**Literatuurstudie GroepstherapieWebpublicatie over groepstherapie met het medium drama en muziek**

****Marlène Kleine (Drama) 1539954

Nikki Ngai (Muziek) 1518026  
Beoordelaar: Bettina Hermelink

**Inhoudsopgave**

[Inleiding 3](#_Toc262589083)

[1. Groepstherapie 4](#_Toc262589084)

[*1.1 Groepen in het algemeen* 4](#_Toc262589085)

[*1.2 Groepstherapie* 4](#_Toc262589086)

[*1.2.1 De voordelen van groepstherapie* 5](#_Toc262589087)

[*1.2.2 De therapeutische factoren* 6](#_Toc262589088)

[*1.3 De genezende factoren van groepstherapie* 7](#_Toc262589089)

[2. Dramatherapie met groepen 12](#_Toc262589090)

[*2.1 Literatuur Rene Emunah* 12](#_Toc262589091)

[*2.2 Literatuur Phil Jones* 14](#_Toc262589092)

[*2.3 Literatuur Robert J. Landy* 16](#_Toc262589093)

[*2.4 De Roos van Leary* 16](#_Toc262589094)

[3. Muziektherapie met groepen 18](#_Toc262589095)

[*3.1 Richtlijnen voor muziektherapie met groepen* 18](#_Toc262589096)

[*3.2 De ontwikkeling van de groepfases in muziektherapie* 23](#_Toc262589097)

[*3.2.1 De eerste fase van groepstherapie* 23](#_Toc262589098)

[*3.2.2 De tweede fase van groepstherapie* 27](#_Toc262589099)

[*3.2.3 De derde fase van groepstherapie* 31](#_Toc262589100)

[*3.2.4 Tot slot* 36](#_Toc262589101)

[Literatuurlijst 37](#_Toc262589102)

# Inleiding

Deze literatuurstudie is onderdeel van het vooronderzoek. Hierin wordt literatuur over groepstherapie in het algemeen, groepsdramatherapie en groepsmuziektherapie samengevat. Het product waar wij ons op richten is groepstherapie, met name de therapeutische factoren van groepstherapie en wij maken hierin een koppeling naar groepsdrama- en groepsmuziektherapie. Het is onmisbaar in het vooronderzoek om te onderzoeken wat er al is geschreven over groepstherapie met het medium drama en muziek.

Het eerste hoofdstuk gaat over groepstherapie in het algemeen. Dit is een breed begrip in therapieland. Waar wij ons op gaan richten zijn de helende factoren die groepstherapie met zich meebrengt en welke therapeutische voordelen hieruit te halen zijn. Het hoofdstuk eindigt met de 11 genezende factoren die psychotherapeut I.D. Yalom heeft samengevat in zijn boek.

Hoofdstuk twee gaat over groepsdramatherapie, met name wat hierover geschreven is in de literatuur. Er wordt aan de hand van verschillende schrijvers uitgelegd welke middelen te gebruiken zijn in de dramagroepstherapie.

Het laatste hoofdstuk gaat over groepsmuziektherapie. Het boek wat gebruikt is voor dit hoofdstuk is The Creative Use of Music in Group Therapy door Tom Plach. Hierin staat beschreven welke richtlijnen een muziektherapeut kan aanhouden bij het werken met groepen. Verder wordt praktisch weergegeven hoe de muziektherapeut kan handelen bij elke fase van de groepstherapie.

Aan het eind van dit verslag wordt er een literatuurlijst weergegeven die gebruikt is bij deze literatuurstudie.

Marlène Kleine 1539954

Nikki Ngai 1518026

# 1. Groepstherapie

Dit hoofdstuk gaat over groepstherapie, zoals eerder gezegd een breed begrip. Het hoofdstuk richt zich daarom op welke voordelen groepstherapie met zich meebrengt in het therapeutisch proces. Dit is een belangrijk element in groepstherapie. Er staat uitvoerig beschreven hoe de helende factoren van groepstherapie tot stand is gekomen.

## *1.1 Groepen in het algemeen*

Aan het woord ‘groep’ zijn verschillende definities gebonden, zoals:

* Aantal min of meer bijbehorende personen, zaken of dieren (Van Dale, 2007)
* Het samenzijn van twee of meer cliënten (Finlay, 1995)
* Groep als een belangrijke bron van bijvoorbeeld het bewust worden of het ontwikkelen van sociale vaardigheden, het delen van ervaringen en het leren van een ander (Kinébanian, 1999).
* Psychologisch gezien wordt een groep eigenlijk pas interessant als zij meer is dan een verzameling mensen die een eigenschap of activiteit met elkaar delen zoals aan het werk zijn. Daarom wordt er ook gesproken van een groep wanneer de leden niet alleen iets gemeenschappelijks hebben, maar elkaar ook beïnvloeden (Hoijtink, 2001).

## *1.2 Groepstherapie*

Met groepstherapie worden alle therapiesoorten in groepen bedoeld. In de loop der tijd zijn er veel verschillende vormen van groepstherapie ontworpen die elk weer een ander onderwerp hebben, doelstelling, vorm, therapeutische visie, structuur of leiderschapsstijl. De achterliggende visie van groepstherapie is dat mensen het grootste deel van hun leven in groepen leven en leren. Vanaf het gezin, de buurt waar men geboren is, op scholen en de werkomgeving; bij elke situatie behoort de mens tot een groep. In een therapiegroep kan een persoon werken aan problemen en nieuwe patronen ontwikkelen in een reële groepsomgeving. De groep wordt als therapeutisch middel gebruikt om nieuwe ervaringen op te doen.

Remmerswaal (2006) beschrijft groepswerk als een methodiek voor het bevorderen van sociale veranderingsprocessen, waarbij gebruik gemaakt wordt van het bewust en doelgericht inveniëren van groepsfenomenen, met name op het vlak van de relatie tussen de werker en de groep en de relaties tussen de groepsleden.

### *1.2.1 De voordelen van groepstherapie*

Er zijn onderzoeken gedaan naar de werkzame factoren van groepstherapie. Dit onderzoek is gedaan met groepsleden en therapeuten in verschillende settingen, ambulant en klinisch, klachtgericht en persoonsgericht. Hieronder volgen een aantal verschillende theorieën over groepstherapie en waarom deze effectief is voor het individu.

Het werken met groepen heeft niet alleen economische voordelen, maar ook binnen de therapie een aantal positieve effecten:

* Een groep kan gezien worden als een ‘samenleving in het klein’. De vooronderstelling hierachter is dat cliënten binnen de therapiegroep zich uiteindelijk ook zullen gedragen zoals zij doen buiten de therapie.
* De therapiegroep kan een veilige omgeving bieden om nieuwe gedragingen aan te leren en deze buiten de therapie ook toe te passen. Cliënten kunnen van elkaar leren door feedback van elkaar en van de therapeut.
* Een cliënt kan veel kracht putten wanneer hij merkt dat anderen ook problemen hebben. Dit kan een cliënt het gevoel geven dat hij niet de enige is met problemen.
* De dynamiek van de interacties tussen de groep, het individu en therapeut maakt een continu wederzijdse beïnvloeding mogelijk.
* Groepsleden kunnen elkaar steunen, bevragen, met elkaar delen en intimiteit met elkaar opbouwen. In groepstherapie is iedereen op de hoogte van elkaars therapeutisch proces, geeft de mogelijkheid om het individu te voorzien van inzicht en ervaring die weer leiden tot verandering.
* Groepsleden kunnen profiteren van elkaars werk en hoe zij zich daarbinnen ontwikkelen, ze zijn elkaars voorbeeld. De praktijk laat zien dat therapeutische processen in groepstherapie kunnen worden versneld.
* De groepsleden voelen zich uitgenodigd om zich te verdiepen in de problematiek van een groepsgenoot. Bovendien kunnen zij dat wat besproken wordt toetsen aan het eigen gedrag, de eigen problemen en de eigen manier van reageren.

### *1.2.2 De therapeutische factoren*

Een therapeutische factor wordt door Bloch en Crouch (1985) beschreven als ‘een element uit groepstherapie dat bijdraagt tot de verbetering van de toestand van de patiënt en functie is van de acties van de groepstherapeut, de andere groepsleden en de patiënt zelf’. Kort gezegd heeft een therapeutische factor een functionele bijdrage in de therapie. Er moet onderscheid gemaakt worden met ‘voorwaarden om te veranderen’ en met ‘technieken’. Met het eerste worden de aspecten van de groepsstructuur en -procedure bedoeld, die zonder therapeutische factoren hun werk niet kunnen doen, maar die geen wezenlijke therapeutische effecten hebben. Met techniek wordt de interventies van de therapeut bedoeld.

