

**Deel III. “Terug naar mijzelf” Module
dramatherapie voor alcoholverslaafden op
GGZ Keizersgracht.**

Praktijk Product

Paulina Przada

Studentennummer1574416

Creatieve Therapie Drama, deeltijd, 4^e jaar, periode D,
mei 2012

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Doelgroep	3
3. Indicatie	3
4. Contra-indicatie	4
5. Behandel missie en visie	5
6. Literatuuronderbouwing	7
7. Doelen	11
8. Intake	11
9. Behandelfasen op basis van thema's en doelen. Interventies van therapeut.	11
10. Tijdsduur	15
11. Groepstherapie	15
12. Therapeut variabelen	15
13. Uitvoering	16
14. Literatuuroverzicht	41

1. Inleiding

Als afstudeerproject heb ik een Praktijk Product gemaakt. Mijn Praktijk Product is: “Terug naar mijzelf” *Module dramatherapie voor alcoholverslaafden op GGZ Keizersgracht.* Deze module heb ik ontwikkeld ten behoeve van aanvulling en verrijking van al bestaande therapiegroep voor alcoholverslaafden bij de GGZ Keizersgracht te Amsterdam. Deze module is dus gemaakt “op maat” volgens de behoeftes en doelen van de instelling.

Op de instelling is er een psycho-educatie gegeven aan cliënten met alcoholverslaving. Ik wilde bijdragen bij het ontwikkelen van ervaringsgerichte behandelvormen voor deze doelgroep omdat deze aanpak gemist was op de GGZ Keizergracht.

De module is dus ontwikkelt voor GGZ Keizersgracht volgens de thema’s die er voorkomen (binnen de doelgroep). De cliënten zullen de psycho-educatie bijeenkomsten steeds krijgen, en aansluitend een dramatherapie groepssessie.

De nieuwe groep zal bestaan van de cliënten die al in therapie zijn en voor nieuwe cliënten.

2. Doelgroep

Mijn doelgroep vormen cliënten met alcoholverslaving die van de verslaving af willen en op dit moment geen alcohol drinken. Deze cliënten zijn van Poolse afkomst en zijn geëmigreerd naar Nederland.

De problematiek van de alcoholverslaafde cliënten op de GGZ Keizersgracht:

- ✓ Geen acceptatie dat alcoholisme een ziekte is
- ✓ Emotioneel gebied:
 - Gevoel van schaamte m.b.t. het gebruiken in het verleden, de terugval en het niet gebruiken van alcohol
 - Schuldgevoel m.b.t. fouten in het verleden vanwege het gebruik van alcohol
 - Het niet kunnen omgaan met angst / niet kunnen herkennen van angst
- ✓ Gering gevoel van eigen waarde
- ✓ Grenzenloosheid
- ✓ Afhankelijkheid problematiek – verlangen naar assertiviteit
- ✓ Geen nee durven te zeggen
- ✓ Sociale angst¹

3. Indicatie

Cliënt met alcoholverslaving die van zijn verslaving af wil en:

- ✓ Minimaal twee maanden geen alcohol gebruikt
- ✓ Geen acceptatie dat alcoholisme een ziekte is heeft
- ✓ Emotioneel gebied:

¹ Przadka P., Vooronderzoek t.b.v. “Terug naar mijzelf” *Module dramatherapie voor alcoholverslaafden op GGZ Keizersgracht.* Praktijk Product, Hogeschool Utrecht, Amersfoort, 2012

- Heeft gevoel van schaamte m.b.t. het gebruiken in het verleden, de terugval en het niet gebruiken van alcohol
- Heeft schuldgevoel m.b.t. fouten in het verleden vanwege het gebruik van alcohol
- Kan niet omgaan met angst / niet kunnen herkennen van angst
- Heeft een gering gevoel van eigen waarde

Clïënt met problematiek rondom:

- ✓ Grenzenloosheid
- ✓ Geen nee durven te zeggen
- ✓ Afhankelijkheid problematiek – verlangen naar assertiviteit²
- ✓ Sociale angst

4. Contra-indicatie

- ✓ Clïënt heeft onvoldoende controle over de eigen (agressieve) impulsen om in een groep te kunnen functioneren.
- ✓ Clïënt heeft een te hoog angstniveau of geen enkele affiniteit t.a.v. het medium drama.
- ✓ Clïënt kan nauwelijks of geen onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid.
- ✓ Clïënt gebruikt alcohol

5. Behandelmissie & visie

Met de formulering van haar missie heeft het bestuur van GGZ Keizersgracht zich niet alleen beperkt tot de focus op geestelijke gezondheidszorg. Met de missie richt de GGZ Keizersgracht zich op het brede terrein van de geestelijke gezondheid. Door de nauwe samenwerking met Stichting Nederlands Pools Huis beweert de GGZ Keizersgracht een positie in de maatschappelijke context met betrekking tot de situatie van Poolse mensen in Nederland. Stichting NPH is de eerste in Nederland gevormde organisatie die een actieve en initiërende rol speelt bij de inburgering van Polen in Nederland. NPH onderkent het belang van goede inburgering van nieuwe Poolse inwoners en kan daarvoor haar ervaring en expertise in zetten.

De Stichting wil enerzijds de Polen bekend maken met de regels, mogelijkheden en gewoonten en hen wegwijs maken in Nederland en anderzijds de inwoners van Nederland kennis laten maken met wat de Poolse nieuwkomers te bieden hebben; hun werkkraacht, vakkennis, cultuur, de Poolse keuken, de Poolse gastvrijheid, etc....

De Stichting wil er actief aan bijdragen dat Polen geen aanpassingsproblemen krijgen en voorkomen dat Nederlandse inwoners de Poolse nieuwkomers stigmatiseren, hen als "probleem" zien. Voorkomen dat de Nederlandse maatschappij en overheid zich gedwongen achten om achteraf veel zorg en geld aan de "integratie" van de Polen in de Nederlandse maatschappij te besteden.

Verder levert de GGZ Keizersgracht specialistische geestelijke gezondheidszorg aan individuen en hun systemen met psychiatrische en/of psychische problemen, al dan niet gecombineerd met psychosociale problemen. GGZ Keizersgracht richt zich voornamelijk op mensen die aannemelijk is dat de problemen, direct of indirect, samenhangen met migratie en

² Przadka P., Vooronderzoek t.b.v. "Terug naar mijzelf" *Module dramatherapie voor alcoholverslaafden op GGZ Keizersgracht.* Praktijk Product, Hogeschool Utrecht, Amersfoort, 2012

de verandering in cultuur, sociale verbanden en leefomgeving waarmee dit gepaard gaat, en met het migrantenbestaan in Nederland.

- ✓ Geen wachtlijsten
- ✓ Flexibel naar de patiënten toe – late werkuren
- ✓ Kleine intervisie groepjes
- ✓ 2 of 3 talig medewerkers (Nederlands, Pools, Engels)

Deze module richt zich op *Re-educatieve creatieve therapie*.

Deze werkwijze wordt ingezet voor het beïnvloeden en doorwerken van problemen. Aan de ene kant betekent dit het via gestructureerde, trainingsgerichte activiteiten veranderen van het probleemgedrag, aan de andere kant het behandelen van de eventuele bewuste psychische conflicten die aan het probleemgedrag ten grondslag liggen. Het eigen gedrag, het beleven in het hier en nu, en de directe oorzaken hiervan staan bij deze werkwijze centraal. Het gaat om dat wat de cliënt hier en nu in de relatie met de therapeut en de medecliënten beleeft.

Wanneer de re-educatieve werkwijze zich richt op de bewuste intra- en interpsychische conflicten, dan worden deze conflicten in het medium aan de orde gesteld. Het medium helpt dan om naar aanleiding van een conflict tot het verder exploreren en uitdrukken van de gedachten en gevoelens te komen. Interventies en werkvormen zijn dan gericht op het voelbaar en verteerbaar maken van het interne conflict.

Zowel receptieve als actieve werkvormen zijn bij deze werkwijze ingezet in een groep. In het medium deelt de cliënt gedrag, gedachten en gevoelens en wanneer mogelijk, volgt er na de activiteit reflectie en interactie. Dit vergroot het zelfbewustzijn en de integratie bij de cliënt. Er wordt gepraat over nieuwe mogelijkheden in de omgang met het probleemgedrag en/of het conflict en de bijbehorende gevoelens en gedachten. De mate van verbale reflectie hangt samen met de oriëntatie van de therapeut en de mogelijkheden van de cliënt. Hoe minder de nadruk op verbale reflectie en interactie ligt, hoe groter de gedragsverandering in het medium.

Binnen deze werkwijze kunnen referentiekaders uit de groepspsychotherapie, de systeemtherapie, de gedragstherapie, de directieve therapie, de cognitieve therapie, de gestalttherapie en de rogeriaanse therapie een plek hebben.³

Er zijn bestaande richtlijnen voor de behandeling van deze doelgroep te vinden. Hieronder wordt beschreven welke behandelingen en doelstellingen van belang zijn bij alcoholafhankelijke cliënten.

De cognitieve gedragstherapie wordt door Keijsers benoemd als behandeling waarvoor veel evidentie is voor de effectiviteit (Vgl. Keijsers, 2004. Pag. 282).

In het boek '*Multidisciplinaire richtlijn. Stoornissen in het gebruik van alcohol 2009*' worden de volgende doelstellingen beschreven:

- o Ontgiftiging en bestrijding van onthoudingsverschijnselen.
- o Abstinentie (vrijwillige onthouding)
- o Vermindering van alcohol gebruik
- o Reductie van alcoholgerelateerde problemen⁴

3Smeijsters, H., *Handboek creatieve therapie*, Bussum: Coutinho 2000

4 Driever T., Kwak S. *scriptie: Anders denken, doet anders voelen. Een ontwikkelingsonderzoek naar hoe cognitieve gedragstherapie kan worden ingezet binnen dramatherapie bij het werken aan het vergroten van het zelfvertrouwen met middelenaafhankelijke cliënten*. Nijmegen, 25 mei 2010

Mijn product is gebaseerd op het tweede aspect - Abstinentie (vrijwillige onthouding) – kenmerk van de cliënten op de GGZ Keizersgracht.

