

Psychodrama

Toepassingen in assertiviteitstraining van het AMW

[Bep Lovink](#)

Maatwerk, 07 (juni 2006), p. 4-6

Inhoud

- [Dialogoog en bemoediging](#)
- [Kern van conflictsituatie](#)
- [Rollenspel](#)
- [Attitudeverandering](#)
- [Reconstructie](#)
- [Uitgangspunten voor toepassing van psychodrama in assertiviteitstraining](#)
- [Contra-indicaties](#)
- [Bronnen](#)

Psychodrama is misschien wel de oudste vorm van groepswork. Bep Lovink gebruikt het in haar assertiviteitstrainingen bij het amw. Ze ziet veel voordelen in psychodrama als agogisch-didactische werkwijze. Sinds een paar jaar maak ik als maatschappelijk werker gebruik van psychodrama tijdens mijn assertiviteitstrainingen. Ik werk bij Sensire, een instelling voor thuiszorg en maatschappelijk werk in Oost-Gelderland. Binnen onze afdeling Maatschappelijk Werk maken veel cliënten gebruik van het groepswork. In de assertiviteitstrainingen leren cliënten door praktisch oefenen en theorie sociale vaardigheden. Daarnaast wordt veel aandacht besteed aan de eigen ervaring van deelnemers. De assertiviteitstraining is gericht op het veranderen van gedrag. Als maatschappelijk werker ben ik verantwoordelijk voor het groepsproces en het creëren van een optimale leersituatie. Sinds mijn voortgezette opleiding aan de School voor Psychodrama gebruik ik hiervoor de psychodramamethode.

Dialogoog en bemoediging

Het woord psychodrama betekent zoveel als 'beziel handelen'. Het is als therapeutische, maar vooral agogisch-didactische methode rond 1910 ontwikkeld door psychiater J.L. Moreno. In plaats van met het individu, werkte hij met de groep. In plaats van met een divan, werkte hij op het toneel. En in plaats van een afstandelijke houding tussen arts en patiënt, werkte hij met participerende observatie en actieonderzoek. Hij zocht mensen op en introduceerde zelfhulpgroepen, bijvoorbeeld onder prostituees. Psychodrama is kortom de eerste methode van groepstherapie, systeemtherapie en de zelfhulpgroep.

Psychodrama is een methodisch onderzoek waarin iedereen – probleeminbrenger, groepsleden én begeleiding – gezamenlijk en actief zoekt naar zicht op eigen en andermans gedrag. Dat onderzoek vindt binnen de groep plaats, door het individu, met behulp van de spelleider. Door gedachten, gevoelens en gedrag in een qua inhoud open, maar qua vorm sterk gestructureerd spel te onderzoeken, bereik je actie-inzicht en vind je een oplossing voor je probleem.

Persoonlijk ervaar ik bij het integreren van psychodrama in mijn werkwijze vooral een grotere spontaniteit, creativiteit en een groot vertrouwen in dialogoog en bemoediging. Ik neem mijn werk opnieuw onder de loep, geïnspireerd door mijn nieuwe blik op de hulpverlening. Het resultaat is dat ik, na ruim vijftien jaar werken als maatschappelijk werker, nieuw vertrouwen heb gekregen in de intuïtieve mogelijkheden van mijzelf en mijn cliënten.

Kern van conflictsituatie

Bij het delen van de persoonlijke ervaring is het als groepsbegeleider mijn taak om deelnemers zo adequaat mogelijk te helpen zoeken naar datgene in hun eigen gedrag dat de negatieve ervaring in stand houdt. Onmacht om anders te kunnen handelen, maar ook een negatieve interpretatie van de situatie, kan verandering blokkeren. Met psychodramaspel kunnen deelnemers oude interpretaties opnieuw bezien. Zij kunnen een nieuwe visie ontwikkelen op de situatie en vandaar weer greep krijgen op hun manier van communiceren. Ook leren zij op een meer gestructureerde en vruchtbare wijze elkaars gevoelens te delen en van gedachten te wisselen.

Voor ik begon met de toepassing van psychodrama maakte ik al gebruik van rollenspelen. De werkwijze van het groepswork die ik voorheen hanteerde was gericht op de gedragsverandering en het leren rationeel te denken. De toepassing van psychodramatechnieken bevordert dit ook, maar voegt daarbij meer toe; het vergroot de spontaniteit en verdiept het leren van de eigen ervaring. Mijn conclusie is dan ook dat psychodrama kan worden opgevat als een agogisch-didactische werkwijze op het gebied van ervaringsleren en sociaal leren. Het sluit dan ook naadloos aan bij de doelstelling van de assertiviteitstrainingsgroep in het amw. Psychodrama zoekt niet naar de kern van de conflictsituatie door erover te praten, maar met behulp van symbolische uitbeelding.

