



Leven zonder alcohol en drugs

# Ge-zonder leven!!

Handboek  
Verhaal halen  
Dramatherapie 2

 **trajectum**

## Colofon

Auteur  
Met medewerking van  
Supervisie en redactie  
Illustraties  
Omslag

Pieter Schut (Drama Therapeut)  
Fokko Hospers (co-therapeut)  
Maria Trentelman, Morwenna Nieuwold  
Huib Jans C&I  
Nynke van Foeken

Meer informatie via [kenniscentrum@trajectum.info](mailto:kenniscentrum@trajectum.info)

Trajectum/ Kenniscentrum  
Postbus 40012  
8004 DA Zwolle  
[www.Trajectum.nl](http://www.Trajectum.nl)

© Copyright Trajectum 2019

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur en Stichting Trajectum.

## Inhoudsopgave

	<b>Pagina</b>
Inhoudsopgave .....	3
Handleiding .....	5
Vaktherapie .....	6
1. Dramatherapie algemeen .....	6
1.1. Kernprocessen van dramatherapie .....	7
1.2. Probleemgebieden, doelstellingen en indicaties .....	8
1.3. Dramatherapie bij mensen met een LVB en middelenafhankelijkheid	9
1.4. Positionering Dramatherapie binnen GzL .....	10
1.4.1. Drama module 'Op verhaal komen' .....	10
1.4.2. Drama module 'Verhaal halen' .....	12
1.4.3. Inhoud en doelen van de Drama modules in schema .....	15
1.4.4. Productomschrijving 'Verhaal halen' .....	16
De sessies .....	21
Fase 1	
Sessie 1 Kennismaken/de praatstok .....	23
Sessie 2-3 Verhalen vertellen .....	29
Sessie 4-8 Terugspelen .....	33
Fase 2	
Sessie 1-2 Thema verslaving/toevoegen van een wens .....	37
Fase 3/4 Toelichting .....	43
Fase 3	
Sessie 1 Stoppen na en melden van een terugval .....	45
Sessie 2 Hulp vragen .....	51
Sessie 3 Vertellen dat je niet meer gebruikt .....	57
Sessie 4 Weigeren van drugs van een dealer .....	63
Sessie 5 Weigeren val alcohol/drugs van familie en vrienden .....	69
Sessie 6 Omgaan met trek en craving .....	75
Fase 4 De verdieping .....	81
Laatste sessie Afsluiting, evaluatie en afscheid .....	85
Bijlagen .....	89



# HANDLEIDING

## INLEIDING

Dit handboek is geschreven voor dramatherapeuten en trainers van de drama therapeutische module 'Verhaal halen. Het bevat het draaiboek van de module en informatie aangaande de organisatie en uitvoering ervan. Daarnaast is achtergrondinformatie over het behandelprogramma GzL, Vaktherapie en Dramatherapie, en de plaats van deze module daarbinnen, opgenomen. Aangeraden wordt de bijbehorende programmahandleiding van GzL te lezen m.n. voor instructies over de werkwijze voorafgaand aan en na afloop van de module (o.a. aanmelding, kennismakings- en intake gesprekken, verslaglegging, evaluatie, proces- en effectmeting).

## Doelgroep

Het behandelprogramma Ge-zonder leven!! (GzL) is bedoeld voor cliënten met een licht verstandelijke beperking vanaf 18 jaar (in principe ook toepasbaar bij cliënten vanaf 16 jaar), die als gevolg van een (zeer) ernstige stoornis in het gebruik van een of meerdere middelen zijn opgenomen voor klinische behandeling. Bij het merendeel van de opgenomen cliënten is sprake is van complexe bijkomende somatische, psychiatrische en forensische problematiek. Het problematisch gebruik staat in samenhang met crimineel gedrag of een verhoogde kans op recidive en/of met maatschappelijke en persoonlijke teloorgang. Cliënten zijn opgenomen voor behandeling binnen een juridisch kader (TBS, PIJ, RM of overige categorieën veroordelingen) of op vrijwillige basis.

## Beschrijving GzL en de opbouw

GzL is ontwikkeld voor klinische behandelafdelingen, duurt ongeveer twee jaar en is opgebouwd uit meerdere modules, die aansluiten op het leefklimaat. Het leefklimaat als leef- en leeromgeving wordt nadrukkelijk benut als een oefensituatie voor de cliënt, en is wat betreft inrichting en begeleidingsstijl aangepast op de LVB en verslavingsproblematiek. Het programma bevat drie elkaar opvolgende groepsgerichte modules, aangevuld met modulair vormgegeven vaktherapieën, die bijdragen aan ervaring en verdieping van het geheel.

De modules en vaktherapieën zijn gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische principes, principes uit motiverende gespreksvaardigheden, dramatherapie en psychomotorische therapie en zijn aangepast aan de kenmerken en leerstijlen van de doelgroep. Met het doorlopen van de modules en vaktherapieën wordt bewerkstelligd dat cliënten besef krijgen van de noodzaak van verandering en gemotiveerd raken voor de behandeling van hun verslaving. Het behandelprogramma richt zich op het versterken van copingvaardigheden, sociale vaardigheden, zelfzorg en op het onderhouden van stabiliserende relaties.

GzL is opgebouwd uit 7 modules, waarvan drie cognitief gedragstherapeutische modules (CGT modules): 'Het Begin' (Motivatiemodule), 'Mijn Gebruik' en de 'Vaardigheidstraining', en 4 vaktherapeutische modules.

De vaktherapeutische modules zijn ondersteunend aan de drie CGT modules (zie onderstaand schema) . De eerste PMT module 'Klaar voor de start?!' en de eerste Drama therapeutische module, 'Op verhaal komen', sluiten aan bij en zijn ondersteunend aan de modules 'Het Begin' en 'Mijn Gebruik'.

De tweede PMT module 'Stevig staan!!' en de tweede drama-therapeutische module 'Verhaal halen' sluiten aan bij en zijn een ervaringsgerichte verdieping van de vaardigheidsmodule.

Elke module heeft een handboek voor de uitvoerders (trainers en vaktherapeuten) en losbladige werkboeken voor de cliënten.

CTG modules	Het begin	Mijn gebruik	Vaardigheidsmodule
PMT modules	Klaar voor de start		Stevig staan
Dramatherapie modules	Op verhaal komen		Verhaal halen

### **Vaktherapie**

Met de herziening van de beroepenstructuur in de GGZ in 2001 werden creatief therapeuten (beeldend, drama-, dans- en muziektherapeuten en psychomotorische therapeuten ondergebracht in een cluster vaktherapeutische beroepen.

De doelstelling van de vaktherapie is het bewerkstelligen van verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied. Vaktherapieën kennen een eigen aard van middelen die aangewend worden om deze doelen te realiseren. Deze middelen zijn lichaams- en beweginggerichte werkvormen, beeldend werken, muziek, drama en dans. Zij worden gebruikt om de problematiek, klachten en/of het gedrag van cliënten 'al doende' aan de orde te laten komen en te beïnvloeden.

Vaktherapeuten kunnen ook begeleiding, training en voorlichting en preventief advies geven (bijvoorbeeld voorlichting geven over de invloed van alcohol op de motorische ontwikkeling).

Volgens het beroepsprofiel van de NVDT (2009) is een dramatherapeut iemand die een geregistreerde opleiding voor dramatherapie heeft afgerond, is ingeschreven als lid van de drama-beroepsvereniging die bij de FVB is aangesloten en ingeschreven is in het Register Vaktherapeutische Beroepen dan wel actief bezig is met de registratie.

#### **1. Dramatherapie algemeen**

*(ontleend aan beroepsprofiel NVDT, 2009)*

Dramatherapie is een specialistische behandelvorm die door het doelgericht en methodisch inzetten van drama- en theatervormen bij cliënten

veranderings-, ontwikkelings-, verwerkings- en/of acceptatieprocessen bewerkstelligt.

Dramatherapeuten behandelen cliënten met een breed scala aan psychosociale, emotionele- en gedragsproblemen en psychiatrische stoornissen. Met deze begrippen wordt ook verwezen naar ontwikkelingsstoornissen, (gevolgen van) lichamelijke of verstandelijke beperkingen, psychosomatische klachten. De problematiek die door dramatherapeuten wordt behandeld heeft in het algemeen biologische, sociale-, emotionele en psychische componenten of achtergronden/oorzaken en kan zich afspelen binnen diverse levensgebieden. Cliënten kunnen tot alle leeftijdsgroepen behoren: kinderen, jeugd, volwassenen en ouderen. Dramatherapeuten bieden (proces)diagnostiek

voorafgaand aan de behandeling, individuele therapie, groepstherapie, partnerrelatietherapie en gezinstherapie.

Domeinafbakening op grond van de inhoud wordt beschreven aan de hand van **negen kernprocessen** die de identiteit en daarmee de eigen plaats die dramatherapie binnen de hulpverlening inneemt recht doet.

## **1.1. Kernprocessen van Dramatherapie**

### **Lichamelijke expressie**

De inzet van het lichaam in dramatherapie is vanzelfsprekend in het dramatisch handelen. Er is een directe relatie tussen lichaam en identiteit: het gebruik van het lichaam reflecteert gedrags- en denkpatronen die ontwikkeld zijn op basis van ervaringen. Mensen tonen met hun lichaam wat, hoe en in welke mate stimuli voor hen belangrijk zijn.

### **Dramatische projectie**

Delen van het zelf of van ervaringen worden in het dramatische materiaal, zoals: rol, attributen, situatie, geprojecteerd. De binnenwereld wordt hierdoor op een gecontroleerde wijze geëxternaliseerd en kan in het spelen verkend en bewerkt worden.

### **De relatie tussen het dagelijkse leven en drama**

De context binnen drama is fictief, de situatie verschilt van de werkelijkheid, maar het handelen, de gedachten en de gevoelens zijn 'realiteit'. Binnen dramatherapie worden deze gekenmerkt door 'reële gevoelens in een fictieve context'.

### **Empathie en distantie**

De wisselwerking tussen dramatherapeutische empathie en distantie bepaalt de dynamiek van verandering in dramatherapie. De ontwikkeling van een empathische houding ten aanzien van een rol, object, dramatische situatie of activiteit is een therapeutisch proces op zichzelf. Distantie vormt de keerzijde van empathie. Distantie refereert aan een betrokkenheid die gericht is op denken, reflectie en perspectief. Het ontwikkelen van distantie kan ook een therapeutisch doel zijn. Een balans tussen empathie en distantie biedt speelruimte en kan met spelvormen geoefend worden.

### **Personificatie en impersonatie**

De cliënt representeert zichzelf of delen van zichzelf via het dramatische materiaal. Dit kan zijn via een rol, impersonatie of via objecten, personificatie. Met de rol creëert de cliënt een personage dat een fictief of een bestaand persoon kan zijn. Via objecten kunnen symbolisch menselijke eigenschappen worden toegekend, waardoor er met meer distantie mee gespeeld kan worden.

### **De therapeutische presentatie**

Als een probleem geïdentificeerd is, volgt er een manier binnen drama om dit in beeld te zetten, speelbaar te maken. Vervolgens zorgt het proces van het bedenken, vormgeven, oefenen en uitvoeren van het spel ervoor dat de cliënt de ruimte krijgt om het probleem te exploreren. Er is ook een mogelijkheid om een andere manier van omgaan met het probleem te spelen en de cliënt volledig de regisseur van de situatie te laten zijn.

### **Spelen**

Binnen dramatherapie kan spelvrijheid bereikt worden. Het kan een cliënt terugbrengen bij de vrije expressie of hem juist leren dit te ontwikkelen. Er ontstaat een speelse relatie met de realiteit die meer ruimte biedt aan creativiteit, flexibiliteit en het heroverwegen van ideeën over de reële wereld.

### **Transformatie**

Transformatie binnen dramatherapie is de weg van werkelijkheid naar spel. Zodoende kan er met dramatisch materiaal gespeeld worden binnen een dramatische realiteit. Er

kan geïmproviseerd worden en de cliënt kan dan nieuwe mogelijkheden van expressie, emoties en associaties beleven.

### **Het interactieve publiek**

Het interactieve publiek heeft een belangrijke rol. Het gaat zowel over het kijken naar de ander, door de anderen bekeken worden als naar jezelf leren kijken (video, rolwisseling). Door de uitwisseling tussen toeschouwer en speler ontstaat een dynamisch proces van reflectie, inzicht, confrontatie en acceptatie.

## **1.2. Probleemgebieden, doelstellingen en indicaties**

### **Expressie en beheersing van emoties**

Hierbij wordt het evenwicht tussen enerzijds het vrijelijk uiten van emoties en anderzijds het beheersen ervan benadrukt. Er kan gebruik gemaakt worden van fantasie en verbeelding.

- Eigen emoties worden herkend en er kan vervolgens uitdrukking gegeven worden aan eigen belevingswereld in taal (mentaliseren), mimiek, stem, houding en beweging
- Gevoelens en het ordenen van gevoelens en emoties in relatie tot de problematiek kunnen beheerst worden
- Emoties zijn verwerkt en/of geaccepteerd
- Adequate agressiehuishouding is ontwikkeld

### **Ontwikkeling van het reflectievermogen**

De regisseur in onszelf heeft overzicht en denkt rationeel, zelfs in tijden van emotionele betrokkenheid. Zij observeert en ontwikkelt keuzemogelijkheden. Dramatherapie biedt de mogelijkheid om deze vaardigheid te ontwikkelen door cliënten de regie te laten voeren over hun eigen spel. Hierbij ligt de nadruk op:

- Overzicht hebben en houden over situaties en prikkels uit de omgeving
- Doelgericht handelen
- Eigen verantwoordelijkheid nemen
- Consequenties van het handelen (h)erkennen
- Herkennen van cyclus van gedachten, gevoel en gedrag.

### **Uitbreiden van het rolrepertoire**

Binnen het dagelijks leven kunnen we spreken van verschillend rolgedrag in diverse situaties. Wanneer iemand een te beperkt scala aan rolgedrag heeft, kan dit problemen opleveren in het functioneren.

In dramatherapie zijn de mogelijkheden tot het spelen van rollen onbeperkt. Hierdoor kan geëxperimenteerd worden met de identiteit: latent aanwezige aspecten van de cliënt kunnen ontdekt, geuit en geoefend worden met nieuwe vormen van gedrag. Hierbij ligt de nadruk op:

- Inlevingsvermogen, differentiatie tussen ik en de ander kunnen maken
- Ontdekken van de rollen die men doorgaans aanneemt
- Experimenteren met nieuwe rollen
- Verruimen van gedragsmogelijkheden
- Identiteitsontwikkeling
- Leren schakelen tussen verschillende rollen.



### **Bepaling, acceptatie en uitbreiding van het zelfbeeld**

Er bestaat een relatie tussen rol en zelfbeeld. Hoe je jezelf ervaart, wordt middels projectie zichtbaar in de rollen die je speelt. Bij deze doelstelling ligt de nadruk op:

- Zelfacceptatie en zelfwaardering
- Vergroten zelfvertrouwen
- Effectbesef (actie–reactie mechanisme)
- Verbaliseren, rolontwikkeling
- Verbeteren van competentiebeleving.
- Samenvallen van zelfbeeld met het beeld dat de buitenwereld heeft

### **Sociale interactie en sociale vaardigheden**

Het feit dat dramatische werkvormen primair samenwerking en interactie vereisen, maakt dramatherapie uitstekend geschikt voor het onderzoeken en vergroten van vaardigheden ten behoeve van sociale interactie.

Hierbij ligt de nadruk op:

- Het aangaan en onderhouden van contact met anderen
- Samenwerken/spelen en reageren op de ander
- Rekening houden met de ander of de andere groepsleden
- Vorm geven aan eigen autonomie
- Maken van keuzes en het stellen van grenzen in de interactie
- Presentatie
- Gebruik van lichaam en ruimte

### **1.3. Dramatherapie bij mensen met een LVB en middelenafhankelijkheid**

Doordat de deelnemer met dramatherapeutische middelen een taal in handen krijgt die aansluit bij het sociaal-emotioneel niveau, is de inzet van dramatherapie niet gebonden aan intellectueel niveau, ontwikkelingsfase of talent.

Voor dramatherapie hoeft men niet goed te kunnen (toneel) spelen. Het draait om expressie en vormgeving, dus niet om kunst maar om het proces. Het accent ligt vooral op het doen (non-verbaal) en ervaren en minder op praten (verbaal).

Vanwege het veilige, lustvolle, spelmatige en uitnodigende appèl van dramatherapeutische materialen kan het mogelijk zijn dat ook minder gemotiveerde deelnemers in beweging komen. Juist de speelse context kan de deelnemer uit een passieve en negatieve gesteldheid weglukken.

Dramatherapie is gebaseerd op het idee dat het vermogen van de deelnemer om de situatie (weer) actief tegemoet te treden vergroot moet worden door de beleving van de situatie tot expressie te brengen. Door in het medium bezig te zijn komt de psyche van de deelnemer in beweging (Smeijsters, 2010).

De meerwaarde van dramatherapie wordt vooral tastbaar als er bij de deelnemer sprake is van een impasse in het handelen die om een min of meer beschermende, verhullende wijze van benaderen vraagt. Deze bescherming is prominent aanwezig daar er niet over gepraat hoeft te worden. De deelnemer speelt in zijn zelf gebouwde decor een zelf bedacht verhaal uit en laat door zijn spel-handeling zien hoe hij zijn verslaving heeft ervaren en deelt op non-verbale wijze zijn emotionele betrokkenheid daartoe met medespelers en groepsgenoten. Deze verhalen zijn veelal universele verslavingsthema's en worden door iedereen (h)erkend waardoor onderlinge saamhorigheid ontstaat. Ook

andere therapeutische factoren worden aangesproken waardoor 'beter worden' in de groep ontstaat.

## **1.4 Positionering van Dramatherapie binnen GzL**

Er zijn twee Drama therapeutische modules ontwikkeld. De eerste module, '**Op verhaal komen**', sluit aan bij en is ondersteunend aan de modules 'Het Begin' en 'Mijn Gebruik'. De tweede module '**Verhaal halen**', sluit aan bij en is een ervaringsgerichte verdieping van de vaardigheidstraining.

### **1.4.1. Drama module 'Op verhaal komen'**

De titel '**Op verhaal komen**' doet recht aan de verslaafde deelnemer die moet wennen aan zijn nieuwe omgeving, deze moet leren accepteren en gemotiveerd moet worden om aan behandeling voor zijn verslaving te beginnen.

Door het 'doen alsof' karakter van de dramatherapie kan een veilige, vrije en spontane wijze van uiten ontstaan. Het is immers spel. Iedere deelnemer kan daardoor op geheel eigen wijze tot expressie (uitdrukking) en vormgeving (verwerking) komen.

Vanwege het veilige, lustvolle, spelmatige en uitnodigende appèl van drama-therapeutische materialen kan het mogelijk zijn dat ook minder gemotiveerde deelnemers in beweging komen. Juist de speelse context kan de deelnemer uit een passieve en negatieve gesteldheid weglukken. De meerwaarde van dramatherapie aan 'verslaafde' deelnemers wordt vooral tastbaar als er bij de deelnemer sprake is van een impasse in het handelen die om een min of meer beschermende, verhullende wijze van benaderen vraagt.

Met de groep, in de verschillende drama therapeutische werkvormen, plezier beleven zorgt voor ontspanning, plezier en verbondenheid. Hierdoor ontstaat het vertrouwen dat nodig is om in de groep in dramatherapie aan eigen probleem/verslavingssituaties te kunnen gaan werken. De deelnemers vertellen elkaar op den duur hun 'verslavings'-verhaal en groepsgenoten spelen daar graag een actieve rol in. Iets voor elkaar kunnen doen/betekenen, het altruïsme groeit. Het op afstand 'als toeschouwer' kijken naar het spel van een groepsgenoot en kunnen zien en horen hoe groepsgenoten in vergelijkbare, 'verslavende' situaties hebben gereageerd, geeft steun, inzicht en herkenning. Deelnemers geven aan dit als stimulerend te ervaren waardoor een intrinsieke motivatie tot behandeling groeit.

De module bestaat uit 3 fases (niet te verwarren met de behandelfasering).

Deelnemers met verslavingsproblematiek laten vaak vermijdend en ontwijkend gedrag zien. Vaak duurt het lang voordat een deelnemer kritisch naar zichzelf durft te kijken en durft te voelen. In eerdere, moeilijke fases in het leven, is het 'voelen' vaak uitgeschakeld. Soms is therapie dan niet leuk en juist spannend waardoor de deelnemer in dramatherapie niet 'zomaar' spelend zal gaan ervaren waardoor een voorzichtige, gestructureerde en veilige opbouw in dramatisch spel is geboden; fase 1 en 2.

#### Fase 1

De nadruk in fase 1 ligt op vertrouwd raken met spel, de therapeuten en de andere deelnemers.

Doelstellingen zijn:

- Ontdekken en leren ontwikkelen van 'gevoel voor' drama door te (leren) spelen, decor te bouwen, licht en geluid te gebruiken.
- Plezier beleven en succeservaring opdoen in het samen spelen en samenwerken
- Jezelf leren uitdrukken en vormgeven in dramatherapie door het spelen van een rol
- Veiligheid ervaren, er mogen zijn.

De opbouw in de spel oefeningen, de rol van de dramatherapeut en de groep dagen deelnemers uit om op de spelvloer te komen. De dramatherapeut heeft vooral een steunende werkwijze. Plezier hebben is nodig om op het speelveld te (durven) komen. Doordat in de opbouw niet direct het accent op persoonlijke situaties wordt gelegd ervaren deelnemers veiligheid. Binnen deze veiligheid introduceren deelnemers vaak zelf situaties die in de dagelijkse praktijk als probleem worden ervaren waardoor fase 2 kan worden ingeluid.

### Fase 2

In fase 2 gaat het spel al meer over verslaving, maar nog niet direct over de eigen ervaring van de deelnemer.

Doelstellingen in deze fase:

- Veiligheid in spel ervaren
- Spelen en praten over verslaving 'in het algemeen'
- Ervaren en (h)erkennen van craving in spelsituaties

Er worden situaties gespeeld die gebaseerd zijn op ervaringen van de deelnemers met verslaving als thema. De kennis over verslaving wordt vergroot en gedeeld met elkaar waardoor meer (h)erkenning en besef/bewustzijn ontstaan.