Corsini en Rosenberg publiceerden een overzicht van ‘de dynamieken die leiden tot succesvolle therapie’ (Bloch & Crouch, 1985). Dit werk veroorzaakte een belangrijke draai in het concept ‘therapeutische factor’. De vraag die zij stelden werd: Wat is er essentieel in de therapeutische situatie? Er werd gekeken in de bestaande literatuur voor het antwoord, maar systematisch onderzoek bleek onbestaand te zijn. Corsini en Rosenberg poogden een eenduidige classificatie te maken van therapeutische factoren die het meest voorkomend waren in groepstherapieën uit verschillende soorten instellingen met groepstherapie. Daarnaast zochten zij in de literatuur naar therapeutische elementen. Uiteindelijk werden 9 therapeutische factoren gevonden:

1. aanvaarding : het gevoel bij een groep te horen, emotioneel gesteund te worden en aanvaard te worden door de groep
2. altruïsme : het gevoel belangrijk te zijn in het leven van andere patiënten door hen te helpen
3. universaliteit : de bewustwording als patiënt dat je niet uniek bent en dat anderen gelijkaardige problemen hebben
4. intellectualisatie : het proces van leren of kennis verwerven (inzicht is het product hiervan, maar geen mechanisme op zichzelf)
5. realiteitstoetsing : de evaluatie door de patient van zaken als persoonlijke concepten, hostiliteit, frustratie, familiale conflicten en persoonlijke verdediging door gebeurtenissen die plaatsvinden binnen de groep
6. overdracht : een sterke hechting aan de therapeut of aan andere groepsleden
7. interactie : de mogelijkheid om relaties aan te gaan binnen de groep, wat heilzame resultaten geeft
8. toeschouwertherapie : de patiënt heeft baat bij observatie van groepsleden, gedeeltelijk door een imitatieproces
9. ventilatie : de bevrijding van gevoelens en uitdrukking van ideeën die voorheen onderdrukt werden

In een overblijvende categorie waren nog enkele verschillende factoren genoemd, o.a. suggestibiliteit, sublimatie, het delen van gemeenschappelijke ervaringen en de mogelijkheid tot spontaniteit. De negen factoren werden uiteindelijk weer onderverdeeld in 3 brede categorieën :

1. de intellectuele categorie (universaliteit, intellectualisatie, toeschouwertherapie)
2. de emotionele categorie (aanvaarding, altruïsme, overdracht)
3. de actieve categorie (realiteitstoetsing, interactie, ventilatie)

Na Corsini en Rosenberg, deden o.a. Hill en Berzon een poging om groepstherapeutische factoren te classificeren en dit resulteerde in een erg gelijkende indeling. Een nieuwe wending kwam er echter in 1970, toen Yalom als eerste zoveel aandacht gaf aan het concept van therapeutische factoren, in combinatie met klinische observaties, theoretische formuleringen en systematisch onderzoek.

## *1.3 De genezende factoren van groepstherapie*

I.D. Yalom, een bekend schrijver en psychotherapeut onderscheidt 11 genezende factoren in zijn boek: Groepspsychotherapie in theorie en praktijk. Yalom benadrukt dat de genezende factoren niet apart voorkomen en niet op zichzelf kunnen functioneren. De genezende factoren hangen samen en functioneren in elke therapiegroep anders. Het doel van dit hoofdstuk is de genezende factoren te benoemen en toe te lichten. Vanwege het feit dat Yalom veel praktijkervaring heeft en veel wetenschappelijk onderzoek heeft gedaan bij het werken met groepen wilden wij ons product ook hierop richten en als onderwerp gebruiken op onze website.

*1. Het wekken van hoop*

Het wekken van hoop is volgens Yalom een voorwaarde bij het werken in groepstherapie. Het is de hoop die de cliënt in de therapie houdt en het is de hoop waarmee de andere genezende factoren effect hebben. In vele onderzoeken wordt aangetoond dat geloof en/of hoop hebben zorgt voor veel meer positieve resultaten3. Ook bij het zien dat andere cliënten opknappen in een groep zorgt ervoor dat zij hoop opwekken bij anderen in de groep die misschien niet zo ver zijn als zij.

*2. Universaliteit*

Veel cliënten hebben het gevoel dat hun problemen, angsten of gedachten uniek zijn. Dit geeft hen vaak het gevoel dat zij alleen staan voor hun problemen. Enerzijds klopt het wel dat elke persoon uniek is en zo ook zijn problemen. Maar wanneer zij in een groep komen is vaak de eerste opluchting dat zij weten niet alleen te zijn in hun ervaring en dat er meerdere mensen zijn die hun gevoelens delen. Het gevoel hebben samen in hetzelfde schuitje te zitten geeft troost.

*3. Het geven van informatie*

Hierbij wordt niet alleen de algemeenheid van de zin bedoeld, maar ook het geven van onderricht over geestelijke gezondheid, geestelijk ziek zijn en algemene psycho-educatie gegeven door therapeuten. Om een verschijnsel te bedwingen moet je eerst het verschijnsel verklaren. Het geven van kennis biedt hier structuur en uitleg en heeft zo meer therapeutische waarde. Ook het geven van advies, suggesties van zowel de therapeut als de cliënt. Daarbij gaat het niet om de inhoud van het advies, maar om het feit dat er advies wordt gegeven.

*4. Altruïsme*

Met altruïsme wordt bedoeld: Onbaatzuchtigheid, onzelfzuchtigheid en gerichtheid op de ander. Als cliënt krijg je vaak de neiging om in jouw eigen problemen te zitten en continu met jezelf bezig te zijn. Het gaat hier om het helpen van anderen en daarmee bij te dragen aan de ontwikkeling van een ander.

*5. Verbetering door herbeleving van de oorspronkelijke gezinssituatie*

De cliënten in een groep zullen vele overeenkomsten hebben in interactie met de andere leden van de groep zoals zij dat vroeger hebben aangeleerd in hun primaire gezin. Hierin zijn verschillende patronen te ontdekken. Het is belangrijk om oude gezinsconflicten te herbeleven en ophalen, zodat de cliënt een kans krijgt om een nieuwe houding aan te nemen in groepen.

*6. Het ontwikkelen van sociale vaardigheden*

Het ontwikkelen van sociale vaardigheden is volgens Yalom in elke therapiegroep aanwezig, hoewel deze sociale vaardigheden verschillen per groep. Een adolescentengroep hebben andere sociale normen en waarden dan een groep ouderen. De groepstherapie kan dergelijk gedrag makkelijk herkennen en de cliënt helpen deze aan te passen. Hoe langer een lid in een therapiegroep aanwezig is, hoe beter zijn sociale gedrag, omdat deze persoon gegroeid is in het proces van de groep en dergelijk gedrag heeft aangeleerd in de groep.

*7. Nabootsend gedrag*

Bandura heeft in een onderzoek aangetoond dat nabootsing effectief therapeutisch is4. Het is normaal dat mensen elkaar ‘nadoen’. Soms komt men tot de ontdekking dat dergelijk gedrag niet bij hem past, wat hem meer brengt naar wat hij wel zou doen of zou zijn. Dit proces kan een positieve therapeutische werking hebben.

*8. Leren van elkaar*

Om kort samen te vatten wat Yalom beschrijft in zijn boek is de genezende factor ‘Leren van elkaar’ een complex proces van het geven en krijgen van inzicht, het doorwerken van overdracht, de emotionele ervaring binnen de groepstherapie herbeleven en nieuw gedrag aan te leren. In dit proces wordt oud gedrag geobserveerd en nieuw gedrag gevormd. Deze factor is erg complex. Yalom benoemt drie begrippen: - Het belang van relaties tussen mensen. - De corrigerende emotionele ervaring waarbij de groep steun biedt door middel van feedback en ondersteuning. - De groep als een sociale kosmos waarbij elk individu uiteindelijk zal interacteren zoals hij met anderen uit zijn sociale omgeving interacteert.

*9. Groepscohesie*

Kort gezegd wil groepscohesie zeggen: Het gevoel ergens bij te horen. Cohesie heeft betrekking op de aantrekkingskracht die leden voelen voor hun groep en voor de andere leden. Leden van een groep met veel cohesie kunnen elkaar beter accepteren en ondersteunen en de relaties onderling hebben meer betekenis. Door de acceptatie van de andere groepsleden is een individu meer in staat om zijn ware gevoelens te uiten en zichzelf te onderzoeken, wetende dat de groepsleden niet zullen oordelen.

*10. Catharsis*

Catharsis betekent letterlijk reiniging. Als genezende factor wordt hiermee bedoeld het uiten van diepe emoties. Catharsis is een belangrijk proces binnen een individu, die individu helpen zich te bevrijden van diepe emoties. Daarnaast bevordert deze uitlaat de groepscohesie, want het oprecht uiten van dergelijke gevoelens kunnen zorgen voor nauwe wederzijdse banden in de groep.

*11. Existentiële factoren*

De existentiële factoren is een categorie die te verdelen is in 5 groepen:

1. Inzien dat het leven bij tijden onrechtvaardig en onredelijk is.
2. De acceptatie dat leven ook pijn met zich meebrengt en de dood onontkoombaar is.
3. De acceptatie dat je in dit leven toch alleen onder ogen moet zien, ondanks de verworvenheid met mensen.
4. De problemen van het leven onder ogen zien en hierdoor een eerlijker leven leiden.
5. Inzien dat jij uiteindelijk verantwoordelijk bent voor hoe jij je leven leid, ondanks de steun en begeleiding van anderen.

Deze factoren kunnen de mens het leven verder helpen door te accepteren hoe het leven is, dat de dood onontkoombaar is en jij bepaalt hoe je het leven leeft.

