



Psychodrama bij de Zwaluw

Psychodramatherapeut Christina Millet bespreekt een van de groepen die zij heeft geleid bij De Zwaluw, onderdeel van het Expertisecentrum voor Transdiagnostische Psychotherapie (ETP) te Ermelo. Daarbij komt uitgebreid een specifieke sessie aan bod, waarin psychodrama onder meer een hulpmiddel is bij conflicthantering in de groep.

Door Christina Millet

De Zwaluw, de afdeling voor klinische psychotherapie bij het Expertisecentrum voor Transdiagnostische Psychotherapie (ETP) te Ermelo, biedt een hoog specialistische derdelijns-behandeling gericht op cliënten met complexe persoonlijkheidsproblematiek. In het ETP volgen cliënten zowel een stoornis-specifiek programma, als een op maat samengesteld transdiagnostisch programma, samen met deelnemers van de andere afdelingen. Psychodrama is een regulier onderdeel van de stoornis-specifieke behandeling.

Binnen het programma van de Zwaluw worden de cliënten verdeeld over drie sociotherapiegroepen. Twee à drie cliënten van iedere sociotherapiegroep worden vervolgens samen in een therapiegroep geplaatst, die bestaat uit acht cliënten. Het doel van deze verdeling is regressie tegen te gaan; cliënten in de sociotherapiegroep kunnen dan bijvoorbeeld niet zomaar aannemen dat alle groepsleden op de hoogte zijn van hun ervaringen in de psychotherapie en vaktherapie.

Een typische dag in de Zwaluw begint met een 'grote groep', ofwel een *patient-staff-meeting*, gevolgd door sociotherapie. Vervolgens zijn er zowel voor als na de lunchpauze therapiegroepen: ofwel groepspsychotherapie ofwel vaktherapie. Beeldende therapie en psychodrama zijn de vaktherapieën in

De Zwaluw. De dag wordt afgesloten met sociotherapie, en in de avond is er nog een 'sluimerbijeenkomst'¹. Activiteiten buiten de reguliere therapieën zijn gebaseerd op milieutherapeutische principes, waarbij samen koken, eten, schoonmaken en vrije tijd invullen als onderdeel van de behandeling dienen, waardoor cliënten zichzelf en anderen tegenkomen en kunnen oefenen met eigen doelen en thema's. Groepspsychotherapie en vaktherapie helpen deze thema's te verdiepen en individuele behandeldoelen uit te werken. Cliënten stellen voor de hele behandeling een behandelcontract op waarin ze hun belangrijkste doelen in een paar mooie, persoonlijke zinnen verwoorden.

Omdat er in Nederland relatief weinig gepubliceerd wordt over de waardevolle methode van psychodrama, wil ik graag eerst kort stilstaan bij de groepstherapeutische werking ervan, en ook illustreren hoe psychodrama toegepast wordt in de Zwaluw. Daarna ga ik over tot de beschrijving van een specifieke groep en een specifieke sessie.

Klassiek psychodrama als groepstherapie
In klassiek psychodrama volgens J.L. Moreno werkt een cliënt, de protagonist, aan een persoonlijk thema waar de gehele groep aan meewerkt. Ondanks deze ogenschijnlijk individuele aanpak, is psychodrama een vorm van groepspsychotherapie, waarbij zowel het proces van het kiezen van een protagonist aan het begin als het delen van herkenning, de *sharing* aan het einde, groepsprocessen zijn. Ook het werken aan de individuele inbreng van een protagonist, waarbij de groepsleden significante rollen op zich nemen of waarbij ze meedoen via 'dubbelen'², is een proces waarbij de groep van

essentieel belang is, en ieders bijdrage van onschatbare waarde kan zijn. Het feit dat een ander groepslid zich helemaal inleeft in jouw persoonlijke verhaal om daarin vervolgens een rol te spelen en jouw verhaal van binnenuit mee te ervaren, als een getuige, is een krachtig en verbindend middel.