De eerder beschreven rol van de dramatherapeut en de groep is blijvend belangrijk, de dramatherapeut heeft vooral een pragmatisch structurende attitude. Door dergelijke spelen te ervaren en door over de spelinhoud en spelhandelingen te praten ontstaat meer probleembesef bij de deelnemers. In dit stadium kan verbinding worden gelegd met meer persoonlijke ervaringen met verslaving, fase 3 kan worden geïntroduceerd.

### Fase 3

In deze fase worden expliciet eigen ervaringen met verslaving van deelnemers gebruikt in spel. De deelnemer brengt een eigen verhaal over zijn verslaving in beeld, in één of meerdere scènes. Door de scène(s) te spelen wordt elke handeling zichtbaar en voelbaar. De ervaring maakt gedachten, gevoelens, handelingen en fantasieën inzichtelijk. Deze scènes worden door de gehele groep gespeeld, beleefd en ervaren waardoor een platform ontstaat voor het met elkaar delen en bepraten van eigen gebruik. Er ontstaat een zeer grote onderlinge emotionele betrokkenheid, waardoor gewerkt kan worden aan onderstaande doelstellingen:

- Benoemen en in kaart brengen van eigen risicovolle situaties
- Op speelse wijze reflecteren op eigen ingebrachte verhalen in zelf vormgegeven spelen.
- Emoties ervaren en verwoorden
- (leren) Delen en praten over eigen gebruik
- Doorbreken van isolement en vermijding
- (h)Erkennen van trek/ craving
- Voor- en nadelen van gebruik benoemen
- Ontwikkelen van probleembesef en bereidheid het aan te pakken

- Deelnemer leert keuze te maken tot stoppen of doorgaan met zijn verslaving

#### Rol van de dramatherapeut

*'Als de dramatherapeut zich openstelt en wat meer van zichzelf laat zien, dan ga ik dat ook doen'.*

De therapeut heeft een 'holding en containing' attitude. De therapeut speelt altijd mee, regisseert en bewaakt het overzicht in spel en over de spelers. De deelnemer moet zich veilig en beschermd voelen en het gevoel krijgen er te mogen zijn. De deelnemers worden uitgenodigd en gestimuleerd om het speelveld op te gaan. De dramatherapeut is rolmodel en kan door zijn houding, open en kwetsbaar en met humor naar zichzelf en situaties kijkend, de spanning en druk bij deelnemers wegnemen. Zij voelen zich meer op hun gemak waardoor er bereidheid ontstaat om in actie te komen.

Gezien worden en aandacht krijgen worden door de deelnemers als belangrijk ervaren om uitgenodigd te worden deel te nemen aan dramatherapie. De therapeut heeft aandacht voor die situaties die de deelnemer bespreekt en koppelt deze aan spelsituaties. Als de dramatherapeut voor deelnemers aan situaties kan refereren die eerder besproken zijn, draagt dat bij aan het gevoel van erkenning en waardering.

#### Rol van de groep

*'In elkaars verhalen spelen, dingen verzinnen die een ander moet spelen, dat zijn oefeningen waar je met elkaar een team van wordt en dat team heb je nodig'.*

Het wordt door de deelnemers vooral in het begin van de module als spannend ervaren om met dramatherapie, maar ook met mededeelnemers aan de slag te gaan.

Met de groep in de verschillende drama therapeutische werkvormen plezier beleven zorgt voor ontspanning, plezier en verbondenheid. Hierdoor ontstaat het vertrouwen dat nodig is om in de groep in dramatherapie aan eigen probleem/verslavingsituaties te kunnen gaan werken. Deelnemers vertellen elkaar hun 'verslavings'-verhaal en groepsgenoten spelen daar graag een rol in. Iets voor elkaar kunnen doen/ betekenen, het altruïsme groeit. Het op afstand 'als toeschouwer' kijken naar het spel van een groepsgenoot en kunnen zien en horen hoe groepsgenoten in risicovolle situaties hebben gereageerd, geeft steun, inzicht en herkenning. Deelnemers geven aan dit als stimulerend te ervaren: *"Als hij het kan dan kan ik het ook"*

#### Rol van de co therapeut

Om de veiligheid te waarborgen heeft een vaste co therapeut met kennis op het gebied van verslaving de voorkeur. Bij GzL is dit de trainer, die goed op de hoogte is van het programma en de deelnemers kent vanuit de modules. De co therapeut kan daardoor deelnemers en dramatherapeut ondersteunen in het leggen van verbindingen met de inhoud van de modules.

Het is tevens van belang dat de co therapeut affiniteit heeft met het medium dramatherapie en op constructieve wijze een bijdrage kan leveren als rolmodel en speler (zie ook bijlage 6).

### **1.4.2 Drama module 'Verhaal halen'**

De tweede module '**Verhaal halen**', sluit aan bij en is een ervaringsgerichte verdieping van de Vaardigheidstraining. Deze module is vooral gericht op het ontwikkelen, verstevigen en eigen maken van copingstrategieën tegen de verleiding van middelengebruik.

Er wordt gebruik gemaakt van de methodiek 'Terugspeeltheater'. De oorspronkelijke en internationale term voor Terugspeeltheater is Playback Theatre. Grondlegger van deze theatervorm is de Amerikaan Jonathan Fox. Hij raakte geïnspireerd door de eeuwenoude traditie van 'storytelling' in Nepal en de grote, verbindende kracht daarvan in een gemeenschap. Daarnaast had hij ervaring met improvisatietheater en psychodrama. Gecombineerd maakt dat er door middel van improvisaties grote en kleine verhalen van mensen uit het publiek gespeeld en verbeeld werden. Door het persoonlijke karakter van die verhalen van mensen uit het publiek ontstond vanzelf een grote mate van diepgang en zorgvuldigheid.

Terugspeeltheater is een theatervorm, waarbij verhalen, belevenissen en ervaringen van vertellers centraal staan. Door middel van improvisatie, beelden, muziek en geluid wordt er teruggespeeld wat de verteller vertelt. Daardoor ontstaat er een verbinding tussen alle deelnemers. Men herkent (onderdelen van) elkaars verhalen of het roept herinneringen op aan een andere gebeurtenis.

Terugspeeltheater is wereldwijd erg succesvol, vooral door de laagdrempeligheid, en wordt voor vele doeleinden gebruikt. Zo werd terugspeeltheater na rampen als de tsunami (2004) en de orkaan Katrina (2005) ingezet om ervaringen te verwerken.

Jonathan Fox schrijft: "In de meeste families dragen velen van ons een koffer met zich mee. Voor velen van ons, in onze samenlevingen, in onze landen, bestaat een dergelijke koffer. Ik hoop dat Terugspeeltheater een plek kan zijn, waar mensen hun koffer durven openen in aanwezigheid van familie, vrienden en/of collega's. Zodat er meer begrip voor elkaar kan ontstaan en het lijden in de wereld een beetje verzacht kan worden".

In de module 'verhaal halen' worden de persoonlijke verhalen van de deelnemers teruggespeeld, een beleving die hen onderling verbindt. Om de kern van een verhaal duidelijk te krijgen, worden vragen gesteld en wordt het verhaal van de deelnemer zo realistisch mogelijk gespeeld. Het accent/de essentie van het verhaal wordt zo concreet mogelijk gespeeld. Zo nodig wordt de kern van het verhaal vergroot, verstevigd of afgezwakt, en als meest impliciete onderdeel van het verhaal behandeld. Samen kijken naar teruggespeelde verhalen geeft (h)erkenning, begrip en meer onderlinge openheid. Abstracte thema's worden concreet en gevoelige onderwerpen bespreekbaar.

Door het toepassen van adequatere vaardigheden, in terugspeeltheater veelal wensen genoemd, kan een andere afloop worden gerealiseerd. Dit werkt helend en ego versterkend.

Bij terugspeeltheater is er altijd respect, onvoorwaardelijke acceptatie en aandacht voor de individuele beleving van de verteller. Geen discussie, geen oordelen, geen beschouwingen, alleen luisteren en kijken naar ervaringen van elkaar. Dit geeft veiligheid. De vertellers krijgen de kans om zichzelf open te stellen en zichzelf te zijn.

Deelnemers zijn zowel verteller als speler als publiek. Teruggespeelde verhalen geven de deelnemers inzicht, (h)erkenning, begrip en onderlinge openheid. Doordat ervaringen vanuit een ander perspectief worden belicht, is het verhelderend en draagt het bij aan de bespreekbaarheid, verwerking en verdieping van de verschillende thema's.

Terugspeeltheater doet een appèl op universaliteit en herkenbaarheid. Deelnemers ervaren dat ze niet de enige zijn met een bepaald gevoel, een bepaalde gedachte of een probleem. Al doende zal de deelnemer zelf ideeën en oplossingen aandragen voor zijn eigen situatie waarmee zijn ego sterkte zal toenemen. Door gebruik te maken van de surplus-reality (de mogelijkheid iets te laten gebeuren dat in werkelijkheid niet gebeurt) kan de deelnemer zijn copingstrategieën vergroten.

Door de rol van speler op zich te nemen en het verhaal van de ander terug te spelen, betekent men iets voor de ander en wordt het altruïsme, het gevoel iets voor een ander te kunnen betekenen, bevordert wat het zelfbeeld positief beïnvloedt (Yalom, 1978). Terugspeeltheater is een combinatie tussen aan de ene kant het gevoelsmatig beleven van een situatie en aan de andere kant het afstand nemen via bewuste waarneming en reflectie.

De rol van de dramatherapeut en co therapeut

Aanbevolen wordt om deze module te laten uitvoeren door een ervaren dramatherapeut(e) die kennis heeft over verslavingsproblematiek en de methodiek 'terugspeeltheater', samen met een co therapeut, bij voorkeur de module trainer.

De co therapeut is goed op de hoogte van het programma en kent veelal de deelnemers vanuit de modules. De co therapeut kan daardoor deelnemers en dramatherapeut ondersteunen in het leggen van verbindingen met het in de modules geleerde.

De dramatherapeut neemt de rol van regisseur op zich en draagt zorg voor de condities die nodig zijn. Met betrekking tot de vormgevingsaspecten en het gebruik van de techniek dient de therapeut directief te zijn (faciliteren en structureren).

De co therapeut is uitnodigend, positief stimulerend, speelt de moeilijkere rollen, legt verbinding tussen de vaardigheidstraining en deze module.

Beiden zijn rolmodel, steunend, structurerend, bemoedigend, directief en adviserend en dragen zorg voor de veiligheid en vertrouwelijkheid in de groep.

Belangrijk voor beide therapeuten is dat zij ervaring met groepen hebben, zich kunnen inleven in de gevoelens en behoeften van de deelnemers, kennis en kunde hebben betreffende verslaving bij mensen met een licht verstandelijke beperking, aansluiten in taalgebruik bij de deelnemers en motiverende gesprekstechnieken beheersen.

### 1.4.3 Inhoud en doelen van de Drama modules in schema

Stadium van gedragsverandering	Doelen van de Dramatherapie	Trainingen & onderwerpen
Voorbeschouwing	Vergroten en/of ontwikkelen van probleembesef en (dus) motivatie voor verandering.	<b>Module 'Op verhaal komen'</b> Probleembesef vergroten Verslaving en craving bespreekbaar te maken, leren ervaren/ omgaan met
Overwegen	Cliënten aan het denken zetten over hun gebruik Vergroten van ambivalentie	<b>Module 'Op verhaal komen'</b> Kennis vergroten over eigen gebruik Begin maken met een analyse van eigen gebruik
Vorbereiden en beslissen	Vergroten van ambivalentie Ontwikkelen van veranderbereidheid Cliënten besluiten gedrag te veranderen	<b>Module 'verhaal halen'</b> De deelnemer leert zijn verhaal over 'verslaving' te vertellen, te delen en spelen met anderen en een wens tot een andere afloop toe te passen. Verminderen negatief zelfbeeld Bewust worden en ervaren van aspecten in de interactionele dynamiek, Leren herkennen van symptomen Vergroten van copingstrategieën Zicht krijgen op eigen agressief, assertief en subassertief gedrag
Uitvoeren, volhouden	Volhouden van verandering Beheersen en kunnen toepassen van de vaardigheden	<b>'Verhaal halen'</b> Herkennen van lastige situaties Eigen maken en toepassen van geleerde vaardigheden

#### 1.4.4 Productbeschrijving 'Verhaal halen'

##### Rationale

Als er sprake is van verslavingsproblematiek in combinatie met psychiatrische problematiek en cognitieve beperkingen, kunnen cliënten profiteren van een ervaringsgerichte, non-verbale leerstijl als aanvulling op de verslavingsmodules.

Deze module is een ervaringsgerichte verdieping van de Vaardigheidstraining en richt zich op het ontwikkelen, verstevigen en eigen maken van copingstrategieën tegen de verleiding van middelengebruik. Er wordt gebruik gemaakt van de methodiek 'Terugspeeltheater'.

Doordat ervaringen vanuit een ander perspectief worden belicht, is het verhelderend en draagt het bij aan de bespreekbaarheid, verwerking en verdieping van de verschillende thema's. Al doende zal de deelnemer zelf ideeën en oplossingen aandragen voor zijn eigen situatie waarmee zijn ego sterkte zal toenemen. Door het toepassen van adequatere vaardigheden, in terugspeeltheater veelal wensen genoemd, kan een andere afloop worden gerealiseerd. Naast het oefenen met en het zich eigen maken van de vaardigheden werkt dit helend en ego versterkend.

De module bestaat uit 4 fasen (niet te verwarren met de behandelfasering):

- In fase 1 volgt een introductie van 8 sessies, waarin aandacht besteed wordt aan het inslijpen van de specifieke methodiek terugspeeltheater met voor de deelnemer min of meer 'luchtige' thema's. Tevens wordt geobserveerd of de module past bij de deelnemer.
- Tijdens fase 2 wordt in 2 sessies geoefend met al meer verslavingsgerelateerde thema's en met het toevoegen van wensen. Deze periode wordt afgesloten met een korte evaluatie waarin leerdoelen worden afgesproken voor het vervolg.
- In fase 3 'terugspeeltheater en de vaardigheidstraining', komen 9 van de 10 vaardigheden uit de vaardigheidstraining aan bod. De vaardigheid 'baas zijn over eigen gedachten' krijgt in deze module niet expliciet de aandacht, omdat binnen dramatherapie de focus ligt op ervaren, voelen. Bij gedachten/denken staat meer de ratio, het cognitieve op de voorgrond, wat de aandacht juist af kan leiden van het ervaren.

De thematiek vanuit de training wordt in deze module verdiept en persoonlijker gemaakt. Aan elke vaardigheid worden 2 sessies besteed.

- In fase 4 vindt de verdieping, integratie en toetsing plaats. Persoonlijke, spanningsvolle situaties worden ingebracht en gespeeld. Getoetst kan worden in hoeverre deelnemers zich vaardigheden hebben eigen gemaakt en in staat zijn deze op de goede manier in te zetten en toe te passen en hun persoonlijke leerdoelen hebben behaald. De vaardigheden 'omgaan met spanning en stress' en 'probleem oplossen' krijgen in deze fase een plaats.

##### Fase 1: Introductie 'verhalen vertellen' en 'terugspeeltheater'

###### Sessie 1 en 2:

In de eerste sessie van de introductiefase wordt kennisgemaakt met de deelnemers en uitleg gegeven over de module. Ook worden er zakelijke afspraken gemaakt over tijd, plaats, pauze, vertrouwelijkheid en spelregels.

Na de kennismaking worden de deelnemers, aan de hand van een algemeen en luchtig thema (in de winkel, in de stad, op het station e.d.), uitgenodigd hun persoonlijke



herinnering/verhaal te vertellen aan de anderen. Door te oefenen met thema's die niet gerelateerd zijn aan verslaving creëer je afstand, dus veiligheid, in de beginfase.

Vertellen (ruimte innemen) en luisteren naar elkaar, leren delen, worden geoefend.

Belangrijk is dat er één moment uit het leven van de deelnemers verteld wordt.

Er mogen vragen gesteld worden ter verduidelijking, geen verdieplings- of inzichtvragen.

Geen 'waarom' maar juist de 'wat' en 'hoe' vragen.

Het hebben van een verhaal en dit mogen vertellen staat centraal.

#### Sessie 3, 4 en 5:

In sessie 3 worden alle verhalen aan de hand van een centraal thema, aandacht vragen, geïnventariseerd. Door het stellen van vragen wordt geprobeerd ieders verhaal zo concreet en duidelijk mogelijk te krijgen.

Sessie 4 en 5: per sessie wordt één verhaal door de therapeuten uitgekozen om gespeeld te worden.

Centraal staat dat het verhaal wordt verteld en gespeeld.

De verteller mag in de vertellerstoel plaats nemen en kijken naar zijn eigen verhaal, dat door groepsgenoten en een therapeut wordt gespeeld.

Het leren spelen van een verhaal wordt geoefend.

De andere therapeut neemt de rol van conductor (regisseur) op zich.

De mogelijkheid bestaat dat de verteller samen met de conductor het verhaal nog wat aanscherpt omdat er eventueel nog gegevens ontbreken. De doelstelling van aanscherping van een verhaal is: dichter bij de werkelijkheid van de verteller komen en juist ook toestemming geven aan de speler(s) om het verhaal "echt", meer authentiek, te beleven en te spelen.

Een verhaal kan mogelijk meer in detail gespeeld worden, waardoor de emotie uitvergroot wordt (meer nabijheid) of juist theatraal groot gespeeld worden, waardoor de emotie verkleind wordt (meer afstand). Erg belangrijk is dat de conductor de spelers complimenteert over hun vormgeving om teleurstelling, krenking en/of afwijzing te voorkomen. De deelnemers zijn erg vatbaar voor eigen 'bewijs' vorming van negatieve cognities (zie je wel, ik kan het toch niet).

Indien van toepassing maakt de conductor duidelijk dat de essentie nog niet gespeeld kon worden omdat de volledige informatie/ spelgegevens daartoe nog niet vrij gegeven werden door de verhalenverteller. Een eventuele tussenstap (gradatie in opbouw van spanning) tot het verhaal spelen is het tableau vivant: het verhaal wordt in beeld gezet en niet gespeeld.

#### Sessie 6, 7 en 8:

Dezelfde volgorde als in sessie 3, 4 en 5 wordt gehanteerd, maar nu aan de hand van een "enigszins lastiger" thema (een verhaal met een negatieve afloop) of een thema dat minder leuk is, maar nog niet met verslaving te maken heeft.

Centraal staat dat een "enigszins" negatief emotioneel gekleurd verhaal wordt verteld en gespeeld.

Het gespeelde verhaal verbindt de groep onderling en motiveert tot deelname aan deze module.

Sessie 8 wordt afgesloten met een evaluatie. Met de gehele groep wordt onderzocht of deze module en methodiek aansluit bij/geschikt is voor elke deelnemer om beter te leren omgaan met verslaving en door te gaan naar fase 2.

## **Fase 2 Terugspeeltheater met thema's rondom verslaving**

Er wordt in 2 sessies geoefend met al meer verslavingsgerelateerde thema's, ontleend aan de vaardigheidstraining. De deelnemers zijn al meer vertrouwd geraakt met de methode en met elkaar.

Centraal staat het verhalen vertellen aan de hand van een thema en het uitspelen van het verhaal van de verteller, wiens verhaal is uitverkozen om terug te spelen.

Er wordt verder gewerkt aan de groepscohesie, herkenning, de fantasie wordt geprikkeld wat aanleiding kan zijn voor meerdere verhalen. Het verhaal raakt iedere deelnemer, zet aan tot herkenning en verankering.

Cognitieve herstructurering kan voorkomen in fase 2 door het van afstand terug zien van het eigen verhaal en door het uitspelen van de wens: van wat anders gedaan had kunnen worden. Dit is de opstap naar verdere verdieping in fase 3.

Ook na deze fase vindt weer een evaluatie plaats. Therapeuten en ook deelnemers kunnen op basis van een aantal criteria (zie sessie 1-2 fase 2) tot de conclusie komen dat de methode niet aansluit bij de deelnemer.

## **Fase 3: Terugspeeltheater en de vaardigheidstraining**

In deze fase wordt er na het teruggespeelde verhaal uit fase 2 een 'tegenverhaal' verzonnen: binnen het bestaande verhaal en dezelfde elementen wordt een wens in de vorm van een actie toegevoegd waardoor een meer therapeutisch bevredigende oplossing of afloop volgt. De verteller maakt zelf een keuze voor het inzetten van de in de vaardigheidstraining geleerde vaardigheden. Welke vaardigheid past bij mij en deze situatie. De deelnemers leren vaardigheden toepassen in hun eigen verhaal.

Centraal staat het uitspelen van een wens naar aanleiding van het uitspelen van een verhaal en het toepassen van vaardigheden

Het gaat in fase 3 om de onderstaande 7 vaardigheden:

1. Stoppen na een uitglijder/ terugval
2. Melden van een terugval
3. Hulp vragen (van een druk bezet iemand)
4. Vertellen dat je niet meer gebruikt
5. Weigeren van drugs van een dealer
6. Weigeren van drugs/alcohol van vrienden en familie
7. Omgaan met craving

## **Fase 4 Terugspeeltheater 'de verdieping': Integratie en toetsing**

In deze laatste fase brengt iedere deelnemer voor hem spannende en stressvolle situaties in. Met zijn allen wordt gezocht naar oplossingen en gespeeld geoefend met alle copingstrategieën. In deze fase komen ook de vaardigheden 8 en 9 aan bod:

8. Omgaan met spanning en stress
9. Probleem oplossen

Getoetst wordt of de vaardigheden voldoende geleerd zijn, eigen gemaakt zijn, welke eventueel meer aandacht behoeven en of ook persoonlijke doelen behaald zijn.

## **Indicaties**

- Stoornis in het gebruik van middelen
- De deelnemer heeft alle verslavingsmodules doorlopen en is aan het einde van zijn behandeling, waarbij het oefenen met en toetsen van de gezondere levensstijl en van de vaardigheden centraal staan.