# 2. Dramatherapie met groepen

Drie belangrijke middelen van dramatherapie zijn spel, symbolisering en doen alsof. Met spel kan je de groepsidentiteit vormen en de persoonlijke ontwikkeling. Spelen bevordert de interactie met de omgeving en de groep. In dramatherapie wordt het vermogen om te symboliseren gebruikt om het therapeutisch proces vorm te geven. In dit proces wordt de verbeelding en fantasie zichtbaar gemaakt door middel van uitbeelden van spelsituaties. Door het uitbeelden van spelsituaties (doen alsof) wordt er een therapeutisch proces in werking gezet wat helend kan werken.

Hieronder staat uitgelegd wat enkele bekende auteurs van dramatherapie in hun boeken beschrijven over groepscohesie en groepsdynamiek en hoe dit te stimuleren is in dramatherapie.

## *2.1 Literatuur Rene Emunah*

Emunah beschrijft in haar boek hoe psychodrama en dramatherapie doelgericht ingezet kunnen worden in de therapie. Zij kijkt hierbij naar de verschillende groepsprocessen en de groepsdynamiek die hierin meespelen.

Bij de voorbereiding van de therapie is de interactie al erg belangrijk. Het is van belang dat de therapeut en de cliënten bij elkaar aansluiten en op hetzelfde energie level zitten. Hiermee wordt bedoeld dat als een therapie begint de therapeut aansluit op de energie die dan in de groep is. Hiermee maakt hij beter contact. Ook is het nodig om balans te kunnen vinden tussen het zelf leiding nemen en het initiatief bij de cliënten laten. Het is goed om in ieder geval met elke cliënt van de groep contact te maken.

Bij het inrichten van de ruimte kan het helpen om dit samen met de groep te doen. De cliënten maken dan al contact met elkaar en er wordt een duidelijk beeld geschept van de speelwereld en de gewone wereld.

Een voorbeeld van een oefening die de groepsinteractie vergroot is categoriaal groepen vormen. Met een onderwerp, sterrenbeeld of de voorletter van je naam worden groepen gevormd. Iedereen loopt in de ruimte en probeert de juiste groep te vinden door bijvoorbeeld hardop de eerste letter van zijn voornaam te roepen. Er ontstaan dan op den duur verschillende groepen met dezelfde beginletter van hun naam. Deze oefening is niet eng en juist speels om te doen. Het werkt het beste in een grote groep. Er ontstaat dan chaos, maar het is een leuke energiegevende chaos, dat wordt opgevolgd door structuur. Emunah benoemt dat het ook interessant is dat mensen met dezelfde voorletter van de naam aan het einde van de dag nog bij elkaar ziet zitten. Onbewust creëer je een band tussen verschillende mensen en wordt de interactie vergroot. Het is wel belangrijk te kijken met welke categorie je werkt. Als er bijvoorbeeld met volwassenen gewerkt wordt met de categorie leeftijd, dan kan dit onprettig voor de cliënten zijn.

Vaak wordt een sessie begonnen met het voorstellen aan elkaar. Aangezien iedereen dan vaak nog behoorlijk zenuwachtig is, wordt er vaak niet onthouden wat er wordt gezegd en is de interactie niet zo groot. Iedereen is nog erg met zichzelf bezig. Om de groepscohesie te bevorderen, zodat de leden zich meer aangetrokken en verbonden voelen met elkaar kan je een oefening doen waarbij je jezelf aan de ander voorstelt. Dit is alleen niet het gewone voorstellen, maar bij de eerste ronde stel je jezelf voor met dingen die niet naar waarheid zijn. Je werkt hierbij in tweetallen. De ander geeft dan feedback hierop. Hierna wordt de echte waarheid verteld. Op deze manier komen de groepsleden meer van elkaar te weten en is de interactie tussen de cliënten groter. Ook leren zij te improviseren, een fictieve werkelijkheid te creëren en aspecten van zichzelf naar boven te brengen wat ze graag zouden willen zien.

Het kan zijn dat de mensen bij sommige groepen het moeilijk vinden om contact met elkaar te maken. Dit kan bijvoorbeeld bij een passieve groep het geval zijn. Het is mogelijk om contact en interactie in spel uit te gaan spelen met gerichte instructies. Een voorbeeld hiervan is om een feest na te gaan spelen. Iedereen komt binnen op het feest en krijgt wat te drinken. Onderin het bekertje staat een opdracht geplakt hoe degene zich moet gaan gedragen op het feest. Het is in ieder geval de bedoeling dat iedereen probeert zoveel mogelijk andere mensen op het feest te ontmoeten. Dingen die onder op het bekertje kunnen staan zijn: probeer de aandacht te krijgen, probeer discussies te veroorzaken, probeer iedereen op zijn gemak te stellen enz. Op deze manier ontstaat er interactie binnen de groepsleden in het spel en wordt de groepscohesie op een positieve manier gestimuleerd.

Samenwerking binnen een groep is ook een onderdeel om de productiviteit en dus de cohesie binnen een groep te bevorderen. Een oefening die hierbij aansluit is een improvisatie oefening. Iemand begint te spelen en zodra iemand anders door heeft waar de scene over gaat, kan hij gaan meespelen. De twee personen moeten in het spel met elkaar samenwerken. Er komt dan nog een derde speler bij die het verhaal weer een andere wending kan geven. Uiteindelijk kan iedereen komen spelen. Bij elkaar aansluiten is hierbij belangrijk. Bij een grote groep is het handig om het door te wisselen en niet iedereen tegelijk te laten spelen.

## *2.2 Literatuur Phil Jones*

Phil Jones beschrijft in zijn boek definities van kernprocessen op het werk van drama en duidelijke omschrijvingen van de structuur en inhoud van dramatherapie. Hierin zijn ook een aantal onderzoeken in gecombineerd. De beschrijving in zijn boek over groepscohesie en groepsprocessen zal hier verder toegelicht worden.

Het is goed om te kijken op wat voor manier de groep drama gebruikt in de sessie. Vaak ontwikkelen groepen hun eigen manier in het bijvoorbeeld omgaan met materiaal. Het is als therapeut belangrijk om op deze groepsdynamica in te spelen. Als er bijvoorbeeld in het spel de verbinding tussen de spelers verbreekt dan kan dit komen, doordat er geen goede warming up was. Hier kan je als therapeut dan weer op inspringen. Het kan zijn dat de cliënten zich nog niet bloot durven te geven aan elkaar en daardoor het contact in het spel er nog niet is. De therapie is onderverdeeld in twee levels en je moet kijken hoelang je op een bepaald level blijft. Hij spreekt over een generaal level, bij dit level is de omgeving, de groep erg belangrijk. Hij spreekt ook over individuele level. Hierin spreekt hij over het heling proces van theater gericht op de individuele persoon. Bij sommige groepen kan veel tijd gaan zitten in alleen de basis, hiermee wordt het contact maken en het vertrouwen krijgen bedoeld. Vertrouwen in de therapeut en het vertrouwen met de cliënten onderling is erg belangrijk.

Rollenspel is een goede methode om het vertrouwen in de groep te stimuleren en daarmee de cohesie tussen de groepsleden sterker te maken. Door middel van projectie, projecteren verschillende groepsleden persoonlijke sociale issues in het spel. Als iemand bijvoorbeeld veel moeite heeft met dominante mensen dan zal je dit in het spel terug zien. De groepsdynamica wordt gereflecteerd in spel.

Het werkt echter niet altijd. Het kan ook zijn dat sommige cliënten rollenspel juist verwarrend vinden. Zij vinden het dan moeilijk om onderscheid te maken tussen spel en werkelijkheid. Zijn zij echt de rol of is het een fictieve werkelijkheid. Het gaat hierbij meestal om cliënten met een identiteitsprobleem. Hierin is het belangrijk om duidelijk het verschil aan te geven tussen het spel en de werkelijkheid.

Jones beschrijft verder nog kort over groepsproces wat te maken heeft met ‘dramatic body’. Het gaat erom op wat voor manier de cliënten zich in de ruimte bewegen en op deze manier met elkaar communiceren en tot elkaar aangetrokken worden. De cliënt ontwikkelt een nieuwe relatie met zijn lichaam en maakt hiermee contact met de groep door middel van improvisatie met anderen. Er ontstaat een samenwerking door aan te voelen hoe anderen bewegen.

Bij het werken in dramatherapie in de groep zijn er een paar stappen die je in het begin moet nemen. Jones noemt enkele dingen:

* De ‘taal’ en spel van een groep observeren en leren
* Wat gebeurt er in termen van spel? Passen de elementen bij de groepsdynamica van de groep?
* Op welke manier kan ‘play language’ therapeutisch te gebruiken zijn in de groep.

Een oefening die Jones geeft als voorbeeld om aan de groepsdynamica te werken is het werken met verschillende rollen in improvisatiespel. Dit in combinatie met het dragen van maskers. De maskers zijn in verschillende kleuren en passen bij de groepsdynamische rollen. Iemand is bijvoorbeeld de agressor, diegene heeft een rood masker op. In het voorbeeld wat hier wordt gegeven zijn ze op een eiland en vind hier een improvisatierollenspel plaats. Op deze manier kan je heel gericht aan de groepsdynamica werken.

