

Sprookjes besproken

Verhalen in dramatherapie

Onderzoeksrapport

© 3 juni 2005, Sabina Roubos
Hogeschool van Utrecht
Creatieve Therapie Drama

“Ouden, o kom, bezing voor mij
De geschiedenis van ons ras.
Moge ik met m'n geestesoog
De liefde zien die is en was.
Plus elke geest van voor mijn tijd
En ook zijn Medicijn,
De Heilige Traditie ook,
Zodat alles gewoon kan zijn.
o Verhalenverteller, wees mijn brug
Naar die andere tijd,
Zodat ik in Schoonheid Leven kan
Met het oude ritme en rijm.”

~ Jamie Sams - De Verhalenverteller; Moeder Aarde kaart ~

“You may have tangible wealth untold,
Caskets of jewels and coffers of gold.
Richer than I you could never be;
I know someone who told stories to me.”

~ Cynthia Pearl Maus ~

“De kunst van het verhalen vertellen is veel meer dan een ‘kunstje’ en veel meer dan ‘entertainment’. De kunst van het verhalen vertellen is simpel het ‘be-leven’ - horen, zien en voelen - van wat het leven is, namelijk ons verleden, heden en toekomst.”

~ Folke Tegetthoff ~

Inhoud

1. Leeswijzer

2. Onderzoeksdesign
 - 2.1 Probleemstelling
 - 2.2 Hoofdvraag en deelvragen
 - 2.3 Segment
 - 2.4 Onderzoekstype en onderzoeksmethoden
 - 2.5 Werkwijze

3. Theorie: oriëntatie
 - 3.1 Korte, fictieve verhalen
 - 3.2 De geschiedenis in een notendop
 - 3.3 De psychologische eigenschappen van het verhaal
 - 3.4 Visie op verhalen: verschillende psychotherapeutische stromingen
 - 3.5 Het verhaal in dramatherapie
 - 3.6 Indicatiestelling
 - 3.7 Samenvatting theorie

4. Praktijk: werkvormen
 - 4.1 De werkvormen
 - 4.2 Samenvatting praktijk

5. Conclusie & Evaluatie
 - 5.1 Beantwoording hoofdvraag
 - 5.2 Evaluatie onderzoek
 - 5.3 Aanbevelingen
 - 5.4 Persoonlijke noot

I. Leeswijzer

Leeswijzer. Goed woord om mee te beginnen. Het is namelijk samengesteld uit twee woorden: 'lees' en 'wijzer', welke de inhoud van deze scriptie niet korter zouden kunnen omschrijven. Van lezen word je wijzer. Zoals de citaten op de voorgaande pagina al aangaven zijn verhalen rijk aan wijsheid en bij machte deze wijsheid door te geven. Drama is daar een uitermate geschikt medium voor. Deze scriptie zal vertellen hoe korte verhalen in te zetten zijn in een dramatherapeutische setting.

Tevens bevat de scriptie, als zodanig, onder meer een 'leeswijzer'. Bijlage III is namelijk een literatuurwijzer met verwijzingen naar en beschrijvingen van bronnen die de lezer kan gebruiken om zijn kennis omtrent het gebruik van korte verhalen in therapie uit te breiden.

Rest nu nog de officiële functie van deze leeswijzer: uit de doeken doen wat er zoal in dit verslag te lezen valt en waar bepaalde informatie te vinden is.

In hoofdstuk 2, "*Onderzoeksdesign*", wordt het onderzoeksdesign waarop dit onderzoek gebaseerd is, besproken. Zo wordt duidelijk wat het onderwerp en de probleemstelling zijn en waarom besloten is de aldaar genoemde onderzoeksmethoden te hanteren. Hier zijn dus alle onderdelen van de keuzetrichter vertegenwoordigd.

Hoofdstuk 3, "*Theorie: oriëntatie*", en hoofdstuk 4, "*Praktijk: werkwijzen*", bevatten de samengevatte resultaten van het onderzoek, in de vorm van beantwoording van de deelvragen. Hoofdstuk 3 beschrijft allereerst de theorie omtrent het werken met verhalen binnen (drama)therapie. Vervolgens vat hoofdstuk 4 de verschillende methoden en technieken die daarbij gebruikt kunnen worden, samen.

Binnen hoofdstuk 5, "*Conclusie & Evaluatie*", wordt de hoofdvraag beantwoord door de resultaten kort samen te vatten. Daarnaast zal hier het onderzoek geëvalueerd worden en worden er aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek en ter ontwikkeling van het werkveld. Ten slotte volgt een persoonlijke noot.

Hoofdstuk 6, "*Bijlage I*" bevat de eerste bijlagen, met naast de literatuuropgave en de verklarende woordenlijst, ook de afgenomen interviews en een tweetal praktijkvoorbeelden van het werken met verhalen.

Twee rapporten zijn bijgevoegd als extra naslagwerk.

- Bijlage II, "*Werkwijzen*", bevat een uitgebreide beschrijving van de verschillende werkwijzen die in hoofdstuk 4 worden genoemd.
- Bijlage III, "*Leeswijzer*", bestaat uit een uitgebreide leeswijzer, waarin voor geïnteresseerden precies is terug te vinden wat voor boeken en andere bronnen er over specifieke onderwerpen bestaan. Bovendien wordt van iedere bron, voor zover bekend, een korte omschrijving gegeven.

Ter verduidelijking twee opmerkingen. Wanneer voor een bepaald stuk tekst een specifieke bron is gebruikt, heb ik deze ofwel in de tekst, ofwel in een kleiner lettertype tussen haakjes aangegeven. Hierbij heb ik de achternaam van de auteur gebruikt. De internetbronnen zijn te onderscheiden doordat ze onderstreept zijn. Gegevens uit de interviews heb ik aangegeven door ook de voornaam van de persoon in kwestie te vermelden. Hopelijk vergemakkelijkt dit het zoeken naar de bijbehorende bron.

Daarnaast heb ik alle begrippen en definities onderstreept en voorzien van een letter. In de verklarende woordenlijst worden deze op alfabetische volgorde toegelicht.

2. Onderzoeksdesign

2.1 Onderwerp & probleemstelling

Onderwerp

Er was eens een sprookje over een prinses met een vlek op haar wang. Er was ook een meisje, dat samen met vrienden middenin dat sprookje dook. Ze dook er zo diep in dat ze deel werd van het verhaal; het was of ze het verhaal zelf meemaakte. Het meisje veranderde in een steen, een steen die alles overzag, heel veel tijden kende en veel wijsheid in zijn harde omhulsel had opgeslagen. Haar vrienden waren net zo diep gedoken, en veranderden in prinses en prinsessen, koningen en heksen. In deze sprookjeswereld konden mensen met dieren praten, en met voorwerpen, en met stenen. Toen de steen in gesprek raakte met de andere personen in het sprookje, gebeurde er iets dat de sprookjeswereld, maar ook de buitenwereld, voor altijd veranderde. Woorden werden gewisseld, andere keuzen gemaakt, en het sprookje dat altijd was geweest veranderde in een nieuw verhaal. Buiten de sprookjeswereld knapte er iets, er vloeiden tranen en een nieuw besef was geboren. Het meisje keerde terug uit het sprookje en heeft sindsdien altijd verlangd terug te gaan naar die sprookjeswereld, naar de wereld waar mensen in gesprek raken met dingen en dieren, waar alle denkbare wendingen mogelijk zijn en alles kan gebeuren. En waaruit je oneindige kracht kunt putten en troost en inspiratie voor in je eigen wereld.

Sinds die avond waarop ik, samen met een jongerenvereniging en onder begeleiding van een erkend bibliodramabegeleider, de wereld van sprookjes heb verkend, was ik geraakt en werd ik meegenomen door het verlangen dieper in de Grote Wereld der Verhalen te duiken. Na veel verhalen en verhalen over verhalen te hebben gelezen, besloot ik dat het onderwerp van mijn afstudeeronderzoek niets anders zou kunnen zijn dan deze Wereld der Verhalen. Ik wilde weten hoe ik verhalen in zou kunnen zetten in dramatherapie, zodat ik er in de toekomst zelf mee zou kunnen gaan werken.

Inmiddels heeft de Grote Verhalenwereld mij zo weten te boeien, dat ik heb besloten hem nooit meer los te laten. Sterker nog, ik wil niets liever dan die Wonderlijke Wereld voor iedereen te openen, en een ieder die dat wenst, erin wegwijs te maken! Daarom deze scriptie, die vele mogelijkheden, achtergronden en werkwijzen belicht omtrent het gebruik van korte, fictieve verhalen in dramatherapie^(a).

Op de opleiding dramatherapie in Utrecht wordt helaas zeer weinig aandacht besteed aan verhalen binnen (drama)therapie. Ondanks alle tijd die ik in dit onderwerp had gestoken, had ik voor ik mijn onderzoek begon, niet het idee een goed overzicht te hebben van alle mogelijkheden, bestaande methodieken, werkwijzen en technieken omtrent het inzetten van verhalen binnen dramatherapie.

In de Nederlandse basisliteratuur over dramatherapie is amper een werk te vinden dat hierover informatie biedt. Smeijsters weet slechts te vertellen dat de verhaalmethode een van de methoden in dramatherapie is. Cimmermans en Boomsluiters vermelden over deze verhaalmethode dat het verhaal aan de grondslag ligt van de dramatische handeling en dus een centraal gegeven is in drama. In therapie wordt er op uiteenlopende wijzen mee gewerkt. Zo noemen zij Franzke, welke werkt met sprookjes in de psychiatrie. Tevens is daar Landy, die enkele algemene aanwijzingen geeft voor het gebruik van verhalen in dramatherapie. In de lijn van de creatieve procestheorie wordt gebruik gemaakt van door de therapeut geschreven verhalen. Ten slotte benoemen de schrijvers de mutual storytelling methode van Gardner, welke handelt over verhalen in een antwoordspel tussen therapeut en cliënt, dat aan het forumtheater van Boal doet denken.

Cimmermans en Boomsluiters merken op dat de werkwijzen die het verhaal als uitgangspunt hebben, over het algemeen sterk psychoanalytisch georiënteerd zijn. Wel zou het voorstelbaar

zijn dat, uitgaande van de cognitieve psychotherapie, dezelfde methode een andere grondslag en daarmee ook een andere doelstelling te geven is.

Probleemstelling

Het is moeilijk om meer informatie over bovenstaande werkwijzen terug te vinden. Bovendien is deze lijst van mogelijke verhaalmethodieken in dramatherapie lang nog niet compleet. Er zijn veel meer methoden te vinden voor degene die de tijd neemt en lang en grondig zoekt. Niet alleen methoden die veel binnen drama- en speltherapie worden gebruikt, zoals het bekende en veelbeschreven storymaking, maar ook minder bekende methoden zoals bibliodrama. Een volledig beeld van welke methoden er bestaan en vooral hoe deze in te zetten zijn, de theorieën daaromtrent, etc. is lastig te vormen. Veel therapeuten en theoretici hebben zich de afgelopen eeuw gebogen over het gebruik van verhalen binnen (drama)therapie. Ieder heeft zo zijn eigen visie, techniek en/ of methode ontwikkeld. Daardoor is een zeer grote variëteit ontstaan die moeilijk te doorgronden is voor geïnteresseerden.

Het volgende probleem is aldus ontstaan:

er is onvoldoende overzicht van de verschillende mogelijkheden van het gebruik van verhalen binnen dramatherapie.

Dit probleem vind je niet alleen binnen de dramatherapie terug, maar in de gehele psychotherapie en psychologie wordt dit als een probleem ervaren (bron: Vanhooren). Vooral voor stagiaires dramatherapie en beginnende dramatherapeuten, maar ook degenen die al langer het vak uitoefenen en overige psychotherapeuten en beroepskrachten die therapeutisch/ trainingsgericht werk doen, kan dit een probleem vormen.

Als creatief therapeut wil je voor een uitgewogen aanbod zorgen, opdat je in kan spelen op zeer diverse cliënten (bron: NVCT). Dat wordt bemoeilijkt wanneer je door diffuse en incomplete informatie slecht een keuze kunt maken uit het grote aanbod van verschillende werkwijzen en methodieken.

Daarnaast staat een diffuse beeldvorming van cliënten en het bredere werkveld, bestaande uit verwijzers en professionals waar je als dramatherapeut mee samen werkt, in de weg voor een transparante beroepsuitoefening. Het werkveld en de cliënt heeft een slecht beeld van de bestaande werkwijzen, de theoretische achtergrond en de (bewezen) effectiviteit van de behandeling en zal daardoor misschien minder snel de keuze voor dramatherapie (met verhalen) maken.

Daarom is het essentieel dat een duidelijk overzicht gecreëerd wordt van de verschillende wijzen waarop verhalen binnen therapie kunnen worden ingezet. Daartoe is grondig vooronderzoek nodig. Uitgezocht moet worden welke methodieken er zoal zijn en wat de karakteristieken hiervan zijn.

Een dergelijk overzicht zal tot gevolg hebben dat deze dramatherapeutische methodieken transparanter worden naar de student of beroepsbeoefenaar, de cliënt en het bredere werkveld toe. Er zal een inzicht ontstaan in de verschillende mogelijkheden die verhalen bieden binnen dramatherapie, wat de keuze voor een bepaalde behandeling zal vergemakkelijken en beter wetenschappelijk kan staven.

2.2 Hoofdvraag & Deelvragen

De hoofdvraag luidt als volgt: *Hoe kunnen korte, fictieve verhalen ingezet worden binnen een dramatherapeutische setting?*

Ik kies hier voor de formulering 'fictieve verhalen'. Deze formulering sluit levensverhalen/ (auto)biografieën/ non-fictie verhalen uit. Het gaat in dit onderzoek puur om verhalen die niet direct de werkelijkheid weergeven maar via fantasie^(b) de connectie daarmee trachten te maken.

Fictieve verhalen kunnen bestaande verhalen zijn. Dan gaat het om zowel oudere als jongere verhalen uit de gehele wereldliteratuur, om aloude mythen en legenden, volksvertellingen, sprookjes en fabels, verhalen uit de wereldreligies en uit vele tijden en culturen, dus ook uit de huidige westerse cultuur. Daarnaast kunnen fictieve verhalen ook speciaal voor de cliënt geschreven zijn door de therapeut, soms in samenwerking met de cliënt. Soms ook kan de cliënt zelf het verhaal verzinnen. Opgemerkt moet worden dat het gebruik van fictie en non-fictie bijna altijd hand in hand gaan. Ik zal me in dit onderzoek toeleunen op die methoden waarbij het fictieve verhaal de overhand heeft.

In Deel II zal ik bij de oriëntatie verder ingaan op de begrippen uit de hoofdvraag.

Deelvragen binnen dit project zijn:

(Drama)therapie en verhalen

- Wat wordt binnen dit onderzoek verstaan onder korte, fictieve verhalen?
- Wat zijn therapeutische/ psychologische eigenschappen van het fictieve verhaal?
- Wat is de visie van verschillende psychotherapeutische stromingen op het therapeutisch gebruik van verhalen?
- Waarom is specifiek drama een geschikt medium om verhalen in therapie te verwerken?
- Welke factoren spelen in het dramatisch werken met verhalen een rol?
- Wanneer is het werken met verhalen binnen dramatherapie geïndiceerd?

De werkvormen¹

- Welke werkvormen zijn bekend waarbij korte, fictieve verhalen ingezet worden binnen dramatherapie en welke werkvormen zijn bekend die (nog) niet of nauwelijks binnen dramatherapie ingezet worden, maar daar wel geschikt voor zouden zijn?
- Per werkvorm moet beantwoord worden:
 - Wat is de specifieke werkwijze, volgorde van handelen?
 - In welke therapeutische setting is de werkvorm inzetbaar?
 - Voor welke doelgroep is deze werkvorm geschikt?
 - Wat zijn contra-indicaties voor het inzetten van deze werkvorm?
 - Wat zijn de concrete werkdoelen voor de cliënt?
 - Wat is er in de praktijk met deze werkvorm bereikt?
 - Hoe vallen die effecten te verklaren?
 - Op welke theoretische uitgangspunten is de werkvorm gebaseerd?
 - Binnen welke fase van de therapie en/of van het groepsproces is de werkvorm inzetbaar?
 - Wat voor verhalen zijn geschikt binnen deze methodiek?
 - Waar is meer informatie te vinden over de werkvorm?

De deelvragen heb ik gedeeltelijk geformuleerd n.a.v. vragen die ik las op de website van KenVak, de kenniskring Kennisontwikkeling Vaktherapieën. Bij 'onderzoeksprojecten' stond daar een algemene vragenlijst die haast letterlijk kon worden overgenomen voor dit onderzoek.

¹ In plaats van 'werkvormen' kan ook 'werkwijzen', 'methoden', 'methodieken', 'technieken' of 'interventies' gelezen worden.

2.3 Segment

Binnen dit onderzoek is met het eerste en het derde segment uit het opleidingsprofiel CT gewerkt:

1. *Behandelen van cliënten* – het gaat binnen dit onderzoek om werkvormen die ingezet worden bij het behandelen van cliënten.
3. *Werken aan professionaliteit en professionalisering* – ik heb gewerkt aan mijn eigen professionaliteit. Zo heb ik geleerd om systematisch gegevens te verzamelen en ervaringen van mensen te onderzoeken. Ook heb ik geleerd hoe ik deze kon analyseren en heb ik de grenzen van het beroep verkend, mede door over die grenzen heen te kijken. Ik hoop tevens met dit onderzoek een bijdrage te hebben geleverd aan de verdere ontwikkeling van het beroep (=professionalisering). Dit onderzoek zal tot gevolg hebben dat de dramatherapeutische methodieken transparanter worden naar de student of beroepsbeoefenaar, de cliënt en naar het bredere werkveld toe. Er zal een inzicht ontstaan in de verschillende mogelijkheden die verhalen bieden binnen dramatherapie, wat de keuze voor een bepaalde behandeling zal vergemakkelijken en beter wetenschappelijk kan staven.

2.4 Onderzoekstype & Onderzoeksmethoden

Onderzoekstype

Een explorerend onderzoek is hier het aangewezen onderzoekstype. In het algemeen is/zijn er bij explorerend onderzoek weinig kennis of praktische oplossingen aanwezig of bestaat daar ontevredenheid over. De doelstelling is daarbij open en algemeen. Dit aspect komt in de probleemstelling duidelijk naar voren. Daarnaast sluiten ook de beschrijvende vraagstellingen hierbij aan. Er wordt namelijk gevraagd naar aspecten als *wie, wat, welke, hoe* en *wanneer* en de hoofdvraag is oplossingsgericht. (Bron: 't Hart)

Je kunt dit onderzoek ook een inventariserend onderzoek noemen. De huidige stand van zaken wordt namelijk in beeld gebracht.

Onderzoeksbenadering

Ik heb gekozen voor een kwalitatieve benadering. Dit is een enigszins interpretatieve benadering; de sociale werkelijkheid en dus ook de onderzoeksresultaten staan niet los van mensen. Dit houdt in dat subjectiviteit niet uit te sluiten is.

Open dataverzamelingstechnieken zijn hierbij gebruikt en de onderzoeksgegevens zijn talig beschreven. De gegevens zijn empirisch van aard; ze geven een reconstructie van de werkelijkheid weer. Er is sprake van een globale vraagstelling. Het onderzoeksveld is de menselijke leefwereld; er is gevraagd naar de inzichten/methoden/visies/ervaringen van professionals.

Databronnen

Ik heb zoveel mogelijk geprobeerd om vanuit verschillende perspectieven te werken. De onderzoeksgegevens heb ik aldus aan verschillende bronnen ontleend (=triangulatie). Dit heeft soms geleid tot verschillende beelden van één situatie. Zo heb ik kunnen vergelijken op overeenkomsten en verschillen.