Rollenspel

In mijn werk zet ik de assertiviteitstraining zowel in bij volwassenen als bij kinderen. Ik behandel daarbij systematisch een aantal thema's: luisteren, een praatje maken, omgaan met complimenten, kritiek en boosheid, grenzen stellen en nee leren zeggen. De te bereiken competenties worden geoefend via gestructureerde groepsoefeningen. Tijdens de 'persoonlijke werktijd' worden ingebrachte ervaringen uitgewerkt. Voordat ik met psychodrama werkte, gebruikte ik voor de persoonlijke werktijd ook rollenspelen. Tijdens dit onderdeel vertelde de cliënt waarin hij of zij vastliep. De situatie die zich in zijn of haar leven voordeed, was aanleiding om te oefenen met wat we in de theorie hadden behandeld. Door het rollenspel werd de cliënt in staat gesteld zich het assertieve gedrag eigen te maken. Een rollenspel verliep altijd min of meer zoals in het volgende praktijkvoorbeeld:

Anja zit in de ziektewet en heeft een afspraak met de arboarts. Ze ziet er erg tegenop. Ze weet niet wat ze moet zeggen en is bang dat de arts haar zal adviseren om weer aan het werk te gaan. Anja denkt dat ze op zo'n voorstel niet zal durven reageren, maar zal dichtklappen. De spelleider nodigt Anja uit om dit te proberen. Anja speelt met behulp van de groep het gesprek met de arboarts na zoals ze denkt dat het zal verlopen. En zoals ze al dacht, weet ze niet hoe te reageren. In de volgende scène neemt een groepslid de rol van Anja over en reageert zoals geleerd tijdens de oefening, op een assertieve manier. Nu gaat Anja het opnieuw uitspelen, net zolang totdat ze durft te zeggen wat ze wil zeggen.

Attitudeverandering

Regelmatig vraagt het werken aan een assertiviteitsprobleem echter meer dan het gestructureerd inoefenen van een gedragsalternatief. Er blijkt onder het gedrag vaak een innerlijk conflict te schuilen. Neem bijvoorbeeld de uitspraak 'Ik durf nooit iets terug te zeggen tegen iemand die verbaal sterker is dan ik'. Zo'n probleem is vaak terug te voeren tot eerdere pijnlijke ervaringen. Door de conflictsituatie te benaderen met behulp van symbolische uitbeelding, kan de cliënt zijn of haar probleem in spel en naspel uitwerken. Onderstaand voorbeeld laat hetzelfde probleem zien, maar dan behandeld met de psychodramatechniek. In psychodrama heet de hoofdrolspeler protagonist.

Anja en een groepslid spelen om de beurt de rol van Anja en arboarts. De arboarts vraagt hoe het met Anja gaat. Anja vertelt dat ze nog erg moe is, slecht slaapt en zich moeilijk kan concentreren. Nu wisselen zij van rol: Anja speelt de arboarts en de arboarts speelt Anja. 'Anja', vertelt aan de arts dat ze zich nog niet goed voelt. De arts zegt toch van mening te zijn dat Anja beter weer aan het werk kan gaan. In een nieuwe rolwissel herhaalt de arboarts wat net gezegd is. Anja, in haar eigen rol, voelt zich geblokkeerd en weet niets meer te zeggen. De spelleider vraagt nu door middel van een terzijde aan Anja of dit gevoel klopt met de werkelijke situatie. Het spel wordt hervat. De eerste scène wordt herhaald. Op het moment dat Anja zich geblokkeerd voelt, gaan groepsleden 'dubbelen'. De persoon die dubbelt, gaat achter de speler staan en verwoordt Anja's gevoel: 'Ik voel me erg vervelend door de situatie en voel me onder druk gezet om weer aan het werk te gaan'. De spelleider checkt bij Anja of dit klopt met haar gevoel. Klopt het, dan kan Anja de reactie overnemen. Zo niet, dan kan een ander groepslid dubbelen. Door steeds van rol te wisselen, wordt voor Anja duidelijker waar het probleem bij haar ligt. Daarbij leert ze ook de rol van arboarts kennen. Het innerlijke conflict van Anja wordt hierdoor scherper en herkenning van eerdere pijnlijke ervaringen kan naar boven komen. Zo ervaart Anja wat haar blokkeert. Door het opnieuw ervaren van de emotie beseft Anja wat ze in de werkelijke situatie zou kunnen doen. De spelleider volgt het proces van Anja, waardoor het moment van het einde van het spel vanzelf duidelijk wordt.