## *2.3 Literatuur Robert J. Landy*

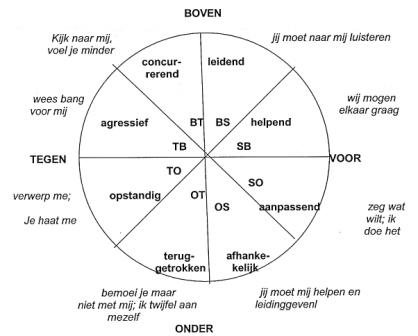
Landy is in zijn theorie vooral gefocust op de verschillende rollen en hoe deze elkaar kunnen beïnvloeden. Hij benoemt dat het improvisatie spel van grote belang is bij het kijken naar groepsdynamica. In een dramatherapiegroep creëren de cliënten constant nieuwe rollen, improviseren hiermee en betrekken anderen in de groep erbij. Door dat rollenspel kunnen de cliënten kijken naar hun problemen van een bepaalde afstand.

Er zit een gelijkenis in hoe mensen zich in een rol gedragen qua sociale interactie en in hoe mensen zich buiten een rol gedragen. Door rollenspel kan de cliënt zichzelf ook zien en voelen hoe hij overkomt op iemand anders. Ze zijn tijdens de therapie contant in dialoog met elkaar in het rollenspel. Hierdoor wordt de sociale interactie vergroot en heeft dit weer uitwerking op de groepsdynamica en de groepscohesie.

Rollenspel wat opgenomen wordt met video heeft ook een interessante uitwerking. De cliënten zien hun beeld weer terug en kunnen op deze manier goede feedback krijgen. Het kan echter ook confronterend werken.

## *2.4 De Roos van Leary*

Timothy Leary heeft de Roos van Leary ontworpen waarmee relaties tussen de mensen in kaart kunnen worden gebracht. Dit model kan in de dramatherapie helpen meer inzicht te krijgen in de communicatie. De Roos van Leary geeft inzicht welke rollen bij een cliënt overheersen of de voorkeur hebben en welke rollen ontbreken of zelfs vermeden worden. Op deze manier kan de interactie binnen een groep geobserveerd worden en kunnen behandeldoelen rondom de interactie worden opgesteld. De therapeut kan het eigen rolgedrag inzetten om zo bepaalde gedragingen op te roepen. Zo maakt de cliënt kennis met verschillende rollen. De therapeut moet over een breed rollenrepertoire beschikken om ook de groepsinteractie hierin te kunnen sturen.



Boven – Tegen (BT): Kijk naar mij en voel je minderwaardig

Boven – Samen (BS): Je moet maar naar mij luisteren.

Samen – Boven (SB): We mogen elkaar graag.

Tegen – Boven (TB): Wees bang voor mij.

Tegen – Onder (TO): Verwerp mij, haat me maar.

Onder – Tegen (OT): Bemoei je maar niet met mij.

Onder – Samen (OS): Je moet me helpen en leiding geven.

Samen – Onder (SO): Zeg maar wat je wilt, ik ben tot alles bereid.

De eerste dimensie betreft de mate waarin mensen invloed op elkaar uitoefenen. Aan het ene uiterste van deze dimensie vinden we ‘veel invloed’ (macht, overheersing, dominantie en dergelijke), aan het andere uiterste ‘weinig invloed’ (volgzaamheid, onderwerping en dergelijke).

De tweede dimensie betreft de vraag naar hoe persoonlijk of afstandelijk de betrokkenen met elkaar omgaan. Op deze dimensie gaat het meer om vragen van samenwerking of tegenwerking, sympathie of antipathie, affectie of afwijzing en alle varianten hiertussen.

Gaat de eerstgenoemde dimensie over de thematiek ‘boven of onder’, de tweede dimensie gaat over ‘dichtbij of veraf’ ofwel ‘samen of tegen’. Leary heeft zijn model gebaseerd op deze twee dimensies: de ‘boven-onder’ dimensie tekent hij verticaal, de ‘tegen-samen’ dimensie horizontaal. (Zie figuur a). Met dit model kunnen we symmetrische en complementaire interacties beter aangeven. In principe zijn heel wat Uit onderzoek is gebleken dat de volgende complementaire patronen veruit het meest voorkomen in groepen: - leidend-afhankelijk, en omgekeerd: afhankelijk-leidend;- helpend-meewerkend, en omgekeerd: meewerkend-helpend;- competitief-agressief, en omgekeerd: agressief-competitief.

Wat betreft symmetrie komen de volgende patronen in groepen het meest voor: - meewerkend-meewerkend (‘samen’-’samen’);- afhankelijk-afhankelijk (‘samen’-’samen’);- agressief-agressief (‘tegen’-’tegen’);- competitief-competitief (‘tegen’-’tegen’).

# 3. Muziektherapie met groepen

Het volgende stuk gaat over groepsmuziektherapie. Het komt uit het boek: The Creative Use of Music in Group Therapy door Tom Plach. Dit stuk geeft praktisch weer hoe een muziektherapeut kan werken in groepstherapie. Er worden 8 richtlijnen beschreven waar de muziektherapeut rekening mee moet houden in groepstherapie. In het hoofdstuk daarna worden de groepsfasen in groepstherapie beschreven en voorbeelden van concrete werkvormen die passen bij elke fase. De therapeut houdt continu rekening met de richtlijnen die zijn genoemd.

## *3.1 Richtlijnen voor muziektherapie met groepen*

In groepsmuziektherapie zijn 8 basis richtlijnen voor de therapeut.

1. De gekozen activiteit moet afgestemd zijn op de problematiek van het individu, de noden van het individu en groep. Ook moet de activiteit blijven binnen de grenzen van de fysieke en mentale mogelijkheden.
2. Bij het kiezen van muziekstukken voor een therapiesessie moet rekening gehouden worden met culturele factoren en leeftijd van elk individu.
3. De structuur van de activiteit wordt afgestemd door het functioneren van de groep en het individu. Ofwel bij chaotisch/drukke groepen is meer structuur nodig en bij een passieve groep ook.
4. De therapeut gebruikt zijn participerende houding (actief of passiefactief) om de activiteit tot zijn volheid te laten ervaren door de groep en let hierbij ook welke obstakels de groep hierin tegenhouden.
5. Elke reactie van de groep of individu zijn valide; dat wil zeggen dat elk iets belangrijks zegt en de therapeut dit serieus moet nemen.
6. Als het mogelijk is, laat de groep of individu weten wat jouw observaties zijn van de groep of individu.
7. Gebruik observaties van de activiteit om te reflecteren op de groep.
8. Zoek samen met de groep naar nieuwe inzichten die in de therapie zichtbaar zijn en maak hierbij de link naar het handelen buiten de therapie.

Bij de eerste 3 richtlijnen is het nodig dat de therapeut zichzelf een aantal vragen stelt om erachter de komen hoe de groep functioneert. De volgende vragen kunnen helpen om de groep beter te leren kennen: ‘Zoekt de groep contact met elkaar? Op welke manier doen zij dit? Reageren alle leden hierop? Hoelang is hun concentratie en aandacht? Is de groep energiek? Met deze vragen kunnen de eerste 3 richtlijnen worden uitgevoerd.

Het is belangrijk dat de muziektherapeut veel verschillende muziekstijlen kent bij het werken met groepen, dit repertoire zal uiteindelijk groter worden door ervaring, maar het is handig dat de therapeut snel contact kan maken met de groep door middel van muziek en inspeelt op hun voorkeuren.

Richtlijn 3 gaat over de structuur van een muziekactiviteit. Om deze richtlijn te verduidelijken wordt een voorbeeld gegeven van een muziekactiviteit die op 2 manieren in de groep uitgelegd kan worden. Het doel van de muziekactiviteit is het stimuleren van groepscohesie (door samen met de groep iets te ‘maken’) en het stimuleren van creatief denken.

Deze activiteit kan erg gestructureerd in de groep worden uitgevoerd:

De groep luistert naar een muziekstuk. De therapeut legt uit wat de activiteit is, namelijk het vertellen van een verhaal aan de hand van het stuk en begint zelf 2 zinnen om het verhaal mee te beginnen. De persoon die links van de therapeut zit mag daarna weer 2 zinnen toevoegen aan het verhaal, daarna wordt het rondje afgemaakt en iedereen voegt steeds weer 2 zinnen aan het verhaal.

Er wordt een ander muziekstuk afgespeeld en stap 2 en 3 herhaalt zich.

Er wordt nog een muziekstuk afgespeeld en stap 2 en 3 herhaalt zich terwijl de groep een afronding van het verhaal maakt.

Deze uitvoering van de activiteit kan heel stijf overkomen maar biedt wel een goede structuur aan voor een groep die een korte concentratieboog heeft, erg passief is of een net gestarte groep. Een andere mogelijkheid voor dezelfde activiteit is:

De groep luistert naar een muziekstuk.

De groepsleden discussiëren gevoelens en ideeën bij het muziekstuk.

De therapeut legt uit wat de activiteit is en vraagt aan een vrijwilliger om te beginnen met het verhaal.