Deze module vergt van de therapeut een positieve benadering. "Uit onderzoek van de University of New Mexico naar behandeling van alcoholisten, is gebleken dat 6 maanden na afronding van de therapie tweederde van de resultaten afhankelijk was van de mate van empathie die de therapeut de cliënt getoond had. (Miller et al. , 1980)

Vergelijkbare effecten van een empathische houding van de therapeut worden ook in andere onderzoeken vermeld. (Miller & Sovereign, 1989; Valle, 1981)

Dus de manier waarop de therapeut met de patiënt omgaat is in ieder geval bijna net zo belangrijk, zo niet belangrijker dan de soort therapie die hij of zij geeft. (Jim Orford, Excessive appetites, blz 132)

Volgens Carl Rogers (1959) zijn er 3 condities belangrijk die voor de ideale sfeer voor verandering van gedrag aanwezig moeten zijn. Empathie, warmte en oprechtheid. Met empathie bedoelt hij een reflectieve manier van luisteren die de ervaringen en meningen van de patiënt verheldert en aanvult. Hierbij zijn de ideeën en adviezen van de therapeut onbelangrijk. Uit onderzoek van Truax & Mitchell, (1971) blijkt dat de aanwezigheid van de bovenstaande drie condities (en vooral van empathie) verandering bij patiënten bevorderen. Het is zelfs vooral bevorderlijk bij herstel van verslavingen (Luborsky et al.), 1985; Miller et al. , 1980; Valle, 1981.

Er wordt vaak gedacht dat een confronterende houding een positieve werking zal hebben op het gedrag van een verslaafde patiënt. Dit komt doordat patiënten met een verslaving ongemotiveerd over kunnen komen, de ernst van hun verslaving bagatelliseren of ontkennen, afhaken bij therapieën en meestal niet na 1 opname genezen zijn. Daar kan je als therapeut flink moedeloos van worden. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat een confronterende houding een averechtse werking heeft op het positieve resultaat van de therapie. (Gordon, 1970)

Miller merkt echter over het toekennen van bepaalde karaktertrekken (zoals leugenachtigheid en gedemotiveerdheid) aan verslaafden het volgende op: Er zijn verschillende mogelijkheden om het fenomeen dat verslaafden al snel bepaalde negatieve karaktertrekken krijgen toebedeeld te verklaren. Één er van is dat de observatie simpelweg onjuist is maar in stand wordt gehouden door een proces van selectieve waarneming. Chapman en Chapman (1967) beschrijven het fenomeen van "illusory correlation", waarbij mensen zich een inaccurate overtuiging kunnen vormen dat twee gebeurtenissen in verband staan met elkaar.

Een andere mogelijkheid is dat normaal gedrag als pathologisch wordt benoemd. Als een verslaafde cliënt de ervaring heeft dat hij op een erg negatieve en confronterende manier wordt toegesproken over zijn verslaving zal deze de neiging hebben om tegen zijn omgeving te liegen over zijn verslaving, of om de verslaving te bagatelliseren. Dit gedrag wordt dan al snel als ontkenning van het probleem bestempeld.

Als iemand er van wordt beschuldigd dat hij een alcoholist is en dat hij móét stoppen met drinken is de reactie van de beschuldigde voorspelbaar. De beschuldigde zal wat hem ten laste is gelegd ontkennen of bagatelliseren. De reactie wordt als het ware al gecreëerd/uitgelokt door de "aanvaller".

Kort samenvattend kunnen we dus zeggen dat het oprecht tonen van empathie een positieve werking heeft op mensen met een verslavingsprobleem en dat een confronterende houding een negatieve uitwerking op hun heeft.”⁵

6. Literatuuronderbouwing

“ En belangrijk kenmerk van cliënten met ernstige verslavingsproblematiek is de complexiteit aan problemen die zij met zich meedragen. Vrijwel op alle levensgebieden kampen zij met grote moeilijkheden: huisvesting, financiën, werk, gezondheid, relaties en zingeving. Afhankelijkheid, isolement, eenzaamheid, grenzeloosheid, verantwoordelijkheid, gevoelens uiten en het aangaan van contact, zijn typerende voorbeelden van thema's die in behandeling van cliënten met ernstige verslavingsproblematiek naar vormen komen.”⁶

Het spel

Met behulp van spelen tijdens dramatherapie wordt het individu en de groep geholpen om over problemen na te denken en emoties te uiten op hetzelfde moment. Door dramatherapie kunnen de verslaafden sociale vaardigheden en groep vertrouwen ontwikkelen. Dramatherapie biedt een veilige plek om zich open te stellen, te experimenteren, en te leren. Tijdens spelen zijn er alleen maar winnaars, iedereen wint en de cliënten leren over nieuwe technieken van handelen en daardoor groeien als persoon.

Expressie door middel van kunst

Werkvormen met elementen zoals poppen maken, maskers, het gebruik van stoffen, en andere vormen van kunst kunnen gebruikt worden in dramatherapie. Met behulp van dramamiddelen tijdens dramatherapie krijgt de therapeut de mogelijkheid om in de geest van de cliënten te kijken projectietechnieken – de cliënten projecteren/weergeven hun persoonlijkheid, gevoelens en belangen op de dramamiddelen (attributen). Sommige verslaafden herkennen zelfs voor het eerst in hun leven een verlangen voor kunst en creatief te zijn.⁷

Psychodramatechnieken.

Een zienswijze op menselijk gedrag, ontwikkeld door Jacob Moreno.⁸ Psychodrama als werkvorm probeert deelnemers te helpen om via het uitspelen van situaties tot een betere integratie te komen van gedragsimpulsen die verwarrend en ongewenst gedrag doen voortduren en creativiteit blokkeren. Psychodramatechnieken zijn onder andere; rolwisseling, dubbelen, spiegelen, inzetten van de protagonist en het vragen van terzijdes (time-outs die de spelleider inlast om gevoelens en situaties te checken).

Mijn onderzoeksvraag gaat over het herkennen, benoemen en uiten van emoties in het hier en nu. Psychodrama is een dramatherapeutische werkvorm die vaak gericht is op het verleden. Psychodrama kent echter wel technieken die toe te passen zijn op het herkennen, benoemen en uiten van emoties in het hier en nu.

De technieken die door de dramatherapeuten worden gebruikt zijn de volgende:

- ✓ spiegelen (hetzelfde gedrag als de cliënt vertonen);

⁵ van Dijk J., scriptie: *Creatieve therapie beeldend in de verslavingszorg*. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Creatieve therapie, afdeling beeldend, augustus 2003

⁶ Clevers G., *In scène: dramatherapie en ervaringsgerichte werkvormen in hulpverlening en begeleiding*. Bohn Stafleu van Loghum, 2004

⁷ Halstead S., *Drama Therapy for Addicts: Learning to Express* September, 2010

⁸ <http://vvp.nl/psychodrama.html>

- ✓ een stem meegeven;
- ✓ werken met een protagonist (in dramatermen de persoon waar het om draait);
- ✓ tele (afstemmen);
- ✓ dubbelen (iemand anders kan de gevoelens en/of gedachten van de persoon waar het om draait verwoorden);
- ✓ rolwissel (iemand anders neemt de plaats in van een persoon die in het spel zit, om zo te ervaren hoe deze persoon zich in een bepaalde situatie voelt).

Al deze psychodramatechnieken hebben als gezamenlijk doel gedrag en de effecten van gedrag zichtbaar te maken en de cliënt inzicht te laten krijgen in eigen gedrag.

Psychodrama is een methodisch onderbouwde dramatherapeutische werkvorm.⁹

In het boek van S. Halstead, *Drama Therapy for Addicts: Learning to Express* lezen we verder als volgt:

Verhalen, oplossen en expressie

Dramatherapie helpt verslaafden om hun verhaal te vertellen, de problemen die ze hebben op te lossen, en hun gevoelens op een passende manier te uiten. Zij zullen in staat zijn om hun sociale vaardigheden op te bouwen of te verbeteren in de persoonlijke relaties met zichzelf en anderen.

Take Off the Mask

Tijdens de verslaving, kan een verslaafde hebben gevoeld, alsof hij een 'masker' moest dragen om zichzelf te beschermen, een masker waaronder hij zich verbergt tijdens de verslaving.

Dramatherapie laat de cliënt een nieuwe rol op zich te nemen. Cliënt kan iemand anders dan zij spelen en daardoor meer empathie ervaren.

Verder begrijpt de cliënt hoe het voelt om zonder het verslavingsmiddel te fungeren.

Veel verslaafden melden dat het beste wat ze geleerd hebben in dramatherapie is het ervaren om zichzelf te zijn zonder het gebruik van drugs of alcohol, het ervaren hoe de ander zich voelt geconfronteerd met de cliënt als verslaafde en hoe het voelt om zich niet te verschuilen achter een 'masker'.

Tijdens dramatherapie kan een verslaafde zijn woede, angst of andere gevoelens uiten. De cliënt is in staat om alle gevoelens te uiten zonder oordeel. Uiteindelijk zal de verslaafde in staat zijn om nieuwe oplossingen te identificeren en toe te passen op oud gedrag en problemen. Dramatherapie helpt de verslaafde zich te verbinden met zijn emoties. Voor veel verslaafden was deze emotionele verbinding onmogelijk toen ze onder de controle van drugs en alcohol waren. In dramatherapie leren ze de juiste manieren om aan te pakken. Dat helpt ze om meer zelfvertrouwen te krijgen en op een meer positieve manier te handelen.

Onderzoek heeft aangetoond dat dramatherapie zeer gunstig is voor herstellen van een drugs- of alcoholverslaving. (...) Door dramatherapie is cliënt in staat om zijn emoties te uiten, en alle negatieve gevoelens te laten gaan. Bij terugkeer naar zijn normale leven krijgt de

⁹ Fleur M.K., Emowát?, *Inventariserend onderzoek naar dramatherapeutische werkvormen die in de verslavingszorg gebruikt worden, met betrekking tot het herkennen, benoemen en uiten van emoties in het hier en nu*. Arnhem 2008

verslaafde de tools en technieken die hij heeft tijdens de dramatherapie geleerd om elke situatie of probleem op een positieve manier aan te pakken.¹⁰

Kernprocessen in dramatherapie

Smeijsters (2000) ziet Jones' beschrijving van deze processen als de realisatie van een methodische integratie. De beschrijving van de kernprocessen kan als volgt samengevat worden: Volwassenen met verslavingsproblematiek projecteren ervaringsbeelden op een belichaamde manier in dramatisch materiaal. Door het spelen van rollen kunnen zij spelen met hun gedrag, hun beleving en hun relaties met anderen. Dramatherapie maakt het mogelijk in de ervaring op te gaan en er afstand van te nemen. Onder andere de interactie en de zelfbeleving kunnen op deze wijze bewerkt en de ontwikkeling van een identiteit ondersteund worden.

Dramatische projectie en transformatie

Volgens Jones zijn *projectie* en *transformatie* de twee basisprocessen van dramatherapie. Met projectie wordt bedoeld dat de cliënt zijn psychische problemen in drama legt en daar tegenkomt (bijvoorbeeld in een karakter of een pop). Doordat de cliënt zichzelf tegenkomt, kan de cliënt een dialoog aangaan met zichzelf. Hierdoor kan de cliënt veranderen. Dit is transformatie.

Dramatherapie en het leven

Smeijsters ziet de verbinding tussen *drama en het leven* als essentieel voor de therapie. Hij noemt de indirecte manier waarop de verbinding tussen de werkvorm in het medium en het leven van de cliënt tot stand komt, kenmerkend voor dramatherapie en creatieve therapie in het algemeen.

