geconfronteerd wordt, kan dit onrust geven. Men wil wat veranderen, maar het veranderen van een geïntegreerd systeem is ingewikkeld, zoals hierboven beschreven. Bewustzijn van het referentiekader maakt de subjectiviteit waarmee de wereld wordt bekeken zichtbaar en vanuit dat gegeven kan er sturing gegeven worden aan belemmeringen binnen het referentiekader.

Zelfinzicht heeft te maken met je zelfbewustzijn en het inzicht in hoe jij jouw leven kan sturen en daarmee hoe jij jezelf als professional kan inzetten om anderen sturing te laten geven aan hun leven. Momenteel blijkt uit observaties (Arndt, 2018) en uit een gesprek met de intervisor en supervisor (Oud, 2018) dat de coaches vaak de neiging hebben om taken uit te voeren, om de jongeren die zij begeleiden te ontzien. Dit betekent dat wanneer de coach de jongeren weer loslaten, zij zeer waarschijnlijk in een gat zullen vallen, omdat zij dan alle taken weer zelf moeten uitvoeren en niet weten hoe zij dit moeten doen. Het is van belang dat de coaches inzien dat zij taken op een eigen manier uitvoeren, met eigen normen en waarden en dat het van belang is dit ook aan de jongeren mee te geven. Hierdoor kunnen de jongeren die zij begeleiden leren zelf vanuit eigen kracht en vanuit het eigen vermogen, zoals 2GetThere dit beschrijft, richting geven aan hun leven.

Door zelfinzicht, kun jij zelf leren om achter het stuur te gaan zitten van jouw bus en zelf jouw route te gaan bepalen volgens NTI NLP (2016). Met zelfinzicht, kunnen unieke persoonlijke kwaliteiten en krachten ingezet worden om taken in de maatschappij te vervullen die zijn weggelegd voor jou.

1.5 De aspecten van drama die inspelen op het mentaliseren?

Drama(therapeutische) interventies bieden de mogelijkheid om te experimenteren met gedrag en anderen te ontmoeten in spel. Door te spelen met verschillende mogelijkheden, fantasie te gebruiken, ontstaan er alternatieve gedragingen. Dit geeft een nieuw perspectief op situaties. Er wordt bewustzijn gecreëerd men zelf kan sturen en anders kan reageren en dat dit een andere reactie oproept bij jouw tegenspeler. Daarnaast wordt er ook inzicht verworven in het eigen gedrag en de reactie die dit oproept en daarmee de subjectiviteit van de interpretaties die jij doet. Daarnaast wordt er door het zien van de verschillende subjectieve perspectieven, wat de objectieve werkelijkheid is. Wat is hier feitelijk zichtbaar in de situatie en hoe interpreteren jij en ik dat? Dit is waar het mentaliseren over gaat.

Dramatherapie draagt dus bij aan het integreren van de mentaliserende modi, waarbij het dus ging om werkelijkheid en fantasie. Er wordt continu geëxperimenteerd met fantasie en werkelijkheid en het onderscheid wordt geëxploreerd. De zelfreflectie, het inlevingsvermogen en de interpretatie van wat er in de interactie gebeurt en wat dit zegt over jou en de ander (inclusief overdracht en tegenoverdracht) wordt middels het medium versterkt.

Creatieve therapie heeft zijn naam te danken aan de expressievorm met behulp van een medium, in dit geval drama. Via het medium worden innerlijke conflicten bewerkt en zal de deelnemer vaste patronen als teken van gezondheid loslaten. Het werken met het medium is belangrijk, omdat er via het medium het 'persoonlijk doen' zichtbaar wordt. Het medium bezit hierdoor betekenis en vormgeving van de deelnemer. Er wordt gebruik gemaakt van impulsen uit het onbewuste in de primaire fase. Het is moeilijk om via cognitieve trainingen of dergelijke bij het onbewuste gedeelte te komen, laat staan de deelnemer hiervan bewust te maken. In de secundaire fase waarover Smeijsters (2008, p. 199-120) in zijn boek schrijft, neemt het ordenende bewustzijn het creatief proces over en ontstaat er structuur in het medium.

De creatief-procestheorie suggereert dat de combinatie van de primaire (emotioneel, vaag, chaotisch, primitief, toevallig, slordig) en de secundaire (voorgond, bewust waarneembaar, bedoeld, logisch, controle) zorgt voor evenwicht tussen het bewuste en onbewuste. Kortom, het medium drama is een effectieve vorm om te spelen met het bewuste en onbewuste, de subjectieve en objectieve werkelijkheid en om een koppeling tussen doen, denken en voelen te maken, wat het mentaliserend vermogen versterkt en de modi integreert.

Hoofdstuk 2: De onderzoekskwestie

In de onderzoekskwestie wordt verder ingegaan op een aantal onderwerpen vanuit de inhoudelijke oriëntatie die uiteindelijk zullen leiden tot de hoofd- en deelvragen.

2.1 Begrippen:

(Jongeren)coach: De coaches tussen de 20-27 jaar die werkzaam zijn bij 2GetThere en jongeren coachen worden jongerencoaches genoemd.

Coachee: wordt gecoacht door een coach.

Jongeren: De jongeren tussen de 12 en 27 die zich aangemeld hebben bij 2GetThere worden jongeren genoemd in dit onderzoek.

Ervaringsdeskundige: zet zijn eigen ervaringskennis met betrekking tot herstel in.

2.2 Competenties coach

Coachen is geen beschermd beroep, wat inhoudt dat iedereen zich coach mag noemen. Je kan wel erkende coach worden volgens verschillende opleiders. Er is gekeken naar de competenties van een coach waarop de opleiding die zich al erkende opleidingen definiëren zich richten tijdens het onderwijzen.

- De coach spreekt de coachee aan op het bewustzijn en de verantwoordelijkheden voor leren en handelen
- De coach werkt in het **hier en nu**
- De coach kent zijn eigen drijfveren en integreer deze in zijn visie in het handelen
- De coach kan zijn eigen **professionele ontwikkeling als coach vormgeven**
- De coach kan reflecteren op eigen handelen
- De coach is emotioneel volwassen
- De coach is zich bewust van de effecten van **non-verbale communicatie en overdracht**. (zelfonderzoek en zelfreflectie) (Psychodynamic, 2018)
- De coach is zich bewust van zijn persoonlijke coachingsstijl
- De coach heeft **zelfkennis**; kent mogelijkheden, beperkingen, heeft zelfvertrouwen en een authentieke en transparante manier van werken. (Carrière Tijger, 2018)
- De coach signaleert gedrag- en denkpatronen en thema's en confronteert de gecoachte daarmee.
- De coach heeft inlevingsvermogen om zich in de situatie van de coachee te verplaatsen.
- De coach kan een creatief denkproces op gang brengen. Hij structureert het denkproces, kan zelf **creatieve alternatieven** bedenken en gebruik maken van een vrije brainstorm.
- De coach kan bewust zijn stem inzetten
- De coach herkent patronen in gedachten en handelingen
- De coach kan de cliënt verbindingen laten maken tussen **doen, voelen, handelen**

Er is één duidelijke website gevonden waar concreet de onderwerpen die in de opleiding tot coach aanbod komen, worden benoemd. (Academie voor coaching, 2018)

- *“Je 'zijn' als coach/mens*
- *Het ego versus het 'Zelf'*
- **Omgaan met overdracht en projecties**
- *Angst versus verlangen*
- *Coachen op zingeving*
- *Zorgen voor jezelf / geïnspireerd blijven”*

** De competenties die concreet terug kwamen in de onderstaande kopjes, zelfinzicht en werkwijze, zijn achteraf cursief gemaakt om het verband zichtbaar te maken.*

2.3 Zelfinzicht

Uit de inhoudelijke oriëntatie kwam duidelijk naar voren dat het ontwikkelen van zelfinzicht als ervaringsdeskundige (jongeren) coach van belang is om een bewust te zijn van de eigen overdracht in contact met de coachee en een zuivere relatie met de coachee aan te gaan.

Om evenwichtig te kunnen werken is er integratie tussen voelen, denken en handelen nodig volgens Spectrum 13 (2018). Om dit te realiseren, is er eerst een inzicht in het eigen voelen, denken en handelen nodig om de te analyseren of er een verbinding is en hier eventueel sturing aan te geven. Eigenlijk geldt dit voor alle veranderingen die je op gang wilt zetten. Er is inzicht nodig in het huidige eigen systeem, om veranderprocessen bewust in gang te zetten en jezelf te sturen.

Voor het begeleiden van een coachee is van belang dat er bewustzijn is van jouw subjectieve werkelijkheid, om te zorgen dat jouw werkelijkheid niet als waar aangenomen wordt en wordt overgedragen aan de cliënt, maar dat de cliënt vanuit eigen normen en waarden kan voelen, denken, en handelen.

In de inhoudelijke oriëntatie kwam naar voren dat om het zelfinzicht te vergroten, er bewust moet worden gekeken naar het referentiekader waarmee jij naar de wereld kijkt. Dit wordt ook wel de eigen subjectieve werkelijkheid genoemd. De subjectieve werkelijkheid wordt zichtbaar wanneer er een contrast gekenmerkt wordt bleek uit de inhoudelijke oriëntatie. Wanneer dit contrast zichtbaar wordt, wordt er kennis vergaard over de eigen subjectieve werkelijkheid die in contrast staat met de subjectieve werkelijkheid van anderen. Vanuit dit inzicht, kan er meer inzicht verworven worden met betrekking tot het ontstaan van de subjectieve werkelijkheid vanuit opgedane ervaringen, zoals contacten, gebeurtenissen, etc. Wat op zijn manier weer inzicht verwerft dat jij ook zelf invloed kan uitoefenen op jouw referentiekader en deze sturing kunt geven.

Door begrip van eigen mentale toestanden en de exploratie hiervan in groepsverband, wordt het contrast zichtbaar met de mentale toestand van de ander. Ze kunnen in het medium naast elkaar gelegd worden en er kan geleerd worden hoe men kan mentaliseren om deze twee mentale toestanden ook naast elkaar te mogen laten en toch de ander op gelijkwaardig niveau te kunnen helpen.

Het omgaan met **projectie en overdracht**, waarop de Academie voor coaching (2018) zich op richt, sluit aan bij de aspecten van zelfinzicht die naar voren kwamen in de inhoudelijke oriëntatie. **Overdracht, non-verbale communicatie** en projectie richten zich op de eigen ervaringen, de eigen subjectiviteit van de werkelijkheid en het eigen referentiekader die de coach meeneemt in het contact met de coachee. Deze begrippen zullen meegenomen worden in het onderzoek.

2.4 Drama

Het is van belang dat de dramatherapeut bewust kijkt welke dramatherapeutische technieken inzichtgevend kunnen worden ingezet op een trainingsgerichte werkwijze, zonder door te werken aan de problematiek. Het moet namelijk geen therapie worden, maar een training blijven die de bewustwording moet stimuleren. Daarom moeten de technieken zich focussen op het geven van inzicht op een traininggerichte werkwijze.

2.4.1 Vrije plaatsing in groepsvorm.

Het werken in een groepsverband aan het verwerven van zelfinzicht, heeft als voordeel dat er dingen in het contact met groepsgenoten gebeuren die ook in het dagelijks leven gebeuren. Door de groepsleden te observeren en de verschillende perspectieven te zien, worden er nieuwe perspectieven ontdekt en het eigen subjectieve perspectief bewust waargenomen. Het laat zich volgens 'Het woord aan de verbeelding' (Van Rosmalen, 2012) samenvatten als het hanteren van relaties, klimaat en situaties. Vrijplaatsactiviteiten worden benoemd als mogelijkheden binnen het kader van groepswerk die kan leiden tot bewustwording van patronen en nieuwe alternatieven die plotseling door spontaan spel tot stand kunnen komen. In spontane vrijplaatsing/spontaan spel wordt er afstand genomen van de 'onmiddellijke' werkelijkheid. Het tot stand brengen tot spontane vrijplaatsing wordt

animeren genoemd. "Animatie is het uitlokken van pedagogisch handelen, waarbij de cliënt verleid wordt tot inzicht, gedrag, stemming of houding waar deze vanuit zichzelf niet snel toe zou komen" (Van Rosmalen, 2012, p.193). Het stimuleert om tot een **creatief (denk)proces** te komen.

Dramatechnieken met betrekking tot vrijplaatsing zijn volgens Van Rosmalen (2012) bijvoorbeeld rollenspellen waarbij er gespeeld wordt met statustechnieken (a.d.h.v. de Roos van Leary), spiegelen (in diverse variaties), het hanteren van een paradox, het spelen met een voorgeschreven symptoom of poppenspel. Door het vrije spel is de situatie waarmee gespeeld wordt in principe 'echt' waardoor er eigen nieuwe structuren gemaakt kunnen worden. Er wordt gedaan alsof.

Doen-alsof spel verheldert gebeurtenissen en onbewuste processen die hieraan gebonden zijn. "De doen-alsof manier van begrijpen van de werkelijkheid houdt in dat iemand vanuit persoonlijke (ervarings)beelden handelt. De persoonlijke beleving wordt gepresenteerd als de werkelijkheid. Deze manier van reageren zorgt ervoor dat de persoon in kwestie zichzelf geen vragen hoeft te stellen. Zijn interpretatie is de werkelijkheid" (Notermans, 2012, p.19).

2.4.2 Mentaliseren

In de inhoudelijke oriëntatie is er al ingegaan op het begrip mentaliseren en het belang van mentaliseren voor coaches. Eigenlijk alle competenties van een coach die verder onderzocht zijn in de onderzoekskwestie blijken verband te houden met het begrip mentaliseren net zoals de begrippen 'zelfinzicht' en 'subjectieve werkelijkheid', vandaar dat het onderzoek zich richt op het vergroten van het mentaliserend vermogen.

Om goed te mentaliseren zijn er drie vermogen nodig volgens Bleumer & Meijer (2016, p.34)

1. Het vermogen tot zelfreflectie
2. Het vermogen om je in te leven in de ander.
3. Het vermogen om interacties te interpreteren.

Er zal gekeken moeten worden, welke aspecten van dramatherapie zich richten op de vermogens van het mentaliseren, zodat er een dramatherapeutische training ontwikkeld wordt, waarin deze aspecten terug komen, zodat het mentaliserend vermogen vergroot wordt.

2.5 Doelstelling

In het onderzoek zal gekeken worden welke van deze dramatherapeutische technieken het beste aansluiten bij op de drie verschillende vermogens om te goed te kunnen mentaliseren. De focus zal liggen op het vergroten van het mentaliserend vermogen, omdat uit het vooronderzoek bleek dat dit een exactere benaming is voor het vergroten van het inzicht in het eigen denken, voelen en handelen vanuit een eigen uniek referentiekader die gevormd is door eigenschappen, levenservaringen en contacten en die van de ander. In het vooronderzoek lijkt dramatherapie hier mooi op in te spelen vanuit verschillende werkvormen die mogelijk zijn. Er zal daarom gekeken worden welke technieken specifiek het beste aansluiten bij de doelgroep waarvoor de training gerealiseerd wordt met als doel de drie vermogen van het mentaliseren te vergroten.

Kortom, op welke wijze kan het mentaliserend vermogen van de ervaringsdeskundige jongerencoaches die jongeren coachen in een dramatherapeutische groepstraining vergroot worden?

2.6 De hoofdvraag

De hoofdvraag die hieruit volgt, luidt:

- *Welke dramatherapeutische technieken met de focus op de drie mentaliserende vermogens dragen bij aan het vergroten van het mentaliserend vermogen van de ervaringsdeskundige jongerencoaches in een groepstraining?*

2.7 De deelvragen

- Welke dramatherapeutische technieken dragen bij aan het vergroten van de zelfreflectie? (mentaliseren over jezelf)
- Welke dramatherapeutische technieken dragen bij aan het vergroten van het inlevingsvermogen? (mentaliseren over de ander)
- Welke dramatherapeutische technieken dragen bij aan het vermogen interacties te kunnen interpreteren? (mentaliseren over de relatie)
- Welke dramatherapeutische technieken dragen bij aan het op een mentaliserende wijze leren inzetten van de ervaringsdeskundigheid?
- Wat is er van belang in een groepstraining voor de jongerencoaches?

Hoofdstuk 3: De onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk staat de onderzoeksmethode centraal. Om antwoord te krijgen op de hoofd- en deelvragen is een aantal dataverzamelingstechnieken nodig. Er zal in dit hoofdstuk duidelijk worden welke dit zijn, van welke onderzoekbenadering wordt uitgegaan, welk onderzoekstype hierbij hoort en wat de kwaliteitscriteria zijn.

3.1 De onderzoekbenadering

De opdrachtgever van het onderzoek wenst een open benadering voor het onderzoek, waarbij er op een levende flexibele wijze onderzocht wordt, welke dramatherapeutische interventies kunnen bijdrage aan de ontwikkeling van de coaches van 2GetThere coaching voor en door jongeren. Passend bij de wens van de opdrachtgever en de hoofdvraag, is de kwalitatieve onderzoekbenadering, waarbij de beleving door de onderzochte centraal staat. “Centraal staat de betekenis die de onderzochte aan de situaties geeft, ofwel de subjectieve betekenisverlening” (Verhoeven, 2011). Er is een HBO gedragscode geschreven die terug te lezen is in de bijlage, waarin verantwoord wordt, dat de belangen van de opdrachtgever, de onderzochte personen en de organisatie niet geschaad worden.

3.2 Het onderzoekstype

Migchelbrink (2006) benoemt het ontwikkelen van een ‘nieuwe’ training een ontwikkelingsonderzoek. Met het ontwikkelingsonderzoek wordt de kennis over het inzetten van dramatische middelen in een training gericht op het vergroten van het mentaliserend vermogen. De bestaande situatie bij 2GetThere, bestaat uit het aanbieden van intervisie en supervisie en enkele trainingen. In de gesprekken met de coaches en de projectleider kwam naar voren dat dit veelal cognitief gericht is en daarom wordt er onderzocht hoe drama ingezet kan worden als middel om het mentaliserend vermogen te vergroten. Er wordt ingegaan op de kracht van drama en de invloed van drama op het mentaliseren. De training is passend gemaakt voor ervaringsdeskundige coaches met veelal geen ervaring met het medium.

Het wordt een innoverende training die nog niet eerder vanuit het creatieve medium drama is aangeboden. Door in gesprek te gaan met de onderzoeker, is er interesse ontstaan in een training vanuit het medium. In de voorbereidingsfase is gekeken waar de training vanuit dramatische middelen zich op zal richten, in de ontwikkelingsfase is gekeken welke dramatische middelen ingezet kunnen worden met betrekking tot het thema waar de focus op is komen te liggen en tot slot zal de training uiteindelijk ook getest/ aangeboden worden.

3.3 Dataverzamelingstechnieken

De dataverzameling vindt plaats middels open interviews, waarbij het de bedoeling is de geïnterviewde zo veel mogelijk aan het woord te laten. De meeste interviews zijn half gestructureerd. (respondenten 3-5) Ook zijn er twee gestructureerde interviews afgenomen bij twee dramatherapeuten, om concreet te kijken naar de overeenkomsten en verschillen m.b.t. dezelfde vragen die zich direct focussen op de deelvragen van het onderzoek. (Respondenten 6 & 7)

De respondenten 1 en 2 bestaan uit de jongerencoaches, waarvan de coach die het langst in dienst is bij 2GetThere individueel geïnterviewd is en er een groepsinterview met alle jongerencoaches heeft plaatsgevonden, met als doel tot bredere diepere informatie te komen dan met individuele interviews en de coaches op elkaar te laten reageren. Hierdoor kan de onderzoeker ook kijken naar herkenningpunten binnen de groep die aandacht vragen in de training.

De respondenten 3 tot en met 7 bestaan uit diverse dramatherapeuten die door hun kennis en ervaring relevant zijn voor het onderzoek. De relevantie van de kennis van deze dramatherapeuten staat beschreven boven aan het interview van de respondenten.

Alle respondenten worden verder in het onderzoek afgekort met R... (Dus R1 t/m R7)

Er worden geluidrecorders van de interviews gemaakt die zijn middels een transcriptie uitgewerkt en worden vervolgens woordelijk beschreven.

Door de soms niet vlot lopende zinnen, is er gekozen hierna een samenvatting van de relevante informatie te maken en deze opnieuw te labelen.

Er is door middel van open vraagstelling en het geven van ruimte voor eigen aanvulling aan de respondenten gekeken naar het onderwerpen tijdens het half gestructureerde interviews en groepsinterviews. De onderzoeker heeft zich flexibel opgesteld ten aanzien van het interview door in te spelen op de sfeer tijdens het interview en er is met de coaches eerst vertrouwen gewonnen door meerdere malen aanwezig te zijn bij werkoverleggen en interviews. Dit zijn belangrijke kenmerken voor de dataverzamelingstechnieken van kwalitatief onderzoek volgens Migchelbrink (2006).

3.4 Dataverzamelingsmethode en –analyse

Bij een ontwikkelingsonderzoek kan er gebruik maken van technieken van o.a. de Grounded theorie omdat het gericht is op het ontwikkelen van categorieën die tijdens de analyse ontdekt wordt. Het is een systematische analyse die inductief en iteratief is volgens Smeijsters (2008)

Inductief is het streven naar het vormen van een theorie uit de verzameldata, wat de focus is van het onderzoek. Een theorie vormen die een verklaring geeft welke werkvormen binnen drama het mentaliserend vermogen in een training kunnen vergroten.

Iteratief gaat over het vergelijken van de data waarbij de cyclus van het analyseren van de data bij elke nieuwe dataverzameling opnieuw gebeurt, zodat alle data met elkaar vergeleken kan worden.

Smeijsters (2006) beschrijft het proces van de Grounded theory.

1. Zijn de opnames die gemaakt zullen worden van de interviews.
2. Is de transcriptie die geschreven wordt.
3. Daarna worden vergelijkbare stukken tekst die onder een categorie vallen gemarkeerd en gecategoriseerd.
4. Vervolgens wordt deze tekst geconceptualiseerd en wordt er gekeken welke verbanden er tussen de categorieën zijn.
5. Deze verbanden worden gelabeld om tot subcategorieën te komen en deze te onderscheiden van de kerncategorieën.
6. Dan wordt er literatuur bij de categorieën gezocht.
7. Om tot slot tot een nieuw concept te komen, ofwel een nieuwe theorie.

Door dit te doen, ontstaat er een diepgang in de verkregen informatie tijdens de interviews en daarmee een diepgang over het onderwerp.

3.5 De kwaliteitscriteria

Het is van belang dat het onderzoek bruikbaar is (Migchelbrink, 2006). Tijdens het vooronderzoek is opgevallen dat er nog weinig literatuur bestaat over dramatherapie en mentaliseren. Dit maakt het onderzoek vernieuwend en bruikbaar voor het werkveld dramatherapie. Daarnaast is dit onderzoek ingegaan op de vraag naar een vernieuwende training voor de (ervaringsdeskundige) coaches van 2GetThere. Één van de randvoorwaarden van Migchelbrink (2006) Er is ook voldaan aan de volgende voorwaarden, zodat het een bruikbaar onderzoek is. Er is geïnventariseerd bij de coaches wat vernieuwend is voor de doelgroep en dit is meegenomen in de resultaten. De onderzoeker is nauw betrokken bij de organisatie door deel te nemen aan bijeenkomsten, zodat het onderzoek dichtbij de praktijk uitgevoerd wordt.

Het onderzoek is 'trustworthiness' een begrip dat volgens Smeijsters (2008) bestaat uit de kwaliteitscriteria: geloofwaardigheid, afhankelijkheid, overtuigingskracht, overdraagbaarheid en echtheid. Dit is gerealiseerd, doordat er gebruik gemaakt is van:

- Repeated analysis: de inhoud en analyse is continu getoetst op de nieuwe verkregen literatuur. Wanneer er voor een verdere deelvraag nieuwe literatuur verkregen werd en hier ook bruikbare informatie voor een eerdere deelvraag in stond, is de analyse van de voorgaande deelvraag opnieuw uitgevoerd, met verwerking van de nieuwe verkregen kennis. Er is gebruik gemaakt van data-analyse dat bestond uit oudere en nieuwere kennis, zoals boeken, onderzoeken, (bestaande) interviews, nieuw afgenomen interviews.
- Member checking: de data-analyse is gecontroleerd en voorzien van feedback door verschillende professionals uit de praktijk.
- Peer debriefing: tijdens het onderzoek is er veel contact geweest met verschillende dramatherapeuten en experts via LinkedIn, om resultaten voor te leggen en te bespreken. Dit heeft nieuwe inzichten, bevestiging en richting gegeven.
- Triangulatie: er is gebruik gemaakt van een diversiteit aan bronnen. Er zijn veel boeken gebruikt die de onderzoeker volledig heeft gelezen en samenvattend informatie hieruit gehaald heeft. Ook zijn er secties van boeken gebruikt, net zoals verschillende onderzoeken, artikelen, interviews. Hier is een triangulatie van gemaakt om tot nieuwe inzichten te komen of om tot een resultaat te komen. De onderzoeksvraag was een brede vraag waardoor verschillende theorieën, methodes en technieken zijn onderzocht en meegenomen in de analyse, zodat er naar zoveel mogelijk perspectieven gekeken is.

