

Dramatherapie

Boxtel | *spelen, ervaren, doen*

Mentale zorg voor kinderen en volwassenen



Het hele
behandelaanbod
in één digitaal
bewaarmagazine

Editorial

Vertrouwd aanbod, nieuwe uitstraling

Per 1 januari is de naam van de praktijk veranderd in Dramatherapie Boxtel. Het aanbod, de toegankelijkheid en de laagdrempeligheid heb ik hierbij hoog in het vaandel staan.

Als ik cliënten al in een vroeg stadium kan helpen, kan een zwaarder hulpverleningstraject hopelijk voorkomen worden.

Bij Tripade heb ik een fijne samenwerking met Clasiën Smulders, praktijk Spil en Flow Counseling. Samen vormen we een aanvullend geheel van zorg voor kinderen en jongeren en hun ouders/verzorgers. Daarnaast werk ik samen met omringende, huisartsen, praktijkondersteuners, psychologen en zorgbehandelaars uit de omgeving.

Al vanaf zes jaar kunnen kinderen starten met dramatherapie!

Omdat het een spelenderwijze, ervaringsgerichte therapie is, sluit dramatherapie vrijwel bij alle leeftijden aan. Je hoeft géén affiniteit te hebben met toneelspelen.

Drama betekent handelen vanuit het Grieks. En daar ligt dan ook het accent van de behandeling!



In de praktijk wordt zorg op maat geboden. Wat betekent dat er wordt afgestemd op de behoefte en interesse van de cliënt. Het ultieme hoofddoel is plezier ervaren. Van iets wat leuk is, leer je sneller en zul je beter onthouden!

Uiteraard bied ik kwaliteit: de aangeboden oefeningen en opdrachten sluiten aan bij één van de onderliggende wetenschappelijke onderbouwde methodieken:

de cognitieve gedragstherapie,
de rationele emotieve therapie,
de oplossingsgerichte therapie en
de contextuele en systeemtherapie.

Ik hoop u met dit magazine een goed inzicht te geven in mijn werkzaamheden en mogelijkheden.

Vriendelijke groet,
Esther

Wilt u meer weten over mijn aanbod?
Of wilt u weten of mijn aanbod ook binnen uw school past? Heeft u vragen, bent u op zoek naar tips of adviezen?

Ik nodig u van harte uit contact met me op te nemen.

Samen kunnen we kijken wat ik voor de leerlingen van uw school kan betekenen.

Inhoudsopgave



5



7



9



11



13



15

- 5 Coronastress- bij het basisschoolkind
- 7 Omgaan met faalangst
- 9 Dramatherapie bij autisme
- 11 Emotionele problemen
- 13 Zelfbeeld
- 15 (Creatief) systemisch en contextueel werken
- 18 Algemene informatie

Corona- stress bij het basisschool kind



Sinds maart 2020 is niets meer hetzelfde in Nederland, nadat ook wij werden geconfronteerd met de pandemie van Covid-19.

Hoewel basisschoolkinderen minder kans hebben om besmet te raken en er doorgaans nauwelijks ziek van worden, hebben de maatregelen ook op deze doelgroep grote gevolgen.

Op kinderen kan dit alles een weerslag hebben die merkbaar is op meerdere gebieden. Denk aan:

- Fysieke klachten als buikpijn of hoofdpijn, vermoeidheid, slecht slapen
- Mentale klachten, zoals piekeren, angstgedachten, bezorgdheid om zichzelf en/of dierbaren
- Gedragsproblemen, zoals opstandig gedrag, terug getrokken gedrag, druk gedrag
- Leerproblemen: het kind heeft een terugval op leergebied doordat het last heeft van de ongewone situatie
- Rouw: het verlies van structuur en ritme, het gemis van een gevoel van veiligheid en vertrouwdheid, het missen van vriendjes en vriendinnetjes en mogelijk het verlies van dierbaren die overleden zijn aan Covid-19 zorgen ervoor dat kinderen een rouwperiode kunnen doorgaan.

In dramatherapie kunnen kinderen die dusdanige hinder ondervinden aan de gevolgen van Covid-19 dat het hun functioneren belemmerd en hun welzijn in de wegstaat, ondersteuning krijgen in het omgaan met deze belemmerende factoren.

Kinderen leren op spelender en ervaringsgerichte wijze:

- grip te krijgen op hun gedachten
- zich beter te ontspannen
- emoties te uiten en te verwerken

Verder krijgen kinderen inzicht in hun copingstijl en leren ze andere manieren om met moeilijke situaties om te gaan. Hier ondervinden ze niet alleen op korte termijn profijt van, maar ook voor de langere termijn helpt ze dit beter om te gaan met lastige situaties.