De informatie benodigd voor dit onderzoek is voornamelijk gevonden in documenten (o.m. boeken en scripties). Daarna was het internet de grootste informatieverstrekker. Ook waren personen onmisbare bronnen in dit onderzoek: (drama)therapeuten, trainers, verhalenvertellers

en overige deskundigen op het gebied van (therapeutische) inzetbaarheid van verhalen. Ten slotte is de sociale werkelijkheid van mijn eigen ervaringen een bron geweest. In de bijlagen staan alle bronnen vermeld, zowel de schriftelijke/ digitale bronnen (§6.2) als de interviews met personen die hebben meegewerkt (§6.3). Ook is hier een korte beschrijving te vinden van mijn persoonlijke ervaringen (§6.2).

Dataverzamelingstechnieken

Als dataverzamelmethode heb ik literatuuronderzoek (inhoudsanalyse) ingezet, aangevuld met semi-gestructureerde interviews en activiteiten waarbinnen mijn persoonlijke ervaring centraal stond. Er was veelal sprake van een persoonlijke benadering en persoonlijk contact, waarbij ernaar gestreefd werd om de werkelijkheid zo min mogelijk te reduceren. (Bron: Mighelbrink)

Ik heb gebruik gemaakt van een semi-gestructureerde vragenlijst. De meeste vragen die werden voorgelegd waren van tevoren precies geformuleerd en de volgorde van de vragen lag vast. De interviews werden op verschillende manieren afgenomen. In de meeste gevallen ging dit per e-mail, omdat dit mij weinig tijd kostte en het de respondenten de kans gaf om hun antwoorden goed te formuleren. Naar aanleiding van de geretourneerde vragenlijsten heb ik waar nodig enkele aanvullende vragen gesteld, die vervolgens ook weer per e-mail beantwoord werden. Soms werden de vragen ook beantwoord met verwijzingen naar boeken en scripties, die ik vervolgens heb bestudeerd. De overige interviews zijn telefonisch of persoonlijk afgenomen. Hierbij heb ik vaker aanvullende of aangepaste vragen gesteld.

2.5 Werkwijze

Samenwerking

Ik heb besloten om dit onderzoek alleen uit te voeren. Redenen daarvoor waren:

- Verlaat afstuderen: ik heb het meeste onderzoek verricht na de zomervakantie 2004. Veel klasgenoten waren rond die tijd al afgestudeerd of bezig met hun eigen project.
- Persoonlijke voorkeur: ik werk graag zelfstandig op voor mij flexibele uren en heb graag de vrijheid om dingen op mijn manier te doen.

Representativiteit, betrouwbaarheid, validiteit

Door me goed te hebben geïnformeerd over mijn bronnen en verschillende bronnen naast elkaar te hebben gebruikt, hoop ik betrouwbare en representatieve gegevens te hebben verkregen. Ik heb een flink aantal contactpersonen uit verschillende werkvelden en met verschillende achtergronden geïnterviewd en gesproken, waarmee ik eenzijdige belichting heb voorkomen. De contactpersonen heb ik geselecteerd op grond van inhoudelijke overwegingen (gerichte steekproef).

Om de validiteit te waarborgen heb ik tijdens de interviews en in mijn zoektochten naar schriftelijke bronnen zoveel mogelijk gevraagd en gezocht naar wetenschappelijke staving en naar theoretische achtergronden van de methodieken. Het was echter moeilijk om werkelijk wetenschappelijke gegevens te achterhalen, zoals effectenonderzoek, puur omdat dit nog te weinig is verricht. Meer hierover kunt u vinden in hoofdstuk 5, de conclusie. Natuurlijk heb ik tevens getracht te zorgen voor een correcte verwerking van de verkregen gegevens.

Om een betrouwbaar onderzoek uit te voeren is het nodig voor gekijkte onderzoeksmethoden te kiezen, die hun betrouwbaarheid reeds hebben bewezen. Dit heb ik gedaan (inhoudsanalyse, semi-gestructureerde interviews). De gegevens die hiermee verkregen zijn moeten op een juiste manier worden geanalyseerd. Je kan via inhoudelijke ordening een beeld krijgen van wat in het verzamelde materiaal besloten ligt. Dit heb ik gedaan door middel van coding^(c).

Tevens heb ik er zorg voor gedragen dat ik mijn werkwijze en resultaten kan verantwoorden (transparante bewijsvoering). Ik heb zo nauwkeurig en zorgvuldig mogelijk gewerkt.

Website: Sprookjes Besproken

De resultaten van dit onderzoek zijn voor een ieder die toegang heeft tot het internet te bekijken op de website www.sprookjesbesproken.nl. Deze website heb ik zelf ontwikkeld en zal ik ook in de toekomst blijven onderhouden en updaten.



Ik heb ervoor gekozen om mijn onderzoeksresultaten op het internet te plaatsen, om verschillende redenen:

- Mijn persoonlijke interesse en hobby voor wat betreft internet en websites bouwen.
- Ik wilde niet dat het resultaat van al het werk dat ik voor dit onderzoek deed, in een kast zou verstoffen zonder dat iemand er iets mee zou doen.
- De impliciete doelstelling van het onderzoek was het openbaar en inzichtelijk maken van de zogenaamde verhaalmethoden binnen dramatherapie. Het internet is hierbij het ideale medium.

Officieel hoort het bouwen van een website niet onder de werkzaamheden van een praktijkonderzoek, dus ik zal het niet meerekenen in de uren.

Urenverantwoording

Binnen de studie dramatherapie moet volgens de studiegids 400 uur worden besteed aan het praktijkonderzoek. Normaal gesproken moet dit studieonderdeel binnen twee studieblokken afgerond zijn. Dit is bij mij anders gelopen. Ik ben in juni 2004 aan het onderzoek begonnen en heb het pas in mei 2005 afgerond. In de tussengelegen tijd heb ik niet veertig uur per week aan het praktijkonderzoek besteed. Sommige weken heb ik het onderzoek laten liggen, om het een andere keer weer op te pakken en verder te tillen. Dit is een bewuste keuze geweest. Ik heb er voor gekozen het onderzoek op mijn eigen tempo en op een manier te doen waar ik me goed bij voelde. Dit heeft ertoe geleid dat ik me goed in het onderwerp heb kunnen verdiepen, maar ook dat ik toch ver boven het gestelde uren aantal ben uitgekomen. Hieronder volgt een globale schatting van het aantal uren dat ik aan elk onderdeel heb besteed.

Projectdeel	Aantal uren	Studieactiviteiten
Oriëntatiefase & Onderzoeksopzet <i>Subtotaal: 83 uur</i>	3	Contact consultant over mogelijkheid onderzoek & deelspecialisatie op dit onderwerp
	40	Oriëntatie op onderwerp en contactpersonen
	30	Oriëntatie op onderzoeksliteratuur
	10	Onderzoeksopzet schrijven
Uitvoeren onderzoek <i>Subtotaal: 402 uur</i>	300	Verkrijgen en verwerken onderzoeksgegevens via literatuur en media
	20	Inventariseren van contactpersonen
	12	Opstellen interviewvragen voor de benodigde inventarisaties, interviews plannen, afspraken maken
	70	Interviews afnemen en verwerken
Schrijven Onderzoeksrapport <i>Subtotaal: 73 uur</i>	70	Schrijven onderzoeksrapport
	3	Printen, binden en inleveren onderzoeksverslag
Urentotaal:	558	Gehele onderzoek

3. Theorie: oriëntatie

3.1 Korte, fictieve verhalen

Soorten verhalen

Een term uit de hoofdvraag die toelichting behoeft is het 'korte fictieve verhaal'. Fictief houdt in dat het gaat om een onwerkelijkheid, om een verzinzel, een verzonnen verhaal. Het gaat in dit onderzoek dus niet om het waargebeurde levensverhaal van de cliënt, niet om anekdotes van gebeurtenissen die de cliënt echt heeft meegemaakt en niet om geschiedenisverhalen. Wel kan het gaan om:

- Sprookjes^(d) (dierensprookjes, grappige sprookjes, eigenlijke sprookjes, wondersprookjes, legendesprookjes, novellesprookjes, domme duivelsprookjes)
- Mythen^(e)
- Sagen^(f)
- Legenden^(g)
- Parabels^(h)
- Metaforen⁽ⁱ⁾
- Overige korte, fictieve verhalen (zoals zelfverzonnen verhalen, moderne griezelverhalen)

De verklarende woordenlijst in de bijlagen kan je precies vertellen wat onder ieder soort verhaal wordt verstaan. De verhalen kunnen uit alle culturen, religies en tijden komen die deze wereld rijk is en kunnen vertellen over dingen die zeer dichtbij de werkelijkheid liggen of juist mijlenver daar vanaf staan. Mogelijke bronnen zijn sprookjesboeken, verhalenboeken, overige verzamelde werken, religieuze boeken als de bijbel, de Koran of de Thora. Er bestaan ook speciale boeken met 'therapeutische verhalen'. Enkele van deze verzamelwerken en bronnen kun je vinden in Bijlagen III.

De schrijver van het verhaal kan een bekende of anonieme schrijver zijn, maar kan ook de therapeut in kwestie of de cliënt zelf zijn. De therapeut kan ervoor kiezen samen met de cliënt een verhaal te schrijven of kan kiezen voor een bewerking van een bestaand verhaal.

Graag wil ik nog even opmerken dat het in dit onderzoek gaat over *korte* verhalen. Ik realiseer me dat 'kort' maar een relatief begrip is. Ik tracht hiermee eigenlijk boeken, van dikke romans tot dunne novellen (verhalenbundels uitgezonderd), uit te sluiten. Het gebruik van boeken in therapie heet bibliotherapie, en is van een geheel andere orde.

Structuur van verhalen

Hoewel er vele soorten verhalen bestaan, hebben al deze verhalen een bepaalde structuur met elkaar gemeen. A (het begin), B (het midden) en C (het einde) zijn altijd aanwezig in een verhaal, hoewel ze elkaar niet persé in deze volgorde hoeven op te volgen.

- A geeft de setting aan met: "*Er was eens...*" en introduceert een tijd en plaats die we ons hier en nu kunnen voorstellen, het liefst een tijd en plaats waar we al eerder zijn geweest, op welke manier dan ook.
- Verhalen balanceren rond wat er ook gebeurt in punt B. Het verhaal moet een climax bevatten. Dit is zeer belangrijk; afhankelijk van hoe wij de climax en zijn dramatische impact beleven, beoordelen wij het gehele verhaal.
- C is het punt van aankomst, van bestemming. Bij C komen we thuis dus dit punt moet, evenals A, herkenbaar zijn. C moet alleen 'anders herkenbaar' zijn, zodat we kunnen voelen dat het verhaal iets heeft toegevoegd aan onze ervaring, zodat we niet precies dezelfde zijn als wie we waren toen we het verhaal nog niet gehoord hadden. Het slot van

het verhaal geeft een complete gang van zaken weer. Dit is de scène waar alles is veranderd.

Verhalen bestaan altijd uit een plot (de gebeurtenissen) en een setting (wanneer en waar de gebeurtenissen plaatsvinden). Hieruit kun je de bekende vijf W's destilleren: **Wie, Wat, Waar, Wanneer & Waarom**, eventueel aangevuld met de H van **Hoe**. Plotelementen zijn cruciaal voor het verhaal, maar we kunnen ons niet herkennen in een verhaal als we geen manier hebben om uit te vinden waar die wereld is, als we deze niet kunnen plaatsen in het kader van onze eigen ervaringen, en kunnen bepalen of het fictie of non-fictie is.

In schema: de algemene vorm van een verhaal is als volgt:

- | |
|--|
| <p>A. <i>De introductie</i>
Landschap – Onderkomen - Personages</p> <p>B. <i>De actie</i>
(a) Moeilijkheid – introductie van vriend of vijand (of beide)
(b) Eén of meerdere (gemiddeld drie) problemen (van oplopende moeilijkheidsgraad)
(i) Probleem I
(ii) Probleem II
(iii) Probleem III
(c) Eén of meerdere oplossingen (elk aansluitend op een van de problemen)
(i) Oplossing I
(ii) Oplossing II
(iii) Oplossing III</p> <p>C. <i>Het slot</i>
Een enkele, laatste statement (de afronding van of een antwoord op deel A)</p> |
|--|

(Bron: Andersen-Warren & Grainger)

Verhaal of drama?

Natuurlijk is de grens tussen toneelspel/ rollenspel/ improvisatie en verhalen heel moeilijk te trekken. Eigenlijk is elk toneelspel een verhaal.

Om dit onderzoek toch enigszins te beperken zijn bepaalde dramatherapeutische methoden niet meegenomen in het onderzoek:

- Het werken met vaste theaterteksten, onder andere omdat dit in de vorm van 'begeleid toneel' al een aparte vorm van dramatherapie is.
- Het werken met verhalen die voornamelijk uit de ervaringswereld (het dagelijkse leven) van de cliënt komen (zoals de meeste psychodramatechnieken en veel technieken uit het terugspeeltheater en dergelijke).

Wèl meegenomen in dit onderzoek wordt het werken met verhalen in dramatherapie waarbij het verhaal duidelijk aanwezig is, ook naast of buiten het toneelspel, bijvoorbeeld doordat de therapeut/cliënt het verhaal van tevoren bedenkt/opschrijft/vertelt, of doordat achteraf de verhaallijn geanalyseerd en het verhaal besproken/ veranderd wordt. De rollen in het verhaal kunnen hierbij centraal staan, maar zeker ook het plot en de setting: het wat, waar, wanneer, waarom en hoe.

3.2 De geschiedenis in een notendop

Verhalen zijn de oudste metgezellen van de mens. Lang voor het geschreven woord de wereld veroverde brachten zij de oude wijsheid over op de volgende generatie (Bron: [Koenigs](#)). Met de jaren zijn de oude volksverhalen ontstaan, ontwikkeld en van hun persoonlijk gekleurde jasje ontdaan door de vele mensen die hen verteld en doorgegeven hebben. Met de komst van de televisie en de andere moderne media leek het vertellen van verhalen echter een zachte dood tegemoet te gaan. Maar niets was minder waar.

Het vertellen van verhalen lijkt de laatste jaren in de gehele wereld te herleven. Zowel kinderen als volwassenen komen samen om naar verhalen te luisteren en ze te vertellen. Vooral in Engelstalige landen als Amerika en Engeland is deze opkomst duidelijk te merken, maar ook in Nederland is sprake van een groeiend aantal verhalenvertellers en mensen die op allerlei manieren geïnteresseerd zijn in het vertellen van en luisteren naar verhalen. De vele professionele verhalenvertellers, de vertelkringen, verteltheaters en symposia getuigen hiervan. Gedurende de laatste 10 tot 15 jaar is het verhalen vertellen verschillende richtingen ingeslagen. Zo heeft een snel groeiend aantal projecten en onderzoeken geresulteerd in een nieuw begrip van hoe het vertellen van verhalen ingezet kan worden in het professionele leven, in pedagogische situaties, bij het oplossen van conflicten of problemen, in coaching en bemiddeling, maar ook in therapie voor persoonlijke groei. (Bron: [Healing Story Alliance](#))

In de psychotherapie bestaat al een geruime tijd aandacht voor het fenomeen 'verhaal'. Freud noemde het sprookje al in zijn geschriften, Jung ging hier verder op door. Na de tweede wereldoorlog namen enkele van zijn studenten, onder wie Marie Louise von Franz en Verena Kast, het roer van hem over en schreven boeken vol over het therapeutisch gebruik en nut van sprookjes, mythen en andere verhalen. In 1975 verscheen het boek: '*The uses of enchantment*' (Nederlandse vertaling: *het nut van sprookjes*) van de hand van psychoanalyticus Bruno Bettelheim. In navolging van enkele onbekendere schrijvers schreef hij over de voor kinderen psychologische nuttige eigenschappen van sprookjes. Het werk is tot op de dag van vandaag een basiswerk.

Ook in andere kringen ontstond rond de jaren vijftig van de vorige eeuw interesse in de mythe en het verhaal. Joseph Campbell heeft veel bijgedragen met zijn inmiddels klassieke werken over mythen, archetypen en religieuze verhalen.

Tegenwoordig hebben vele psychotherapeutische scholen een visie ontwikkeld op het verhaal of het sprookje, of maken zij in meer of mindere mate gebruik van het verhaal als interventievorm. Informatie over de visie van de verscheidene stromingen op het (fictieve) verhaal kun je vinden in de bijlagen.

Opvallend is dat in de meeste werken over het gebruik van verhalen in therapie, van welke therapeutische richting deze ook komen, er een nadruk wordt gelegd op de verwerking en doorwerking van het verhaal door middel van creatieve middelen, zoals tekenen, schilderen, beeldhouwen en (toneel)spelen (o.a. Voorhoeve, Lubetsky, Franzke, Maxeiner, Lubbers, Vanhooren). Kennelijk passen fictieve verhalen zoals sprookjes en mythen naadloos in een creatieve therapie. Toch kan ik niet zeggen dat er binnen de creatieve therapie en specifiek binnen de dramatherapie al erg lang aandacht voor is. Allereerst kwam Richard Gardner in de jaren zeventig met zijn mutual storytelling methode, die nog steeds gebruikt wordt. De eerstvolgende werken stammen naar mijn weten uit eind jaren tachtig, begin jaren negentig (o.a. Franzke, Gersie, Landy). Wel moet ik zeggen dat sinds die tijd veel geschreven is over het gebruik van verhalen in creatieve therapie, veelal vanuit de speltherapie, dramatherapie en ook de beeldende therapie. Verschillende dramatherapie opleidingen in binnen- en buitenland richten zich in meer of mindere mate op het gebruik van verhalen (voorbeelden zijn de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, en het Sesame Instituut in Londen).

In het buitenland is veel informatie te vinden over het creatief therapeutisch gebruik van verhalen; in Nederland lopen we wat dat betreft nog behoorlijk achter. Er is maar weinig door Nederlandse therapeuten gepubliceerd. De enkele publicaties zijn terug te vinden in het Tijdschrift voor Creatieve Therapie (Yolanda Wröbel, Nadine Deekens). Wel is er door studenten

tijdens de opleiding veel onderzoek gedaan naar verhalen in dramatherapie. Helaas zijn deze tientallen scripties nauwelijks toegankelijk voor publiek van buiten de opleidingen. Een ander puntje van kritiek geldt niet alleen voor Nederland, noch voor enkel de creatieve therapieën, maar voor therapeuten wereldwijd en in alle therapeutische stromingen. Tot nu toe is er erg weinig goed, betrouwbaar onderzoek gedaan naar het gebruik, de psychologische werking en de effecten en resultaten van verhalen in therapie. De bestaande werken spreken vooral over gevallenstudies. Eén van de weinige bekende onderzoeksresultaten binnen de dramatherapie komt van Carol E. Bouzoukis, die de rolmethode van Landy heeft onderzocht op een kwalitatieve en kwantitatieve wijze. Ook Alida Gersie heeft gedurende haar loopbaan als therapeute haar methoden naar werking en effecten onderzocht.

Desondanks is zowel uit de geschriften van therapeuten en andere professionals, als uit de interviews die ik voor dit onderzoek gehouden heb, gebleken dat het verhaal zeer zeker bruikbaar is binnen (drama)therapie. Zo zou het verhaal bepaalde 'helende' eigenschappen bezitten.