Hoofdstuk 4: Onderzoeksresultaten

In dit hoofdstuk zijn de resultaten van het onderzoek te lezen. De deelvragen door middel vanuit een triangulatiebeschreven. De antwoorden zullen leiden naar het antwoord op de hoofdvraag in die beantwoord wordt in de conclusie. De literatuurstudie in de hoofdstuk 1 & 2 zijn an sich al een resultaat die veel inzichten verworven heeft en de kracht van dramatherapie en het belang van het mentaliseren als coach bevestigd.

4.1 Deelvraag 1

- Hoe kan de zelfreflectie met behulp van dramatherapeutische technieken vergroot worden? (mentaliseren over jezelf)

Zelfreflectie is een begrip dat samen gesteld is uit twee woorden: 'zelf' en 'reflectie'. Er wordt verdieping gezocht in beide begrippen, waarbij het groepsinterview van de coaches en de interviews met de dramatherapeuten meegenomen wordt, zodat de training zich met betrekking tot het vermogen van zelfreflectie richt op de coaches.

4.1.1 Zelf

In de inhoudelijke oriëntatie is het begrip 'zelf' al eerder uitgelegd vanuit de theorie van Coleman (1999). "Het Zelf bestaat volgens (Coleman, 1999) uit vier aspecten; eigenwaarde, zelfbesef, zelfacceptatie en zelfvertrouwen. Door in contact te staan met anderen kun je informatie over jouw Zelf verkrijgen."

R4 bekrachtigt dit door naast fantasie en spelplezier, samenwerking als een goed uitgangspunt tot zelfreflectie te benoemen. Ook door de andere dramatherapeuten (R3-7) wordt het teruggeven van observaties, spiegelen van elkaar en gezamenlijke interventies benoemd als aspecten om meer inzicht te verwerven in het Zelf. R1 geeft aan dat het van belang is oprecht naar jezelf te kijken als coach, zodat wat je rationeel spreekt overeenkomt met je gevoelens. Daarom wordt er eerst naar het Zelf gekeken en daarna naar de verbinding tussen het handelen, voelen en denken.

Laat (2005, p. 34) schrijft dat het imiteren en nadoen een middel is om de identificatie te versterken en dus een 'ik-gevoel' te ontwikkelen. De trainer, de groepsleden en het medium kunnen de deelnemer ook spiegelen, waardoor de deelnemer een groter 'ik-gevoel' kan ontwikkelen.

4.1.1.1 In contact met het zelf/ zelfvertrouwen

Volgens R5 is in contact staan met jezelf van belang om te mentaliseren. Het is dus belangrijk om het grote perspectief te kunnen zien en niet alleen bezig te zijn met jezelf, je eigen veiligheid en je eigen 'er mogen zijn'. R5 zegt: *"Ik kan mij voorstellen dat wanneer zij heel veel onzekerheid hebben, dat zij dit ook meenemen in het gesprek. Dus dat als iemand hun advies niet aanneemt, dat zij dat eerder zien als persoonlijk afwijzing dan gewoon zoals de situatie is, dat het gewoon niet voor die persoon werkte. Zelfvertrouwen maakt dat soort dingen dan dus minder persoonlijk."* R1 laat merken dat er een bepaalde onzekerheid aanwezig is, doordat zij aangeeft dat zij soms negatieve gedachten heeft en zich afvraagt wat anderen van haar denken. Wanneer anderen niet open en eerlijk zijn als zij dat is, wordt ze hier onrustig van. Ook voelt zij zich soms onbegrepen wanneer sommige dingen niet gedeeld worden.

"Vertrouwen in het zelf is grotendeels ook bekend worden met het zelf om beter te begrijpen hoe het werkt en te vertrouwen dat het goed is/komt."(R4) *Werkvormen die zich richten op het zelfbewustzijn, werken dus volgens R4 ook gelijk aan het zelfvertrouwen. Als voorbeeld noemt R4 fysiek spel. "Het fysiek werken binnen dramatherapie is geregeld confronterend. Een succes maken van de confrontatie vergroot in mijn ogen je zelfinzicht en zelfvertrouwen."*

In het artikel van Hilderink (2015) wordt gesproken van het zelfbeeld dat opgevat wordt als mentaal construct. Dit sluit volgens haar nauw aan op de theorie van Fonagy over het mentalisatieproces. "Een positief zelfbeeld is een realistische inschatting van je kwaliteiten

en acceptatie van je mindere kanten. Het stelt je in staat je gewaardeerd en gerespecteerd te voelen zodat je je doelen en waarden in je leven tot uitdrukking kan brengen” (Hilderink, 2015). Via 5 fases van Emmunah wordt er door Hilderink (2015) gekeken hoe het perspectiefname geïntegreerd kan worden en er een positief zelfbeeld gevormd kan worden. Er wordt door middel van dramatisch spel aan een positief zelfbeeld gewerkt, daarbij wordt gebruik gemaakt van symboliek en krijgen ze de uitnodiging om hun verhaal te vertellen over het ontstaan van een negatief zelfbeeld. Wat opvallend is dat de drie vermogens van het mentaliseren aangesproken worden om een positief zelfbeeld te creëren volgens Hilderink (2015) Zij kunnen dus niet los van elkaar gezien worden en daarom zal er in dit onderzoek ook gekeken moeten worden wat de overlapping is tussen de deelvragen. Dit komt ook weer overeen met de uitspraak van Coleman (1999) waarin hij aangeeft dat je informatie over jezelf in contact met de ander kunt verkrijgen. In fase 2 maakt Hilderink (2015) onderscheid tussen ik en de ander. Er wordt dan appel gedaan op het mentaliseren over jezelf en de ander. Fantasie in doen-alsof spel wordt benoemd als middel om een onderscheid te maken tussen de eigen binnenwereld en de buitenwereld. Fantasie in doen-alsof spel is dus een middel om de modi (alsof modus en psychisch equivalentie modus) te integreren en het mentaliserend vermogen te vergroten. Om in de integratiemodus te komen/zijn. “Het kind kan zijn eigen mentale toestand en de mentale toestand van een ander interpreteren en zich in de ander verplaatsen. Het kind ontwikkelt het besef dat fantasie en realiteit van elkaar gescheiden zijn”(Müller & Termorshuizen, 2013, p.9).

Rollenspel wordt benoemd om van buitenaf naar jezelf te leren kijken.”Een rol spelen leidt naar een groter zelfbesef en inzicht in rollen en patronen in levensscripts. Je kunt naar jezelf kijken als een collectief van rollen, we hebben vele verschillende acteurs in ons (Emmunah, 1994)” (Cleven, 2004, p. 52). Wanneer er genoeg zelfreflectie is kan er zelfs met realistische situaties gespeeld worden. “Er wordt actief geoefend met het wisselen van perspectief, betrokkenheid versus distantie, confrontatie versus herkenning. Afhankelijk van het zelfreflectief vermogen van de deelnemer kan er geoefend worden met realistische situaties waarin de patiënt leert reageren vanuit het positieve zelfbeeld.” (Hilderink, 2015) Emotieregulerende technieken worden benoemd om een nieuw perspectief te ontwikkelen.

In de ‘I love me’ cursus van R5, wordt het vergroten van zelfvertrouwen opgebouwd. Zij werkt eerst met emotionele expressie om tot spel te komen en veiligheid te creëren. Veiligheid is volgens alle respondenten een voorwaarde om tot spel te komen. De comfortzone wordt vervolgens langzaam vergroot. Ook zet zij rollenspel in, ze gebuikt hiervoor de roltheorie van Landy om het rolrepertoire te vergroten, “*zodat je het allebei kan zijn zonder daar van slag van te raken.*” (R5)

4.1.1.2 Handelen, voelen, denken

Verbinding zoeken tussen gevoelens, gedachtes en handeling kan volgens Ren 3-7 goed door drama in te zetten als middel. Dit komt door de directheid van drama. Er wordt direct appel gedaan op het handelen, voelen en denken door een (nieuwe) ervaring in het hier en nu. “*Uiting geven aan binnenwereld van cliënt d.m.v. directe expressie in vorm/stem/kleur/houding bijdraagt aan het vergroten van de zelfreflectie. Doordat de cliënt zich expressief uit, ervaart de cliënt ook i.p.v. alleen maar weten en praten.*”(R 7)

R5 benoemt de technieken uit emotioneel oprecht spelen om te kijken wat je voelt. R4 benoemt herhaling met een nieuw voornemen als krachtig aspect om het denken, voelen en handelen verder te onderzoeken. R3 benoemt een interventie waarbij je op de ander afloopt en de ander aangeeft hoe ver degene mag lopen, als een krachtige oefening die direct appel doet op “wat voel je nu en wat denk je nu”. Net zoals de oefening waarbij de deelnemers op een rij staan en er een uitlokker is, die gevoelens oproept bij iedereen.

4.1.1.3 Ervaringsleren

Het ervaringsleren blijkt uit de interviews met de dramatherapeuten een krachtig aspect waar drama in uitblinkt vergeleken met cognitieve werkwijzen. Ervaren en hier en nu zijn labels die vele malen terug komen in de interviews.

De coaches (R2) geven aan dat zij verschillende methodes geleerd hebben om naar zichzelf te kijken, zij noemen de dramadriehoek en de integratiedriehoek. Maar geven later in het onderzoek wel aan dat ze dan altijd achteraf reflecteren op hun handelen door hierover na te denken. Zij zouden wel willen leren gelijk sturing te kunnen geven, door te reflecteren in het moment. De training zou zich dus meer focussen op het leren mentaliseren in het hier en nu, dan over een situatie uit het verleden, gezien de coaches aangeven dat zij dat al leren bij intervisie en supervisie. R1 geeft aan dat zij zich soms kan stuk denken en te veel in haar hoofd zit.

Door drama in te zetten, kan er contact gemaakt worden met het gevoel en kan het denken even geparkeerd worden volgens R7. R6 voegt hier nog aan toe dat er doordat er naar het gehele zelf gekeken wordt binnen drama, er minder makkelijk bewust aspecten vermijd kunnen worden. R4, R3 en R1 geven als tip er een ervaringsgerichte training van te maken. R5 geeft aan dat de coaches hierdoor kunnen leren van drama over het combineren van plezier, actie en voelen met denken en praten.

R3 geeft aan dat alles wat appel doet op gevoel en gedachten in het hier en nu het mentaliserend vermogen stimuleren. Het is van belang men in beweging te brengen om te gaan mentaliseren over zichzelf (de ander en de relatie) en dat is precies de essentie van dramatherapie. Dit bevestigt weer de kracht van drama waarin er geleerd wordt door de ervaring. Dramatherapie is namelijk uitermate geschikt voor 'reflection in action' en 'reflection on action'.

R4 noemt dramatherapie ook wel ervaringsgericht leren. Drama heeft volgens R5 ook echt beleven te maken en drama wordt ingezet als middel om tot beleving te komen en te kunnen reflecteren in het hier en nu. Er kan door drama verdieping gezocht worden in het zelf en het zelf kan krachtiger worden.

4.1.1.4 Het Zelf en Ik

Geenen (2012) zegt dat men met uitspraken als 'ik was mezelf niet' doet vermoeden dat er een onderscheid is tussen het 'zelf' en iets. Zij geeft aan dat er twee kanten te onderscheiden zijn in de persoonlijkheid. 'Een kant die alle ervaringen in zich draagt en een kant die daarnaar kan kijken' (Geenen, 2012, p.80).

James (Breeuwsma, 2004) noemt de ervaringen die de persoon meedraagt 'I' en de kant die hier naar kijkt 'me'. "Dat 'I' weerspiegelt alle ervaringen en gewaarwordingen; zintuigelijke gewaarwordingen, maar ook al het voelen en denken, waardoor we onszelf als persoon, als 'ik' ervaren" (Geenen, 2012, p.80) Vanuit 'Me' kunnen we deze gedachten, gevoelens, ervaringen en gewaarwordingen gaan onderzoeken. Wij hebben 'Me' dus nodig om zelfbesef te krijgen, maar ook om sturing te kunnen geven aan de 'I', waardoor wij onze eigenwaarde, zelfacceptatie en ons zelfvertrouwen kunnen vergroten/ versterken en oprecht naar onszelf kunnen gaan kijken.

Uit de reacties van R1 en R2 kan dus geconcludeerd worden dat er behoefte is aan een stukje doen, naast het denken, zodat er in het hier en nu naar de 'I' en 'Me' gekeken kan worden. Meerdere malen is er terug te lezen dat distantie een belangrijk aspect is die ruimte geeft om vanuit de 'Me' het hele plaatje te bekijken. R3 en Hilderink (2015) noemen verhalend werken als werkwijze om de distantie te creëren, daarnaast wordt de emotieregulerende techniek in het artikel van Hilderink genoemd als techniek om distantie te creëren.

De 'me' die observeert, wordt door (Bleumer & Meijer, 2016) ook wel de 'Observerende Ik' genoemd. De observerende Ik is in staat afstand te nemen van de situatie en na te denken over wat wij denken, voelen en hoe wij handelen. De 'I' wordt de Handelend Ik genoemd. De Observerende Ik kan dus nadenken over het Handelend Ik. "Temidden van alle mogelijke verbanden die je kunt leggen bij mentaliseren staat steeds één perspectief centraal: dat van het individuele, observerende ik in het hier en nu" (Kapitany, 2013). Om verbanden te kunnen leggen met bijvoorbeeld het verleden, de relatie met anderen en dergelijke en te kunnen mentaliseren over de ander en over de relatie met een ander, moet je dus kunnen mentaliseren over jezelf. In dit mentaliseren over jezelf is een gelijkmoedige houding van belang om vervolgens verbanden te kunnen leggen. "Gelijkmoedig blijven ten

opzichte van emoties wil zeggen dat je deze fysiek kunt blijven toelaten bij jezelf wanneer deze zich aandienen en tegelijkertijd je je kunt blijven realiseren wat je ervaart en wat de aanleiding ervan is" (Kapitany, 2013). Allen et al. (2008) noemt dit ook wel het mentaliseren van emoties en dit houdt weer nauw verband met het kunnen reguleren van emoties, zodat emoties worden toegelaten en de ene emotie, de andere niet onderdrukt. Dit zorgt voor flexibiliteit in situaties volgens Kapitany (2013). R5 vertelt dat zij eerst de deelnemers emoties laat faken indien zij dat wensen, zodat zij bekend worden met de emotie en later pas met de echte emotie speelt. Drama is een mooi middel om emoties te uiten en reguleren. Onderdrukte emoties kunnen expliciet gemaakt worden in drama. Hier wordt later verder op ingegaan.

De psychosynthese spreekt van 'het orkest' en 'de dirigent'. Het orkest bestaat uit allemaal subpersonen in jou die samen jouw persoonlijkheid vormen, ook wel de 'ikken' genaamd volgens Kersemaekers (2015) 'Het Ik' is de dirigent, die een observerende, accepterende, verkennende en aansturende aanneemt. De componist van het verhaal, is de 'Hogere Zelf' die bestaat uit een bron van kwaliteiten die bereikbaar zijn via 'het Ik'. "Vanuit de verbinding Ik – Hoger Zelf weten we wat we willen, zijn we in contact met intuïtie, inspiratie, creativiteit" (Kersemaekers, 2015). Theater van de Ikken (Mulder & Collewyn, Theater van de ikken., 2015), maakt gebruik van de Voice Dialogue, om kennis te maken met de subpersonages, die overigens niet samen vallen met de persoon, zoals bij een meervoudige persoonlijkheidstoornis. De meerdere personages, belichten meerdere kanten maar de 'buschauffeur' blijft de bus met zijn subpersonen besturen. "De Voice Dialogue begeleider gaat als het ware letterlijk in gesprek met de verschillende kanten of stemmen van de cliënt. De innerlijke Ikken die bij de vraag van de cliënt betrokken zijn, komen één voor één aan het woord, allemaal op een eigen plek in de ruimte. Dat stelt de cliënt in staat zijn innerlijke krachtenveld goed te leren kennen en zichzelf, inclusief al die kanten, beter aan te sturen" (Brugman, Budde, & Berry, 2010). Via rollenspel in dramatherapie kun je gaan spelen met de subpersonen, waardoor hun denken, voelen, handelen en willen zichtbaar wordt en je jouw subpersonen beter leert kennen. In de opnames van Mulder & Collewyn (2012) laten zij zien hoe de subpersonen in een rollenspel om de beurt aan het woord kunnen komen. De subpersonen worden door verschillende mensen gespeeld, waardoor het voelen, denken en handelen van de subpersoon ook daadwerkelijk ervaren wordt en het contrast gelijk zichtbaar wordt. "Zelfkennis is het beter leren kennen van deze subpersonen, en zien welke betekenis je hun geeft en hoe ze je denken, voelen, willen en handelen beïnvloeden" (Geenen, 2012, p.81). R7 noemt de voice dialoog ook als mogelijke interventie binnen rollenspel om te leren mentaliseren in de relatie. Dit bevestigt ook weer dat de drie mentaliserende vermogens niet los van elkaar gezien kunnen worden. Onszelf kennen is dus van belang in het mentaliseren, want dan kunnen wij altijd teruggrijpen op wat wij van onszelf kennen volgens Bleumer & Meijer (2016).

In de onderzochte theorieën hierboven, komt er elke keer een deel in het 'zelf' dat observeert en een deel in het 'zelf' dat handelend optreedt terug. Ieder heeft er andere namen voor, maar de intentie komt overeen, we hebben een Observerende Ik en een Handelend Ik die wij samen moeten laten werken, om tot zelfreflectie te komen. De Observerende Ik, kan meer inzicht op het Handelend Ik krijgen, door de blinde vlek te verkleinen en impliciete informatie expliciet te maken.

4.1.1.5 Bewust en onbewust.

Johari onderscheidt in het boek van Geenen (2012, p.82) het begrip zelfkennis, 'wat je van jezelf kent' en 'wat je van jezelf aan anderen laat zien'. Hiernaast spreekt hij van de blinde vlek die het moeilijk maakt om zelf na te denken over jezelf.

De vier kwadranten van het Johari-venster:

	Wat je weet over jezelf	Wat je niet weet over jezelf
Wat de ander weet over jou	De open ruimte. <i>Hier kun je het over hebben.</i>	De blinde vlek. <i>Anderen merken iets aan jou wat je zelf niet doorhebt.</i>
Wat de ander niet weet over jou	Het verborgen gebied. <i>Dit houdt je voor jezelf.</i>	Het onbekende gebied. <i>Wie weet wat er nog in je blijkt te schuilen...</i>

Bron: (Tettero, 2018)

R4 zegt dat je door spel kan ervaren wat er intern gebeurt en kan kijken of dit wel of niet zichtbaar is voor de anderen. Dit vergroot het mentaliserend vermogen over jezelf en het bewust zijn over jou subjectieve kijk naar jezelf en de wereld om je heen. Je hebt anderen nodig om het zelfinzicht te vergroten en de blinde vlek door een spiegel voor te houden, zichtbaar te maken. Daarom kunnen de drie vermogen van het mentaliseren ook niet los van elkaar gezien worden.

In het vooronderzoek was al gesproken over het contrast zichtbaar maken in contact met anderen om impliciete onbewust informatie zichtbaar te maken en daarmee het zelfinzicht te vergroten. Impliciete informatie is opgeslagen in het onbewuste gedeelte van de hersenen volgens Van Rosmalen (2012). Het is vanzelfsprekende informatie geworden, die pas bewust wordt wanneer er een contrast in beeld komt” (inhoudelijke oriëntatie PGO, 2018).

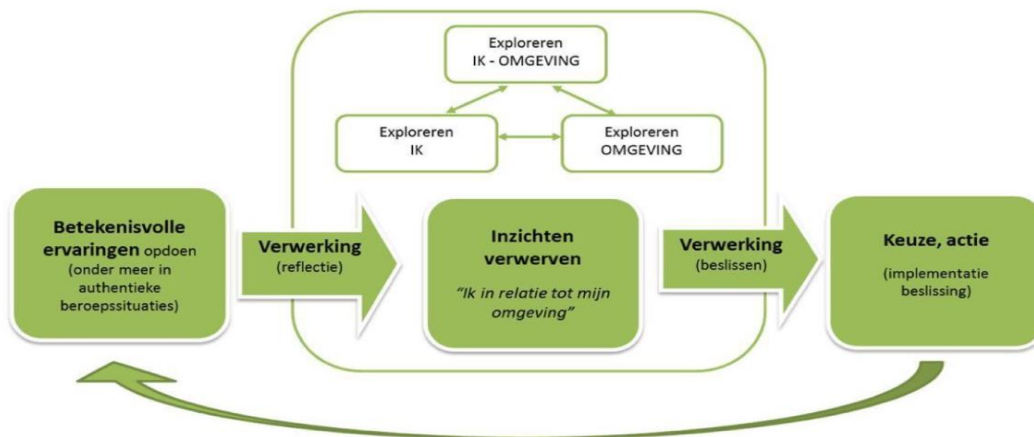
“...we leren onszelf kennen doordat anderen ons spiegelen hoe we overkomen.” (Bleumer & Meijer, 2016). R7 zet spiegelen in drama ook in om bewustwording te creëren over hoe je overkomt en te kijken of dit overeenkomt met je eigen beleving.

R6 benoemt lichaamsgerichte oefeningen vanuit psychodrama als middel om onbewuste informatie zichtbaar te maken.

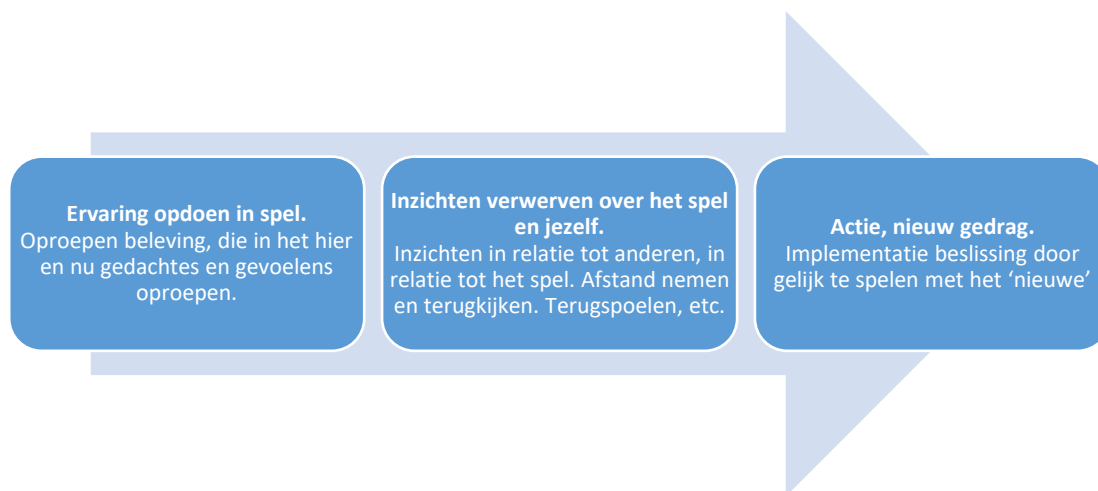
Volgens Geenen (2012) is het doel van reflecteren ‘je onbewust zelf’ kleiner te maken, zodat je blinde vlek kleiner wordt. “Door te reflecteren in contact met anderen creëer je meer openheid over jezelf en verklein je het gebied dat onbekend is aan de anderen en maak je ook je ‘verborgen zelf’ kleiner” (Geenen, 2012, p.82). Dit maakt het voor anderen ook makkelijker om te mentaliseren over jou en de relatie met jou. Je bent beter te begrijpen, wanneer anderen meer over jou weten. Het gaat hier dus weer over de verbinding tussen de ‘I’ en de ‘Me’ en dus het zelf en het reflecteren.

4.1.2 Reflecteren

Om te reflecteren heb je dus een Observerende Ik nodig, die vanaf een afstand naar het Handelend Ik kijkt. Dit blijkt ook uit de interviews met de coaches (R2), zij geven aan dat distantie hen inzichten geeft. De Nederlandse Encyclopedie (2018) beschrijft reflecteren als volgt: “reflecteren is nadenken over een bepaald gegeven (handeling, gedachte,) met het oog er iets uit te leren voor verbetering in de toekomst.” R5 zegt ook dat het opnieuw kunnen spelen/ opnieuw de opdracht uitvoeren met een voornemen, geformuleerd vanuit de vorige opdracht, een goede oefening kan zijn om denken, voelen en handelen verder te onderzoeken en oefenen. Mittendorf (2014) onderzocht ook meerdere definities van reflecteren en haalde daar een gemene deler uit, waarmee ze tot de volgende definitie van reflecteren kwam: “Reflectie is het verwerken van een emotionele ervaring in een situatie, met als doel tot een bewust begrip te komen van het belang van de situatie en tot een handelingsperspectief daarin.” Hierbij is een visuele weergave gemaakt door Wittendorf.