De persoon die wilt mag daarna het verhaal overnemen en vertellen, tot iedereen geweest is.

Er wordt een ander muziekstuk afgespeeld en de therapeut vraagt weer om een vrijwilliger om het verhaal verder te vertellen.

Stap 4 herhaalt zich.

Een derde muziekstuk wordt afgespeeld en de groep maakt gezamenlijk een eind aan het verhaal gebaseerd op de muziek die wordt afgespeeld.

De laatste manier is uiteraard veel vrijer uitgevoerd dan het eerste. Bij deze methodes gaat het er niet om welke manier het beste of meest therapeutisch is, eerder welke geschikt is voor de groep. Beide methoden zijn mogelijk en kunnen effectief zijn in de therapie. Teveel structuur in een activiteit of een overheersende therapeut kan de creativiteit en groei van de groep tegenhouden terwijl een te weinig gestructureerde activiteit een groep geen richting geeft.

Zodra de therapeut heeft besloten welke activiteit hij uitvoert is het belangrijk om stil te staan welke rol hij inneemt tijdens de activiteit, ofwel richtlijn nummer 4. Bij een actief muziekspel functioneert de therapeut als een rolmodel waarin hij als een voorbeeld is voor de groep, terwijl een activiteit zoals het fantaseren bij een muziekstuk de therapeut meer een observerende rol inneemt. Bij deze laatste activiteit moet er een gevoel van veiligheid zijn binnen de groep die elke individu toelaat om met gesloten ogen te fantaseren. Observaties bij de activiteit zijn van belang om eventueel later therapeutisch te interveniëren. Bij deze activiteit kan de therapeut kijken naar veranderingen in gezichtsuitdrukkingen, lichaamshouding, spanningen in het lichaam of ademhaling. Deze observaties kunnen laten gebruikt worden als feedback.

De laatste vier richtlijnen richten zich op verschillende technieken om de therapeut te leiden tijdens de muziekactiviteiten. Richtlijn 5 kan een valkuil worden voor een beginnende therapeut. Als therapeut kan je soms verwachtingen hebben die niet uitkomen, dit kan beklemmend zijn voor de therapeut die juist deze verwachtingen wil laten uitkomen. Maar muziek is een subjectief concept, iedereen reageert anders op een muziekstuk en hierin bestaat geen goed of fout. Het is dus belangrijk dat de therapeut flexibel blijft en flexibel reageert op het handelen van de groep of individuen. Richtlijn 6 ‘Als het mogelijk is, laat de groep of individu weten wat jouw observaties zijn van de groep of individu’ is gericht op het handelen van de groep of individu, het uitspreken ervan geeft de groep of persoon inzicht in het handelen. Een voorbeeld hiervan is een groep die actiever wordt wanneer snelle muziek wordt gedraaid. Er kan gezegd worden: ‘Het valt mij op dat bij het draaien van muziek met een snel tempo de groep meer energie krijgt en actiever wordt bij een activiteit. Hoe komt dat?’ Bij een dergelijk geval kan de therapeut dit meteen terugkoppelen. Dit kan de groep of persoon bemoedigen om nieuw gedrag aan te leren en bewust te worden in het huidige gedrag.

Voorbeeld (therapeut tegen de groep): ‘Er wordt veel gelachen in de groep vandaag, kan het zijn dat jullie de therapie met plezier beleven?’ Voorbeeld (therapeut tegen cliënt): ‘Je hebt zojuist uit jezelf een verzoek om een nummer gevraagd, je hebt iets nieuws laten zien; namelijk initiatief tonen!’

Richtlijn 7 ‘Gebruik observaties van de activiteit om te reflecteren op de groep’ kan gebruikt worden om observaties te verwijzen naar de zojuist uitgevoerde activiteit. Het kan zijn dat een groep na het uitvoeren van een activiteit verbaal blijft maar niet handelt. Zo worden problemen aangekaart, maar er wordt verder niks mee gedaan. De therapeut kan zich dan richten op de activiteit en hiermee de groep of cliënt stimuleren om zich anders te gedragen. Het kan ook zijn dat de therapeut een verandering zit binnen een therapiesessie. Dit kan benoemd worden.

Voorbeeld: (therapeut tegen de groep): ‘Ik hoor dat jullie veel problemen aankaarten vandaag. Misschien is het een goed idee om een activiteit te doen en kijken wat jullie reacties hierop zijn.’

Voorbeeld: (therapeut tegen cliënt): ‘Tijdens het muziek luisteren werd je emotioneel en verdrietig. Nu ben je actief en blij. Hoe komt deze verandering tot stand?’

Bij richtlijn 8 ‘Zoek samen met de groep naar nieuwe inzichten die in de therapie zichtbaar zijn en maak hierbij de link naar het handelen buiten de therapie’ koppelt de therapeut richtlijn 6 en 7 als het ware met situaties buiten de therapie. Het kan zijn dat de cliënt nieuw gedrag laat zien op muzikaal gebied, sociaal gedrag of een ontspanningstechniek. De therapeut benoemt hierbij het gedrag van een cliënt en linkt het met een andere situatie om de cliënt uit te dagen nieuw gedrag aan te leren.

Voorbeeld (therapeut tegen nerveuze cliënt): ‘Tijdens de sessie vandaag leek je lichaam erg ontspannen en je leek te genieten van de muziek. Is er een mogelijkheid om ditzelfde te doen wanneer je thuis bent?’

Voorbeeld (therapeut tegen client): ‘Vandaag heb je veel assertiviteit laten zien in jouw muziekspel, denk je dat je dit ook verbaal kan zijn thuis tegen jouw man, bijvoorbeeld door hem te vragen of hij de afwas kan doen?’

Het is niet altijd mogelijk om dit proces direct bij de cliënt neer te leggen verbaal. Soms kan dit te confronterend zijn voor de cliënt en hier moet rekening mee gehouden worden. Ook kan het zijn dat de cliënt de buitenwereld meer als een dreiging ziet om nieuw gedrag aan te leren. Toch kan dit op de juiste tijd en plaats een bemoediging zijn voor de cliënt om nieuw gedrag of inzichten te laten zien in situaties buiten de therapie.

## *3.2 De ontwikkeling van de groepfases in muziektherapie*

### *3.2.1 De eerste fase van groepstherapie*

In het begin van een groepstherapie waarin de leden elkaar nog niet zo goed kennen is het van belang om het gevoel van cohesie te ontwikkelen binnen de groep en veiligheid en vertrouwen onderling te creëren. In het begin van de therapiesessies kan het zijn dat de leden niet bereid zijn om diepe gevoelens met elkaar te delen of andere leden van de groep te steunen. Het gevolg hiervan is dat de groepsleden zich onzeker voelen in de sessie. De therapeut moet dus activiteiten aanbieden om gevoelens van cohesie, veiligheid en vertrouwen te stimuleren, alswel activiteiten die op een niet bedreigende manier de leden toelaten zichzelf te laten zien.

*Groepscohesie*

Een van de meest effectieve methoden om cohesie in een groep te versterken is het werken met een activiteit waarbij de groep gezamenlijk iets moeten ‘maken’. Door de activiteit zijn de groepsleden niet als individu bezig maar werken ze hard om het doel te bereiken die alleen gezamenlijk bereikt kan worden. Het voltooien van een dergelijke opdracht geeft een meer wij-gevoel i.p.v. een ik-gevoel.

In het vorige hoofdstuk is een activiteit genoemd, namelijk het vertellen van een verhaal aan de hand van verschillende muziekstukken. Deze activiteit kan erg veel vragen aan een passieve groep die weinig verbaal is. Er moet dan gekozen worden voor een activiteit met een lagere drempel. Een voorbeeld hiervan is het maken van een lied. Dit kan simpel uitgevoerd worden: op een groot stuk vel papier wordt getekend hoe de muziek moet ‘klinken’. Vervolgens voert de therapeut dit uit en probeert hier een harmonisch geheel van te maken. Voor het afsluiten van de activiteit kan gevraagd worden om een titel te geven aan het stuk en iedereen schrijft zijn naam op als co-componisten van het stuk.

Een meer verbale groep kan eventueel ook nog een liedtekst verzinnen op de muziek die zij hebben gemaakt. Uiteraard zijn dit alleen maar voorbeelden van mogelijkheden die de muziektherapeut kan inzetten. De therapeut moet altijd blijven kijken naar de mogelijkheden van de groep om een dergelijke activiteit simpeler of moeilijker te maken. Het gaat uiteindelijk om het product wat de groep maakt. Het product, waar elke persoon van de groep een onderdeel uitmaakt, dient als versterking de groepscohesie.

Een andere mogelijkheid van een activiteit is datgene wat de groep gemeenschappelijk hebben om te zetten in een themalied. Als voorbeeld, een groep waarin drugs en alcohol misbruik een gemeenschappelijke factor is kan als themalied kiezen voor ‘Kicks’ uit 1960 door Paul Revere en The Raiders. Dit is een antidrugs lied en kan gedraaid worden wanneer de cliënt(en) dat wil, dit kan aan het begin of aan het eind van de therapiesessie zijn, om de groep of persoon te herinneren aan hun gezamenlijk doel: stoppen met drugs en alcohol.