3.3 De psychologische eigenschappen van het verhaal

Verhalen gaan vaak over de 'levensreis', over universele thema's als de liefde, de dood, over goed en kwaad en over de moeilijkheden die elk mens op zijn reis tegenkomt en de manier waarop hij of zij die weet te overwinnen. Verhalen zijn gidsen op die weg, getuigenissen van lotgenoten. Zij bevatten een diepe wijsheid en voor wie het wil horen hebben zij een helende werking. (bron: [Koenigs](#))

Het verhaal krijgt vele zogenaamde helende psychologische eigenschappen toegeschreven door auteurs en therapeuten. Ondanks de hoeveelheid eigenschappen die men toeschrijft aan het verhaal, blijft men consistent in de beschrijvingen ervan. Gedeeltelijk zal die consistentie toe te schrijven zijn aan het feit dat velen uitgaan van dezelfde basisliteratuur (bron: Vanhooren). Aan de andere kant kan deze consistentie ook als bewijs gezien worden voor het bestaan van deze eigenschappen, omdat vele auteurs en therapeuten hun beschrijvingen stelen op ervaringen uit de praktijk.

We hebben al gezien dat 'het korte fictieve verhaal' een ontzettend breed begrip is. Alida Gersie wees me erop dat het niet mogelijk, zelfs onwenselijk was om alle soorten verhalen over één kam te scheren. Daar heeft ze gelijk in. Omdat de helende eigenschappen van het verhaal per verhaalsoort verschillen, zal ik deze hier kort in categorieën beschrijven.

De helende eigenschappen kunnen veel meeromvattend zijn dan de hier beschreven eigenschappen, als je kijkt naar de resultaten van specifieke behandelingen of onderzoeken in bepaalde settings. Deze zijn echter te specifiek om hier te benomen. Voor zover mogelijk worden deze per werkvorm besproken in bijlage III.

Bestaande eigenlijke sprookjes

- Sprookjes behandelen universele onderwerpen; zijn voor iedereen inleefbaar. Identificatie en projectie worden zo vergemakkelijkt.
- Sprookjes vertellen over problemen die ontwikkelingstaken zouden weerspiegelen die bij bepaalde leeftijdsfasen horen.
- Sprookjes geven al dan niet symbolische oplossingen voor deze problemen. Deze zijn te interpreteren door de cliënt zelf.
- De rolfiguren symboliseren delen van het zelf (Jung: oerbeelden of archetypen).
- Het sprookje biedt een vereenvoudigde realiteit door een wereld van tegenstellingen.
- Voor kinderen geldt dat hun realiteit dicht bij de fantastische wereld van de sprookjes ligt.
- Sprookjes zouden een transcetoestand induceren.
- Ook zouden ze je in contact brengen met het onbewuste.

- Sprookjes zouden de luisteraar een veilige context bieden, in die zin dat de luisteraar zijn "problemen" via het sprookje op een zekere afstand van zichzelf kan plaatsen, waardoor deze hem minder bedreigen (projectie, externalisatie).
- Sprookjes worden vaak gebruikt om weerstanden te doorbreken of om afweermechanismen te omzeilen.
- Het werken met sprookjes zou een invloed hebben op de therapeutische relatie. De focus verschuift van de therapeut naar het sprookje. Merk hierbij op de overeenkomst tussen de creatief therapeutische driehoek: cliënt-therapeut-medium. Problemen met overdracht en tegenoverdracht zouden zo omzeild kunnen worden.
- Sprookjes zouden geschikt zijn om een therapie te kaderen; ze bieden structuur.
- Sprookjes laten je zien dat problemen oplosbaar zijn. Dit geeft hoop en vertrouwen.
- Problemen worden in het sprookje in een universele context geplaatst en doorbreken hierdoor het persoonlijke isolement: je staat niet alleen.
- Het beluisteren van sprookjes zou je fantasie, je voorstellingsvermogen en je verbeeldingskracht stimuleren.
- De fantastische onwaarschijnlijkheden in sprookjes geven de buitensporige reacties van sommige helden/ schurken een zekere psychologische waarheid. Sprookjes verduidelijken zo gevoelens en emoties.
- Bij het luisteren naar sprookjes zouden de zogenaamde "favoriete beelden" conflicten die in jezelf aanwezig zijn weten te symboliseren.
- Sprookjes zouden een catharsis kunnen stimuleren.

(Bronnen: Bettelheim, Vanhooren)

Overige bestaande traditionele verhalen als sagen, legenden, fabels, mythen

Traditionele verhalen maken gebruik van onze verbeelding en uiten en verbinden fantasie en realiteit. Ze vertellen van essentiële menselijke ervaringen. Hoewel zulke verhalen vaten vol ideeën, kennis, ervaring en inzicht zijn, is hun absolute meerwaarde dat zij zich verbinden met onze verlangens, dromen en hoop. Door identificatie met een held die zo geduldig en moedig is dat deze tegenslagen aankan, leren we met onze eigen angsten en eenzaamheid om te gaan. Wanneer een verhaal wordt verteld, vertrekken zowel de verteller als de luisteraar op een innerlijke ontdekkingsreis. Door ons te verbinden met de inhoud van het verhaal kunnen we de persoonlijke betekenis die het voor ons heeft eruit halen. Onze geest wordt gevoed doordat innerlijke beelden worden opgeroepen, gestimuleerd en geuit.

Verhalen instrueren, genezen en vermaken. Van alle functies die verhalen vervullen, zijn instructie en inspiratie de belangrijkste. Instructie vanwege de mogelijkheid tot ontwikkeling en de noodzaak van het creëren van structuur. Inspiratie vanwege de acceptatie van de geest en de mogelijkheid tot verandering. De omstandigheden waarin verhalen verteld worden, beïnvloeden de inhoud, structuur en daarmee het effect ervan. (bron: Gersie & King)

Het traditionele verhaal vindt zijn oorsprong in de historie. Wat sprookjes, mythen en legenden aan waarheid vertegenwoordigen moet dan ook in het licht gezien worden van het eigentijdse leven met de eigen plaats- en tijdgebondenheid. (bron: Lubbers)

Mythen

Mythen zou je in principe ook weer moeten opdelen in soorten verhalen. Er lijkt een verschil te zijn tussen de zogenaamde scheppingsmythen/ mythen uit verschillende culturen die vertellen over de oorsprong en betekenis van de mens en het leven en de klassieke heldenverhalen die we bijvoorbeeld kennen uit de Griekse mythologie. Gersie & King spreken zich positief uit over de eerste soort, en schrijven er helende eigenschappen aan toe. Bettelheim stelt zich minder positief op tegenover de heldenverhalen. Deze mythen hebben vrijwel altijd een tragisch einde en geven de luisteraar weinig hoop. Gebeurtenissen en handelingen van de held zouden te groots en ontzagwekkend worden voorgesteld. De bovenmenselijke held stelt doorlopend eisen aan de luisteraar. De eisen die deze superhelden stellen zijn zo streng dat ze ontmoedigen. De Griekse mythen verbeelden volgens Bettelheim een ideale persoonlijkheid die handelt op basis van eisen gesteld door het superego. Ze bieden echter geen plaats voor het id of voor het zelfbehoud van het ego. Volgens Bettelheim hebben mythen en sprookjes wel veel gemeen.

Een mythe kan een innerlijk conflict uitdrukken in symbolische vorm en een voorstel doen om het op te lossen. Dit is volgens hem echter niet wat de mythe in wezen beoogt. Mythische voorstellingen mogen volgens Lubbers de bestaanszekerheid aantasten. De held mag er desnoods het offer van zijn leven voor brengen. Zij mogen het basisvertrouwen (de zin van leven en dood) echter niet aantasten. (Bron: Lubbers)

'Onechte' sprookjes

Veel zogenaamde sprookjes zouden geen geschikte verhalen zijn voor jonge kinderen. Vooral fabels en moderne sprookjes zouden wezenlijk verschillen met de volkssprookjes. In onechte sprookjes als *Het Lelijke Eendje* van Andersen, vraagt het verhaal niets van de toehoorder of van de sprookjesfiguren. De zaken gaan volgens hun natuurlijke verloop, zonder dat de held iets behoeft te presteren. Iemands lot staat onverbiddeijk vast. Dit is een ontmoedigende levensopvatting. Veel van deze sprookjes zijn niet geschikt voor identificatie. Dit terwijl een kind de overtuiging nodig heeft dat hij aan zijn noodlot ontkomen kan.

Toch blijkt ook het onechte sprookje positief te werken op toehoorders; bij onderzoek van Evenhuis konden de deelnemers zich, ten opzichte van een Griekse heldenmythe, beter met 'het lelijke eendje' identificeren en haalden hier meer kracht, hoop en vertrouwen uit, dan uit de mythe.

Bijbelse verhalen

Veel bijbelverhalen lijken sterk op sprookjes (Bron: Bettelheim, Voorhoeve). Bijbelverhalen bieden een antwoord op de vraag hoe men goed kan leven, maar bieden volgens Bettelheim geen oplossingen voor de problemen die de duistere kanten van de persoon stellen.

Fabels

Een fabel heeft vrijwel altijd een zedelijk opvoedend doel. Fabels vertellen wat men zou moeten doen. Fabels eisen en dreigen, ze hebben een morele strekking of willen de lezer enkel vermaken. Ze bevatten geen verborgen bedoeling en niets wordt aan de verbeelding overgelaten. In die zin zijn ze volgens Bettelheim niet geschikt om aan het jonge kind verteld te worden. Of dit ook voor volwassenen zou gelden, is nergens terug te vinden.

Door de therapeut geschreven verhalen

De verhalen die door therapeuten worden gemaakt, zijn, ondanks hun soms vergelijkbare vorm en (helende) eigenschappen, geheel anders dan de traditionele verhalen, in die zin dat het verhaal geheel is toegesneden op de (problematiek van de) cliënt. Uiteraard hangen de eigenschappen van deze verhalen af van de problematiek van de cliënt en van de achtergrond, smaak en deskundigheid van de therapeut/ schrijver. Het zelf maken van een verhaal wordt kort aangestipt in hoofdstuk 4. Hoe een ideaal zelfgeschreven verhaal geschreven dient te worden en welke elementen het dient te bevatten, kun je vervolgens vinden in bijlage II.

Over het algemeen richt deze verhalenvorm zich op de bestrijding van symptomen. De therapeutische werking van het verhaal bestaat er in dat de cliënt zich met de hoofdfiguur identificeert en de geboden oplossingen overneemt. Een dergelijk verhaal moet de luisteraar op zijn persoonlijke ervaringen aanspreken, wil het verhaal therapeutisch zijn. (Bronnen: Vanhooren, Duggan & Grainger en Veenbaas)

Door de cliënt gemaakt verhalen

Een cliënt kan samen met de therapeut een verhaal maken, samen met groepsgenoten of gezinsleden, hij kan een verhaal schrijven naar aanleiding van een gehoord of herinnerd verhaal, of hij kan individueel een op zichzelf staand verhaal maken.

Bij het herschrijven van een bekend verhaal door de cliënt kun je je aandacht richten op datgene wat afwijkt van het oorspronkelijke verhaal. De verhaalstructuur (zie §3.1) kan op zich al gunstig werken voor een cliënt, aangezien het houvast en structuur biedt (Bron: Evenhuis). Het vertellen van een verhaal geeft de mogelijkheid onszelf te leren kennen als iemand die een

stem heeft die het waard is om naar te luisteren. We vertellen over onze ervaringen van de interactie en confrontatie tussen onze innerlijke wereld en de buitenwereld. Zo maken we een eigen verhaal dat kan bestaan uit herinneringen, ervaringen, kennis en/of reflectie. Deze zijn bijzonder voor het individu en daarom altijd een symbolische representatie van de maker. (Bron: Gersie & King)

Eigentijdse en realistische verhalen

Eigentijdse verhalen

Eigentijdse verhalen bieden volgens Bettelheim niet altijd een uitkomst, oplossing of hoop voor de toekomst. Deze literatuur prikt ook veelal de verbeelding van het kind vast op een niveau dat hij op eigen kracht al heeft bereikt. Volgens Bettelheim gaan moderne kinderverhalen te recht op hun doel af en laten niets aan de verbeelding over. Dit zou een belangrijk stuk veiligheid wegnemen die het jonge kind nodig heeft.

Lubbers schrijft dat mensen in alle tijden in mythen, sagen en legenden het antwoord hebben gevonden op de vragen naar de zin des levens. Mettertijd verloren deze verhalen voor velen hun functie. Hij gelooft dat mythen moeten 'evolueren' om hun functie van eigentijds zicht op de werkelijkheid te behouden. In die zin zouden eigentijdse mythen en verhalen onontbeerlijk zijn.

Realistische verhalen

Wanneer een kind alleen maar realistische verhalen te horen krijgt, kan hij daaruit opmaken dat zijn innerlijke werkelijkheid niet aanvaard wordt. Kinderen raken zo vervreemd van hun innerlijk leven. Realistische verhalen waarin eigentijdse/ herkenbare realistische elementen zijn vermengd met fantasie, kunnen kinderen in verwarring brengen. Een kind kan dan niet meer goed de scheiding zien tussen fantasie en werkelijkheid. Zulke verhalen verwijden de kloof tussen innerlijke en uiterlijke ervaringen. (Bron: Bettelheim)

Wanneer wel in therapie gebruik gemaakt wordt van hedendaagse verhalen, speelt men vaak veel minder diep in op het onbewuste. Men werkt dan over het algemeen meer op functioneel niveau en op het niveau van herkenning en troost. (Bron: Brown, Donner)

3.4 Visie op verhalen: verschillende psychotherapeutische stromingen

Omdat de dramatherapie, afgezien van de ideeën over spel, theater en het creatieve proces, niet een (bredere) psychologische benadering aanhangt, werken veel dramatherapeuten eclectisch of hangen zij een van de bekende stromingen aan in het veld van de psychotherapie en psychologie.

Wanneer je werkt met verhalen bepaalt je visie en je achtergrond hoe je deze sprookjes in je therapie verwerkt. Vanhooren merkt op dat, wanneer je werkvormen of technieken die gebruikt worden in een bepaalde stroming wilt vertalen naar een andere stroming, de werkvorm vaak aanpassingen zal behoeven. Daarom is het handig om weet te hebben van hoe de verschillende therapeutische stromingen tegen het verhaal in therapie aankijken.

Er zijn vele therapeutische stromingen bekend, en vele substromingen daarbij. Ik heb hier getracht slechts die stromingen te noemen die een eigen kijk op het verhaal hebben ontwikkeld en van wiens ideeën de dramatherapeut het een en ander in zijn therapie zou kunnen verwerken. Ik zal niet claimen dat ik hier volledig ben. Het is slechts mijn bedoeling een idee te geven van de verschillende denkbeelden. Wil je meer weten, dan verwijs ik je naar bijlage III, waar bronnen staan vermeld die je meer kunnen vertellen.

De psychoanalyse

Freud zag het volkssprookje of de mythe, als deze door de cliënt naar voren werden gebracht, gewoon als deel van het verhaal van zijn cliënt. In die zin heeft het sprookje, net als de droom bijvoorbeeld, een individuele betekenis, en wordt het door de psychoanalyticus bewerkt als klinisch materiaal. Hij laat de cliënt er vrij rond associëren. Sprookjes, vooral lievelingssprookjes, nemen vaak de plaats in van onze eerste jeugdherinneringen, aldus Freud; het sprookje werkt als de herinnering. Associatie rond dit sprookje kan waardevol materiaal opbrengen rond deze vroegste herinneringen. Analytici voeren niet sprookjes zelf in in de therapie. Het sprookje moet van de cliënt zelf komen. (Bron: Vanhooren)

Transactionele Analyse

Vanuit de hoek van de Transactionele Analyse zal men het levensverhaal, het "script" van cliënten, gaan vergelijken met sprookjes of andere verhalen. De bedoeling is dat men het verhaal vindt die bij het "levensscript" van deze cliënt past. Men gaat uit van de veronderstelling dat men slechts op een beperkt aantal mogelijke manieren kan leven, en dat deze manieren allemaal vervat worden in mythen en sprookjes.

Het grote verschil tussen deze scripts en de verhalen is dat de scripts van cliënten niet goed eindigen. De vergelijking tussen het script en het verhaal zou volgens de Transactionele Analyse tonen welke ontwikkelingsstap de persoon in tegenstelling met de sprookjesheld niet tot een goed einde heeft gebracht. De cliënt kan oplossingen vinden door na te gaan wat het verhaal over hem zegt. Het verhaal dient hier tegelijkertijd als diagnostisch en behandelingskader. (Bron: Vanhooren)

Jungiaanse psychotherapie

In de Jungiaanse school worden sprookjes gezien als symbolische beschrijvingen van algemeen menselijke problemen en van mogelijke oplossingen van deze problemen. Het sprookje gaat altijd over iets dat de verdere ontwikkeling van het leven bedreigt, meestal beschreven in de beginsituatie van het sprookje, en laat zien op welke manier de sprookjesfiguur van dit probleem wordt weggevoerd en een nieuwe levenssituatie wordt binnengeleid.

Deze ontwikkelingsgang kent vele omwegen, gevaren, falen, enz. In overdrachtelijke zin worden wij in onze eigen ontwikkelingsgang door dezelfde gevaren bedreigd als de held in het sprookje. We zien de held als het ware als een ideaalbeeld die door zijn gedrag bestand is tegen probleemsituaties en die de noodzakelijke weg bewandelt om tot een oplossing te komen. Daarbij wordt ook de verklaring op het subjectniveau toegepast: elk handelend personage kan ook als persoonlijke karaktertrek van de heldenfiguur worden geïnterpreteerd. (Bron: Kast) De beelden uit het sprookje kunnen onze eigen verstarde innerlijke beelden, onze archetypen, terug in proces brengen (Bron: Vanhooren).

Interpretatie van sprookjes

Enerzijds volgen de Jungianen bij de interpretatie van verhalen (en symbolen) nauwgezet de ontwikkelingsfasen, de wegen die in het sprookje worden afgelegd, de situaties waarin de held zich bevindt of terecht komt; anderzijds schenken zij ook aandacht aan de symbolen. Om erachter te komen wat een symbool betekent, wordt de amplificatiemethode toegepast: er wordt geprobeerd een sprookjesmotief uit te breiden met parallellen uit de geschiedenis der mensheid waar dit symbool al een rol speelde, waarbij rekening wordt gehouden met de betekenisvolle context.

Er zijn linguïstische, psychologische, antropologische, sociologische interpretaties van sprookjes. Het sprookje kan dus van alle kanten benaderd worden. Al naar gelang het standpunt dat men inneemt, zal men steeds iets anders als belangrijk in het sprookje beschouwen. Een interpretatie vanuit alle mogelijke gezichtspunten, het liefst nog door verschillende mensen, zou natuurlijk ideaal zijn, want iedere interpretatie is ook persoonlijk gekleurd. Een juiste interpretatie bestaat niet (Bron: Kast).

Vormgeving

De interpretatie van sprookjes is niet de enige en ook niet de belangrijkste manier om je met sprookjes bezig te houden. Over sprookjesbeelden fantaseren, mediteren of de beelden op enigerlei wijze vormgeven, lijkt Kast net zo belangrijk. De Jungiaanse school maakt dan ook gebruik van verschillende methoden rond het werken met verhalen als mythen en sprookjes. Zo wordt de actieve imaginatie toegepast, staat de cliënt stil bij zijn favoriete beelden en wordt de weg van de held vergeleken met de levensweg van de cliënt (Bron: Vanhooren).