Dit reflectiemodel is letterlijk te vertalen naar dramatherapie. De drie niveaus van exploratie vinden plaats in de drama-interventies in contact met anderen.



“Om te kunnen reflecteren zul je je volle aandacht dienen te richten op je ervaring” (Geenen, 2012, p.87). Bewustzijn van je kernkwaliteiten maakt dat je meer vanuit betrokkenheid en vanuit je eigen kern kunt werken. Als coach moet je present kunnen zijn voor de ander, wat inhoudt dat je aandacht hebt voor de ander, aandacht kunt besteden aan de ander en je aandacht kan richten op de ander volgens. “Paradoxaal genoeg kun je alleen met aandacht de buitenwereld tegemoet treden als je ook met aandacht je eigen binnenwereld kunt waarnemen: je gedachten, gevoelens, verlangens en impulsen” (Geenen, 2012, p.87). De binnenwereld kan dus via dramatherapie geëxploreerd worden, het Zelf versterkt en het reflectievermogen kan in het hier en nu gestimuleerd worden, daarom is drama een krachtig middel om de zelfreflectie te vergroten.

4.1.3 Antwoord deelvraag 1: Dramatechnieken en zelfreflectie

R7 zegt dat het uitbeelden het reflecteren makkelijker maakt. Expressie in de vorm van stem/kleur/ houding. “Blatner (1975) beschrijft psychodrama als een methode waarbij de cliënt wordt geholpen zijn problemen uit te beelden in plaats van erover te praten” (Arendsen Hein, 2004, p.12) R5 spreekt van emotionele expressie om tot spel te komen.

De Academie voor psychodrama en groepsprocessen (2014) heeft een methode ontwikkeld waarbij psychodrama gecombineerd wordt met mentaliseren. Volgens R6 maken lichaamsgerichte oefeningen impliciete informatie zichtbaar. R3 benoemt ook een oefening waarbij het lichaam centraal staat. Hij benoemt de interventie waar twee deelnemers tegenover elkaar staan. De één loopt op de ander af in stilte en de ander geeft zijn grenzen aan, door te voelen wat er in zijn lichaam gebeurt. Deze oefening heeft volgens R3 direct

effect op wat voel ik nu. Dit sluit aan op het in actie brengen van de deelnemers, zoals R6 aangeeft.

De zelfreflectie bestaat continu uit het spelen met de 'Ik' die geobserveerd wordt door de 'Me'. Het medium creëert een distantie die het makkelijker maakt om op jezelf te reflecteren. Rollenspel werd dan ook vaak genoemd door de respondenten. "Het uitspelen van verschillende rollen helpt het uitbreiden van het rolrepertoire (Emunah, 1994). De speler kan zijn gedachten, gevoelens en gedrag projecteren op de rol" (Langevelde, 2012, p.8).

Volgens R6 kunnen bewust verborgen processen zichtbaar gemaakt worden via psychodrama en eigenlijk elke symbolische werkvorm. Voor psychotherapeuten Berne en Moreno waren creativiteit, fantasie, spontaniteit, rollen, sprookjes en mythen belangrijke achten volgens Arendsen Hein (2004). Volgens R4 is een opdracht waarin fantasie aanwezig is, een goed uitgangspunt voor zelfreflectie. R3 gebruikt de symboliek van verhalen om deze informatie inzichtelijk te maken. R7 voegt hier aan toe dat acceptatie van de dramatherapeut in alles van belang is, net zoals het aanbieden van eenvoudige spellen met humor, zoals poppenspel. Moreno (Arendsen Hein, 2004) onderkende grote betekenis aan fantasie, intuïtie en ook humor. R3-6 spreken allemaal van het in beweging brengen van de deelnemers in het moment als krachtig element van dramatherapie en als middel om tot meer zelfinzicht te komen. Het hier-en-nu is een begrip dat meerdere respondenten benoemden in de interviews. Het is een begrip geïntroduceerd door Moreno. Encounter is een belangrijk begrip voor Moreno (Arendsen Hein, 2004) Met *encounter* beschrijft hij de authentieke wijze om elkaar te ontmoet in het hier en nu met een maximale betrokkenheid bij zichzelf en de ander.

Berne heeft een passend motto: "Change now, think later." En Moreno: 'Insight is in de action' (Arendsen Hein, 2004).

Kortom, meerdere respondenten geven aan dat je in de opdrachten direct observaties kunt terug geven, dit is een mooi opstapje tot zelfreflectie. Daarnaast geven zij ook aan dat het spelen in contact met de ander en met verschillende perspectieven helpen om zowel tot zelfreflectie als tot de bewustwording van jouw eigen (subjectieve) perspectief te komen. De psychodrama technieken, zoals **rolwissel, terzijdes en dubbelen** blijken aan te sluiten op de belangrijke aspecten binnen dramatherapie net zoals het stimuleren van de **fantasie, het exploreren van emoties en het werken met het lichaam** die door de respondenten genoemd worden voor het vergroten van het mentaliseren over jezelf.

Psychodrama heeft een actiekarakter, waarbij de Ik-mij-dialoog gestimuleerd wordt. "Zij spreekt van de 'Ik-mij-dialoog: een voortdurend gesprek van mij met mezelf, waarin ik als subject (Ik) praat met mezelf als object (Mij) over de relatie die ik heb met mijzelf-in-de-wereld en die de wereld heeft met mij. De hoofdpersoon, ook wel de protagonist vertelt belangrijke delen uit zijn leven in de vorm van beelden. Er worden zowel scènes uit de realiteit als fictieve scènes zoals dromen en fantasieën nagespeeld. Gevoelens worden geuit, maar bovenal bewust ervaren wat vaak nog niet eerder is gebeurd. Door de inzet van verschillende technieken, ontstaan er inzichten en begrip. In het spel kan gelijk met 'het nieuwe' geoefend worden, zodat de informatie geïmpliceerd wordt. De roltheorie en dus rollenspel wordt ingezet, net zoals sociometrie en andere technieken uit de psychodrama.

"Ook wordt wel eens gezegd dat door middel van rollenspel allerlei gefantaseerde en niet realistische beelden worden opgeroepen." (Laat, Psychodrama; een actiegerichte methode voor exploratie, reflectie en gedragsverandering. , 2005) (Laat, 2005, p.11) Fantasie versterkt dus ook het mentaliseren over jezelf en rollenspel de fantasie.

4.2 Deelvraag 2

- Hoe kan het inlevingsvermogen met behulp van dramatherapeutische technieken vergroot worden? (mentaliseren over de ander)

Er vindt een verdieping op het begrip inlevingsvermogen plaats, waarbij de kennis van de dramatherapeuten (R3- R7) worden meegenomen en informatie uit de interviews met de jongerencoaches.

4.2.1 Inlevingsvermogen

R7 benoemt het belang om contact te maken met je eigen zintuigen en eigen binnenwereld om je in te kunnen leven. Dit maakt gelijk duidelijk waarom zelfreflectie een belangrijk onderdeel is en ook weer van belang is voor het mentaliseren over de ander. Wanneer er op de website van de Van Dale (2018) gezocht wordt op inlevingsvermogen, kom ik uit bij empathie dat beschreven staat als het vermogen je in te leven in de ander. Volgens de Nederlandse encyclopedie (2018) is inlevingsvermogen het vermogen om je voor te stellen hoe het is om iemand anders te zijn of om in een andere situatie te zijn.

4.2.2 Vergroten inlevingsvermogen

Volgens (coachens mentaliseren) vereist inlevingsvermogen verbeeldingskracht om je voor te kunnen stellen wat andere mensen zouden kunnen denken, voelen en wat hun intenties zouden kunnen zijn. *“Visualisatie kan bijdragen aan het vergroten van het inlevingsvermogen”* (R7). Ook Scholten van Asschat (2018) verbindt verbeelding en empathie ook. *“Het ontwikkelen van de verbeelding van kinderen is erg belangrijk. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die van het rechte pad afwijken vaak een gebrek aan verbeelding en empathie hebben. Verbeelding is niets anders dan je voorstellen wat er gebeurt als jij iets doet, en wat daar dan de consequenties van zijn”* (Scholten van Asschat, 2018). Volgens Scholten leer je door het spelen van verschillende rollen de verschillende rollen beter begrijpen en ontwikkel je een zekere empathie voor de rollen die ver van je af kunnen staan en door het spel dichterbij komen.

“Soms moeten wij bewust ons best doen om in de schoenen van de ander te gaan staan. Dan moeten we actief mentaliseren. Daarvoor is het nodig even afstand te nemen van de interactie op dat moment” (Bleumer & Meijer, 2016). Dit kun je volgens R6 doen door middel van rolwissel, door te werken met een camera door het gespeelde terug te kijken, door terugspeeltheater of in een groepsvorm door sociometrie. R5, R6 en R7 spreken ook van rollenspel om het inlevingsvermogen te vergroten. R6 benoemt specifiek ‘terzijdes’ en ‘rolwisseling’ als technieken die het inlevingsvermogen vergroten samen met de reflectie achteraf. Ook bij inleving is reflectie dus weer een belangrijk onderdeel dat niet vergeten mag worden. Het blijft altijd de combinatie van doen en terugkijken hierop, wat samen mentaliseren is. Dus eigenlijk zou er bij het tweede vermogen gezegd kunnen worden inlevingsreflectie.

Deze reflectie en daarmee bewustwording van de verschillende perspectieven, zorgt voor een bewustwording van het subjectieve perspectief van jezelf en de ander.

Daarnaast wordt er door R3 gesuggereerd dat er theoretisch bevestigd is dat fantasie het inlevingsvermogen stimuleert. Hoe meer fantasie wij hebben, hoe beter wij de ander kunnen begrijpen.

Het ontbreken van empathie of inlevingsvermogen in anderen heeft te maken met het niet-ontwikkelde Observerend ego. Je kunt je inleven in anderen als je je kunt voorstellen dat zij gedachten en gevoelens hebben die anders zijn dan die van jou. Dat veronderstelt wederom afstand kunnen nemen, zodat beide belevingen naast elkaar gelegd kunnen worden. Binnen dramatherapie spelen groepsleden een belangrijke rol bij het verhelderen van onbewuste processen, maar ook voor de bewustwording van het subjectieve perspectief, doordat zij ieder hun eigen interpretatie van het spel hebben en vanuit het eigen referentiekader en eigen ervaringsbeelden het spel op andere manieren beleven. Onbewuste processen worden verkent en herkent en andere perspectieven worden zichtbaar. R4 geeft aan dat samenspel waarbij beide spelers in dezelfde situatie zitten het inlevingsvermogen

vergroot en daarmee het mentaliseren over de ander. Vooral door de nabespreking waarin je verduidelijkt wat jij en wat ik dacht en voelde en hoe dit van elkaar verschilt. “Als de ervaringsbeelden geëxpliciteerd zijn en reflectie tot ontwikkeling gekomen is, komt het vermogen afstand te nemen van het aanpassingsgedrag en het inzicht dat de ander reageert vanuit zijn eigen ervaringswereld tot groei. Het integratieve denken/ mentaliseren komt tot ontwikkeling waardoor er speelruimte ontstaat” (Notermans, 2012). De spelsituatie is van belang voor het door ontwikkelen van het de mentaliserende vermogens.

R1 Geeft aan dat het lastig is om als coach oordeelloos te luisteren, gezien het jou ook wat doet. Door de coaches te leren mentaliseren over de ander en te leren hun ‘oordeel’ hun perspectief naast die van de ander te leren leggen, leren zij dat zij niet oordeelloos hoeven te zijn, maar dat zij de ruimte moeten creëren voor andermans perspectief die naast die van hen gelegd kan worden.

Daarnaast vormen spiegelneuronen de biologische fysieke basis voor empathie en inlevingsvermogen volgens Bleumer & Meijer (2016). Dit staat ook weer nauw verbonden met het mentaliseren over jezelf. Spiegelen geeft inzicht over jezelf, wanneer er niet goed gespiegeld wordt, ervaar je geen begrip. Volgens R1 is het tonen van begrip van belang, zodat de coachee zijn gevoelens en gedachtes niet verstoort.

R3 benoemt ook nog het belang van wat er in de stilte gezegd wordt, dus het luisteren naar iemands lichaamstaal.

4.2.3 Antwoord deelvraag 2: Dramatechnieken en inlevingsvermogen.

De dramatechnieken en werkvormen die door de respondenten in relatie tot inleving genoemd zijn, worden uitgewerkt.

De meeste respondenten benoemen technieken vanuit de psychodrama of die verband houden met / geïnspireerd zijn door de psychodrama, zoals sociometrie, rolwissels, spiegelen, terzijdes en rollenspel. De psychodrama en sociometrie is door Moreno (1898-1974) ontwikkeld.

De psychodrama wordt volgens Cleven (2004) ook ‘het theater van de spontaniteit genoemd’. De psychodrama heeft een vaste opbouw die bestaat uit een warming-up, de exploratie, catharsis en tot slot de sharing.

“Psychodrama is het geesteskind van J.L. Moreno (1898-1974). Het is een, uit het theater stammend systeem van rollenspeltechnieken, waardoor de cliënten aan het werk worden gezet om hun persoonlijke sociale wereld te verkennen” (Franke, 2007, p. 23).

Tijdens de warming-up worden vrije associaties, dromen, lichaamsbeleving en beeldvorming gebruikt om bij de ervaringswereld te komen en men in de beleving te zetten. Ook bij de psychodrama wordt dus het beleven in het hier en nu genoemd om o.a. tot meer inleving te komen.

In de psychodrama wordt er gewerkt met een protagonist, dit is de hoofdpersoon/speler die ervoor kiest om met zijn ervaren te gaan werken. Tijdens het werken met de ervaring worden o.a. de dramatechnieken dubbelen, terzijdes, rolwisseling en spiegelen inzet om de aard van de gekozen actie verder uit te werken.

Dubbelen wordt ingezet om de eigenschappen van een rol te vergroten of versterken. “Het dubbelen gebeurt door in de nabijheid van de protagonist te gaan staan en fysiek waar te nemen wat de protagonist voelt en denkt. Doordat de dubbel niet helemaal de plaats inneemt van de protagonist kan deze meestal verwoorden wat deze voelt en denkt, maar zelf niet onder woorden kan brengen. De dubbel gedraagt zich als een ondersteunende vriend(in)” (Instituut voor psychodrama, 2018) R4 benoemde ook het kunnen uitvergroten en verdiepen van emoties, gedachtes, gevoelens en handelingen als krachtig techniek binnen dramatherapie om het handelen, voelen en denken van elkaar los te koppelen en vertraagd inzichtelijk te maken. Dubbelen is dus een krachtige techniek om gevoelens, gedachtes en handelingen inzichtelijk te maken. Er zou vervolgens dus met deze gedachtes en gevoelens gespeeld kunnen worden door ze uit te vergroten en je hierin te gaan verdiepen, zodat het handelen, voelen en denken vertraagt inzichtelijk gemaakt wordt.

Met de rolwissel, waarbij de protagonist de rol van een antagonist (tegenspeler) gaat overnemen, leert men zich te verplaatsen in de gedachten en gevoelens van de ander. Hierin is weer mooi terug te zien, dat de drie vermogens niet los van elkaar gezien kunnen worden. Er wordt eerst inzicht in *het eigen* (de eigen rol, het Zelf) verworven en dan in de ander.

Spiegelen wordt in de psychodrama ingezet met o.a. als doel de protagonist inzicht te geven in het eigen gedrag.

In de periode van de Renaissance werd er gewerkt met mirakel, treurspel en wraaktragedies. Deze vormen van theater kunnen ingezet worden met als doel het spiegelen van gevoelens. In dramatherapie kan het spiegelen van gevoelens toegepast worden door te werken met tekstregie, poëzie en door scènes te schrijven. “Klassieke teksten geven uitdrukking aan universele thema’s op maatschappelijk en persoonlijk niveau” (Cleven, 2004, p. 44). Door gebruik te maken van regisseren van bewerkingen van bestaande teksten kan men zijn eigen problematiek projecteren en ervaren hoe persoonlijke oplossingsstrategie werkend of belemmerend zijn.

Spiegelen kan dus als techniek ingezet worden, maar ook als doel. Wanneer het als doel ingezet wordt, kan tekstregie, poëzie en scènes schrijven ingezet worden als technieken.

“Alle technieken dragen bij tot het opgang brengen van ervaringen en belevingen bij de protagonist” (Cleven, 2004, p.48). Net zoals bij het vergroten van zelfinzicht is bij het vergroten van de inleving ervaringsleren en het oproepen van een beleving door middel van drama een krachtig aspect.

Daarnaast spreekt Moreno (Arendsen Hein, 2004) van encounter. “Basically it is a meeting of two, with an opportunity to reverse roles” (Danielsson, z.d., p.170). Met als voorwaarde dat de ontmoeting genoeg tijd en stabiliteit moet bezitten om tot een proces te komen. Encounter gaat ten slotte over een ontmoeting in het hier-en-nu, een begrip dat geïntroduceerd is door Moreno.

Moreno (Danielsson, z.d., p.170) defineert encounter als:

*“A meeting of two: eye to eye, face to face.
And when you are near, I will tear your eyes out
and place them instead of mine,
And you will tear my eyes out
And will place them instead of yours
Then I will look at you with your eyes
And you will look at me with mine.”*

Encounter gaat dus over het inleven in een ander, maar ook vanuit andermans belevingswereld. Kijken door de bril van de ander. Psychodrama kan dus effectief het inlevingsvermogen versterken en dus het mentaliseren over de ander.

De actiestroom kan leiden tot catharsis, “de verbeelding en werkelijkheid ten aanzien van de ervaringen en belevingen komen samen, waardoor nieuwe inzichten mogelijk zijn” (Cleven, 2004, p.48). Door te werken met de psychodramatechnieken kun je komen tot een plotselinge ontdekking die actie-inzicht, de catharsis, geeft volgens het Instituut voor psychodrama (2018) Het spelen met de gebeurtenis, geeft een nieuw perspectief, wat tot een aanpassing van het subjectieve perspectief kan leiden die geordend en geïntegreerd kan worden. “Moreno verruimde de oorspronkelijke etymologische betekenis van catharsis door niet alleen het belang te onderkennen van het loskomen en het verlichten van gevoelens maar ook de integratie en ordening daarvan” (Instituut voor psychodrama, 2018).

Tot slot moet de sharing, ofwel de afsluitende fase niet vergeten worden. Ook R3-6 noemen het nabespreken als belangrijk onderdeel. De psychodrama ziet het ook als een fase om stoom af te blazen, net zoals R3 benoemt dat er na een oefening eerst een ontlading plaats vindt waarna er pas tot een reflectie gekomen kan worden.

De techniek van rollenspel is ontstaan als variant op psychodrama volgens Cleven (2004)

“Symbolische rollen krijgen gedachten, emoties, handelingen en betekenis” (Cleven, 2004, p.53). Ze zijn daarom geschikt om als middel om tot inleving te komen en door de symboliek veilig genoeg om in een trainingsvorm aan te bieden.

Technieken van psychodrama kunnen ingezet worden in trainingen en coaching volgens Mulder (2011). Hij maakt onder andere gebruik van de methode van de Voice Dialogue.

Ook werd fantasie meerdere malen genoemd om tot meer inleving te komen. Je krijgt mensen in de fantasie volgens R3 door gewoon te doen, het te normaliseren en de spanning eraf te halen. “Door in fictieve situaties te stappen, kunnen cliënten meer empathie ontwikkelen, waardoor zij bewuster verantwoording en beslissingen kunnen nemen en zo vaste patronen kunnen doorbreken” (Krebber, 2013, p.10). Door te spelen, wordt de fantasie geprikkeld, omdat je doet alsof en dus speelt vanuit je fantasie. De fantasie wordt door dramatisch spel gestimuleerd en dat draagt bij aan het vergroten van het inlevingsvermogen.

Fantasie wordt letterlijk omschreven als verbeelding door Van Dale (2018). Daarnaast geven zij de volgende beschrijving: “het vermogen om met behulp van aanwezige voorstellingen nieuwe te vormen.” Dit geeft de kracht van fantasie op het vergroten van het inlevingsvermogen al weer. Door nieuwe voorstellingen te vormen, kun je ook vanuit een ander perspectief gaan kijken en buiten jou subjectieve perspectief gaan kijken. Dit maakt je overigens ook gelijk weer bewust van je eigen subjectieve perspectief.

R7 is van mening dat het inlevingsvermogen ook door een visualisatie vergroot kan worden. De verbeelding en het visualiseren hiervan, werkt positief op het leren inleven in de ander.

Ook in de psychodrama wordt er met fantasie gespeeld. “In psychodrama spelen mensen scènes uit de realiteit na, maar ook kunnen dromen en fantasieën worden nagespeeld.” (Speekenbrink, 2017, p.13)

Kortom, er wordt veel gesproken over rollenspel om het inlevingsvermogen te vergroten, waarbij de technieken rolwissels, spiegelen en terzijdes specifiek genoemd worden. Dit zijn technieken uit de psychodrama. Ook de andere aspecten in drama die het inlevingsvermogen vergroten, worden vanuit de literatuur onderbouwd vanuit de psychodrama, zoals het stimuleren van de fantasie en het werken met symboliek wat bevestigt dat de technieken van de psychodrama bijdragen aan het vergroten van het inlevingsvermogen. Daarnaast kwam de methode van de Voice dialogue naar voren.

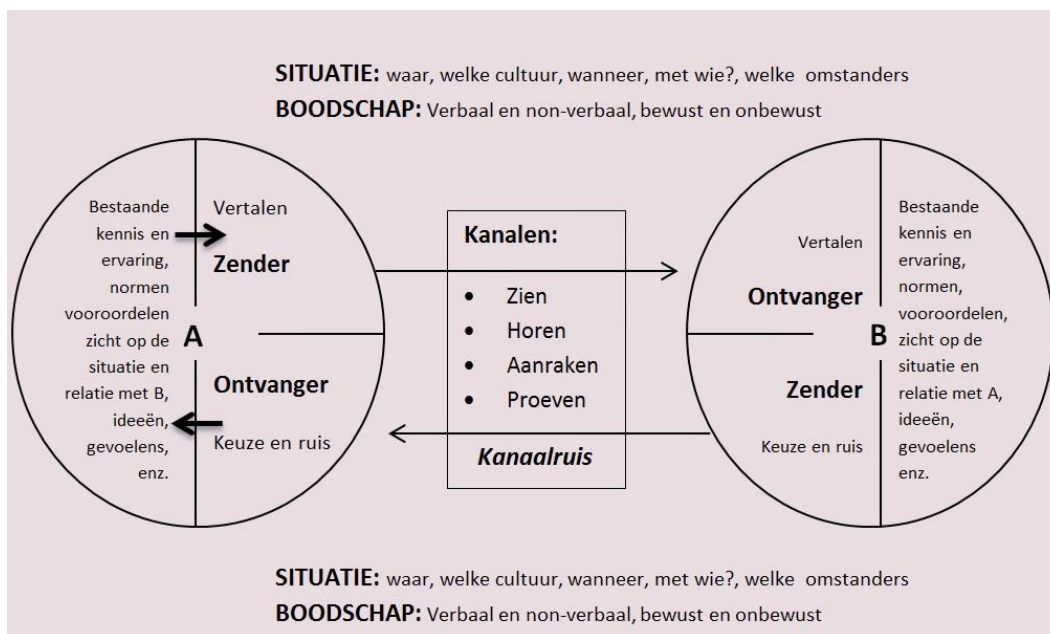
4.3 Deelvraag 3

- De derde deelvraag luidt: Welke dramatherapeutische technieken dragen bij aan het vergroten van het vermogen interacties te kunnen interpreteren? (mentaliseren over de relatie)

Er vindt een verdieping op de begrippen interactie en interpreteren plaats, waarbij de kennis van de dramatherapeuten (R3- R7) wordt meegenomen, alsmede de informatie uit de interviews met de jongerencoaches.