In open groepen, waar continu nieuwe leden komen en anderen gaan, verandert het gezamenlijke doel continue. Het is nog steeds mogelijk om een themalied te hebben in een dergelijke groep, alleen moet deze zo nu en dan aangepast worden. Het hebben van een themalied stimuleert de groepscohesie.

Een andere effectieve methode om groepscohesie te bevorderen is om de groepsleden een crisis of probleem te laten doormaken die ze gezamenlijk moeten oplossen. Een extreem voorbeeld hiervan is wanneer er een grote sneeuwstorm is in een stad en de mensen plotseling elkaar helpen om dit te overleven. Ditzelfde kan uitgevoerd worden in een kleine setting zoals de therapiesessie. De therapeut kan een lied spelen of afspelen wat een minicrisis veroorzaakt binnen de groep, zoals een familiecrisis, zelfmoordneiging-gevoelens, een gemeenschappelijke handicap etc. De groep wordt dan ‘gedwongen’ om dit samen mee te maken, samen te werken en elkaar te steunen.

*Interactie*

Een veelvoorkomend fenomeen in een beginnende groepstherapie is het ontbreken van interactie, vertrouwen of het delen van gevoelens met andere leden van de groep. Vaak is dit het gevolg van de angst om te praten of afgewezen te worden en/of een gevoel van onveiligheid om jezelf bloot te geven. Een manier om deze gevoelens te doorbreken is een activiteit waarin interactie in kleine stappen wordt opgebouwd; van duo’s naar subgroepen naar één groep.

Om een voorbeeld te geven: Aan het begin van een therapie speelt de therapeut een lied voor de groep. Vervolgens moet de groep opgedeeld worden in duo’s en wordt er gevraagd om met elkaar te delen welke gedachten, gevoelens of reacties zij hadden bij dit lied. In duo’s is de drempel lager om met elkaar te praten, want er wordt gevraagd om contact te zoeken met één persoon in plaats van zeven of acht mensen. Na het praten over de reacties in duo’s wordt gevraagd om samen met een andere duo een groep te vormen. Er wordt een tweede lied afgespeeld met een meer diepgaand onderwerp -passend bij de groep- waarna de groepen weer elkaars reacties met elkaar delen. Door stap voor stap dieper te gaan met de groepsleden wordt het vertrouwen onderling groter. Bij het laatste deel van de activiteit wordt de groep samengevoegd. Een derde lied wordt afgespeeld met een ander confronterend onderwerp en de groep bespreekt samen hun reacties en gevoelens bij dit lied. Het gevolg van een dergelijke activiteit is dat de groep in kleine stappen werkt aan het gevoel van veiligheid om diepe gevoelens of gedachten met elkaar te delen.

Een andere manier om de groepsleden te stimuleren iets over zichzelf te vertellen op een niet-bedreigende manier is een activiteit/spel dat heet: ‘Ik heb een geheim (I’ve Got a Secret)’. De groepsleden worden gevraagd om op een papiertje één of meerdere nummers te schrijven die iets vertellen over henzelf wat ze nog niet hebben gedeeld in de groep. Ook worden ze geïnstrueerd om dit niet te laten zien aan de anderen. Vervolgens worden de papiertjes verzameld en een vrijwilliger leest één papiertje voor. De groep wordt gevraagd om te reageren op de nummers; Wat zegt dit lied over de persoon? Hoe zou je je voelen tegenover die persoon als hij/zij dit deelt in de groep? Het is mogelijk dat de therapeut daarna vraagt of iedereen wilt vertellen welke nummers van hun zijn, maar dit is niet verplicht. Het is aan de therapeut de vraag of de groep dit aankan. De therapeut kan in deze activiteit ook elk nummer af laten draaien, maar dan heeft hij een groot scala aan muziek nodig. Het resultaat van deze activiteit is dat de groepsleden op een veilige manier iets vertellen over zichzelf wat nog niet eerder is gezegd.

Een meer gestructureerde manier om de groepsleden te stimuleren iets over zichzelf te vertellen is een activiteit dat heet: ‘Muziektouw (Music Rope)’. Hier zitten de groepsleden in een kring met een touw dat ook in een cirkel is en de groepsleden vasthouden. Aan het touw zit een klein ringetje wat tijdens het draaien van een lied wordt doorgegeven aan elkaar. Wanneer de muziek is gestopt moet degene die op dat moment het ringetje in handen heet een vraag beantwoorden. Dit kunnen algemene vragen zijn zoals: ‘Wie is jouw idool? Wat is jouw favoriete eten? Welk land wil je graag zien?’. Steeds wordt er een nieuwe vraag geïntroduceerd door de therapeut of iemand uit de groep. In de loop van de activiteit kunnen de vragen meer persoonlijk worden. Deze werkvorm is vrij gestructureerd, maar kan op een veilige manier in een groep werken.

Voor de groep tot de volgende fase komt is het belangrijk dat de groep een vertrouwen en cohesie opbouwt. In de loop van deze fase moet iedereen op zijn eigen tempo daar naartoe kunnen bouwen.

### *3.2.2 De tweede fase van groepstherapie*

Wanneer de groep het stadium is gepasseerd waar leden zich niet lang bedreigd of onveilig voelen en waar groepscohesie heerst komt er een nieuwe fase, waarin inzichten worden ontdekt over de groepsleden zelf. De kern van deze fase is het ontdekken van het eigen gedrag, waarom iemand dergelijk gedrag toont en hoe nieuw gedrag aangeleerd kan worden en/of oplossingen worden gegeven in persoonlijke problemen.

Inzicht

De meest voorkomende methode om hieraan te werken is het bespreken van een onderwerp dat bij elk groepslid van toepassing is. Je kan hierbij denken aan het luisteren naar een lied wat gevoelens en ideeën oproept bij een gemeenschappelijk onderwerp. Veel groepen zullen in het begin meer discussiëren over situaties die niet betrekking hebben op henzelf. Als therapeut kan je proberen het persoonlijker te maken, maar laat hierbij duidelijk zien dat er geen goed of fout is, want iedereen heeft een subjectieve kijk op muziek en de ervaring is voor iedereen anders. Door een bepaald onderwerp te bespreken in de groep komen vanzelf oplossingen uit de groep waar iedereen van kan leren.

Een tweede manier om verschillende onderwerpen in de groep te ontdekken is middels een activiteit waarin de groepsleden luisteren naar een muziekstuk gespeeld door de therapeut of afgespeeld, waar de cliënten over zichzelf een verhaal fantaseren aan de hand van de muziek. Als iemand bijvoorbeeld tijdens de fantasie zichzelf als een beroemde politieagent ziet kan daarover met de groep gesproken worden; wat zegt dit over deze persoon? Dit kan de desbetreffende cliënt mogelijk nieuwe inzichten geven over zichzelf. Er zijn verschillende manieren waarop deze werkvorm uitgevoerd kan worden. Stel er is iemand in de groep die heel snel uit zijn slof schiet en agressief kan worden. Omdat deze cliënt niet weet hoe hij anders kan reageren raakt hij in een vicieuze cirkel van frustratie en depressie. Bij deze werkvorm kan je die persoon vragen om een situatie in te beelden waarin deze emotie tot uitdrukking komt, binnen de werkvorm mag hij vertellen wat hij het liefst zou willen doen op dat moment. Door in deze veilige omgeving een dergelijke situatie uit te beelden kan de cliënt zijn eigen gedrag observeren met de groep. Dit geeft mogelijk nieuwe inzichten voor deze cliënt en hulpmiddelen hoe het anders zou kunnen.

De wijze waarop de therapeut deze werkvorm structureert kan verschillen per groep. De meest gestructureerde vorm is dat de therapeut in 10 tot 45 minuten verbaal de groep leidt in een fantasiewereld. De therapeut houdt de groep actief door te praten, hoewel aan de andere kant dit soms ook tegen kan werken voor cliënten die graag hun eigen verhaal willen verzinnen.

Een andere duidelijke structuur voor de werkvorm is wanneer de therapeut een onderwerp aangeeft voor het fantaseren en vervolgens tijdens het fantaseren een lied laat horen die het onderwerp ondersteunt. Een voorbeeld is de groep vertellen dat ze moeten fantaseren over vroege herinneringen met de mensen die veel voor je betekenen. Tijdens het fantaseren wordt dan het lied ‘Memories’ van Mac Davis gedraaid. Dit lied herinnert de groep dan aan de opdracht, maar er kunnen altijd mensen zijn uit de groep die deze manier juist afleidend of storend vinden. Dus een andere mogelijkheid is om dezelfde manier te doen maar dan zonder een lied met tekst, maar een klassiek stuk.

Deze werkvorm kan ook vrijer worden gedaan, als therapeut geef je geen onderwerp maar wel een start. Bijvoorbeeld: ‘Beeld je in dat je op een groot wit strand bent met een lekker briesje, nu mag je doen waar je zin in hebt...’ Vervolgens draai je als therapeut een nummer zoals ‘Environments’ door Disel of ‘La Mer’ door Claude Debussy.