Dramatherapeutische empathie, embodiment en distancing

Empathie is de versmelting van de eigen emoties en de rol. Door een rol te spelen, gaan emotie en rol gelijk lopen. *Embodiment* is het proces van de onmiddellijke ervaring die ontstaat wanneer de cliënt in het hier en nu handelt door gebruik te maken van zijn mimiek, zijn stem, zijn gebaren en de bewegingen van het gehele lichaam. De ervaring wordt levendig doordat het hele lichaam mee beweegt in de rol (Jones, 1996).

Distancing verwijst naar de afstand die de cliënt tot de rol behoudt (Jones, 1996). Van *overdistancing* is sprake wanneer er tegenover de eigen gevoelens een bepaalde afstand ontstaat. Het kan een doel zijn deze afstand te verkleinen, maar het kan ook als middel dienen om de cliënt te helpen en situatie objectief te bekijken (Smeijsters, 2000). Van *underdistancing* is sprake wanneer er juist heel weinig afstand is tot de gevoelens. Ook dit kan zowel een doel als een middel zijn. Het doel kan zijn een cliënt meer in contact te brengen met zijn gevoelens, het middel kan zijn een gevoel ongeremd te laten uiten.

Het uitvoeringsproces, personificatie en impersonatie

In het *uitvoeringsproces* identificeert de cliënt zijn behoefte, oefent en toont deze. Dit helpt hem bij het exploreren van zijn probleem (Jones, 1996).

Personificatie is een vorm van symbolisering waarbij de cliënt aan een ding (zoals speelgoed) menselijke kenmerken toekent en het behandelt als ware het een persoon.

Bij *impersonatie* wordt een persoon uit het leven van het persoon gespeeld (Jones, 1996).

¹⁰ Halstead S., *Drama Therapy for Addicts: Learning to Express*, september, 2010

Getuige zijn, publiek en spelen

De cliënt kan zelf getuige zijn in dramatherapie, anderen kunnen getuigen zijn (publiek) en de cliënt kan zijn eigen getuige zijn (bijvoorbeeld wanneer hij door een ander wordt gespeeld) (Jones, 1996). Deze verschillende perspectieven kunnen heel verschillende uitkomsten opleveren en bewust gebruikt worden om de cliënt op een bepaalde manier tot inzicht te laten komen.

Spelen in dramatherapie houdt in dat de cliënt flexibel kan omgaan met de werkelijkheid en hierin durft te experimenteren en risico's te nemen (Smeijsters, 2000).¹¹

De literatuuronderbouwing m.b.t. opbouw van de sessies licht ik in punt 9 van dit werkstuk.

Deze module is geschreven volgens de voorschriften van de handleiding van de Nederlandse Vereniging van Creatieve Therapie.

In juni 2000 gaf de NVCT een handleiding uit voor moduleontwikkeling (Berman, e.a., 2000). In deze handleiding worden criteria geformuleerd waaraan een module moet voldoen. De bedoeling hiervan is een stapsgewijze benadering aan te dragen voor de ontwikkeling van modules. Hierbij wordt opgemerkt dat de gepresenteerde aanpak niet de enige manier is om tot een module te komen.

Volgens de handleiding (Berman, e.a., 2000) dienen de volgende onderwerpen uitgediept te worden binnen een modulebeschrijving:

Inleiding	De module wordt voorgesteld
Doelgroep	De groep waarop het programma zich richt
Indicaties	Wanneer de cliënt wel en niet kan deelnemen aan de module
Behandelvisie	De leer of behandelvisie die ten grondslag ligt aan de methodes en werkwijzen
Doelen	Het doel, de subdoelen en de meetbare eindtermen worden besproken
Intake	Een beschrijving van de intakeprocedure
Behandelfase	De fases van het therapieproces
Uitvoering	De praktische weergave en uitwerking van de module
Tijdsduur	De tijdsduur per sessie, de frequentie van de zittingen en de totale tijdsduur worden behandeld
Groeps- of individuele therapie	Een beschrijving van de groepssamenstelling
Therapeut variabelen	Wie de module uit kunnen voeren
Evaluatie	Hoe het effect van de module wordt onderzocht en onderhouden

12

¹¹ Schoonhoven van F. *DRAMATHERAPIE EN PDD-NOS, Hoe wordt dramatherapie ingezet bij kinderen met PDD-NOS?* Vooronderzoek Praktijkonderzoek Creatieve Therapie Drama, Hogeschool Utrecht

7. Doelen

Het hoofddoel van de module is: het volhouden in de abstinentie.

De subdoelen, die gevormd zijn op basis van de doelgroepanalyse zijn als volgt:

- ✓ Vergoten van groepscohesie
- ✓ Plezier ervaren
- ✓ Vergroting van zelfvertrouwen
- ✓ Leren samenwerken
- ✓ Leren eigen grenzen aan te geven – lichamenlijk en emotioneel
- ✓ Vergroten van assertiviteit
- ✓ Vergroten van sociale vaardigheden
- ✓ Leren verdragen van schaamte en schuld gevoel
- ✓ Leren accepteren dat alcoholisme een ziekte is

8. Intake

De cliënten die mee doen aan deze module hebben allemaal een intake gesprek gehad met 1 van de behandelaren van de module.

De verwijzer, meestal de individuele therapeut, verwijst naar therapeuten van deze module die de cliënt voor een intakegesprek zien waarin nog eens kort bekeken wordt of deze een juiste vorm van behandeling zou zijn. De eerste voorlichting over de inhoud en karakter van de groep wordt gedaan door de verwijzer.

9. Behandelfasen op basis van thema's en doelen. Interventies van therapeut.

De fasen in deze module leunen zich op het fasemodel van Emunah.

In 1994 heeft Renee Emunah een boek gepubliceerd genaamd 'Acting for real: drama therapy process, technique, and performance'. In het boek beschrijft ze vijf fasen die zich kunnen ontwikkelen in een drama therapiegroep.¹³

De thema's van mijn doelgroep heb ik geordend en aangepast bij elke fase van therapie.

Doelen:

- ✓ Vergoten van groepscohesie
- ✓ Plezier ervaren
- ✓ Vergroten van zelfvertrouwen
- ✓ Leren samenwerken
- ✓ Leren om eigen grenzen aan te geven – lichamenlijk en emotioneel
- ✓ Vergroten van assertiviteit
- ✓ Vergroten van sociale vaardigheden
- ✓ Leren verdragen van schaamte en schuld gevoel

¹² Bersée L., *Werken met modules 'Een onderzoek naar de positie van modules binnen de beeldend therapeutische behandeling van kinderen'* Amersfoort, Augustus 2009

¹³ Emunah, R. *Acting for real – Process, technique and performance*, Brunner/Mazel(1994).

- ✓ Het leren accepteren dat alcoholisme een ziekte is

1. Fase Eén

De eerste fase legt de basis waarin de cliënt het medium en de context van drama leert kennen, door werkvormen die passen bij dit doel. Voor deze cliënten is dramatherapie een nieuw vorm van therapie dus in de eerste fase ligt de nadruk op het contact tussen de cliënten en dramatherapie. Het eerste contact tussen therapeut en cliënt word ook in deze fase gemaakt. Op deze manier wordt de eerste stap naar een vertrouwensband gerealiseerd. Een niet-bedreigende en speelse omgeving wordt gevestigd. De gebruikte technieken zijn meestal fysiek en sociaal. Er is nog geen koppeling naar persoonlijke thema's.

Doelen

- ✓ Kennismaken met elkaar en de dramatherapie
- ✓ Vergoten van groepscohesie
- ✓ Plezier ervaren

Doelen specifiek:

- ✓ De cliënt leert zich uiten en presenteren aan de groep.
- ✓ De cliënt wordt bewust van de andere groepsleden.
- ✓ De cliënt is in staat om nieuwe individuele en sociale vaardigheden te ontwikkelen.
- ✓ De cliënt leert ontwikkelen van beter gevoel van eigenwaarde en heeft meer vertrouwen in zichzelf en anderen.

Deze fase omvat sessies 1 en 2.

Sessie 1 - doel: kennismaken met elkaar, met drama en met de groepsregels.

Sessie 2 - doel: groepscohesie, plezier ervaren, samenwerken, vergoten van sociale vaardigheden.

2. Fase Twee

De tweede fase bestaat uit het theater werk dat werd gedaan in de eerste fase, maar richt zich ook op de ontwikkeling van het dramavaardigheden, symboliekspel en improvisatie. Hierin wordt de vertrouwensband tussen de cliënt en therapeut verdiept en verbreedt, evenals een veilig gevoel voor de cliënt binnen de context van de dramasessie.

Ook word hier de eerste verbanden gelegd tussen de werkvormen en de thema's die betrekking hebben op alcoholverslaving. Dit wordt ook bekend gemaakt aan de cliënten. Tijdens deze fase beginnen de cliënten vorm te geven van hun eigen verslaving en welke invloed heeft de verslaving op zijn gedrag.

De vraag wat centraal staat in de nabespreking: Vertoont het spelgedrag overeenkomsten met het 'normale' gedrag op je werk, thuis of bij vrienden?

Doelen:

- ✓ Vergroten van zelfvertrouwen
- ✓ Leren samenwerken
- ✓ Vergroten van sociale vaardigheden
- ✓ Leren omgaan met eigen grenzen

Specifieke doelen:

- ✓ De cliënt krijgt inzicht in zijn krachten en behoeftes
- ✓ De cliënt leert zijn grenzen bepalen en deze aan te geven
- ✓ De cliënt ontdekt zijn nieuwe kanten.
- ✓ De cliënt begint de verslaving te zien als een ziekte.

Deze fase omvat sessie 3, 4*** en 5***

Sessie 3 – doel: Inzicht krijgen in wat ik belangrijk vind en wat helpt me om niet te drinken

Sessie 4 – doel: Leren eigen grens aan te geven.

Sessie 5 - doel: Leren "nee" zeggen, ik-boodschap.

*****Fase twee en fase drie vullen elkaar sterk aan in deze module. In sessies 4 en 5 komen de kenmerken van allebei de fasen voor, vandaar dat die twee sessies en onder fase twee en fase drie vallen.**

3. Fase Drie

In deze fase staat het exploreren van motieven achter gedragspatronen. Herbeleven door ensceneren van gebeurtenissen, eerder dan er alleen over te praten. Stimuleren en ervaren van verandering. De focus ligt meer op het individu in de groep, maar rondom de gezamenlijke thema's: omgaan met gevoelens (zoals schuldgevoelen en schaamte), assertiviteit, zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Het is van belang om niet alleen de gedragspatronen uit levensechte situaties te herhalen, maar om te beseffen dat er andere opties van gedrag zijn en daarmee te oefenen.