4.3.1 Interactie

Wisselwerking is de betekenis van interactie volgens Van Dale (2018) Interactie bestaat uit non-verbale interactie en verbale interactie volgens Nelissen (z.d.) In dramatherapie wordt er veel gespeeld met non-verbale communicatie. Spiegelen wordt door R7 als middel genoemd om bewustwording te creëren over de interactie met een grote focus op de non-verbale interactie. Er wordt bewust gekeken naar de non-verbale signalen en welke boodschap deze bij jou overbrengen. Dit zegt uiteraard wat over de ander die de signalen afgeeft, maar ook over jou. Dit benadrukt het belang om de drie vermogens niet los van elkaar te zien. Je neemt jezelf mee in de interactie, vandaar dat de deelvraag die gaat over het mentaliseren over jezelf zo uitgebreid is. Wanneer je goed inzichtelijk hebt wat van jou is, je kunt inleven in de ander, kun je ook gaan kijken wat er gebeurt in de relatie.



Bron: (XL10, 2018)

Dit schema geeft overzichtelijk weer wat er allemaal komt kijken bij interactie met een ander. Hier komen de drie vermogens samen. *“Door inlevingsvermogen en zelfreflectie te stimuleren leer je dat je verschillende mentale werelden bezit en dat jou gedachten en gevoelens anders mogen zijn dan die van mij.”*(R3) Dit komt volgens R3 in de wereld van de psycho-analyse bij elkaar. Het mentaliseren over jezelf om bewust te worden van je eigen referentiekader waaruit je kijkt en dus bewustwording over het Zelf te vergroten, het mentaliseren over de ander om te begrijpen vanuit welk kader de ander in de situatie staat en het mentaliseren over de interactie om te kijken wat de ander bij jou oproept, welke ruis er aanwezig is en wat jou reactie vervolgens weer met de ander lijkt te doen.

Volgens R6 is drama een mooi middel om te mentaliseren over de relatie, omdat drama handelen betekent en dat gebeurt in de interactie, dus je kunt er niet omheen.

4.3.2 Interpretieren

Het interpreteren van de interactie is volgens Bleumer & Meijer (2016, p.40). het uitzetten van je antenne voor wat er emotioneel, relationeel en communicatief gebeurt in de relatie.

Interpreteren van de interactie is een mix van het kunnen reflecteren over je eigen handelen en dat van de ander in de gespeelde situatie of rollen volgens R4. Van Dale (2018) beschrijft interpreteren als 'vertolking' of als 'uitleggen'. Dit is een korte algemene beschrijving. Interpreteren wordt ook als volgt beschreven: "uitleggen, verklaren naar de innerlijke bedoeling" (Woordenboeken.nu, 2018). Leren observeren en interpreteren heeft hiermee te maken volgens R4. Dus het uitspreken en herkennen van gedachten en gevoelens. Drama is een mooi middel om interacties te leren interpreteren. In drama kan er geoefend worden en kan er een veilige open sfeer gecreëerd worden om te samen eerlijk en open te onderzoeken wat er in de interactie tussen de personen gebeurt. Dit maakt het makkelijker om het vervolgens in het dagelijks leven bewust te gaan doen.

"Dramatherapie maakt het mogelijk om een situatie vanuit verschillende hoeken te bekijken. Uitspelen, ervaren, voelen, bespreken en opschrijven. Op deze manier kunnen interpretaties en betekenissen hiervan duidelijker worden."(R7)

Bij het interpreteren kijk je volgens Bleumer & Meijer (2016, p.41) naar wat er gebeurt tussen 'ons', welk gevoel de ander op jou uit en welke overdracht er aanwezig is. Vervolgens kijk je ook weer welke tegenoverdracht dit bij jou oproept en wat jij hiermee doet. En er wordt gekeken hoe gelijkwaardig de relatie ervaren wordt.

R6 zegt dat alle werkvormen bijdragen aan het leren onderzoeken wat de ander bij jou oproept, omdat drama interactie is. Je kunt leren mentaliseren in de relatie door de inzet van psychodrama of monodrama. Je kunt bijvoorbeeld stoelen voor personen neer zetten, een interactie neerzetten en dan de techniek 'rolwisseling' inzetten om vervolgens samen met de cliënt afstand te nemen.

Moreno bestudeerde welke veranderingen er in de sociometrie van een groep optraden, dus de percepties van gevoelens tussen de leden van de groep en van daaruit kwam hij tot zijn ideeën over rollen en rollenspel volgens Pierre (2005). "Hij ontwikkelde een methode om de dynamiek van de relatie tussen de leden van de groep vast te leggen, nadat hij had begrepen dat het vooral de affectieve aspecten waren die betrekkingen over en weer tussen de leden van de groep bepaalden: 'Sociometrie'" (Laat, Dramatisering van de sociometrie, 2005).

R7 zegt dat spiegelen bewust maakt wat er gebeurt in de relatie. Dus bijdraagt aan het mentaliseren van de relatie. Het komt voort uit het stadium 'Ik-herkenning' volgens Laat (2005). De identificatie wordt versterkt en men wordt geconfronteerd met het eigen Ik. De moeder kan door het spiegelen van het kind informatie opdoen over de stand en beweging, maar ook over de inwendige toestand. Wanneer er gespiegeld wordt in de relatie, kan de ander informatie opdoen, maar de persoon zelf ook confronteren met de eigen binnenwereld. De overdracht en tegenoverdracht die er in de relatie is, geeft dus informatie over jou zelf en de ander. Wanneer hier een bewustzijn over ontstaat, kun je zelf sturing geven en kun je nog meer impliciete informatie expliciet maken.

Ook noemt R7 de voice dialoog als mogelijke interventie binnen rollenspel om te leren mentaliseren in de relatie.

De reflectie op wat er in de interactie gebeurt in het hier-en-nu zit er volgens de coaches (R2) niet bewust in. Hier komt het begrip hier-en-nu vanuit de psycho-analyse van Moreno (Arendsen Hein, 2004) weer naar voren. Een begrip waar dramatherapie krachtig op in blijkt te spelen. Het is vooral van belang om te reflecteren op de interactie, om te onderzoeken wanneer er overdracht/ tegenoverdracht aanwezig is tussen de coach en coachee, zodat de coach hier bewust op kan inspelen. In de inhoudelijke oriëntatie kwam al naar voren dat (tegen)overdracht gevaarlijk kan zijn wanneer hier onbewust mee omgegaan wordt (Coach Counsellor, 2018).

Echter kwam Freud ook al tot het inzicht dat het constateren van overdracht ook helpend kan zijn in de therapie. Waar Freud overdracht eerst als probleem voor de therapie met zijn cliënt

zag, kwam hij later tot de conclusie dat het analyseren van de overdracht de cliënt sneller inzichten over zichzelf gaf. (Markx & Van der Mast, 1995)

De respondenten zeiden het volgende over het omgaan met overdracht: *“In een training vanuit drama kunnen coaches leren direct te reflecteren op het eigen handelen en een onderscheid te maken tussen overdracht en tegenoverdracht.”* (R4)

Als je merkt dat er overdracht aanwezig is, kun je dit teruggeven aan de cliënt op een empathische manier en eventueel zeggen wat het met jou doet, wanneer dit bijdraagt aan het proces van de cliënt. Daarnaast kun je rollenspel inzetten. *“Door middel van rollenspel aangeven hoe het gedrag van de cliënt overkomt en of dit passend is bij de situatie en of dit gedrag herkenbaar is uit andere situaties.”* (R7)

“Je kunt wanneer je merkt dat er overdracht aanwezig is bij de cliënt dit benoemen in accepterende doch inzichtgevende houding. Door wat onverwachts te doen en de overdracht die dan zichtbaar is te benoemen kun je de overdracht zichtbaar maken.” (R6)

Spontaan spel is vaak onverwachts, waardoor overdracht zichtbaar gemaakt kan worden. Moreno definieerde spontaniteit als: *“een nieuw antwoord op een oude situatie of een adequate reactie op een nieuwe situatie. De ‘spontane staat van zijn’ is van korte duur, uitermate veelbewogen en soms vol van ingevingen en inspiratie. Een van de doelen van een psychodramasessie is om de spontaniteit van de protagonist en de groepsleden aan te moedigen en tot het uiterste te vergroten.”* (Instituut voor psychodrama, 2018) Moreno experimenteerde met improvisatiespel om de spontaniteit bij volwassenen te stimuleren volgens Mulder & Budde (2006, p.20)

4.3.3 Antwoord deelvraag 3: Dramatechnieken en interpretatie van de interactie

“Door inlevingsvermogen en zelfreflectie te stimuleren leer je dat je verschillende mentale werelden bezit en dat jou gedachten en gevoelens anders mogen zijn dan die van de ander. Dit komt in de wereld van de psycho-analyse bij elkaar.” (R3)

Wat opvallend is dat R3 de psycho-analyse noemt en dat de andere respondenten ook veelal technieken uit de psychodrama, zoals rollenspel met rolwissels noemen om het vermogen te mentaliseren over de relatie te vergroten. Psychodrama werd genoemd door R6 als mooi middel om tot het mentaliseren van de relatie te komen. Daarnaast werd ook monodrama genoemd. Stoelen voor personen neer zetten, interactie neerzetten, dan rolwissel of samen met cliënt afstand nemen. Alle vormen van rollenspel. Rollenspel is onder de meeste respondenten een veel genoemde werkvorm. Ook spiegelen en de voice dialogue worden als genoemd.

Kortom, de technieken die het derde mentaliserend vermogen, het mentaliseren in de relatie, stimuleren en vergroten zijn technieken uit de psychodrama, monodrama en de voice dialogue die beide veel raakvlakken hebben. Technieken zijn rolwissels, spiegelen en uitbeelden. Daarbij kan improvisatiespel de spontaniteit vergroten, waardoor overdracht zichtbaar wordt.

4.4 Deelvraag 4

- De vierde deelvraag luidt: Welke dramatherapeutische technieken dragen bij aan het op een mentaliserende wijze leren inzetten van de ervaringsdeskundigheid?

4.4.1 Ervaringsdeskundigheid

Voor de coaches blijkt volgens R1 de inzet van de eigen ervaring een grote motivatie om coach te zijn. Uit de inhoudelijke oriëntatie bleek het hebben van ervaringen jou niet tot ervaringsdeskundige te maken. Bovenberg (2011) geeft een uitgebreidere definitie van ervaringsdeskundigheid. "Het hebben van kennis en inzichten die ontwikkeld zijn op basis van reflectie op en analyse van geëxpliciteerde, concrete eigen ervaren beperkingen, opgedaan door de persoon zelf en door anderen" (Bovenberg et. Al. 2011). "Volgens Driessen et al. (2013) draait het bij ervaringsdeskundigheid om de inzet van eigen herstellervaringen met betrekking tot specifieke levensontwrichtende ervaringen" (inhoudelijke oriëntatie).

Volgens R3 gaat het bij ervaringsdeskundigheid erom dat de coach zijn eigen ervaring heeft en deze mag bestaan, maar ook dat het verhaal van de ander hiernaast gelegd mag worden.

De coaches werken vanuit hun ervaringsdeskundigheid, wat het maken van contact gemakkelijker maakt en zij zich sneller verbonden voelen. De inzet van ervaringsdeskundigheid is krachtig volgens R4, omdat je als coach tot denkbeelden van je jongeren kunt komen door herkenning te generen door het uitleggen van je eigen proces. Dit breekt het ijs vaak. De ervaringsdeskundigen zullen vanuit herkenning, erkenning geven aan de jongeren, waardoor er verandering kan plaatsvinden volgens 2GetThere. "Luisteren zonder oordeel. De beweging die hierbij past is in plaats van het uitgaan van onze eigen maatstaven, ons referentiekader, dus externe motivatie, gaan naar een motivatie die van binnenuit komt. Intern. En die daarmee veel krachtiger is" (2GetThere, 2018).

Plooy beschrijft volgens (Zwitsers, 2013) in literatuur dat de ervaringsdeskundigheid het ook vergemakkelijkt om achter de voordeur te komen. "De ervaringsdeskundige is een belangrijke speler in het vergroten van de verantwoordelijkheid van de cliënt, mits deze op zijn eigen manier kan handelen, waarbij de ervaring van de ervaringsdeskundige en de cliënt centraal staat". Hierbij is het van belang verdieping te zoeken in overdracht en tegenoverdracht. Overdracht is een term die Freud introduceerde om duidelijk in kaart te brengen wat er tussen de cliënt en de therapeut speelt (Markx & Van der Mast, 1995). Met overdracht wordt de projectie van gevoelens, wensen en ervaringen op een ander aangeduid, door de overdracht goed te analyseren, kunnen er nieuwe inzichten verworven worden volgens Freud.

Coach Gouda (Coach Counsellor, 2018) beschrijft het gevaar dat overdracht en tegenoverdracht kan zijn wanneer hier onbewust mee omgegaan wordt. De coachee kan afhankelijk worden van de overdracht van de coach waardoor de coachee zich niet verder kan ontwikkelen. Er zal inzicht verworven moeten worden in de overdracht en tegenoverdracht die er plaats vindt in het contact met coach en coachee, om een zuivere relatie te laten ontstaan. Freud (Dam Q. v., 2003) beschrijft al vroeg twee soorten overdracht, namelijk de positieve en negatieve overdracht. Bij een negatieve overdracht kunnen er vijandige gevoelens ontstaan, waardoor wat de relatie en het proces belemmert.

Ervaringsdeskundige coaches moet zich bewust zijn van hun handelen en zelfinzicht hebben, om hun handelen te kunnen sturen en daarmee de cliënt centraal te stellen en vanuit zijn eigen verantwoordelijkheid op een eigen wijze te laten handelen. Het coachingsvak bestaat voor een groot deel uit effectief communiceren en hiervoor moet jij jouw 'gereedschapskist' kennen en kunnen inzetten. NTI NLP geeft aan dat deze gereedschapskist bestaat uit woorden, stem en lichaamstaal. "Werken aan effectieve communicatie en persoonlijke ontwikkeling helpt om meer regie te krijgen over je leven. We noemen dit proces communicatieve zelfsturing. Met als resultaat dat je nog meer uit jezelf en anderen kunt halen." (NTI NLP, 2018) Maar hoe zet een onopgeleide coach deze gereedschapskist bewust in, terwijl het meeste gedrag bestaat uit onbewuste processen?

Mentaliseren focust zich op bewuste en onbewuste processen van jezelf en van de ander leren begrijpen, dus leren impliciet en expliciet te mentaliseren.

4.4.2 Expliciet en impliciet mentaliseren

Met expliciet mentaliseren wordt het onder woorden brengen van gevoelens en gedachtes aangeduid. In de psychotherapie wordt deze vorm van mentaliseren veelal aangemoedigd. Omdat het symbolisch is, kan er in dramatherapie goed gewerkt worden met expliciet mentaliseren. Een welbekende vorm is narratief werken, waarbij er gebruik wordt gemaakt van het vertellen van verhalen.

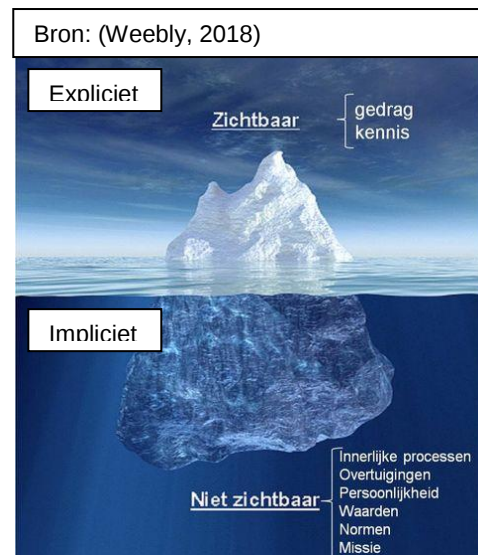
Expliciet mentaliseren is betrekkelijk bewust, weloverwogen, reflectief en is het weten *dat*. (Wat doe je/ wat denk je?)

Meestal mentaliseren wij impliciet in interpersoonlijke reacties. Impliciet mentaliseren wordt geleerd door herhalende stimuluspatronen, waar intuïtie uit voortvloeit. De intuïtie wordt dus gestuurd door het referentiekader die gevormd wordt door ervaringen (stimuli). Impliciet mentaliseren is automatisch en juist niet-reflectief vanuit de *intuïtie* en focust zich op het weten *hoe*. “Het tonen van empathie gaat bijvoorbeeld tot op zekere hoogte samen met niet-bewuste spiegeling van gezichtsuitdrukkingen en lichaamshoudingen; als een therapeut die spiegeling zou proberen uit te voeren op basis van expliciet redeneren, zou dat er houderig en geknutseld uitzien” (Allen, Fonagy, & Bateman, 2008). De kracht van het werken vanuit een medium, is de zichtbaarheid van impliciete processen die gespreksmatig minder duidelijk naar voren komen, omdat het niet door de cliënt onder woorden gebracht kan worden door het onbewust, spontane, non-verbale en intuïtieve karakter. Het heeft betrekking tot affect regulatie, want het gaat om ‘hoe wij functioneren op fysiek en psychisch niveau.’ (Plum, 2015) Volgens R7 wordt met alle dramawerkvormen impliciete informatie zichtbaar, omdat dramavormen een beroep doen op onbewuste gedrags- en reactiepatronen.

Expliciete processen die bewust, toegankelijke en zichtbaar zijn, zijn wel nodig om inzicht te verwerven in impliciete processen en het ‘minder bewuste’ bewust te maken. “Het gaat over het weergeven van de inhoud; het WAT” (Plum, 2015, Dia 9).

Mentaliseren komt vanzelf aan de orde in groepsverbanden, doordat contrasten zichtbaar worden. Dit werd al benoemd in de inhoudelijke oriëntatie. Impliciete informatie is opgeslagen in het onbewuste gedeelte van de hersenen volgens Van Rosmalen (2012). Het is vanzelfsprekende informatie geworden, die pas bewust wordt wanneer er een contrast in beeld komt. Maar wanneer je met dit contrast in jouw leven geconfronteerd wordt, kan dit onrust geven.” (inhoudelijke oriëntatie) Deze onrust wordt vaak zichtbaar in het medium drama.

De kracht van het medium met betrekking tot impliciet en expliciet mentaliseren kwam eerder in de inhoudelijke oriëntatie eigenlijk al naar voren. “De creatief-procestheorie suggereert dat de combinatie van de primaire (emotioneel, vaag, chaotisch, primitief, toevallig, slordig) en de secundaire (voorgond, bewust waarneembaar, bedoeld, logisch, controle) zorgt voor evenwicht tussen het bewuste en onbewuste” (Inhoudelijke oriëntatie). Er moet expliciet gementaliseerd worden, om impliciete processen zichtbaar te maken. Dit kwam eerder in de literatuur al duidelijk naar voren. Volgens Notermans kan dat via doen-alsof spel. Doen-alsof spel is volgens Notermans (2012) het expliceren en reflecteren op projecties en de niet-bewuste processen en het experimenteren met nieuwe perspectieven. Het wordt als volgt omschreven: “Uitbeelden en spelen van situaties, met gebruik van attributen en of fantasie, vanuit persoonlijke ervaringsbeelden” (Notermans, 2012, p. 28). R3 benoemde fantasie ook meerdere malen om het mentaliserend vermogen te vergroten.



4.4.3 De kern van de ervaring.

Bij het ervaringsverhaal dat de ervaringsdeskundigen inzetten, gaat het om de kern van het verhaal volgens R6, R3 en R5. Deze kern bestaat vaak nog uit impliciete informatie. Je kan je eigen levensverhaal in een verhaalvorm of op welke manier dan ook binnen drama leren inzetten. *“Je kunt werken met storytelling etc. om tot de kern te komen en het eigen verhaal echt in te zetten om de cliënt te helpen en niet om je eigen verhaal kwijt te kunnen.”*(R6) Volgens R5 kan storytelling inderdaad een mooie werkvorm zijn om het verhaal meer uit te pluizen, te kijken wat bekrachtigend gewerkt heeft en wat belangrijk was, waardoor het minder een levensverhaal wordt en er meer tot de kern gekomen wordt. *“Bij storytelling wordt er een bestaand verhaal verteld en bij storymaking wordt er ter plekke, samen of individueel, een verhaal gemaakt. Dit kan op verschillende manieren. Iedere deelnemer kan een klein stukje van het verhaal vertellen, de eerste begint dan met vertellen en de volgende gaat verder waar de eerste stopt met vertellen. Ook kan de therapeut een verhaal vertellen, waarna de kinderen (het kind) het verhaal uitspelen”* (Van Langevelde, 2012, p.10) Storytelling helpt bij het creëren van distantie volgens Smeijsters (2008. In Van Langevelde, 2012).

Daarnaast noemt R6 ook psychodrama als goede methode om de kern van het ervaringsverhaal te onderzoeken. Ook R3 praat over het belang van de kern van het ervaringsverhaal. *“De kern van de ervaringsdeskundigheid is dat het mag bestaan. Wij zijn allemaal levende verhalen. De eigen ervaring mag spreken, maar het is van belang dat je dat naast de ander zijn ervaring kan leggen”* (R3).

R7 benoemt nog andere manieren om via drama te werken met het eigen levensverhaal te werken om deze effectief in te kunnen zetten. Het schrijven van een eigen biografie, een gedicht maken van biografie, de biografie om zetten in een sprookje, de biografie uitspelen in verschillende soorten genres (horror/ komisch/ romantisch/ thriller/ Science Fiction.) Het is van belang om met het ervaringsverhaal te werken zodat zij hun ervaring een plekje kunnen geven en effectief kunnen inzetten en dat ze niet overvallen worden door een emotie wanneer ze over de ervaring/gebeurtenis praten. Met voldoende afstand van de gebeurtenis, kan het heel mooi zijn om als hulpverlener eigen ervaringen in te brengen voor het ontwikkelingsproces van de cliënt. Een cliënt kan zich dan begrepen en gezien voelen.

De coaches (R1+R2) geven aan soms nog overvallen te worden door emoties tijdens een coachingsgesprek. Sommige thema's komen te dichtbij. R2 respondenten geven aan nog meer te willen leren over de inzet van hun ervaringsdeskundigheid. D vraagt specifiek om te leren het kwetsbare stuk in jezelf te versterken.

R1 gaf aan dat zij al eens een coachingsrelatie heeft moeten beëindigen omdat het thema uit de coaching te dichtbij kwam, geen afstand kon vinden voor zichzelf en het moeilijk was om buiten de dramadriehoek te blijven. Daarom is het van belang om met de eigen ervaring in de training te werken, zodat het effectiever ingezet kan worden en de afstand beter verwerkt is.

4.4.4 Antwoord deelvraag 4: Dramathechnieken en ervaringsdeskundigheid

4.4.4.1 Storytelling

“De situatie en de karakters in het verhaal kunnen objecten van identificatie worden. Wanneer er genoeg distantie van het verhaal is kan het kind zijn emotie weergeven. (Landy, 1994, p.165)” (Van Langevelde, 2012, p.10). Het werken met verhalen, storytelling/ storymaking, is dus een mooie manier om emoties bij de ervaring/ het verhaal te exploreren en reguleren en het verhaal een plek te geven. Het werken met verhalen kan op verschillende manieren. *“Het schrijven van een eigen biografie, een gedicht maken van biografie, de biografie om zetten in een sprookje, de biografie uitspelen in verschillende soorten genres (horror/ komisch/ romantisch/ thriller/ Science Fiction.)”*(R7) Narratief/ verhalend werken is ook een goede vorm expliciet te mentaliseren.

4.4.4.2. Doen-alsof

In de doen-alsof modus is een verbeelding van de werkelijkheid. Er wordt een voorstelling gemaakt van de relatie tussen mensen en gespeeld met fictieve rollen die ruimte geven voor de fantasie. Alles is mogelijk in doen-alsof spel. Doen-alsof spel is volgens Notermans (2012) het expliceren en reflecteren op projecties en de niet-bewuste processen en het experimenteren met nieuwe perspectieven. Het wordt als volgt omschreven: "Uitbeelden en spelen van situaties, met gebruik van attributen en of fantasie, vanuit persoonlijke ervaringsbeelden" (Notermans, Mentaliseren, 2012). De ontwikkeling van spel die hierbij gepaard gaat, is het ontwikkelen van begrip van het zelf, het decoderen van acties, emoties en motieven van de ander. Daarnaast heeft het doen-alsof spel met betrekking tot de ontwikkeling van het zelfbeeld, betrekking op het herkennen perspectieven anderen. Binnen dramatherapie spelen groepsgenoten een belangrijke rol bij het verhelderen van onbewuste processen, doordat zij ieder hun eigen interpretatie van het spel hebben en vanuit het eigen referentiekader en eigen ervaringsbeelden het spel op andere manieren beleven. Onbewuste processen worden verkend en herkend. "Als de ervaringsbeelden geëxpliciteerd zijn en reflectie tot ontwikkeling gekomen is, komt het vermogen afstand te nemen van het aanpassingsgedrag en het inzicht dat de ander reageert vanuit zijn eigen ervaringswereld tot groei. Het integratieve denken/ mentaliseren komt tot ontwikkeling waardoor er speelruimte ontstaat" (Notermans, 2012, p.26). De spelsituatie is van belang voor het door ontwikkelen van het de mentaliserende vermogens. In doen-alsof spel ontstaat een distantie die het mogelijk maakt om afstand te nemen en vanuit de 'Me' te kijken naar de 'Ik' en wat er in het spel gebeurt. Het doen-alsof is veilig en minder overweldigend, omdat jij het als het niet bent.