Gestalttherapie

In het levensverhaal van de mens vinden onverwachte wendingen plaats en treden obstakels op. Soms lopen mensen daardoor vast. In mythen en sprookjes is dit vastlopen verbeeld op talloze manieren: de gouden bal rol in het water en belemmert verder spelen, Hans en Grietje worden opgesloten in een kooi. Sprookjesfiguren verbeelden de lange weg vol obstakels die de held uitdagen een slimme oplossing te bedenken. Ons leven is in die zin een sprookje en daarom zullen we net als sprookjeshelden moeten zoeken naar manieren om obstakels het hoofd te bieden. Gestalttherapie ondersteunt dit vermogen van de mens om obstakels te overwinnen en weer 'lang en gelukkig te kunnen leven'. Een aantal uitgangspunten worden daarbij gehanteerd:

- Gewaarzijn: Gestalttherapie richt zich op het ontwikkelen van gewaar zijn over jezelf en over jezelf in relatie tot anderen.
- Het experiment: Gestalttherapie beperkt zich niet tot praten over problemen. Je wordt ook uitgenodigd om met je gedrag te experimenteren, met als doel het vergroten van gewaar zijn over jezelf en de wijze waarop je jezelf, anderen en je problemen tegemoet treedt. De middelen die hiervoor gebruikt worden liggen uiteen van rollenspel tot tekenen, verhalen maken, enz.
- Hier en nu: Het 'hier en nu' is uitgangspunt voor de therapie.
- Veld: de Gestalttherapie kijkt naar het functioneren van de grotere 'gehelen' waar het individu onderdeel van uitmaakt, naar de context, de systemen.

Het idee zoals hierboven uitgelegd van het leven als zijnde een 'sprookje', komt in de Gestalt tot uiting in de theorie van de persoonlijke mythologie. Deze theorie is ook terug te vinden in de narratieve therapie en stelt dat het leven een verhaal is, bestaande uit vele verhaallijnen. (Bron: Calkhoven)

Hypnotherapie

In hypnotherapie wordt gebruik gemaakt van trancetoestanden en suggestie. De veranderde bewustzijnstoestand kenmerkt zich door een concentratie op de innerlijke beleving en een verhoogde suggestibiliteit. Hypnotherapeutische suggesties zijn bewoordingen van de therapeut met als doel de beleving van de cliënt te veranderen. Het taalgebruik in suggesties is van belang. Daarnaast zijn goede suggesties specifiek genoeg, zodat ze makkelijker aansluiten bij de belevingswereld van de cliënt.

Milton Erickson is de grondlegger van de moderne hypnotherapie. Moderne inducties gaan, in navolging van zijn werkwijze, vaak uit van het in verwarring brengen van de cliënt. Dit roept onbewuste zoek- en reorganisatieprocessen op en leidt uiteindelijk tot het gewenste resultaat. Erickson stond hierbij bekend om zijn utilisatie; het gebruik maken van datgene wat er op dat moment voor handen is; de processen, die al bij de cliënt gaande zijn, benutten.

De veranderde bewustzijnstoestand waarin de cliënt zich bevindt, geeft de mogelijkheid in contact te komen met het onderbewuste. Innerlijke processen waar iemand zich normaal gesproken niet van bewust is, komen meer binnen bereik. Het onderbewuste wordt gezien als een bron van genezing.

In veel hypnotherapeutische technieken wordt onderscheid gemaakt tussen en gebruik gemaakt van dissociatieve beleving, waarbij de cliënt zichzelf waarneemt van buitenaf, en associatieve beleving, waarin de cliënt de situatie vanuit zijn eigen lichaam, met alle gevoelens

die erbij horen, ervaart. (Bron: Medema-Kramer) Ook Veenbaas gebruikt dit soort hypnotherapeutische technieken in zijn werkwijzen.

Erickson was volgens Veenbaas een meester op het gebied van 'therapeutische verhalen'. Hij heeft als een van de eersten het gebruik van metaforen en analogieën op een systematische manier ingepast om therapeutische processen te bevorderen. Hij zag verhalen en metaforen als middelen om de ontwikkeling van inzicht of een nieuw bewustzijn in de therapeutische transactie te bevorderen. Zo schreef hij:

"Het zijn in wezen stimuli die onbewuste zoekprocessen op gang brengen. Dit leidt tot het scheppen van nieuwe betekenissen en dimensies van het bewustzijn".
(Bron: Veenbaas)

Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP)

Richard Bandler en John Grinder worden beschouwd als de grondleggers van het NLP. Zij deden vele jaren onderzoek naar o.a. het taalgebruik van Milton Erickson, de grondlegger van de moderne hypnotherapie, omdat hij bijzonder succesvol was in het vertellen van verhalen, die scherpzinnig en betoverend waren. Deze verhalen waren buitengewone voorbeelden van overtuigingskunst, waardoor de therapie een succes bleek. Bandler en Grinder ontdekten echter dat het niet nodig was in trance te gaan om je onderbewuste te transformeren.

NLP gaat ervan uit dat ons gedrag wordt bepaald door een aantal basisprogramma's, een serie voorgeprogrammeerde stappen en (onbewuste) reacties. Met behulp van NLP kan verandering worden aangebracht in de manier waarop we met die oude patronen omgaan. NLP werkt met inzichten, rituelen en methoden uit psychotherapeutische stromingen, neurologie, religie, sjamanisme, zingeving, cybernetica en linguïstiek. Zij legt de nadruk op het begrijpen van hoe we doen en wat we doen, daar dit het veranderen van ongewenste patronen op een positieve manier mogelijk maakt. NLP richt zich op gewenst gedrag en daarmee op de innerlijke processen waardoor men tot een bepaald gedrag komt. Zij probeert daarbij de eigen autonomie van cliënten te bevorderen. (Bron: Lubbersen Arnaud de Cavalon)

De NLP werkt vooral met metaforen, die voor of door de cliënt worden gemaakt. Ook werkt zij met bijvoorbeeld jeugdherinneringen en het verhaal daarachter. Verhalen en metaforen krijgen een speciale plek in de NLP, ook vanuit het gedachtegoed van Erickson.

Speltherapie/ Beeldcommunicatie

Beeldcommunicatie gaat evenals dramatherapie uit van de fictieve wereld die de cliënt in spel schept en blijft binnen het kader van de fictieve wereld. De therapeut probeert in het (dramatisch) spel, in de verbeelde wereld, met het kind samen te zijn en mee te doen. Zo wil men de beeldvorming van het kind optimaliseren. Ook werkt beeldcommunicatie via de taal van beelden aan de cognitief-affectieve beleving van het kind. Men probeert zo dicht mogelijk aan te sluiten bij de beleving zelf.

In de beeldcommunicatie wordt veel gebruik gemaakt van verhalen. Specifieke interventies die in combinatie met verhalen in het spel gebruikt kunnen worden, zijn o.a. 'verwoorden' en 'de interpretatieve spelinterventie' (Bron: Cimmermans & Boomsluiters).

Volgens de speltherapie kun je je openstellen voor het sprookje zelf. Het sprookje zou geen afbeelding moeten zijn, maar uitbeelding, vormgeving van waarheid in een concrete gestalte. Het sprookje moet beschouwd worden als een unieke bron van zingeving, een ritmisch gebeuren dat ons meetrekt en waarheid laat beleven.

De kracht van het sprookje ligt in het feit dat het aanspreekt, uitnodigt tot beweging, en in die beweging de toehoorder transformeert, tot mens maakt. Niet elk sprookje doet dat. Het lukt alleen als het sprookje precies past, als de uitnodiging die ervan uitgaat aanslaat. Alleen dan kan het sprookje de toehoorder in beweging brengen (Bron: Maaskant).

“Complete verhalen verdelen ervaringen, verbinden actie en karakter, identificeren, beïnvloeden en geven betekenis” (Widgren).

Een spel betreft verbeelding en verwerking van de werkelijkheid in een ander verhaal, een gebeurtenissenreeks met zijn eigen verloop, dan dat van de speler zelf. Om goed te kunnen spelen moet een speler zich de verhalenwereld, de rolpatronen en de omgangswijzen van anderen (de rollen die hij speelt) eigen maken. Zo krijgt hij een nieuw zicht op de werkelijkheid. Games of make believe^(l) zijn levensechte pogingen om op verhaal te komen; een nieuw verhaal waarin jouw verhaal met jouw eigen zingevingrepertoire naar het voorbeeld van anderen is doorleefd en verwerkt. Als het zicht op de werkelijkheid in een spel verandert, verandert het overal en veranderen de gevoelens en de omgangswijzen mee. (bron: Lubbers)

Experiëntiële psychotherapie

De experiëntiële psychotherapie lijkt enigszins op de cliëntgerichte therapie in die zin dat zij de ervaringen van de cliënt centraal stelt. De experiëntiële psychotherapie stelt de gevoelswaarde van een individuele ervaring voorop. Deze stroming maakt gebruik van verschillende ideeën, technieken en interventies, afkomstig uit verschillende stromingen.

Volgens Lubbers is het mogelijk spelenderwijs nieuwe experiëntiële kennis en nieuwe gedragswijzen in games of make believe te ontdekken en aan te leren. Games of make believe zijn leerzaam omdat zij overzicht bieden en orde scheppen volgens de eigen, de experiëntiële logica^(k) van een verhaal. Therapeuten zouden de taal daarvan direct, zonder te duiden, moeten verstaan.

In hun games of make believe tonen mensen inhoudelijk in welke verwerkingswijzen van ervaringen zij gevangen zijn. Mensen moeten correct leren spelen. Zo krijgen zij ongemerkt nieuwe verwerkingswijzen aangereikt (Bron: Lubbers).

Narratieve therapie

De narratieve therapie, of de narratieve analyse, gaat ervan uit dat de mens een verhaal is; dat alles een verhaal is. Alles is ooit ontstaan en ‘droomt’ van een vervolg en kent dus een verhaalstructuur. Verhalen verbinden oorzaak en gevolg. Bepalend is echter de bril die men opzet: er zijn vele oorzaken en nog meer mogelijke gevolgen denkbaar. Een ander verhaal reikt soms een verassend perspectief aan dat tot nieuw handelen kan aanzetten.

In de ZKM bijvoorbeeld (de Zelf Konfrontatie Methode, een methode uit de NA), wordt het verhaal van een persoon of organisatie als uitgangspunt genomen om te onderzoeken welke thema’s daarin besloten liggen. Op die manier wordt als het ware ‘het verhaal onder het verhaal’ gezocht, met als uiteindelijk doel tot een hernieuwd verhaal te komen. Zo’n hernieuwd verhaal geeft de mogelijkheid om anders tegen de werkelijkheid en jezelf aan te kijken. Mensen kunnen op deze manier mogelijke dilemma’s, knelpunten, inspiraties en ambities in beeld brengen en deze omzetten in concrete acties.

Door bijvoorbeeld het stellen van onverwachte, ongebruikelijke vragen wordt in de narratieve therapie bewust een onzekerheid gecreëerd en een beroep gedaan op andere dan rationele gedachten. Hierdoor ontstaan vaak bijna vanzelf plots, verhaalstructuren en personages. Steeds gaan die personages anders om met een probleem dat om een oplossing vraagt. Dat oplossend vermogen is het basis ingrediënt van een verhaal. Elke overeenkomst van de vertelling met de werkelijkheid is niet toevallig. Integendeel. Na het gesprek wordt samen gekeken naar het inmiddels ontstane verhaal. Zo’n confrontatie met hun eigen onbewuste biedt cliënten een rijke bron aan nieuwe mogelijkheden. Het blijkt zeer zinvol om met hen een eigen ‘sprookje’ te maken. Vanzelf krijg je dan inzicht in eigen krachten, zwakheden, bedreigingen en mogelijkheden. (Bron: Swagerman)

(Cognitieve) gedragstherapie

Hoewel ik weinig gegevens heb kunnen vinden over het gebruik van verhalen in de (cognitieve) gedragstherapie, wil ik deze stroming toch even noemen, omdat het tegenwoordig een van de meest geïndiceerde therapievormen is. Ik ben van mening dat verhalen binnen deze benadering prima in te passen zijn. Ook volgens Cimmermans en Boomsluiters is het voorstelbaar dat, uitgaande van de cognitieve psychotherapie als basis, de verhalenmethoden een andere grondslag en daarmee ook een andere doelstelling te geven is.

Daarnaast wil ik wijzen op het bestaan van boeken met zogenaamde therapeutische verhalen. Enkele therapeuten (Ortner, Liekens) hebben zich tijdens het schrijven in meer of mindere mate gefundeerd op de cognitieve gedragstherapie. De verhalen zijn geschreven voor kinderen met een bepaalde gedragsstoornis, angst of andersoortige symptomatische problematiek. De verhalen bevatten vaak expliciete oplossingen op de problemen van de cliënt. Het verhaal dient antwoorden aan, waar de lezer al dan niet gebruik van kan maken. Sommige van deze verhalen benoemen de oplossingen vrijwel letterlijk in het verhaal (Ortner, Liekens), andere zijn meer in symbolische taal versluierd (Süssenbacher).

De resultaten van het vertellen van deze verhalen aan kinderen (door ouders of therapeuten) lijken verbluffend. Zowel bij Ortner als bij Liekens is men zeer enthousiast. Bij een testproject van Liekens met twintig kinderen genazen achttien kinderen van hun probleem. Hierbij moet ik wel opmerken dat Liekens van oorsprong een NLP-practitioner is en geen cognitief of gedragstherapeut. Wel sluiten de gebruikte verhalen ook bij deze benaderingen aan.

Niet alleen in boeken met korte verhalen, maar ook in therapie wordt deze techniek toegepast. De therapeut schrijft zelf een verhaal op maat welke over het algemeen de bedoeling heeft de aanwezige symptomen te laten verdwijnen. De therapeutische werking van het verhaal bestaat er in dat de cliënt zich met de hoofdfiguur identificeert en de geboden oplossingen overneemt. Dit leidt er toe dat de symptomen met bijv. de hulpmiddelen in het verhaal bestreden kunnen worden, of dat het verhaal er blijkbaar vanzelf toe leidt dat de symptomen op wonderbaarlijke wijze en in een mum van tijd verdwijnen. (Bronnen: Vanhooren, [Toubert](#))

3.5 Het verhaal in dramatherapie

Dat bepaalde verhalen/ verhaalsoorten op verschillende wijze bruikbaar zijn in therapie, zal nu duidelijk zijn. Dan volgt de vraag waarom specifiek drama een geschikt medium is om het verhaal in therapie te verwerken en welke factoren in het dramatisch werken met verhalen een rol spelen.

In alle dramatherapeutische methoden is het verhaal één van de centrale media waarmee gewerkt wordt, vertellen Cimmermans & Boomsluiters. Aan de dramatische handeling ligt namelijk het verhaal ten grondslag. Drama zonder verhaal bestaat niet. Het verhaal bevat op zijn beurt ook enkele dramatische eigenschappen.

Andersen-Warren en Grainger schrijven dat dramatherapie fictieve verhalen gebruikt om (levens)verhalen te helen, en geven daarmee de kern aan van de plaats van verhalen in dramatherapie.

Dramatische eigenschappen van het verhaal & de verhalende eigenschappen van drama

Actie/ beweging

Via drama worden ideeën, gedachten en gevoelens door beweging, spraak, gebaar, aanraking, interactie en ruimtegebruik geuit. Innerlijke beelden, impressies en/of gevoelens die door een verhaal opgeroepen worden, kunnen door middel van drama worden ge-externaliseerd. Deelnemers kunnen hun eigen ideeën, gevoelens en gedachten in hun spel verwerken. Sleutelwoord in drama is altijd ACTIE, beweging. Slechts door de acties van de karakters worden gedachten, gevoelens en ideeën belicht. (Bron: Gersie & King)

Niet alleen in drama is actie/ beweging een centraal gegeven. Ook in verhalen en sprookjes is dit het geval. Een belangrijk aspect van het luisteren naar sprookjes is de ervaring van bewogen worden, aangedaan worden. Wanneer we een sprookje horen, dan worden we erdoor gegrepen. Het nodigt ons uit om mee te doen. We worden onderdeel van een proces, een gebeuren dat we niet in de hand hebben, maar dat bezit van ons neemt.

Als spel is het sprookje geen richtlijn voor het handelen, maar een ervaring van leven. Het laat ons waarheid ervaren, doordat we lijfelijk in beweging komen. Het sprookje kan ons helpen anders te gaan leven, doordat het fixaties losmaakt, het leven in beweging brengt. Het sprookje laat ons op een nieuwe wijze de werkelijkheid aan den lijve ervaren. (Bron: Maaskant e.a.)

Dramatische verhalen zijn krachtige symbolen van een heelheid in beweging. Verhalen dragen progressie uit, en dit wordt versterkt wanneer we ons lichamelijk hierbij betrekken door het verhaal uit te spelen. Als het verhaal beweegt, bewegen wij mee. Beweging in verhalen en drama is behoorlijk rechtlijnig. Het verhaal is gebaseerd op de manier waarop mensen bewegen: beweging van de staat van geest en ziel. (Bron: Andersen-Warren & Grainger)

Beelden

Voorhoeve wijst op de aanwezigheid van beelden in verhalen en op de mogelijkheid van drama om die beelden tastbaar te maken. Ook Gersie & King beamen dit: door middel van dramatische oefeningen kunnen de ontwikkeling en het probleemoplossend proces in het verhaal vertaald worden in beelden. De beelden uit een verhaal of beelden opgewekt door het verhaal kunnen op hun beurt weer worden verkend met behulp van drama en beweging. Dit kan ons zelfbewustzijn verhogen. Tevens zullen de oefeningen verbindingen tussen verleden, heden en toekomst tot stand brengen.

Authenticiteit

Alle authentieke acties en reacties komen van de weerklank die het verhaal in het innerlijk achterlaat en van het persoonlijk verkennen van het verhaal en de behoeften daarin. (Bron: Gersie & King)

Een therapeut kan cliënten bezielen drama's uit de verhalenwereld met verbeeldingskracht, dynamiek en inventiviteit te spelen. Zo'n persoonlijke creatie is altijd origineel. Wat er gebeurt mag in grote lijnen vastliggen, hoe het gebeurt hangt van de spelers af, die er zichzelf en het eigen zingevingsrepertoire in moeten leggen om oprecht te spelen. (Bron: Lubbers)

Dit gegeven kun je ook terug vinden in het verhaal op zich, dat een 'projectieverhaal' vormt in de gedachten en gevoelens van de toehoorder: het verhaal zoals hij het voor zich ziet, zoals hij het beleeft en ervaart (Bron: Vanhooren).

Andersen-Warren en Grainger vertellen over de specifieke dramatherapeutische benadering voor het verhaal, met het doel om het verhaal zichzelf te laten vertellen door de gevoelens, ideeën en acties van de groepsleden. Volgens hen is de meest karakteristieke dramatherapeutische benadering dat het verhaal vanzelf uit de cliëntengroep naar voren komt. Daarbij kan het gaan om een bestaand verhaal of om een verhaal dat ter plekke ontstaat.

Een nieuwe werkelijkheid ervaren

"Als je geluisterd hebt naar echte St-Nicolaasverhalen, kun je moeilijk nog bang voor de Sint zijn, maar dan heb je nog niet geleerd je te gedragen en te dromen zoals hij dat doet. Als je St-Nicolaas speelt, moet je je in hem inleven; hem en zijn verhalenwereld tot de jouwe maken. Daardoor ga je de werkelijkheid met andere ogen zien en ervaren." (Bron: Lubbers)

In zowel drama als in verhalen kunnen de deelnemers levens en situaties verkennen die compleet anders zijn dan die van henzelf, of juist veel overeenkomsten daarmee vertonen. Groepen kunnen spelen vanuit het oogpunt van een specifiek karakter, vanuit een verkenning van het emotionele leven in het verhaal, of door het antwoord van de groep daarop te laten zien. (Bron: Gersie & King)

Het besluit om te spelen leidt tot metamorfose van cliënten in acteurs. In het samenspel van 'zien doen en doen zien', kunnen de regisseur, de spelers en het publiek een acteur helpen om

over dode punten heen te komen. Zo wordt de verhalenwereld, van vele kanten doorleefd, een hecht en wel doortimmerd geheel. (Bron: Lubbers)

Lubbers en Maaskant wijzen op de voorwaarde van realistisch spel voor doorwerking van de nieuwe inzichten in het dagelijks leven. Spel berust volgens Maaskant op een zoektocht in verbeelding naar een geloofwaardige werkelijkheid. Door zich te verplaatsen in een ander, zich in te leven, moet de cliënt afstand doen van zichzelf. Via waarheidsgetrouw uitspelen kan hij vele ervaringen opdoen en ontdekkingen doen. In de mate waarop het de cliënt lukt om een rol natuurgetrouw te spelen, zal het hem lukken zijn leven te verrijken met het leven in de verhalenwereld.