Afhankelijk van de ernst van klachten zal het behandeltraject naar verwachting tussen de 5 en 10 sessies beslaan.

Uiteraard is dit kindgebonden en is bovenstaande slechts een ruwe inschatting.

De behandeling kan zowel individueel als in groepsverband worden aangeboden, in de praktijk en op school.

Omgaan met faalangst



Faalangst hebben is vervelend. We kennen allemaal wel dat gevoel dat je je onzeker voelt als je een presentatie moet geven, je een beoordeling krijgt of wanneer tijdens een wedstrijd de druk van presteren op je schouders voelt. Een beetje spanning kan geen kwaad- sterker nog- het kan je motor zijn om net even dat beetje extra te geven op dat moment.

Het wordt wel vervelend als de spanning in deze situaties omslaat in spanning die je belemmert. Die ervoor zorgt dat je blokkeert, lichamelijke klachten krijgt of het je functioneren negatief beïnvloed.

We spreken dan van faalangst.

Er zijn 3 vormen van faalangst te onderscheiden:

- sociale faalangst: in sociale situaties voel je je erg onzeker. Je slaat dicht, vraagt je constant af wat een ander van je denkt, of je wel leuk genoeg bent, aardig genoeg, of je wel meetelt
- prestatie-faalangst: een toets maken, een leesbeurt in de klas, een presentatie moeten geven: zodra er een beoordeling aan hangt klap je dicht, ben je ervan overtuigd dat je het niet kan en presteer je slecht, ondanks je goede voorbereiding
- sport-faalangst: als je over de kast moet springen loop je er tegenaan omdat je ervan overtuigd bent dat je het niet kan, je hebt kans voor open doel maar schiet naast, omdat je de ogen van de toeschouwers voelt branden in je nek, als jij de bal in handen krijgt verstijft je totaal . Kortom, zodra het op sporten aankomt, sla je dicht.

Welke vorm van faalangst je ook hebt (meerdere vormen tegelijk zijn ook mogelijk) in de basis komt het op hetzelfde neer: je hebt negatieve gedachten naar jezelf, die ervoor zorgen dat je angst en spanning voelt en niet meer tot presteren komt.

In dramatherapie werk ik aan de volgende doelen om faalangst te verminderen:

- vergroten van zelfvertrouwen en zelfbeeld
- leren herkennen van negatieve gedachten en deze ombuigen in positieve gedachten
- het opdoen van succeservaringen

Middels elementen uit de Cognitieve gedragstherapie (CGT) en Rationele Emotieve therapie (RET) gaan we op een *actieve* wijze aan de slag met de doelstellingen. Doormiddel van rollenspellen, lichaamsgerichte oefeningen, onstanningsoefeningen, en spellen wordt er geoefend met nieuwe vaardigheden.

Doorgaans zijn er 5-10 sessies nodig om de doelstellingen te behalen. Ook voor jongere kinderen (vanaf 6 jaar) is behandeling bij faalangst geschikt.

Faalangstraining kan ook op school gegeven worden, zowel individueel als in kleine groepjes.

De voordelen hiervan zijn:

- het kind is binnen een vertrouwde omgeving;
- het kind kan onder schooltijd geholpen worden, zo komt er geen extra belasting na schooltijd op het kind
- de aangeleerde vaardigheden kunnen direct toegepast worden in de klas.
- de lijnen tussen de therapeut/trainer en de leerkracht zijn kort.

Dramatherapie bij autisme



Dramatherapie is een uitstekende behandelmethode voor mensen met een autisme-spectrum-stoornis (ASS), hierna autisme genoemd.

Middels rollenspel worden nieuwe vaardigheden ontwikkeld en ingesleten, zodat ze in de praktijk kunnen worden toegepast.

Denk hierbij aan:

- contact maken en onderhouden,
- een gesprek beginnen,
- een vraag stellen,
- voor jezelf opkomen,
- het herkennen van emoties bij zichzelf en anderen,
- adequaat omgaan met emoties.

Een ander belangrijk aspect van de behandeling is het ontwikkelen van de eigen 'ik'

Wie ben ik? Wat zijn mijn hobby's? Wat zijn mijn kwaliteiten en valkuilen? Waar houd ik van of juist niet?

Essentieële zaken in de ontwikkeling van autonomie, die door mensen met autisme vaak niet automatisch herkent worden bij zichzelf.