## **Contra-indicaties**

### Algemeen

- Sterke antisociale persoonlijkheidstrekken of andere aspecten die de veiligheid in de groepsdynamiek verstoren.
- Acute psychotische klachten.
- Geen onderscheid kunnen maken tussen realiteit en fantasie
- Geen affiniteit met dramatherapie

### Specifiek

- Het nut niet inzien van het vertellen en luisteren naar verhalen (zich niet open kunnen stellen voor en kunnen luisteren naar het verhaal van een ander, het niet enigszins samenhangend kunnen vertellen van een eigen verhaal).
- Niet te overbruggen weerstand om te spelen en om gevoelens, gedachten en problemen te willen, kunnen en durven delen in een groep.

## **Doelen**

- Volhouden van verandering
- Beheersen/ eigen maken van en toepassen van vaardigheden om nee te blijven zeggen tegen verslavende middelen en ja tegen een gezondere levensstijl.

## **Randvoorwaarden:**

In een ruime en goed geoutilleerde dramatherapie ruimte komen teruggespeelde verhalen het best tot hun recht. Decor en materialen dragen bij om zo dicht mogelijk bij de situatie van toen te komen.

De co therapeut is bekend met het programma verslaving bij voorkeur als trainer, bekend met de deelnemers en heeft affiniteit met medium dramatherapie (zie bijlage 6)

## **Groepsgrootte**

Een groepsgrootte van 6 deelnemers en 2 therapeuten wordt beschouwd als een ideale groepsgrootte.

## **Attitude Therapeut:**

### Algehele attitude en houding:

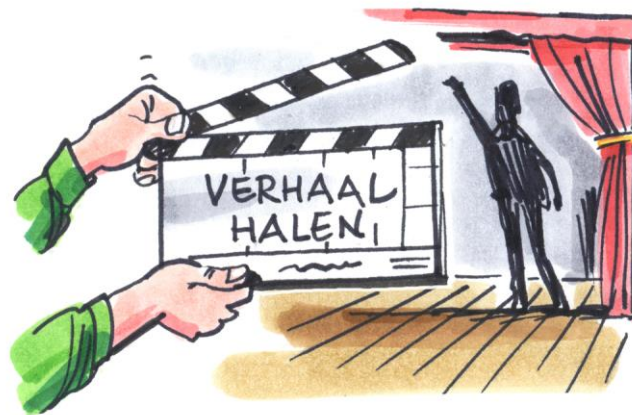
- buiten spel: motiverend, uitnodigend,
- in spel: directief...en samenvattend, regisserend op behoefte van de verteller en instruerend op spelers

## **Eindtermen**

De deelnemer heeft voldoende (bij voorkeur alle, maar minimaal  $\frac{3}{4}$ ) sessies bijgewoond, en hierin een positieve ontwikkeling doorgemaakt of laten zien de vaardigheden in meer of mindere mate te beheersen. Verder heeft de deelnemer een duidelijk inzicht in welke vaardigheden hij/zij goed is en welke vaardigheden nog moeilijk zijn. Daar waar deelnemer niet voldoet aan de eindtermen, kan gekozen worden de module te herhalen of andere therapeutische middelen in te zetten.



# Verhaal halen



## Verslavingsmodule Dramatherapie De Sessies



# FASE 1

## SESSIE 1 KENNISMAKEN (met elkaar en terugspeeltheater)

### Doelen

- De deelnemers maken kennis met elkaar
- De deelnemers maken kennis met de therapeuten
- Uitleg van deze module en de opbouw
- Introductie en uitleg van de 'praatstok'
- Oefenen met de praatstok
- De deelnemer durft een eigen verhaal te vertellen m.b.v. de praatstok
- De deelnemer luister naar het verhaal van de anderen

### Vorbereiding

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- verkleedkieren
- decormateriaal
- regisseursstoel
- praatstok en uitleg (bijlage 2)
- verhalenboek (schrijfblok voor het verzamelen van alle verhalen)
- flap-over met afspraken en omgangsregels
- flap-over met regels van de praatstok
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

◆ Draag er zorg voor dat de materialen gestructureerd en geordend in de ruimte staan.

### Suggesties voor de trainer

Bij de start van een nieuwe therapie kunnen deelnemers zenuwachtig, gespannen en nerveus zijn. De therapeuten stellen de deelnemers op hun gemak, o.a. door te beginnen met koffie of thee en met kennismaken. Ook wordt er tijd genomen om uitleg te geven over terugspeeltheater en over de opbouw van de module. De therapeut neemt een uitnodigende, humoristische, directieve en steunende rol aan.

Belangrijke tips:

- ◆ Wees duidelijk en directief en houdt de focus bij de thematiek.
- ◆ Het risico van verhalen vertellen in deze fase is dat het verhaal te overdreven gekleurd wordt. De verhalenverteller kan geneigd zijn te veel details te vertellen waardoor het verhaal te groot en onsaamenhangend wordt. Van belang is dan om een **concreet voorbeeld moment** uit het verhaal te lichten, die de essentie van het verhaal pakt.
- ◆ Structureren in tijd, tijd speelt geen rol. Uren in de kroeg wordt gereduceerd tot een tableau, het bodempje in de fles geeft aan dat we al uren bezig zijn.
- ◆ Eén van de therapeuten begint steeds met het vertellen van een verhaal en stuurt/structureert daardoor het verhaal. Brengt iets luchtigs in waardoor de zwaarte van een verhaal beïnvloed kan worden en daardoor indirect de draagkracht van de deelnemer.

## Aanvang van de therapie; welkom

- ◆ Heet de deelnemers welkom en nodig deze uit om aan de tafel te gaan zitten
- ◆ Bied de deelnemers koffie of thee aan
- ◆ Kennismaken met elkaar. Vraag welke deelnemer wil beginnen met zich voor te stellen: de naam, leeftijd en zijn hobby's (leuke en niet leuke activiteiten) en nodig deelnemers uit te vertellen over hun ervaring met dramatherapie.
- ◆ Geef uitleg over deze module. Afhankelijk van de draagkracht en draaglast van de deelnemer wordt een korte(re) uitleg gegeven over de inhoud en de opbouw.

*In deze module gaan we elkaar verhalen vertellen. Niet een gefantaseerd verhaal, maar waargebeurde verhalen. Dat kunnen prettige maar ook lastige verhalen(situaties) zijn. Dat verhalen vertellen doen we op een bepaalde manier. Dat zullen we straks verder uitleggen. De vertelde verhalen gaan we 'terug spelen'. De verteller speelt dan niet mee, maar kijkt naar de andere spelers die zijn verhaal terugspelen.*

*Bij waargebeurde verhalen die niet zo goed aflopen kunnen we ook met elkaar een andere, betere afloop bedenken, toevoegen aan het verhaal en spelen. Daardoor krijg je een beter gevoel, omdat je merkt dat je in de behandeling vaardigheden geleerd hebt om met moeilijke situaties om te gaan.*

*Deze module is een onderdeel van de behandeling voor verslaving en hoort bij de vaardigheidstraining. De vaardigheden die je geleerd hebt bij die training kun je dus gebruiken om de afloop van een verhaal te veranderen. Wie kan daar een voorbeeld van vertellen?*

- ◆ let op of de onderstreepte woorden door de deelnemer(s) herkend worden uit de eerste dramatherapie groep (op verhaal komen) en complimenteer deelnemers daarmee, geeft aan dat we deze temen ook in deze therapie gaan gebruiken.
- ◆ De therapeut licht de afspraken die bij dramatherapie belangrijk zijn toe:

*Het bordje op de deur wordt omgedraaid: van welkom naar niet storen.*

*Zodat er geen mensen binnen lopen terwijl er een spel aan de gang is.*

*Er is een vaste volgorde bij elke sessie: rondje, verhalen vertellen, pauze, verhaal spelen, afsluiten en einde.*

*Dat we in spel een time-out teken hebben, waarmee we de spelsituatie kunnen stoppen.*

*We in spel geen fysiek geweld mogen gebruiken, spel is 'doen als of'.*

*Niks moet, alles mag.*

*Alles wat we in drama doen is vertrouwelijk. Buiten dramatherapie praten we daar niet over, afspraak is afspraak.*

*Afspraken over spel: gordijnen, vloerbedekking en licht- functie We gaan met respect en begrip met elkaar om en nemen elkaar serieus*

*Je komt elke sessie, tenzij je echt niet kunt, dit graag van te voren bij ons melden met de reden.*

## Inleiding huidige sessie

*In deze bijeenkomst vertellen we jullie over de praatstok en gaan we een begin maken met het elkaar vertellen van verhalen met behulp van deze praatstok.*



## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Uitleg bij de praatstok	<p><b>I.</b> De therapeut laat de praatstok zien en vertelt kort over de geschiedenis, oorsprong en gebruik van de praatstok:</p> <p><i>De indianen gebruikten de praatstok tijdens raadsvergaderingen. De praatstok wordt doorgegeven van de ene naar de andere persoon. Hij die de praatstok vast heeft, is aan het woord. De anderen zwijgen en luisteren aandachtig en leren op deze wijze de ander beter te begrijpen en op een nieuwe manier met hem om te gaan.</i></p> <p><b>II.</b> De therapeut legt de regels uit:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> <i>Wie de praatstok heeft, heeft ook het woord. Anderen luisteren en zwijgen, zelfs als de praatstok 'eigenaar' helemaal stil is.</i></li> <li><b>2.</b> <i>Alles wat de ander vertelt of laat zien, is belangrijk. De anderen letten op, kijken en luisteren naar elkaar en lachen niemand uit.</i></li> <li><b>3.</b> <i>We helpen elkaar door te letten op wat goed gaat.</i></li> <li><b>4.</b> <i>Als je klaar bent met je verhaal mag je de praatstok in de houder terugplaatsen.</i></li> <li><b>5.</b> <i>Luisteraars mogen 'hoe' en 'wat' vragen stellen ter verduidelijking. Niet een 'waarom' vraag daar deze ter verantwoording roept, het verhaal stopt.</i></li> <li><b>6.</b> <i>De verhalenverteller mag daarna aangeven aan wie hij de praatstok doorgeeft</i></li> </ol>	<p>Praatstok, bijlage 2</p> <p>Op flap-over</p>
30 min.	<p>Je eigen verhaal durven vertellen</p> <p>Luisteren naar het verhaal van een ander.</p> <p>Oefenen met het gebruik van de praatstok</p>	<p><b>I.</b> Aan de hand van het thema 'in de winkel' wordt iedere deelnemer gevraagd naar een herinnering van een bezoekje aan een winkel. Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren.</p> <p><b>II.</b> Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers vragen stellen over het vertelde verhaal.</p> <p>◆ Een van de therapeuten begint en vertelt zijn verhaal. Hierdoor wordt duidelijk gemaakt dat een verhaal kort kan zijn en niet hele</p>	

		bijzondere anekdotes in zich hoeft te hebben. Ook wordt de werking van de praatstok zo inzichtelijk gemaakt.	
--	--	--	--

## Samenvatting

*De eerste bijeenkomst hebben we kennis met elkaar gemaakt en besproken op welke manier we met elkaar in deze groep gaan werken.*

*We hebben een aantal afspraken gemaakt hoe we met elkaar om willen gaan en het gebruik van de 'praatstok' hebben we geoefend. We hebben aan elkaar een verhaal verteld wat we zelf hebben mee gemaakt over een herinnering/moment in de winkel. De volgende bijeenkomst gaan we weer verhalen aan elkaar vertellen over een gemeenschappelijk thema en gaan we daarna een van de verhalen ook uitspelen.*

## Evaluatie

- ◆ Bespreek met de deelnemer wat hij als leuk en minder leuk heeft ervaren
- ◆ Benoem wat je hebt gezien en leg hierbij de nadruk op plezierige en positieve activiteiten en ervaringen
- ◆ Sluit met de deelnemers af door hen te bedanken voor de goede inzet en ze een goede week toe te wensen.

## Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul de deelnemersvolgkaart (samen met deelnemer) in. Het accent moet vooral liggen op hoe de deelnemer geluisterd heeft naar de verhalen van de anderen en hoe zijn inbreng in de groep is geweest.

## Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

## Aantekeningen





# FASE 1

## SESSIE 2-3

## VERHALEN VERTELLEN

### Doelen

- De ruimte nemen (door pakken van de praatstok) en krijgen om je verhaal te vertellen, zonder onderbreking en oordeel
- Leren luisteren met aandacht naar elkaars verhaal
- Leren hoe en wat vragen te stellen
- Wennen aan de methode 'terugspeeltheater'
- Opbouw van contact tussen de therapeut en de deelnemers
- Opbouw van contact tussen de deelnemers onderling

### Voorbereiding

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- verkleedkieren
- decormateriaal
- regisseursstoel
- praatstok
- verhalenboek
- flap-over met afspraken en omgangsregels
- flap-over met regels van de praatstok
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

◆ Draag er zorg voor dat de materialen gestructureerd en geordend in de ruimte staan.

### Suggesties voor de trainer

Verhalen vertellen en in het middelpunt van de belangstelling staan is voor de deelnemers een spannende activiteit. Allerlei gevoelens kunnen daarbij opkomen, drempelvrees en faalangst maar ook het onbedoeld krijgen van trek (craving) bij het vertellen van een eigen verhaal, of het beluisteren van het verhaal van de ander. Daardoor kan bij de deelnemer ernstige twijfel ontstaan over de zin van zijn deelname aan deze module (vermijden als oud coping mechanisme). De therapeuten kunnen door mee te doen en zelf voorbeeld te zijn en door hun houding uitnodigend en steunend, begripvol en zorgzaam de deelnemers daar doorheen loodsen.

De praatstok is een sterk helpend middel bij het verhalen vertellen door zijn 'magische' werking en aantrekkingskracht. De deelnemer moet in beweging komen om de praatstok te pakken en pakt daarmee de regie om in alle rust zijn verhaal te vertellen. De deelnemer als luisteraar wordt bewonderaar, er valt rust en stilte. De therapeut waakt daarover. Dit sterke ritueel dwingt op den duur bij elke deelnemer respect en begrip af. De praatstok helpt deelnemers ruimte te nemen, een gevoel van controle te krijgen en er te mogen zijn.

Tijdens het verhalen vertellen is de therapeut erop gespist de essentie van ieders verhaal helder en concreet te krijgen. Daarbij let hij ook op de expressie en vormgeving van de verhalende verteller. De cotherapeut noteert de verhalen van elke verteller in het verhalenboek. Speciale aandacht en dus tijd en ruimte nemen voor het trainen van wat en hoe vragen stellen om het verhaal helder en concreet te maken.

## Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

## Terugblik op vorige sessie

*De eerste bijeenkomst hebben we kennis met elkaar gemaakt en besproken op welke manier we met elkaar in deze groep gaan werken.*

*We hebben een aantal afspraken gemaakt over hoe we met elkaar om gaan en het gebruik van de 'praatstok' hebben we geoefend. We hebben aan elkaar een verhaal waar gebeurd verhaal verteld en geleerd het verhaal helder te krijgen door het stellen van hoe en wat vragen.*

- ◆ Benoem voor elke deelnemer die momenten die een leuke spelervaring waren. Breng deze momenten in verband met het toen ervaren gevoel.
- ◆ Geef indien mogelijk terug waarom jij vindt dat deze groep een 'goede' ploeg is.

*Hebben jullie nog vragen over de vorige keer?*

## Inleiding huidige sessie(s)

*Vandaag gaan we verder met elkaar een verhaal vertellen aan de hand van een gemeenschappelijk situatie of thema. We gaan die verhalen nog niet spelen. Dat doen we pas in sessie 4 en 5.*

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>25 min.</b>	De praatstok pakken Je eigen verhaal vertellen Luisteren naar het verhaal van een ander. Wat en hoe vragen stellen	<b>I.</b> Aan de hand van de situaties 'op het treinstation' (sessie 2) of een thema, aandacht vragen (sessie 3) wordt iedere deelnemer gevraagd een herinnering/ een waar verhaal te vertellen. <b>II.</b> De cotherapeut schrijft het verhaal op. <b>III.</b> Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren. Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers nog vragen stellen over het vertelde verhaal. <b>IV.</b> Een van de therapeuten begint en vertelt zijn verhaal. Hiermee zet de therapeut de trend, n.l. dat een verhaal kort kan zijn en niet hele	Praatstok, Verhalenboek en pen

		<p>bijzondere anekdotes in zich hoeft te hebben. Ook wordt de werking van de praatstok zo inzichtelijk gemaakt.</p> <p><b>V.</b> De cotherapeut leest een samenvatting van alle verhalen voor</p>	
<b>5 min.</b>	Pauze	Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om weer op te kunnen laden voor tweede gedeelte.	Koffie en thee
<b>30 min.</b>		Vervolg van verhalen vertellen aan elkaar.	

## Samenvatting

*Vandaag hebben we voor het eerst met de methode terugspeeltheater gewerkt en kunnen ervaren hoe dat was. Het was misschien nog even wennen, maar jullie zullen merken dat door dit vaker te doen het steeds gemakkelijker wordt om met verhalen te komen.*

## Evaluatie

- ◆ Vraag aan elke deelnemer wat hij als leuk en minder leuk heeft ervaren
- ◆ Benoem dat de aandacht naar elkaar positief is geweest en complimenteer de groep dat ze toch maar elkaar een verhaal hebben verteld en dat er goed geluisterd is.
- ◆ Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe.

## Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

De therapeuten kiezen voor sessie 4 en 5, 2 verhalen uit om te gaan spelen. Zie voor overwegingen bij het maken van de keuze bijlage 3

## Aantekeningen







# FASE 1

## SESSIE 4 t/m 8 TERUGSPELEN VAN VERHALEN

### Doelen

- De ruimte nemen (door pakken van de praatstok) en krijgen om je verhaal te vertellen, zonder onderbreking en oordeel
- Leren luisteren met aandacht naar elkaars verhaal
- Leren hoe en wat vragen te stellen
- Oefenen en vertrouwd raken met het leren spelen van een verhaal (spoorboekje)
- Het opbouwen van contact tussen de therapeut en de deelnemers
- Het opbouwen van contact tussen de deelnemers onderling

### Vorbereiding

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- verkleedkleden
- decormateriaal
- regisseursstoel
- praatstok
- verhalenboek
- flap-over met afspraken en omgangsregels
- flap-over met regels van de praatstok
- spoorboekje regisseur (bijlage 3)
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

◆ Draag er zorg voor dat de materialen gestructureerd en geordend in de ruimte staan.

### Suggesties voor de trainer

#### Sessie 4 en 5

- ◆ De therapeuten maken een keus uit de vertelde verhalen uit sessie 2 en 3 (zie ook suggesties in bijlage 3)
- ◆ Besteed aandacht aan het uitleggen van het spoorboekje (bijlage 3)
- ◆ De therapeuten zijn in hun grondhouding vooral actief aan het meedoen en uitnodigend en steunend naar de deelnemers toe. De rol van de therapeut wordt echter voortdurend afgewisseld: van zorgzaam en helpend educatief naar een directievere, structurerende en een meer bepalende leermeester tot een advocaat die de deelnemer overtuigt van het belang van deelname en activering.

#### Sessie 6, 7 en 8:

Dezelfde volgorde als in sessie 3, 4 en 5 wordt gehanteerd maar nu aan de hand van een "enigszins lastiger" thema (een verhaal met een negatieve afloop) of een thema dat minder leuk is, maar nog niet met verslaving te maken heeft.

Centraal staat dat een "enigszins" negatief emotioneel gekleurd verhaal wordt verteld en gespeeld.

Het vertelde verhaal (zie bij sessie 3) en daarna gespeelde verhaal verbindt de groep onderling en motiveert tot deelname aan deze module.

Sessie 8 wordt afgesloten met een evaluatie. Met de gehele groep wordt onderzocht of deze module en methodiek aansluit bij/geschikt is voor elke deelnemer om beter te leren omgaan met verslaving en door te gaan naar fase 2.

Criteria waar naar gekeken wordt zijn:

- heeft de deelnemer plezier aan en heeft hij besef van het nut van het vertellen van en luisteren naar een verhaal (je open stellen, kunnen vertellen, je kunnen concentreren)
  - heeft hij plezier en ervaart hij het nut van spelen en terugzien van een verhaal (herkenning en begrip, inzicht en onderlinge openheid)
  - In staat om deel te nemen aan een groep: gevoelens, gedachten en problemen willen, kunnen en durven delen.
- ◆ Dat kan betekenen dat er afscheid genomen moet worden van deelnemers. In dat geval wordt op een ander tijdstip samen met deelnemer en zijn netwerk eindverslag en evt. advies besproken.
  - ◆ Besteed ook aandacht aan het afscheid nemen van de groep!

### Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### Terugblik op vorige sessie/ Inleiding huidige bijeenkomst

*De vorige sessies hebben we elkaar verhalen verteld en geoefend met vragen stellen. Vandaag gaan we een stap verder en een verhaal spelen. Hebben jullie nog vragen over de vorige keer?*

### Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>15 min.</b>	De deelnemers maken kennis met het spoorboekje	<p><b>I.</b> De therapeuten maken bekend welk verhaal gespeeld gaat worden</p> <p><b>II.</b> De cotherapeut leest de samenvatting van het verhaal voor.</p> <p><b>III.</b> De therapeut hanteert en legt het 'spoorboekje regisseur' uit</p>	Verhalenboek en pen,  Bijlage 3, stappen spoorboek regisseur op flap-over
<b>5 min.</b>	Pauze	Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om op te kunnen laden voor het spelgedeelte.	Koffie en thee
<b>35 min.</b>	Oefenen met het uitspelen van een	<b>IV.</b> De therapeut zorgt dat de stappen 1 t/m 16 elkaar puntsgewijs opvolgen.	Theaterbenodigd-

	verhaal  Ervaren van de structuur en veiligheid van terugspeeltheater  De deelnemers beleven plezier aan en zijn trots op het in beeld brengen van hun verhaal.	In vogelvlucht (zie spoorboekje in bijlage 3): - De verteller neemt plaats op de regisseurstoel - Het decor wordt gebouwd - Het gekozen verhaal wordt uitgespeeld - Aanscherpingen mogen worden toegevoegd - Het verhaal wordt nog een keer gespeeld	heden
<b>5 min.</b>	Ontrollen	De speler neemt afstand van de rol en wordt weer zichzelf: De spelers geven de verteller een hand en zeggen: <i>ik speelde... (de rol) in dit spel en nu ben ik weer.....(eigen naam)</i> en doet bijvoorbeeld de hoed af/ zijn colbert uit	

## Samenvatting

*Vandaag hebben we een verhaal teruggespeeld en hebben jullie kunnen ervaren hoe dat was. Het was misschien nog even wennen, maar jullie zullen merken dat door dit vaker te doen het steeds gemakkelijker wordt om met verhalen te komen en deze terug te spelen. Jullie hebben ervaren hoe bijzonder het is om jouw verhaal uitgespeeld te zien en ook ervaren hoe het is om het verhaal van een ander te spelen. De volgende sessies zullen jullie dat allemaal kunnen ervaren.*

## Evaluatie

- ◆ Vraag aan elke deelnemer wat hij als leuk en minder leuk heeft ervaren
- ◆ Benoem dat de aandacht naar elkaar positief is geweest en complimenteer de groep dat ze toch maar elkaar een verhaal hebben verteld en dat er goed geluisterd is.
- ◆ Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe.