Communicatie

Een basisproces in de dramatherapie is de creatie van de gespeelde metafoor. Omdat het wordt gespeeld wordt de metafoor die tot dan toe privé was, een soort van publieke realiteit. Fantasie wordt communicatie door middel van het dramatische symbool. (Bron: Duggan & Grainger)

Structuur

Het verhaal biedt structuur in zijn vorm (begin, midden, eind, plot en setting). Het aantal mogelijke rollen is beperkt. Betekenissen en structuren waarmee gespeeld wordt, zijn niet ongelimiteerd vrij omdat ze verbeeldingen van de verhalenwereld zijn. De morfologie en de contouren van de verhalenwereld stellen limieten aan de verbeelding. (Bron: Lubbers)

Afstand wordt in het verhaal gecreëerd door duidelijk een andere setting aan te geven, wat al gebeurt na de woorden: "*Er was eens..*". Deze setting wordt vervolgens aan het einde van het verhaal weer afgesloten: "*En ze leefden nog lang en gelukkig*". Hierdoor lopen verhaal en werkelijkheid niet door elkaar heen; blijven het twee verschillende werelden. Dit biedt veiligheid, duidelijkheid en structuur.

Maxeiner werkt met kinderen met een ontwikkelingsretardatie en hecht veel belang aan het uit de rollen stappen na het rollenspel. Maxeiner laat de kinderen zich vóór het spel schminken en verkleden. De kinderen zetten in het rollenspel vaak hun eigen problematiek in scène. Therapeutische interventies gebeuren daarom tijdens het spel. Het kind dat de boze rol speelde wordt door de gehele groep uit zijn rol verlost. De groep legt de verkleedkleden van het kind af. (Bron: Vanhooren). Op deze manier wordt de structuur van het verhaal en de veiligheid die deze biedt, ook doorgevoerd in het spel.

Distantie & Betrokkenheid

Het dramatisch spel blijft, net als het verhaal, een veilige, symbolische wereld, die op geen enkele manier als waarheid wordt opgelegd. Geloof erin is optioneel, deelname niet verplicht. Het is slechts spel, slechts fantasie... (Bron: Andersen-Warren & Grainger)

Bij een gevoelig thema, een heftige gebeurtenis of iets dergelijks kan een indirecte benadering als die van de analogie, ingezet worden om emoties tijdens het spel in de hand te houden en niet te dichtbij te laten komen. Een verhaal kan in feite een zeer goede distantietechniek zijn; de aandacht wordt gericht op een fictieve wereld (Bron: Cimmermans & Boomsluiters). Het gebruik van mythen in dramatherapie kan persoonlijke ervaringen en groepsdynamiek toestaan te herleven en overzien in een symbolische, metaforische of metafysische manier. De tekst of het verhaal voorziet in een structuur en een gepaste afstand zodat verkenning en groei kunnen plaatsvinden. (Bron: Kyriacou)

Waar het verhaal aldus de mogelijkheid biedt om afstand te scheppen, om een probleem niet binnen het persoonlijke perspectief te behandelen, daar heeft drama juist de eigenschap om, door het spelen, door het ervaren, doen en zijn, een sterke betrokkenheid met het persoonlijke beleven op te roepen. Van deze twee eigenschappen kun je als therapeut zeer goed gebruik maken.

Om meer distantie op te roepen is het volgens Landy goed om stil te staan bij het heden, om het accent te leggen op positieve gevoelens en om gebeurtenissen in vogelvlucht te bekijken. Wil je als therapeut echter de betrokkenheid vergroten, dan zal hij met de cliënt stil moeten staan bij het verleden, de aandacht richten op wat in de realiteit gebeurt, het accent leggen op negatieve emoties en de gebeurtenissen in detail bekijken. (Bron: Cimmermans & Boomsluiters)

3.6 Indicatiestelling

HET VERHAAL VAN DE PIJL

Elke week komen ze bij de Rebbe. Van heinde en ver. Voor ze de grote zaal binnengingen fluisteren ze de Rebbe hun zorgen toe, hun vragen, hun dilemma's, hun ideeën. Dan knikt de Rebbe. Een goede vraag, een interessant dilemma, een goed idee. Ga vooral zitten.

Als eindelijk iedereen in de zaal een plekje heeft gevonden, begint de Rebbe te spreken en vertelt hij een verhaal. Zo halverwege beginnen de eerste luisteraars te knikken en elkaar schuins aan te kijken. Dat klopt. Zo is het. Dat heeft de Rebbe goed gezien. Als tenslotte het verhaal is afgelopen, gaat iedereen tevreden naar huis.

De Rebbe heeft ook een leerling, die steeds weer vol ongeloof dit sterke staaltje van vertelkunst voor zijn ogen ziet gebeuren. Dit wil hij ook kunnen. Met zijn tweeën alleen op een vroege wandeling in het bos, durft hij naar het geheim van de Rebbe te vragen. Het is immers onmogelijk om al die honderden mensen, met elk hun eigen vragen, in een enkel verhaal antwoord te geven? En bovendien dat elke week te herhalen, met steeds een ander verhaal?

Een goede vraag, antwoordt de Rebbe. Ga vooral zitten.

En de Rebbe vertelt het verhaal van de pijl, die zijn weg aflegt van de strakgespannen boog van de schutter, door de lucht zoekt en het doel vindt; precies in het hart van de roos. "Luister", zegt de Rebbe. "Mijn verhalen zijn als de pijl. Ik weet alles van spanning en ontspanning, alles van vasthouden en loslaten, alles van richten en raken. Ik ben verantwoordelijk voor die pijl. Maar de luisteraars, die bepalen zelf of ze de roos ophouden om in het hart te worden geraakt. Zo raken mijn verhalen doel... of niet."

De leerling knikt.



© Marcel van der Pol, vrij naar een oud Chassidisch verhaal

Elk verhaal is als een pijl voor de verteller en een roos voor de luisteraar. Verteller en luisteraar bepalen samen of, en zo ja, waar, wanneer, waarom en hoe precies de pijl in de roos aankomt, aldus Marcel van der Pol.

Het mag nu duidelijk zijn dat verhalen als therapeutische interventies of methoden in te zetten zijn binnen dramatherapie. Daarbij is het echter wel van belang wanneer je er voor kiest om met verhalen te werken. Welke methode of werkwijze je gebruikt, hangt volgens het beroepsprofiel van de dramatherapeut af van de:

- visie op behandelen
- doelgroep
- fase van de therapie
- fase van een groepsproces
- actuele behoefte van een cliënt

De visie op behandelen heb ik al in §3.4 behandeld. Deze verschilt per therapeut. Over de geïndiceerde doelgroep (en daarbij ook de problematiek) zal ik hier een globaal beeld schetsen, waarna de fase van het groepsproces en het therapieproces aan bod komen, samen met de actuele behoefte van de cliënt. Ten slotte behandel ik in deze paragraaf de keuze voor het verhaal, waarbij onder meer centraal staat wat een verhaal therapeutisch inzetbaar maakt. Ik gebruik hier niet voor niets de bewoording 'globaal'; het gaat hier om een algemene benadering die per methode of werkvorm verschillen kan vertonen. Per werkvorm is in bijlage II meer specifieke informatie over wanneer deze werkvorm/ methode in te zetten is, te vinden.

Doelgroep / Problematiek

Dramatherapie in zijn algemeenheid is een geschikte therapievorm voor cliënten wiens problemen te herleiden zijn tot een impasse in het handelen, die om een non-verbale benadering vraagt. (Bron: NVCT) Daarbij kan het specifiek gaan om:

- cliënten waarbij een psychotherapeutische benadering mogelijk is en het accent moet komen te liggen op de handeling
- cliënten die problemen ondervinden ten aanzien van communicatie, sociale interactie, zelfvertrouwen, zelfbeeld, zelfpresentatie en relatieproblematiek.
- cliënten met gedragsproblemen en mogelijk aanverwante leerproblemen, waarvoor dramatherapie alternatieve uitingsmogelijkheden biedt. Dramatherapie richt zich op de ontwikkeling van latente vaardigheden en mogelijkheden van de cliënt.
- rouwproblematiek; het verhaal dat niet meer verteld en/of gevoeld kan worden kan metaforisch tot uiting komen.

Wat betreft sprookjestherapie (let op: psychotherapie, niet specifiek drama) maakt men in de literatuur weinig onderscheid naar leeftijd of geslacht. Wel beweren sommigen dat bepaalde sprookjes beter zouden passen bij bepaalde leeftijdsfasen dan bij andere. Sprookjes worden in verschillende settings toegepast, maar, merkt Vanhooren op: "In de literatuur ontbreekt elke vorm van systematische indicatiestelling. Weliswaar moet de cliënt zich aangesproken voelen door het sprookje, maar eens dit gebeurd is, lijkt de spreekwoordelijke trein vertrokken". Als je de methode aan de problematiek aanpast, zou je sprookjes in de meeste gevallen kunnen gebruiken. Het door Vanhooren beschreven en onderzochte gebied waarin sprookjes worden toegepast is behoorlijk groot. Enkele voorbeelden:

- Problemen die horen bij bepaalde ontwikkelingsfasen
- Problemen die hun oorsprong vinden in een symbiotische relatie (Bron: Kast)
- Existentiële problemen en thema's
- Emotionele en gedragsproblemen bij kinderen
- Interpersoonlijke problemen
- Depressie
- Fobie/ angstbeelden
- Anorexia Nervosa
- Borderline
- Paranoia en Schizofrenie
- Kinderen met een ontwikkelingsretardatie
- Obsessief-compulsief en passief-agressief gedrag
- Omzeilen van weerstand
- Aanwakkeren van persoonlijke groei

Doelstellingen

Ter verduidelijking van het bovenstaande zal ik nog kort ingaan op de doelstellingen die worden gesteld. Er worden vijf doelstellingen onderscheiden in dramatherapie, waarbinnen verschillende benaderingswijzen mogelijk zijn (Bron: NVCT):

1. *Expressie en beheersing van emoties*
Aan deze doelstelling kan prima via verhalen gewerkt worden. Binnen het verhaal kan de cliënt zijn emoties vormgeven en uiten. Het verhaal en de rollen daarin bieden een zekere structuur waardoor emoties beheerst of begrensd kunnen worden. Daarbij biedt het verhaal de mogelijkheid tot het beïnvloeden van distantie en betrokkenheid, zodanig dat emoties geuit en van dichtbij beleefd kunnen worden, of zodanig dat de emoties van een afstandje bekeken kunnen worden en daarmee beter beheersbaar worden.
2. *Ontwikkeling van het observerend zelf.*
De regisseur in onszelf heeft overzicht en denkt rationeel, zelfs in tijden van emotionele betrokkenheid. Hij observeert en ontwikkelt keuzemogelijkheden. Dramatherapie biedt de

mogelijkheid om deze vaardigheid te ontwikkelen door cliënten de regie te laten voeren over hun eigen spel. Ook in het werken met verhalen wordt deze mogelijkheid geboden. De cliënt kan het verhaal zelf maken (de rol van auteur) en naar zijn inzichten aanpassen en vanuit verschillende hoeken laten zien (rol van regisseur). Hierbij wijs ik nogmaals op de distantietechnieken die volgens Landy prima in te zetten zijn in een verhaalmethode.

3. *Uitbreiding van het rolrepertoire.*

Rollen die de mens speelt in het werkelijke leven vinden hun beperkingen in ontwikkelde levenspatronen en verwachtingen van derden. 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 en geuit worden en er kan geoefend worden met nieuwe vormen van gedrag.

In elk verhaal komen verschillende rollen voor die ieder een andere kijk en andere eigenschappen hebben. De rollen in een verhaal zijn niet onbeperkt, maar zeker wel divers. Het verhaal kan eventueel gekozen worden naar aanleiding van een gewenste (geïndiceerde) rol. Door een verhaal vanuit verschillende rollen te spelen, kan de cliënt zich bekend maken met verschillende rolpatronen en aspecten van het zelf.

4. *Bepaling/ acceptatie en uitbreiding van het zelfbeeld.*

Er bestaat een dynamische interactieve relatie tussen rol en zelfbeeld. Het rollenpatroon bepaalt het zelfbeeld en vice versa.

Ook hierbij kan uitbreiding van het rollenrepertoire en daarmee van het zelfbeeld van de cliënt plaatsvinden door middel van het verhaal. De verschillende rollen zullen vanuit hun eigen specifieke karakter hun bijdrage leveren aan het zelfbeeld. Denk hierbij ook aan de archetypische eigenschappen van de rollen in een verhaal: elk archetype, iedere rol zou een gedeelte van het zelf vertegenwoordigen.

5. *Sociale interactie.*

Het feit dat drama primair samenwerking en interactie vereist, maakt dramatherapie uitstekend geschikt voor het onderzoeken en vergroten van vaardigheden voor sociale interactie.

Wanneer je verhalen in groepen inzet, kan dit op verschillende manieren leiden tot samenwerking en interactie, bijvoorbeeld door het gezamenlijk maken, spelen, beleven en bespreken van een verhaal. Binnen de interactie tussen de rollen (maar ook buiten het spel tussen de auteur/ speler/ regisseur en toeschouwer) kunnen sociale vaardigheden ervaren en geoefend worden.

Gé Cimmermans geeft aan dat verhalen binnen dramatherapie vaak ingezet worden binnen de reconstructieve werkwijze⁽¹⁾. "Wanneer mensen hun problemen hebben verdrongen, naar het onbewuste hebben geschoven en men niet gemakkelijk bij de trauma's kan komen, is een verhullende manier van werken geïndiceerd, zodat je wel met die problematiek kunt werken zonder alles open te leggen."

Contra-indicaties

In de literatuur en in de interviews worden enkele contra-indicaties genoemd. Deze zijn niet zozeer benoemd op basis van onderzoek, maar op basis van algemene kennis en ervaring. Ik benadruk dat de hieronder genoemde contra-indicaties niet algemeen geldig zijn. Per situatie, per cliënt, per therapeut en per setting zal altijd opnieuw bekeken moeten worden of een cliënt wel of niet in aanmerking komt voor een bepaalde behandeling.

Paranoia, schizofrenie en psychosen: fantasie & werkelijkheid

Hiervoor werd genoemd dat verhalen/ sprookjes ook ingezet worden bij paranoia en schizofrenie. Helaas is er weinig informatie over de bijbehorende werkwijze en ideeën te vinden. Velen vinden het namelijk op zijn minst discutabel om sprookjes en andere fictieve verhalen in te zetten binnen psychotische ziektebeelden. Vanhooren legt uit: "Mensen met een psychose hebben een grote kwetsbaarheid op het vlak van 'contact'; deze kwetsbaarheid kan zich uiten in het contact met zichzelf (gevoelens, gedachten, lichaam), de realiteit, de anderen..."

Psychotherapie tijdens de psychose zelf dient zich te richten op 'contactherstellende' interventies (pretherapie). Gewone reflecties die tot exploratie aanzetten (...) kunnen voor deze mensen tijdens de psychose zelf te bedreigend zijn of hen zelfs nog meer 'psychotisch' maken. Therapie met deze mensen dient zich te richten op het verkrijgen van stabiliteit en niet in eerste instantie op exploratie. Ik denk dat werken met verhalen aanzet tot exploratie (...). Het kan deze mensen, die een zeer wankel beeld hebben van zichzelf of van de anderen, verwarren als ze een verhaal aangeboden krijgen met nog eens andere figuren erin. Paradoxaal genoeg lijken bepaalde hallucinaties of wanen wel soms eens op elementen van sprookjes... (ze staan even ver van de 'realiteit'). Je zou kunnen stellen dat deze mensen tijdens de psychose al in een sprookje leven (in de zin van: een avontuur dat zich losgemaakt heeft van de realiteit). Via Pretherapie veranderen na heel veel geduld en contactherstellende interventies de hallucinaties en wanen tot herinneringen/trauma's enz...; de "beelden" uit het "psychotisch verhaal" krijgen hun betekenis in de context van het leven en de geschiedenis van de cliënt."

"Bij therapie met sprookjes wordt er nogal een beroep gedaan op het identificatiemechanisme. Omdat mensen met een psychotische structuur zich helemaal gaan identificeren met hun identificatiefiguren, ermee gaan samenvallen, bestaat het gevaar dat men geen onderscheid meer maakt tussen zichzelf en de sprookjesheld. Precies om o.m. deze problemen rond identificatie te voorkomen, zal men mensen met een psychotische stoornis bijv. niet opnemen in "echte" psychodramagroepen. Men zal daarbij het basisschema van de psychodrama behouden maar de technieken aanpassen."

Ook de meeste overige dramatherapeuten en andere professionals die ik sprak gaven aan schizofrenie, psychosen en wanen als contra-indicatie te beschouwen. Men zou extra voorzichtig zijn bij mensen die de neiging hebben 'te verdwalen in het bos', of bij mensen die confabuleren (mensen met een geheugenstoornis hebben de neiging gaten in het geheugen op te vullen met fantasieverhalen) of schizofreen zijn. Guido de Wijs: "Wil je werken met fantasie en verhalen, dan moet de cliënt fantasie en werkelijkheid uit elkaar kunnen houden." Karen Kramer-Medema voegt daar aan toe: "Ik zou me altijd afvragen of de cliënt de overstap kan maken naar het alsof-verhaal, en vooral of hij de stap terug weer kan maken." Josje Fermont zou in gevallen waarbij kinderen fantasie niet kunnen onderscheiden van de werkelijkheid, niet met fantastische verhalen gaan werken, maar eerder met concrete, realistische verhalen.

Cimmermans gaf in het gesprek echter aan dat er zeker wel literatuur en onderzoek bekend is waarbij verhalen op succesvolle wijze ingezet worden bij schizofrenie en zelfs binnen de psychose en wanen van de cliënt. Om dit echter op een verantwoorde manier te kunnen uitvoeren en begeleiden, mag van de therapeut veel deskundigheid, kennis en kunde op het gebied van behandeling van psychotische stoornissen worden verwacht.

Verstandelijke handicap

Volgens Guido de Wijs zou het soms moeilijk kunnen zijn om met fictieve verhalen te werken met (ernstig)verstandelijk gehandicapten. Zij kunnen niet goed hun fantasie gebruiken. Omdat fantasie (verbeeldingskracht) een cognitieve vaardigheid is, missen zij dit vaak.

Josje Fermont merkt op dat je soms misschien niet met zwakbegaafde kinderen met verhalen zal kunnen werken, of slechts met hele kleine, simpele verhaaltjes. Volgens Karen Kramer-Medema moet de cliënt een verhaal vast kunnen houden. Wanneer dat niet lukt, kun je niet met verhalen werken, dan is dat nog te hoog gegrepen, of er nu sprake is van een verstandelijke handicap of niet. Gé Cimmermans vat het samen: "mensen moeten verhalen kunnen vatten".

Geen affiniteit met drama en/of verhalen.

Het moge duidelijk zijn dat het geen zin heeft om de cliënt te indiceren voor dramatherapie met verhalen, wanneer deze geen affiniteit met verhalen of met dramatische werkvormen heeft. Wanneer mensen een hekel hebben aan sprookjes (Bron: Hanneke Beers), niet open staan voor verhalen (Bron: Gé Cimmermans) of zich niet kunnen verbinden met een verhaal, zich geblokkeerd voelen door zulke werkvormen (Bron: Els Schopman), is het niet verstandig te gaan werken met verhalen, omdat je dan geen verbinding, geen contact met de cliënt tot stand zal kunnen brengen via het verhaal. "De cliënt moet ook wel een stukje kunnen spelen", aldus Hanneke Beers. De cliënt moet daartoe mogelijkheden zien zich te uiten in dramatische werkvormen.