Doelen

- ✓ Leren om eigen grenzen aan te geven –emotioneel
- ✓ Vergroten van assertiviteit
- ✓ Vergroten van sociale vaardigheden
- ✓ Vergroten van zelfvertrouwen
- ✓ Leren verdragen van schaamte en schuld gevoel

Doelen specifiek:

- ✓ De cliënt begint zijn gevoelens te herkennen.
- ✓ De cliënt experimenteert met een nieuw gedrag en ervaart een begin van een verandering in zijn leven.
- ✓ De cliënt krijgt de grip op andere manieren van gedrag in bepaalde situaties.

Deze fase omvat sessies **4*** en 5*****, 6 en 7.

Sessie 6 - doel: Inzicht krijgen in mijn contact met gevoelens.

Sessie 7 - doel: leren in contact komen met eigen gevoel van schaamte

*****Fase twee en fase drie vullen elkaar sterk aan in deze module. In sessies 4 en 5 komen de kenmerken van allebei de fasen voor, vandaar dat die twee sessies en onder fase twee en fase drie vallen.**

4. Fase Vier

In deze fase wordt verder gewerkt aan exploreren van motieven achter gedragspatronen. Stimuleren en ervaren van verandering. De focus ligt meer op het individu in de groep. De persoonlijke problemen van de cliënt worden nagespeeld door middel van psychodrama. Tijdens deze fase kijken de cliënten naar zichzelf meer gedetailleerd; ze herkennen hun emoties en de negatieve gevolgen van eigen gedrag.

Doelen

- ✓ Leren om eigen grenzen aan te geven –lichamelijk en emotioneel
- ✓ Vergroten van assertiviteit
- ✓ Vergroten van sociale vaardigheden
- ✓ Leren verdragen van gevoelens

Doelen specifiek:

- ✓ De cliënt experimenteert met een nieuw gedrag en ervaart een begin van een verandering in zijn leven.
- ✓ De cliënt krijgt de grip op andere manieren van gedrag in bepaalde situaties.

Deze fase omvat sessie 8 en 9

Sessie 8 - doel: Eigen ervaringen in spel te zetten. Experimenteren met een nieuw gedrag. Grip krijgen op andere manieren van gedrag in bepaalde situatie en transfer maken naar het dagelijks leven.

Sessie 9 - doel: Eigen ervaringen in spel te zetten. Experimenteren met een nieuw gedrag. Grip krijgen op andere manieren van gedrag in bepaalde situatie en transfer maken naar het dagelijks leven.

5. Fase Vijf

In deze fase vindt de overgang naar zelfstandig functioneren in de buitenwereld plaats. Evaluatie van eigen proces, terugkoppeling naar dagelijks leven en afscheid nemen zijn hier de onderdelen van. Vijfde fase zal de cliënt helpen om alle nieuwe vaardigheden en technieken door dramatherapie geleerd te nemen en toe te passen op de buitenwereld.

Deze fase omvat sessie 10.

Sessie 10 - doel: Evaluatie afsluiting van de therapieblok

10. Tijdsduur

De module bestaat uit 10 bijeenkomsten van 90 minuten. De bijeenkomsten zijn wekelijks. De tijdsplanning van de eerste 9 sessies valt rond +/- 80 minuten met eventuele ruimte voor uitloop. Sessie 10 is een evaluatie sessie en daar is 120 min. voor gepland (met een “koffie met iets lekkers” pauze).

11. Groepstherapie

De dramatherapie heeft o.a. als doel vergoten van groepscohesie, leren samenwerken, leren omgaan met grenzen, vergroten van assertiviteit, vergroten van sociale vaardigheden. Daarom is voor deze doelstelling de groepstherapie elementair.

“Situaties die zich in het dagelijks leven voordoen, kunnen door het contact met anderen ook binnen de groepstherapie ontstaan. Door tijdens de therapie met anderen te communiceren, kunnen er emoties zoals herkenning, boosheid of sympathie ontstaan. Groepsleden kunnen op deze manier als voorbeeld voor elkaar dienen en elkaar steunen.

In groepstherapie staat de interactie tussen de verschillende groepsleden centraal. Deze interactie kan voor een zekere spanning zorgen: steun en veiligheid worden afgewisseld met confrontatie en kwetsbaarheid. Dergelijke positieve spanning kan bijdragen aan het therapeutisch effect. Het positieve effect van de therapie neemt toe naarmate de therapiegroep hechter wordt. “¹⁴

Zowel mannen als vrouwen kunnen er aan mee doen. De groep heeft een halfgesloten karakter – na de evaluatiesessie kunnen weer cliënten in- en eruit stappen.

De groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 cliënten.

12. Therapeut variabelen

De module kan gegeven worden zowel door een mannelijk als vrouwelijke dramatherapeut, die in het bezit van een erkend diploma dramatherapie dient te zijn. De dramatherapeut moet zowel Nederlands als Pools kunnen spreken.

De module kan gegeven worden door één dramatherapeut en een cotherapeut – psycholoog.

De houding van de therapeut tijdens het werken met deze doelgroep is van essentieel belang. Van groot belang is het bieden van veiligheid. Dat gebeurt voornamelijk door het bieden van structuur. Cliënten weten hierdoor waar ze aan toe zijn en dat schenkt een veilig kader om mee te werken.

De therapeutische houding is zowel ondersteunend en steunend als directief. Het is belangrijk goed te luisteren en eerlijk te zijn naar de cliënt – open houding. Wanneer de therapeut een

¹⁴ <http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/groepstherapie>, geraadpleegd op 10 april 2012

ondersteunende houding aanneemt, helpt hij de cliënt in zijn eigen kracht te komen staan. Therapeut stelt zich empathisch en motiverend voor (positieve benadering),

Attitudes in bepaalde fasen van therapie:

Fase 1

Positief benaderen. Zorgen voor veel spelplezier.

Opbouwen van de therapeutische relatie. Therapeut stelt zich uitnodigend en bekrachtigend op.

Fase 2

Positief benaderen. Inzicht en reflectie beperkt, wanneer mogelijk en alleen op initiatief van de cliënt. Therapeut geeft inzicht over gedragspatronen. Therapeut stelt reflectieve vragen en complimenteert de processen van de cliënt.

Fase 3, 4 en 5

Positief benaderen. Therapeut komt steeds meer in wederkerige relatie tot de groep/cliënt. Therapeut stelt reflectieve vragen en complimenteert de processen van de cliënt. Therapeut is wisselend in en uit beeld en begeleid afscheid.

13. Uitvoering

“Terug naar mijzelf”

*Module dramatherapie voor
alcoholverslaafden op GGZ Keizersgracht.*

Paulina Przadka

Sessie 1

Doel: kennismaken met elkaar, met dramatherapie en met de groepsregels.

1. Kringopstelling. Welkom heten. 5 min.
 2. Uitleg over dramatherapie en de groepsregels. 10 min.
- ✓ De therapeut stelt zich voor. Cliënten zeggen hun naam en vertellen kort iets over zichzelf wat ze willen.
 - ✓ Therapeut vertelt de algemene informatie over de therapie:
 - structuur van de sessies:
 - we beginnen altijd in de kring met een rondje hoe zit ik er vandaag bij, en als er iets is wat me belemmert, hoe wil ik het loslaten om me te focussen op de sessie?
 - uitleg over het doel van de sessie
 - begin met activiteiten (altijd op de speelvloer)
 - nabespreking van de activiteiten weer in de kringopstelling
 - rondje complimenten
 - rondje: wat neem ik mee, wat laat ik hier
 - wij sluiten af met een gezamenlijke gil in de kring (samen bepalen wij wat we gaan gillen)
 - ✓ Therapeut geeft een korte uitleg over dramatherapie.

Dramatherapie – in het leven spel je verschillende rollen. In een van die rollen ben je geslaagd en die vul je goed in. Sommige zijn voor je lastig. In dramatherapie gaan we die rollen onderzoeken en kijken waarom het zo is dat je in ene rollen slaagt en in de andere niet? Waar liggen je krachten en wat heb je nodig- daar gaan wij samen nakijken.

“Drama is in een ‘alsof’ wereld stappen. Je speelt bijvoorbeeld dat je een beroemdheid bent. In het spel is dit mogelijk terwijl je weet dat dit in het echt niet zo is maar mogelijk zou je het wel graag willen zijn. Het gaat er in dramatherapie om dat je kunt spelen wat je wilt. Het is immers ‘alsof’ maar tegelijkertijd wordt gekeken welke aspecten van het spel voor jou belangrijk zijn.”¹⁵

- ✓ Groepsregels:
 - Geheimhouding over wie wat verteld heeft – veiligheid
 - Als je ergens niet mee wilt doen, zeg je het duidelijk – eigen grenzen aangeven
 - Belang van aanwezigheid- kracht van groepstherapie. Als je verhinderd ben, meld je je af bij het secretariaat.

In begin van de therapie bepaalt de therapeut voornamelijk wat er gedaan word tijdens de sessies. Na een paar sessies krijg je meer invloed op de inhoud.

Zijn er vragen?

Dan gaan we beginnen....

¹⁵ Notermans H., *Ontmoeten in spel, Een dramatherapeutische interventie voor adolescenten met internaliserend probleemgedrag*, Heerlen – Utrecht, KenVaK Publishers 2012

Werkvorm 1.

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is in staat tijdens deze werkvorm om: - Zich voor te stellen door middel van attributen - Associëren en verbeelden - Zichzelf te presenteren - Iets persoonlijk te symboliseren met dramatische middelen	<u>Voorstelspel</u> 15 minuten	Doen als-of spel Associatiespel

Vorstelspel

De therapeut legt een kist met verschillende voorwerpen in het midden van het speelveld (poppen, maskers, hoedjes, verkleedkleden, brillen, lapjes, dekens enz.). Een cliënt kiest een aantal onderwerpen uit de kist, die de cliënt op een bepaalde manier aanspreken. Vervolgens vertelt de cliënt iets over zichzelf op basis van de inspiraties en associaties van de gekozen voorwerpen.

Werkvorm 2.

Werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is in staat om tijdens deze werkvorm: - persoonlijke kenmerken te benoemen - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte	<u>Namenspel</u> 10 Minuten	Improvisatie Fysiek spel

Namenspel

De groep staat in een kring. De therapeut heeft een bal en zegt zijn naam en eigenschap wat met dezelfde letter begint als zijn naam. De eigenschap is iets positiefs en moet iets zeggen over de persoon zelf. Bijvoorbeeld: Beeldige Barbera, Lieve Leo, Sterke Cynthia enz. De therapeut geeft wat voorbeelden en legt uit dat mensen niet origineel hoeven te zijn. Vervolgens gooit de therapeut de bal naar iemand anders toe en degene moet ook zijn naam zeggen met een eigenschap.

Werkvorm 3.