4.5 deelvraag 5

- De vijfde deelvraag luidt: Wat is er van belang in een dramatherapeutische groepstraining met de focus op het mentaliseren voor jongerencoaches?

4.5.1 Training

De definitie van training in de Van Dale (2018) is het trainen. De Ensie (2018) geeft een uitgebreidere definitie. "Tijdens een training wordt er geoefend in een bepaalde vaardigheid. Training wordt vaak gebruikt in de sportwereld, maar het kan ook gaan om het verbeteren van een bepaalde vaardigheid."

De trainingsfunctie binnen drama wordt in 'Werken met drama' beschreven als het voorbereiden op nieuwe situaties en het anders reageren op oude situaties. "Vanwege de voorgeschreven spelinhoud en de omschrijving van een na te streven handelingsniveau na afloop spreekt men van een training" (Vane, 2012, p.18).

R2 geven aan dat zij in de training een combinatie wensen tussen theorie en interactie. R2 O geeft aan dat hij het stukje oefenen in eerdere trainingen miste. M geeft aan dat de training een dagdeel of twee dagdelen moet duren en niet één hele dag. G en M vinden herhaling belangrijk. Daarnaast geeft L aan dat er niet te veel informatie/theorie moet zijn.

Dit is volgens de dramatherapeuten R3- R7 ook de kracht van drama. Het in beweging zetten en het gelijk integreren van de informatie. *"Het is van belang in een training dat je laat ervaren wat mentaliseren is en 'hoe' maakt niet zoveel uit als dit maar aansluit op de groep in het hier en nu"* (R3).

Het gaat niet om het eigen maken van de algemene kennis, maar om het via ervaring vinden van jouw antwoorden. Ze mogen zichzelf zijn en zich op hun eigen manier ontwikkelen, waarbij het met peers ervaringen opdoen en deze uitwisselen bijdraagt in plaats van het horen wat je niet mag en hoe jij hoort te worden. Alle respondenten geven als tip er een ervaringstraining van te maken en "zet ze in beweging"! *"Zie dramatherapie meer als ervaringsvorm en maak er een ervaringsgerichte training van"* aldus R3. De coaches zullen in de training niet alleen hun mentaliserend vermogen vergroten en aan hun ervaringsdeskundigheid werken, ze kunnen ook van dramatherapie leren dat plezier, actie en voelen gecombineerd kan worden met denken en praten. Zintuiglijke ervaringen worden daardoor opgeslagen zonder deze bewust te hoeven waarnemen. Volgens Dijksterhuis (2015) kunnen deze impliciete opgeslagen ervaringen, meer dan expliciete met taal uitgedrukte ervaringen, bijdragen bij het uitbreiden van het referentiekader.

"Wanneer men in beweging wordt gebracht en misschien dingen moeilijk vindt of daarin gefrustreerd raakt, kun je appel gaan doen op het mentaliserend vermogen. Dus kan degene die toeschouwer is zien wat er bij de speler speelt en wat dit betekent en kan diegene zich weer inleven in de tegenpartij? Dit zijn aspecten van het mentaliseren" (R3). Hij denkt hierbij aan rollen, net zoals R4. R2 L geeft ook aan dat zij met rollen zou willen spelen, maar R2 G vraagt ook of zij kennis kan maken met wat nieuws dan rollenspel. De training zal dus een combinatie worden tussen rollenspel en nieuwe onbekende technieken voor de coaches. De specifieke technieken van rollenspel zijn nog onbekend bij de coaches, net zoals het medium voor vele nog onbekend is. *"Door de coaches in de training mee laat bepalen hoe we gaan mentaliseren, zullen zij ook leren hoe zij het op een eigen manier kunnen toepassen"* (R3).

4.5.1.1 Veiligheid

Het is van belang aan het begin van de training veiligheid te creëren volgens alle respondenten. Een basisbehoefte na de lichamelijke behoeften is volgens Maslow van belang om andere behoeften te bevredigen (McLeod, 2007). *"Veiligheid is van belang om de cliënt ruimte te laten voelen om eerlijk naar zichzelf te kijken"* (R7). Veiligheid is de essentie van de hechtingstheorie waar mentaliseren op gebaseerd is. De integratie van de doe-alsof modus en de equivalentiemodus vraagt het vertrouwen in responsiviteit en beschikbaarheid van de ander. Dit is exact de definitie van gehechtheid-autonomie. Volgens R3 is de eerste stap in het proces van mentaliseren daarom affectregulatie, zodat er een situatie is

waarbinnen integratie van de modi mogelijk is. Als dat niet mogelijk is, dan zijn de affecten die ook in de inhoudelijke oriëntatie bij belemmeringen in het mentaliseren beschreven staan, zoals stress en spanning te hoog, waardoor er geen appel gedaan kan worden op de drie vermogens van het mentaliseren.

R1 ervaart een gevoel van veiligheid door het opstellen regels aan het begin. Deze zijn onder de coaches al opgesteld. Daarnaast moet er ook een veiligheid ontstaan in het medium. R2 L is bekend met theater, maar G en D vinden het nog wel spannend en vragen of er genoeg tijd genomen kan worden om je op je gemak te voelen en of er uitgelegd kan worden wat theater in de training precies inhoudt. R7 en R5 geven aan dat het van belang is te benoemen dat drama als middel wordt ingezet en het dus niet gaat om hoe goed je bent. Er moeten duidelijke kaders geschapen worden tussen spel en werkelijkheid. R3 geeft als tip het werken met werkvormen die iets in beweging zetten en wat oproepen in het hier en nu. *“Bij cognitieve therapie gaat het over, terwijl bij drama het gaat over wat je nu ervaart en wat je nu denkt, etc. Vervolgens ga je kijken hoe je daarmee kunt spelen en hoe je dat kunt kneden. Geef iemand de ruimte om een veilige vorm te vinden om het te doen. We moeten een drempel over en dat is spannend, maar ook de essentie uiteindelijk. Dus als je die boodschap kunt geven, ben je al een heel eind”* (R3). Kortom, bij drama wordt het ‘probleem’ werkbaar en bij cognitieve therapie praat je over het probleem.

Volgens R4 is het voor het creëren van veiligheid ook nog van belang om bij onervaren spelers expliciet te benoemen dat drama als middel wordt ingezet en het dus niet gaat om hoe goed je speelt, dat het laagdrempelig is, er spelplezier aanwezig is, en dat er concrete opdrachten met succesgarantie zijn.

Veiligheid heeft een wederkerigheid als je kijkt naar de theorie over het mentaliseren. Mentaliseren vereist namelijk volgens Allen, Fonagy & Bateman (2008) veiligheid. Maar mentaliseren creëert ook containment, ofwel veiligheid. We hebben namelijk vertrouwen nodig in beschikbaarheid en responsiviteit van de ander voor een gezonde hechting of het herstellen van een verstoorde hechting. Mentaliseren vergroot het vertrouwen in beschikbaarheid en responsiviteit van de ander. R4 succesgarantie en spelplezier benoemt om de ontwikkeling te stimuleren en het gevoel van veiligheid te vergroten, een succeservaring in de responsiviteit kan dus voor veiligheid zorgen. Het integreren van de modi, wat je doet bij mentaliseren is de basis van hechting en veiligheid.

4.5.1.2 Begin training, verkenning van het medium.

Als eerste is het dus van belang veiligheid te creëren en te starten met kennismakingsoefeningen volgens R4. De coaches kennen elkaar al, maar moeten nog wel bekend worden met het medium. Het is van belang dat de training rustig opgebouwd wordt en er niet te veel facetten in één keer gevraagd worden, zodat de deelnemers niet overweldigd worden en gelijk terug vallen in een pre-mentaliserende modus (Allen, Fonagy, & Bateman, 2008). *“Beginnen met een simpele warming-up waarbij zij met zijn allen staan. Ze staan in het begin veel met zijn allen op het podium en dus niet alleen in de spotlights. De diashow is daarna een voorbeeld waarbij weinig facetten te gelijk gevraagd worden. Men hoeft alleen maar houdingen aan te nemen, waarbij ik als trainer dan een leuk verhaaltje bedenkt. Ze hoeven in het begin dus nog niet van alles te verzinnen”* (R5). Ook kunnen projectietechnieken ingezet worden of kan de emotionele expressie bijvoorbeeld langzaam opgebouwd worden om tot spel te komen en veiligheid te creëren. *“Ik zet in het begin van de training projectietechnieken in, dus het werken met rollen bijvoorbeeld. Dan is het wat minder eng om te doen, omdat je niet direct verantwoordelijkheid hoeft te nemen. Het speelse en het feit dat jij het niet bent, geeft ruimte en veiligheid”* (R5).

Volgens R3 is het van belang te kijken naar de kleine stapjes en dan steeds het spanningslevel in de gaten te houden, zodat de emoties reguleerbaar blijven en men kan blijven ontwikkelen.

Gedurende de training(en) kan de trainer de structuur steeds meer loslaten en de deelnemers meer zelf sturing laten geven.

4.5.1.3 Afronding training

De coaches vinden het van belang en waardevol als het geleerde op een bepaalde manier weer geëvalueerd en/of herhaald wordt, zodat er ook echt wat mee gedaan wordt. *“Evalueren en terugkomen op de training vind ik van belang. Ik hoop dat er daardoor wel ingegaan wordt op degene die het geleerde probeert in te zetten en dit niet genegeerd wordt zoals de vorige keer, waardoor ik mij indirect ook onveilig voelde en mij afvraag: ‘waarom zou ik mij nog open stellen?’”(R1).* Ook adviseren de coaches om de training op te delen in twee dagdelen i.p.v. 1 hele dag. Herhaling is ook volgens R7 effectief, om de kennis even te laten zakken, vervolgens weer op te halen en te herkennen, wat zorgt voor erkenning. *“Vergeeten is eenvoudig tegen te gaan door herhaling, maar dan liefst voldoende gespreid in de tijd” (Murre, 2010).*

“Ik mentaliseer met mijn cliënten door de opdracht na te bespreken. Ik vertel mijn observaties en interpretaties en vraag of ze dit herkennen” (R4).

4.5.2 Groep

“Een groep is een verzameling van twee of meer mensen die met elkaar min of meer regelmatig in interactie treden” (Laat, 2005, p. 71). In de groep heeft iedereen invloed op elkaar volgens Laat.

Om te werken met gevoelens en gedachten, een belangrijk element in mentaliseren, is het volgens R4 van belang dat de groep kan samenwerken en op elkaar afgestemd is. Er moet veiligheid zijn voordat men geconfronteerd wordt met het handelen, voelen en denken van zichzelf en de ander. *“Ik kan mij voorstellen dat praten over je gevoelens en gedachten en je handelen pas halverwege de training aan bod komt, zodat er voldoende veiligheid is” (R4).* R5 noemt als samenwerkingsvormen Cluedo en de diashow. Of gezamenlijk rondlopen en verschillende emoties spelen. Deze zijn volgens haar goed voor de groepsbonding, net zoals plezier en flow, zodat zij moeilijke dingen aan kunnen, er een balans is tussen uitdaging en ondersteuning en om vertrouwen in elkaar te creëren.

“Training in een groep is krachtig doordat herkenning prettig is, je kan afkijken bij anderen, je met elkaar kunt lachen om gedragingen of onhandigheden die uitgeprobeerd worden” (R4). Eerder in het onderzoek kwam verscheidende keren naar voren dat een training in de groep krachtig is, omdat het contrast zichtbaar wordt, er herkenning ontstaat en er met elkaar op een veilige manier geëxperimenteerd kan worden. De coaches hebben al verscheidende trainingen gehad en gezamenlijk intervisie, waardoor er verwacht mag worden dat er al een bepaalde groepsdynamiek aanwezig is. De respondenten geven nog enkele tips die meegenomen zullen worden om de groepsdynamiek te versterken. Er wordt in dit kopje daarom niet veel verder ingegaan op de groep.

4.5.3 Werkwijze

De drie mentaliserende vermogens hangen samen. Uiteindelijk ligt de basis van elk vermogen bij zelfinzicht. Wanneer je zelfinzicht hebt, ben jij je bewust dat jij een eigen subjectiviteit hebt en kun jij je ook gaan inleven in de ander en gaan kijken wat er in de relatie gebeurt en wat jouw aandeel hierin is. Het zelfinzicht wordt vergroot om zelfontplooiing **en persoonlijke en professionele groei te realiseren** oftewel zelf-actualisatie. De humanist Rogers zei dat zelf-actualisatie refereert aan het ontwikkelingsproces om een volledig functionerend persoon te worden (Wassili Zafiris, 1996-2008). Waar de focus ligt op het vrijmaken van het potentieel. Zelf-actualisatie is het hoogste niveau uit de piramide van Maslow die zich onder andere richt op zelfontplooiing en persoonlijke groei. Om dit niveau te bereiken zullen eerst de andere niveaus (biologische en fysiologische behoeftes, veiligheid, verbondenheid en liefde en eigenwaarde) bereikt moeten worden. De training zal supportief gericht zijn om tot deze zelf-actualisatie te komen, uiteindelijke en (nieuwe) gedachten en gevoelens te exploreren en het controlemechanisme te versterken. Daarnaast zal het ook orthopedagogisch zijn, omdat er nieuwe vaardigheden ontwikkeld worden om de coaches niet alleen tijdens de training bewust te maken van hun subjectieve werkelijkheid om tot **zelfkennis** en zelfinzicht te komen, maar ook om hen te

leren deze subjectiviteit zelf te leren herkennen bij hen zelf en bewust hun handelen, denken en voelen te kunnen scheiden.

4.5.4 Houding trainer

“Onbevangen ingaan op de dingen is essentieel om te kunnen blijven mentaliseren. Dit vraagt om een actieve, onderzoekende houding die gericht is op wat je niet werkelijk weet, niettegenstaande alles wat je wel weet. Dit wordt ook wel de niet-wetende houding genoemd” (Kapitany, 2013, p.32). De niet-wetende houding komt vanuit de theorie over het mentaliseren. Als je als trainer het mentaliseren wil versterken, zul je dus ook een niet-wetende houding aan moeten nemen. Dit betekent niet dat je geen structuur kunt aanbrengen en niet-wetend moet zijn.

Het is van belang dat de trainer zich ook kwetsbaar en gelijkwaardig opstelt volgens R4, daarnaast ben je volgens R5 als trainer aanmoedigend, geruststellend en enthousiast. Dit kan door in het begin wat meer mee te doen, later is de groep vertrouwd met het medium en met elkaar in het medium en kun jij als trainer meer op de achtergrond treden. De aanmoedigende, geruststellende, enthousiaste houding is passend bij de supportieve/ orthopedagogische werkwijze volgens Smeijsters (2008).

Om het mentaliserend vermogen te vergroten en te versterken moet de trainer goed luisteren wat er ontstaat na een oefening. De ontlading na een oefening gebeurt meestal vanzelf volgens R3. Daarna kun je hierop gaan reflecteren, zodat je aan het mentaliseren bent.

4.5.5 Antwoord deelvraag 5

Kortom, de training moet langzaam opgebouwd worden, waarbij niet teveel facetten in één keer gevraagd wordt, waar de groep in het begin veel samenwerkt en samen plezier maakt, om genoeg veiligheid te creëren om gevoelens en gedachten te delen en met elkaar te gaan mentaliseren. De training zal supportief/ orthopedagogisch zijn.

5. Conclusie

5.1 Het onderzoekstraject

Mentaliseren is een complex begrip. Tijdens het onderzoek bleek uit zowel literatuur als interviews dat je de drie vermogens niet los van elkaar kunt zien. Er is in de deelvragen ingegaan op verschillende vermogens en op de inzet van de ervaringsdeskundigheid en de trainingsgerichte werkwijze. Er bleek volgens de respondenten dat bijna alle werkvormen binnen dramatherapie een appèl doen op het mentaliserend vermogen. Dit blijkt krachtiger te zijn dan cognitieve werkwijzen, omdat je dan praat over en je bij drama impliciete informatie zichtbaar maakt en hierover direct kunt mentaliseren, zodat er nog meer bewustwording over het zelf, de ander en wat er gebeurt in de relatie met de ander, ontstaat. Het belangrijkste is dat de coaches in beweging gezet worden tijdens de training om te ervaren. Dit kan op vele manieren. De kracht van de inzet van drama om het mentaliserend vermogen te vergroten is vooral naar voren gekomen in dit onderzoek, waardoor de onderzoeker nog meer het belang van een training door middel van drama gebonden interventies en technieken is gaan inzien en ook is gaan inzien dat dit weer heel anders is dan de intervisie en supervisie die de coaches momenteel al ontvangen.

Ook is de kracht van psychotheorie op het mentaliserend vermogen sterk naar voren gekomen. De onderzoeker kwam steeds weer uit bij de theorie van de psychodrama, monodrama en de Voice Dialogue aan de hand van de informatie vanuit de interviews met de dramatherapeuten en coaches.

5.2 De uitkomst

De hoofdvraag luidde: *Welke dramatherapeutische technieken met de focus op de drie mentaliserende vermogens dragen bij aan het vergroten van het mentaliserend vermogen van de ervaringsdeskundige jongerencoaches in een groepstraining?*

De technieken uit de psychodrama, monodrama en Voice Dialogue komen het meest naar voren bij alle drie de vermogens en ook bij het effectief leren inzetten van de eigen ervaringsdeskundigheid en zullen op een supportieve/ orthopedagogische werkwijze worden aangeboden. Er zal eerst gewerkt worden aan veiligheid en vertrouwen in de groep door warming-ups aan te bieden, waarbij er appèl wordt gedaan op niet teveel facetten tegelijk, zodat de groep samen in beweging gezet wordt.

Daarna zal storytelling ingezet worden om te werken met de eigen ervaringsdeskundigheid. Storytelling blijkt een prima methode om als warming-up in te zetten, specifiek storymaking, waarbij de groep ook samen verhalend kan werken. De groep kan ervoor kiezen om in het verhaal te werken met fantasie en symboliek. Daarnaast blijkt verhalend werken met gebruik van symboliek ook het expliciet mentaliseren te stimuleren.

Ook kan improvisatietheater/ doen-alsof spel ingezet worden om tot de spontaniteit te komen, fantasie te stimuleren en het mentaliseren in het hier en nu te stimuleren.

Vervolgens kan er via psychodrama, monodrama en de voice dialogue gewerkt worden met de eigen verhalen. De technieken die hiervoor ingezet worden zijn: dubbelen, spiegelen, uitbeelden, rolwissels, terzijdes.

Door er een groepstraining van te maken, zullen contrasten zichtbaar worden, zal er bewustwording van het eigen en andermans subjectieve perspectief ontstaan, zal er herkenning plaats vinden, zal er gekeken vanuit verschillende perspectieven (toeschouwer, hoofdpersoon, tegenspeler, etc.), maar bovenal zal er ook tijd zijn voor plezier, flow en samenwerking die de teambonding van de coaches positief zal versterken, waardoor zij elkaar na de training kunnen blijven stimuleren het geleerde toe te passen.

6 Aanbevelingen

6.1 2GetThere

Wanneer de coaches zichzelf tegenkomen en belemmeringen/ problemen analyseren bij zichzelf tijdens de training, zullen zij zelf sturing moeten geven aan hun eigen proces en dus professioneel moeten kiezen om dit in te brengen bij de supervisie of zelf hulp te gaan zoeken. De dramatherapeut zal bij dergelijke observaties ook aan de bel trekken en dit aanbevelen. Er wordt de organisatie aanbevolen om in de gaten te houden of de coaches nog goed functioneren en persoonlijke thema's niet te heftig aanwezig zijn.

Wanneer de coaches geïnteresseerd raken in de technieken, werkvormen en het medium zal de trainer advies geven over mogelijk vervolgopleidingen/ cursussen aan de hand van de onderzochte literatuur.

Er wordt aanbevolen aan 2GetThere om naast intervisie ook een vorm aan te bieden, waarbij de coaching vanuit het in actie en beweging zijn, reflecteren op zichzelf, het contact met anderen en de relatie, zodat zij zich niet stuk denken en alleen cognitief werken.

De reactie van de projectleidster hierop, is als volgt: *“Tess, helemaal mee eens! Mijns inzien vind ik dat het meer dan alleen een cognitieve exercitie moet zijn en zie ik graag dat ze juist meer gaan leren ervaren in het hier en nu en daar tools voor krijgen i.p.v. alleen achteraf evalueren en bewust worden” aldus Sabri Agusevska.*

6.2 Onderzoekers/ vaktherapie

Het onderzoek is met een beperkt aantal respondenten uitgevoerd. Er wordt aanbevolen een vervolgonderzoek uit te voeren, waarbij de mate van mentaliseren getoetst wordt voor en na de training, om het effect te meten. Draagt de ontwikkelde trainingsmodule met de technieken uit de psychodrama en de inzet van rollenspel, improvisatiespel, doen-alsof spel, storytelling/making, psychodrama, monodrama en de voice dialogue daadwerkelijk bij aan het vergroten van het mentaliserend vermogen?

Ook wordt er aangeraden om te onderzoeken of deze training ook aan andere doelgroepen aangeboden kan worden om het mentaliserend vermogen te vergroten. Het medium drama blijkt een ontzettend krachtig middel om het mentaliserend vermogen te vergroten voor coaches. Is dit ook het geval voor andere doelgroepen?

Er kunnen vele andere vervolgonderzoeken gedaan worden die bruikbaar zijn voor het vakgebied. De aanbeveling is om een vervolgonderzoek aan de hand van dit onderzoek te doen, om de theorie over het mentaliseren binnen dramatherapie te verreiken.

Bibliografie

2GetThere Coaching. (2018). *Missie en Visie*. Opgeroepen op 02 28, 2018, van 2GetThere coaching: <https://www.2gettherecoaching.nl/missie-en-visie.html>

2GetThere. (2018). *Missie en Visie*. Opgeroepen op 02 12, 2018, van 2GetThere Coaching: <https://www.2gettherecoaching.nl/missie-en-visie.html>

Academie voor coaching. (2018). *Leergang 'Coachen met bewust-zijn; De praktijkdagen*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Academie voor coaching: <http://www.academievoorcoaching.nl/jaar%202.htm>

Academie voor Coaching. (2018). *Opleiding tot academisch coach*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Academie voor Coaching: <http://www.academievoorcoaching.nl/jaar1.htm#ontwikkeling>

Academie voor psychodrama en groepsprocessen. (2014). *Zelfsturing en mentalisatie van emoties in psychodrama*. Opgeroepen op 04 24, 2018, van Academie voor psychodrama en groepsprocessen: <https://www.academiepsychodrama.com/publicaties/artikelen/zelfsturing-en-mentalisanatie-van-emoties-psychodrama/>

Agusevska, S. (Juli 2017). *Rapportage 2GetThere Zuidoost Drenthe; periode januari 2017-juni 2017*.

Alba-academie. (2018). *1-jarige Beroepsopleiding tot Coach Practitioner*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Alba-academie: <https://www.alba-academie.nl/coach-opleidingen/beroepsopleiding-tot-coach-practitioner/>

Allen, J. G. (2013, 06 17). What is Mentalizing & Why Do It with Jon G. Allen, PhD. (L. d. Janice Poplack, Interviewer)

Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Arendsen Hein, M. (2004). Hoofdstuk 1: Wat is psychodrama? Een historisch perspectief. In *Psychodrama en transactionele analyse: Inzicht door (trans)actie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Arndt, T. (2018, 02 15). Observatie intervisiebijeenkomst.

Assesment info. (2018, 02 11). *Teambuilding: samen zo effectief mogelijk; hulp van externe*. Opgeroepen op 02 11, 2018, van Assesment info: <http://www.assessmentinfo.nl/teambuilding/>

B.E.E.R. Collewyn/ Mulder opleidingen. (2018). *Ervaringsgericht werken met Voice Dialogue in coaching en training*. Opgeroepen op 04 23, 2018, van B.E.E.R. Collewyn/ Mulder opleidingen: <https://www.berrycollewyn.nl/ervaringsgericht-werken-met-voice-dialogue-in-coaching-en-training.html>

Bil, P. d., & de Bil, M. (2013, 3de druk). *Praktijkgerichte ontwikkelingspsychologie van wieg tot hangplek: de ontwikkeling van 0- tot 18-jarigen; 11. Een eigen persoonlijkheid.(3e ed.)*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.