In bovenstaand spel worden psychodramatechnieken ingezet voor een attitudeverandering (gedachten-, gevoels- en gedragstendenzen) ten aanzien van het beginprobleem. Tijdens een dramaspel maakt de spelleider gebruik van technieken als dubbelen (een of meer groepsleden verwoorden de gevoelens van de protagonist), spiegelen (een groepslid speelt de rol van de protagonist) van rol wisselen en het vragen van terzijdes (time-outs die de spelleider inlast om gevoelens en situaties te checken). De protagonist, tegenspeler of antagonist en de andere groepsleden ontwikkelen in actie een creatievere en meer bevredigende wijze van probleemhantering. Dit mondt uit in sharing: deelnemers wisselen hun ervaring rond het probleem uit. De spelleider heeft hierbij de taak de verschillende bijdragen in te bedden, te voorkomen dat mensen overgaan tot goedbedoeld advies, te zorgen voor een goede samenvatting en complimenten uit te delen voor de constructieve samenwerking. Ten slotte geeft hij of zij vaak huiswerk: iets doorlezen, oefenen met behandelde thema's of kijken naar positieve ervaringen.

Reconstructie

Het psychodrama staat dus feitelijk in het teken van ontmoeting en dialoog. De psychodramawerkwijze start met een warming-up, die bijvoorbeeld bestaat uit een groepsoefening. Of de groepsleden vertellen elkaar hoe het ze is vergaan sinds de afgelopen bijeenkomst. Zo leert de groep om op elkaar af te stemmen, ook wel sociaal leren genoemd. In een begingsprek bepalen groepsleden een thema dat voor hun allemaal herkenbaar is. Dit thema betreft een gedeelde zorg, een conflict op het gebied van behoeftebevrediging, een onbevredigd verlangen of een onbevredigend interactiepatroon. Het groepslid dat deze ervaring het duidelijkst inbrengt, kan worden uitgenodigd om in een spel (of enactment) te onderzoeken hoe die onbevredigende ervaring tot stand komt. Dit is ervaringsleren. De inbrenger construeert met aanwijzingen van de spelleider een scène voor het opnieuw doorwerken van de beleefde situatie. Met behulp van groepsleden onderzoekt hij of zij op dialogische wijze de situatie en wat zijn of haar gedrag daarin blokkeert. Het psychodramaspel ontwikkelt de hulpvraag door de problematiek op systematische wijze te benaderen via constructie, deconstructie en reconstructie.

Een algemeen herkend probleem wordt op het toneel gebracht als een constructie van de probleeminbrenger. Deze constructie wordt onder leiding van de spelleider en in nauwe samenwerking met de groep door de inbrenger ontleed en door rolwisselen, dubbelen en spiegelen gedeconstrueerd. En zo kunnen de groepsleden, binnen de spelregels, gezamenlijk op zoek gaan naar een meer bevredigende reconstructie, ter vervanging van de oorspronkelijke constructie.

Uitgangspunten voor toepassing van psychodrama in assertiviteitstraining

- Psychodrama is uit op verandering en is daarmee een agogische methodiek.
- Psychodrama heeft een welbewuste en strategische werk wijze, op basis van onderliggende theorieën dat de mens geen individu op zich is, maar in interactie met de ander zichzelf wordt. De psychodramamethodiek speelt hier met gebruik van de technieken didactisch op in.
- Doordat psychodrama gebruikmaakt van eerdere ervaringen van deelnemers, deze ervaringen als uitgangspunt neemt voor onderzoek en ze net zolang bewerkt tot er een meer bevredigende ervaring plaatsvindt, kan psychodrama met recht ervaringsleren worden genoemd.
- Doordat psychodrama plaatsvindt binnen de context van een groep en door en voor groepsleden wordt uitgewerkt, terwijl de groep ook als 'vervanger' dient van de oorspronkelijke sociale context, bevordert psychodrama tevens het sociaal leren.

Contra-indicaties

Bij zorgvuldige toepassing staat de psychodramamethodiek bekend om haar brede mogelijkheden. Echter, maatschappelijk werkers zullen cliënten met een onderliggende persoonlijkheids problematiek zorgvuldig willen screenen voordat zij hen voorstellen om deel te nemen aan een psychodramagroep. Gesteld kan worden dat het wezenlijk is om cliënten te versterken in wenselijk gedrag en te voorkomen dat zij versterkt worden in onwenselijk gedrag, bijvoorbeeld gedrag dat voortkomt uit persoonlijkheidsproblematiek. Naast een intakegesprek en screening is het daarom van belang dat er naast de vaste begeleider ook een vaste co-begeleider aan de groep deelneemt en dat hun werk is ingebed in cliëntbesprekingen en teamoverleg. Met dank aan Marleen van Riet.

Bronnen

1. Blatner (1996), Acting-in: practical applications of psychodramatic methods. London: Free Association Books, third edition.
2. T. Dayton (1994), The drama within: Psychodrama and experiential therapy. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.
3. L. Mulder, W. Voors en H. Hagen (2004), Oefeningen boek voor groepen. 50 korte oefeningen: therapieopleiding, training. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
4. J. Remmerswaal (2005), Groepswork als uitdaging. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
5. Voor meer informatie over psychodrama: www.psychodrama.nl

Copyright 2006, [Bohn Stafleu van Loghum](http://www.bohnstafleu.nl), Houten