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is in staat om tijdens deze werkvorm:	<u>Kennismakin</u> <u>gspel</u>	Fysiekspel

- gebruik te maken van het lichaam in de ruimte. - verschillen in persoonlijke voorkeuren en lichamelijke kenmerken te benoemen.	10 minuten	
---	------------	--

Kennismakingspel

De therapeut laat de cliënten in een lijn staan naast elkaar. Vervolgens vraagt de therapeut om in de alfabetische volgorde van hun voornamen te gaan staan (van A tot...).

Vervolgens volgens de lengte (van groot naar klein), de leeftijd (van jong naar oud), aantal maanden/jaren verblijf in Nederland, de haarkleur (van licht naar donker).

Nabespreking: Nabespreking en afsluiting 15 Minuten

Waar ben je, van wat je in het spel gezegd/ gedaan hebt, tevreden over? Wat vind je moeilijk? De therapeut benoemt aspecten van de sociale rol die hij bij de individuele cliënten heeft waargenomen. Bijvoorbeeld: initiatieven op het gebied van contact maken en interactie, en geeft complimenten over inzet enz..

Werkvorm 3.

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is in staat om tijdens deze werkvorm: - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte. - non-verbaal contact te houden met de groep	Afsluitingspel 5 min.	Fysiekspel

Afsluitingspel

Lopen door het lokaal heen in eigen ritme en samen, als groep proberen te stoppen, zonder met elkaar te overleggen.

Vervolgens staan de cliënten en therapeuten in de kring.

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag? 5 min.

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging. Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de therapeut).

Sessie 2

Opening: 10 Minuten

- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: groepscohesie, plezier ervaren, samenwerken.

Werkvorm 1.

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is in staat om tijdens deze werkvorm: - Non-verbale contact houden - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte	<u>Samen stoppen en gaan.</u> 10 min.	Fysiekspel

Samen stoppen en gaan.

De cliënten lopen door het lokaal heen in eigen ritme en tempo. Er wordt niet gepraat. De therapeut leidt de oefening: Eerst concentreer je op je eigen manier van lopen (hoe zet je je voeten neer, wat doen je armen enz.). Vervolgens vraagt de therapeut om meer aandacht te geven aan de anderen en elkaar aankijken als de cliënten elkaar tegenkomen. Na een tijdje lopen gaat de groep gezamenlijk en tegelijkertijd stoppen, zonder met elkaar te overleggen. Nadat de cliënten gestopt waren, gaan ze weer samen tegelijk starten met lopen.

Werkvorm 2.

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is in staat om tijdens deze werkvorm: - zijn fantasie om te zetten in een beeld. - af te spreken hoe ze samen een decor standbeeld gaan bouwen - samen tot een keuze voor een dier te komen. - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte.	<u>Standbeeld1</u> 10 min. <u>Standbeeld 2</u> 10 min.	Fysiekspel

Standbeeld1

De cliënten krijgen de opdracht om samen een standbeeld te bouwen. De eerste stap is overleggen wat het standbeeld moet voorstellen (een dier dat voor de groep als symbool staat voor kracht hebben om te niet te blijven drinken). Daar hebben de cliënten 1 minuut de tijd voor. Als de beslissing is genomen zegt de therapeut dat ze vanaf dat moment niet meer met elkaar mogen communiceren.

Iedere cliënt kiest een paar attributen uit de kist. Als de attributen zijn verzameld, mogen ze beginnen om het afgesproken standbeeld te bouwen.

Korte nabespreking 10 min.

Wat heb je gedaan in de samenwerking? Wat herken je in je spel? Welke rol heb je volgens jezelf gespeeld? Hoe hebben de anderen jouw rol ervaren? Was je een leider of was je meer een volger?

Standbeeld 2

Na de nabespreking gaan de cliënten dezelfde oefening uitvoeren maar nu in de rol die tegenovergesteld is aan de net gespeelde. Het standbeeld wordt gebroken en er wordt een nieuwe bebouwt.

Nabespreking 10 min.

Waar ben je, van wat je in het spel gezegd/ gedaan hebt, tevreden over? Wat vind je moeilijk? Heb je dingen gedaan die nieuw voor je waren? Waar en wanneer zou je het geleerde kunnen toepassen in het dagelijkse leven?

Complimenten rondje 20 min.

Elke cliënt krijgt om de beurt een compliment over zijn spel/aandeel aan de sessie van andere groepsleden. Iedereen komt aan de beurt.

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag?

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging. Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten, gestimuleerd door de therapeut).

Sessie 3

Opening: 10 Minuten

- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: Inzicht krijgen in wat ik belangrijk vind en wat helpt me om niet te drinken

Werkvorm 1

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte. - een imaginair voorwerp, uitgebeeld door anderen, te durven interpreteren. - te associëren - te improviseren	Associatie spel met bal 10 min.	Fysiekspel Associatie spel

Associatie spel met bal

De cliënten staan in de kring. De therapeut gooit de bal naar een cliënt en zegt een beginwoord. De cliënt vangt de bal en zegt het eerste woord wat bij hem opkomt geassocieerd met het woord gezegd door de therapeut. Nu gooit de cliënt de bal naar iemand anders en degene die de bal vangt zet zijn associatiewoord, enz. De therapeut vraagt de cliënten om niet te lang na te denken, het eerste woord wat er opkomt is oké.

Vervolgens gooit de therapeut de bal naar een cliënt alsof de bal een ander voorwerp is. Bijvoorbeeld hoed, een strijkijzer of een ballon enz. De cliënt vangt het voorwerp en vervolgens gooit hem weer alsof het iets anders is naar de volgende cliënt. Enz.

Werkvorm 2

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - iets persoonlijks te symboliseren met dramatische middelen. - te associëren en te verbeelden. - een imaginair voorwerp, uitgebeeld door anderen, te durven interpreteren. - de verschillen tussen interpretaties te bespreken in de groep	Etalage maken 35min.	Fysiekspel

Etalage maken

De therapeut legt uit dat, net als in de eerste sessie, toen we ons aan elkaar hebben voorgesteld met behulp van verschillende attributen, gaan we vandaag een eigen etalage maken. Deze etalage zal voorstellen wat je belangrijk vindt en welke krachten helpen jou om niet te gaan drinken. Dat ga je voorstellen met behulp van alle attributen die er zijn. Zoek attributen uit, die voor jou al die krachten voorstellen. Alle associaties en inspiraties m.b.t. verschillende attributen zijn goed. Vervolgens gaan je een plek zoeken in de ruimte. Als de cliënten de muziek horen, mogen ze beginnen. De therapeut zet een muziek aan.

Nadat de cliënten klaar zijn, worden de cliënten uitgenodigd om bij ieders etalage te komen kijken en te bedenken waar de attributen symbool voor staan. De cliënten stellen er ook vragen over. Daarna vertelt de cliënt wat hij heeft willen verbeelden en welke waarde dit voor hem heeft. Iedereen komt aan de beurt.

Nabespreking 20 min.

Waar ben je, van wat je in het spel gezegd/ gedaan hebt, tevreden over? Wat vind je moeilijk? Wat heb je vandaag van het spel geleerd? Heb je dingen gedaan die nieuw voor je waren? De therapeut benoemt wat hij zag tijdens de sessie en geeft de cliënten complimenten.

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag?

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging. Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten, gestimuleerd door de therapeut).

Sessie 4

Opening: 10 Minuten

- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: leren eigen grens aan te geven.

Werkvorm 1

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - gebruik te maken van de ruimte. - gebruik te maken van het lichaam. - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte - rekening te houden met anderen	Kussenroof 10 min.	Fysiekspel

Kussenroof – de cliënten staan in een grote kring. Iedereen heeft een stoel achter zich. In het midden ligt een berg met kussens. De bedoeling is om zoveel mogelijk kussens op je eigen stoel te krijgen. Er is maar een regel, je mag tegelijkertijd alleen met één kussen lopen/rennen. Verder is er alles mogelijk.

Werkvorm 2

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - zijn grens aan te geven in lichamelijk contact - aandacht geven aan lichamelijke signalen - samenwerken - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte - duidelijke non-verbale signalen te geven	Grens aangeven 20 minuten	Fysiekspel

Grens aangeven

De oefening gaat individueel en bestaat per individu steeds uit twee delen:

1 Grens bepalen

2 Grens aangeven

Grens bepalen – de therapeut legt uit dat mensen behoefte hebben aan persoonlijke ruimte rond het eigen lichaam en behoefte aan een territorium. De persoonlijke ruimte of intieme zone vormt een soort luchtbel om ons heen, die we willen afschermen/bewaken. De grens van zijn persoonlijke ruimte ligt voor iedereen ergens anders. Wie dichterbij komt dan we gewend

zijn, maakt dat we ons erg ongemakkelijk kunnen voelen, zodat we achteruit stappen. Wij kunnen het ook fysiek merken door: spanning, trillen, zweten enz. Dat gaan we vandaag ervaren.

Tijdens deze oefening wordt niet gepraat. Wij gaan werken met tweetalen – Cliënt A staat aan de ene kant van de ruimte, cliënt B aan de andere kant. Cliënt A doet telkens, langzaam, een stapje in de richting van cliënt B (neutrale houding). De therapeut vraagt de cliënten om naar elke stap te voelen wat er in hun lichaam gebeurt. Cliënt B bepaalt wanneer de grens van zijn eigen ruimte bereikt is door cliënt A en laat het merken door zijn hand vooruit te steken. Als de grens bereikt is, vraagt de therapeut wat er op die grens gebeurt: wat merk je (warm worden, trillen, verstarren, adem en waar voel je het - nek, buik, handen, etc.). Hierdoor wordt de cliënt zich bewust van zijn spanningssignalen.

De cliënten wisselen, nu loopt cliënt B naar cliënt A toe.

Vervolgens vraagt de therapeut om te experimenteren met de manier van lopen; snel, langzaam, lachend, wel/niet aankijkend, rechtdoor, slalom enz. Wat gebeurt het met jou bij de verschillende benaderingen?

Nabespreking 15 min.

Op: grens verschilt per persoon, welke lichaamssignalen herken je? Wat voelde prettig wat niet? Was het voor jou lastig om je grens aan te geven of juist makkelijk? Heb je in deze oefening iets nieuws geleerd? Hoe kan je het gebruiken in je dagelijks leven?

Werkvorm 3

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - eigen impulsen te volgen - geïmproviseerde scene uit te spelen	Man aan de deur. 20 min.	Improvisatie

Man aan de deur.

Korte scènes uitspelen: met grenzen aangeven

Materialen: kaartjes met situaties:

Buurman die 200 euro wil lenen.

Buurvrouw die spontaan koffie kwam drinken

Een dochter van de burens die op vakantie gaat en wil een kat bij je laten voor 2 weken.

Therapeut legt de oefening uit.