Het scheppen van een referentiekader geeft de cliënt herkenning en houvast. Door het ontwikkelen van de eigen 'ik' worden ook het zelfvertrouwen, de zelfredzaamheid en zelfstandigheid van de cliënt vergroot.

Het ontwikkelen van persoonsafhankelijkheid naar zelfstandigheid is één van de doelen die in dramatherapie aan bod komen.

Ik maak in de behandeling gebruik van technieken uit de Geef me de 5 methode. (www.geefmede5.nl)

Bijvoorbeeld:

- het gebruik van de 5 puzzelstukken om te begrijpen waarom een cliënt moeilijk tot handelen komt
- het herkennen van een punthoofd en hoe hiermee om te gaan
- het ordenen van 'mappen' en het sluiten van openstaande 'mappen'
- het omgaan met niet ingevulde tijd

Niet alleen de cliënt, maar ook de omgeving heeft vaak behoefte aan ondersteuning. Geen mens met autisme is gelijk en daarmee is ook de aanpak maatwerk. Daarom ondersteun ik ouders/ verzorgers en school in het vinden van de juiste handvatten en aanpassingen.

Mensen met autisme hebben vaak langer de tijd nodig om een vaardigheid eigen te maken en in te slijten. Hierdoor duurt de behandeling vaak een langere periode.

Op school kan de behandeling middels een arrangement worden ingekocht. De behandeling kan op school plaatsvinden, zodat het kind in de vertrouwde omgeving blijft en de transfer van de geleerde vaardigheden goed begeleid kan worden in de praktijk.

Gaat de behandeling buiten school om?

Via het centrum voor jeugd en gezin (CJG) of de gemeente is er een mogelijkheid om een Persoongebonden budget (PGB) aan te vragen voor de behandeling. Informatie hierover vindt je via het plaatselijke CGJ. Een verwijzing van de huisarts is hierbij van belang.

Emotionele problemen



De hele dag door voelen we. Emoties gaan in elkaar over door wisselende situaties. Of we worden overmand door emoties door een plotselinge heftige gebeurtenis. Emoties kunnen heel groot en heftig zijn of juist heel klein, waardoor het bijna onopgemerkt blijft.

Met kinderen spreek ik over gevoelens in plaats van emoties.

In het woordje gevoelens zit het woordje voelen.

Dat is een gemakkelijke koppeling. Over één ding zijn we het doorgaans allemaal eens: gevoelens zijn verwarrend en complex. En daarmee lastig om mee om te gaan.

In dramatherapie ga ik samen met het kind op speelse manier aan de slag met het thema gevoelens:

- Welke gevoelens ken je?
- Hoe zien de verschillende emoties eruit in houding en mimiek?
- Hoe kun je bij een ander gevoelens herkennen?
- Waar voel je in je lijf hoe je je voelt?
- Welke signalen geeft je lijf?
- Wat doe jij als je je op een bepaalde manier voelt?
- Welk gedrag vertoon je dan? (wat is jouw copingstijl?)
- Hoe kun je gevoelens tot uiting brengen?
- Emoties doorleven en een plek geven

Op verschillende manieren gaan we aan de slag met het thema emoties. We maken gebruik van rollenspellen, waarin op een speelse manier kan worden ontdekt hoe je bepaalde emoties tot uiting kunt brengen. Of rollenspel wordt ingezet om bepaalde situaties in beeld te brengen en te doorleven.

Daarnaast werk ik vaak met lichaamstekeningen waarin we onderzoeken waar je emoties in je lijf zitten en hoe ze aan jou laten weten dat ze er zijn. Signaleren en herkennen is een belangrijke stap. Je moet immers eerst je emoties begrijpen voor je ermee aan de slag kan.

Afhankelijk van de hulpvraag wordt er gewerkt aan de volgende doelen:

- een adequate copingstijl ontwikkelen
- veranderen van de copingstijl
- verwerken van emoties.

Omgaan met emoties is een heel kwetsbaar onderwerp. Je geeft je diepste ziel bloot. Om tot het aanpakken van je doel te komen is het belangrijk dat je je vertrouwd voelt bij de therapeut, in de therapieruimte en met de werkvormen. Het opbouwen van dit vertrouwde gevoel kost tijd. Hoeveel verschilt per persoon. Het is daarom lastig om op voorhand aan te geven hoelang de behandeling gaat duren. De ervaring leert dat 10-15 bijeenkomsten zeker nodig zijn. Dit is slechts een indicatie.