Overig

Jan Swagerman merkt nog op dat je niet met verhalen moet gaan werken als er geen opvang of nazorg kan zijn voor emoties die loskomen: "Verhalen ZIJN een structuur van emoties, dus dit kan ALTIJD, ongeacht de setting, gebeuren." Daar voegt Els Schopman aan toe: "Een verhaal kan bedreigend zijn; het kan dingen laten zien waar geen controle over is." Daarnaast acht Swagerman het werken met verhalen niet wenselijk als dit niet past binnen het doel en de mogelijkheden of als het storend voor anderen kan zijn.

Tenslotte vertelt Hanneke Beers: "Afgezien van dat de cliënt wel een zeker begrip moet hebben van de Nederlandse taal (...), kun je een verhaal vrij snel en breed inzetten. Je kunt een verhaal vrij snel aanpassen aan de situatie van de cliënt."

Moment van inbreng; therapie- en groepsfase

"Voor je gaat werken met verhalen moet je hiervoor toestemming hebben van je cliënt(en), bijvoorbeeld in de vorm van een contract. Het is nodig om voorwaarden te scheppen en uit te leggen waarom je met verhalen wilt werken," vertelt Els Schopman in een telefonisch interview.

Hoe, hoe vaak en wanneer er met verhalen in dramatherapie gewerkt wordt, hangt zeer af van de visie en achtergrond van de therapeut en de problematiek en persoon van de cliënt. Sommige therapeuten zijn slechts één sessie rond een sprookje bezig; anderen werken gedurende de gehele therapie met verhalen. "Een verhaal kan in elke fase van de therapie worden ingebracht. Ik werk er gedurende elke fase, elke sessie mee. Je zou echter ook zomaar als enkele, op zichzelf staande interventie een verhaal kunnen gebruiken. Pas in de latere fasen kun je het verhaal koppelen aan het dagelijks leven of aan de problematiek. In het begin doe ik dat nog niet, dan hou ik het op een basale evaluatie, waarin ik o.a. vraag hoe het spel is ervaren," legt Hanneke Beers uit. Het moment van inbreng van een verhaal in de therapie kan echter zeer divers zijn. Zo vertelt Josje Fermont: "In een bepaald stadium van de therapie, wanneer er nog weerstand is, grote angst, kun je nog niet met de beleving aan de slag. Verhalen zijn dan (nog) niet in te zetten." Josje werkt pas met verhalen als de veiligheid er is. "Dat houdt dus in dat ik niet aan het begin van een therapie al met verhalen ga werken. Wanneer het wat lossier wordt in de therapie, en het kind wat gaat experimenteren, kan een verhaal ingebracht worden in de therapie. Wanneer een kind echter het verhaal niet oppakt, het niet laat binnenkomen of er niets mee doet, dan laat ik het los en ga ik met iets anders verder."

"Je kunt verhalen misschien niet in elke fase van de behandeling inbrengen, aldus Gé Cimmermans. "Bij autisme bijvoorbeeld moet je eerst een aantal therapiefasen hebben doorgewerkt. Je moet eerst zorgen voor embodiment, zorgen voor vertrouwde spelregels." Ook Vanhooren merkt op dat de therapeutische relatie stevig genoeg moet zijn.

Daarnaast moet je je intuïtie gebruiken wanneer je een verhaal inbrengt. Vanhooren: "Ik denk dat je je hiervoor eerst geruime tijd moet kunnen afstemmen op je cliënt. Er bestaat geen 'vast moment' om een bepaalde interventie te doen." Het verhaal moet op dat moment passen in de therapie.

Therapeuten van wie het therapeutisch inzetten van sprookjes of andere verhalen tot hun 'interventierpertoire' hoort, vragen vaak tijdens het eerste gesprek aan hun cliënten of zij zich bepaalde lievelingsverhalen herinneren (Franzke; Kast). Hieruit kan een spontaan werken met deze lievelingssprookjes ontstaan. Ook dromen die gemeenschappelijke punten hebben met sprookjes, kunnen een aanleiding zijn om sprookjes in te voeren (Kast). (Bron: Vanhooren)

De verhaalkeuze

Ik vroeg verschillende therapeuten en andere professionals in een interview wanneer een verhaal therapeutisch inzetbaar is en van welke factoren dit afhangt. Ook vroeg ik hen of zij alle verhalen bruikbaar achten voor iedere doelgroep, of in elke situatie. Het antwoord op deze laatste vraag was een duidelijke NEE! Hieronder zal ik uit de doeken doen hoe de keuze voor het inzetten van een specifiek verhaal tot stand kan komen en waar deze van afhangt.

Verhaalanalyse

Alida Gersie geeft aan dat zij bij het selecteren van verhalen in haar werk zorgvuldig te werk is gegaan: "Ik heb zoveel mogelijk verschillende versies van een verhaal opgezocht en gelezen, en heb van deze verhalen de gemeenschappelijke deler genomen, om het zo te zeggen. Ik heb daarmee de individuele toevoegingen van elke schrijver geprobeerd weg te halen, zodat een 'kale' versie van het verhaal overblijft, zonder opsmuk. Voor het gebruik in therapie is een verhaal het meest bruikbaar als niet alles is ingevuld. Hoe minder je invult (bijvoeglijk naamwoorden, omschrijvingen, invulling van gevoelens en indrukken), hoe functioneler het verhaal wordt om de verbeelding van de cliënt te prikkelen en op gang te brengen, zodat deze er zijn verhaal van kan maken."

Alida gelooft dat je als therapeut een verhaal moet kennen. Echt kennen. Liefhebben. Je moet een intieme verhouding met het verhaal hebben, het minstens dertig keer onderzocht hebben. Daarbij kun je het verhaal op verschillende wetenschappelijke en persoonlijke manieren benaderen. Je kunt er een persoonlijke band mee opbouwen, je kunt jouw verhaal in het verhaal leren kennen, zodat wanneer je het aan de cliënt overbrengt, jouw persoonlijke invulling niet langer in de weg staat, maar je openstaat voor de invulling van de cliënt.

Deze werkwijze, het zich verdiepen in de verschillende versies van een verhaal en het op verschillende manieren analyseren, vind je ook terug in de Jungiaanse psychologie (Bron: Evenhuis, Kast).

Alida geeft aan dat therapeuten verhalen vaak gebruiken terwijl ze er maar een heel dunne band mee hebben. Toch brengen ze het verhaal dan vaak serieus in de therapie in, waardoor de cliënt het ook zo opvat. Wanneer je het verhaal niet in alle facetten kent, kan dat volgens Alida helemaal fout gaan, doordat de cliënt het oppakt en gebruikt als zijnde het een medicijn dat de dokter met al zijn kennis heeft voorgeschreven. De cliënt vertrouwt erop dat het voor hem is, en hem persoonlijk iets te zeggen heeft.

Je kunt als therapeut wel verhalen gebruiken die je niet zo goed kent, maar, drukt Alida me op het hart, "geef het dan aan. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik ken het verhaal niet zo goed, maar toen ik het hoorde moest ik aan jou denken. Misschien kun je er wat mee.' Vervolgens kun je het verhaal samen gaan onderzoeken. Dan ga je samen op ontdekkingsreis en ga je de dialoog aan. Het is dan net als de dokter die nieuwe medicijnen heeft binnengekregen en er het fijne nog niet van weet. Hij kan de medicijnen aan de patiënt voorleggen met de mededeling: 'Ik weet het niet zeker, maar het zou je kunnen helpen'."

Dramatische bewerkbaarheid

Om een verhaal te kunnen gebruiken in drama, zijn er verschillende elementen in het verhaal nodig:

- Een duidelijk hoofdpersonage
- Een duidelijke problematiek
- Een uitdaging of dilemma
- De aanwezigheid van een hulpmaatje, een hulpverlener in het verhaal, die de hoofdpersoon kan bijstaan in het vinden van een oplossing
- Een goede woonplek/ goed onderdak. Toelichting: Je kunt pas andere problemen aanpakken als je een dak boven je hoofd hebt. Er zijn in een verhaal verschillende soorten helden. Je hebt de slachtofferheld, die wordt vaak uit huis gezet en zoekt dan het eerste de beste onderkomen uit. De slachtofferheld is echter niet zo goed in het zoeken van een veilig onderkomen, waardoor hij vaak bedrogen uitkomt (denk aan Hans en Grietje). Dan heb je ook de geroepen held, die zijn goede tehuis verlaat omdat hij zich geroepen voelt. Deze held is vaak veel beter in staat om een veilig onderkomen voor zichzelf te regelen. Hij valt minder snel in de val van een slecht onderdak. (Bron: Alida Gersie)
- Het verhaal moet een ervaringsgerichte karakter hebben. Er moet een hoop potentie inzitten, zodat je er met attributen en personages iets mee kunt. Je moet ook de eigen verbinding met het verhaal kunnen hebben en onderzoeken. (Bron: Cocky Fortuin van der Spek)

De specifieke situatie en het specifieke moment: timing

"Stories have a lot in common with medication. Used at the right time in the right form, a story can become a central point of therapeutic effort and can lead to changes in attitude and behaviour. But, given in the wrong dosage, told in an insincere and moralizing way, its application can be dangerous." (Peseschkian)

De keuze voor het verhaal is zeer afhankelijk van de timing en daarmee van de fase in de therapie. Maar wanneer een sprookje het best in het therapeutisch proces wordt ingevoerd lijkt moeilijk te bepalen. Vaak heeft men het over het 'juiste moment'. Hierbij spelen ervaring en aanvoelen een grote rol. Volgens Kast kan je sprookjes die bij de cliënt niet aanslaan maar best weer eventjes wegbergen (Bron: Vanhooren).

De keuze voor het verhaal hoort af te hangen van het doel waarmee je werkt, het verband van de samenkomst, van 'het soort mensen', van het thema, kort gezegd: het verhaal moet passen in de situatie en moet mogelijkheden bieden binnen die situatie. Daarnaast moet het aansluiten op het persoonlijke verlangen van de cliënt. Belangrijk is waar de cliënt op dat moment is, binnen de therapie en binnen zijn proces. Je hebt heel wat empathie nodig om te kunnen bepalen wanneer je cliënt een bepaalde metafoor kan gebruiken en wanneer niet. (Bronnen: Cocky Fortuin van der Spek, Wibe Veenbaas, Els Schopman, Gé Cimmermans, Wibe Veenbaas)

Aansluiting bij het individu: verbinding, afstand & identificatie

Guido de Wijs geeft een volmondig "Nee!" als antwoord op de vraag of elk verhaal zonder meer inzetbaar is bij eender welke cliënt. "Er is een vertaalslag vereist naar de individuele of specifieke situatie. Je moet het verhaal afstemmen op de mogelijkheden van de cliënt. Alles wat goed is voor een cliënt is bruikbaar. Verhalen mogen, moeten soms zelfs veranderd worden in het belang van de cliënt." Marcel van der Pol sluit hierbij aan. Centraal in zijn werk met verhalen staat het leidmotief^(M) (de motor of boodschap van het verhaal, datgene wat het verhaal jou te zeggen heeft). Indien nodig past Marcel het leidmotief aan.

"De boodschap in een verhaal moet ergens aansluiten, resoneren met wat in iemand zelf leeft. Zonder herkenning, aansluiting, is het een verhaal van woordjes en doet het niks, zet niks in beweging," pleit ook Gea Evenhuis. Josje Fermont zet pas verhalen in therapie in als een kind openstaat voor beïnvloeding, als het impliciet vraagt: 'Vertel eens wat?'. Bij de keuze voor een verhaal kijkt zij naar waar het kind mee bezig is.

Niet alleen moet het verhaal de verbinding kunnen maken met het kind, het verhaal moet tevens een verbinding met de eigen persoon van de therapeut hebben. (Bron: o.a. Josje Fermont, Wibe Veenbaas, Alida Gersie)

Een verhaal moet een zekere afstand tot het leven van de cliënt hebben. (Bron: o.a. Hanneke Beers, Karen Kramer-Medema, Nico Herwig) Het verhaal moet gebruik maken van metaforen; het moet niet letterlijk over het dagelijks leven vertellen, niet gelijk zijn aan het (levens)verhaal van de cliënt, maar het moet parallel lopen aan het proces van de cliënt. Wanneer je werkt met verhalen kunnen deze soms dichtbij de dagelijkse werkelijkheid komen. De therapeut moet er daarbij voor zorgen dat deze afstand bewaart door het verhaal niet té dichtbij dat van de cliënt te laten komen. De kracht van dramatherapie ligt volgens Karen Kramer-Medema in het feit dat je via situaties/ settings/ verhalen die niet in de werkelijkheid bestaan, bij je probleem kunt komen. De essentie daarin is voor Karen dat je, in een andere werkelijkheid, even de dagelijkse werkelijkheid loslaat.

Beïnvloeding van een cliënt door een verhaal kan volgens Cimmermans alleen ontstaan wanneer identificatie met het verhaal plaatsvindt. Identificatie kan op zijn beurt slechts plaatsvinden als onder strikte voorwaarden. Enkele daarvan zijn:

- De schrijver van het verhaal moet in staat zijn aan te geven wat de motieven zijn, wat de gebeurtenissen doen met de hoofdpersoon.
- Het hoofdpersonage in een verhaal zou van een moreel betere kwaliteit dan gemiddeld moeten zijn
- Het verhaal (metafoor) moet kenmerken bevatten die op heel specifieke punten parallel lopen aan het leven van de cliënt. Het verhaal (metafoor) zou parallel moeten lopen,

zoals de gebeurtenissen en de personen. De gebeurtenissen in het verhaal moeten zich echter in een andere setting, in een andere tijd afspelen (Bron: o.m. Veenbaas).

Vanhooren vat het tot slot kort samen. Volgens hem is ieder verhaal bruikbaar, zolang het heel nauw aansluit op de beleving van wat de cliënt ervaart in zijn of haar situatie. "De toetssteen is de bruikbaarheid van het verhaal of de metafoor voor de cliënt!!!"

Doelgroep

Van bepaalde verhalen wordt gezegd dat ze bruikbaar zijn voor bepaalde doelgroepen, maar vaak verschilt dit ook. Het ene sprookje heeft voor een bepaalde groep cliënten een andere betekenis dan voor een andere groep. (Bron: Gé Cimmermans)

Hanneke Beers geeft aan dat elke doelgroep zijn eigen thema's heeft waar andere verhalen bij passen. Cultuursprookjes en Griekse mythen gebruikt zij bijvoorbeeld sneller bij volwassenen dan sprookjes. "Deze verhalen hebben vaak een wat duidelijkere boodschap, met een wat meer spirituele kant. Dat spreekt volwassenen meer aan."

Bettelheim heeft zelfs in zijn boek een lijstje gemaakt van welke sprookjes voor welke leeftijden geschikt zijn. Dat is wel interessant om te weten en om rekening mee te houden. Toch komt het ook wel eens voor dat er in therapie met volwassenen met zogenaamde kinderverhalen wordt gewerkt. Karen Kramer-Medema bijvoorbeeld doet dit zo nu en dan, als de volwassene dat aanspreekt. Winnie de Poeh is een goed voorbeeld van een verhaal dat daarbij gebruikt zou kunnen worden. Karen zou er goed over nadenken om bijbelverhalen te gebruiken bij een cliënt die de bijbel als waarheid beschouwt. Dan krijgen de verhalen namelijk een hele andere lading: het is geen fictie voor de cliënt.

Structuur & deskundigheid van de therapeut

De therapeut moet heel goed de structuur van het verhaal in de gaten houden. Hij moet het verhaal zelf goed en strak in de hand houden, letten op de lengte van het verhaal, de logica, de structuur, ontsnappingsmogelijkheden, etc. (Bron: Marcel van der Pol)

Verhalenkennis van de therapeut

Het is van belang om als therapeut veel verhalen te kennen. Ken je geen verhalen, dan zal de keuze voor een verhaal überhaupt niet in je opkomen. Jan Swagerman wijst op het feit dat je EN een zeer goede therapeut, EN een goede verhalendeskundige moet zijn. "Anders rommelt het," aldus Swagerman.

Overig

Of een verhaal therapeutisch inzetbaar is (al dan niet op een bepaald moment), wordt hiernaast onder meer bepaald door:

- of het verhaal hulpmiddelen kan bieden aan de betrokkene
- of het verhaal kan helpen om houvast te vinden
- of het verhaal de cliënt kan helpen een taal te vinden om dingen bespreekbaar te maken (Bron: Els Schopman)
- of het verhaal om een sterk appèl doet op de individuele fantasie, dromen, verlangens, wensen van een cliënt. (Bron: Guido de Wijs, Wibe Veebaas)
- De meerduidigheid van het verhaal qua inhoud. Er moeten meerdere mogelijke oplossingen in het verhaal voorkomen/ mogelijk zijn, zodat je een persoonlijke wending aan het verhaal kunt geven. Je kan het verhaal dan een verhaal van jezelf maken. Een verhaal moet dan ook niet te zeer een moraal, een boodschap bevatten. (Bron: Josje Fermont)
- of het verhaal een ontmoeting kan bewerkstelligen tussen de therapeut en de cliënt, en tussen het verhaal en de cliënt. (Dit hangt af van de intense manier van aanwezig zijn van de therapeut)
- of een verhaal afziet van het zwart-wit denken en een ander perspectief biedt, het probleem of de situatie van een andere kant laat zien.
- Of een verhaal veel beelden (visuele voorstellingen) bevat. (Bron: Veenbaas)

Daarnaast is volgens Gea Evenhuis elk verhaal waar de cliënt zelf mee komt, inzetbaar in de therapie, evenals elk verhaal die cliënten volledig kunnen lezen, horen.

3.7 Samenvatting theorie

Het korte fictieve verhaal is een verzonden verhaal in de vorm van bijvoorbeeld een sprookje/ mythe/ sage/ legende/ parabel/ metafoor. Ieder verhaal heeft een begin, een midden en een einde. Ook bestaan verhalen altijd uit een plot (de gebeurtenissen) en een setting (wanneer en waar de gebeurtenissen plaatsvinden). Elk toneelspel is in principe een verhaal en bevat vaak dezelfde aspecten.

Het fictieve verhaal heeft verschillende psychologische (helende) eigenschappen, variërend van de structuur die het verhaal biedt tot de archetypische rollen en elementen die het verhaal bevat, waardoor het aspecten van het zelf aanspreekt. De helende eigenschappen verschillen per verhaalsoort. Je kunt dus niet zomaar elk verhaal gebruiken voor een willekeurige werkwijze of interventie. Hierbij moet je zeker rekening houden met de eigenschappen van het verhaal. In therapie kun je op verschillende manieren gebruik maken van deze eigenschappen. Afhankelijk van je therapeutische visie kun je de nadruk op verschillende aspecten leggen, zoals op de gedragsveranderende eigenschappen, of op de weg die het verhaal door je onbewuste aflegt. Je kunt het verhaal vergelijken met je levensverhaal, of je kunt de rollen in het verhaal verkennen en op die manier tot een verruiming van je zelfbeeld komen. Duidelijk is geworden dat vele therapeutische stromingen het fictieve verhaal als een bruikbaar instrument binnen therapie beschouwen.

Binnen dramatherapie kan het verhaal zonder twijfel ingezet worden, aangezien het verhaal veel gemeenschappelijke factoren deelt met toneelspel. Beide vullen elkaar ook aan. In alle dramatherapeutische methoden is het verhaal één van de centrale media waarmee gewerkt wordt. Aan de dramatische handeling ligt het verhaal ten grondslag.