Twee cliënten staan tegenover elkaar. Ze hebben een denkbeeldige deur voor zich waar aangebeeld kan worden. Als dat gebeurt, staat de speler A op en doet alsof hij de deur opent en start daarmee de improvisatie. Het dichtdoen van de deur geeft het einde van de improvisatie

aan. Speler B wil iets van speler B. Speler B moet duidelijk aangeven of hij het wil (doen) of niet.

Bijvoorbeeld: De bel gaat, speler A opent de deur en zegt goedemiddag, kan ik u helpen? Speler B zegt dat hij een verkoper is en wil graag een boot verkopen. Speler A gaat mee in dit spel en zo ontstaan er een geïmproviseerd gesprek. Speler A moet duidelijk aangeven of hij de boot wel of niet wil kopen.

Nabespreking 15 min.

Waar ben je, van wat je in het spel gezegd/ gedaan hebt, tevreden over? Zijn er dingen die voor jou nieuw waren? Was het voor jou lastig om je grens aan te geven of juist makkelijk? Heb je in deze oefening iets nieuws geleerd? Hoe kan je het gebruiken in je dagelijks leven?

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag?

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging. Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten, gestimuleerd door de therapeut).

Sessie 5

Opening: 10 Minuten

- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: leren "nee" zeggen, ik-boodschap.

Werkvorm 1

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - gebruik te maken van de ruimte. - gebruik te maken van het lichaam. - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte. - bepaalde lading uit te drukken door <i>nee</i> te zeggen op verschillende manieren tijdens bal overgooien.	Bal overgooien met "nee". 10 min.	Fysiekspel

Bal overgooien met "nee".

De cliënten staan in tweetalen tegenover elkaar. De opdracht luidt als volgt: spelers gooien de bal over en zeggen erbij "nee". Na een paar keer overgooien vraagt de therapeut om "nee" te zeggen op een rustige, boze, vriendelijke, agressieve, verdrietige manier.

Gesprek De ik-boodschap, 10 min

Ik-boodschap

Iedereen stoort zich wel eens aan het gedrag van een ander. Het is lastig om iemand, op een voor hem prettige manier, te vertellen wat u stoort. Wanneer u iemand wil wijzen op iets wat u hindert, kan communiceren via de ik-boodschap helpen.

Bij de ik-boodschap wordt ingegaan op hoe u iets beleeft. U vertelt de ander wat zijn gedrag voor u betekent en wat uw gevoelens daarbij zijn. Het is een open, duidelijke en eerlijke manier van communiceren.

Het voordeel van de ik-boodschap is dat het weinig weerstand oproept bij de ander. Met de ik-boodschap houdt u de mededeling dicht bij uzelf. De ander zal daar niet al te veel tegenin gaan. Hierdoor kan deze methode doeltreffend zijn om het gedrag van de ander te beïnvloeden. Het refereren naar uw eigen gevoel, geeft de ander niet het idee dat de fout bij hem ligt. De wil om iets aan dit gedrag te veranderen zal daardoor groter zijn. Daarnaast geeft de ik-boodschap de ander het gevoel dat hij serieus genomen wordt. U heeft immers aangegeven dat hij invloed op u heeft. Door ik-boodschappen weet u wat u aan elkaar heeft. Aan de andere kant lukt het geven van een ik-boodschap erg op. U raakt uw irritatie ermee kwijt en kunt uw aandacht weer gebruiken voor andere zaken. Het persoonlijke tintje aan de ik-boodschap maakt wel dat het geven van een ik-boodschap om lef vraagt. U geeft een stukje van uzelf bloot.

Structuur ik-boodschap – de therapeut schrijft de opbouw van een ik-boodschap op een bord

De ik-boodschap is als volgt opgebouwd:

- 1 Benoem uw gevoel dat u heeft. De boodschap begint vaak met 'Ik....'.
- 2 Benoem de daden van de ander die tot dit gevoel leiden. Het is belangrijk hier geen waardeoordeel over uit te spreken.
- 3 Benoem de redenen waarom u dat gevoel krijgt.
- 4 Geef aan hoe u het zou willen hebben.

Een voorbeeld

Ad 1 "Ik vind het irritant..."

Ad 2 ...dat je de hele tijd wegloopt van ons overleg om de telefoon op te nemen

Ad 3 Wij zitten dan op jou te wachten om verder te kunnen met de vergadering.

Ad 4 Ik zou graag willen dat je de volgende keer jouw telefoon uitzet tijdens ons overleg."

Fout is: "Jij neemt de hele tijd jouw telefoon op tijdens onze vergaderingen. Ik vind dat niet kunnen." Een dergelijke jij-boodschap komt autoritair en kleinerend over en werkt zeker niet motiverend om een gedragsverandering in gang te zetten.

Jij-boodschap: "Jij zegt nooit wat tijdens ons overleg".

Ik-boodschap: "Ik zou graag willen weten wat er in jouw hoofd omgaat wanneer we bepaalde onderwerpen bespreken tijdens ons overleg." ¹⁶

Werkvorm 2

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - Intenties waar te nemen - improviseren - in en met de groep een probleem op te lossen	Bankje in het park. 15 min	Improvisatie

Bankje in het park.

De therapeut laat twee cliënten elkaar ontmoeten op een locatie. De bedoeling is om een scène uit te spelen: speler A zit op het bankje in het park van het zonnetje te genieten, speler B komt ernaast te zitten en steekt een sigaret op. Speler A reageert op de situatie. De situatie wordt 2 keer gespeeld. In de eerste scene wordt er voornamelijk de "jij" boodschap gebruikt en in tweede scene de "ik" boodschap.

Nabespreking: 10 min.

Wat is het effect van beide boodschappen? Hoe was het voor de cliënten om te doen? Wat voelde prettiger?

Werkvorm 3

¹⁶ **Bronnen:**

Janssen H., *Als praten bij je werk hoort, gespreksvaardigheden voor hulp- en dienstverleners*, druk 8, Boom, 2005.

Gordon T., *Effectief Leidinggeven: coachend communiceren in de praktijk*, Tirion, Baarn, 2005.

Bentvelsen Y., *Communiceren via een 'ik-boodschap'*, www.carrieretijger.nl, 17 april 2009.

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - Intenties waar te nemen - improviseren - in en met de groep een probleem op te lossen - met ideeën te komen – oplossingen te zoeken	Situaties uitspelen 15 min	terugspeeltheater

Situaties uitspelen

De therapeut nodigt de cliënten uit om een situatie samen te bedenken waarin de ik boodschap geoefend kan worden. Het mag een verzonden situatie zijn of een situatie uit eigen ervaring

Nabespreking 10 min

Wat had je aan deze oefening? Hoe was het om te spelen/kijken?

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag?

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging. Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten, gestimuleerd door de therapeut).

Sessie 6

Opening: 10 Minuten

- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: Inzicht krijgen in mijn contact met gevoelens.

Werkvorm 1

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - de mate te bepalen van herkenning van eigen emoties en deze aan te geven - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte	Ik en mijn emoties. 15 min.	Fysiek spel

Ik en mijn emoties.

De cliënten worden gevraagd om op te staan.

Er wordt door de ruimte een denkbeeldige lijn getrokken, zo breed mogelijk zodat er ruimte is om te lopen en staan. De lijn heeft aan een kant de waarde 0 die gelijk staat aan herken ik niet, en aan de andere kant de waarde 10 die gelijk staat herken ik perfect.

De dramatherapeut noemt een emotie en de cliënt moet op de lijn gaan staan op het punt dat voor hem aangeeft hoe goed hij deze emotie herkent. Schaamte/angst/enz.

Deze opdracht gebeurt in groep en iedereen gaat dus tegelijk een plek zoeken.

De therapeut loopt per emotie de lijn af en vraagt op welke plek de persoon staat. Op die manier wordt gekeken of iedereen ook goed tav elkaar staat.

Werkvorm 2

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - zich te concentreren op wat hij voelt - houdingen aannemen - eigen impulsen volgen - eigen beleving te uiten	Emotiecirkel 20 min	

Emotiecirkel

De cliënten en de therapeut staan in een cirkel, een cliënt staat in het midden. De enige wat deze cliënt hoeft te doen is voelen wat er met hem gebeurt, hij hoeft niets te zeggen, alleen maar voelen. De cliënten die in de buitencirkel staan, moeten de therapeut nadoen. De therapeut neemt verschillende houdingen aan, die verschillende emoties kunnen oproepen.

Elke cliënt komt aan de beurt.

Nabespreking 25 min.

Elke cliënt vertelt wat hij voelde en welke houdingen welke gevoelens bij hem opriepen. De therapeut stelt vragen: Wat voelde prettig? Wat voelde niet prettig? Wat heb je aan deze oefening? Herken je dat in het dagelijks leven?

Werkvorm 3

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - zich te ontspannen - zich laten leiden door het verhaal van therapeut	Ontspanningsoefening 15 min.	Ontspanning oefening

Ontspanningsoefening

Werking: Door middel van spieren aan te spannen en daarna weer te ontspannen voel je goed het verschil tussen aanspanning en ontspanning. Door je op de ontspanning te concentreren kun je deze steeds meer vergroten.

(Evt. Met een arm voordoen, en mee laten doen, aanspannen door een vuist te maken.

Ontspannen. Herhalen. Het verschil tussen de ene en de andere arm laten voelen.

De oefening kan liggend op matjes of zittend op een stoel.

Praat op een rustige toon, ga met je stem aan het eind van de zin naar beneden.

Houd na elke zin even een pauze van ongeveer 5 seconde.

Houd de spanning ongeveer 5 a 7 seconde vast. De ontspanning ongeveer 10 seconde.

Wanneer de oefening herhaald wordt kun je vragen telkens minder aan te spannen. Dit heeft als effect dat de ontspanning daarna groter is.

Ga rustig liggen of zitten. Benen niet gekruist. Armen naast je lichaam evt. handen op je buik of op de leuning. Wanneer je bij liggen last van je rug krijgt kan je je knieën optrekken.

Strakke kleding evt. wat losser. Wanneer brillen sieraden hinderen deze afdoen.

Sluit je ogen. Wanneer dat onprettig voor je is staar dan naar een vast punt voor je.

Voel hoe je ligt of zit.

Voel waar je lichaam de vloer of de stoel raakt.

Laat je steunen door de vloer of stoel.

Let op je ademhaling.

Waar gaat die naar toe, naar je borst, je buik.

Adem een paar keer diep in en uit.

Merk hoe ademen je ontspant.

Ga in gedachte naar je....., ...

Span nu je.....aan, door.....Span aan.

En ontspan, ontspan alle spieren van je.....
Zeg in jezelf ik ontspan alle spieren van mijn.....