Andersom beleven groepsleden ook veel aan het spelen van een rol in het psychodrama van een groepsgeenoot. Zo speelde een cliënte bijvoorbeeld de rol van een man die aan zijn arm getrokken werd door een knielende en smekende vrouw, de protagonist. De cliënte die de man speelde was zelf iemand die bij mannen op zoek ging naar bevestiging en zich afhankelijk van hen opstelde. Nu kon ze de macht ervaren die ze door de knielende vrouw toegeschreven kreeg. Zij kwam tot een belangrijk inzicht en zei: 'Geen wonder dat de mannen zich zo boven me hebben geplaatst, als ik me zo onderdanig opstelde.' Ook het meedoen door te dubbelen is een sterk verbindend middel voor groepsleden. De impliciete boodschap daarbij aan iedereen is: je mag meedoen, je bijdrage telt. En zelfs wanneer een groepslid aan de kant zit en toekijkt kan er van een psychodramasessie een beduidend cathartische³ en psycho-educatieve werking uitgaan.

Psychodrama in de Zwaluw

Elke therapiegroep krijgt binnen de Zwaluw één sessie psychodrama per week. We werken daarbij in principe met klassiek psychodrama. Er zijn echter situaties waarin de volledige vorm niet haalbaar of passend is, zoals wanneer er veel nieuwelingen in de groep zijn die nog vertrouwd moeten raken met de methode en met elkaar, of wanneer er sprake is van een conflict in de groep dat eerst moet worden bewerkt voordat de

groepsleden veilig kunnen werken aan elkaars kwetsbare thema's. Flexibiliteit en vindingrijkheid van de psychodramatherapeut zijn nodig om op elk moment de activiteiten aan te passen aan de situatie op dat moment en ervoor te zorgen dat de behandeling effectief blijft.

In het onderstaande deel ik graag het verloop van een psychodramasessie van een van de therapiegroepen van de Zwaluw.

De specifieke groep

De deelnemers

Groep C van de Zwaluw is geen standaardgroep. Met slechts zes cliënten op de lijst, van wie een nieuw groepslid de avond ervoor is gestopt, een ander afwezig is op proefweek⁴, en een derde ziek is, bestaat de groep uit slechts drie vrouwelijke deelnemers, allemaal relatief nieuw. Om privacy redenen noem ik ze Amke, Benthe, en Celine. Amke is 28 jaar oud en heeft een persoonlijkheidsstoornis met vermijdende en borderline trekken, PTSS met dissociatieve kenmerken en ervaringen van emotionele verwaarlozing in haar jeugd. Ze heeft last van angst- en depressieve klachten, depersonalisatie/derealisatie en suïcidale gedachten. In de groep worstelt ze om betrokken te blijven en niet 'weg te raken'. Aan het begin van haar behandeling nam ze veelal de rol van co-therapeut op zich, een rol die echter niet houdbaar bleek. Ze neemt weinig deel aan het groepsproces, reageert weinig op anderen. Ze vertoont vaak een indirect kritische, wat ondermijnende houding. De onderliggende agressie roept weer agressie op bij anderen. Ze heeft moeite om de ontstane conflicten aan te gaan.

Benthe is 22 jaar oud en heeft een borderline persoonlijkheidsstoornis met paranoïde trekken, evenals suïcidale gedachten, een negatief zelfbeeld en een sombere stemming. Ze vindt het moeilijk om met haar kwetsbaarheid om te gaan en toont zich overwegend sterk. Ze komt op het eerste gezicht open over en maakt makkelijk contact. Steun toelaten van anderen vindt ze echter moeilijk, want kwetsbaar zijn is voor haar onveilig. Ze kan wel goed boos worden. In de groep heeft zij de rol aangenomen van diegene die confronteert, de waarheid spreekt.

Celine is 19 jaar oud en komt uit de jeugdpsychiatrie. Ze heeft ernstige angst- en panieklachten en suïcidale gedachten, met een vermijdende en een dwangmatige persoonlijkheidsstoornis. Haar autonomie- en identiteitsontwikkeling staan onder druk. Haar eerste weken in de Zwaluw ervoer ze als overweldigend, vooral de grote groep bezorgt haar veel stress en angst. Ze lijkt de rol van helper aan te willen nemen, maar komt daarin veel machteloosheid tegen.