Of je geeft de groep deze opdracht: ‘Stel je voor dat je vandaag mag doen wat je maar wil en met wie je maar wil. Beschrijf jouw perfecte ideale dag en wat je doet op zo’n dag.’ Na het draaien van een muziekstuk waar de groep fantaseert over deze opdracht kan je dit gebruiken voor discussie. De volgende reflectievraag is hiervoor geschikt: Welke obstakels (Je omgeving, jezelf) houden je tegen om deze perfecte dag te hebben?

Zoals eerder is gezegd moet de therapeut kijken naar de groep voor hij de structuur van een werkvorm bepaalt, de muziek uitkiest die het beste past bij de groep, welke voor- en nadelen de structuur van de werkvorm heeft en wat de therapeut wil bereiken met deze werkvorm.

*Feedback*

Feedback is een fenomeen die gebruikt kan worden in de therapie. Hierbij krijgt een persoon de mogelijkheid om van iemand anders te horen hoe zijn gedrag is en wat voor effect dat heeft op anderen. Het is manier om de desbetreffende cliënt na te laten denken over zijn eigen gedrag. Zo kan de cliënt ook nagaan of de intentie van zijn gedrag overeenkomt met het geprojecteerde gedrag. Feedback helpt een individu zijn identiteit kennen, zelfbeeld en is een kans om nieuwe keuzes te maken in het gedrag wat iemand vertoont.

De manier waarop feedback wordt gegeven kan op verschillende manieren, je hebt o.a. directe feedback, waarbij de cliënt direct van iemand anders feedback te horen krijgt. Het voorbeeld van de werkvorm ‘Ik heb een geheim’ is ook een manier van feedback geven, maar dit is indirecte feedback, omdat de persoon waarover feedback wordt gegeven niet direct zichtbaar is. Daarnaast kan de groep feedback geven aan één persoon of andersom, subgroepen onderling of tegen de groep en andersom. Het is belangrijk dat de therapeut blijft kijken naar de groep en individu wanneer er feedback wordt gegeven.

De meest voorkomende manier van feedback geven in de groepsmuziektherapie is direct middels een muzikaal element. Dit kan zijn een muziekinstrument of een muziekstuk. Het gaat erom dat de zender (de persoon die feedback geeft) omschrijft wat kenmerkend is voor de ontvanger (de persoon die de feedback ontvangt).

Bij een muzikale werkvorm met feedback kan je denken aan een groep waarin iedereen een instrument kiest voor de ander en op dat instrument speelt zoals de zender de ontvanger ziet. Vervolgens wordt dit uitgelegd naar de persoon toe. Dit kan ook gedaan worden met muziekstukken of liedjes, waarin de zender een lied uitkiest voor de ontvanger en uitlegt waarom dit lied is gekozen. Wat belangrijk is bij het geven van feedback is dat de zender uitlegt wat het gedrag van de ontvanger met de zender doet. Voorbeeld: ‘Ik kies het lied ‘I can’t get no satisfaction’ voor jou, omdat je vaak klaagt en gefrustreerd doet. Ik wordt er nerveus en defensief van, dus daarom toon ik veel weerstand tegen jou.’. Door te benoemen wat het gedrag oproept bij jezelf houdt je de communicatie open en voelt de ontvanger zich minder aangevallen of beschuldigd. Met feedback geven en ontvangen komt de groep en individu meer over zichzelf te weten. Op deze manier krijg je te horen wat voor impact jouw gedrag heeft op anderen.

*Groepsdynamiek*

Een andere methode om individuen uit de groep bewust te maken van het eigen handelen zijn werkvormen waarin de dynamiek van de groep wordt weergegeven. In de groepsmuziektherapie zijn zulke werkvormen vaak procesmatig, de groep ziet na verloop van tijd welke patronen zichtbaar zijn in het handelen van de groep. Bij deze groepsdynamiek focust het individu zich op de eigen rol die hij weergeeft in de groep. In theorie zal elke persoon stukjes van zichzelf laten zien die hij ook in een bekende omgeving laat zien, bijvoorbeeld het gezin. Bijvoorbeeld: een cliënt is in zijn bekende omgeving gewend zichzelf te laten zien als de vredestichter of redder van een conflict, dan is het hoogstwaarschijnlijk ook zo dat hij zo handelt in de groep wanneer er een conflict ontstaat. Door het inzicht te krijgen in een dergelijke rol die iemand heeft in de groep kan de cliënt onderzoeken of deze rol ook altijd goed is. Dit geeft nieuwe kansen om persoonlijk te groeien in het handelen.

Een effectieve werkvorm die inzicht geeft in de groepsrollen van de cliënten is het maken van een gezamenlijke beslissing. Aan het begin van een therapiesessie speelt de therapeut een muzikaal stuk of laat hij een muziekstuk horen, wat het is maakt niet uit. Daarna wordt de groep gevraagd om in één woord weer te geven wat het desbetreffende stuk beschrijft. Wetende dat muziek een subjectieve ervaring is, zullen de groepsleden verschillend hierop reageren. Het zal dus moeilijk voor de groep zijn om tot één woord te komen die het stuk beschrijft. Uiteindelijk gaat het erom dat de therapeut observeert hoe de groep tot de beslissing komt en niet zozeer wat de uitkomst is. Vragen zoals: Welke persoon had een groot aandeel in het besluit? Welke personen gingen hier makkelijk in mee en waarom? Welke personen vonden het moeilijk om mee te gaan en waarom? Welke personen toonden weerstand en waarom? Het handelen van ieder persoon wordt geobserveerd en geanalyseerd, waardoor iedereen weer nieuwe inzichten over zichzelf doet.

Een tweede werkvorm die past bij het inzicht werven over de groepsdynamiek is het vormen van een liedtitel. De bedoeling is dat elk groepslid ervoor zorgt dat hij van een anders groepslid iets krijgt wat hij nodig heeft, binnen de gegeven regels van de werkvorm. Bij deze werkvorm krijgt elk groepslid een lijst van 6 liedtitels die elk uit 4 woorden bestaan. De therapeut vraagt om 6 vrijwilligers die meedoen bij deze werkvorm. De overige mensen zijn observatoren. Het spel is een soort kwartet, de mensen die meedoen krijgen elk 4 kaarten waar 1 woord op staat. De bedoeling is dat ze non-verbaal kaarten van de anderen krijgen en hiermee een liedtitel vormen. Dit kan een paar keer herhaald worden zodat de observatoren ook de mogelijkheid hebben om de werkvorm uit te voeren. De regel voor de werkvorm zijn: Om een lied te vormen met je kaarten mag je een kaart van iemand anders pakken. Wanneer je dit doet moet je een eigen kaart teruggeven. Bij deze vorm kan elke deelnemer een kaart van een ander pakken, maar moet een eigen kaart opgeven. Dynamieken die voorkomen zijn: assertiviteit, non-assertiviteit of elkaar redden. In de nabespreking kunnen deze elementen voorkomen, maar ook het bespreken van de impact van iemands handelen is belangrijk. Een tweede regel voor dezelfde werkvorm kan ook als volgt zijn: De deelnemers mogen geen kaarten afpakken van de ander of een kaart vragen van de ander. Je mag alleen één of meerdere kaarten weggeven. In de nabespreking kan dan gekeken worden naar iemands handelen en de link naar gelijksoortige situaties buiten de therapiesessies.

Wanneer je te maken hebt met een groep die veel initiatief toont kan de therapeut ook ervoor kiezen om de groep de regels te laten bepalen.

### *3.2.3 De derde fase van groepstherapie*

In de derde fase van groepstherapie ligt de focus niet langer op het inzicht krijgen in het handelen van elke cliënt maar juist het aanleren van nieuw gedrag wat in eerste instantie niet gedaan wordt door de cliënt. Met andere woorden: deze fase richt zich op het doen. Omdat ieder van nature een reactie heeft op een bepaalde situatie, moet een hoog niveau van vertrouwen en veiligheid zijn in de groep. Verandering kan alleen plaatsvinden als er genoeg motivatie is voor de cliënt om te werken. Als het individu zich niet prettig voelt in de groep of met zichzelf om te werken aan zichzelf zal het moeilijk zijn. Daarom is het de taak van de therapeut om de negatieve/positieve uitingen van de cliënt of het ontwijken van problemen naar boven te halen en dit ter sprake te brengen tegen de groep of individu. Muziek kan een goede stimulus zijn om gevoelens naar boven te halen. Bij de werkvormen die hieronder worden beschreven moet de therapeut op de hoogte zijn van het niveau van stress dat de groep of individu kan hebben. Niet alle soorten doelgroepen zijn geschikt om dergelijke werkvormen mee te doen omdat het teveel naar boven haalt. De therapeut moet juiste interventies kunnen plegen om datgene wat gebeurt bij de cliënt te kunnen stabiliseren, zonder dat het uit de hand loopt.