## Deelnemersvolgkaart

- ◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

## Aantekeningen



## FASE 2

### SESSIE 1-2 THEMA VERSLAVING/HET TOEVOEGEN VAN EEN WENS

#### Doelen

- de deelnemer kan/ durft al meer de ruimte in te nemen om zijn verhaal over zijn verslaving te doen
- de deelnemer oefent met een verhaal terugspelen
- de deelnemer leert de methode 'terugspeeltheater' kennen en ermee te werken
- de deelnemer oefent met het toevoegen van een wens aan een bestaand verhaal: hoe een andere draai aan het verhaal te geven.

#### Vorbereiding

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- verkleedkleden
- decormateriaal
- regisseursstoel
- praatstok
- verhalenboek
- flap-over met afspraken en omgangsregels
- flap-over met regels van de praatstok
- spoorboekje regisseur (bijlage 3)
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

◆ Draag er zorg voor dat de materialen gestructureerd en geordend in de ruimte staan.

#### Suggesties voor de therapeut

Er wordt in 2 sessies geoefend met al meer verslavingsgerelateerde thema's, ontleend aan de vaardigheidstraining. De deelnemers zijn al meer vertrouwd geraakt met de methode en met elkaar.

Centraal staat het verhalen vertellen aan de hand van een thema en het uitspelen van het verhaal van de verteller, wiens verhaal door alle deelnemers is uitverkozen om uit te terug te spelen.

Er wordt verder gewerkt aan de groepscohesie, herkenning, de fantasie wordt geprikkeld wat aanleiding kan zijn voor meerdere verhalen. Het verhaal raakt iedere deelnemer, zet aan tot herkenning en verankering.

Cognitieve herstructurering kan voorkomen in fase 2 door het van afstand terug zien van het eigen verhaal en door het uitspelen van de wens: van wat anders gedaan had kunnen worden. Dit is de opstap naar verdere verdieping in fase 3.

◆ stappen spoorboekje regisseur toevoegen van een wens 17 t/m stap 21 (bijlage 3)

Met het volgen van deze 2 sessies heeft de deelnemer alle stappen van de methode terugspeeltheater doorlopen. Daardoor krijgen de deelnemers concretere ideeën bij wat zij in deze module kunnen leren.

- ◆ Aan het einde van fase 2 kunnen daarom ook eventuele persoonlijke aandachtspunten en leerdoelen van de deelnemers worden geïnventariseerd. Deze worden door de therapeuten in fase 3 en 4 geïntegreerd.
- ◆ De deelnemer en/ of de therapeut kunnen ook tot de conclusie komen dat de module niet/ onvoldoende aansluit bij de mogelijkheden van de deelnemer (zie voor procedure bij suggesties afronding fase 1).

## Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

## Terugblik op vorige bijeenkomst

*In de vorige bijeenkomst hebben we elkaar verhalen verteld en hebben we nadien een verhaal uitgespeeld.*

*Hoe ging dat ook alweer, hebben jullie daar nog vragen over?*

## Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*Vandaag gaan we opnieuw verhalen vertellen. Dit keer een verhaal dat te maken heeft met jouw verslaving. We kiezen er één uit, die we gaan spelen.*

*Dat is wat we de vorige keren ook hebben gedaan en dat verliep erg goed.*

*Vandaag gaan we een stapje verder en leren we een wens toe te voegen aan het uitgespeelde verhaal. Een wens is een idee, een opmerking of een vaardigheid toevoegen aan het spel van de hoofdrolspeler waardoor het verhaal anders gaat verlopen en een ander eind krijgt dan het waargebeurde verhaal.*

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>10 min.</b>	<p>Je eigen verhaal durven vertellen</p> <p>Luisteren naar het verhaal van een ander.</p> <p>Kiezen van één van de verhalen om deze uit te gaan spelen</p>	<p><b>I.</b> Aan de hand van het thema verslaving wordt aan iedere deelnemer gevraagd een verhaal te vertellen. Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren.</p> <p><b>II.</b> De cotherapeut schrijft de verhalen in het verhalenboek</p> <p><b>III.</b> Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers nog vragen stellen over het vertelde verhaal (de zgn. 'wat' en 'hoe' vragen)</p> <p><b>IV.</b> De cotherapeut leest een samenvatting van alle verhalen voor</p> <p><b>V.</b> Er wordt gestemd over welk verhaal</p>	<p>Praatstok,</p> <p>Verhalenboek en pen</p>

		gespeeld wordt.	
<b>5 min.</b>	Pauze	Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om weer op te kunnen laden voor het spelgedeelte.	Koffie en thee
<b>30 min.</b>	<p>De deelnemers oefenen met het uitspelen van een verhaal</p> <p>De deelnemers doen met plezier spel- ervaringen op. De deelnemers zijn trots op een verhaal in beeld te kunnen brengen</p> <p>De deelnemers oefenen met het toevoegen van een wens en spelen het verhaal opnieuw uit.</p>	<p><b>VI.</b> De therapeut hanteert het 'spoorboekje regisseur' en zorgt dat de stappen elkaar puntsgewijs opvolgen (t/m stap 17 is bekend</p> <p>In vogelvlucht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De verteller neemt plaats op de regisseursstoel</li> <li>- Het decor wordt gebouwd</li> <li>- Het gekozen verhaal wordt uitgespeeld</li> <li>- Aanscherpingen mogen worden toegevoegd</li> <li>- Het verhaal wordt nog een keer gespeeld</li> <li>- Waardoor de essentie wordt toegelicht</li> </ul> <p><b>Nieuw:</b> stappen 17-21: toevoegen van een wens</p> <p><b>VII.</b> De therapeut geeft uitleg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Binnen het bestaande verhaal wordt een wensscenario gecreëerd/ verhaalt: wat had je willen doen</li> <li>- Het oorspronkelijke verhaal wordt opnieuw gespeeld</li> </ul>	<p>Stappen spoorboek regisseur,</p> <p>Theaterbenodigdheden,</p> <p>Lampen</p> <p>Flap-over:</p> <p>Bijlage 3 stappen regisseur bij toevoegen van een wens</p>
<b>10 min.</b>	Evaluëren hoe de deelnemer de 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> fase heeft doorlopen.	<p><b>I.</b> De therapeuten bevragen de deelnemer naar plezierige en lastige momenten en de daardoor ontstane leermomenten</p> <p><b>II.</b> De cotherapeut noteert de aandachtspunten en leerdoelen van de deelnemer</p>	Verhalenboek en pen

## Samenvatting

*Vandaag hebben we voor het eerst helemaal met de methode gewerkt waarmee we de komende periode aan de slag gaan. Door dit veel te doen zullen jullie merken dat we steeds gemakkelijker en sneller met verhalen komen en deze kunnen uitspelen op het speelveld.*

*Het is belangrijk dat je geleerd heb dat ook jouw moment de moeite meer dan waard is om terug te zien en terug te spelen. Door een andere afloop te wensen en te spelen*



*krijgt het verhaal een ander eind. Vaak positiever en daardoor een prettige ervaring en betekenis.*

## **Evaluatie**

- ◆ Benoem in het kort wat elke deelnemer in terugspeeltheater wil leren.
- ◆ Benoem ook dat vanaf de volgende sessies de vaardigheden centraal staan.

*De volgende sessie staat de vaardigheid 'melden van een terugval' centraal. Denk alvast na over een waar gebeurd verhaal dat hierbij past. Je kunt altijd hulp vragen van jouw begeleider, als je dit lastig vindt.*

- ◆ Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe

## **Deelnemersvolgkaart**

- ◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## **Terugkoppeling**

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag het netwerk de deelnemer te helpen met het bedenken van een waar gebeurd verhaal over het thema melden van een terugval.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

## Aantekeningen







## FASE 3/4

### TERUGSPEELTHEATER EN DE VAARDIGHEDEN: TOELICHTING

Centraal staat het uitspelen van een wens naar aanleiding van het uitspelen van een verhaal en het toepassen van vaardigheden. Voor elke vaardigheid is één sessie uitgeschreven en geïllustreerd door een aansprekend/ herkenbaar voorbeeldverhaal. Vaardigheid 1 en 2 worden gecombineerd. Vaardigheden 8 en 9 worden in fase 4 behandeld. Hiervan is dus geen aparte sessiebeschrijving.

Het gaat om de onderstaande 9 vaardigheden:

1. Stoppen na een uitglijder/ terugval
2. Melden van een terugval
3. Hulp vragen (van een druk bezet iemand)
4. Vertellen dat je niet meer gebruikt
5. Weigeren van drugs van een dealer
6. Weigeren van drugs/alcohol van vrienden en familie
7. Omgaan met craving
8. Omgaan met spanning en stress
9. Probleem oplossen

Het uitspelen van een wens kan op 2 manieren.

#### **Versie A: In twee sessies wordt de wens uitgespeeld**

In sessie 1 worden de verhalen verteld, er wordt één verhaal uitgekozen en aangescherpt.

In sessie 2 wordt het uitgekozen verhaal teruggespeeld. Vervolgens gaat de groep aan het werk met het bedenken en uitspelen van alle mogelijke wensen om tot een betere afloop te komen en helpt daarmee de verteller uiteindelijk in het maken van een weloverwogen keus.

Alle wensen uitspelen vergroot de groepscohesie. De deelnemers dragen het verhaal met zijn allen, voelen zich verantwoordelijk en betrokken. Het thema van dit verhaal is vaak herkenbaar dus alle deelnemers leren van het spelen. Iedere deelnemer kan zelf ervaren en bekijken (als speler, toeschouwer en als verhalenverteller) of zijn wens ook tot een gewenste afloop zou leiden.

#### **Versie B: In één sessie wordt de wens uitgespeeld**

Alle wensscenario's op het verhaal van de verteller worden per deelnemer (verteller, toeschouwers en acteurs) geventileerd en de verhalenverteller maakt een keus welk wensscenario het beste bij hem past en welke hij verkiest om uit te spelen. De verhalenverteller en zijn leerproces staat bij deze vorm meer centraal.



## **FASE 3**

### **SESSIE 1: VAARDIGHEID 1 EN 2: STOPPEN NA EN MELDEN VAN EEN UITGLIJDER/TERUGVAL**

#### **Doelen**

- De deelnemer vertelt een verhaal/gebeurtenis rondom het thema 'terugval'
- De deelnemer aanschouwt zijn verhaal door deze terug te zien in spel
- Overige deelnemers spelen een verhaal gezamenlijk terug
- De deelnemer reflecteert op spel en leert een andere afloop in zijn verhaal te wensen
- De deelnemer leert op actieve wijze het melden van een terugval toe te passen
- De deelnemer krijgt een meer positief zelfbeeld: ik kan het en ik doe het.

#### **Voorbereiding**

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- praatstok
- regisseursstoel
- verkleedkleden
- decormateriaal
- theaterlampen
- gordijnen
- muziek- en geluidseffecten
- spoorboekje regisseur (bijlage 3)
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

#### **Suggesties voor de therapeut**

Het 'stoppen na een uitglijder' en 'melden van een terugval' worden veelal door de deelnemer in 1 adem benoemd en in één verhaal verteld. Beide vaardigheden lenen zich goed om in het zelfde verhaal en spel in terugspeeltheater uitgewerkt te worden en zijn daarom in deze sessie gecombineerd.

Beide vaardigheden zijn voor de deelnemers beladen. Behalve teleurstelling in zichzelf speelt ook vaak angst mee voor de consequenties na het melden van een terugval. Een wens leren toepassen, vaardig worden in het melden van en adequaat op een uitglijder of een terugval reageren is voor de deelnemers dan een erg belangrijke ervaring. Verhalen vertellen over een terugval roept spanning op bij deelnemers. Liever wordt dit onderwerp gemeden. Deelnemers kunnen er ook zichtbaar/ merkbaar trek van krijgen. Het is belangrijk dat de therapeuten dit benoemen, erkennen en legaliseren als onderdeel van het verslavingsprobleem en het leren omgaan ermee.

Tips bij het toevoegen van wensen:

- ◆ Soms is een wens toevoegen overbodig omdat de verteller tevreden is met de afloop van zijn verhaal.
- ◆ Soms kan een verhaal ook zoveel angst opleveren dat men wel durft te vertellen maar niet durft terug te spelen. Te confronterende verhalen of spelen kan de therapeut in een 'spanningsdoos' doen. De therapeut neemt de angst en spanning

serieus en steunt de deelnemer door die angst te 'bewaren' en weer eruit te halen als de deelnemer het aankan. Bijvoorbeeld in een later stadium van de module als men meer gewend is aan de methode en het spelen.

- ◆ Een wens in het verhaal toevoegen kan ook overbodig zijn als de deelnemer deze in zijn verhaal al heeft benoemd. Het verhaal loopt al met een goed gehanteerde vaardigheid af. Mogelijk dat de deelnemer toch zijn verhaal graag wil terug zien, zijn eigen overwinning/ ervaring nog eens viert. Dit werkt extra bekrachtigend en wordt uiteraard toegejuicht.
- ◆ De verslaafde deelnemers zijn niet gewend aan complimenten geven en ontvangen. Het teruggespeelde spel wordt altijd beëindigd met een applaus. Aanvankelijk zullen de deelnemers daar wat ongemakkelijk, onwennig op reageren.
- ◆ Zie voor het keuze maken van het verhaal: suggesties en aanbevelingen voor de therapeut in bijlage 3

### Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### Terugblik op vorige sessie

*In de vorige bijeenkomst hebben we elkaar verhalen verteld. We hebben toen het verhaal nagespeeld van ..... (de eigenaar / verteller) Hij/ zij heeft zijn eigen verhaal mogen regisseren en met zijn allen hebben we het verhaal twee keer gespeeld. De 1<sup>e</sup> keer zoals het echt ging en de 2<sup>e</sup> keer hebben we het verhaal nog een keer gespeeld maar heeft ... er iets in veranderd. ....heeft een wens toegevoegd. Het verhaal liep toen heel anders af. Hoe ging dat ook alweer, hebben jullie daar nog vragen over?*

### Inleiding huidige sessie; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*Vandaag gaan we elkaar weer verhalen vertellen. Deze keer gaat het verhaal over 'melden van een terugval'. We kiezen een verhaal uit, dat we gaan spelen, voegen een wens toe en spelen hem nog een keer. Wie kan vertellen wat een wens is?*

### Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>25 min.</b>	Je eigen verhaal durven vertellen  Luisteren naar het verhaal van een ander.  Elkaar vragen	<b>I.</b>  Aan de hand van het thema terugval wordt aan iedere deelnemer gevraagd een herinnering/ verhaal te vertellen.  ◆ Tip: het kan wenselijk zijn de informatie uit de vaardigheidstraining op te frissen. Wat is een terugval/ uitglijder. Wat zijn de stappen die je geleerd hebt als je een uitglijder hebt en wat zijn de stappen als	Praatstok,  Evt. flap-over met de stappen,  Verhalenboek en



	<p>durven stellen om het verhaal nog duidelijker te krijgen</p> <p>Kiezen van één van de verhalen om deze uit te gaan spelen</p>	<p>je een uitglijder meldt. De cotherapeut (tevens leefstijltrainer) kan deze taak op zich nemen</p> <p><b>II.</b> De cotherapeut schrijft het verhaal op</p> <p><i>Voorbeeld: het verhaal van S: S woont in Zwolle in een instelling/ begeleidingscentrum. "Ik was een weekend naar huis op verlof geweest. Ik had een zak wiet gekocht op de terugweg en heb toen geblowd. Bij terugkomst verteld aan begeleiding. Vond het wel lastig, maar wilde er vanaf."</i></p> <p><b>III.</b> Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren. Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers nog vragen stellen over het vertelde verhaal (de zgn. 'wat' en 'hoe' vragen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hoe oud was je toen: "18 jaar"</i></li> <li>- <i>Wat voor instelling was dat: "een strenge instelling"</i></li> <li>- <i>Wie en wanneer heb je het verteld: "Ik heb het de volgende dag zelf verteld"</i></li> <li>- <i>Hoe ben je aan wiet gekomen: "In Arnhem ben ik uitgestapt, heb wat gekocht en gebruikt"</i></li> </ul> <p><b>IV.</b> De cotherapeut leest een samenvatting van alle verhalen voor. Alle deelnemers stemmen op een verhaal dat hun voorkeur heeft om uit te spelen.</p>	pen
<b>5 min.</b>	Pauze	Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om weer op te kunnen laden voor het spelgedeelte.	Koffie en thee
<b>30 min.</b>	<p>De deelnemers oefenen met het uitspelen van een verhaal</p> <p>De deelnemers doen met plezier spel- ervaringen op.</p> <p>De deelnemers zijn trots op een verhaal in beeld</p>	<p><b>V.</b> De therapeut hanteert het 'spoorboekje regisseur' en zorgt dat de stappen elkaar puntsgewijs opvolgen t/m stap 21.</p> <p><b>VI.</b> De verteller neemt plaats op de regisseursstoel.</p> <p><b>VII.</b> De regisseur/ therapeut vraagt de verteller het verhaal nog een keer te vertellen, zodat de essentie van het verhaal duidelijk is (als een film).</p> <p><i>'Ik was een weekend op verlof geweest en op de terugweg had ik een zakje wiet</i></p>	<p>Stappen spoorboek regisseur,</p> <p>Regisseurs- stoel,</p> <p>Theater Benodigheden; zie bij voorbereiding</p>

	<p>te kunnen brengen</p> <p>Deelnemers vinden herkenning en erkenning bij elkaar</p> <p>De deelnemers oefenen met het toevoegen van een wens, in dit geval het stoppen en melden van een terugval, en spelen het verhaal opnieuw uit. De positieve afloop versterkt het zelfbeeld v.d. deelnemers</p>	<p><i>gekocht en geblowd. Ik durfde het niet te vertellen want er werkten erg strenge groepsleiders. De volgende dag heb ik het toch verteld. Ik kon het niet langer voor me houden'</i></p> <p><b>VIII.</b> Het decor wordt gebouwd: de regisseur vraagt aan de verteller waar het verhaal zich afspeelt. Er wordt een kantoor ingericht met een stoel en een kale ongezellige tafel. Een telefoon en een computer worden neergezet. De groepsleider heeft het druk en zit daar straks druk te typen. Het spel start als S. op de kantoordeur klopt. De schemer verlichting wordt ingesteld door S. en maakt de sfeer grimmig en spannend.</p> <p><b>IX.</b> Het verhaal wordt uitgespeeld en krijgt de door S. bedachte titel: "<b>S meldt een terugval</b>"</p> <p><b>X.</b> Aanscherpingen mogen worden toegevoegd.</p> <p><i>S. bedenkt dat het spel te gemakkelijk gaat en dat S. langer moet wachten totdat de groepsleider hem binnen roept. Eenmaal binnen moet S. voor het bureau heen en weer dreutelen. Beide toevoegingen doen de spanning nog meer stijgen.</i></p> <p><b>XI.</b> Het verhaal wordt nog een keer gespeeld.</p> <p><i>Als S. uiteindelijk vertelt dat hij heeft geblowd, vraagt de groepsleider of S. even komt zitten en wil vertellen wat er gebeurd is. De opluchting is bij de verteller, spelers en publiek enorm voelbaar.</i></p> <p>De theaterlampen gaan uit en het applaus volgt vanzelf.</p> <p>◆ In dit spel was een wensscenario niet nodig.</p> <p>In de nabespreking wordt duidelijk dat het melden van een terugval een enorme spannende aangelegenheid is: "Hoe zal de groepsleider op mijn melding reageren, word ik afgewezen, krijg ik straf of wordt ik weggestuurd."</p> <p>Een nieuwe risicofactor ontstaat? Als de verteller zijn verhaal terugziet geeft hij door de ervaring direct aan dat er enorme spanningen overwonnen</p>	
--	---	--	--

		<p>moeten worden. De melding verliep perfect en de groepsleider toonde begrip en respect en nodigde uit om te gaan zitten en het verhaal te doen....de spanning nam al iets af...</p> <p>◆ Als de groepsleider niet wenselijk had gereageerd was er een wensscenario ontstaan</p>	
--	--	---	--

## Samenvatting/ Evaluatie

*Vandaag hebben we elkaar verhalen verteld over het 'melden van een terugval' We hebben het verhaal van S. uitgekozen om te spelen. In dit spel was het niet nodig om een wens toe te voegen, omdat het verhaal erg goed afliep. Jullie hebben allemaal gezien en ervaren dat S enorme spanningen heeft overwonnen. De melding verliep perfect en de groepsleider toonde begrip en respect en nodigde S. uit om te gaan zitten en zijn verhaal te doen.*

*Door een uitglijder of terugval te melden i.p.v. geheim te houden kun je weer gewoon adem halen en de draad weer oppakken/ verder met je leven.*

*De volgende sessie staat de vaardigheid 'hulp vragen van een druk bezet iemand' centraal.*

*Denk alvast na over een waar gebeurd verhaal dat hierbij past. Je kunt altijd hulp vragen van jouw begeleider, als je dit lastig vindt.*

Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe.

## Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag het netwerk de deelnemer te helpen met het bedenken van een waar verhaal over het thema hulp vragen (vak een druk bezet iemand)

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

## Aantekeningen



## **FASE 3**

### **SESSIE 2 Vaardigheid 3: hulp vragen (van een druk bezet iemand)**

#### **Doelen**

- De deelnemer vertelt een verhaal/ gebeurtenis rondom het thema 'hulp vragen'
- De deelnemer aanschouwt zijn verhaal door deze terug te zien in spel
- Overige deelnemers spelen een verhaal gezamenlijk terug
- De deelnemer reflecteert op spel en leert een andere afloop in zijn verhaal te wensen
- De deelnemer leert op actieve wijze het vragen om hulp toe te passen
- De deelnemer krijgt een meer positief zelfbeeld: ik kan het en ik doe het.

#### **Vorbereiding**

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- praatstok
- regisseursstoel
- verkleedkieren
- decormateriaal
- theaterlampen
- gordijnen
- muziek- en geluidseffecten
- spoorboekje regisseur (bijlage 3)
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

#### **Suggesties voor de therapeut**

Houd er rekening mee dat hulp vragen spanning kan geven bij de deelnemers. Je weet immers niet hoe de ander gaat reageren. Veel deelnemers hebben slechte ervaringen opgedaan, werden afgewezen.

Door het vertellen en het spelen en toevoegen van een wens kan een positieve ervaring worden opgedaan. Al deze verhalen zijn middels de methode terugspeeltheater behandelbaar. De therapeut zoekt naar de essentie van het verhaal van de verteller en benadrukt deze in het spel waardoor de wens geheel tot zijn recht kan komen.

#### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

#### **Terugblik op vorige sessie**

*In de vorige bijeenkomst hebben we elkaar verhalen verteld over het melden van een terugval. We hebben toen het verhaal nagespeeld van .... (de eigenaar/verteller) Hij heeft zijn eigen verhaal mogen regisseren en met zijn allen hebben we ..'s verhaal twee*

keer gespeeld. De 1<sup>e</sup> keer hoe het echt ging en de 2<sup>e</sup> keer hebben we het verhaal nog een keer gespeeld maar heeft ...er iets in veranderd, heeft een wens toegevoegd. Het verhaal liep toen anders af. Hoe ging dat ook alweer, hebben jullie daar nog vragen over?

## Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Vandaag gaan we elkaar weer verhalen vertellen. Deze keer gaat het verhaal over 'hulp vragen'. We kiezen een verhaal uit om te spelen, voegen een wens toe en spelen hem nog een keer.

### Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>25 min.</b>	<p>Je eigen verhaal durven vertellen</p> <p>Luisteren naar het verhaal van een ander.</p> <p>Vragen durven stellen om het verhaal nog duidelijker te krijgen</p> <p>Kiezen van één van de verhalen om deze uit te gaan spelen</p>	<p><b>I.</b> Aan de hand van het thema 'hulp vragen' wordt aan iedere deelnemer gevraagd een herinnering/ verhaal te vertellen.</p> <p>◆ Tip: het kan wenselijk zijn de informatie uit de vaardigheidstraining op te frissen. Wat is hulp vragen? Maakt het verschil aan wie je hulp vraagt? Hoe doe je dat ook alweer (de stappen)? De cotherapeut (tevens leefstijltrainer) kan deze taak op zich nemen</p> <p><b>II.</b> De cotherapeut schrijft het verhaal op</p> <p><i>Voorbeeld verhaal van A.: A. zit met vriend F. op de bank voor de televisie in de huiskamer. Ze praten over scooters en hoe hard zij wel kunnen rijden, snel man.... F. zegt dat hij een stickie gaat roken waarop A. gaat bellen met groepsleider E.: "ik zit in de problemen, ik wil hulp!" E. zegt dat hij nu geen tijd heeft en later maar weer eens moet bellen.</i></p> <p><b>III.</b> Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren. Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers nog vragen stellen over het vertelde verhaal (de zgn. 'wat' en 'hoe' vragen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hoe oud was je toen: 15 jaar</i></li> <li>- <i>Was het de huiskamer bij je moeder: nee, van een internaat</i></li> <li>- <i>Hoe oud was jouw vriend: 17 jaar</i></li> </ul> <p><b>IV.</b> De cotherapeut leest een samenvatting van alle verhalen voor. Alle deelnemers stemmen op een verhaal dat hun voorkeur heeft om uit te spelen.</p>	<p>Praatstok,</p> <p>Flap-over met de stappen,</p> <p>Verhalenboek en pen</p>

<p><b>5 min.</b></p>	<p>Pauze</p>	<p>Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om weer op te kunnen laden voor het spelgedeelte.</p>	<p>Koffie en thee</p>
<p><b>30 min.</b></p>	<p>De deelnemers oefenen met het uitspelen van een verhaal</p> <p>De deelnemers doen met plezier spel- ervaringen op.</p> <p>De deelnemers zijn er trots op een verhaal in beeld te kunnen brengen</p> <p>De deelnemers oefenen met het toevoegen van een wens, hulp vragen en spelen het verhaal opnieuw uit.</p> <p>Deelnemers vinden herkenning en erkenning bij elkaar.</p> <p>Deelnemers ontwikkelen een positiever zelfbeeld.</p>	<p><b>V.</b> De therapeut hanteert het 'spoorboekje regisseur' en zorgt dat de stappen elkaar puntsgewijs opvolgen (1-21)</p> <p><b>VI.</b> De verteller neemt plaats op de regisseursstoel. De regisseur/therapeut vraagt de verteller het verhaal nog een keer te vertellen, zodat de essentie van het verhaal duidelijk is (als een film).</p> <p><i>A. zit met vriend F. op de bank voor de televisie in de huiskamer. Ze praten over scooters en hoe hard die echt wel kunnen rijden, echt vet hard. Als F. wiet gaat roken gaat A. naar de telefoon om te bellen met groepsleider E.: ik zit in de problemen, ik wil hulp en weet je wat hij dan zegt (vloekt) : dat hij nu geen tijd heeft en ik later maar weer eens moet bellen.</i></p> <p><b>VII.</b> Het decor wordt gebouwd:</p> <p><i>In de huiskamer wordt een bank gezet. Daar tegenover staat de TV en op een salontafel staan 2 glazen cola. In de hoek van de huiskamer staat een tafeltje met een telefoon. De schemerverlichting wordt ingesteld door A., waardoor de sfeer spannend wordt.</i></p> <p><b>VIII.</b> Het gekozen verhaal wordt uitgespeeld en wordt door A. aangekondigd met de door A bedachte titel: '<b>A vraagt hulp</b>'</p> <p><b>IX.</b> Aanscherpingen mogen worden toegevoegd.</p> <p><i>A. ontdekt en ervaart hier dat hij bang is geweest en zegt dat er sneller naar de telefoon gelopen moet worden. A. vertelt dat als de groepsleider wil ophangen, speler A desnoods met luide stem moet zeggen: "Ik zit er doorheen, ik ben op. Nu Hulp!!!" (toegevoegde wens/ vaardigheid)</i></p> <p><b>X.</b> Het verhaal wordt nog een keer gespeeld.</p> <p><i>Het verhaal wordt aangekondigd met een door A. nieuw bedachte titel: A. vraagt hulp en het gaat nu lukken. Als de groepsleider de noodkreet van A. 'goed' beluisterd heeft, komt hij meteen. A. vertelt dat hij last kreeg van trek en zich erg</i></p>	<p>Stappen spoorboek regisseur,</p> <p>Regisseurs stoel,</p> <p>Theater materialen</p>

		<p><i>rot voelt en wil vertellen wat er gebeurd is. E. is één en al oor. De opluchting is bij de verteller, spelers en publiek enorm voelbaar. De theaterlampen gaan uit en het applaus volgt vanzelf.</i></p> <p><i>In dit spel wordt door iedereen spanning ervaren. De wens van goed gehoord worden en wat daarvoor te moeten ondernemen werd door de verteller en therapeut tegelijk ingezet. Groepsleider E kon meteen in de actie komen.</i></p> <p><i>In de nabespreking wordt duidelijk dat vragen om hulp een spannende aangelegenheid is. De verslaafde deelnemer is gewend zich alleen te moeten redden. De vraag om hulp is men niet eigen of is onvoldoende beluisterd. Het is voor ieder een voelbaar en leerzaam intiem moment als E. een luisterend oor biedt en A. zijn verhaal aan hem mag doen waarom hij hulp vraagt!</i></p>	
--	--	---	--

## Samenvatting/ Evaluatie

*Vandaag hebben we elkaar verhalen verteld die gaan over 'hulp vragen'. We hebben het verhaal van A. uitgekozen om te spelen. In dit spel heeft A een duidelijke wens toegevoegd aan het verhaal waardoor zijn hulpvraag goed beantwoord kon worden en het verhaal goed afliep. Maak je hulpvraag goed duidelijk aan de ander, zoals je ook geleerd hebt in de vaardigheidstraining. We hebben gezien dat hij daardoor steun en begrip van zijn groepsleider kreeg.*

*De volgende sessie staat de vaardigheid 'Vertellen dat je niet meer gebruikt', centraal. Denk alvast na over een waar verhaal dat hierbij past. Je kunt altijd hulp vragen van jouw begeleider, als je dit lastig vindt.*

◆ Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe

## Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag het netwerk de deelnemer te helpen met het bedenken van een waar verhaal over het thema 'vertellen dat je niet meer gebruikt'. Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer



## Aantekeningen





## **FASE 3**

### **SESSIE 3 VAARDIGHEID 4: VERTELLEN DAT JE NIET MEER GEBRUIKT**

#### **Doelen**

- De deelnemer vertelt een verhaal/gebeurtenis rondom het thema 'vertellen dat ik niet meer gebruik'
- De deelnemer aanschouwt zijn verhaal door deze terug te zien in spel
- Overige deelnemers spelen een verhaal gezamenlijk terug
- De deelnemer reflecteert op spel en leert een andere afloop in zijn verhaal te wensen
- De deelnemer leert op actieve wijze te vertellen dat hij niet meer gebruikt
- De deelnemer krijgt een meer positief zelfbeeld: ik kan het en ik doe het.

#### **Vorbereiding**

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- praatstok
- regisseursstoel
- verkleedkieren
- decormateriaal
- theaterlampen
- gordijnen
- muziek- en geluidseffecten
- spoorboekje regisseur (bijlage 3)
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

#### **Suggesties voor de therapeut**

Vertellen dat je niet gebruikt is een belangrijke vaardigheid. De deelnemer maakt daarmee duidelijk wat zijn keuze is. Spannend is dit wel, want aan wie vertel je het en hoe zal de ander reageren en sta je dan nog steeds sterk in je schoenen. Vertellen dat je niet meer gebruikt aan jouw moeder, die dat al jaren wenst, is wat anders dan vertellen aan een vriend, die zelf nog steeds gebruikt en vindt dat je een loser bent. Houd daar als therapeut rekening mee.

Door het vertellen en het spelen en toevoegen van een wens kan een positieve ervaring worden opgedaan. Al deze verhalen zijn middels de methode terugspeeltheater behandelbaar. Ook hier telt dat de therapeut zoekt naar de essentie van het verhaal van de verteller en deze benadrukt in het spel waardoor de wens geheel tot zijn recht kan komen.

#### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

## Terugblik op vorige sessie

*In de vorige bijeenkomst hebben we elkaar verhalen verteld over het vragen om hulp. We hebben toen het verhaal nagespeeld van ..... (de eigenaar/verteller). Hij heeft zijn eigen verhaal mogen regisseren en met zijn allen hebben we.....'s verhaal twee keer gespeeld. De 1<sup>e</sup> keer hoe het echt ging en de 2<sup>e</sup> keer hebben we het verhaal nog een keer gespeeld maar heeft.....er iets in veranderd. ....heeft een wens toegevoegd. Het verhaal liep toen heel anders af. Hoe ging dat ook alweer, hebben jullie daar nog vragen over?*

## Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*Vandaag gaan we elkaar weer verhalen vertellen. Deze keer gaat het verhaal over 'vertellen dat je niet meer gebruikt'. We kiezen een verhaal uit om te spelen, voegen een wens toe en spelen hem nog een keer.*

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>25 min.</b>	<p>Je eigen verhaal durven vertellen</p> <p>Luisteren naar het verhaal van een ander</p> <p>Vragen durven stellen om het verhaal nog duidelijker te krijgen</p> <p>Kiezen van één van de verhalen om deze uit te gaan spelen</p>	<p><b>I.</b> Aan de hand van het thema 'vertellen dat ik niet meer gebruik ' wordt aan iedere deelnemer gevraagd een herinnering/ verhaal te vertellen.</p> <p>◆ Tip: het kan wenselijk zijn de informatie uit de vaardigheidstraining op te frissen. Wat zijn de stappen die je geleerd hebt als je iemand wilt vertellen dat je niet meer gebruikt? De cotherapeut (tevens leefstijltrainer) kan deze taak op zich nemen</p> <p><b>II.</b> De cotherapeut schrijft het verhaal op</p> <p><i>Voorbeeld verhaal van K.: Ik liep over straat en was gestopt met blowen. Ik kwam blowende vrienden tegen en zij vroegen of ik ook wilde gebruiken: ik wilde niet. Ze bleven aandringen en toen ik echt niet wilde begonnen ze te schelden en toen ben ik weggelopen.</i></p> <p><b>III.</b> Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren. Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers nog vragen stellen over het vertelde verhaal (de zgn. 'wat' en 'hoe' vragen)</p> <p>- <i>Waar gebeurde dat: op het schoolplein in het hoekje</i></p> <p>- <i>Wat zeiden die vrienden dan tegen je: je moet gewoon blowen, klootzak. Klerelijer.</i></p>	<p>Praatstok,</p> <p>Flap-over met de stappen,</p> <p>Verhalenboek en pen</p>

		<p><b>IV.</b> De cotherapeut leest een samenvatting van alle verhalen voor. Alle deelnemers stemmen op een verhaal dat hun voorkeur heeft om uit te spelen.</p>	
<b>5 min.</b>	Pauze	Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om weer op te kunnen laden voor het spelgedeelte.	Koffie en thee
<b>30 min.</b>	<p>De deelnemers oefenen met het uitspelen van een verhaal</p> <p>De deelnemers doen met plezier spelervaringen op.</p> <p>De deelnemers zijn er trots op een verhaal in beeld te kunnen brengen</p> <p>Deelnemers vinden herkenning en erkenning en steun bij elkaar.</p> <p>Deelnemers ontwikkelen een positiever zelfbeeld</p>	<p><b>V.</b> De therapeut hanteert het 'spoorboekje regisseur' en zorgt dat de stappen elkaar puntsgewijs opvolgen (1 t/m stap 21)</p> <p><b>VI.</b> De verteller neemt plaats op de regisseursstoel. De regisseur/therapeut vraagt de verteller het verhaal nog een keer te vertellen, zodat de essentie van het verhaal duidelijk is (als een film).</p> <p>K. vertelt: <i>Ik loop over het schoolplein en kom in ons hoekje vrienden tegen die staan te blowen. Ik was gestopt en zij vroegen of ik ook wilde gebruiken, ik zei dat ik dat niet wilde. Ze bleven aandringen en toen ik echt niet wilde zeiden ze dat ik gewoon moet blowen, klootzak...klerelijer. Ik ben toen weggelopen!!</i></p> <p><b>VII.</b> Het decor wordt gebouwd: <i>In de hoek van de ruimte wordt een zogeheten 'grauwe hoek' gecreëerd. De prullenmand wordt omgekeerd en stoelen liggen om ver. Een blauwe theaterlamp geeft een koele sfeer aan. Het decor met een openstaande deur geeft een dreiging of mogelijke escape aan.</i></p> <p><b>VIII.</b> Het gekozen verhaal wordt uitgespeeld en wordt door K. aangekondigd met de door K bedachte titel: '<b>K zegt nee</b>'</p> <p><i>Twee groepsgenoten spelen ervaren en ingeleefde Marokkaanse hangjongeren. Zij staan blowend druk te gebaren en nemen veel spelruimte in. De sfeer en scene is K. zo vertrouwd, dat een aanscherping tot de essentie niet meer nodig is. Als de mannen beginnen te vloeken en aan te dringen zegt hij niet alleen 'nee', maar zegt te zijn gestopt met blowen. De Marokkanen kijken elkaar even aan waarop K per direct het decor verlaat. Er ontstaat gejuich en tumult voor K. en de</i></p>	<p>Stappen spoorboek regisseur,</p> <p>Regisseurs-stoel,</p> <p>Theater benodigdheden</p>

		<p><i>Marokkanen blijven enigszins overrompeld achter.</i></p> <p><b>IX.</b> Aanscherpingen mogen worden toegevoegd.</p> <p><i>Deelnemers en spelers van dit verhaal herkennen deze gebeurtenis zo goed dat zij deze subliem kunnen vertolken. Aanscherpen doet dan af aan het verhaal en is niet wenselijk.</i></p> <p><i>In de nabespreking wordt het spel ook door iedereen direct herkend. Het gesprek komt ook al snel op het ervaren van trek door dit spel.</i></p> <p>◆ Het is belangrijk om hier aandacht aan te besteden, want al weet je nog zo duidelijk wat je wilt: niet meer gebruiken, toch kan een spannende situatie leiden tot trek. Daar hoeft je je niet schuldig over te voelen. Wel moet je extra alert zijn en misschien heb je wel hulp nodig om stevig te blijven staan.</p>	
--	--	--	--

## Samenvatting/ Evaluatie

*Vandaag hebben we elkaar verhalen verteld die gaan over 'vertellen dat je niet meer gebruikt'*

*We hebben het verhaal van K. uitgekozen om te spelen. In dit spel heeft K. direct tegen zijn oude vrienden verteld dat hij niet meer gebruikt. De vrienden waren verrast en overrompeld en K liep meteen door. Erg knap van hem, hij liet zich niet verleiden! De volgende sessie staat de vaardigheid 'Weigeren van drugs van een dealer', centraal. Denk alvast na over een waar verhaal dat hierbij past. Je kunt altijd hulp vragen van jouw begeleider, als je dit lastig vindt.*

◆ Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe

## Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. Vraag het netwerk de deelnemer te helpen met het bedenken van een waar verhaal over het thema 'weigeren van drugs van een dealer. Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer

## Aantekeningen







## **FASE 3**

### **SESSIE 4 VAARDIGHEID 5: WEIGEREN VAN DRUGS VAN EEN DEALER**

#### **Doelen**

- De deelnemer vertelt een verhaal/gebeurtenis waarin de deelnemer vertelt dat hij drugs heeft geweigerd van een dealer
- De deelnemer aanschouwt zijn verhaal door deze terug te zien in spel
- Overige deelnemers spelen een verhaal gezamenlijk terug
- De deelnemer reflecteert op spel en leert een andere afloop in zijn verhaal te wensen
- De deelnemer leert op actieve wijze het weigeren van drugs van een dealer toe te passen
- De deelnemer krijgt een meer positief zelfbeeld: ik kan het en ik doe het.

#### **Vorbereiding**

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- praatstok
- regisseursstoel
- verkleedkleden
- decormateriaal
- theaterlampen
- gordijnen
- muziek- en geluidseffecten
- spoorboekje regisseur (bijlage 3)
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

#### **Suggesties voor de therapeut**

'Weigeren van drugs van een dealer' is voor de verslaafde deelnemer een erg ingewikkelde persoonsgebonden vaardigheid. Nee zeggen is al moeilijk, maar nee zeggen tegen een dealer die erg hardnekkig en volhardend kan zijn in het verkopen van zijn drugs, kan vele malen lastiger zijn. Houd hier als therapeut rekening mee.

In de vaardigheidstraining hebben de deelnemers geleerd om een dealer vooral niet aan te kijken en de dealer geen enkele ruimte te geven. Het is belangrijk dit ook in spel te hanteren.

De therapeut dient tijdens het vertellen van het verhaal zich geheel te kunnen richten op de essentie van het verhaal en zich te focussen op het dilemma van de verteller, waardoor duidelijk wordt waardoor het weigeren van drugs destijds niet goed verliep en hoe de toegevoegde wens nu wel voor een goede afloop kan zorgen.

De therapeuten moeten erop bedacht zijn dat door het spel ook weer trek/ craving kan ontstaan bij de deelnemers. Besteed hier aandacht aan bij de nabespreking.

## Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

## Terugblik op vorige sessie

*In de vorige bijeenkomst hebben we elkaar verhalen verteld over het 'vertellen dat je niet meer gebruikt'. We hebben toen het verhaal nagespeeld van ..... (de eigenaar/verteller) Hij heeft zijn eigen verhaal mogen regisseren en met zijn allen hebben we.....'s verhaal gespeeld.  
Hoe ging dat ook alweer, hebben jullie daar nog vragen over?*

## Inleiding huidige sessie; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*Vandaag gaan we elkaar weer verhalen vertellen. Deze keer gaat het verhaal over 'weigeren van drugs van een dealer'. We kiezen een verhaal om te spelen, voegen een wens toe en spelen het dan nog een keer.*

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>25 min.</b>	<p>Je eigen verhaal durven vertellen</p> <p>Luisteren naar het verhaal van een ander.</p> <p>Vragen durven stellen om het verhaal nog duidelijker te krijgen</p> <p>Kiezen van één van de verhalen om deze uit te gaan spelen</p>	<p><b>I.</b> Aan de hand van het thema 'weigeren van drugs van een dealer' wordt aan iedere deelnemer gevraagd een herinnering/ verhaal te vertellen.</p> <p>◆ Tip: het kan wenselijk zijn de informatie uit de vaardigheidstraining op te frissen. Hoe weiger je drugs van een dealer? Wat zijn de stappen die je geleerd hebt. De cotherapeut (tevens leefstijltrainer) kan deze taak op zich nemen</p> <p><b>II.</b> De cotherapeut schrijft het verhaal op</p> <p><i>Voorbeeld verhaal van X.</i> <i>In Arnhem ben ik bij de koffieshop geweest en kwam een grote Surinamer tegen. Hij liep achter mij: wil je coke kopen...Nee, zei ik en hij bleef mij achtervolgen. Uiteindelijk heb ik de trein gepakt. Harddrugs weigeren vond ik niet zo moeilijk.</i></p> <p><b>III.</b> Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren. Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers nog vragen stellen over het vertelde verhaal (de zgn. 'wat' en 'hoe' vragen)</p> <p>- <i>Hoelang heeft die achtervolging geduurd:</i></p>	<p>Praatstok,</p> <p>Flap-over met de stappen,</p> <p>Verhalenboek en pen</p>

		<p><i>Nou, dat duurde wel 10 minuten</i></p> <p>- <i>Hoe vaak heb je nee gezegd: toen ik voor de 2<sup>e</sup> keer 'nee' zei stond 'die' Surinamer even stil en kon ik de trein inspringen</i></p> <p><b>IV.</b> De cotherapeut leest een samenvatting van alle verhalen voor. Alle deelnemers stemmen op een verhaal dat hun voorkeur heeft om uit te spelen.</p>	
<b>5 min.</b>	Pauze	Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om weer op te kunnen laden voor het spelgedeelte.	Koffie en thee
<b>30 min.</b>	<p>De deelnemers oefenen met het uitspelen van een verhaal</p> <p>De deelnemers doen met plezier spelervaringen op.</p> <p>De deelnemers zijn er trots op een verhaal in beeld te kunnen brengen</p> <p>De deelnemers oefenen met het toevoegen van een wens en spelen het verhaal opnieuw uit.</p> <p>Deelnemers vinden herkenning en erkenning bij elkaar.</p> <p>Deelnemers ontwikkelen een positiever zelfbeeld</p>	<p><b>V.</b> De therapeut hanteert het 'spoorboekje regisseur' en zorgt dat de stappen elkaar puntsgewijs opvolgen (1 t/m stap 21)</p> <p><b>VI.</b> De verteller neemt plaats op de regisseursstoel. De regisseur/therapeut vraagt de verteller het verhaal nog een keer te vertellen, zodat de essentie van het verhaal duidelijk is (als een film).</p> <p><i>X. : In het Ruiterskwartier in Arnhem ben ik bij de koffiешop geweest en kwam ik in een steegje een grote Surinamer tegen. Hij liep vlak achter mij: wil je coke kopen...wil je coke kopen??!! Nee, zei ik maar hij bleef mij achtervolgen. Toen ik de 2<sup>e</sup> keer nee zei stond de Surinamer even stil en kom ik snel de trein pakken.</i></p> <p><b>VII.</b> Het decor wordt gebouwd:</p> <p><i>Op het spelvlak worden hoge spelblokken in een kring gezet. De afstand tussen de blokken is zo groot dat hier door de speler precies tussendoor gemanoevrerd kan worden. Ondersteund door hartritme- geluiden/muziek kan al rondjes lopend hier de achtervolging plaats vinden. Als X. voor de 2<sup>e</sup> keer nee heeft gezegd, gaat de muziek over in het geluid van een vertrekkende stoomtrein. Door in de deur van het rijdend decor te springen vertrekt de trein. Rode en gele theaterlampen geven spanning maar ook helderheid aan.</i></p> <p><b>VIII.</b> Het gekozen verhaal wordt uitgespeeld en wordt aangekondigd met de door X. bedachte titel: '<b>X weigert drugs'</b></p> <p><i>De cotrainer speelt de dealer en krijgt een spiegelzonnebril op. Ook een Jamaicaanse</i></p>	<p>Stappen spoorboek regisseur,</p> <p>Regisseurs- -stoel</p> <p>Theater benodigdheden</p>

		<p><i>reggae-muts doet hem meer op een dealer lijken. Bij de eerste keer spelen valt het op dat er snel naar een eind toe wordt gespeeld. Blijkbaar is dit verhaal enorm spannend om te spelen, maar is het voor de verteller niet spannend genoeg.</i></p> <p><b>IX.</b> Aanscherpingen mogen worden toegevoegd.</p> <p><i>X. geeft de dealer de opdracht om meer en sneller herhalend zijn zinnen uit te spreken, liefst enigszins brabbelend en deels in het Papiaments. Ook moeten er op zijn minst 4 of 5 rondes gelopen worden eer X. in de coupé van de trein kan springen. De muziek van hartkloppingen moet luider worden gedraaid.</i></p> <p><b>X.</b> Het verhaal wordt opnieuw met de eerder genoemde aanscherpingen gespeeld. De spanningen zijn door de stilte van het publiek waarneembaar maar juist zichtbaar als iedereen mee vibreert als de hoofdrolspeler in de trein kan springen.</p> <p><i>X. voegt de wens nog toe dat als hij in de trein gesprongen is een krachtige en jubelende 'nee' geschreeuwd moet worden. Een verbouwvereerde en teleurgestelde dealer blijft alleen achter. De theaterlampen doven langzaam uit.</i></p> <p><i>De verhalenverteller, de spelers, het publiek en begeleiders jubelen het uit en applaudisseren.</i></p> <p><i>Meerdere deelnemers ervaren een catharsis. De therapie wordt gezamenlijk afgesloten door het decor op te ruimen.</i></p> <p><b>XI.</b> De cotherapeut leest de samenvattingen van de verhalen die niet gespeeld zijn nog een keer voor en iedere deelnemer krijgt de gelegenheid om daar kort nog iets over te zeggen.</p> <p>Deze gebeurtenis heeft iedere deelnemer getriggerd op zijn verslaving en de verleiding wel of niet kunnen weerstaan.</p>	
--	--	---	--

## Samenvatting/ Evaluatie

*Vandaag hebben we elkaar verhalen verteld die gaan over 'weigeren van drugs van een dealer'. We hebben het verhaal van X. uitgekozen om te spelen. Hieruit bleek dat weigeren van drugs van een dealer een spannende gebeurtenis is om te doen maar dat het X. uiteindelijk zeer goed is afgegaan. De dealer bleef alleen achter nadat X. luidt 'nee'*

*had gezegd en weg is gegaan. Erg knap van hem, hij heeft 'écht' drugs geweigerd van een dealer.*

*De volgende sessie staat de vaardigheid 'Weigeren van alcohol en drugs van familie of vrienden', centraal. Denk alvast na over een waar verhaal dat hierbij past. Je kunt altijd hulp vragen van jouw begeleider, als je dit lastig vindt.*

◆ Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe

## **Deelnemersvolgkaart**

◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## **Terugkoppeling**

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. In het verslag wordt gemeld dat het spel voor de deelnemers zeer herkenbaar en mogelijk confronterend is geweest. Mogelijk dat de deelnemer zijn eigen verhaal bij de groepsleider nogmaals wil doen, waardoor de omgang met de gebeurtenis en eventuele craving opnieuw bewerkt kan worden.

Vraag het netwerk de deelnemer te helpen met het bedenken van een waar verhaal over het thema 'weigeren van alcohol/ drugs van familie en vrienden.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer

## Aantekeningen





## **FASE 3**

### **SESSIE 5 VAARDIGHEID 6:**

### **WEIGEREN VAN DRUGS/ ALCOHOL VAN FAMILIE EN VRIENDEN**

#### **Doelen**

- De deelnemer vertelt een verhaal/gebeurtenis waarin de deelnemer vertelt dat hij drugs heeft geweigerd van familie en vrienden
- De deelnemer aanschouwt zijn verhaal door deze terug te zien in spel
- Overige deelnemers spelen een verhaal gezamenlijk terug
- De deelnemer reflecteert op spel en leert een andere afloop in zijn verhaal te wensen
- De deelnemer leert op actieve wijze het weigeren van drugs van familie en vrienden toe te passen
- De deelnemer krijgt een meer positief zelfbeeld: ik kan het en ik doe het.

#### **Vorbereiding**

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- praatstok
- regisseursstoel
- verkleedkleden
- decormateriaal
- theaterlampen
- gordijnen
- muziek- en geluidseffecten
- spoorboekje regisseur (bijlage 3)
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

#### **Suggesties voor de therapeut**

Verhalen vertellen en spelen over weigeren van drugs/ alcohol van familie en vrienden' is wellicht de meest spanningvolle vaardigheid die er is. Deze vaardigheid gaat zo mogelijk met nog meer gepaard dan de vorige. Het weigeren van alcohol/ drugs van een familielid of vriend is persoonlijker, komt dichterbij. Er kunnen gevoelens van loyaliteit spelen en ook angst om familie of vrienden te verliezen. De therapeut dient er rekening mee te houden dat familie juist niet vermeden kan worden en dient met deze toenadering tot familie in spel rekening te houden. De therapeut en trainer maken op voorhand een inschatting over de uitwerking van deze vaardigheid bij iedere deelnemer.

Deelnemers leren veel van elkaar door elkaar te zien en ervaren in spel. Expliciet bij deze vaardigheid is het van belang om alle deelnemers te vragen naar hun ervaringen met deze vaardigheid. Veelal herkennen alle deelnemers de loyaliteitsgevoelens ten opzichte van hun familie of vrienden. Zowel buiten- als binnen het spel is het emotioneel erg belangrijk om deze ervaringen met elkaar te delen, te vragen naar herkenbaarheid.

Een dealer kan gemeden worden, maar bij familie is dit ingewikkelder en mogelijk roept alleen al de herinnering emotionele pijn op. De therapeut dient tijdens het vertellen van het verhaal zich geheel te kunnen richten op de essentie van het verhaal en zich te focussen op het dilemma van de verteller waardoor 'nee' zeggen tegen familie/vrienden



destijds niet goed kon verlopen en nu met de toevoeging van de wens wel goed kan gaan.

## Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

## Terugblik op vorige sessie

*In de vorige bijeenkomst hebben we elkaar verhalen verteld over het 'weigeren van drugs/alcohol van een dealer'. We hebben toen het verhaal nagespeeld van ..... (de eigenaar/verteller) Hij heeft zijn eigen verhaal mogen regisseren en met zijn allen hebben we.....'s verhaal twee keer gespeeld. De 1<sup>e</sup> keer hoe het echt ging en de 2<sup>e</sup> keer hebben we het verhaal nog een keer gespeeld maar heeft.....er iets in veranderd. ....heeft een wens toegevoegd. Het verhaal liep toen heel anders af. Hoe ging dat ook alweer, hebben jullie daar nog vragen over? Hebben jullie het er nog met iemand over gepraat deze week?*

## Inleiding huidige sessie; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*Vandaag gaan we elkaar weer verhalen vertellen. Deze keer gaat het verhaal over 'weigeren van drugs/alcohol van familie en vrienden'. We kiezen een verhaal om te spelen, voegen een wens toe en spelen het nog een keer.*

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>25 min.</b>	<p>Je eigen verhaal durven vertellen</p> <p>Luisteren naar het verhaal van een ander</p> <p>Elkaar vragen durven stellen om het verhaal nog duidelijker te krijgen</p> <p>Kiezen van één van de verhalen om deze uit te gaan spelen</p>	<p><b>I.</b> Aan de hand van het thema drugs/alcohol weigeren van familie en vrienden, wordt aan iedere deelnemer gevraagd een herinnering/ verhaal te vertellen.</p> <p>◆ Tip: het kan wenselijk zijn de informatie uit de vaardigheidstraining op te frissen. Wat zijn de stappen die je geleerd hebt om alcohol/drugs te weigeren van familie/vrienden? De cotherapeut (tevens leefstijltrainer) kan deze taak op zich nemen</p> <p><b>II.</b> De cotherapeut schrijft het verhaal op</p> <p><i>Voorbeeld verhaal van M. : 3 weken geleden, toen ik op bezoek was bij mijn ouders, kwam ik een oude kameraad tegen. Een babbeltje en deze vriend vroeg; wil je ook blowen. "Nee" zei ik en liep uiteindelijk na 5 minuten door. Met hem blowde ik vroeger heel veel. Ik kreeg geen trek</i></p>	<p>Praatstok</p> <p>Flap-over met stappen</p> <p>Verhalenboek en pen</p>

		<p><i>hierdoor.</i></p> <p><b>III.</b> Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren. Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers nog vragen stellen over het vertelde verhaal (de zgn. 'wat' en 'hoe' vragen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Speelt het verhaal zich af in het huis van je ouders? Nee, in de steeg achter het huis.</i></li> <li>- <i>Hebben je ouders het gehoord? Nee, gelukkig niet</i></li> <li>- <i>Waarom zeg je gelukkig niet? Omdat mijn vader anders misschien zelf om een blowtje had gevraagd.</i></li> </ul> <p><b>IV.</b> De cotherapeut leest een samenvatting van alle verhalen voor. Alle deelnemers stemmen op een verhaal dat hun voorkeur heeft om uit te spelen.</p>	
<b>5 min.</b>	Pauze	Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om weer op te kunnen laden voor het spelgedeelte.	Koffie en thee
<b>30 min.</b>	<p>De deelnemers oefenen met het uitspelen van een verhaal</p> <p>De deelnemers doen met plezier spelervaringen op.</p> <p>De deelnemers zijn er trots op een verhaal in beeld te kunnen brengen</p> <p>De deelnemers oefenen met het toevoegen van een wens en spelen het verhaal opnieuw uit.</p> <p>Deelnemers vinden herkenning en erkenning bij</p>	<p><b>V.</b> De therapeut hanteert het 'spoorboekje regisseur' en zorgt dat de stappen elkaar puntsgewijs opvolgen (1 t/m stap 21)</p> <p><b>VI.</b> De verteller neemt plaats op de regisseursstoel. De regisseur/therapeut vraagt de verteller het verhaal nog een keer te vertellen, zodat de essentie van het verhaal duidelijk is (als een film).</p> <p><i>M.: 3 weken geleden was ik bij mijn ouders thuis op bezoek. Achter het huis in de steeg kwam ik een oude kameraad tegen. We maakten een babbeltje en deze vriend vroeg; wil je ook blowen. "Nee" zei ik. Met hem blowde ik heel veel. Ik kreeg geen trek hierdoor. Mijn vader was boven in het huis en hoorde het gelukkig niet. Ik liep uiteindelijk na 3 minuten terug en ben televisie gaan zitten kijken.</i></p> <p><b>VII.</b> Het decor wordt gebouwd:</p> <p><i>De spelvloer kent 2 spelvlakken: De steeg en de woonkamer, deze worden gescheiden door een verrijdbaar decor. In de woonkamer staan 3</i></p>	<p>Stappen spoorboek regisseur</p> <p>Regisseurs stoel</p> <p>Theater Benodigheden</p>

	<p>elkaar.</p> <p>Deelnemers ontwikkelen een positiever zelfbeeld</p>	<p><i>stevige blokken naast elkaar, die de zolder voorstellen waar vader zit. De steeg wordt door blokken lang en smal ingericht en normaal verlicht. De woonkamer is ingedeeld met een tafel en een bank en een salontafeltje met een televisie. De woonkamer is door rode en blauwe kleuren verlicht.</i></p> <p><b>VIII.</b> Het gekozen verhaal wordt uitgespeeld en het verhaal wordt aangekondigd met de door M. bedachte titel: <b>'M zegt nee tegen een vriend'</b>.</p> <p><i>Een andere deelnemer speelt de oude kameraad en moet gymschoenen aandoen. Ook het achterover gekamde haar en een met waspoeder gevuld wietzakje maken dat het geheel realistisch voelt. De vader wordt gespeeld door de cotrainer. In het 1<sup>e</sup> spel valt op dat M redelijk goed zijn vriend kan weigeren, snel door de deur naar binnen stapt, de televisie aandoet en op de bank gaat zitten gaat. Er volgt een matig applaus, de lichten worden niet langzaam gedoofd en het spel lijkt/voelt niet tot een transparant 'einde' te zijn gekomen.</i></p> <p><b>IX.</b> Aanscherpingen mogen worden toegevoegd.</p> <p><i>Spanning is op en top voelbaar waardoor de therapeut overweegt een spelmatige handeling toe te voegen waardoor de spanning beleefd mag worden. In dit verhaal blijkt de spanning die vader bij zich draagt niet tot uiting te zijn gekomen, deze wordt echter wel verhuld in de zin 'gelukkig' heeft hij het niet gehoord'. De therapeut zoekt continue toetsmomenten bij de verhalenverteller regisseur en onderzoekt het draagvermogen bij iedere deelnemer of het verhaal nog een keer gespeeld mag worden waarbij de vader vanaf de zolder iets aan zijn zoon vraagt roept als deze op de bank zit.</i></p> <p><i>M. geeft de hoofdrolspeler de opdracht om sneller op de bank te gaan zitten. De vader moet van bovenaf schreeuwen: wat ben je aan het doen????? Als M. op de bank zit, moet het spotlicht gaan schijnen op de vader waardoor de spanning stijgt. De zoon antwoordt: niks hoor, ik kijk TV en dat betekent het einde van deze scène.</i></p> <p><b>X.</b> Het verhaal wordt opnieuw met de eerder genoemde aanscherpingen gespeeld.</p> <p><i>De spanningen zijn nu door iedereen voelbaar en er volgt een spannende zucht en een opgelucht</i></p>	
--	---	--	--

		<p><i>klein applaus.</i></p> <p><i>Meerdere deelnemers ervaren een catharsis. De therapie wordt gezamenlijk afgesloten door het decor op te ruimen.</i></p> <p>We ordenen alle verhalen en geven iedereen de mogelijkheid zijn 'soortgelijk' verhaal in het kort te vertellen. Deze gebeurtenis heeft iedere deelnemer getriggerd op zijn verslaving en de verleiding wel of niet kunnen weerstaan.</p>	
--	--	---	--

## **Samenvatting/ Evaluatie**

*Vandaag hebben we elkaar verhalen verteld die gaan over 'weigeren van drugs/alcohol van familie'. We hebben het verhaal van M. uitgekozen om te spelen. Hieruit bleek dat weigeren van drugs van een familielid/ vriend een spannende gebeurtenis is om te doen maar dat het M. uiteindelijk zeer goed is afgegaan. De vriend bleef alleen achter nadat M. luid 'nee' had gezegd en weg is gegaan. Erg knap van hem, hij heeft 'écht' drugs geweigerd van een vriend.*

*De volgende sessie staat de vaardigheid 'omgaan met craving' centraal. Denk alvast na over een waar verhaal dat hierbij past. Je kunt altijd hulp vragen van jouw begeleider, als je dit lastig vindt.*

◆ Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe

## **Deelnemersvolgkaart**

◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## **Terugkoppeling**

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. In het verslag wordt gemeld dat het spel voor de deelnemers zeer herkenbaar en mogelijk confronterend is geweest. Mogelijk dat de deelnemer zijn eigen verhaal bij de groepsleider nogmaals wil doen, waardoor de omgang met de gebeurtenis en eventuele craving opnieuw bewerkt kan worden.

Vraag het netwerk de deelnemer te helpen met het bedenken van een waar verhaal over het thema 'omgaan met craving'.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer

## Aantekeningen



## **FASE 3**

### **SESSIE 6 VAARDIGHEID 7: OMGAAN MET TREK EN CRAVING**

#### **Doelen**

- De deelnemer vertelt een verhaal/ gebeurtenis over hoe hij in een situatie omgegaan is met trek/ craving
- De deelnemer aanschouwt zijn verhaal door deze terug te zien in spel
- Overige deelnemers spelen een verhaal gezamenlijk terug
- De deelnemer reflecteert op spel en leert een andere afloop in zijn verhaal te wensen
- De deelnemer leert op actieve wijze omgaan met trek/ craving
- De deelnemer krijgt een meer positief zelfbeeld: ik kan het en ik doe het.

#### **Vorbereiding**

Voor deze bijeenkomst zijn de volgende materialen nodig:

- praatstok
- regisseursstoel
- verkleedkleden
- decormateriaal
- theaterlampen
- gordijnen
- muziek- en geluidseffecten
- spoorboekje regisseur (bijlage 3)
- deelnemersvolgkaart (bijlage 4)

#### **Suggesties voor de therapeut**

Verhalen vertellen en spelen is inmiddels een bekende, maar nog steeds spannende aangelegenheid voor de deelnemers. Spanning/stress kunnen op zich al leiden tot gevoelens van trek/craving en aanleiding zijn voor het zoeken van ontspanning in bijvoorbeeld middelengebruik. In de vaardigheidstraining hebben deelnemers geleerd hun spanning te herkennen en ook hoe hoog de spanning is. Ook hebben ze geleerd om op een andere, adequatere manier met spanning om te gaan. Dit staat ook beschreven in hun terugvalpreventieplan en de persoonlijke hulpkaart (SOS-kaart). Deze hulpmiddelen kunnen goed gebruikt worden in deze en komende sessies.

De bedoeling in deze sessie is niet dat deelnemers verhalen vertellen over vroeger, maar uitgenodigd worden verhalen te vertellen over trek/ craving, die kort geleden ervaren werd. Juist om het signaal af te geven dat het je steeds weer, soms onverwacht, kan overkomen en dat dit niets te maken heeft met jouw besluit om niet te gebruiken. Juist dan kun je oefenen met nieuw gedrag en geleerde vaardigheden (gewenste afloop). Ook in het spel kan de trek echt ervaren worden. Deze dan op de goede manier met hulp, begrip en ondersteuning van anderen de baas worden is een enorme egoversterkende ervaring.

Bij het bouwen van een decor is het juist bij deze vaardigheid erg belangrijk om het decor zo realistisch mogelijk en op detail na te bouwen. Vele materialen kunnen symbolisch of metaforisch gebruikt worden. De theater- verlichting levert ook grote bijdrage in het brengen van structuur in de spelfase.

Er is bewust voor gekozen deze vaardigheid als laatste te behandelen. De deelnemer is niet alleen meer vertrouwd met de methodiek en met de groep, maar heeft zich ook kunnen ontwikkelen in het uitoefenen en bedenken van wensen en vaardigheden. Bij een te grote agressor-rol zal de cotherapeut deze rol inhoud 'moeten' geven.

## Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep rond de tafel met koffie en thee
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

## Terugblik op vorige sessie

*In de vorige bijeenkomst hebben we elkaar verhalen verteld over het 'weigeren van drugs/ alcohol van familie of vriend'. We hebben toen het verhaal nagespeeld van ..... (de eigenaar/verteller). Hij heeft zijn eigen verhaal mogen regisseren en met zijn allen hebben we.....'s verhaal twee keer gespeeld. De 1<sup>e</sup> keer hoe het echt ging en de 2<sup>e</sup> keer hebben we het verhaal nog een keer gespeeld maar heeft.....er iets in veranderd. ....heeft een wens toegevoegd. Het verhaal liep toen heel anders af. Hoe ging dat ook alweer, hebben jullie daar nog vragen over?*

## Inleiding huidige sessie; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*Vandaag gaan we elkaar weer verhalen vertellen. Deze keer gaat het verhaal over 'omgaan met trek/ craving'. We kiezen een verhaal uit om te spelen, voegen een wens toe en spelen hem nog een keer.*

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>25 min.</b>	<p>Je eigen verhaal durven vertellen</p> <p>Luisteren naar het verhaal van een ander.</p> <p>Elkaar vragen durven stellen om het verhaal nog duidelijker te krijgen</p> <p>Kiezen van één van de verhalen om deze uit te</p>	<p><b>I.</b> Aan de hand van het thema omgaan met craving en trek wordt aan iedere deelnemer gevraagd een herinnering/verhaal te vertellen.</p> <p>◆ Tip: het kan wenselijk zijn de informatie uit de vaardigheidstraining op te frissen. Wat is een terugval/ uitglijder. Wat zijn de stappen die je geleerd hebt voor het omgaan met trek/ craving? Wat staat er over in je terugvalpreventieplan of op je hulp- kaart? De cotherapeut (tevens leefstijltrainer) kan deze taak op zich nemen</p>	<p>Praatstok</p> <p>Flap-over met stappen trek/craving</p> <p>Terugval-Preventie-Plan</p> <p>Hulpkaart</p> <p>Verhalenboek en pen</p>

	gaan spelen	<p><b>II.</b> De cotherapeut schrijft het verhaal op</p> <p><i>Voorbeeldverhaal van T. : 3 jaar geleden ging ik verhuizen van de ene afdeling naar de andere afdeling en dat bracht spanning met zich mee. Ik kreeg toen trek en heb een joint gescoord op de binnenplaats en deze op mijn kamer opgerookt.</i></p> <p><b>III.</b> Dit verhaal wordt verteld met de praatstok in de hand. De anderen luisteren. Wanneer de praatstok in de houder is gezet mogen andere deelnemers nog vragen stellen over het vertelde verhaal (de zgn. 'wat' en 'hoe' vragen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ga jij binnenkort ook verhuizen naar een andere afdeling? Ja....(zuchtje)</i></li> <li>- <i>Hoe vind je dat? Rete spannend, allemaal nieuwe mensen, ik ben bang dat ik terugval.</i></li> </ul> <p><b>IV.</b> De cotherapeut leest een samenvatting van alle verhalen voor. Alle deelnemers stemmen op een verhaal dat hun voorkeur heeft om uit te spelen.</p>	
<b>5 min.</b>	Pauze	Even ontspanning nadat een ieder intensief en geconcentreerd bezig is geweest om weer op te kunnen laden voor het spelgedeelte.	Koffie en thee
<b>30 min.</b>	<p>De deelnemers oefenen met het uitspelen van een verhaal</p> <p>De deelnemers doen met plezier spelervaringen op en verdragen ook meer angstige momenten</p> <p>De deelnemers zijn er trots op een verhaal in beeld te kunnen brengen</p> <p>Een wens wordt toegevoegd en gespeeld</p> <p>Deelnemers vinden herkenning en</p>	<p><b>V.</b> De therapeut hanteert het 'spoorboekje regisseur' en zorgt dat de stappen elkaar puntsgewijs opvolgen (1 t/m stap 21).</p> <p><b>VI.</b> De verteller neemt plaats op de regisseursstoel. De regisseur/therapeut vraagt de verteller het verhaal nog een keer te vertellen, zodat de essentie van het verhaal duidelijk is (als een film).</p> <p><i>3 jaar geleden ging ik verhuizen van de ene afdeling naar de andere afdeling en dat bracht spanning met zich mee. Ik kreeg toen trek en heb een joint gescoord op de binnenplaats en deze op mijn kamer opgerookt.</i></p> <p><b>VII.</b> Het decor wordt gebouwd</p> <p><i>De spelvloer bestaat uit een rond spelvlak, omringd door hoge blokken. Er zijn meerdere openingen in deze blokken. Die stellen deuren voor naar afdelingen, maar ook naar de</i></p>	<p>Stappen spoorboek regisseur</p> <p>Regisseursstoel</p> <p>Theaterbenodigdheden</p>



	<p>erkenning bij elkaar.</p> <p>Deelnemers ontwikkelen een positiever zelfbeeld</p>	<p><i>zogeheten buitenwoningen, een fase verder.</i></p> <p><b>VIII.</b> Het gekozen verhaal wordt uitgespeeld. Het verhaal wordt aangekondigd met de door T. bedachte titel: '<b>T. valt terug</b>'.</p> <p><i>Een deelnemer speelt degene die T. de joint levert. Er wordt door de spelers zeer snel gewandeld en gehandeld en het spel eindigt met een joint rokende hoofdrolspeler.</i></p> <p><i>Er volgt geen applaus en iedereen is muis stil. De cotherapeut draagt er zorg voor dat de lampen eerst langzaam uitgedoofd worden en daarna fel aangaan, waardoor de overgang naar 'hier en nu' bewerkstelligd kan worden. Dan pas durft een ieder het applaus toe te laten en kan de scène verwerkt/bewerkt worden.</i></p> <p><b>IX.</b> Aanscherpingen mogen worden toegevoegd.</p> <p><i>De spanning in deze scène is waar te nemen door de stilte. T is erg onder de indruk en ziet opnieuw dat hij 'toen' is teruggevallen en spreekt hardop en duidelijk uit dat hij dat niet meer wenst. Een overgang naar de huidige spanning van het verhuizen naar een andere afdeling, kan intens ervaren en gerealiseerd worden waardoor de wens intrinsiek en optimaal tot wasdom kan komen.</i></p> <p><i>De deelnemers bedenken samen met T. en begeleid door de therapeut een heel nieuw verhaal met een goede afloop.</i></p> <p><b>X.</b> Het verhaal wordt nog een keer gespeeld.</p> <p><i>De hoofdrolspeler vertrekt met zijn koffer naar de nieuwe afdeling. In de woonkamer zitten een cliënt en groepsleider te wachten op T. Als T arriveert krijgt hij een welkomshand van beiden en gaan de groepsleider en T. de koffer uitpakken in zijn nieuwe slaapkamer. T. vertelt hier dat hij het spannend vindt, allemaal nieuwe mensen, en dat deze spanning weleens eerder tot een terugval heeft geleid. De groepsleider is begripvol en toont zijn empathie. Graag zou T. een spelletje met de groepsleider willen doen ter afleiding en gewenning en vraagt daarom.</i></p> <p><i>Het verhaal wordt door de deelnemers erg empatisch en overtuigend gespeeld. De spanningen zijn door iedereen voelbaar en er</i></p>	
--	---	---	--

		<p><i>volgt een groot applaus.</i></p> <p><i>Deelnemers geven elkaar een compliment voor het spelen en bedenken van creatieve oplossingen. De groep werkt erg altruïsme-verhogend en de therapeut benoemt de waarde daarvan.</i></p>	
--	--	--	--

## **Samenvatting/Evaluatie**

*Vandaag hebben we elkaar verhalen verteld die gaan over 'omgaan met trek en craving' We hebben het verhaal van T. uitgekozen om te spelen. Hieruit bleek dat omgaan met trek/craving een spannende gebeurtenis is, maar dat het T. uiteindelijk zeer goed is afgegaan door het bedenken van een heel ander verhaal en afloop. Trek overkomt je, maar is niet onoverkomelijk. Bekijk nog eens met je persoonlijk begeleider de spanningsmeter en de door jou bedachte oplossingen. De volgende sessies gaan we oefenen met persoonlijke situaties, die jullie lastig vinden. We noemen dat ook wel hoog risico situaties. Weten jullie wat we daarmee bedoelen? Denk alvast na over een waar 'lastig' verhaal. Je kunt altijd hulp vragen van jouw begeleider, als je dit moeilijk vindt.*

◆ Bedank iedereen en wens een ieder een goede week toe

## **Deelnemersvolgkaart**

◆ Vul het formulier (samen met deelnemer) in.

## **Terugkoppeling**

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer. In het verslag wordt gemeld dat het spel voor de deelnemers zeer herkenbaar en mogelijk confronterend is geweest. Mogelijk dat de deelnemer zijn eigen verhaal bij de groepsleider nogmaals wil doen, waardoor de omgang met de gebeurtenis en eventuele craving opnieuw bewerkt kan worden.

Vraag het netwerk de deelnemer te helpen met het bedenken van een waar 'lastig' verhaal, een hoog risico situatie.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer

## Aantekeningen



## **FASE 4**

### **TERUGSPEELTHEATER – VERDIEPING/INTEGRATIE EN TOETSING**

#### **Uitgangspunt**

Alle deelnemers beheersen in deze fase de methode van terugspeeltheater goed. Tijdens het doorlopen van vorige fasen is saamhorigheid en veiligheid ontstaan in de groep. Dit leidt tot vrijheid en spontaniteit hetgeen leidt tot veel en prachtig ingeleefd spel met veel creativiteit in het bedenken en spelen van oplossingen die leiden tot een goede afloop. Er is genoeg draagkracht voor het vertellen en terugspeelen van meer persoonlijke verhalen.

#### **Inbreng van spannende en stress-gerelateerde verhalen**

In deze fase krijgt iedere deelnemer de kans om persoonlijke situaties uit het dagelijks leven in te brengen die hem spanning en stress (vaardigheid 8) op kunnen leveren. Met behulp van de praatstok worden deze verhalen aan elkaar verteld en krijgt de verteller de kans om zijn verhaal te bewerken, oplossingen te bedenken; terug te spelen en een wens toe te voegen waardoor de afloop van het verhaal veranderd wordt.

#### **Doelen**

- Deelnemers vertellen persoonlijk gekleurde verhaal gemakkelijker dan aan het begin van het module.
- De deelnemer aanschouwt zijn verhaal door deze terug te zien in spel
- Overige deelnemers spelen een verhaal gezamenlijk terug
- De deelnemer reflecteert op spel en past op actieve wijze een andere afloop toe in zijn verhaal
- Alle deelnemers oefenen in het bedenken van zoveel mogelijk oplossingen (vaardigheid 9)
- De deelnemer wordt bevestigd in zijn eigen verkregen 'meer' positief zelfbeeld: ik kan het en ik doe het
- Integratie en toetsing van nieuw geleerd gedrag en vaardigheden. Welke vaardigheden worden toegepast en welke verdienen meer aandacht?

#### **Suggesties voor de therapeut**

Het is belangrijk om alle vaardigheden en de gehele methodiek te beheersen voordat deze fase start. Dit biedt alle deelnemers de duidelijkheid, het vertrouwen en de structuur, die nodig is om elke ingebrachte situatie goed te kunnen behandelen.

Aan de vaardigheden: 'omgaan met spanning en stress' en 'probleem oplossen' is in fase 3 sessies niet expliciet aandacht besteed. Daarom kan het wenselijk zijn de informatie over deze twee vaardigheden op te frissen. De cotherapeut kan deze taak op zich nemen.

Vaak ontstaan spontane ingevingen van de deelnemers zelf waardoor ze de ander te hulp schieten. De therapeutische factoren zijn dan blijkbaar optimaal: delen van besognes, iets voor elkaar doen en elkaar helpen (altruïsme).

In deze fase is het ook mogelijk dat de deelnemer een voor hem belangrijk persoon uitnodigt om zijn spel/resultaat te laten zien, waardoor een sterke ego-boost verkregen kan worden

Psychodramatechnieken kunnen zeer effectief zijn om zo dicht mogelijk bij de beleving van de verhalenverteller te komen. Toepassing van technieken als de rolwissel, dubbel en spiegel genieten de voorkeur als de therapeut bij de deelnemer teveel distantie tot de agressor-persoon/situatie ervaart.

Een andere manier om zo dicht mogelijk bij de beleving van de verteller te komen is alle zintuiglijke waarnemingen te prikkelen en te versterken waardoor extra spanning opgeroepen wordt. Hoog risico situaties kunnen juist in spel worden uitgespeeld.

Realistische, situatieve conflictspelen roepen bij de deelnemers altijd 'spanning en stress' op. Sommige situaties kunnen blijvend moeilijk hanteerbaar zijn en voelen loodzwaar aan. *S noemde dit: mijn gezinssituatie is voor mij verwarrend en voelt zwaarder aan dan ander bedroefde situaties: dat kan ik tenminste weg huilen.* Afleiding zoeken, om de spanning heen gaan is dan de grootste aanrader.

Fase 4 biedt goede mogelijkheden om meer gefantaseerde situaties te spelen. Ook dromen zijn goed bewerkbaar. Door te spelen krijgen ze een heldere betekenis en zwakken ze af. Met andere woorden: men krijgt er grip op en dat voelt minder machteloos.

In deze fase kunnen uiteraard ook situaties en verhalen naar voren komen die de deelnemer dermate veel spanning en stress opleveren dat ze 'on gezond/her-traumatiserend' kunnen zijn om te spelen. Deze situaties dienen dan erkend en herkend te worden door de therapeut, die met de verhalen eigenaar overlegt tot wel of niet bewerken in spel. Overwogen kan worden, in samenspraak met de deelnemer, om de deelnemer voor dat probleem door te verwijzen naar een andere discipline.

Sommige verhalen van de deelnemer kunnen in deze fase herhalend terugkomen nadat ze in eerdere vaardigheden ook zijn ingebracht. Het gevoel dat men tegen dergelijke situaties minder is opgewassen is mogelijk een indicator voor een weerbaarheid-activiteit. In terugspeeltheater kunnen deze situaties vorm krijgen door deze terug te spelen op subassertieve wijze en daarna op agressieve wijze waardoor de deelnemer kan zoeken naar de balans en een meer gezonde assertieve wijze. Hierdoor ontstaat een tevreden gevoel en intrinsieke motivatie tot juiste keuze maken (de wens).

In deze fase krijgen de therapeuten een goed beeld van de copingstrategieën die de deelnemer beheerst en ook gebruikt. In de het eindrapportage doen zij daar verslag van met uiteraard bijbehorend advies op maat.

Aan het eind van deze fase wordt een gezamenlijk eindverslag met de deelnemer gemaakt waarin beiden hun bevindingen over het geleerde (persoonlijke leerdoelen en vaardigheden) in deze module geven. Ook worden de certificaten de laatste sessie feestelijk overhandigd (zie laatste sessie).

## Aantekeningen





**Doelen**

- De deelnemer krijgt een beoordeling van deelname
- De deelnemer krijgt een certificaat.
- De inhoud van de module wordt geëvalueerd.

**Vorbereiding**

De laatste sessie vergt enige voorbereiding. Er moeten certificaten gemaakt/besteld worden voor de deelnemers. Het is wenselijk dat een eindverslag geschreven en besproken is met de deelnemer. Houd in je planning rekening met de voorbereidingstijd die nodig is tussen de laatste sessie van de module en deze afsluitende les. Het kan raadzaam zijn hier enige weken tussen te laten.

Het kan leuk zijn de deelnemers voor deze laatste sessie iemand te laten uitnodigen die ze graag aanwezig zouden zien (behandelaar, familie, vriend e.d.). Indien daarvoor gekozen wordt, is het raadzaam deze mogelijkheid tijdig te bespreken met de deelnemers en eventueel afspraken te maken met elkaar over bijvoorbeeld aantal gasten per persoon. Mochten deelnemers familie of vrienden willen uitnodigen, dan kunnen zij dit ruim voor de laatste bijeenkomst doen.

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Koeken of taart.
- Eindverslagen (Bijlage 5).
- Certificaten
- Gasten (eventueel)

**Suggesties voor de therapeut**

Zorg ervoor dat je als therapeut en cotrainer de sfeer neerzet en bewaakt. Zeker als er ook gasten aanwezig zijn, ontstaat vaak een andere dynamiek dan tijdens de module. Het is belangrijk dat deze laatste sessie positief en gezellig is.

**Aanvang van de sessie, welkom**

- ◆ Heet iedere deelnemer welkom en nodig uit om aan tafel plaats te nemen
- ◆ Bied koffie of thee aan (en taart!)

**3 min. Terugblik op de vorige les**

*De vorige keer hebben we het verhaal van ...(naam deelnemer) gespeeld. We hebben gezien dat... en jullie hebben het allemaal weer fantastisch gedaan!  
We hadden ook besproken dat jullie iemand mochten uitnodigen. Dat is gelukt zo te zien!*

- ◆ Vraag deelnemers hun gasten te introduceren.  
*Vertel: wie heb je meegenomen en waarom?*



## Inleiding huidige sessie; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

*Vandaag gaan we de module feestelijk afsluiten.*

*We gaan terugblikken op wat we allemaal hebben gedaan tijdens de module. Daarnaast zullen wij wat vertellen over hoe we vinden dat jullie het hebben gedaan. We willen natuurlijk ook graag van jullie horen wat jullie van de module vonden.*

### Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.		<p><b>I.</b> Vraag de deelnemers (hun gasten) iets te vertellen over wat we gedaan hebben tijdens de module.</p> <p>◆ Zorg dat het een interactief geheel wordt. Stel ook vragen aan de gasten of laat de gasten vragen stellen aan de deelnemers</p>	
ca 5 min per deelnemer.	<p>De deelnemer krijgt een beoordeling van deelname</p> <p>De deelnemer krijgt een certificaat.</p>	<p><b>I.</b> Licht kort per deelnemer toe hoe het is gegaan en wat je vond van diens deelname. De informatie uit het eindverslag kan hierbij gebruikt worden als leidraad. Geef ook aan wat je advies is voor een eventueel vervolg</p> <p><b>II.</b> Reik het certificaat uit.</p>	<p>Eind Verslagen</p> <p>Certificaten</p>
10 min.	De inhoud van de module wordt geëvalueerd.	<p><b>I.</b> Vraag de deelnemers hoe ze de module hebben ervaren.</p> <p>◆ Gebruik de volgende vragen als leidraad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat vond je van de module?</li> <li>- Welke onderdelen vond je leuk/minder leuk?</li> <li>- Wat heb je ervan geleerd?</li> <li>- Heb je verbeterpunten voor ons?</li> </ul>	

## Aantekeningen





# Bijlagen

The word 'Bijlagen' is rendered in a large, bold, sans-serif font. The letters are filled with a gradient that transitions from a dark brown at the top to a bright yellow at the bottom. The text is presented in a 3D perspective, with a dark brown shadow cast beneath it, making it appear to float above the surface.



## BIJLAGE 1 THERAPEUTISCHE FACTOREN (YALOM)

Een **therapeutische factor** wordt gedefinieerd als een werkzaam onderdeel van de groepstherapie, waar het groepslid bij gebaat is. Deze verbetering is het resultaat van het werk gedaan door de director, de groepsleden en het individu zelf. Terugspeeltheater houdt rekening met elf therapeutische factoren die:

- 1) Empirisch bewezen zijn bij groepstherapie in het algemeen
- 2) Zijn geobserveerd in therapeutische groepen met mensen met een verstandelijke beperking
- 3) Kunnen worden geïdentificeerd en bekrachtigd door een getrainde director

1. **Acceptatie/Cohesie.** Groepsleden voelen dat ze er bij horen en dat ze elkaar in hun waarde laten. Groepsleden kunnen gaan uitkijken naar de groepssessies en komen wat eerder om materialen klaar te zetten.. Ze praten over de groep met trots en laten zien dat het belangrijk voor ze is. Het wordt waardevol gevonden om lid te zijn van de groep en het regelmatig aanwezig zijn bij de groepssessies zorgt voor een gevoel van erbij horen.

2. **Algemeenheid.** Het ontdekken dat jouw problemen, percepties en/of zorgen niet uniek zijn. Als groepsleden eenmaal ontdekken dat anderen hen begrijpen dan ontstaat een gevoel van saamhorigheid.

3. **Altruïsme.** Groepsleden leren hoe goed het voelt om anderen in de groep te helpen. Het verschijnen van altruïsme is vaak een van de eerste therapeutische factoren die ontstaat in een Terugspeeltheater groep. De director moet goed bedacht zijn op pogingen om elkaar te helpen en ze vanzelfsprekend zo erkennen. Als een groepslid zijn stoel een stukje opzij schuift voor een ander, als iemand de tissues doorgeeft omdat een ander groepslid huilt en als een groepslid de protagonist steunt, dan zijn dat voorbeelden van altruïstisch gedrag.

4. **Hoopgevend.** Groepsleden zullen zich optimistischer gaan voelen over zichzelf in de groep, ook doordat ze verandering zien bij de anderen.

5. **Begeleiding.** Groepsleden ontvangen nuttige informatie van de andere groepsleden in de vorm van advies, suggesties en voorbeelden. De kracht van het voelen dat je begeleid wordt door de andere groepsleden is sterker en wordt met minder weerstand ontvangen dan wanneer de begeleiding van de director komt. Het is belangrijk om vast te stellen of het advies echt helpt. Vaak helpt advies niet, zeker als niet eerst ondersteuning is uitgesproken.

6. **Plaatsvervangend leren.** Als groepsleden anderen zien vooruitgaan (door rollenspel of door het delen van ervaringen) leren ze hiervan doordat ze zich gaan

identificeren. Het gebruik van rollenspel werkt bijzonder goed om plaatsvervangend leren te stimuleren.

7. **Zelfkennis.** Groepsleden leren iets belangrijks over zichzelf door de feedback die ze krijgen van anderen in de groep. Soms is de feedback confronterend maar zorgt het wel voor positieve verandering. Het lijkt er op dat ondanks dat feedback confronterend kan zijn, het wel wordt geaccepteerd in de hoop iets over zichzelf te leren.

8. **Leren van interpersoonlijk contact.** Leren gebeurt als bijproduct van de poging je aan te passen en te horen bij de groep. De opzet van de groep zorgt voor een hoge mate van structuur waarbinnen de groepsnormen worden vastgesteld en waar de groepsleden van elkaar kunnen leren hoe ze het beste aan die normen kunnen voldoen.

9. **Jezelf blootgeven.** Binnen de terugspeeltheater groep moet de director elk onderwerp wat in de groep wordt gebracht als onthulling worden beschouwd. De informatie hoeft niet emotioneel beladen of inzichtelijk te zijn. Elke poging tot participatie wordt erkend en bevestigd.

10. **Reiniging.** Als een intens gevoel door de groep wordt losgelaten en een individu het als opluchting ervaart, dan heeft een reiniging plaatsgevonden. Vaak is een reiniging het loslaten van een negatieve emotie.