In te vullen op de stippeltjes.(elke oefening 1 a 2 keer herhalen, behalve borst en gezicht)

-Ene been - Je voet , enkel, kuit, knie, bovenbeen.- Je tenen naar je toe te trekken .
-Andere been- idem
-Bekken, billen en onderbuik.- Je billen samen te knijpen, alsof je nodig moet.
-Rug.- Je rug tegen de grond of de leuning te duwen
-Borst -Diep in te ademen en een hoge borst op te zetten. Houd je adem even vast. En blaas uit.
-Schouders.- Je schouders op te trekken
-Ene arm.- Je hand, pols onderarm, elleboog, bovenarm.- Een vuist te maken
-Andere arm- idem.
-Nek (bij stoel overslaan) -Je hoofd in de ondergrond te duwen.
-Kaken en mond - Sluit nu je kaken op elkaar, open je mond breed, laat je tanden zien alsof je lacht, tuit je lippen, duw je tong tegen je tanden en trek je tong naar achteren. En ontspan.
-Ogen en voorhoofd.- Niet te heftig je wenkbrauwen op te trekken, te fronsen, je ogen stevig te sluiten, met je ogen dicht naar boven, beneden, naar links en naar rechts te kijken.
Span nu je hele lichaam aan, trek je tenen naar je toe knijp je billen samen druk je rug in de grond, bal je vuisten e, trek je schouders op, trek een grimas van je gezicht en span aan.
En ontspan, ontspan alle spieren van je lichaam.

Geleide fantasie

Adem rustig door.

Misschien merk je dat je bij ieder uitademing meer en meer ontspannen gaat voelen.
Laat je gedachte maar gaan. Als er een gedachte in je opkomt, kijk er even naar en laat het weer los. Als je geluiden hoort doe je hetzelfde.

Stel je nu voor, je bent op een voor jouw favoriete plaats in de natuur.
Misschien houd je van het strand, het bos, de wei, de bergen.
Het is heerlijk weer.
De zon komt net te voorschijn achter een wolk.
Je voelt de zon op je huid en je laatje even heerlijk verwarmen door de zon.

Houd nog even je ogen gesloten en kom in je eigen tempo hier in de ruimte terug.
Je kunt je een voorstelling maken van wat je straks zult zien in de ruimte, het plafond, de muren, de mensen.
Beweeg even je handen, je voeten, rek je even uit en als je zover bent open dan je ogen.

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag?

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging.
Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten, gestimuleerd door de therapeut).

Sessie 7

- Opening: 10 Minuten
- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: leren in contact te komen met eigen gevoel van schaamte

Werkvorm 1

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte. - een imaginair voorwerp, uitgebeeld door anderen, te durven interpreteren. - te associëren	<u>Associatie spel met bal</u> 10 min.	Fysiekspel

Associatie spel met bal

De cliënten staan in de kring. De therapeut gooit de bal naar een cliënt en zegt een beginwoord. De cliënt vangt de bal en zegt het eerste woord wat bij hem opkomt geassocieerd met het woord gezegd door de therapeut. Nu gooit de cliënt de bal naar iemand anders en degene die de bal vangt zet zijn associatiewoord, enz. De therapeut vraagt de cliënten om niet te lang na te denken, het eerste woord wat er opkomt is oké.

Als iedereen een paar keer aan de beurt is geweest gaat het spel als volgt: In dit spel gaan wij samen een verhaal maken. Iedereen zal een zin zeggen en op deze manier maken wij samen een verhaal. In dit spel gaan we twee beginwoorden gebruiken: *Gelukkig....* en *Helaas...* De therapeut begint met een zin dat start met *Gelukkig...* en gooit de bal naar iemand anders. Degene die de bal vangt, zegt een zin dat begint met *Helaas ...* en gooit de bal naar de volgende cliënt. Enz.

Werkvorm 2

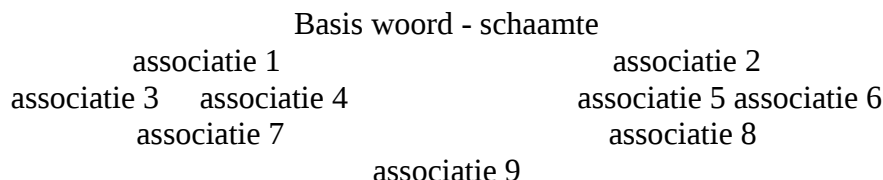
werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - te associëren m.b.t. gevoel van schaamte - een persoonlijk verhaal in de ik-vorm te schrijven	Ruitassociatie 40 min.	Werken met tekst

Ruitassociatie

De therapeut schrijft op het bord het woord schaamte. Daarna vraagt de therapeut cliënt A naar zijn associatie met dit woord. Vervolgens wordt cliënt B over zijn associatie gevraagd op het woord van cliënt A. – Bijvoorbeeld: Therapeut aan cliënt A; *Wat denk jij aan schaamte?* Cliënt A – *feest*, therapeut aan cliënt B; *wat denk jij aan feest?* Cliënt B – *gezellig* enz. Het

hoeft niet eens logisch te zijn, het belangrijkste is dat je het eerste zegt, wat bij jou naar boven komt, alles is goed.

Alle associaties worden om de beurt opgeschreven op het bord.



Vervolgens worden de cliënten gevraagd om ieder voor zichzelf er 6 woorden uit te kiezen die de cliënt aanspreken. Vervolgens wordt ieder cliënt uitgenodigd om een verhaal in de "ik" vorm te schrijven.

Als het verhaal af is, worden de cliënten uitgenodigd om een plek te zoeken in de ruimte, waar ze zich goed voelen (het plekje mag ingericht worden met kussens, dekens en andere attributen). Nu worden de cliënten uitgenodigd om het verhaal voor te lezen of te vertellen.

Nabespreking 15 min.

Wat heb je vandaag ontdekt over jezelf? Wat heb je geleerd?

Huiswerk- uitleg 5 min.

Als afsluiting – de therapeut nodigt de cliënten uit om voor de volgende sessie een situatie in te brengen - een situatie uit het leven die de cliënt wil gaan oefenen in psychodramaoefening **toverwinkel**. Wij gaan oefenen met verschillende manieren van reacties m.b.t. assertiviteit, nee zeggen, schaamte enz.

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag?

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging. Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten, gestimuleerd door de therapeut).

Sessie 8

- Opening: 10 Minuten
- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: eigen ervaringen in spel te zetten

Werkvorm 1

werkdool	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte. - een imaginair voorwerp, uitgebeeld door anderen, te durven interpreteren. - te associëren - te improviseren - eigen impulsen te volgen	Associatie spel met bal 10 min.	Fysiekspel Associatie spel

Associatie spel met bal

De cliënten staan in de kring. De therapeut gooit de bal naar een cliënt en zegt een beginwoord. De cliënt vangt de bal en zegt het eerste woord wat bij hem opkomt geassocieerd met het woord gezegd door de therapeut. Nu gooit de cliënt de bal naar iemand anders en degene die de bal vangt zet zijn associatiewoord, enz. De therapeut vraagt de cliënten om niet te lang na te denken, het eerste woord wat er opkomt is oké.

Als iedereen een paar keer aan de beurt is geweest gaat het spel als volgt: In dit spel gaan wij samen een verhaal maken. Iedereen zal een zin zeggen en op deze manier maken wij samen een verhaal. In dit spel gaan we twee beginwoorden gebruiken: *Gelukkig....* en *Helaas...* De therapeut begint met een zin dat start met *Gelukkig...* en gooit de bal naar iemand anders. Degene die de bal vangt, zegt een zin dat begint met *Helaas ...* en gooit de bal naar de volgende cliënt. Enz.

Werkvorm 2

werkdool	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - eigen probleem onder woorden te brengen - eigen situatie in te brengen en uit te spelen - eigen impulsen te volgen - de impulsen van de mede speler(s) volgen - te reflecteren op eigen spel en spel van de anderen	Toverwink 3 keer 20 minuten	Psychodrama

Toverwinkel

De therapeut introduceert de opdracht:

Therapeut: Zoals ik vorige week al aankondigde, zullen jullie vandaag een bezoek kunnen brengen aan de Toverwinkel! Ik ben de winkelier. Hier is de winkelruimte waar ik mijn klanten ontvang; hier is mijn toonbank (= tafel); hier staat al mijn rijke koopwaar, en opgelet hier is de ingang. Als er een klant de winkel binnenkomt of buitengaat, klingelt een bel «Ding-Dong». Vergeet dit niet! (De therapeut maakt er een show van: loopt enthousiast rond, en wijst alles duidelijk aan.) Mijn winkel heeft iets zeer speciaals. Je kunt er niets materieels kopen, wel heb ik alle mogelijke eigenschappen die je je maar indenken kunt. Heb je soms de indruk dat je een bepaalde eigenschap mist om gelukkig te zijn, dan kun je die hier bij mij komen kopen. Bijvoorbeeld «durf» of «inlevingsvermogen». Soms is het niet makkelijk om de juiste formulering te vinden, dan kunnen de andere klanten jou helpen. Wij vormen namelijk een zeer hechte club, «de vrienden van de Toverwinkel». Zo kunnen jullie bijvoorbeeld efficiënt een klant helpen door te 'dubbelen'. Dan kom je even in de winkel, je stapt gewoon door de muur, je komt achter de klant staan, je legt een hand op haar/zijn schouder en geeft een suggestie in de «ik-vorm». Met een eenvoudige goedkeuring van de winkelier (even in mijn richting kijken) mag iedereen dubbelen. De klant zal dan zelf beslissen of hij/zij jouw dubbeling overneemt.

Maar opgelet: de klant krijgt de eigenschap niet zomaar, er moet ook iets voor betaald worden. Dit kan niet met geld, maar wel met een eigen positieve eigenschap, die moet afgestaan worden. Negatieve eigenschappen (bijvoorbeeld luiheid) wil ik niet, die kan ik niet verder verkopen. Ik wil bij voorkeur positieve eigenschappen waarvan je te veel hebt en die, al zijn ze positief, jouw ontwikkeling toch kunnen remmen. Bijvoorbeeld te veel begaan zijn met anderen, waardoor je te weinig aan jezelf denkt. Soms kan een zogenaamde 'negatieve' eigenschap ook positief gelabeld worden waardoor er dan toch mee kan worden betaald. Bijvoorbeeld te grote emotionaliteit kan gezien worden als een vorm van fijngevoeligheid. Maak je hierover echter nog geen zorgen, we zoeken wel samen met onze klantenclub wat mogelijk is.

Nu kunnen jullie nadenken over wat je graag bij mij zou willen kopen. Neem je tijd, en denk erom, alles kan! Als je wilt, mag je de ogen sluiten, maar dit hoeft niet. (Na een vijftal minuten gaat de therapeut naar de deur en draait een ingebeeld kaartje om.) De winkel is nu «OPEN». Ik hoop dat er vandaag veel klanten komen, ik zie er daar al enkelen van onze club die popelen om binnen te komen. Ondertussen schik ik wat mijn koopwaar, ik heb zeer mooie aanbiedingen vandaag voor zachte prijsjes...