Om gevoelens aan de oppervlakte te brengen over een bepaald probleem kan de therapeut 2 technieken gebruiken. Het eerste is het toepassen van een liedverhaal in de therapiesessie. In het liedverhaal wordt een verhaal gezongen, met verschillende karakters en de setting. Tijdens het luisteren naar dit lied houden de deelnemers hun ogen gesloten en proberen het verhaal te visualiseren; de karakters, de omgeving, etc. Door het visualiseren van het verhaal kunnen emoties loskomen die de cliënt heeft met betrekking tot het probleem dat in het lied voorkomt. Wanneer dit gebeurt zijn er verschillende mogelijkheden die de groep kan doen. Ze kunnen gezamenlijk elk cliënt de tijd en kans geven om hierover te praten met de groep om samen tot een conclusie, advies of oplossing te komen. Of de therapeut vraagt of iedereen een eigen verzonnen einde aan het verhaal maakt met een oplossing voor het probleem. De therapeut kan ook vragen of er een karakter is uit het verhaal waar de cliënt zich mee identificeert.

Een voorbeeld van een liedverhaal is ‘Whoever Finds This, I Love You’ door Mac Davis.

*On a quiet street in the city a little old man walks along.*

*Shuffling through the Autumn afternoon.*

*And the Autumn leaves reminded him another summer's come and gone.*

*He had a long, lonely night ahead waitin' for June.*

*Then among the leaves near an orphan's home*

*a piece of paper caught his eye,*

*And he stooped to pick it up with trembling hands.*

*And as he read the childish writing, the old man began to cry,*

*'Cause the words burned inside him like a flame.*

*Whoever finds this, I love you!*

*Whoever finds this, I need you!*

*I ain't even got no one to talk to!*

*So, Whoever finds this, I love you!*

*The old man's eyes searched the orphan's home,*

*And came to rest upon a child*

*with her nose pressed up against the window pane.*

*And the old man knew he'd found a friend, at last,*

*So he waved at her and smiled.*

*And they both knew they'd spend the winter laughing at the rain.*

*And they did spend the summer laughing at the rain,*

*talking through the fence,*

*exchanging little gifts they'd made for each other.*

*The old man would carve toys for the little girl,*

*and she would draw pictures for him*

*of beautiful ladies surrounded by green trees and sunshine,*

*and they laughed alot.*

*But then on the first day of June,*

*the little girl ran to the fence*

*to show the man a picture she had drawn,*

*but he wasnt there!*

*And somehow, the little girl knew he wasn't coming back.*

*So she went back to her little room,*

*took out a crayola and a piece of paper, and wrote:*

*Whoever finds this, I love you!*

*Whoever finds this, I need you!*

*I don't even have no one to talk to.*

*So, whoever finds this, I love you!*

Wat vaak gebeurt met dit lied is dat één van de cliënten geraakt wordt door het verdriet die hij heeft gemaakt bij een afscheid of scheiding in zijn leven. De therapeut kan de cliënt de kans geven om zich uit te drukken en dit verdriet proberen te verwerken door middel van een rollenspel. De groep functioneert als ondersteuning en/of speelt in het rollenspel.

Een tweede techniek dat vaak gebruikt wordt om gevoelens te ontdekken die diep spelen bij een cliënt is de fantasiewerkvorm, die eerder zijn beschreven in het hoofdstuk. Daar worden de fantasiewerkvormen gebruikt om iemands handelen te interpreteren en om creatief denken te stimuleren. Nu kan het gebruikt worden om gevoelens uit te drukken en leren omgaan daarmee. Bij deze techniek kan gebruikt worden gemaakt van de cirkel van gevoelens. Deze cirkel wordt als hulpmiddel gebruikt waarbij een individu begint bij het ervaren van een specifiek gevoel, die door verschillende situaties weer verschillende gevoelens oproepen en uiteindelijk weer eindigen bij het eerste gevoel. De tijd waarin een persoon de cirkel doorloopt kan verschillen van een paar seconden tot een paar jaar, afhankelijk van de intensiteit die een persoon ervaart bij een situatie. Als voorbeeld wordt hier een situatie weergegeven bij een relatie tussen twee personen die ontstaat en uit elkaar gaat.

1. Situatie: Alleen zijn.

Mogelijke gevoelens: Vrede, eenzaamheid, zekerheid

1. Situatie: Contact maken met een ander persoon.

Mogelijke gevoelens: Nerveus, vrolijk, enthousiast

1. Situatie: Scheiding met de persoon

Mogelijke gevoelens: Boosheid, verdriet, in de steek gelaten, opluchting, schuldgevoel

1. Situatie: Herstel van deze scheiding

Mogelijke gevoelens: Teleurstelling, kracht, succes

1. Situatie 1 tot en met 4 herhalen zich.

Zoals te zien is in de figuur wordt elke situatie beschreven met de mogelijke gevoelens die bij de situatie kunnen ontstaan. De bedoeling van de fantasiewerkvorm is om door de muziek een dergelijke incident te creëren die de cliënt uitnodigt om de situatie her te beleven met de gevoelens die daarbij horen. Elke stap kan bijvoorbeeld uitgedrukt worden door het gebruik van 3 verschillende liedjes. Aan het begin van de werkvorm worden de deelnemers gevraagd om zichzelf te visualiseren op een plek waar ze zich comfortabel en veilig voelen. Die plek wordt ‘thuis’ genoemd.

*Stap 1*

In deel één van het proces worden de deelnemers gevraagd om ‘thuis’ te verlaten en te beginnen met een reis. Ze mogen naar elke plek gaan waar ze maar willen, met wie ze maar willen. Deze eerste stap symboliseert de eerste situatie van de cirkel; contact maken met een persoon en een relatie ontwikkelen met die persoon. Een geschikt lied hiervoor is ‘Come Saturday Morning’ door The Sandpipers of elk ander lied dat gaat over contact maken met iemand.

*Stap 2*

In het tweede deel worden de deelnemers gevraagd om afscheid te nemen van de persoon die in hun eigen fantasieverhaal voorkomt. Dit deel symboliseert de tweede situatie van de cirkel. Mogelijke liedjes die hierbij passen zijn: ‘Early Mornin’ Rain’ of ‘Leaving On A Jet Plane’ door Peter, Paul and Mary. Of een ander lied dat gevoelens uitdrukt van afscheid en scheiding tussen 2 mensen.

*Stap 3*

In het derde deel van hun fantasieverhaal worden de deelnemers gevraagd om te visualiseren dat ze terug gaan naar hun ‘thuis’ of de plek die geassocieerd wordt met alleen zijn. Liedjes die hierbij passen zijn: ‘Comin’ Home’ door Johnny Mathis, ‘Home’ door Diana Ross of een muzikale versie van ‘There’s No Place Like Home’.

*Stap 4*

Aan het einde van de werkvorm hebben de cliënten verschillende gevoelens ervaren bij de verschillende situaties die afspeelden in het fantasieverhaal. Nogmaals is het belangrijk dat de therapeut goed zicht blijft houden op elke individu om in de gaten te houden dat alle stress die de cliënt ervaart ook in de hand blijft.

### *3.2.4 Tot slot*

Dit hoofdstuk gaat over de 3 verschillende fases van groepen in de groepstherapie, met mogelijke werkvormen die passen in elke fase. Het is belangrijk te weten dat de fasen in de praktijk anders doorlopen kunnen worden. Sommige groepen kunnen van fase 1 (cohesie en vertrouwen) overgaan naar fase 3 (groei en verandering) en daarna eindigen in fase 2 (inzicht). Vaak worden de doeleinden van fase 2 onopgemerkt in fase 1 aangeraakt. Het kan ook zijn dat sommige groepen niet verder komen van fase 1, terwijl andere groepen door de fases heen schieten. Er zijn geen duidelijke regels voor de tijd die nodig is voor elke fase. De therapeut doorloopt elke fase met de groep wetende welke fase de groep nu in zit en kijkend wanneer de groep rijp is voor de volgende fase.

# Literatuurlijst

* Emunah, R. (1994). Acting for real. New York: Brunner/mazel INC
* Jones, P. (1996). Drama as Therapy. London: Routledge
* Landy, R. (1986). Drama therapy. Springfield: Charles C Thomas
* Holster, N (2007). Schaamte in groepen, van verhullen naar onthullen. Hoofddorp: Bohn Stafleu van Loghum?
* Remmerswaal, J. (2003). Handboek groepsdynamiek: een nieuwe inleiding op theorie en praktijk. Soest: Uitgeverij H. Nelissen B.V
* Eklund, M. (1997). Therapeutic factors in occupational group therapy identified by patient discharged from psychiatric day centre and their significant others. Occupational Therapy International.
* Plach, T. (1996) The creative use of music in group therapy. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas
* Smeijsters, H. (2003). Handboek Creatieve therapie. Bussum: Uitgeverij Countinho
* Smeijsters, H. (2006). Handboek muziektherapie. Houten: Bohn
* Stafleu van Loghum Wilken, J.P.Hollander den, D. (2003). Psychosociale rehabilitatie, een integrale benadering. Amsterdam: Uitgeverij SWP
* Willard & Spackman (2003). Occupational Therapy. Philadelphia: Lippincott
* Yalom, Irvin D. (1981). Groepstherapie in theorie en praktijk. Deventer: Van Loghum Slaterus
* http://www.testjegedrag.nl/tjg/zelftest/index.htm - 16/3/10
* http://www.living-history.nl/therapieen.html - 16/3/10
* http://www.rino.nl/paginas/42195.html - 16/3/10
* http://www.fysiotherapierotterdam.nl/migranten\_beweeggroep.php - 16/3/10