Bleumer, P., & Meijer, R. (2016). *Mentaliserend Coachen. Bevorder zelfreflectie en inlevingsvermogen in organisaties*. Amsterdam: Boom uitgevers Amsterdam.

Boertien, D., & Van Rooijen, S. (2010-2011). *Psychiatrische Rehabilitatie; Ervaringskennis in de ggz: een noodzaak*. Amsterdam: SWP publishers.

- Bovenberg, F. W. (2011). Inzetten van ervaringsdeskundigheid: *Pleidooi voor meer ervaringsdeskundigen op topfuncties*. *Sociale psychiatrie*. Opgeroepen op 02 23, 2018, van venvn-spv: <http://www.venvn-spv.nl/vakblad/indexsp/sp97.html>
- Breeuwsma, G. (2004). *Psychologische zaken. Wegwijs in de werking van de geest*. Amsterdam: Prometheus.
- Brugman, K., Budde, J., & Berry, C. (2010). *Ik (k)en mijn ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.
- Carriere Tijger. (2018). *Coachen; welke competenties komen hierbij kijken*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Carrieretijger: <http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-vaardigheden/coachen>
- Cleven, G. (2004). *In scène: Dramatherapie en ervaringsgerichte werkvormen in hulpverlening en begeleiding*. Houten: Bohn Stafeu Van Loghum.
- Coach Counsellor. (2018). *Workshops overdracht*. Opgeroepen op 02 21, 2018, van Coach counsellor: <https://www.coachcounsellor.nl/workshops-overdracht/>
- Coachen als professie. (2018). *Coachen als professie; 11. EMCC niveaus voor coaches*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Coachen als professie: http://www.coachenalsprofessie.nl/extra_materiaal/emcc_niveaus_voor_coaches
- Coleman, R. (1999). *Herstel, kan dan wel?*. Heemstede: Stichting Weerklank.
- Collewijn, B., & Mulder, L. (2012, 01 22). Theater van de ikken. *Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.
- Competetiewoordenboek, het. (2012, 10 02). *Definitie van de competentie coachen*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Het Competetiewoordenboek: <http://hetcompetetiewoordenboek.nl/ondernemingsgericht/week-6-coachen/>
- Cora Brink, A. L. (2013, 12). *Methoden en instrumenten zelfregie; Voor ondersteuning van mensen in kwetsbare situaties*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Movisie: [https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Methoden-en-instrumenten-zelfregie%20\[MOV-1924484-0.2\].pdf](https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Methoden-en-instrumenten-zelfregie%20[MOV-1924484-0.2].pdf)
- Covey, S. R. (2013, 62de druk). *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*. Amsterdam/ Antwerpen: Uitgeverij Business Contact.
- Dam, C. v., & Zwikker, N. (2008, 08). *Movisie, kennis en advies voor maatschappelijke ontwikkeling; jongerenwerker*. Utrecht : Movisie.
- Dam, Q. v. (2003, 02 17). *De pracht van de overdracht*. Opgeroepen op 02 21, 2018, van <http://quinvandampsychotherapie.nl/wp-content/uploads/2013/10/De-pracht-van-de-overdracht-Quin-van-Dam.pdf>
- Danielsson, C. (z.d.). *Redemptive encounter: it's use in psychodrama, ancestral sociodrama and community building*. Opgeroepen op 04 24, 2018, van Tivoli, New York: <http://www.asgpp.org/pdf/danielson%20vol3.pdf>
- De Steven. (2018). *Zelfkennis en zelfinzicht*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van De Steven; een-op-een coaching: <https://www.desteven.nl/leerdoelen/persoonlijke-leerdoelen/persoonlijke-effectiviteit-leerdoelen/zelfkennis-zelfinzicht>

- Desain, L., Driessen, E., Graaf, W. v., Holten, J., Huber, M., Jansen, M., et al. (2015). *Ervaringen met de inzet van ervaringsdeskundigheid*. Amsterdam: Amsterdamse Wmo-werkplaats: uitgave Hogeschool van Amsterdam.
- Dijksterhuis, A. (2015). *Het slimme onbewuste; Denken met gevoel*. Amsterdam: Prometheus/Bert Bakker.
- Ensie. (2018). *Training*. Opgeroepen op 05 02, 2018, van Ensie: <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/training>
- Europees Instituut. (2018). *Coachpractitioner; het resultaat*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Europees Instituut : <https://www.europeesinstituut.nl/opleidingen/coach-practitioner/>
- Feldman, R. (2015, 7^{de} druk). *Ontwikkelingspsychologie II, levensloop vanaf de jongvolwassenheid*. Amsterdam: Pearson Benelux B.V.
- Franke, P. (2007). *Praktijkonderzoek naar het gebruik van rollenspel*. Opgeroepen op 04 30, 2018, van Rol & Spel: file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/Praktijkonderzoek_Pauline_Franke_2007.pdf
- Geenen, M.-J. (2012). *Reflecteren; leren van je ervaringen als sociale professional*. 4. Hoofdonderzoek. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Hilderink, K. (2015). Een nieuw perspectief voor het zelfbeeld. *Tijdschrift voor vaktherapie* 2015/3, jaargang 11 , 29-35.
- Houthoff trainingen. (2018, 02 11). *Teambuilding*. Opgeroepen op 02 11, 2018, van Houthofftrainingen: <https://www.houthofftrainingen.nl/diensten/teambuilding>
- ICM. (2018). *ICM Coachingsopleiding*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van ICM: <https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/coachen-als-beroep/icm-coachingsopleiding/>
- Instituut voor psychodrama. (2018). *Catharsis*. Opgeroepen op 04 23, 2018, van Instituut voor psychodrama: <https://www.psychodrama.nu/catharsis/>
- Instituut voor psychodrama. (2018). *Dubbelen*. Opgeroepen op 04 29, 2018, van Instituut voor psychodrama: <https://www.psychodrama.nu/dubbelen/>
- Instituut voor psychodrama. (2018). *Klassieke psychodrama*. Opgeroepen op 04 23, 2018, van Instituut voor psychodrama: <https://www.psychodrama.nu/het-klassieke-psychodrama/>
- Instituut voor psychodrama. (2018). *Spontaniteit*. Opgeroepen op 04 30, 2018, van Instituut voor psychodrama: <https://www.psychodrama.nu/spontaniteit/>
- Kapitany, S. (2013). *Mentaliseren als basis van flexibiliteit*. Opgeroepen op 03 23, 2018, van Psychiaters enco: <http://www.psychiatersenco.nl/wp-content/uploads/2012/10/artikel-mentaliseren-als-basis-van-flexibiliteit.pdf>
- Kennisbundel Herstelondersteunende zorg. (2018). *Van ervaring naar ervaringskennis naar ervaringsdeskundigheid*. Opgeroepen op 02 23, 2018, van Kennisbundel Herstelondersteunende zorg: <http://kennisbundel.vilans.nl/editie/herstelondersteunende-zorg-ervaringsdeskundigheid.html>
- Kersemaekers, W. (2015). Italiaanse pionier van de transpersoonlijke psychologie; Roberto Assagioli. *COUNSELLING MAGAZINE* Nr. 4 , 18-22.

- Kowal, H. (2015). *Het andere perspectie; Het verhaal van een ervaringsdeskundige bij de*. Amsterdam: de Hogeschool van Amsterdam, Amsterdams Kenniscentrum voor Maatschappelijke innovatie, lectoraat Outreachend Werken en Innoveren.
- Krebber, A. (2013, 05 26). *Inleven leren en Uitleven controleren*. Hamb, Sonsbeck, Duitsland.
- Laat, P. d. (2005). Dramatisering van de sociometrie. In P. d. Laat, *Psychodrama; een actiegerichte methode voor exploratie, reflectie en gedragsverandering*. Assen: Koninklijke van Gorcum.
- Laat, P. d. (2005). *Psychodrama; een actiegerichte methode voor exploratie, reflectie en gedragsverandering* (Vol. Plaatsbepaling; groepsdynamiek en groepspsychotherapie). Assen: Koninklijke van Gorcum.
- Laat, P. d. (2005). *Psychodrama; een actiegerichte methode voor exploratie, reflectie en gedragsverandering*. (Vol. Dramatisering van de sociometrie). Assen: Koninklijke van Gorcum.
- Langevelde, A. C. (2012, 05 30). *“Moet ik nou huilen ofzo?”*. (Hogeschool Zuyd Heerlen–Faculteit Gezondheid en zorg) Opgeroepen op 05 02, 2018, van HBO kennisbank : <file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/0855502langeveld.pdf>.
- Mandala. (2018). *De ervaringsmodi volgens Fonagy en Bateman*. Opgeroepen op 03 20, 2018, van Mandala: http://www.mandala.be/partnerrelatie/gehechtheid_ervaringsmodi.html
- Markx, O., & Van der Mast, R. (1995). *Overdracht en tegenoverdracht in psychoanalytische psychotherapie*. Assen: Van Gorcum.
- McLeod, S. (2007). *Maslow's Hierarchy of Needs*. Opgeroepen op 05 02, 2018, van Highgate counselling centre: <http://highgatecounselling.org.uk/members/certificate/CT2%20Paper%201.pdf>
- Migchelbrink, F. (2006). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn*. Amsterdam: Uitgeverij S.W.P. B.V.
- Mittendorff, K. (2014). *Leren reflecteren*. Opgeroepen op 04 3, 2018, van Mittendorff onderwijsadvies : <http://www.mittendorffonderwijsadvies.nl/wp-content/uploads/2011/10/Leren-Reflecteren-Mittendorff-2014.pdf>
- Moelands, H. (2018). *Cursus in Gestalt-psychologie; wat is gestalttherapie*. Opgeroepen op 02 28, 2018, van AH Gestalttherapie; bewustzijns ontwikkeling: <http://www.ah-gestalttherapie.nl/wp-content/uploads/Cursus-Gestalttherapie-aanbod-2013.pdf>
- Mulder, L. (2011). *Speels coachen: Actief coachen met voice dialogue en psychodrama*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.
- Mulder, L., & Budde, J. (2006). *Drama in bedrijf; werken met dramatechnieken in training en coaching* (Vol. Een voorbeeld van een psychodrama in een bedrijfstraining). Zaltbommel: Thema.
- Mulder, L., & Collewyn, B. (2015). *Theater van de ikken*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.
- Müller, F., & Termorshuizen, R. (2013). *Beeldende therapie en mantalisation based treatment in ontwikkeling; een bewogen zoektocht*. Opgehaald van Hbo-kennisbank: https://www.hbo-kennisbank.nl/en/record/sharekit_zuyd/oai:surfsharekit.nl:2dfba023-a292-4b50-a5f4-4a7e8803d462

- Murre, J. (2010). *De psychologie van het leren*. (Vol. Hoofdstuk 1.9). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Nederlandse Encyclopedie . (2018). *Reflecteren*. Opgeroepen op 03 2018, 30, van Nederlandse Encyclopedie: <http://www.encyclo.nl/begrip/reflecteren>
- Nederlandse Vereniging Voor Dramatherapie. (2018). *Dramatherapie*. Opgeroepen op 05 10, 2018, van Nederlandse Vereniging Voor Dramatherapie: <http://dramatherapie.nl/>
- Nelissen, J. (z.d-a). Interactie: een vakpsychologische analyse . *Tijdschrift voor nascholing en onderzoek van het reken-wiskundeonderwijs* , Jaargang 20 (4), 3-14.
- Nijenhuis, S. (2018, 03 13). Gesprek . (T. Arndt, Interviewer)
- NLP college. (2018). *NLP Communicatiemodel – Zó krijg je inzicht in ieders subjectieve ervaring*. Opgeroepen op 02 28, 2018, van Het NLP College; Kennisbank voor Geluk, Bewustzijn en NLP: <https://hetnlpcollege.nl/nlp-communicatiemodel/>
- NLP, N. (2016). Jongerencursus NTI NLP . Limmen, Nederland.
- NOBCO. (2018). *Onderzoek coaching*. Opgeroepen op 02 18, 2018, van NOBCO: <https://www.nobco.nl/onderzoek>
- NOBCO. (2018). *Zelfinzicht; Beschrijving van de competentie en de vaardigheidsindicatoren per accreditatieniveau*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Nederlandse orde van beroepscoaches: <file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/20160531-nobco-intervisie-tool-obv-competence-framework-compleet.pdf>
- Notermans, H. (2012). *Mentaliseren*. Opgeroepen op 03 13, 2018, van Ontmoeten in spel; Een dramatherapeutische interventie voor adolescenten met: <http://kenvak.nl/wp-content/uploads/2015/01/Notermans-H.-Ontmoeten-in-spel-Een-dramatherapeutische-interventie-voor-adolescenten-met-internaliserend-probleemgedrag-2012.pdf>
- Notermans, H. (2012). *Ontmoeten in spel; Een dramatherapeutische interventie voor adolescenten met*. Opgeroepen op 03 14, 2018, van Kenvak: <http://kenvak.nl/wp-content/uploads/2015/01/Notermans-H.-Ontmoeten-in-spel-Een-dramatherapeutische-interventie-voor-adolescenten-met-internaliserend-probleemgedrag-2012.pdf>
- Notermans, H. (2015). Samenhang dramaspecifieke kernpunten.
- NTI NLP. (2018). *Haal meer uit jezelf en anderen, in privé en werk*. Opgeroepen op 02 21, 2018, van NTI NLP gewoon doen: <https://www.ntinlp.nl/nti-nlp/wat-doen-we.html>
- Onze Taal. (2013, 09 11). *Ervaringsdeskundige* . Opgeroepen op 02 18, 2018, van Onze Taal: <https://onzetaal.nl/taaladvies/ervaringsdeskundige/>
- Oosterhout, M. v. (2018). *Coachen; Welke competenties komen hierbij kijken?* Opgeroepen op 02 24, 2018, van CarrièreTijger: <http://www.carrieretijger.nl/functioneren/professionele-vaardigheden/coachen>
- Oud, A. (2018, 02 15). Gesprek intevisor en supervisor 2GetThere. (T. Arndt, Interviewer)
- Oxford Dictionaries. (2018). *Definition of team building in English*. Opgeroepen op 02 11, 2018, van Oxford dictionaries: https://en.oxforddictionaries.com/definition/team_building
- Plooy, A. (2007). *Ervaringsdeskundigen in de hulpverlening – bruggenbouwers*. Opgeroepen op 02 21, 2018, van De ervaringsdeskundige: <http://www.deervaringsdeskundige.nl/media/20113/7209.pdf>

Plum, B. (2015, 06 19). *De 'Stille' kracht van impliciet mentaliseren toont zich in het beeldend proces*. Opgeroepen op 03 13, 2018, van Kenvak; GGZ Mondriaan - PSYQ Maastricht: <http://kenvak.nl/wp-content/uploads/2015/04/20150626-Presentatie-MBT-Beeldend-Mastersymposium-Brigitte-Plum.pdf>

Psychodynamic. (2018). *Professioneel coach*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Psychodynamic: <http://www.psychodynamica.nl/opleidingen/professioneel-coach>

Rosmalen, J. v. (2012, 2^{de} druk). *Het woord aan de verbeelding; spel en kunstzinnige middelen in het sociaalagogisch werk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Scholten van Asschat, G. (2018). *Ontwikkel de verbeelding, bevorder empathie*. Opgeroepen op 04 19, 2018, van De koninklijke Nederlandse akademie van wetenschappen: <https://www.knaw.nl/nl/de-knaw/akademie-van-kunsten/kunst-in-het-onderwijs/ontwikkel-de-verbeelding-bevorder-empathie>

Smeijsters, H. (2008, 3^{de} druk). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Coutinho.

Spectrum 13. (2018). *Supervisie en coaching*. Opgeroepen op 02 21, 2018, van Spectrum13: <http://www.spectrum13.nl/supervisie-en-coaching.html>

Speekenbrink, A. (2017, 06 13). *Spelen met de gevolgen*. Amersfoort, Utrecht , Nederland.

TC Academy. (2018). *Coaching opleiding - Post HBO Professioneel Coach*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van TC Academy: http://www.tcacademy.nl/post-hbo-opleidingen/coaching-opleiding/?gclid=CjwKCAiAIL_UBRBoEiwAXKgW51UhbRpK1pNa48DTmQOmRSBpd1G6hhx8ROMA6Ry9mkeZmxFExXeyeRoCrxMQAvD_BwE

Tettero, L. (2018). *Al ga je op je kop staan....* Opgeroepen op 04 07, 2018, van 360 graden feedback: <https://www.360gradenfeedback.nl/post/al-ga-je-op-je-kop-staan>

Tieleman, M. (2011, 2^{de} druk). *Levensfasen; de psychologische ontwikkeling van de mens. De puberteit of de adolescentie*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.

Tieleman, M. (2011, 2^{de} druk). *Levensfasen; de psychologische ontwikkeling van de mens. De jongvolwassene (22-40)* Den Haag: Boom Lemma uitgevers.

Timmermans , R. (2016, 04 02). *Groeidende vraag naar coaching*. *Nederlands Dagblad* , p. 8-9.

Vaktherapie. (2018). *Welkom op de site van vaktherapie*. Opgeroepen op 05 10, 2018, van Vaktherapie: <https://www.vaktherapie.nl/>

Van Dale. (2018). *Empathie*. Opgeroepen op 04 19, 2018, van Van Dale: <http://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/empathie#.Wth9Ky5ubIU>

Van Dale. (2018). *Fantasie*. Opgeroepen op 04 24, 2018, van Van Dale: <http://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/fantasie#.WuA4Ly5ubIU>

Van Dale. (2018). *Interactie*. Opgeroepen op 04 25, 2018, van Van Dale: <http://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/interactie#.WuA4BS5ubIU>

Van Dale. (2018). *Interpreteren*. Opgeroepen op 04 25, 2018, van Van Dale: <http://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/interpreteren#.WuGgOy5ubIU>

Van Dale. (2018). *Training*. Opgeroepen op 05 02, 2018, van Van Dale: <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/Training#.WunRUi5ubIU>

Vane, S. (2012, 6^{de} druk). Drama met doelgroepen, jongeren. In S. Vane, *Werken met drama* (pp. 282-284). Den Haag: Boom Lemma.

Vane, S. (2012, 6^{de} druk). 1.Werken met drama. In S. Vane, *Werken met drama* (pp. 282-284). Den Haag: Boom Lemma.

Verfaillie, M. (2011). *Mentaliseren in beeldende vaktherapie*. Apeldoorn: Maklu.

Verhoeven, N. (2011). *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hgoer onderwijs. Kwalitatieve methode van dataverzameling*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.

Vrijzinning in Beeld. (2018). Werkwijzen. Opgeroepen op 03 01, 2018, van Vrijzinning in beeld; Praktijk voor Beeldende therapie en Mindfulness: <http://vrijzinninginbeeld.nl/werkwijze/>

Wassili Zafiris. (1996-2008). *Wat is zelf-actualisatie eigenlijk?* Opgeroepen op 03 01, 2018, van Wassili; training, coaching en consulting: <http://www.wassilizafiris.nl/wp-content/uploads/2015/07/Wat-is-zelfactualisatie.pdf>

Weebly. (2018). *De psychoanalyse van Sigmund Freud; de ijsberg van Freud*. Opgeroepen op 03 22, 2018, van Weebly: <https://lmssigmundfreud.weebly.com/de-ijsberg-van-freud.html>

Windesheim. (2018). *Opleiding tot Coach; Post-hbo-opleiding*. Opgeroepen op 02 24, 2018, van Windesheim: <https://www.windesheim.nl/werk-en-studie/opleidingen-en-cursussen/coaching-en-supervisie/opleiding-tot-coach/>

Woordenboeken.nu. (2018). *Interpreteren*. Opgeroepen op 04 26, 2018, van Woordenboeken.nu: <https://www.woordenboeken.nu/betekenis/nl/interpreteren>

XL10. (2018). *COMMUNICATIE DEEL 1 – WAT IS COMMUNICATIE?* Opgeroepen op 04 25, 2018, van XL10 Training, Opleiding: <https://xl10.nl/communicatie-deel-1-wat-is-communicatie/>

Zwitser, B. (2013, 05 11). *Het cliëntperspectief op ervaringsdeskundigheid; verslag scriptieonderzoek*. Opgeroepen op 04 12, 2018, van kennisbank. hva: <http://kennisbank.hva.nl/document/520952>

Bijlagen

Bijlage 1 HBO gedragscode

Binnen praktijkgericht onderzoek is het van belang dat de onderzoeker ethisch verantwoord onderzoek verricht. Hij handelt ethisch verantwoord en licht dit toe vanuit de HBO gedragscode bestaande uit vijf regels (Migchelbrink, 2006).

1. Onderzoekers aan het HBO onderwijs dienen het professionele en maatschappelijke belang.

Het is van belang dat er onderzoek gedaan wordt naar een innoverende wijze van het inzetten van vaktherapie in de huidige vernieuwende maatschappij. 2GetThere is een vernieuwend en innoverend project, die makkelijk te bereiken is voor de samenleving en passend is bij de veranderingen in de zorg. De vaktherapie blijkt uit het spreken met verschillende disciplines, social workers en nationaliteiten, nog altijd erg onbekend. Dit terwijl hulpverleners bekend zouden moeten zijn met het volledige zorgaanbod, zodat zij cliënten door kunnen sturen. Een volledig onderzoek naar het vergroten van de kennis bij verschillende hulpverleners over vaktherapie vergt veel onderzoek. Daarnaast zal het onderzoeken van de wijze waarop vaktherapeuten andere hulpverleners aspecten van het vak kunnen leren en kunnen inspireren in het contact met hun cliënten zal ook verder onderzoek vergen. Dit onderzoek zal een opstap zijn naar het inzetten van dramatherapie voor het vergroten van professionele vaardigheden van niet vaktherapeuten binnen de vernieuwende hulpverlening.

2. Onderzoekers aan het HBO onderwijs zijn respectvol.

Het is van belang om een respectvol onderzoek vorm te geven. Er is gebruik gemaakt van kwalitatief onderzoek, waarin de beleving van de respondenten is meegenomen. De respondenten hebben respectvol van te voren duidelijk uitgelegd gekregen wat de bedoeling van het onderzoek is en konden allen het onderzoek lezen indien gewenst. De onderzoeker heeft zich flexibel opgesteld en respect getoond voor de tijd die de respondenten hadden om de interview vragen te beantwoorden. Het contact verliep soepel door het nauwe contact dat de onderzoeker met de respondenten vanuit 2GetThere had. De onderzoeker is meerdere malen aanwezig geweest bij bijeenkomsten, om goed contact met de respondenten op te bouwen. Er is contact gezocht met de respondenten van buiten de organisatie 2GetThere via LinkedIn. Ook zij hebben continu een volledige beschrijving van het onderzoek ontvangen en al hun vragen werden behandeld en er is ingegaan op hun aanbevelingen. Er zijn opnames van de interviews gemaakt, om met volle aandacht en respect een gesprek aan te gaan met de geïnterviewden. Daarna zijn deze volledig uitgetypt. Er zal met de opnames respectvol omgegaan worden en deze zullen niet met derden gedeeld worden.

3. Onderzoekers aan het HBO onderwijs zijn zorgvuldig.

Het is van belang om het onderzoek zorgvuldig uit te voeren, zodat het een relevant en betrouwbaar onderzoek is voor het vakgebied. Er is gebruik gemaakt van hele diverse respondenten om een breed beeld te schetsen en te kijken naar overeenkomsten en verschillen. Er is gesproken met zowel dramatherapeutische professionals en er is gekeken of zij vanuit hun ervaring relevant zijn voor het onderzoek. Er is expliciet gezocht op LinkedIn naar dramatherapeuten die ervaring hebben met trainingen, coaching, jongeren of mentaliseren. De woorden van de respondenten zijn letterlijk terug te lezen in de interviews en de opnames zullen betrouwbaar bewaard worden, zonder deze onder derden te verspreiden. Daarnaast is er gebruik gemaakt van hele verschillende literatuur. Van een documentaire, een video-interview tot boeken, eerder uitgevoerde onderzoeken, kranten, website documenten en websites van professionals. Door de diverse literatuur is er een juiste toetsing met betrekking tot de betrouwbaarheid. Wanneer een bron een totaal nieuw

perspectief biedt op het onderzoek, is er altijd eerst gekeken of meer bronnen dit perspectief kunnen bieden, voordat deze bron gebruikt wordt. Het gehele onderzoek wordt door professionals van feedback voorzien. De onderzoeker heeft professionals ervaren met het uitvoeren van onderzoek tussentijds ook om feedback gevraagd en deze gelijk verwerkt.

4. Onderzoekers aan het HBO onderwijs zijn integer.

Er is altijd gekeken naar de punten waarop de literatuur en de interviews elkaar bekrachtigen om tot nieuwe inzichten te komen. Vervolgens is daar op doorgewerkt, waardoor het onderzoek echt is opgebouwd uit nieuwe inzichten en alles is onderbouwd vanuit verschillende bronnen. Dit zorgt voor een betrouwbaar onderzoek. De gebruikte bronnen zijn terug te vinden in de bibliografie die u kunt vinden na het nawoord. Tot slot is het verslag door verschillende personen geëvalueerd. De evaluatiegroep voorzag het onderzoek van feedback.