Het conflict leek een intimiteitscrisis teweeg- gebracht te hebben, waar Amke angstig van werd en Benthe boos

Tijdens de *patient-staff-meeting* in de ochtend ontstond er een conflict tussen Amke en Benthe. Benthe was boos op Amke vanwege haar vermijdende gedrag en indirecte

communicatie. Het conflict leidde bij de groepspsychotherapie daarna tot een impasse. Toen ze 's middags bij psychodrama kwamen, was ik hier al enigszins van op de hoogte. Onze nieuwe psychiater in opleiding zou die dag ter kennismaking meelopen met deze groep.

Groep C vertoonde kenmerken van de opnemingsfase (De Haas, 2020, p. 196), een fase waarin het vooral gaat om acceptatie, en het vinden van rollen en posities in de groep, met de bijbehorende angst voor afwijzing. Het conflict tussen Benthe en Amke leek een intimiteitscrisis teweeggebracht te hebben, waar Amke angstig van werd en Benthe boos. De ontwikkelingsfasen van een open groep zijn echter vaak niet helder te definiëren of lopen wat door elkaar.

De groep was weliswaar gedecimeerd en in transitie – er zouden binnenkort nieuwe groepsleden instromen – maar het was ook een kans om met degenen die wel aanwezig waren aan het openliggende conflict te gaan werken en de veiligheid en cohesie in de groep te versterken.

Het verloop van de zitting

Om de spanning niet te hoog op te laten lopen, laat ik de groep gelijk aan het begin, nadat we even stil hebben gestaan bij de aanwezigheid van de psychiater in opleiding, weten dat we op de hoogte zijn van een conflict in de groep. Hierop laat Benthe weten dat haar boosheid intussen gezakt is en dat ze open staat voor samenwerking, hoewel haar mening niet is veranderd. Amke stelt een paar verhelderende vragen, maar zegt verder niet zoveel. Celine zegt dat ze zich als enige groepsgeenoot verantwoordelijk voelt voor het oplossen van het conflict. Bij navraag zegt ze dit te herkennen van

de rol die zij vroeger in het gezin aannam. Ik besluit in deze situatie geen klassiek psychodrama te doen maar de psychodramatechnieken in te zetten in een vorm die structuur en ruimte biedt voor reflectie, en ervoor zorgt dat ieder groepslid zich gehoord en gezien voelt.

De groepsleden krijgen de opdracht om eerst gedachten op te schrijven over hoe de huidige groepssituatie hen aan hun eigen leven doet denken. Daarna mag iedereen daar een stilstaand beeld bij bedenken, een soort foto of momentopname waarin deze herinnering gestalte krijgt. Vervolgens mag elk groepslid een deel van de ruimte in de zaal voor zichzelf nemen en daar het nodige meubilair en de attributen neerzetten die nodig zijn om deze geësceneerde herinnering vorm te geven. Als iedereen ermee klaar is, mag elk groepslid als regisseur van zijn eigen scène, de andere twee groepsleden of psychiater in opleiding in een passende houding in de scène neerzetten.

De drie groepsleden gaan geconcentreerd aan het werk. Na een tijdje merk ik dat ze het moeilijk heeft en niet tot een vormgeving lijkt te komen. Ze zegt bij navraag liever geen scène neer te willen zetten, ze zou zich te kwetsbaar voelen. De situatie die ze voor ogen heeft, is er een van escalerende boosheid thuis, in relatie tot haar moeder. Ik stel haar gerust met de opmerking dat het geen verplichting is om een scène neer te zetten, en dat we na de presentatie van de anderen mogelijk samen kunnen kijken of ze er alsnog iets mee zou willen. Mijn overweging bij deze interventie is de spanning bij haar niet te hoog op te laten lopen en haar te laten ervaren dat ze een keuze heeft.

De scène van Amke

Als eerste wil Amke wel haar scène neerzetten. Ze laat ons een situatie zien waarin ze als kind getuige is van een heftige ruzie tussen haar ouders. Moeder staat midden in de kamer; ze is woedend en schreeuwt. Vader zit op de bank; hij reageert onverschillig en zegt 'doe normaal'. De dochter (jonge Amke) zit er tussenin. Ze is angstig, probeert te helpen, klampt zich vast aan de hond. Amke vraagt nu aan Benthe (!) of ze de rol van haar moeder wil spelen voor haar: 'Dit heeft niets te maken met onze onenigheid, maar ik denk dat jij het beste deze rol kunt spelen.' Benthe neemt de rol aan. Celine krijgt de rol van vader en de meelopende collega krijgt de rol van jonge Amke.