Zowel verhalen als drama bestaan in beweging, in actie. Verhalen bevatten beelden die in drama tastbaar worden gemaakt. De persoonlijke interpretatie van het verhaal, de weerklink die het heeft in het binnenste, en de spelimprovisatie die het verhaal kan verbeelden, getuigen van authenticiteit, van het binnenste dat naar buiten komt. Er is in die zin dan ook sprake van communicatie. Wanneer je een verhaal vertelt of speelt, vertel je het publiek iets over jezelf. Het publiek op zijn beurt kan middels zijn reactie de communicatie rond maken.

In het verhaal kun je een nieuwe werkelijkheid ervaren, en middels drama wordt deze werkelijkheid echter en tastbaar. Je kunt hem aan den lijven ervaren. Hierdoor kun je je meer betrokken voelen in de situatie van het verhaal, bij de personages. Daarentegen biedt het verhaal en het toneelspel ook juist de mogelijkheid om afstand te nemen; van jezelf, van je spel, van het verhaal, van je levensverhaal of van je gevoelens. Dit kan soms nodig zijn om tot bepaalde inzichten te komen of om een bepaalde veiligheid te garanderen. Veiligheid wordt ook geboden door de vaste structuur van het verhaal en van het spel, door het kader dat beiden bieden.

De kern van de plaats van verhalen in dramatherapie is misschien wel dat dramatherapie fictieve verhalen gebruikt om (levens)verhalen te helen.

De verhaalmethode binnen dramatherapie kan toegepast worden bij verschillende doelgroepen of problematieken. Essentieel is hierbij dat de problemen van de cliënt te herleiden zijn tot een impasse in het handelen, die om een 'non-verbale' benadering vraagt.

Uit de literatuur en uit de interviews blijkt dat in veel gevallen systematische indicatiestelling voor de verhaalmethoden ontbreekt. Men vindt het zeer belangrijk dat een cliënt zich aangesproken voelt door het sprookje. Zodra dit echter het geval is en wanneer je de methode aan de problematiek aanpast, zou je fictieve verhalen in de meeste gevallen kunnen gebruiken. Het gebied waarin sprookjes en andere verhalen worden toegepast is dan ook behoorlijk groot.

Doelstellingen die over het algemeen voor dramatherapie gelden, kunnen ook binnen de dramatherapeutische verhaalmethode nagestreefd worden: expressie en beheersing van emoties, ontwikkeling van het observerend zelf, uitbreiding van het rolrepertoire, bepaling/ acceptatie en uitbreiding van het zelfbeeld, sociale interactie. Het werken met verhalen is vaak geïndiceerd binnen de reconstructieve werkwijze.

Contra-indicties gelden over het algemeen voor mensen die in een psychose of waan verkeren, mensen die de grens tussen fantasie en werkelijkheid niet goed kunnen onderscheiden en mensen die anderszins problemen hebben met fantasie en werkelijkheid.

Ook zou het kunnen zijn dat een ernstige verstandelijke handicap een contra-indicatie kan zijn. Voorts moge het duidelijk zijn dat cliënten die geen affiniteit hebben met drama en/of verhalen niet geïndiceerd zullen worden voor een dramatherapeutische verhalenmethode, evenals cliënten die de taal niet goed beheersen.

Hoe, hoe vaak en wanneer er met verhalen in dramatherapie gewerkt wordt, hangt zeer af van de visie en achtergrond van de therapeut en de problematiek en persoon van de cliënt. Sommige therapeuten zijn slechts één sessie rond een sprookje bezig; anderen werken gedurende de gehele therapie met verhalen. Het moment binnen het therapie- en groepsproces verschilt ook per situatie. Voor welk verhaal je kiest hangt af van onder meer:

- De dramatische bewerkbaarheid van het verhaal
- De specifieke situatie en het specifieke moment: timing
- De aansluiting bij het individu: verbinding, afstand & identificatie
- De doelgroep
- De structuur van de sessie en daarbij de deskundigheid van de therapeut
- De verhalenkennis van de therapeut

Daarnaast lijkt elk verhaal waar de cliënt zelf mee komt, inzetbaar in de therapie.

4. Praktijk: werkvormen

In dit hoofdstuk zal ik een aantal werkwijzen, werkvormen en methoden, maar ook interventietechnieken en warming-ups benoemen waarin het verhaal centraal staat. Voor het gemak zal ik al deze vormen aanduiden met het woord: 'werkvormen'. Ik wil er op wijzen dat deze verzameling slechts een indicatie blijft, die maar een tipje van de sluier oplicht. Er zijn nog veel meer manieren waarop binnen dramatherapie met verhalen gewerkt kan worden. Het was echter mijn doel meer duidelijkheid te krijgen over de mogelijkheden, en dat is me hiermee gelukt.

4.1 De werkvormen

De werkvormen die toegepast worden in dramatherapie, en die hier genoemd zijn, zijn over het algemeen theatrale en dramatische werkvormen. Veel werkvormen zijn als aparte methode ontwikkeld. De meeste worden samen met andere werkvormen toegepast in een therapie. Sommigen worden als enige methode toegepast gedurende een hele therapie. (Bron: NVCT) Enkele hier genoemde werkvormen hebben op het eerste gezicht weinig dramatische aspecten, maar kunnen middels vervolgoopdrachten wel goed binnen een dramatherapie ingezet worden. Ook niet alle werkvormen die ik hier noem zijn oorspronkelijk ontwikkeld voor gebruik in therapie. Enkeligen zijn ontwikkeld als gezelschapsspel (het storytellingkaartspel 'Once upon a time', bijvoorbeeld), anderen als middel om het christelijk geloof te verdiepen en verkennen (bibliodrama) of om tot improvisatiespel te komen op toneel (de spellen van Johnstone). Bepaalde werkwijzen zijn als vanzelf ontstaan in de (drama)therapeutische praktijk, bepaalde werkwijzen zijn gestoeld op oudere ideeën en onderzoeken. Aan bepaalde werkvormen liggen specifieke therapeutische stromingen ten grondslag, andere werkvormen kun je neutraal of eclectisch noemen.

In dit hoofdstuk geef ik, om overzicht te kunnen bewaren, slechts een korte beschrijving van de werkvormen. In bijlage II kun je vervolgens meer informatie over de betreffende werkwijze vinden. Daar staat, wanneer de informatie mij beschikbaar was, van iedere werkwijze genoemd:

- Titel/ naam
- Korte omschrijving
- Setting
- Doelgroep/ problematiek
- Contra-indicaties
- Concrete werkdoelen
- Effect
- Theoretische uitgangspunten
- Fase van de therapie en het groepsproces
- Indicatie soort verhalen
- Werkwijze(n)
- Bronnen voor meer informatie

Bij veel werkvormen mist echter nog veel informatie, doordat bronnen niet volledig waren, informatie ontbreekt, geen onderzoek is gedaan, maar ook doordat informatie niet te verkrijgen was binnen de grenzen van het onderzoek (tijd, plaats, geld). Waar mogelijk heb ik aangegeven waar gedetailleerdere informatie over de werkwijzen te vinden is. Bij missende of algemene informatie zijn in principe de in hoofdstuk 3 besproken gegevens van kracht.

Hoewel niet van elke werkvorm is aangetoond dat deze bruikbaar en effectief is in dramatherapie, hoop ik hier toch een aardige verzameling te hebben samengebracht die van

nut kan zijn in de dramatherapeutische praktijk, en waaruit therapeuten vooral veel inspiratie en ideeën kunnen halen.

Een laatste opmerking: het gaat binnen therapie in principe niet om de inhoud, de theorie of de vorm, maar om de functie en betekenis. Het gaat erom de ontmoeting tot stand te brengen tussen mensen: therapeut en cliënt, cliënten en de wereld en cliënten met zichzelf. Er moet ruimte zijn om het bewuste en het onbewuste te verbinden. Pas wanneer er (via verhalen, non-verbaal en verbaal) contact is ontstaan, zowel tussen mensen onderling als tussen de cliënt met zichzelf, komt de techniek en werkwijze aan de orde. (Bron: Veenbaas)

1. Het schrijven van een helend verhaal voor de cliënt

Als voorbereiding op een sessie schrijft de therapeut een verhaal speciaal voor een bepaalde cliënt, met als doel een stapje verder te komen in zijn proces. In de sessie vertelt hij het de cliënt.

2. Geleide fantasie/ actieve imaginatie

Geleide imaginatie houdt zich bezig met het oproepen van innerlijke beelden (visualisatie), die men op zich laat inwerken en probeert te interpreteren. Een volgende stap is dat de waargenomen figuren ook worden aangesproken. Dit is actieve imaginatie.

Bij de meest voorkomende vorm van geleide fantasie gaat de cliënt ontspannen liggen of zitten en sluit de ogen. De therapeut leidt hem vervolgens langzaam een verhaal of een situatie/ locatie binnen. Daarbij houdt de therapeut een rustig tempo aan en houdt hij contact met de cliënt, zodat deze hem volgen kan (en andersom) en de cliënt het verhaal voor zich gaat zien, in het verhaal komt te zitten zelfs. Wanneer dit individueel gebeurt, is er vaak sprake van een interactie tussen therapeut en cliënt. De cliënt kan dan dingen invullen in het verhaal van de therapeut of vragen beantwoorden over wat hij ziet en voelt, wat hij wil en wat er gebeurt in het verhaal.

3. Improvisatie: Een verhaal maken in de kring

De cliënten en de therapeut zitten in de kring. Eén persoon start met de beginzin van het verhaal, degene rechts van hem vertelt de tweede zin, de volgende de derde zin, enz. Van dit spel zijn vele varianten bekend.

4. Bibliodrama

Bibliodrama is een dramatische verhaalmethode waarbinnen aspecten uit bijvoorbeeld psychodrama en terugspeeltheater worden gebruikt. Deelnemers verkennen samen een verhaal door binnen het verhaal te stappen en zich in te leven in de rollen en de situatie van het verhaal. Verschillende werkwijzen zijn hierbinnen mogelijk, zoals het rolgesprek, het koor en de open stoel. Bibliodrama wordt over het algemeen gebruikt in kerkelijke setting en wordt tot op heden naar mijn weten niet of nauwelijks therapeutisch ingezet. Afhankelijk van de intentie van het spel en van de wensen van de begeleider en deelnemers ligt de nadruk op het toneelspel/ het uitbeelden/ beweging of op het gesprek en de communicatie.

5. Het Storytelling kaartspel (Gardner)

Het storytelling kaartspel van Dr. Richard Gardner is een instrument om onbewust materiaal aan het licht te brengen doordat het spel het kind helpt bij het zelf maken van verhalen. Het kan individueel gebruikt worden, maar ook in een kleine groep of in een gezin. Het spel maakt gebruik van kaarten met plaatjes erop. Het kind moet, om het spel te winnen, een verhaal vertellen naar aanleiding van het plaatje.

6. De 'Pick & Tell' Spellen (Gardner)

De Pick & Tell Spellen van Richard Gardner zijn een combinatie van vier spellen in één. De set bevat onder andere een kleurrijk spelbord en zakjes met plaatjes van gezichten en andere objecten. Net als het storytelling kaartspel is het een instrument om het kind te helpen bij het zelf maken van verhalen. Ook zou het spel de relatie tussen therapeut en cliënt verbeteren.

7. Roleplaying/Storytelling

Roleplaying is in West-Europa een vorm van vrijetijdsbesteding die nog steeds aan populariteit wint. Er zijn verschillende varianten van roleplaying. Zo is er Live Action Role Play (LARP), waarbij een door de spelleiding vooraf bedacht verhaalplot wordt uitgespeeld door de spelers in een improvisatiespel. Over deze variant heb ik het hier NIET. Bij een andere variant, het zogenaamde tabletop roleplaying, komt het uitspelen van de spelsituatie niet voor, maar wordt het verhaal verteld door een spelmeester. Hierbij kan de nadruk liggen op de spelregels, zodat je een spel krijgt waarbij het verhaal in hoge mate afhankelijk is van regels en van het toeval (er wordt vaak gebruik gemaakt van een dobbelsteen om het wel of niet slagen van de personages te bepalen). Dan is er sprake van *Roleplaying*. Van *Storytelling* is sprake wanneer het accent niet zozeer ligt op de spelregels, maar op het verhaal en het vertellen.

Roleplaying is een spelvorm welke niet of nauwelijks toegepast wordt in therapie, maar waarvan wel is aangetoond dat het bruikbaar zou kunnen zijn in een dramatherapeutische setting. Het kan zowel in groepen als individueel worden toegepast.

8. Helende verhalen vertellen

In plaats van een verhaal voor te lezen, kun je dit verhaal ook vertellen. Dit is van een geheel andere orde, en is een aparte kunstvorm naast theater. Het vertellen van een verhaal in een therapeutische of anderszins 'helende' setting is altijd het resultaat van een interactie tussen het publiek en de verteller. In zo'n setting is bij het verhalen vertellen altijd sprake van:

- Het gesproken woord
- Een 'live' verhalenverteller, die *vertelt*, niet *voorleest* uit een boek
- Het gekozen verhaal heeft een zeker thema en een transformerende en betekenisgevende kracht, sterk genoeg om een catharsis te stimuleren
- Aan het verhaal is gewerkt op verschillende creatieve en verbeeldende manieren, wat een dieper inzicht in het zelf en het leven
- De interpretatie die men geeft aan het verhaal is persoonlijk, individueel. Ieder haalt uit het verhaal wat hij of zij nodig heeft.

9. Verhaalelementen

We hebben al gezien dat een verhaal bestaat uit het plot en een setting. Wanneer cliënten het moeilijk vinden om zelfstandig een verhaal te maken, kan het hen helpen om met plot- en settingkaarten te werken. De cliënt kan dan (zelfgemaakte of bestaande) kaarten trekken waarop de vijf W's worden aangegeven:

- Wie (personages/ rollen)
- Wat (situatie)
- Waar (locatie)
- Wanneer (tijdstip)
- Waarom (beweegredenen, motivaties, aanleiding, premisse, moraal)

In plaats van de vijf W's kunnen er ook andere verhaalaspecten op een kaartje staan, zoals het begin, het midden en het einde, of een beginzin en een eindzin, er kunnen voorwerpen, toverspreuken of uitspraken op staan. De mogelijkheden zijn in principe onuitputtelijk.

10. Six-Piece Storymaking (6PSM) (Lahad & Ayalon)

Deze methode, ontwikkeld door de Israëlische Mooli Lahad en Ofra Ayalon, kan onder andere als diagnostisch instrument ingezet worden om een idee te krijgen van iemands 'zwakke' kanten en iemands sterke kanten, en van de wijze waarop iemand met moeilijke situaties om gaat. De methode is gebaseerd op een werkwijze waarbij de cliënt in zes fragmenten een verhaal over een verzonnen figuur tekent.

11. Improvisatieverhalen (Johnstone)

Johnstone beschrijft in het hoofdstuk vertelkunst van zijn boek IMPRO verschillende spelletjes en werkvormen om mensen spelenderwijs spontaan verhalen te laten vertellen, wanneer zij

dat niet zo uit zichzelf zouden doen. Enkele spellen zijn naar mijn idee bruikbaar in een verhalentherapie.

12. Storymaking in groepen (Gersie)

De storymaking methode van Alida Gersie, zoals besproken in het boek 'Storymaking in therapy and education', maakt gebruik van vaste structuren binnen sessies. Het programma binnen een sessie draait om een thema, vervat in een verhaal dat de therapeut in het begin of in het midden van de sessie vertelt. Daaromheen worden verschillende creatieve middelen ingezet om de individuele, persoonlijke verbinding met het verhaal en/of het thema tot stand te brengen.

13. Therapeutic Storymaking; Individueel verhalen maken (Gersie, NLP)

Cliënten maken een eigen verhaal met aanwijzingen van de therapeut. De therapeut kan hierbij de instructie geven 'gewoon' een fictief verhaal te vertellen (Gersie), of om een metafoor te maken specifiek voor een bepaalde situatie of problematiek (NLP).

Deze methode lijkt zeer veel op de 6 PSM. In feite zijn de verschillende werkwijzen variaties op elkaar.

13. Rolmethode (Landy, van der Pol)

Carol Bouzoukis beschrijft in haar boek "*They couldn't run, so they learned to fly*" over hoe zij de rol- en verhaalmethode van Landy heeft toegepast en onderzocht in kinderziekenhuizen met chronisch zieke kinderen.

De therapeute speelt sprookjes met de kinderen na, vaak met behulp van poppen, maskers en andere attributen. Steeds wordt hetzelfde sprookje gespeeld en gaandeweg verandert het sprookje en veranderen de kinderen hun rol daarin. Ook buiten de dramatherapie bekijken de veranderingen.

14. Verhaal herschrijven

Behalve zelf een verhaal te verzinnen of bestaande verhalen te gebruiken, kun je ook een combinatie van de twee gebruiken. Vaak geven therapeuten de cliënt de opdracht om, nadat zij een verhaal hebben verteld, het verhaal om te vormen naar hoe de cliënt het graag had zien lopen. Hierop zijn vele variaties mogelijk.

15. De Emotiemethode (Deekens)

Deze methode is ontwikkeld voor kinderen waarbij de ontwikkeling van emoties niet (goed) op gang gekomen of gestagneerd is. Het kind werkt thuis met een emotiemap, waarin het de emoties bijhoudt en aanwijst die hij gedurende de week heeft. In therapie wordt in blokken met één emotie gewerkt die centraal staat; om die emotie heen maakt het kind een verhaal.

16. Mutual storytelling, of: het tegenverhaal (Gardner/ Deekens)

De mutual storytelling methode berust op het vertellen van zelfverzonnen verhalen. Het kind vertelt een eigen verhaal, waarop de therapeut een antwoordverhaal construeert. Hierin biedt de therapeut in verdeckte vorm gedragsalternatieven en ideeën aan.

17. Zelfkennismethode (Deekens)

Met de zelfkennismethode leert het kind zichzelf kennen, waarbij de nadruk ligt op het kijken naar jezelf en naar wat je voelt, en leren daar niet meer bang voor te zijn. Het verhaal komt in deze methode op een brede wijze naar voren. De methode wordt op dit moment verder ontwikkeld door dramatherapeute Nadine Deekens.

18. De verwerkende verhalenmethode (Deekens)

Het kind maakt (al dan niet samen met de therapeut) een verhaal en leert deze te presenteren.

19. De gedragstherapeutische verhalenmethode (Deekens)

Naar aanleiding van een conflictsituatie thuis wordt een twee verhalen gemaakt; één zoals het heeft plaatsgevonden en vervolgens één met een goede afloop.

20. Losse technieken en werkvormen uit de NLP en hypnotherapie

Technieken/ interventies kunnen zijn:

- Wisselen van waarnemingsposities
- Wisselen van tijds kader
- Werken met delen
- Modaliteiten
- Niet-specifieke aanduidingen
- Nominalisaties

21. Overige werk- en spelvormen, technieken, interventies en opmerkingen

Niet van elke methode of werkvorm kan ik een uitgebreide beschrijving geven. Dit omdat het allereerst veel te ver zou voeren. Daarnaast heb ik niet voldoende informatie over bepaalde werkvormen en zijn er ook bepaalde interventies die gewoon los in de therapie ingezet kunnen worden. Hieronder noem ik daarom nog enkele losse werkvormen, die ik ook weer kort zal toelichten in bijlage II.