Nabespreking 10 min.

Wat zeggen deze oefeningen over jou als persoon, welke informatie krijg je eruit? Waar ben je je bewust van geworden? Wat voel je erbij? Waar doet het je aan denken? Wat leer je ervan?

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag?

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging. Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten, gestimuleerd door de therapeut).

Sessie 9

- Opening: 10 Minuten
- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: Eigen ervaringen in spel te zetten

Werkvorm 1

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - gebruik te maken van het lichaam in de ruimte. - een imaginair voorwerp, uitgebeeld door anderen, te durven interpreteren. - te associëren - te improviseren - eigen impulsen te volgen	Associatie spel met bal 10 min.	Fysiekspel Associatie spel

Associatie spel met bal

De cliënten staan in de kring. De therapeut gooit de bal naar een cliënt en zegt een beginwoord. De cliënt vangt de bal en zegt het eerste woord wat bij hem opkomt geassocieerd met het woord gezegd door de therapeut. Nu gooit de cliënt de bal naar iemand anders en degene die de bal vangt zet zijn associatiewoord, enz. De therapeut vraagt de cliënten om niet te lang na te denken, het eerste woord wat er opkomt is oké.

Als iedereen een paar keer aan de beurt is geweest gaat het spel als volgt: In dit spel gaan wij samen een verhaal maken. Iedereen zal een zin zeggen en op deze manier maken wij samen een verhaal. In dit spel gaan we twee beginwoorden gebruiken: *Gelukkig....* en *Helaas...* De therapeut begint met een zin dat start met *Gelukkig...* en gooit de bal naar iemand anders. Degene die de bal vangt, zegt een zin dat begint met *Helaas ...* en gooit de bal naar de volgende cliënt. Enz.

Werkvorm 2

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - eigen probleem onder woorden te brengen - eigen situatie in te brengen en uit te spelen - eigen impulsen te volgen - de impulsen van de mede speler(s) volgen - te reflecteren op eigen spel en spel van de anderen	Toverwinkel 3 keer 20 minuten	Psychodrama

Toverwinkel

De therapeut introduceert de opdracht:

Therapeut: *Zoals ik vorige week al aankondigde, zullen jullie vandaag weer een bezoek brengen aan de Toverwinkel! Ik ben de winkelier. Hier is de winkelruimte waar ik mijn klanten ontvang; hier is mijn toonbank (= tafel); hier staat al mijn rijke koopwaar, en opgelet hier is de ingang. Als er een klant de winkel binnenkomt of buitengaat, klingelt een bel «Ding-Dong». Vergeet dit niet! (De therapeut maakt er een show van: loopt enthousiast rond, en wijst alles duidelijk aan.) Mijn winkel heeft iets zeer speciaals. Je kunt er niets materieels kopen, wel heb ik alle mogelijke eigenschappen die je je maar indenken kunt. Heb je soms de indruk dat je een bepaalde eigenschap mist om gelukkig te zijn, dan kun je die hier bij mij komen kopen. Bijvoorbeeld «durf» of «inlevingsvermogen». Soms is het niet makkelijk om de juiste formulering te vinden, dan kunnen de andere klanten jou helpen. Wij vormen namelijk een zeer hechte club, «de vrienden van de Toverwinkel». Zo kunnen jullie bijvoorbeeld efficiënt een klant helpen door te 'dubbelen'. Dan kom je even in de winkel, je stapt gewoon door de muur, je komt achter de klant staan, je legt een hand op haar/zijn schouder en geeft een suggestie in de «ik-vorm». Met een eenvoudige goedkeuring van de winkelier (even in mijn richting kijken) mag iedereen dubbelen. De klant zal dan zelf beslissen of hij/zij jouw dubbeling overneemt.*

Maar opgelet: de klant krijgt de eigenschap niet zomaar, er moet ook iets voor betaald worden. Dit kan niet met geld, maar wel met een eigen positieve eigenschap, die moet afgestaan worden. Negatieve eigenschappen (bijvoorbeeld luiheid) wil ik niet, die kan ik niet verder verkopen. Ik wil bij voorkeur positieve eigenschappen waarvan je te veel hebt en die, al zijn ze positief, jouw ontwikkeling toch kunnen remmen. Bijvoorbeeld te veel begaan zijn met anderen, waardoor je te weinig aan jezelf denkt. Soms kan een zogenaamde 'negatieve' eigenschap ook positief gelabeld worden waardoor er dan toch mee kan worden betaald. Bijvoorbeeld te grote emotionaliteit kan gezien worden als een vorm van fijngevoeligheid. Maak je hierover echter nog geen zorgen, we zoeken wel samen met onze klantenclub wat mogelijk is.

Nu kunnen jullie nadenken over wat je graag bij mij zou willen kopen. Neem je tijd, en denk erom, alles kan! Als je wilt, mag je de ogen sluiten, maar dit hoeft niet. (Na een vijftal minuten gaat de therapeut naar de deur en draait een ingebeeld kaartje om.) De winkel is nu «OPEN». Ik hoop dat er vandaag veel klanten komen, ik zie er daar al enkelen van onze club die popelen om binnen te komen. Ondertussen schik ik wat mijn koopwaar, ik heb zeer mooie aanbiedingen vandaag voor zachte prijsjes...

Nabespreking 10 min.

Wat zeggen deze oefeningen over jou als persoon, welke informatie krijg je eruit? Waar ben je je bewust van geworden? Wat voel je erbij? Waar doet het je aan denken? Wat leer je ervan?

Het rondje: wat laat ik hier, wat neem ik mee van vandaag?

In het midden wordt een denkbeeldige kist neergezet. In die kist stoppen de cliënten alle dingen die ze niet mee willen nemen (met of zonder ze te benoemen), wel met beweging. Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten, gestimuleerd door de therapeut).

Sessie 10

- Opening: 10 Minuten
- Ontvangst in de kring
- Rondje – is er iets wat me belemmert om de sessie in te stappen?
- Sessiedoel: Evaluatie afsluiting van de therapieblok

Rondje feedback +/- 60 min.

Elke cliënt wordt uitgenodigd om te vertellen wat hij geleerd geeft tijdens de therapieën en hij krijgt ook een kort feedback van de rest van de groep over zijn aandeel aan de sessies en zijn proces.

Werkvorm 1

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - eigen fantasie in beeld te brengen - gebruik te maken van lichaam en ruimte - de impulsen van de mede speler(s) volgen - te reflecteren op eigen spel en spel van de anderen	Cadeautjesmagazijn 20 min.	fysiekspel

Cadeautjesmagazijn

Wij zijn nu in een cadeautjesmagazijn. Er zijn hier alle cadeaus die je kunt bedenken, maar je kan ze niet zo maar geven, ze zijn symboliek. De opdracht is - Iedereen bedenkt een symboliek cadeau voor een iemand van de groep (er worden lotjes getrokken wie voor wie een cadeautje geeft). Het cadeau wordt gegeven non-verbaal; bv. door middel van tableau vivant, scene uitpelen alleen of met anderen mensen (non-verbaal), iets bouwen enz. De ontvanger moet raden wat die krijgt. Vervolgens geeft de ontvanger aan of hij dit cadeau mee wil nemen of hier wil laten. De ontvanger staat centraal.

Pauze met koffie en iets lekkers. 10 min.

Werkvorm 2

werkdoel	Werkvorm	Soort
Doelen: De cliënt is tijdens deze werkvorm in staat om: - eigen fantasie in beeld te brengen - te reflecteren op eigen spel en spel van de anderen - eigen behoeftes onder woorden te brengen	Eigen recept voor de toekomst 20 min.	Fantasiespel

Eigen recept voor de toekomst

Op de laatste sessie nodigt de therapeut de cliënten uit om een recept te schrijven voor de toekomst voor zichzelf. Waar wil je nog aan werken? Het is een recept die de ingrediënten bevat die jij nodig hebt voor jezelf. Schrijf er, net als bij een “echt” recept, de hoeveelheden bij: een snufje, 2 eetlepels, 3 kilo enz. Denk ook aan de ingrediënten die je al hebt “in jezelf”. Ieder cliënt leest zijn recept voor.

Afsluiten met een gezamenlijke gil met beweging (op initiatief van de cliënten).

14. Literatuurlijst

Boeken

1. H. Janssen, Als praten bij je werk hoort, gespreksvaardigheden voor hulp- en dienstverleners, druk 8, Boom, 2005.
2. T.Gordon, Effectief Leidinggeven: coachend communiceren in de praktijk, Tirion, Baarn, 2005.
3. Y. Bentvelsen, Communiceren via een 'ik-boodschap', www.carrieretijger.nl, 17 april 2009.
4. H. Notermans, Ontmoeten in spel, Een dramatherapeutische interventie voor adolescenten met internaliserend probleemgedrag, Heerlen – Utrecht, KenVaK Publishers 2012
5. Emunah, R. Acting for real – Process, technique and performance, Brunner/Mazel(1994).
6. L. Bersée, Werken met modules 'Een onderzoek naar de positie van modules binnen de beeldend therapeutische behandeling van kinderen' Amersfoort, Augustus 2009
7. Schoonhoven van F. DRAMATHERAPIE EN PDD-NOS, Hoe wordt dramatherapie ingezet bij kinderen met PDD-NOS? Vooronderzoek Praktijkonderzoek Creatieve Therapie Drama, Hogeschool Utrecht
8. M.K. Fleur, Emowát?, Inventariserend onderzoek naar dramatherapeutische werkvormen die in de verslavingszorg gebruikt worden, met betrekking tot het herkennen, benoemen en uiten van emoties in het hier en nu. Arnhem 2008
9. S.Halstead, Drama Therapy for Addicts: Learning to Express, september, 2010
10. G. Clevens, In scène: dramatherapie en ervaringsgerichte werkvormen in hulpverlening en begeleiding. Bohn Stafleu van Loghum, 2004
11. J. van Dijk, scriptie: Creatieve therapie beeldend in de verslavingszorg. Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Creatieve therapie, afdeling beeldend, augustus 2003
12. Smeijsters, H., Handboek creatieve therapie, Bussum: Coutinho2000
13. T. Driever, S. Kwak scriptie: Anders denken, doet anders voelen. Een ontwikkelingsonderzoek naar hoe cognitieve gedragstherapie kan worden ingezet binnen dramatherapie bij het werken aan het vergroten van het zelfvertrouwen met middelenafhankelijke cliënten. Nijmegen, 25 mei 2010
14. P.Przadka, Vooronderzoek t.b.v. "Terug naar mijzelf" Module dramatherapie voor alcoholverslaafden op GGZ Keizersgracht. Praktijk Product, Hogeschool Utrecht, Amersfoort,2012

Internetpagina's:

www.groepsmaatschappelijkwerk.nl/

<http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/groepstherapie>

<http://vvp.nl/psychodrama.html>