Ik kies er hier bewust voor om Amke de scène in gespiegelde vorm neer te laten zetten. Dat betekent dat de hoofdrolspeler of protagonist buiten het spel blijft en ernaar kijkt. Deze vorm is het veiligst wanneer het om traumatische herinneringen gaat.⁵ Amke geeft elk personage in de scène een korte zin die ze een paar keer mogen herhalen terwijl ze in de scène staan. Ik sta naast Amke; we kijken naar de scène en zien hoe moeder werkelijk overtuigend woedend is (Benthe doet echt haar best), hoe vader onderkoeld reageert, terwijl de spanning om te snijden is, en het kind zich bang en machteloos voelt. Amke vertelt ons vervolgens dat ze zich altijd afgevraagd heeft waarom haar ouders haar getuige lieten zijn van deze ruzies. Ze zegt dat haar moeder 'haar nodig had' en dat ze er daarom bij moest zijn. Het wordt schrijnend zichtbaar hoe het kind niet beschermd werd en de ouders onbegrensd doorgingen. Amke vindt het heel indrukwekkend om het zo te zien. Het raakt haar.

Vervolgens zoeken we naar hoe we deze situatie anders af zouden kunnen laten lopen. Amke kiest voor opa, bij wie ze vroeger veiligheid kon ervaren, en die op vijftig meter afstand woonde. We laten de collega uit de rol van kind stappen en in de rol van opa komen. Amke mag nu haar eigen kindrol aannemen. We spelen dat opa langskomt, de situatie ziet, de ouders begrenst en het kind meeneemt naar zijn huis. Amke kan voelen dat het verdrietig is hoe het vroeger is gegaan, er gaan verschillende emoties door haar heen.

Na afloop bedankt Amke Benthe oprecht voor haar inzet in dit spel, omdat het haar echt geholpen heeft. We sluiten dit spel af met een ronde waarin Benthe en Celine kunnen vertellen wat er bij hen door het spel is geraakt, wat ze uit hun eigen leven herkennen.

De protagonist Amke, en indirect ook de andere groepsleden, kan in deze mini-psychodrama onder andere ervaren dat ze a) niet in een nare situatie hoeft te blijven, b) dat er iemand is die haar kan beschermen en voor haar op kan komen en c) dat het gedrag van ouders schadelijk is en begrensd dient te worden. Ze kan op deze manier bovendien een verband leggen tussen het huidige conflict en haar verleden. Haar groepsgenoten worden door deze psychodrama-oefening deelgenoot van een van haar kernconflicten, waardoor Amke's interne dynamiek en haar gedrag voor de ander beter navolgbaar zijn geworden. De groepsleden ervaren herkenning in haar verhaal, waardoor het conflict wat op de achtergrond komt. Dat Benthe de rol van moeder kreeg, is voor zowel Amke als Benthe helend: ondanks het conflict weet Amke

waardering te tonen voor Benthe en haar kwaliteiten, en kan Benthe haar goede wil tonen door zich in te zetten voor Amke.

De scène van Celine

Voordat we gaan kijken naar het decor dat Celine heeft neergezet, check ik met de groep of ze naar deze intensieve scène nog puf hebben voor een tweede. Hoewel ik wist wat ik kon verwachten met zo'n opdracht, heeft de intensiteit van het spel en de onderwerpen me toch verrast, er is kennelijk meer holding en cohesie dan op het eerste gezicht leek. Ik wil de groep niet overladen met traumatische herinneringen. Maar de groepsleden laten weten dat ze graag verder willen gaan. Celine wil graag haar scène vormgeven. Dit is haar allereerste inbreng bij psychodrama, ze vindt het reuze spannend, maar ze wil wel heel graag. We spreken af dat we het kort gaan houden. De scène is als volgt. Vader en moeder zitten aan tafel, vader is woedend, moeder huilt machteloos. Het kind staat in de deuropening, voelt enorm veel, wil helpen, maar kan dat niet. Amke en