11. **Heroverwegen gezinssituatie.** De mate waarin deze factor zichzelf laat zien is vooral afhankelijk van interpretatie. Over het algemeen betekent deze therapeutische factor dat het groepslid in staat is om de gevoelens en emoties uit zijn gezinssituatie te "heroverwegen" en tot een nieuw begrip van deze gevoelens te komen in de groep.

**De indiaanse praatstok**

De praatstok is een hulpmiddel dat gebruikt wordt in vele indiaanse tradities tijdens een raadsvergadering. Tijdens de raad wordt de praatstok doorgegeven van de ene naar de andere persoon, diegene die de stok heeft mag het woord bieden. Diezelfde persoon houdt ook de antwoordveer vast, tenzij die een vraag wil stellen aan een ander raadslid. In dit geval wordt de antwoordveer doorgegeven aan de persoon die de vraag moet beantwoorden. Ieder moet aandachtig luisteren, zodanig dat de volgende spreker geen onnodige informatie geeft of in herhaling valt. Al vanaf driejarige leeftijd leerden de kinderen aandachtig te luisteren en de mening van anderen te respecteren. Daarvoor hoeft men het er niet mee eens te zijn, maar ieders standpunt is even waardevol. In het kort samengevat wordt de praatstok vooral gebruikt voor: onderwijzen, beslissingen bij meningsverschillen, raadsvergaderingen, cirkels leiden waarin verhalen worden verteld, Pow-wow-bijeenkomsten of een ceremonie waar meer dan een persoon zal spreken. Van personen die een raadsbijeenkomst organiseren, wordt vereist dat ze hun eigen praatstok maken. Mits elk stukje van de praatstok iets over de persoonlijke kracht van de eigenaar zegt, zal elke stok verschillend zijn. Ik zal een lijst van materialen en hun betekenis ervan opsommen, zodanig dat jullie al een paar tips bezitten om een uniek en enig instrument te maken.

**Elke soort boom heeft zijn eigen specifieke kracht;**

**Witte den** : vredesboom, **berk** : waarheid, **ceder** : reiniging, **esp** : helder zien, **esdoorn** : goed voor kindervergaderingen omdat hij zachtheid en vriendelijkheid voorstelt, **lijsterbes** : bescherming, **eik** : kracht, **kersenboomhout** : expressie, grote emotie of liefde, **vruchtboomhout** : overvloed, **walnotenboom** : energie verzamelen of nieuwe projecten beginnen.

**De kleuren van de kralen die aan de stok worden vastgemaakt hebben ook hun betekenis;(betekenis volgens senecaanse traditie)**

**Rood** : vertrouwen, **geel** : liefde, **blauw** : intuïtie, **groen** : wilskracht, **roze** : creativiteit, **wit** : magnetisme, **paars** : helen en dankbaarheid, **oranje** : voor het gevoel van verwantschap met alle levende dingen, **grijs** : vriendschap en kennis, **bruin** : verbondenheid met de aarde en zelfbeschikking, **zwart** : harmonie en luisteren, **kristalhelder** : helderheid en focus.



**De soort veren en huid zijn ook heel belangrijk, omdat ook elk wezen zijn eigen kracht heeft.**

**Buffel** : brengt overvloed, **wapitihert** : brengt lichamelijke fitheid en uithoudingsvermogen, **hert** : zachtheid, **konijn** : het vermogen om goed te luisteren, **het haar van een paard (manen of staart)** : brengt doorzettingsvermogen en voegt verbondenheid aan de aarde toe en aan de geesten van de wind, **slangenhuid** wordt soms om de praatstok gewikkeld wanneer een ziekte (hart,geest,ziel of lichaam) de groep getroffen heeft om zo heling en transmutatie van die giften kunnen plaatshebben.

Tenslotte wil ik jullie nog vertellen dat de praatstok een hulpmiddel is om elk van ons te leren dat elk levend schepsel waardevol is. Wanneer we goed luisteren, kunnen we meer begrijpen en op een nieuwe manier met anderen omgaan. Elke stap die we zetten op het medicijnwiel brengt ons nieuwe lessen en harmonie dichterbij. Ik geef nu mijn praatstok aan jullie door

Geschreven door V.W.

### **De indiaanse praatstok binnen dramatherapie:**

Ook binnen de terugspeeltheater werkt de praatstok magisch. Ze is dwingend en soms betoverend en helpt om respect voor de verteller en diens verhaal te hebben.

Om de praatstok binnen het verhalen vertellen goed te kunnen gebruiken zijn er een aantal praatstok-regels opgesteld:

- 1.** Wie de praatstok heeft, houdt deze met 2 handen stevig rechtop vast. Heeft ook het woord. Anderen luisteren en zwijgen, zelfs als de praatstok 'eigenaar' helemaal stil is.
- 2.** Alles wat de ander vertelt of laat zien is belangrijk. De anderen letten op, kijken en luisteren naar elkaar en lachen niemand uit.
- 3.** We helpen elkaar door te letten op wat goed gaat.
- 4.** Als je klaar bent met je verhaal mag je de praatstok in de houder terugplaatsen.
- 5.** Luisteraars mogen 'hoe' en 'wat' vragen stellen. Niet een 'waarom' vraag daar deze ter verantwoording roept, het verhaal stopt.
- 6.** De verhalenverteller mag aangeven aan wie hij de praatstok doorgeeft

## **BIJLAGE 3: HET SPOORBOEKJE EN AANVULLENDE SUGGESTIES**

### **STAPPEN SPOORBOEKJE REGISSEUR**

1. Verhalenverteller gaat in de stoel zitten
2. Regisseur vraagt aan verteller naar de rolkeuze naar hiërarchie van belangrijkheid. Wie speelt jou als hoofdrolspeler... enz.
3. Gekozen spelers gaan direct op stoelen op speelvlak zitten
4. Regisseur vraagt de verhalenverteller om meer duidelijkheid zodat hij het 'filmpje' voor zich ziet. Checkt steeds bij verteller.
5. Regisseur bouwt samen met spelers decor en checkt weer bij verteller.
6. Regisseur maakt met spelers afspraken over begin en eind van het spel.
7. Regisseur zet spelers in beginpositie
8. Regisseur wendt zich tot verteller en publiek en attendeert hen erop dat ze zo naar een korte voorstelling gaan kijken.
9. Regisseur doet theaterverlichting zachter en vraagt aan de verteller het verhaal een titel te geven.
10. Regisseur maakt een aankondiging met daarin de titel en draait de theaterverlichting weer aan.
11. Op het eind gaan de lampen weer kort uit
12. Applaus
13. Checken bij verhalenverteller of de voorstelling zo klopt
14. Eventueel aanscherpingen en dan opnieuw (terug naar 7)
15. Checken na spel bij verhaalverteller
16. Daarna de spelers laten ontrollen (ik speelde jou in dit spel maar nu ben ik weer .....)

### **STAPPEN SPOORBOEKJE BIJ WENS**

17. Regisseur zet spelers weer op hun stoel in speelvlak
18. Regisseur vraagt om wens scenario. Zo is het nu verlopen, wat had je willen doen, wat is wenselijk?
19. Eventueel tips vragen bij publiek
20. Eventueel tips vragen aan spelers
21. Verhaalverteller keuze laten maken

**Hierna weer terug naar stap 6, bij 9 nieuwe titel geven**

## **ENKELE AANVULLENDE SUGGESTIES EN AANBEVELINGEN VOOR DE DRAMATHERAPEUT EN CO- THERAPEUT**

**Vragen stellen:** Nadat verhalen verteld zijn krijgt iedere deelnemer de gelegenheid een vraag te stellen ter verduidelijking van het verhaal: Dat doen we d.m.v. de 'wat en 'hoe' vragen. Daardoor wordt een verhaal concreter en krijgt verdieping. De 'waarom' vraag wordt vermeden, omdat de verteller daardoor geblokkeerd kan raken, zich beoordeeld voelt of teveel na gaat denken. De gestelde vragen kunnen soms een geheel nieuwe wending aan het verhaal geven. Oefenen in het vragen stellen leert de deelnemer praten over en legaliseren van het verhaal en de vaardigheid. Deelnemers zijn minder gewend om vragen aan elkaar te stellen en hebben stimulans en bekrachtiging daarbij nodig. Het leert hen hun eigen besognes te delen en laat hen ervaren niet de enige te zijn met een probleem. Dit geeft opluchting en scheidt een band.

**Verhalen kiezen** om te spelen: de therapeut let bij de keuze voor een verhaal erop dat de herkenning van het verhaal en het draagvlak voor alle deelnemers groot is, waardoor alle deelnemers, naast de verteller, ervan kunnen leren. Houdt rekening met de draagkracht van de verteller.

**Verhalen spelen en rollen spelen:** De regisseur vraagt de verteller in stap 4 het verhaal nog eens te vertellen zodat hij het als een 'filmpje' voor zich ziet. In het filmpje wordt de essentie van de verteller veelal (in)voelbaar, tastbaar en zichtbaar door spanning. In spel worden deze vergroot of verkleind waardoor de essentie bewerkt kan worden. De deelnemer die gevraagd wordt een rol te spelen in het verhaal van de verteller mag de rol weigeren. De rol staat in dienst van de verteller en regisseur hetgeen enige afstand schept (lees veiligheid) tot de rol. De therapeuten waken ook voor andere aspecten. Zo krijgt de speler (met narcistische trekken) juist een publieksrol toebedeeld en niet de zo gewenste hoofdrol.

**Verhalen aanscherpen:** vindt vaak spontaan plaats en is bedoeld om tot een nog grotere betrokkenheid te komen.

**Pauze:** wanneer en wel of niet is afhankelijk van o.a. concentratievermogen, spanningsboog, etc.

**Een wens toevoegen:** In de vaardigheidstraining hebben de deelnemers de verschillende vaardigheden geleerd in stappen. Door de vaardigheid als wens in het spel

te brengen voor een goede afloop van het verhaal, oefent de deelnemer met de vaardigheid, geeft er mogelijk eigen woorden aan en maakt zich de vaardigheid eigen. Soms heeft een verhaal al een goede afloop en is de wens in de vorm van een vaardigheid al toegepast. De vaardigheid is al eigen gemaakt.

**Transfer:** De cotherapeut is goed op de hoogte van de geleerde vaardigheden en de stappen en kan, indien deelnemers bijvoorbeeld niet/onvoldoende de vaardigheden inzetten/ gebruiken in het spel, de deelnemers daarbij ondersteunen door de deelnemers (meer of minder nadrukkelijk: *"hoe was het ook al weer als je een uitglijder hebt gehad, wat moet je dan ook al weer als eerste doen?"*) te herinneren aan de geleerde vaardigheden en stappen (transfer).



**Module 'Verhaal halen'**

**Algemeen**

Naam deelnemer:	Datum:	Aanwezig:
-----------------	--------	-----------

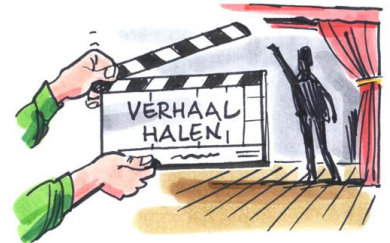
**Deelnemer: motivatie, rol, resultaat**

**Samenvattend/aanbod (vaardigheid)**

**Algehele nabeschuiving/aandachtspunten volgende sessie**

**Eindverslag 'Verhaal halen'**

Naam deelnemer	A
Afdeling	B
Behandelverantwoordelijke	C
Therapeut/cotherapeut	D
Datum	
Periode	

**Inhoud van de training: uitgangspunt, doelstellingen en werkwijze**Uitgangspunt

De tweede module '**Verhaal halen**', sluit aan bij en is een ervaringsgerichte verdieping van het derde deel van de leefstijltraining, de Vaardigheidstraining. Deze module is vooral gericht op het ontwikkelen, verstevigen en eigen maken van copingstrategieën tegen de verleiding van middelengebruik. Er wordt gebruik gemaakt van de methodiek 'Terugspeeltheater'.

Doelstellingen

Algemeen:

- Volhouden van verandering
- Beheersen/eigen maken van en toepassen van vaardigheden om nee te blijven zeggen tegen verslavende middelen en ja tegen een gezondere levensstijl.
- Verstevigen van positief zelfbeeld en ervaren: ik kan het en ik doe het.

Specifiek voor deelnemer A:

- In onverwachte en spannende situaties toepassen van de vaardigheden, die hij zich goed lijkt te hebben toegeëigend.

Werkwijze

Terugspeeltheater is een theatervorm, waarbij verhalen, belevenissen en ervaringen van vertellers centraal staan. Door middel van improvisatie, beelden, muziek en geluid wordt er teruggespeeld wat de verteller vertelt. Daardoor ontstaat er een verbinding tussen alle deelnemers. Men herkent (onderdelen van) elkaars verhalen of het roept herinneringen op aan een andere gebeurtenis.

Terugspeeltheater is een veilige methode, omdat er geen discussie is, er niet geoordeeld of beschouwd wordt, maar er geluisterd wordt naar elkaar en gekeken naar elkaars (uitgespeelde) verhalen. Een methode die heel goed aansluit bij de doelgroep. Er is respect, onvoorwaardelijke acceptatie en aandacht voor de individuele beleving van de verteller. De vertellers krijgen de kans om zichzelf open te stellen en mogen zichzelf zijn. Deelnemers zijn zowel verteller als speler als publiek. Teruggespeelde verhalen geven de deelnemers inzicht, (h)erkenning, begrip en onderlinge openheid. Deelnemers ervaren dat ze niet de enige zijn met een bepaald gevoel, een bepaalde gedachte of een probleem. Dit scheidt een band.

Doordat ervaringen vanuit een ander perspectief worden belicht, is het verhelderend en draagt het bij aan de bespreekbaarheid, verwerking en verdieping van de verschillende thema's.

Al doende zal de deelnemer zelf ideeën en oplossingen aandragen voor zijn eigen situatie waarmee zijn egosterkte zal toenemen. Door het toepassen van adequatere vaardigheden, in terugspeeltheater veelal wensen genoemd, kan een andere afloop worden gerealiseerd. Naast het oefenen met en het zich eigen maken van de vaardigheden werkt dit helend en egoversterkend.

Door de rol van speler op zich te nemen en het verhaal van de ander terug te spelen, betekent men iets voor de ander en wordt het altruïsme, het gevoel iets voor een ander te kunnen betekenen, bevorderd wat het zelfbeeld positief beïnvloedt (Yalom, 1978). Terugspeeltheater is een combinatie van aan de ene kant het gevoelsmatig beleven van een situatie en aan de andere kant, het afstand nemen via bewuste waarneming en reflectie.

### **Verloop van de therapie/resultaat deelnemer**

A. is zeer, intrinsiek gemotiveerd om niet meer te gebruiken. Hij wil heel graag dat zijn vader trots op hem kan zijn. Dat heeft A. ook in verhaal en spel omgezet. Aan het eind van het spel bleef een vader in beeld die trots en vol vertrouwen op zijn zoon stond te wachten.

A. heeft veel en intensief geoefend met alle vaardigheden in spel. A. heeft een spel regelmatig nogmaals gespeeld om de bevestiging te voelen: Yes, ik kan het!

Ook weet hij anderen actief te ondersteunen met hun oefeningen. A. is erg sociaal betrokken.

Meer aandacht is besteed aan de vaardigheid 'omgaan met spanningen en stress'.

Het verhaal werd een levensechte oefening waarbij A. midden in de winter vast kwam te zitten door vervoersproblemen. Alle stress ten top, wat een bikkell!

Ook is er extra aandacht besteed aan jezelf staande houden tussen vrienden. Het thema/de behoefte 'gezien te willen worden' speelt daarbij ook een belangrijke rol bij A. We hebben geoefend met het tegenkomen van vrienden van toen. Het cognitief voldoende toegerust zijn valt door een dergelijke emotionele ervaring even weg en doet even wankelen. In illusief spel heeft A. kunnen ervaren dat zij mogelijk stil zijn blijven staan in hun ontwikkeling en dat zij mogelijk wel uit een vorm van jaloezie een poging doen om hem te verleiden tot gebruik. A. kan dan zeggen dat zijn gebruik bij vroegere situaties hoorde en dus nu niet. In de spelsituatie is A door zijn oud vrienden bevestigd in zijn sterk zijn en groei! A. kan de ontmoeting met een paar vrienden van toen aan maar dient alert zijn op de ontmoeting met een grotere groep.

### **Samenvatting en advies/vervolg**

A. heeft de module geweldig doorlopen. A. is vaak de motor geweest tot ondersteuning van de gehele groep. Groepsleden vertrouwen en waarderen hem. Ik zou deze kwaliteit, deze intrinsieke levensmotivatie, aan hem blijvend ondersteund willen zien. Het geeft hem een zinvol doel en levensvreugde.

Aandachtspunt voor A. is het voelen van spanning, herkennen/analyseren waar het door ontstaat, naar de situatie en op basis daarvan de goede (gedrags)keuzes kunnen maken. Hoe groter de sociaal emotionele betrokkenheid, hoe hoger de spanning kan zijn. Met de cotherapeut is besproken dat hieraan aandacht zal worden besteed bij de psychomotorische therapie die A. nog gaat volgen. In terugspeeltheater blijkt A. gevoelig voor goedkeuring en waardering van belangrijke anderen. A. en de relatie met zijn vader is ten gunste hersteld. Het blijft echter immer een gevoelig 'pijn' punt. Hij kan daar in groeien en ook daarin spreek ik het vertrouwen uit dat hem dat zal lukken. Mocht A. naar aanleiding van het geleerde bij PMT nog een keer in spel willen oefenen dan is hij van harte welkom in een 'booster' sessie.

### **Mening deelnemer**

A. is het eens met het verslag en het advies. Hij heeft veel geleerd van de module.

**De rol van de co therapeut**

Het therapeutisch milieu (waar cliënten wonen, werken, onderwijs volgen en hun vrije tijd doorbrengen) als leef- en leeromgeving vormt de basis van de behandeling.

Binnen het therapeutisch milieu worden cliënten onnadrukkelijk (bijvoorbeeld tijdens de maaltijd, afwas of de wandeling) en nadrukkelijk (bijvoorbeeld tijdens trainingen) uitgenodigd om te praten over hun gebruik en verslaving.

Sociotherapeuten zijn trainer van verslavingsmodules en co-therapeut bij de drama therapeutische module. Zij vormen de verbinding tussen training, Dramatherapie en therapeutisch milieu. Zij moedigen cliënten aan en ondersteunen hen bij het toepassen van nieuw geleerd gedrag in verschillende situaties (generalisatie).

*De co therapeut tijdens Dramatherapie:*

Om drama therapeutische sessie zo functioneel en doeltreffend te laten verlopen, kan er het volgende verwacht worden van de co therapeut:

- Bewaken van de veiligheid
- Nauw samenwerken met de vaktherapeut en meebewegen in de mogelijkheden en onmogelijkheden bij de oefeningen (verlengstuk van de therapeut in woord, houding en handelen)
- Motiveren en activeren van de cliënt wanneer er sprake lijkt te zijn van terughoudendheid;
- Kennis van verslaving en middelengebruik
- Verbinding leggen met de verslavingsmodules

*De co therapeut in de sociotherapie:*

Om Dramatherapie te laten integreren en de cliënt te ondersteunen kan de co therapeut het volgende doen:

- Met de cliënt terugkomen op (bijv. tijdens een contactmoment) ervaringen tijdens Dramatherapie
- Met de cliënt huiswerkopdrachten voorbereiden en bespreken
- Met de cliënt ervaringen verder uitwerken en manieren te zoeken om dit in gesprek te brengen met de therapeut (aanreiken van adviezen om het contact tussen cliënt en therapeut te versterken)



- Moeilijke situaties overnemen (indien gewenst) en als doorgeefluik fungeren tussen cliënt en therapeut
- Verbinding leggen met de verslavingsmodules
- Evt. Verslaglegging schrijven voor collega's en andere betrokken disciplines (naast de verslaglegging van de therapeut)
- Aandacht hebben voor de wijze waarop opgedane kennis bij cliënten vanuit Dramatherapie gehanteerd wordt op de afdeling.
- De cliënt wijzen op situaties die van belang kunnen zijn om mee te nemen naar de dramatherapie
- Aandacht hebben voor signalen van collega's en andere betrokken disciplines die van belang kunnen zijn voor dramatherapie.

*De samenwerking tussen co therapeut en therapeut:*

- De vaktherapeut "bijpraten" over ontwikkelingen (incidenten, stappenplannen e.d.) die van belang kunnen zijn voor de therapie
- Situaties samen met de therapeut kunnen voorspelen (uitbeelden) als verduidelijking voor de cliënt
- De leergroep evalueren en bijstellen op doeltreffendheid gericht op de groep en individueel
- Tactieken voorbespreken om ten tijde van het spel de situatie te bewerken c.q. manipuleren (bijv. voorbespreken van rolverdeling)
- Voldoende veiligheid ervaren en vertrouwen hebben in de samenwerking (samen kunnen spelen)

*Vaardigheden en "eisen":*

- Kennis hebben van de fasen van Dramatherapie en interventies tijdens Dramatherapie passend houden binnen het verloop van de fase (bijv. geen confrontatie met gedrag als de cliënt nog niet toe is)
- Kennis hebben van de achtergronden van de cliënt. Weet waar problematiek uit bestaat, in het bijzonder verslavingsproblematiek en bijkomende psychopathologie.
- Kennis hebben van de delictketen/ probleemgedrag
- Op de hoogte zijn van gebeurtenissen op de afdeling die mogelijk impact hebben op de gemoedsrust van de cliënt
- Op de hoogte zijn van onderling contact tussen de cliënten op de afdeling (conflicten, vriendschappen e.d.)

- Een positie als personeelslid op de afdeling hebben waaruit is gebleken “vertrouwensrelaties” aan te kunnen gaan met cliënten (zorgen dat er weinig barrières zijn tussen cliënten en co therapeut)
- Verbanden kunnen leggen tussen de waarnemingen tijdens Dramatherapie en het gedrag binnen de sociotherapie
- Koppelingen kunnen maken naar andere leergroepen en therapeuten en Co therapeuten voorzien van nuttige informatie