5. Onderzoekers aan het HBO onderwijs verantwoorden hun keuzes en gedrag.

Binnen het onderzoek is de analyse duidelijk beschreven, waardoor het voor de lezer duidelijk wordt waarom bepaalde keuzes gemaakt zijn. De respondenten worden ook verantwoord. De respondenten voor de open interviews zijn specifiek gekozen op hun expertise, zodat hun kennis die specifiek aansluit op het onderwerp van het onderzoek meegenomen wordt. De gestructureerde vragen zijn gesteld aan diverse dramatherapeuten om vanuit verschillende perspectieven naar het onderwerp te kijken en te kijken welke aspecten elkaar overlappen. Daarnaast is er specifiek gekeken naar de coaches waar de training zich op richt, om een passende training te maken. Vandaar dat zij ook meegenomen zijn als respondenten in het onderzoek. Er is gekozen voor een groepsinterview, zodat er gekeken kan worden naar de overeenkomsten en verschillen en zij hierover ook met elkaar kunnen praten ter verheldering. Dit verkleint de kans dat de onderzoeker door verkeerde interpretatie verschillen of overeenkomsten vaststelt.

Categorisering samenvatting interviews.

De volledige transcripties van de interviews zijn indien gewenst op te vragen bij de onderzoeker (tessarndt@hotmail.com). Onderaan zal de interviewer één voorbeeld geven van de eerste labeling die na de uitwerking van de transcriptie gedaan is, om uiteindelijk bij deze categorisering te komen en een samenvatting van de interviews te kunnen geven.

Subcategorie ↴	Kerncategorie Zelfreflectie.
Het onbewuste	R4 door spel ervaren wat er intern gebeurt en kijken of dit wel of niet zichtbaar is voor de anderen vergroot het mentaliseren over jezelf volgens respondent 4. R7 geeft aan dat uitbeelden het makkelijker kan maken om op jezelf te reflecteren. R7 Volgens R7 wordt met alle dramawerkvormen impliciete processen zichtbaar,” omdat dramavormen een beroep doen op onbewuste gedrags- en reactiepatronen van cliënten. Dramatherapie simuleert de werkelijkheid van de binnenwereld van de cliënt.” R7 geeft aan dat “uiting geven aan binnenwereld van cliënt d.m.v. directe expressie in vorm/stem/kleur/houding bijdraagt aan het vergroten van de zelfreflectie. Doordat de cliënt zich expressief uit, ervaart de cliënt ook i.p.v. alleen maar weten en praten. Met dramatherapie wordt er een verbinding gemaakt met weten, voelen/ervaren, handelen” R6 Lichaamsgerichte oefeningen kunnen onbewuste informatie zichtbaar maken. (psychodrama) R3 Een andere interventie die appel doet op lichaamsmentaliseren is dat iedereen op een rij gaat staan. Er is een uitlokker die de mensen uitlokt door langs te lopen, buiten het gezichtsveld te lopen. Dit roept allerlei belevingen op. Na de oefening moeten mensen altijd eerst ontladen en dan is er pas ruimte voor reflectie. R3 Dus eerst affecten reguleren dan reflecteren R6 Zelfreflectie is door middel van dramatechnieken makkelijker te vergroten doordat je in het hier en nu en in actie te bent, het is er nu, ipv dat je er over praat, waarin de cliënt meer kan vermijden. Er wordt naar het gehele zelf gekeken, zonder bepaalde aspecten bewust te vermijden. R3 “bijvoorbeeld het kind dat volgens mij op een hobbelpaard of op een bezemsteel zit en denkt dat het een paard is, totdat iemand zegt: ‘hé, we gaan eten.’ En daarmee uit de fantasie getrokken wordt. Dat is natuurlijk een typisch voorbeeld van wat je in dramatherapie kunt doen. Namelijk ‘spel’ en je inleven in iets dat fictief is en vervolgens daarop terugblikken en met de ander terugkijken naar ‘hoe heb je dat ervaren?’ en ‘welke gevoelens roept dat dan op?’” R1 Ik zie bij ons in de groep nog wel vaak een oordeel.
In het hoofd	R7 Wanneer iemand te veel in zijn hoofd zit is het inleven in de ander lastig, omdat je de ander op gevoelsniveau dan niet kunt aanvoelen. R1 Ik reflecteer soms te veel en denk mij dan stuk. Ik ga dan veel in mijn hoofd zitten, terwijl het gevoel er ook gewoon mag zijn soms. R2 De aangereikte methodes die de respondenten 2 gebruiken zijn cognitief gericht. R7 Door drama in te zetten kan er contact gemaakt worden met het gevoel en kan het denken even parkeren. Gevoelens en sensaties kunnen beleefd worden en dit kan voor verrassende nieuwe gevoelens zorgen. R6 Zelfreflectie is door middel van dramatechnieken makkelijker te vergroten doordat je in het hier en nu en in actie te bent, het is er nu, ipv dat je er over praat, waarin de cliënt meer kan vermijden. Er wordt naar het gehele zelf gekeken, zonder bepaalde aspecten bewust te vermijden. R7 geeft aan dat “uiting geven aan binnenwereld van cliënt dmv directe

	expressie in vorm/stem/kleur/houding bijdraagt aan het vergroten van de zelfreflectie. Doordat de cliënt zich expressief uit, ervaart de cliënt ook ipv alleen maar weten en praten. Met dramatherapie wordt er een verbinding gemaakt met weten, voelen/ervaren, handelen”
Contact met het Zelf. (zelfvertrouwen)	R5 in contact staan met jezelf is volgens R5 van belang om te mentaliseren om het grote perspectief te kunnen zien en niet alleen bezig te zijn met jezelf, je eigen veiligheid en je eigen ‘er mogen zijn’. R4 het fysiek werken is geregeld confronterend. Door een succes te maken van de confrontatie, vergroot je in mijn ogen je zelfinzicht en zelfvertrouwen. R4 zelfvertrouwen vergroten heeft ook te maken met bekend worden met jezelf om beter te begrijpen hoe het werkt en te vertrouwen dat het goed is. R5 Wanneer men erg onzeker is kan ik mij voorstellen dat zij dit ook meenemen in het gesprek en een afwijzing van advies van de jongeren als persoonlijke afwijzing kunnen zien. Wanneer je zelfverzekerd bent, kun je de situatie zien als iets dat voor die persoon niet werkte en dat maakt het minder persoonlijk. R1 Ik vind het ook lastig om open en eerlijk te zijn en heb dan negatieve gedachten en vraag mij af wat anderen van mij denken, maar toch doe ik het. Maar niet voor iedereen lijkt dit zo van belang in de relatie met de ander. Ik word daar onrustig van. R5 noemt de roltheorie van Landy, waarin zij uitgaat van het uitbreiden van een rolrepertoire, zodat je het allebei kan zijn zonder daar van slag van te raken. R5 Ik werk veel met emotionele expressie om tot spel te komen en veiligheid te creëren. Je vergroot je comfortzone in de hoeveelheid geluid je maakt of hoe groot je speelt. R5 Ik laat cursisten spelen met personages waarin er zonder verantwoordelijkheid af te leggen, geëxperimenteerd kan worden met gedrag waar je normaal allergisch voor bent of niet durft te spelen. R1 Het grijpt mij aan dat sommige dingen niet gedeeld worden. Ik wil alles weten. Ik voel mij soms onbegrepen hierdoor. Ik verwacht wanneer ik mij open stel, dat anderen dat ook doen. R2 Transparantie is belangrijk.
Bewust verborgen	R6 Bewust verborgen processen kunnen veilig gedeeld worden door gebruik te maken van psychodrama, zoals het gebruiken van een andere rol, handpoppen, symbolen. Eigenlijk alle symbolische werkvormen R7 geeft aan dat bewust verborgen informatie pas door de cliënt gedeeld kan worden als er veiligheid gecreëerd is. R7 wanneer er veiligheid is, kunnen verborgen processen/ informatie gedeeld worden via drama. Belangrijke aspecten van drama hierin zijn: eenvoudige spellen/klein, eerlijk en oprecht contact met dramatherapeut/acceptatie van dramatherapeut in alles wat de cliënt (onbewust) aanbiedt/humor. Als werkvorm benoemt zij poppenspel als mogelijkheid.
Handelen, voelen, denken.	R7 geeft aan dat “uiting geven aan binnenwereld van cliënt dmv directe expressie in vorm/stem/kleur/houding bijdraagt aan het vergroten van de zelfreflectie. Doordat de cliënt zich expressief uit, ervaart de cliënt ook ipv alleen maar weten en praten. Met dramatherapie wordt er een verbinding gemaakt met weten, voelen/ervaren, handelen” R4 Dramatherapie is krachtig in het verbinden van gevoelens, gedachten en handelingen omdat je in een opdracht observaties direct terug kunt geven als opstapje voor meer zelfinzicht. Een opdracht waarin fantasie, spelplezier en samenwerking aanwezig is, is een goed uitgangspunt voor

	zelfreflectie. R5 om te kijken naar wat je voelt, gebruikt R5 technieken uit leren emotioneel oprecht spelen die niet perse theateroefeningen zijn. R4 herhaling van de opdracht met een voornemen kan een goede oefening zijn om denken, voelen en handelen verder te onderzoeken en te oefenen. R3 Op de ander aflopen en afgaan op andermans signalen die aangeven of je moet stoppen of door mag lopen, is volgens respondent 3 een mooie oefening die direct effect heeft op wat voel je nu en wat denk je nu. R4 Je kan men confronteren met de eigen denkbeelden, door ze voorbeelden te geven van verschillende denkbeelden en observaties in gedrag terug te geven. Daarnaast ze te laten spreken wat zij in verschillende situaties denken en voelen, waardoor er inzicht verworven wordt dat iedereen anders kan denken en dat dit andere gedachtes oproept. R5 ik zet stil spel in om meer met het thema kwetsbaarheid bezig te gaan. Hier zit ik meer op belevingspel waarin geoefend wordt met wat voel je nu en wat durf je te laten zien. R5 de coaches kunnen van dramatherapie leren dat je plezier, actie en voelen gecombineerd met denken en praten. R2 Het eigen gevoel staat voorop wanneer er iets gebeurd dat jij moeilijk of lastig vindt.
Distantie	R3 de distantie van een verhaal maakt het veiliger en dus makkelijker om naar jezelf te kijken omdat je iemand niet direct aanspreekt. De abstractheid, maakt het directer. R5 in het begin van de training moet je als training soms wat meer aanwakkeren en meespelen om de boel op gang te helpen, zodat de cursisten toestemming voelen. Later kunnen zij dit meer zelf. R3 Respondent 3 gebruikt vaak verhalen om dingen inzichtelijk te maken. De symboliek van het verhaal wordt gebruikt om inzicht te geven. R2 stapje terug doen geeft mij inzichten zeggen meerdere respondenten 2.
Direct terugkijken	R4 Dramatherapie is krachtig in het verbinden van gevoelens, gedachtes en handelingen omdat je in een opdracht observaties direct terug kunt geven als opstapje voor meer zelfinzicht. Een opdracht waarin fantasie, spelplezier en samenwerking aanwezig is, is een goed uitgangspunt voor zelfreflectie. R3 met fantasie doe je bij volwassenen appel op het reflectievermogen. R4 Door observaties terug te geven van wat je ziet en vervolgens te vragen of diegene weet waar het gedrag vandaan komt, creëer je zelfbewustzijn en zelfinzicht. Door voorbeelden te geven 'misschien komt het omdat je je ongemakkelijk voelt?' verlaag je de drempel. R7 zet spiegelen in om bewustwording te creëren over hoe je overkomt en te kijken of dit overeenkomt met je eigen beleving. R6 je kunt zelfreflectie vergroten doordat je speelt en direct terug kijkt, of een terzijde doet of dubbelt (technieken uit psychodrama). R4 Je kan men confronteren met de eigen denkbeelden, door ze voorbeelden te geven van verschillende denkbeelden en observaties in gedrag terug te geven. Daarnaast ze te laten spreken wat zij in verschillende situaties denken en voelen, waardoor er inzicht verworven wordt dat iedereen anders kan denken en dat dit andere gedachtes oproept. R4 in een training vanuit drama kunnen coaches leren direct te reflecteren op het eigen handelen en een onderscheid te maken tussen overdracht en tegenoverdracht.

Ervaringsleren	R5 veel drama oefeningen zijn ervarings oefeningen. R4 Maak er een ervaringsgericht training van is een tip. R3 zie dramatherapie meer als ervaringsvorm en maak er een ervaringsgerichte training van. R5 ik werk veel met emotionele expressie om tot spel te komen en veiligheid te creëren. Je vergroot je comfortzone in de hoeveelheid geluid je maakt of hoe groot je speelt R1 Ervaringsleren helpt om nog meer ervaringsdeskundigheid te creëren. R5 de coaches kunnen van dramatherapie leren dat je plezier, actie en voelen gecombineerd met denken en praten.
----------------	--

Subcategorie↓	Kerncategorie Inlevingsvermogen
Perspectieven	R3 noemt een interventie waarbij het werkte met verschillende vakken. Elk vak stond voor een perspectief waaruit naar dezelfde situatie gekeken werd. Zo was er het perspectief van de cliënt en die van de organisatie. Door gevoelens en gedachtes te benoemen vanuit de perspectieven, ontstond er inleving in het andere perspectief. Door vanuit het eigen perspectief gedachtes en gevoelens uit te spreken, ontstonden er nieuwe inzichten vanuit zelfreflectie. R4 samenspel waarin beide spelers in dezelfde situatie zitten vergroot het inlevingsvermogen en dus het mentaliseren over de ander. Vooral door de nabespreking waarin je verduidelijkt wat jij en wat ik dacht en voelde en hoe dit van elkaar verschilt
Fantasie	R3 Fantasie in spel van kinderen, leert kinderen dat zij zich kunnen inleven in de ander. R3 met fantasie doe je bij volwassenen appel op het reflectievermogen. R3 er is theoretisch bevestigd dat inleving door middel van fantasie gestimuleerd wordt. Dus willen wij de ander begrijpen, dan hebben wij fantasie nodig. Hoe meer fantasie, hoe beter wij dat kunnen begrijpen. Je krijgt ze in de fantasie door het gewoon te doen, te normaliseren en de spanning eraf te halen.
Contact met het zelf	R7 volgens R7 is voor inleving belang om contact te maken met zintuigen en eigen binnenwereld om je in te kunnen leven.
Rollenspel	R6 In de interactie met de ander wordt appel gedaan op het inlevingsvermogen. Terzijdes en rolwisselingen kunnen helpen het inlevingsvermogen te vergroten samen met een reflectie achteraf. R5 het uitbreiden van het rolrepertoire draagt volgens R5 ook bij aan het vergroten van het inlevingsvermogen. R7 noemt het werken met muziek, stem, houdingen, ademhaling en zintuigen als aspecten die bij kunnen dragen om het inlevingsvermogen te vergroten. Dit kan via vele dramawerkvormen, ze geeft als voorbeeld rollenspel, door bijvoorbeeld met lievelingsrollen te werken of een geleide visualisatie/ meditatie. R6 vormen die helpen bij het leren verplaatsen in een ander zijn volgens R6 rolwissel, werken met camera, terug kijken, terugspeeltheater, indien een groep, sociometrie.
Kwetsbaarheid	R5 voor het vergroten van het inlevingsvermogen, zou je kunnen werken met kwetsbaarheid gezamenlijk. Je kunt gaan kijken naar wat is empathie en hoe kun je met iemand meevoelen en hoe laat je dat merken.
Lichaamstaal	R3 inleven in de ander, vraagt dat je luistert naar wat er in de stilte gezegd wordt, dus dat je naar iemand lichaamstaal luistert.
Uitleggen	R7 Het uitleggen van de functie van empathie helpt je te stimuleren je te

	verplaatsen in de ander.
Belemmering	R6 Overspoelt zijn door prikkels of emoties kan het opbrengen van empathie belemmeren. R1 Begrip tonen en luisteren is belangrijk als coach. Het is lastig om als coach oordeelloos te luisteren, gezien het jou ook wat doet.
Begrip	R1 Begrip tonen is van belang zodat zij hun gevoelens en gedachten niet verstoppert.
Verbeelding	R7 visualisatie kan bijdragen aan het vergroten van het inlevingsvermogen

Subcategorie	Kerncategorie(Interpretatie van de) interactie.
Bewust verborgen	R7 geeft aan dat bewust verborgen informatie pas door de cliënt gedeeld kan worden als er veiligheid gecreëerd is. R7 wanneer er veiligheid is, kunnen verborgen processen/ informatie gedeeld worden via drama. Belangrijke aspecten van drama hierin zijn: eenvoudige spellen/klein, eerlijk en oprecht contact met dramatherapeut/acceptatie van dramatherapeut in alles wat de cliënt (onbewust) aanbiedt/humor. Als werkvorm benoemt zij poppenspel als mogelijkheid. R6 Bewust verborgen processen kunnen veilig gedeeld worden door gebruik te maken van psychodrama, zoals het gebruiken van een andere rol, handpoppen, symbolen. Eigenlijk alle symbolische werkvormen
Overdracht	R2 de reflectie op wat er in de interactie gebeurd in het hier-en-nu zit er volgens de coaches niet bewust in. R4 in een training vanuit drama kunnen coaches leren direct te reflecteren op het eigen handelen en een onderscheid te maken tussen overdracht en tegenoverdracht. R7 als je merkt dat er overdracht aanwezig is, kun je dit teruggeven aan de cliënt op een empathische manier en eventueel zeggen wat het met jou doet,wanneer dit bijdraagt aan het proces van de cliënt. Daarnaast kun je rollenspel inzetten. "Door middel met rollenspel aangeven hoe het gedrag van de cliënt overkomt en of dit passend is bij de situatie en of dit gedrag herkenbaar is uit andere situaties." R6 Je kunt wanneer je merkt dat er overdracht aanwezig is bij de cliënt dit cliënt benoemen in accepterende doch inzichtgevende houding. Door wat onverwachts te doen en de overdracht die dan zichtbaar is te benoemen kun je de overdracht zichtbaar maken.
Interactie neerzetten	R6 drama is een mooi middel om te mentaliseren over de relatie, omdat drama handelen betekent en dat gebeurd in de interactie, dus je kunt er niet omheen. R6 alle werkvormen dragen bij aan het leren onderzoeken wat de ander bij jou oproept, omdat drama interactie is. R6 je kunt leren mentaliseren in de relatie door de inzet van psychodrama. Ik vind dit een prachtige vorm, of monodrama. Stoelen voor personen neer zetten, interactie neerzetten, dan rolwissel of samen met cliënt afstand nemen. Alle vormen van rollenspel. R4 Interpreteren van de interactie is een mix van het kunnen reflecteren over je eigen handelen en dat van de ander in de gespeelde situatie of rollen. Leren observeren en interpreteren heeft hiermee te maken. Dus het uitspreken van gedachten en gevoelens herkennen. R7 noemt de voice dialoog als mogelijke interventie binnen rollenspel om te leren mentaliseren in de relatie. Fictieve rollen in het begin, zorgen voor meer veiligheid. R7 "Dramatherapie maakt het mogelijk om een situatie vanuit verschillende hoeken te bekijken. Uitspelen, ervaren, voelen, bespreken en opschrijven. Op deze manier kunnen interpretaties en betekenissen hiervan duidelijker

	worden.” R7 zegt dat spiegelen bewust maakt wat er gebeurt in de relatie. Dus bijdraagt aan het mentaliseren van de relatie.
	R5 contact komt meer binnen, wanneer zij voelen wat zij voelen en oogcontact maken. Er is dan geen masker meer.
Waarom mentaliseren	R2 lastig als de jongeren problemen buiten zichzelf legt en alles aan anderen ligt. R2 lastig als de jongeren terughoudend zijn, de coach te veel wilt en de jongeren voorbij rent, spreken van een andere ‘taal’ spreekt, niet letterlijk dus. R3 Door in de relatie met de ander te mentaliseren, vergroten je de autonomie en daarmee de keuzevrijheid en verantwoordelijkheid. R1 Op dit moment is het al heel veel voor mij om te kijken naar wat er gebeurt tussen de jongeren en mij. Soms lukt het mij nog niet om buiten de dramadriehoek te blijven of wil ik het nog wel voor de jongeren overnemen in plaats van hen aanzetten om het zelf te doen. ik vind het ook nog wel fijn om hier mee te blijven oefenen.
Ik ben oké en jij bent oké.	R3 Mensen vinden van alles van de gedachtes die opkomen na een oefening. Na oefeningen kun je mensen laten realiseren dat wat zij waarnemen en wat zij realiseren verschillende dingen zijn en dat dit voor iedereen anders kan zijn. R3 door inlevingsvermogen en zelfreflectie te stimuleren leer je dat je verschillende mentale werelden bezit en dat jou gedachtes en gevoelens anders mogen zijn dan die van mij. Dit komt volgens R23 in de wereld van de psycho-analyse bij elkaar.