Ook bij haar komt een kernthema voor haar behandeling duidelijk en voor iedereen invoelbaar naar voren

Benthe spelen de ouders, Celine staat in haar eigen rol. We laten tussendoor ook mijn collega Celines rol innemen, zodat we van buiten naar de scène kunnen kijken. Celine moet veel huilen. Vooral wanneer ik

haar woorden herhaal dat ze inderdaad niet kan helpen, en eraan toevoeg dat dat als kind ook haar taak niet is. Ze zegt: maar als ik niet kan helpen, wie ben ik dan nog? Dan blijft er niets van me over!

Ook bij haar komt een kernthema voor haar behandeling duidelijk en voor iedereen invoelbaar naar voren. Ze wendt zich op een gegeven moment wat af van het spel, het wordt haar een beetje te veel en we ronden af door samen te vatten, de anderen weer uit hun rol te laten stappen, op te ruimen en een korte ronde 'sharing' te doen: Benthe en Amke laten vertellen waaraan hun deze scène in hun eigen leven doet denken. Daarna is de tijd min of meer om. We staan nog wel even stil bij Benthe en de moeite die ze had om haar innerlijke wereld concreet te maken, mogelijk ook door een loyaliteitsconflict naar haar moeder.

Reflectie

Het afwijken van de gebruikelijke methode bleek een effectieve keuze te zijn. De groepsleden werden wat op het verkeerde been gezet, gestimuleerd om buiten hun comfortzone te stappen en ze werden uitgenodigd van hun gezonde, creatieve vermogens gebruik te maken. Ze kregen ruimte voor reflectie, om hun verhalen met elkaar te delen, elkaar te helpen een en ander in scène te zetten, wat het begrip en de verbinding ten goede kwam en de spanning rondom het conflict verminderde. In de daaropvolgende sessie groepspsychotherapie zeiden ze eraan gewerkt te hebben, en dat ze weer met elkaar tot de orde van de dag over konden gaan. Ik kan in deze groep een meer verdiepende samenwerking waarnemen. Amke en Benthe reageren niet meer zo aan-

gebrand op elkaar, maar helpen elkaar meer elkaars patronen te zien en te doorbreken. Bente blijft ongeduld en irritatie voelen, maar wordt niet meer zo boos en zet haar gevoel juist in om Amke aan te spreken op iets. Amke durft zich wat meer te laten zien en horen.

Ik ben intussen niet meer verrast dat we bijna altijd een weg vinden naar een betekenisvol beeld

Psychodrama is een methode met ontelbare mogelijkheden, die ruimte biedt voor spontaniteit en creativiteit van alle deelnemers,

inclusief de therapeut. Ik weet meestal niet welke kant een sessie op zal gaan, maar ben intussen niet meer verrast dat we bijna altijd een weg vinden tot een betekenisvol beeld, een scène met een vernieuwende wending, of een oud levensscript dat herschreven wordt. Ik vind het wel bijzonder om telkens weer mee te maken hoe de cliënten het vertrouwen opbrengen om hun nek uit te steken en samen met de groep en mij het spannende avontuur aan te gaan. Het spel wordt al gauw heel 'echt' en kan tot intensieve en transformerende ervaringen leiden. O het nou bloedserieus is of meer speels en samen lachen, het heeft een sterk potentieel tot verbinding. Er bestaat ook een individuele vorm van psychodrama, maar de kracht van de groep, zelfs een kleine groep zoals in dit geval, is daarin onmiskenbaar.

Christina Millet (c.millet@planet.nl) is NVGP- en CP-psychodramatherapeut en vaktherapeut Beeldend. Zij werkt bij GGZ Centraal, Expertisecentrum voor Transdiagnostische Psychotherapie, afdelingen Zwaluw en Enk voor (jong)volwassenen met complexe persoonlijkheidsproblematiek te Ermelo.

