

## Dramatherapie

### 1. Inleiding

Dramatherapie is een behandelvorm voor mensen met psychische problematiek, waarbij op methodische wijze gebruik wordt gemaakt van drama- en theatervormen om veranderings- ontwikkelings-, verwerkings- en acceptatieprocessen te bewerkstelligen.

- Onder psychische problematiek worden zowel lichte psychosociale of ontwikkelingspsychologische problemen als ernstige psychiatrische stoornissen verstaan.
- Methodisch werken impliceert dat de therapeut op basis van diagnostische procedures tot een verantwoord behandelplan komt, waarbij zowel de doelstellingen als de wijze waarop deze bereikt zullen worden helder omschreven zijn. Het behandelplan wordt regelmatig geëvalueerd en zonodig bijgesteld.
- Interventies zijn gericht op het inzetten van drama- en theatervormen. Dramatherapeuten beschikken over een arsenaal aan werkvormen waarin door het ervaren en vormgeven van eigen problematiek een wisselwerking tot stand komt tussen (dramatisch) spel en ervaringen uit het eigen leven. Daardoor wordt snel en effectief een link gelegd tussen gedrag en klachten. Met behulp van dramatherapeutische interventies krijgt de cliënt toegang tot het ontdekken en accepteren van eigen mogelijkheden, beperkingen en/of het verwerken van negatieve dan wel traumatische ervaringen. Het beoogde resultaat is een positieve verandering in het dagelijks functioneren.

### 2. Doelgroep

De doelgroep bestaat als boven beschreven uit mensen met psychische problematiek in de ruimste zin van het woord. Het gaat dus ook om mensen die niet in staat zijn hun problemen te erkennen of te verwoorden (bijvoorbeeld verstandelijk gehandicapten, kinderen met externaliserende problematiek, mensen met hersenletsel of psychotische stoornissen).

Omdat er een uitgebreid en flexibel in te zetten scala is aan werkvormen, strategieën en methodieken, is dramatherapie geschikt om dit gehele continuüm van psychische klachten te behandelen en zijn er geen strikte contra-indicaties.

Doelen en indicaties zijn:

- Verbeteren van expressie en beheersing van emoties;
- Ontwikkeling van het observerend zelf;
- Uitbreiden van het rolrepertoire;
- Bepaling/acceptatie en uitbreiding van het zelfbeeld;
- Verbeteren van sociale interacties.

### 3. Werkwijze dramatherapie

Dramatherapie is een experiëntiële behandelvorm waarin het ensceneren van een spelwerkelijkheid centraal staat. Hierbij wordt gebruik gemaakt van onder andere symbolisch spel, rollenspel, improvisatie, teksttheater en psychodramatechnieken om gevoelens, cognities en metaforische individuele psychologische thema's tot expressie te brengen.

De dramatherapeut is in staat om de werkwijze zodanig af te stemmen op de problematiek van de cliënt dat specifieke belevingen, emoties en gedragingen opgeroepen kunnen worden. De (spel)situatie wordt op maat aangeboden en zodanig geconstrueerd dat de therapeutische doelstelling van de individuele cliënt gerealiseerd kan worden.

Uniek binnen dramatherapie is dat de therapeut zich kan inzetten als rolfiguur, als tegenspeler. De dramatherapeut kan rollen vervullen die de cliënt nodig heeft om zijn onderwerp te onderzoeken, te exploreren of gedrag uit te proberen.

Het werken met betrokkenheid en distantie is een belangrijke interventie binnen dramatherapie.

Essentieel binnen dramatherapie is het betekenis verlenen aan de ervaringen die de cliënt opdoet in de therapie in relatie tot de geformuleerde doelstellingen. Hierbij kan het gaan om het verbaliseren van opgedane ervaringen en verbanden te leggen tussen de therapie-ervaringen en gevoelens en cognities én reacties van anderen, tussen de therapiesituatie en het dagelijks leven, of verbanden te leggen tussen therapie-ervaringen en ervaringen uit het verleden of toekomstverwachtingen.