Zelfbeeld



- Wie ben jij? En wat maakt jou specifiek jou?
- Wat zijn jouw gedachten, gevoelens, ideeën, meningen?
- Wat onderscheid jou van anderen?
- Waarom ben jij uniek?
- Wat zijn jouw kwaliteiten? Hoe kun je deze versterken en inzetten?
- Komen jouw binnenkant en buitenkant overeen?

Het zijn vragen die aan bod komen wanneer je aan je zelfbeeld wilt werken. Zelfbeeld bepaald hoe sterk jij in je schoenen staat. Immers, hoe positiever je over jezelf kunt denken, hoe krachtiger jij je zult voelen. Zelfbeeld en zelfvertrouwen gaan daardoor hand in hand. En samen bepalen ze ook in welke mate je voor jezelf durft op te komen en hoe goed jij je grenzen kunt bewaken.

Ontzettende belangrijke materie dus voor kinderen om aan te werken!

Doelen die gekoppeld zijn aan het thema kunnen zijn:

- Mild en vrij van oordeel naar jezelf en de ander te kijken.
- Je beperkende gedachten om te buigen in helpende gedachten.
- Je sterke kanten te accentueren en vergroten.
- Anders reageren op situaties.

In rollenspel kun je spelen met verschillende rollen. Van zelfverzekerd tot arrogant, van 'grijs muisje' tot 'aso'. Spelen met die types die ver van je vandaan staan laat je voelen wat het voor jou doet. Of het bij je past. Of welke elementen uit de rollen bij je zouden kunnen passen.

Oefenen met andere manieren van reageren, andere houdingen, andere gedachten en de effecten daarvan zijn ook manieren waarmee we aan de slag gaan om het zelfbeeld te verbeteren.

Om tot het aanpakken van je doel te komen is het belangrijk dat het kind zich vertrouwd voelt bij de therapeut, in de therapieruimte en met de werkvormen. Het opbouwen van dit vertrouwde gevoel kost tijd. Hoeveel tijd verschilt per persoon.

Het is daarom lastig om op voorhand aan te geven hoelang de behandeling gaat duren. De ervaring leert dat 10-15 bijeenkomsten zeker nodig zijn. Dit is slechts een indicatie.



(Creatief) Contextueel en systemisch werken



Jij behoort tot een systeem.

Je hebt een vader en moeder, die elk op hun beurt ook weer een vader en moeder hebben. Je hebt misschien broers en zussen en misschien heb je zelf inmiddels ook wel kinderen.

Vanuit jouw opvoeding heb je waarden en normen meegekregen die je gevormd hebben en geleerd hebben het leven aan te gaan zoals jij dat nu doet. In jouw relaties, werk, school, vriendschappen, etc.

Ook jouw ouders hebben normen en waarden meegekregen vanuit hun ouders. En jij geeft jouw normen en waarden weer door aan jouw kinderen. Zij zullen jouw handelen als voorbeeld nemen en eigen maken.

Wanneer je vast loopt, bijvoorbeeld in je relaties, vriendschap, werk, school of in het leven algemeen is dit bijna altijd terug te herleiden naar het systeem waar jij uitkomt. Waar bepaalde waarden of overtuigingen voor anderen in jouw systeem helpend waren, hoeft dat voor jou niet zo te zijn. Maar toch zet jij ze zo in, omdat dat is wat jij geleerd hebt.

Bij systemisch werken is jouw plek binnen het systeem van groot belang. Als jij op de verkeerde plek in het systeem staat, of iemand anders, dan brengt dat altijd disbalans wat problemen veroorzaakt. Het is dus zaak om te zorgen dat het systeem zoveel mogelijk in balans komt.

Door jouw systeem in kaart te brengen kun je de oorzaak van bepaalde patronen, waarden en overtuigingen in beeld brengen. Vanuit een helikopterview kun jij kijken naar jezelf en jouw systeem. Dit is een inzichtgevend en helend proces,

Creatief Opstellen:

In een creatieve opstelling zet je een vraag centraal die je voor jezelf helder wilt hebben. Door gebruik te maken van creatieve middelen die de deelnemers in jouw systeem representeren maak je een beeld van jouw systeem in een eerste uitgangspositie. Vandaaruit wordt gevoeld en gekeken wat de plek van de creatieve middelen jouw geven en wat dit zegt over de systeempatronen. Door met de creatieve middelen te bewegen op het veld kunnen er nieuwe gevoelens en inzichten ontstaan en zal er helderheid over jouw situatie ontstaan.