- ¹ De sluimerbijeenkomst is een soort grote-groepsbijeenkomst die in de avond plaatsvindt, onder begeleiding van een sociotherapeut. Deze is vooral gericht op cohesie, zorg voor elkaar, en elkaar op de hoogte stellen van hoe iedereen de nacht ingaat.
- ² Dubbelen is een psychodramatechniek om de protagonist te helpen zijn gevoelens en gedachten te verwoorden. Groepsleden kunnen tijdens het spel een beetje schuin achter de protagonist komen staan, een hand op zijn of haar schouder leggen en hun reflectie kernachtig in de ik-vorm uitspreken. De therapeut checkt altijd met de protagonist of de dubbel klopt of mogelijk is, en nodigt de protagonist uit het vervolgens in eigen woorden te herhalen. Ook dubbels die niet direct aansluiten kunnen behulpzaam zijn voor de protagonist: nee, dit is het niet – maar wat is het dan wel? Zie ook Burger, C. & Wegman, E. (p. 39-42), Laat, P. de (p. 141-143) of Verhofstadt-Denève, L. (p. 170-171).
- ³ Catharsis is een term uit de dramatheorie van Aristoteles voor het zuiverend effect van de zelfondervaging van de toeschouwer, tweegebracht door het bijwonen van een tragedie. De kijker die meeleeft met de tragische held beweegt zich in het spanningsveld van vrees en medelijden met de held en wordt daardoor gezuiverd. Het catharsisbegrip van Aristoteles moet gezien worden als een reactie op de afwijzende mening van Plato dat toneel verwarring tweegebrent in de ziel doordat het de hartstochten aanwakkert. Volgens Aristoteles is de tragedie precies in staat de emoties tot uiting te brengen en ze daardoor te reguleren. (Algemeen letterkundig lexicon, z.d.).
- ⁴ Halverwege hun behandeling gaan de cliënten van de Zwaluw op proefweek, een week waarin ze weer in hun thuissituatie verkeren en er geen contact is met medegroepsleden. Ze kunnen in die week ervaren op welke

gebieden ze al van de behandeling geprofiteerd hebben en welke moeilijkheden ze nog tegenkomen. Ze kunnen dan ook stappen zetten richting hun toekomst na de behandeling. Na de proefweek vindt de 'balansevaluatie' plaats, waarin de koers van de behandeling wordt bijgesteld.

- ⁵ Er wordt in deze context ook wel van het tolerantievenster of 'window of tolerance' gesproken. Het beschrijft een gebied van 'optimum arousal' dat tussen een bovengrens van 'hyper arousal' en een ondergrens van 'hypo arousal' ligt. Alleen binnen dat venster valt therapeutisch werk te doen. Van Dun (p. 181-199) adviseert in geval van traumabe-werking in psychodrama de gespiegelde werkvorm te gebruiken om binnen het tolerantievenster te blijven.

Refereren aan:

Millet, C. (2024). Psychodrama, hulpmiddel bij conflicthantering in de groep. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(3), p. 69-76.

Literatuur

Algemeen letterkundig lexicon (z.d.). Catharsis. In: *DBNL, digitale bibliotheek voor de Nederlandse letteren*. Geraadpleegd op 26 mei 2024. https://www.dbnl.org/tekst/dela012alge01_01/dela012alge01_01_00569.php#:~:text=Term%20uit%20de%20dramatheorie%20van,held%20en%20wordt%20daardoor%20gezuiverd.

Burger, C. en Wegman, E. (2014). Technieken en spelvormen. In Gilhuis, H., Laat, P. de & Hest, F. van (Red.). *Psychodrama in de Praktijk; therapie op de vloer*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

Dun, P. (2014). Trauma en Psychodrama. In Gilhuis, H., Laat, P. de & Hest, F. van (Red.) *Psychodrama in de Praktijk; therapie op de vloer*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

Haas, W. de (2020). *Groepsbehandeling en teambegeleiding in de zorg. Een praktische handleiding op basis van de groepsdynamica*. Amsterdam: Boom.

Laat, P. de (2005). *Psychodrama. Een actiegerichte methode voor exploratie, reflectie en gedragsverandering*. Assen: Van Gorcum.

Verhofstadt-Denève, L. (2000). *Theory and practice of action and psychodrama techniques. Developmental psychotherapy from an existential-dialectical viewpoint*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