- Psychodrama
- Spontaan een verhaal inbrengen
- Speelgoedieren
- Droombeelden
- Kernkwaliteiten
- Dynamische Oordeelsvorming
- Enneagram
- Dramatische vervolgoeddrachten
- Macro-empathische reflectie
- Terugspeeltheater
- Stilstaan bij de favoriete beelden
- Gestalt: Werken met cliënten met eetstoornissen (Hill)
- Lievalings sprookje
- Sprookjesmotieven
- Ontrollen
- Werken met sprookjes in gezinnen
- Dromen
- Dieren

4.2 Samenvatting praktijk

Naast de theoretische en praktische inzichten ben ik vele verschillende werkvormen rond verhalen tegengekomen die in te zetten zijn binnen een dramatherapeutische setting. Enkele van deze werkvormen zijn geschikt om een complete therapie mee op te bouwen, anderen zijn slechts enkelvoudige interventies of warming-ups. De nadruk kan komen te liggen op een (vertel- of spel-)improvisatie van de cliënt, waardoor het eigen verhaal gevormd wordt en het eigen verhaal ook verkend kan worden. Ook kan men zich richten op de vaardigheden van het vertellen van het verhaal, zowel door de therapeut als door de cliënt. Hierbij ligt de nadruk op de presentatie van zichzelf, en op het contact dat wordt gemaakt met het publiek. Weer een andere optie is dat je het proces van het schrijven of maken van een eigen verhaal voorop stelt, waarin ontwikkelingen worden doorgemaakt. Inleving in het verhaal en het ervaren van de spelwereld, de rollen en de interactie tussen de verhaalelementen kan een focus zijn, net als de analyse ervan. Daarnaast kan men zich richten op verschillende alternatieve wendingen van het verhaal, of op mogelijkheden, oplossingen en kansen die het verhaal de cliënt biedt en welke ook in het dagelijks leven toegepast kunnen worden. Het kan er daarbij om gaan om de strategieën in het verhaal eigen te maken of inzichtelijk te maken. Natuurlijk kan het verhaal ook gewoon als een sfeermaker ingezet worden, welke veiligheid en een kader biedt, waarbinnen de cliënt zijn proces kan doorlopen.

Kort gezegd zijn de mogelijkheden van de inzet van het verhaal in de dramatherapeutische praktijk, zeer breed te noemen.

5. Conclusie

5.1 Beantwoording hoofdvraag

De hoofdvraag binnen dit onderzoek luidt: "Hoe kunnen korte, fictieve verhalen ingezet worden binnen een dramatherapeutische setting?" Om deze hoofdvraag te kunnen beantwoorden, ga ik terug naar de deelvragen. Kort zal ik het antwoord daarop samenvatten.

Het gaat in dit onderzoek om het verzonnen verhaal met een begin, een midden en een eind. Dit verhaal bestaat altijd uit een plot en een setting. Tevens bezit het verschillende 'helende' eigenschappen. Deze verschillen per verhaalsoort. Bij het gebruik van verhalen binnen therapie moet je daarmee rekening houden. In therapie kun je op verschillende manieren gebruik maken van deze eigenschappen. Vele therapeutische stromingen beschouwen het fictieve verhaal als een bruikbaar therapeutisch instrument. Afhankelijk van je therapeutische visie kun je de nadruk op verschillende aspecten leggen.

Binnen dramatherapie kan het verhaal zonder twijfel ingezet worden, aangezien het verhaal veel gemeenschappelijke factoren deelt met toneelspel. Beide vullen elkaar ook aan. In alle dramatherapeutische methoden is het verhaal één van de centrale media waarmee gewerkt wordt. Aan de dramatische handeling ligt het verhaal ten grondslag. De kern is misschien wel dat dramatherapie fictieve verhalen gebruikt om (levens)verhalen te helen.

De verhaalmethode binnen dramatherapie kan toegepast worden bij verschillende doelgroepen/ problematieken. Essentieel is dat de problemen van de cliënt te herleiden zijn tot een impasse in het handelen, die om een 'non-verbale' benadering vraagt.

In veel gevallen ontbreekt systematische indicatiestelling voor de verhaalmethoden. Zodra een cliënt zich aangesproken voelt door het sprookje en wanneer de methode wordt aangepast aan de problematiek, zou je fictieve verhalen in de meeste gevallen kunnen gebruiken. Het gebied waarin zij worden toegepast is dan ook behoorlijk groot. Doelstellingen die over het algemeen voor dramatherapie gelden, kunnen ook binnen de dramatherapeutische verhaalmethode nagestreefd worden. Het werken met verhalen is vaak geïndiceerd binnen de reconstructieve werkwijze. Contra-indicaties gelden over het algemeen voor mensen die problemen ervaren met fantasie en werkelijkheid en in sommige gevallen voor ernstig verstandelijk gehandicapten. Ook voor cliënten die geen affiniteit hebben met drama en/of verhalen en cliënten die de taal niet goed beheersen geldt over het algemeen een contra-indicatie.

Hoe, hoe vaak en wanneer er met verhalen in dramatherapie gewerkt wordt, hangt zeer af van de visie en achtergrond van de therapeut en de problematiek en persoon van de cliënt. De keuze voor een verhaal hangt samen met onder andere de dramatische bewerkbaarheid van het verhaal, de timing, de doelgroep, de deskundigheid en de verhalenkennis van de therapeut. Daarnaast lijkt elk verhaal waar de cliënt zelf mee komt, inzetbaar.

Ik heb vele verschillende werkvormen rond verhalen leren kennen die op velerlei manieren in te zetten zijn binnen een dramatherapeutische setting. Soms ging het hierbij om complete methoden, geschikt om een gehele therapie mee te vullen, soms ging het om interventies of warming-ups. De nadruk kan bij de werkvormen liggen op verschillende aspecten van het verhaal en van het spel.

De hoofdvraag lijkt beantwoord. Korte, fictieve verhalen kunnen op velerlei manieren ingezet worden binnen een dramatherapeutische setting. Toch zal deze hoofdvraag nooit volledig beantwoord kunnen worden, omdat vele werkvormen en methodieken in de toekomst nog ontwikkeld, ontdekt en onderzocht zullen moeten worden. Als een verhaal dat eindigt bij een nieuw begin, zal ook deze beweging, deze ontwikkeling, eeuwig doorgaan.

5.2 Evaluatie onderzoek

Ik meen met dit rapport een degelijk, uitgebreid en betrouwbaar onderzoek te hebben beschreven. Zoals ik al aangaf in het onderzoeksdesign, ben ik zo nauwkeurig mogelijk te werk gegaan en heb ik vele bronnen geraadpleegd. Ik verwijs voor een nadere uitleg over de validiteit, betrouwbaarheid en representativiteit naar het onderzoeksdesign (§2.5).

Meer op de inhoud bekeken denk ik goed werk te hebben verricht. Ik heb veel informatie weten te verzamelen, ben veel te weten gekomen en overzie nu de grote lijn van het geheel. Ik ben ook van mening dat ik erin geslaagd ben deze lijn overzichtelijk weer te geven.

Het was voor mij een persoonlijke zoektocht, een nieuwsgierigheid die me dreef om steeds meer dingen uit te zoeken, die dit verslag grotendeels heeft gevormd. Dat heeft er in geresulteerd dat ik behoorlijk wat tijd heb besteed aan het onderzoek en dat ik veel meer werk heb verricht dan in het kader van de opleiding nodig was geweest.

Het voornaamste punt waarop ik kritiek verwacht vanuit de opleiding en misschien ook vanuit het werkveld, is dat ik mijn hoofdvraag te breed heb gesteld. Ik heb geen SMART-formuleringen toegepast; niet op de hoofdvraag en niet op de deelvragen. Ik heb het onderzoek onvoldoende beperkt tot een deel van het probleem, waardoor ik te maken kreeg met een overvloed aan te verwerken informatie. Alida Gersie wees me al terecht op het feit dat ik me bijvoorbeeld niet heb beperkt tot een bepaalde categorie verhalen (mythen, sprookjes), dit omdat iedere verhaalsoort op zijn eigen manier inzetbaar is en andere effecten teweegbrengt.

Ik ben me bewust van het feit dat ik het anders had kunnen doen, en dat dat misschien beter was geweest. Ik heb echter bewust gekozen om het niet anders te doen; om het onderzoek uit te voeren zoals het in het onderzoeksdesign staat beschreven. De reden hiervoor is allereerst de probleemstelling, die een algemeen, breed en overkoepelend probleem naar voren brengt: er was een overzicht nodig. Een versmalling van de probleemstelling of van de hoofdvraag zou geen overzicht opleveren. De tweede reden was mijn eigen zucht naar kennis, mijn verlangen te weten wat de wereld te bieden heeft op het vlak van dramatherapie met verhalen. Ik ben van mening dat je als dramatherapeut, maar ook als mens, overzicht nodig hebt, verschillende mogelijkheden moet kunnen overzien, voordat je specifiek met iets verder gaat, je gaat verdiepen. Verbreding gaat voor verdieping...

Om nog even op de kritiek van Alida Gersie in te gaan: ik hoop dat ik, door de verschillende verhaalsoorten apart te hebben behandeld, en door per werkvorm te hebben aangegeven welke verhalen passend zijn, dit probleem, in ieder geval globaal, heb kunnen oplossen. Het is van later zorg om hier weer dieper en specifiek op in te gaan.

Ondanks de genoemde punten van kritiek, weet ik dat ik het onderzoek niet anders had kunnen en moeten uitvoeren. Ik ben meer dan tevreden met dit resultaat en hoop dat ook anderen zich er in kunnen vinden en er wat van waarde uit kunnen halen.

5.3 Aanbevelingen

In de interviews vroeg ik stevast naar aanbevelingen voor vervolgonderzoek. Hierop kreeg ik vele, maar zeker ook uiteenlopende reacties. Ik vermeld hier enkel die aanbevelingen die te maken hebben met het verhaal in dramatherapie. Overige aanbevelingen kun je terugvinden in de interviews. Daarnaast heb ik, op grond van de kennis en ervaringen die ik heb opgedaan tijdens dit onderzoek, ook zelf een aantal aanbevelingen geformuleerd.

Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Werken met verhalen

- Er moet onderzoek gedaan worden naar de keuze van het verhaal, door de therapeut, de cliënt of door hen samen
- Er moet onderzoek gedaan worden naar de doorwerking van het verhaal; naar het effect van een verhaalmethode op de langere termijn
- Er moet onderzoek gedaan worden naar de negatieve en gevaarlijke bijwerkingen die het werken met verhalen kan hebben. Hier is tot nu toe veel te weinig aandacht voor. (Bron: Alida Gersie)
- Er moet onderzoek gedaan worden naar het begrip 'leidmotieven' in verhalen. (Bron: Marcel v/d Pol)
- Er moet een psychologische analyse gemaakt worden van hoe de therapeutische inzet van het verhaal wetenschappelijk werkt. (Bron: Guido de Wijs)

Werkvormen

- Er moet meer onderzoek gedaan worden naar het door de cliënt zelf schrijven en vertellen van verhalen.
- Er moet onderzoek gedaan worden naar het belang van spel, en over hoe verhalen en psychodrama daarin een rol kunnen spelen. (Bron: Els Schopman)

Overig

- Er moet onderzoek gedaan worden naar de culturele achtergrond van cliënten in relatie tot verhalen.

Ik hoop, mocht er binnenkort onderzoek naar deze onderwerpen gedaan worden, de resultaten daarvan te kunnen vermelden op mijn website, www.sprookjesbesproken.nl.

Aanbevelingen voor het werkveld

Onderzoek

Er moet veel meer onderzoek gedaan worden, zowel kwalitatief als kwantitatief, naar de effecten van dramatherapie. (Bron: Gé Cimmermans)

Vertellen

Er moet binnen het therapeutische werkveld meer erkenning komen voor de vertelkunst en de werking daarvan. Therapeuten die met verhalen willen werken zouden zich kunnen laten bijscholen tot verteller. Tegelijkertijd zouden binnen het werkveld van vertellers en verteltrainers de zogenaamde helende factoren van het verhaal meer erkend moeten worden. Zowel het beroep van therapeut als het beroep van verteller vragen een deskundigheid die van oudsher tientallen jaren studie vraagt en niet 'even' toegepast kan worden. Kruisbestuiving zou vruchtbaar zijn. (Bron: Jan Swagerman)

Aanbevelingen voor de opleiding

Meer aandacht voor de verhaalmethodieken

"In de opleidingen voor dramatherapie zou meer aandacht moeten zijn voor specifieke methodische handvaten", werd opgemerkt in een van de interviews. Ik heb al in de introductie van het onderwerp opgemerkt dat er binnen de opleiding dramatherapie in Amersfoort nauwelijks aandacht is voor de verhalenmethoden. Helaas geldt dit ook voor veel overige methodieken. Daarom een aanbeveling voor de Hogeschool van Utrecht in het bijzonder:

Stel een programma op waarbij de student in bijvoorbeeld een blok van tien weken zich steeds kan inschrijven voor workshops van gastdocenten, waarbij steeds een andere methodiek centraal staat. Binnen zo'n workshop kan de (verhaal-)methodiek gedemonstreerd en ervaren worden, er kunnen vragen worden gesteld en opdrachten gegeven en gemaakt. Dit lijkt mij een zeer nuttige en ook haalbare manier van lesgeven. Je kunt er voor kiezen om bepaalde

methodieken of werkwijzen vaker terug te laten komen, zodat verdieping mogelijk wordt. Deze blokken kunnen binnen het reguliere lesprogramma worden ingepast, maar ook binnen bijvoorbeeld de vrije keuzeruimte. Ik heb al van verschillende studenten gehoord dat er binnen die vrije ruimte te weinig (tot geen) vakken specifiek op dramatherapie gericht zijn. Dat geldt overigens niet alleen voor Utrecht. Het verdient de nodige aanbeveling om voor keuzevakken te zorgen die ingaan op dramatherapeutische methoden. Dit zou zeer zeker een meerwaarde vormen.

Het lijkt mij essentieel om de verhaalmethoden in ieder geval op de een of andere manier in het lesprogramma te verwerken.

Voor de ontwikkeling en voor een gedeelte van de uitvoering van een dergelijk programma, houd ik mij van harte aanbevolen. Ik zou graag het geleerde in de praktijk willen brengen en andere studenten meer willen bijbrengen over de verschillende verhaalmethoden en de achtergronden daarvan.

Plaatsing van onderzoeksverslagen en eindscripties op het internet

Het verdient mijns inziens de aanbeveling om alle (nieuw) gepubliceerde onderzoeksverslagen, eindscripties en specialisatierapporten, wanneer de student en de opdrachtgever van de projecten daarvoor toestemming geven, op een website te plaatsen, zodat ze openbaar toegankelijk zijn.

Tot nu toe zijn slechts de titels van de verslagen opvraagbaar (HvU), of de samenvattingen (HAN). Complete verslagen kun je echter alleen inzien in de mediatheek van de betreffende opleiding. Lenen kun je ze niet eens. Omdat de opleidingen behoorlijk verspreid liggen in het land, reis je ook niet even naar zo'n opleiding om te kijken of iets misschien de moeite waard zou zijn om te lezen. Een archief op het internet, waarbinnen ieder kan zoeken wat hij/ zij wil weten, is dan toch ideaal?!

Openbare publicatie op het internet betekent dat niet iedereen het wiel opnieuw hoeft uit te vinden. Hoeveel scripties zijn er niet verschenen over dezelfde onderwerpen, door studenten die allemaal opnieuw hetzelfde voorwerk daarvoor doen? Hoeveel organisaties en therapeuten kunnen niet het voordeel halen uit resultaten van andermans onderzoek, onderzoek dat anders in een kast zou liggen verstoffen, zonder dat mensen die er echt wat aan hebben, er weet van hebben? Er wordt door vele dramatherapeuten gepleit voor meer onderzoek, voor meer methoden op papier, voor meer inzicht in de mogelijkheden. Waar wordt meer onderzoek gedaan dan op de hogescholen? Wat is dan een betere manier om in de informatiebehoefte van het werkveld te voorzien dan een online database van onderzoeksverslagen en scripties? Laten we niet allemaal het wiel opnieuw gaan uitvinden, maar laten we eens verder borduren op wat al gedaan is. Laten we kiezen voor vooruitgang!

Ik pleit hierbij voor een hogeschoolbrede voorziening, waarbij alle scripties van alle CT-opleidingen op onderwerp opvraagbaar zijn via het internet. Misschien verdient het de aanbeveling om deze scripties slechts toegankelijk te laten zijn voor een selecte groep, zoals de studenten van de verschillende opleidingen en/of leden van de NVCT. Dit zou verder onderzocht en onderbouwd moeten worden.

Op mijn eigen website publiceert ik in de toekomst graag meer over (onderzoek naar) verhalen in dramatherapie. Het lijkt me leuk om me daarnaast met een dergelijk hogeschoolbreed project bezig te gaan houden, door een klankbordgroep te vormen, ideeën te spuien, of iets dergelijks. Ook hiervoor houd ik me dus aanbevolen!

5.4 Persoonlijke noot

Er was eens een meisje dat meer wilde weten over sprookjes en andere verhalen. Op een dag durfde ze eindelijk haar stoute schoenen aan te trekken en ze ging op weg. Tijdens haar tocht kwam ze op vreemde, nieuwe plekken, waar verhalen werden verteld, waar werd gesproken en gezwegen, waar werd gespeeld en geluisterd. Ze werd verrast door de sprookjesfiguren die ze tegenkwam op haar pad. De figuren vertelden haar de wonderlijkste verhalen en praatten honderduit over de wereld van sprookjes. In de vele boeken die ze tegenkwam verdronk ze haast, maar zoals het goede verhalen betaamt, trokken zij haar weer omhoog. Met beide benen op haar pad, en met haar neus rondsnuffelend bij de verhalen, vervolgde ze haar weg. De weg was lang, heel lang, en onderweg moesten vele opdrachten worden vervuld. Het meisje kon haast niet meer, maar de mensen op haar pad inspireerden en motiveerden haar om toch verder te gaan, het pad af, naar het goede Einde toe. Maar toen het meisje eindelijk het Einde had bereikt, zag ze slechts een blad papier. "Einde" stond erop geschreven. Ze pakte het vel op, en merkte dat het zwaar was. Het was de laatste pagina van een dik pak papier. Ze draaide het om. "Sprookjes Besproken" las ze. Snel sloeg ze de titelpagina om, maar zag tot haar verbazing geen vel papier, maar het pad voor zich, dat ze net had afgelegd. Ze keek terug. Dat pad op, dat pad weer af, en zag al het moois dat ze had meegenomen. Met een tevreden glimlach sloeg ze het pak papier dicht en nam het onder de arm. Zo liep ze verder, een volgend pad in, dan weer over een kronkelige weg, dan weer door een rechte laan. Ze liep door, nog lang en gelukkig.

Ik heb het verrassend en inspirerend gevonden om aan dit onderzoek te werken. De verhalen die ik onderweg ben tegengekomen hebben mij geïnspireerd, net als de mensen die ik heb ontmoet en heb gesproken. Ik wil hen hier van harte bedanken voor hun bijdrage. Sommigen zullen misschien niet eens weten dat ze hebben bijgedragen, maar hebben met een verhaal, een tekst, een paar woorden of een warme ontvangst mij toch iets wezenlijks gegeven. Anderen hebben hard gewerkt om mij te kunnen helpen, door het beantwoorden van mijn vele vragen, en het geduldig wachten tot het zover was. Hen wil ik hier nog even bij naam noemen:

Alida Gersie
Cocky Fortuin van der Spek
Els Schopman
Gé Cimmermans
Gea Evenhuis
Guido de Wijs
Hanneke Beers
Jan Swagerman
Josje Fermont
Karen Medema-Kramer
Marcel van der Pol
Nico Herwig
Siebrecht Vanhooren
Wibe Veenbaas

Van harte bedankt voor jullie bijdragen!

Ik hoop dat deze mensen, maar ook studenten van nu en in de toekomst, hopelijk ook dramatherapeuten en andere professionals, iets aan mijn scriptie hebben. Graag wil ik dit onderzoek in mijn vrije tijd doorzetten en op www.sprookjesbesproken.nl een database gaan creëren waar alles op het gebied van verhalen in dramatherapie te vinden is. Maar voor nu is dit onderzoek afgerond. Hoe het pad verder gaat is weer een ander verhaal...

EINDE