Ik maak tijdens opstellingen gebruik van houten poppetjes, vloerankers, flessen, kussens, kunststof dieren.

"Een taal erbij"

Een taal erbij is een contextuele kijkswijze, waarbinnen de onderliggende relaties in een systeem belangrijker zijn dan de plek die iemand in het systeem inneemt. Het brengt onderliggende verbindingen in beeld en de effecten van die verbindingen. Enkele voorbeelden:

Een zieke ouder die steeds beroep moet doen op zijn kind kan ervoor zorgen dat het kind zich niet meer kan ontwikkelen. Het moet teveel al volwassen zijn. Dit geeft op latere leeftijd problemen bij het kind.

De ruziende ouders in scheiding willen allebei iets anders voor het kind. Het kind weet niet meer voor wie het moet kiezen en komt in loyaliteitsconflict. Het krijgt gedragsproblemen of komt niet meer tot leren.

Het gezin waar een ouder overlijdt en waarbij de andere ouder de rouw aangaat door hard te gaan werken en nooit stil te staan bij het verdriet. Het kind, wat wel voelt maar geen beschikbare ouder vindt om het gevoel mee te delen, komt klem te staan en raakt depressief.

In "Een taal erbij" staat de interne en externe dialoog van de cliënt centraal. In het hier en nu én die van het verleden. Het gebruik van materiaal- duplo en playmobil poppetjes en ander materiaal- zorgt ervoor dat de cliënt zijn situatie in één oogopslag kan overzien, erkenning zal vinden in het beeld en de kans krijgt om met het beeld te spelen en te bewegen zodat er andere, nieuwe verbindingen ontstaan.

"Een taal erbij" is goed in te zetten bij:

- rouw en verlies (in de ruimste zin van het woord),
- (echt) scheiding,
- ziekte binnen het gezin,
- probeleemgedrag bij kinderen.

Het verloop van systemisch werken of contextueel werken is heel wisselend. Soms zijn er maar 2-3 sessies nodig om een verandering in werk te brengen. Beide methodes kunnen ook een onderdeel zijn van dramatherapie, waarbij doormiddel van beelden steeds wordt getoetst of de therapie verandering brengt. Het is in te zetten voor volwassenen en kinderen, individueel, als gezin of als stel.

Het materiaal voor deze methoden laat zich gemakkelijk meenemen op locatie.



Algeme informatie

Duur en plaats van de behandeling:

Alle behandelingen kunnen zowel in de praktijk als op school worden uitgevoerd. Op school dient een kamer beschikbaar te zijn (bij voorkeur zo leeg mogelijk) en de kamer moet niet teveel inkijk hebben wegens de privacy en het gevoel van veiligheid van de leerling.

Groepstrainingen worden afgestemd op de behoefte en mogelijkheden van de school. Zorg op maat!

Bij individuele therapieën is het vaak minder goed in te schatten hoe lang een traject duurt. Dit hangt af van hoe snel een cliënt zich op het gemak voelt om aan de slag te gaan met de doelen en hoe snel de aangereikte handvatten eigen gemaakt worden. Doorgaans zijn er 10-15 sessies van 45 minuten nodig. Dit is slechts een indicatie.

Openingstijden:

De praktijk is geopend op woensdag en vrijdag. Er wordt gewerkt op afspraak. Er is mogelijkheid om in de (vroeg) avond af te spreken.

Ook op de overige dagen ben ik inzetbaar op scholen.

Vergoeding en verwijzing:

Er is geen verwijzing nodig voor behandeling tenzij er op basis van een PGB gewerkt wordt. Ouders dienen zich dan tot het Centrum Jeugd en Gezin te wenden om de PGB aan te vragen.

In sommige gevallen wordt de behandeling deels vergoed door de zorgverzekeraar. Dit dienen ouders zelf na te gaan bij hun zorgverzekering.

In het kader van Passend Onderwijs kan dramatherapie als zorgaanbod door school ingekocht worden.

Kwaliteit en erkenning:

Ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging Federatie vaktherapeutische beroepen (FVB), de Nederlandse vereniging voor Dramatherapie (NVDT) en ik ben geregistreerd in het Register Vaktherapie.

Bereikbaarheid:

U kunt me bereiken op het telefoonnummer: 06-46213075 en per e-mail:
info@dramatherapieboxtel.nl.

Adres:

Mgr Wilmerstraat 22a, 5281 JT Boxtel.

Dit magazine is ook gratis te downloaden op de website
www.dramatherapieboxtel.nl