Subcategorie	Kerncategorie ervaring
Kracht ervaringsdeskundigheid	R1 Ervaringsdeskundigheid is erg belangrijk en een grote motivatie om coach te zijn. R4 Je kunt als coach tot denkbeelden van je jongeren komen door herkenning te generen door het uitleggen van je eigen proces. Dit breekt het ijs vaak. R1 geeft aan dat de coaches coachen vanuit hun eigen ervaring. Zij geeft aan dat zij door hun rugzakje met ervaringen weten wat zij zelf prettig vonden en wat niet. Ze kijkt naar hoe zij geholpen had willen worden.
Kern ervaringsdeskundigheid Effectieve inzet ervaring	R3 het is belangrijk dat hun ervaring die zij inzetten als coach hun ervaring is. Dat zij hun ervaring hebben verwerkt en als het ingezet wordt als ervaring waar anderen hun ervaring naast kunnen leggen. R3 De kern van de ervaringsdeskundigheid is dat het mag bestaan . Wij zijn allemaal levende verhalen. De eigen ervaring mag spreken, maar het is van belang dat je dat naast de ander zijn ervaring kan leggen. R6 onderzoeken wat de kern van je ervaringsverhaal is kan mooi via psychodrama. R7 noemt verschillende manieren om via drama te werken met het eigen levensverhaal om deze effectief in te kunnen zetten. Schrijven van een eigen biografie, een gedicht maken van biografie, de biografie om zetten in een sprookje, de biografie uitspelen in verschillende soorten genres (horror/komisch/romantisch/thriller/Science Fiction). R2 de respondenten geven aan nog meer te willen leren over de inzet van hun ervaringsdeskundigheid. D vraagt specifiek om te leren het kwetsbare stuk in jezelf te versterken . R1 geeft aan dat zij al eens een coachingsrelatie moest beëindigen omdat

	het thema uit de coaching te dichtbij kwam, geen afstand kon vinden voor zichzelf en het moeilijk was om buiten de dramadriehoek te blijven. R7 geeft aan dat wanneer ze hun ervaringen een plekje hebben kunnen geven en dat ze niet overvallen worden door een emotie wanneer ze over de ervaring/gebeurtenis praten, hun ervaring effectief kunnen inzetten. Met voldoende afstand van de gebeurtenis, kan het heel mooi zijn om als hulpverlener eigen ervaringen in te brengen voor het ontwikkelingsproces van de cliënt. Een cliënt kan zich dan begrepen en gezien voelen. R3 het inzetten van eigen ervaring is niet behulpzaam wanneer de ervaring de waarheid is en deze op de ander geprojecteerd wordt. De ander moet zijn eigen kleur aan het verhaal mogen geven. R5 om je ervaringsdeskundigheid nog effectiever in te leren zetten, zou er gewerkt kunnen worden met storytelling om te kijken wat belangrijke dingen waren die bekrachtigend gewerkt hebben. Het verhaal meer uitpluizen, waardoor het minder een levensverhaal wordt en er meer tot de kern gekomen wordt R6 Je kan in een verhaalvorm of op welke manier dan ook binnen drama leren inzetten van je eigen levensverhaal. Je kunt werken met storytelling etc. om tot de kern te komen en het eigen verhaal echt in te zetten om de cliënt te helpen en niet om je eigen verhaal kwijt te kunnen.
--	---

Subcategorie	Kerncategorie Training
Tips	R4 Maak er een ervaringsgericht training van is een tip. R3 zie dramatherapie meer als ervaringsvorm en maak er een ervaringsgerichte training van. R1 Ervaringsleren helpt om nog meer ervaringsdeskundigheid te creëren. R5 veel dramaoefeningen zijn ervaringsoefeningen. De coaches kunnen van dramatherapie leren dat je plezier, actie en voelen gecombineerd met denken en praten. Ik werk met zelfvertrouwen en dat is een ervaringsding. Mensen kunnen met zelfinzicht al heel ver komen, maar hebben het gevoel nog niet kunnen integreren. R4 Laat de coaches casussen oefenen met rollenspel R4 ben actief bezig, zodat het handelen en reflecteren daarover direct aanwezig is. De valkuil volgens R3 is dat wij te veel in werkvormen willen redeneren als dramatherapeuten en dat het eigenlijk andersom redeneren is. "Als je mensen wilt leren mentaliseren, dan wil je mensen leren handelen in het hier en nu, dus dat vraagt van een dramatherapeut of een trainer ook om op het hier en nu in te spelen." Je bent aan het mentaliseren als je een oefening uit je rugzak trek die in het moment aansluit bij de groep. Dan laat je zien 'ik heb begrip voor wat jullie net meegemaakt hebben' en je maakt er nog werkbaar materiaal van. En vervolgens kijk je hoe je dit met een helicopterview kunt gaan bekijken. R1 Metaforen helpen goed om het concreter te maken.
Veiligheid	R4 het is van belang dat de trainer zich ook kwetsbaar en gelijkwaardig opstelt. R5 als trainer ben je aanmoedigend, geruststellend en enthousiast. R1 veilig gevoel door opgestelde regels. R7 geeft aan dat het uitleggen van de inzet van drama en het belang van het middel belangrijk is voor een dramatherapeutische training voor onervaren spelers. Daarnaast het scheppen van duidelijke kaders tussen spel en werkelijkheid, veiligheid creëren en het uitleggen van het doel van de interventies. R5 in een training met onervaren spelers, is het van belang te benoemen dat

	drama een middel is en het dus niet gaat over hoe goed je speelt. R2 L is bekend met theater, maar G en D vinden het nog wel spannend en vragen of er genoeg tijd genomen kan worden om je op je gemak te voelen en of er uitgelegd kan worden wat theater in de training precies inhoud. R3 werkt met werkvormen die iets in beweging zetten en wat oproepen in het hier en nu. Bij cognitieve therapie gaat het over, terwijl bij drama gaat het over wat je nu ervaart en wat je nu denkt, etc. Vervolgens ga je kijken hoe je daarmee kunt spelen en hoe je dat kunt kneden. Geef iemand de ruimte om een veilige vorm te vinden om het te doen. We moeten een drempel over en dat is spannend, maar ook de essentie uiteindelijk. Dus als je die boodschap kunt geven, ben je al een heel eind. R7 Veiligheid is van belang om de cliënt ruimte te laten voelen om eerlijk naar zichzelf te kijken R4 bij de inzet van drama als middel bij onervaren dramaspelers is het van belang dat het laagdrempelig is, er spelplezier aanwezig is, en dat er concrete opdrachten zijn met succesgarantie.
Groep	R5 als samenwerkingsvormen noemt de respondent Cluedo en de diashow. Of gezamenlijk rondlopen en verschillende emoties spelen. R4 Training in een groep is krachtig doordat herkenning prettig is, je kan afkijken bij anderen, je met elkaar kunt lachen om gedragingen of onhandigheden die uitgeprobeerd worden. R2 Door met het hele team naar een casus te kijken, zie je ook vanuit andere punten zeg maar hoe anderen daarna kijken. R5 plezier en flow zijn belangrijke krachten om moeilijkere dingen aan te kunnen, doordat je in een soort van speelsheid en beweging komt. De balans tussen uitdaging en ondersteuning is optimaal wanneer er plezier en flow aanwezig is. Zittend praten is beperkter omdat hier weinig energie, gevoel en actie in zit. R5 voor de groepsdynamiek is het fijn dat ze met elkaar gelachen hebben, om vertrouwen te creëren. R4 De groep moet kunnen samenwerken en goed op elkaar afgestemd zijn wanneer je ze confronteert met het voelen, denken en handelen van zichzelf en de ander. Er moet een serieuze sfeer gevormd kunnen worden. Jongeren vinden het vaak lastig om eerlijk naar zichzelf op zoek te gaan en dit uit te spreken. Ik kan mij voorstellen dat praten over je gevoelens en gedachten en je handelen pas halverwege de training aan bod komt, zodat er voldoende veiligheid is. Het is volgens R3 van belang te kijken naar de kleine stapjes en dan steeds het spanningslevel in de gaten houden, zodat het reguleerbaar blijft en men kan blijven ontwikkelen.
Begin	R6 het is van belang eerst veiligheid te creëren aan het begin van de training. R4 doe kennismakingsoefeningen met de coaches R5 ik zet in het begin van de training projectietechnieken in, dus het werken met rollen bijvoorbeeld. Dan is het wat minder eng om te doen, omdat je niet direct verantwoordelijkheid hoeft te nemen. Het speelse en het feit dat jij het niet bent, geven ruimte en veiligheid. R5 voor onervaren spelers is het van belang dat je de training rustig opbouwt en niet te veel facetten van iemand in één keer vraagt. Beginnen met een simpele warming-up waarbij zij met zijn allen staan. Ze staan in het begin veel met zijn allen op het podium en dus niet alleen in de spotlights. De diashow is daarna een voorbeeld waarbij weinig facetten te gelijk gevraagd worden. Men hoeft alleen maar houdingen aan te nemen, waarbij ik als trainer dan een leuk verhaaltje bedenkt. Ze hoeven in het begin dus nog niet

	van alles te verzinnen. R5 ik werk veel met emotionele expressie om tot spel te komen en veiligheid te creëren. Je vergroot je comfortzone in de hoeveelheid geluid je maakt of hoe groot je speelt. R5 in het begin van de training moet je als training soms wat meer aanwakkeren en meespelen om de boel op gang te helpen, zodat de cursisten toestemming voelen. Later kunnen zij dit meer zelf.
Midden	R2 G geeft aan dat zij in de training een combinatie wensen tussen theorie en interactie. R2 L geeft aan dat zij ook wel met rollenspel zou willen werken. O: geeft aan dat hij ook het stukje oefenen eerder miste. M geeft aan dat de training een dagdeel of twee dagdelen moet duren en niet één hele dag. G en M vinden herhaling belangrijk. L geeft aan dat er niet te veel informatie moet zijn. R5 de opdrachten worden gedurende de training steeds minder gestructureerd en dan wordt het steeds vrijer en kunnen zij steeds meer zelf invulling geven. R3 trainer moet goed luisteren wat er ontstaat na een oefening. De ontlading na een oefening gebeurt meestal vanzelf. Daarna kun je hierop gaan reflecteren, zodat je aan het mentaliseren bent.
Einde	R4 Ik mentaliseer met mijn cliënten door de opdracht na te bespreken. Ik vertel mijn observaties en interpretaties en vraag of ze dit herkennen. R1 Evalueren en terug komen op de training vind ik van belang. Ik hoop dat er daardoor wel ingegaan wordt op degene die het geleerde probeert in te zetten en dit niet genegeerd wordt zoals de vorige keer, waardoor ik mij indirect ook onveilig voelde en mij afvraag: 'waarom zou ik mij nog open stellen?' Herhaling is volgens R7 effectief, om de kennis even te laten zakken, vervolgens weer op te halen en te herkennen, wat zorgt voor erkenning.
Mentaliseren in training	R3 wanneer men in beweging wordt gebracht en misschien dingen moeilijk vindt of daarin gefrustreerd raakt, kun je appel gaan doen op het mentaliserend vermogen. Dus kan degene die toeschouwer is zien wat er bij de speler speelt en wat dit betekent en kan diegene zich weer inleven in de tegenpartij? Dit zijn aspecten van het mentaliseren. Hij denkt hierbij aan rollen. R3 het is van belang in een training dat je laat ervaren wat mentaliseren is en hoe maakt niet zoveel uit als dit maar aansluit op de groep in het hier en nu. R6 in de training is het van belang dat er veel gespeeld en gedaan wordt om het mentaliserend vermogen te kunnen vergroten. R3 Door de coaches in de training mee laat bepalen hoe we gaan mentaliseren, zullen zij ook leren hoe zij het op een eigen manier kunnen toepassen.

Korte voorbeelden van de transcripties en het labelen van de interviews.

Respondent 1: Half gestructureerd interview jongerencoach 2GetThere	Categorie	kernwoorden	Label
Haar kennis is relevant voor het onderzoek, omdat zij een van de coaches is die het langst werkzaam is bij 2GetThere.			
Wat houdt coaching in bij 2GetThere? Je coacht vanuit je eigen ervaring.	Ervaring	Coachen vanuit eigen ervaring	Inzet eigen ervaring
Hoe zet jij je eigen ervaring in bij het coachen? Door supervisie leer je om naar jezelf te kijken, de dingen die je hebt meegekregen en je eigen overtuigingen die je hebt. Je hebt je eigen rugzakje en dingen die je hebt meegemaakt en daardoor weet je ook voor jezelf wat je prettig vond en wat je niet prettig. Wij zijn allemaal jong geweest en we zijn allemaal tegen dingen aangelopen. De één meer dan de ander. Maar goed, daar kun je dan wel in aansluiting vinden bij de jongeren in het coachen. Je hoeft nog niet eens altijd je eigen ervaringen te vertellen bij de jongeren, maar hoe je handelt zegt iets over de ervaringen die je hebt meegemaakt.	Ervaring	Eigen rugzakje geeft kennis over prettig en niet prettig/inleving Aansluiting. Eigen ervaring vertellen hoeft niet. Je handelen zegt iets over jou ervaringen	(H)erkenning Aansluiting Ervaringsdeskundigheid Projectie
Hoe kijk jij naar je eigen handelen binnen supervisie? Bepaalde dingen die raken je heel erg of vind je lastig. Bij supervisie ga je kijken waarom dat zo is, waarom het je raakt.			

Respondenten 2: groepsinterview coaches 2GetThere

Respondenten D, L, M, G, O.

Het is van belang de coaches mee te nemen in het onderzoek. Er is gekozen voor een groepsinterview om te kijken naar het geheel. De coaches coachen allen op een eigen manier en vanuit hun eigen ervaring en daarom is het van belang te kijken naar de overeenkomsten en verschillen, om te kijken waar de training zich specifiek op gaat richten, zodat de training voor iedereen leerzaam en relevant wordt.

Wat is lastig in het opbouwen van een band?

M: Dat je als hulpverlener te veel wilt en de jongeren voorbij rent.

D: Of als jongeren terughoudend zijn en dan wil je wel meer doen, maar inderdaad als de jongere dan erg terughoudend is met bijvoorbeeld afspraken maken enz, dan kan je ook niet echt die band opbouwen.

G: Ik merk ook wel dat ik het lastig vind als ik niet goed weet wat de 'taal' is van de ander in multiculturele zin en dus niet letterlijk. Het vertrouwen opbouwen vind ik dan lastig en dan ook met mijzelf hier in meeneem zeg maar. Vertrouwen voor mij betekent heel wat anders dan voor een ander.

O: Bij de één is er wel meer nodig om iemand te vertrouwen als bij de ander. Daar zit wel degelijk verschil in.

L: En toch heb ik best wel vaak met de jongeren dat ze de eerste bijeenkomst hun hele levensverhaal vertellen.

O: Ja, maar bij ons begint het ook al op de website, dat zij hun eigen coach kunnen kiezen. Zij zoeken zelf die klik al uit. Zij denken al: 'oh diegene past bij mij, hier wil ik mijn hulpvraag bij neerleggen.' Dat is al een plus één voor ons wanneer wij bij hen binnen komen.

G: Dat is natuurlijk wel, want ik weet niet of daar bij iedereen verschil in zit, maar ik zie het wel bij een multiculturele achtergrond dat juist niet.

L: Maar sommige hebben juist eerst...

G: Ja, dat ze juist eerst samen willen eten en dan opeens komt er een heel klein vraagje en op een gegeven moment meer en dan pas wat er echt allemaal speelt zegmaar. Ik zou daar best nog wel meer over willen weten hoe dat dan werkt. Dat is natuurlijk wat je hier ziet of in Nederland, dat wij gewend zijn dat als je een probleem hebt, dat je liever ergens naartoe gaat. Of je gaat naar een instelling toe ofzo om hulp te vragen, waarbij de jongeren met een culturele achtergrond juist meer binnen blijven. Dat vind ik soms wel, als je het over vertrouwen hebt en hoe bouw je dat op, lastig en daar ben ik wel zoekende in. En daar is natuurlijk geen vast handvat voor en dat is voor iedereen anders. Dat is wel het meest waar ik zoekende in ben.

M: Het is belangrijk dat je open bent denk ik.

L: Ja jezelf zijn, maar ik merk wel dat als de jongeren wat vertellen of niet alles, dan vertel ik vaak wat over mijzelf om een stukje terug te geven na hun openhartigheid. Ik vertel niet mijn hele levensverhaal of zo, maar ik vertel een beetje over mijzelf, zoals waar ik woon. Of als iemand iets met overlijden heeft meegemaakt, dan zeg ik vaak 'goh mijn vader is ook overleden, ik kan mij heel goed indenken hoe het voelt voor jou.' En dan krijg je wel een stukje 'wat fijn dat je mij begrijpt' terug. Als zij zichzelf bloot geven en vragen om begrip hierin, vind ik ook wel eerlijk dat je dan iets van jezelf terug geeft. Dat vind ik gewoon open en eerlijkheid.

G: Dat dacht ik dus ook, maar wat ik dus meegemaakt had dat ik dat deed en dat de jongeren dan niet meer ging vertellen over zichzelf, omdat ze bang

Drie vermogens

Voorbij rennen van jongeren. Terughoudend De 'Taal' niet spreken. Vertrouwensband opbouwen lastig.

Belemmering

Belemmering

Belemmering

Eigen verhaal website draagt bij aan klik

Inzet eigen ervaring

Vertrouwen in multiculturele zin lastiger

Belemmeringen

Open zijn

Open

Jezelf zijn. Eigen verhaal vertellen. Openhartigheid. Inleven vanuit eigen ervaring. Eerlijk iets terug geven. Eigen verhaal vertellen, kan ook angst voor belasting veroorzaken

Zelf
Inzet eigen ervaring
Open
Inzet eigen ervaring
Open en eerlijk

Inzet eigen ervaring

Drie vermogens

Ervaring

waren mij te belasten. Dus toen dacht ik: 'oh dat moet ik ook niet bij iedereen doen.'			
Wat is belangrijk in een training? G: een stukje theorie en een stukje interactie. L: Ja iets van rollenspel of iets. D: Ja dat miste ik ook wel, dat je het ook kan oefenen. M: Ja en een dagdeel. G: Ja of twee dagdelen, maar dat je niet een hele lange dag hebt. En ik ben heel erg benieuwd als jij nog andere dingen hebt. Zoals rollenspel is wel leuk, maar misschien heb jij nog wel hele andere nieuwe dingen wat heel erg leuk is. L: Ja gaan we lekker theater spelen. G: Ohja, ik vind herhaling ook belangrijk in een training. M: Ja inderdaad. O: Hangt er ook vanaf hoe zwaar die is. Soms is het niet zoveel informatie en dan denk ik echt: 'nou is het wel goed.' Maar soms heb je ook dat het prettig is dat je... L: Ja nou die vorige duurde best wel lang en dat was wel genoeg, die hoeft niet nog een keer weer te komen hoor. Er moet niet te veel informatie zijn.	Training	Theorie en interactie Rollenspel Oefenen Twee dagdelen Vernieuwende dingen Herhaling Niet te veel informatie	Theorie Ervaren Rollen Ervaren Praktisch Vernieuwend Herhaling Theorie
Hoe vinden jullie het om met theater te werken? G: nou als het voor introvert en extravert is, dan vind ik het goed. Maarja, theater is natuurlijk vaak wel iets waar je extrovert voor moet zijn. L: Ik heb animatiewerk gedaan en het al een paar keer gedaan, dus kom maar op. G: Nou ik voel mij niet gelijk op mijn gemak met theater. D: Ja, je moet het wel opbouwen zeg maar. Dat heb ik ook wel. Het moet eerst even bezinnen en ik moet eerst even de kat uit de boom kijken. G: Ja en vooraf misschien even wat het precies in houdt, want theater is natuurlijk heel groot. Dat het niet perse op het podium of what ever hoeft te zijn. Dat zou ik wel heel prettig vinden. Dat het meevalt of dat het misschien wel uit mijn comfortzone is zeg maar. D: Ja, ik zou er ook echt wel een stukje tijd voor rekenen om mensen op hun gemak te laten voelen. G: Ja en stel je voor dat het niet lukt, dat je dan ook een plan B hebt. Dat wij toch zeg maar tot dingen kunnen komen. O: Moeten we dan ook een theaterstuk spelen? M: Dat gaat ze juist onderzoeken.	Training	Zowel introvert als extrovert Niet gelijk op gemak voelen met drama. Opbouwen. Kat uit de boom kijken. Uitleggen Structuur. Verwachtingen uitspreken. Tijd nemen Plan B	Drama Praktisch
Wat zouden jullie nog willen met betrekking tot inzet van ervaringsdeskundigheid? G: Ja ik wil nog heel graag wat leren over ervaringsdeskundigheid en het inzetten hiervan!! Ja, ja. Ja dat is echt wel iets waarvan ik... M: Ja, hoe kun je dat goed inzetten. D: Ja precies. G: we hebben wel een klein stukje van Evert de Vos gekregen, maar dat was maar een heel klein stukje. Maar ik zou wel willen leren hoe ik dat nog deskundiger kan inzetten. L: Ja dat is misschien wel mooi. D: Dat zou ik ook nog wel willen leren. Ook hoe je omgaat met het kwetsbare, want het is ook vaak een heel kwetsbaar stuk van jezelf. Dus hoe kan je dat dan sterker maken zegmaar, zodat je iemand anders daarmee kan helpen.	Ervaring	Leren inzetten ervaringsdeskundigheid Omgaan kwetsbaarheid	Inzet eigen ervaring Kwetsbaarheid

Respondent 3: Halfgestructureerd interview dramatherapeut	Categorie	kernwoorden	Label
Zijn kennis is relevant voor het onderzoek omdat: - hij grote kennis over mentaliseren beschikt - zelf ook via drama aan het vergroten van het mentaliserend vermogen werkt. - kennis heeft van het coachingsvak (is zelf coach) - kennis heeft van supervisie (is supervisor) - ook werkt vanuit dramatherapeutische kennis met mensen die geen specifieke ggz-problematiek hebben.			
Waar is jouw interesse in mentaliseren ontstaan? Wat mij betreft is mentaliseren een beetje de basis van vaktherapie, alleen wordt het in de opleidingen nog onvoldoende naar voren gebracht. Ik denk dat het de basis is, omdat er bij mentaliseren uit gegaan wordt van de ontwikkeling van de kind vanuit de hechting. Vanuit de hechting wordt gekeken hoe de twee modi, eigenlijk de psychisch-equivalentie modus en de alsof-modus, samen integreren. Eigenlijk is dat essentieel in dramatherapie, want een deel daarvan gaat over fantasie. Het gaat namelijk over dat fantasie in het spel van kinderen, kinderen leert dat zij zich kunnen inleven in de ander en dat is natuurlijk de essentie van wat wij in dramatherapie doen. En als je dan kijkt naar volwassenen dan doe je daarmee appel op het	Inleving Inleving	Fantasie Inleven essentie dramatherapie	Fantasie Ervaren

reflectievermogen van een volwassene door middel van het stimuleren van het inlevingsvermogen en zelfreflectie om daarmee te leren dat je verschillende mentale werelden bezit en dat mijn gedachten en gevoelens anders zijn dan die van jou en dat dit ook mag. En dat ik daardoor bepaalde normen heb en dat jij dat hebt en dat die verschillend zijn. Dat mentaliseren dat leert wat mij betreft om dat naast elkaar te leggen en ook dat dit naast elkaar mag bestaan. Dus zo komt volgens mij de wereld van dramatherapie en de wereld van de psycho-analyse daar bij mekaar.	Interactie	Stimuleren Inlevingsvermogen en zelfreflectie Verschillende mentale werelden en normen en waarden. Naast elkaar leggen.	Drie mentaliserende vermogens. Subjectieve perspectief Subjectieve perspectief
Wat is dan het grote verschil met cognitieve therapie met de focus op mentaliseren en dramatherapie met de focus op mentaliseren? Het verschil daarin is denk ik dat je bij dramatherapie direct appel doet op het spel en daarmee op de fantasie en daarmee op de inleving . En dat kan je natuurlijk ook op een cognitieve manier doen, maar ik denk dat spel directer is daarin. De basis van mentaliseren zit hem in de hechting. Ik vind dat er wel mooie voorbeelden staan in de boeken over mentaliseren. Bijvoorbeeld het kind dat volgens mij op een hobbelpaard of op een bezemsteel zit en denkt dat het een paard is, totdat iemand zegt: 'hé, we gaan eten.' En daarmee uit de fantasie getrokken wordt. Dat is natuurlijk een typisch voorbeeld van wat je in dramatherapie kunt doen. Namelijk 'spel' en je inleven in iets dat fictief is en vervolgens daarop terugblikken en met de ander terug kijken naar 'hoe heb je dat ervaren?' en 'welke gevoelens roept dat dan op?'	Inleving Inleving Zelfreflectie	Fantasie Direct appel mentaliseren in dramatherapie. Inleven in iets dat fictief is. Na spel terugkijken op ervaring.	Fantasie Ervaren Fictief Ervaren

Respondent 4: Half gestructureerd interview dramatherapeut	Categorie	Kernwoorden	Label
Haar kennis is relevant voor het onderzoek, omdat de volgende aspecten overeenkomen met het onderzoek: - Je bent bekend met het werken met jongeren. - Jouw focus in dit werk net zoals bij 2GetThere ligt op de eigen kracht en het talent van de cliënten. - Je bent bekend met de rol van trainer. - Je bent dramatherapeut. - Je hebt binnen het project van Critical Mass gewerkt met eigen denkbeelden, waar de focus binnen mentaliseren onder andere op ligt. - Je bent bekend met het bieden van een nieuw perspectief op een creatieve wijze. - Je bent bekend met het confronteren van eigen vooroordelen.			

Respondent 5: half gestructureerd interview dramatherapeut	Categorie	Kernwoorden	Label
Haar kennis is relevant voor het onderzoek omdat: - Zij is trainer - Zij geeft trainingen aan 'gewone' mensen, zonder specifieke ggz-problematiek. - Zij is dramatherapeut - zij werkt aan het vergroten van zelfvertrouwen.			

Respondent 6: gestructureerd interview dramatherapeut Annemieke	Categorie	Kernwoorden	Label
Haar kennis is relevant voor het onderzoek omdat zij werkzaam is met (jong) volwassenen.			
Welke aspecten van dramatherapie, maken het makkelijker om op jezelf te reflecteren in vergelijking tot cognitieve therapie? Door in het hier en nu en in actie te zijn, het is er, ipv dat je er over praat, daarin kan een cliënt meer vermijden. Er wordt naar het gehele zelf gekeken, zonder bepaalde aspecten bewust te vermijden.	Zelfreflectie.	Hier en nu, minder kunnen vermijden dan bij praten.	Hier en nu. Cognitief

Respondent 7: gestructureerd interview dramatherapeut en trainer	Categorie	Kernwoorden	Label
Haar kennis is relevant voor het onderzoek door haar ervaring als dramatherapeut, coach en trainer. Zij is bekend met alle drie de beroepen.			
Hoe kun je cliënten relaties leren mentaliseren? (de interactie tussen personen leren interpreteren?) Cliënten spelen in rollenspelen verschillende situaties uit. Welk gedrag roept welk gedrag op en hoe interpreteer je de boodschap? Eventueel voice dialogue inzetten in rollenspelen bij grotere groepen. Gebruik in eerste instantie rollen die fictief zijn. Dit zorgt voor veiligheid bij de cliënt.	Interactie	Voice dialoog inzetten in rollenspel Fictieve rollen zorgen voor meer veiligheid	Rollen veiligheid

Dit zijn slechte korte citaten uit de transcriptie +labeling om een beeld te krijgen van het proces van labelen. Vervolgens zijn alle relevante citaten in één document gezet, geprint en ouderwets geknipt. Vervolgens heeft de onderzoeker alle geknipte citaten gecategoriseerd en ze weer in een document dat je in de vorige bijlage kon zien, als samenvatting van de transcripties verwerkt onder sub- en hoofdcategorieën.

Zelfreflectie (mentaliseren over jezelf)	Inleving Inleven in de ander (mentaliseren over de ander)	Interactie Interpretatie interactie. (Mentaliseren in relatie tot de ander)	Ervaring Inzet eigen ervaring.	Training Dramatherapeutische training jongerencoaches
---	--	---	---	---