

Maartje van den Berg is speltherapeut en psychodramatherapeut i.o bij de NVGP, werkzaam bij speltherapie-amsterdam.nl. Contact: maartjevdnberg@gmail.com

Inleiding

Na ruime ervaring als speltherapeut wilde ik mijn expertise verbreden en besloot ik een psychodramaopleiding te gaan doen. Ik beleefde daarbij de werking van groepsprocessen en gezamenlijk spel, en vermoedde dat het spelen in een groep ook meerwaarde zou kunnen hebben voor kinderen. Ik besloot de eerste internationale kinderpsychodrama opleiding in Bulgarije te gaan doen. In Nederland is psychodrama voor kinderen in een groep, voor zover ik weet, een onbekend fenomeen; er is geen Nederlandse literatuur te vinden.

Ik ben via google en het lezen van vakliteratuur nagegaan, hoe het er in de ons omringende landen voorstaat met het aanbod van psychodrama voor kinderen in groepen. Dat leverde op dat psychodrama voor kinderen in groepsverband relatief onbekend is en alleen in Frankrijk, Amerika, Canada, Bulgarije, Duitsland en Oostenrijk op kleine schaal wordt toegepast.

In Nederland is het geven van psychodramatherapie aan kinderen, voor zover ik weet in een groep onbekend. Er worden trainingen aan kinderen gegeven zoals vaardigheidstrainingen of trainingen waarin gedragstherapeutische strategieën worden toegepast. Ook worden er psychodynamische-psychotherapeutische behandelingen en psychotherapeutische behandelingen Mentalization-based Treatment (MBT) gegeven aan kinderen in individuele sessies waar gepraat en gedeeltelijk gespeeld wordt met kinderen. In alle vlakken van kindertherapie wordt groepstherapie voor kinderen minder gebruikt dan individuele therapie.

Tijdens het lezen van het boek *Group Therapy with Children* van Aichinger (2017) ben ik enthousiast geworden over deze methode. Het boek beschrijft de methode en de werkwijze die Aichinger heeft opgezet voor het neerzetten van een psychodramagroep met kinderen.

Wat mij aanspreekt in deze psychodrama methode van Aichinger is dat kinderen in symbolisch spel hun eigen rollen en hun eigen verhaal mogen ontwikkelen en uitspelen met elkaar en met twee therapeuten. Kinderen mogen in hun eigen spelwereld blijven en al spelende hun wereld ordenen. Spelen in een groep heeft een meerwaarde voor kinderen. Het geeft kinderen de mogelijkheid om conflicten uit te leven in de context van gedeeld en gezamenlijk spel. Spelen in een groep geeft kinderen ook de gelegenheid om in een groep nieuwe rollen uit te proberen, die in tegenstelling tot de rol die zij in het gezin hebben, niet vastliggen en bepaald worden door leeftijd of geslacht. De vriendengroep heeft voor kinderen een vergelijkbare rol als het gezin en relaties met vrienden zijn een bijkomende bron voor ontwikkeling. Daarnaast kunnen kinderen in gezamenlijk spel onderzoeken wat hoort en wat niet hoort, wat belangrijk voor hen is en hoe een ander zich daarbij voelt (Aichinger, 2017).

Aichinger maakt in zijn inleiding duidelijk dat hij met zijn methode leunt op allerlei verschillende theorieën, zoals de gedragstheorie, de hechtingstheorie, de systeemtheorie en de ontwikkelingstheorie. Aichinger heeft vanuit de bestaande klassieke psychodrama methode van Moreno voor volwassenen een methode ontwikkeld voor kinderen.

In zijn vroege periode in Oostenrijk heeft Moreno intensief gewerkt met kinderen in het kinderziekenhuis van Mitterndorf an der Fischa van 1917 tot 1919, op kleuterscholen en in 1931 tot 1932 in New York aan de Hudson School, een internaat voor moeilijk opvoedbare meisjes. Ondanks deze vroege intense studie van en mét kinderen, ontwikkelde Moreno psychodrama als een therapiemethode voor volwassenen en níét voor kinderen.

Om psychodrama in het therapeutische werk met kinderen toe te kunnen passen in een groep zijn er de afgelopen jaren verschillende wegen bewandeld.

In Amerika past Ella Mae Shearon psychodrama toe in groepen met kinderen (Shearon, 1980). Shearon maakt gebruik van de klassieke psychodrama fasen en psychodrama technieken in

het spelen met kinderen waarbij zij de middenfase van het spel kort houdt om de concentratie bij kinderen vast te houden.

Psychodrama voor kinderen in een groep wordt toegepast in Hongarije door Hanna Kende (2017) in een klinische setting. Haar methode leunt op het werk van Moreno en Adler (Kende, 2017). Als supervisor en docent heeft zij psychodramatherapeuten opgeleid in Italië, Frankrijk en Hongarije. In Oostenrijk geeft Hildegard Prückner (2001) psychodramatherapie aan groepen kinderen. Zij heeft de methode bij Aichinger geleerd en heeft de methode hier en daar aangepast. De structuur van de methode van Aichinger heeft zij behouden, maar Prückner is als leider (director) aan de kant gaan zitten en laat twee leiders (co-directors) meespelen in het spel met de kinderen.

Toen Aichinger aan groepen kinderen psychodrama begon te geven op het Psychologische begeleidingscentrum voor ouders en hun kinderen van Caritas in Ulm, méér dan dertig jaar geleden heeft hij geprobeerd de klassieke psychodrama met kleine variaties over te brengen naar groepstherapie voor kinderen. Aichinger zelf zegt hierop terugkijkend dat hij dezelfde fout maakte als alle andere therapeutische richtingen: 'We made the same mistakes as all the other schools of therapy: just as in medieval painting, we tried to treat the children like miniature adults. The children resolutely resisted these attempts' (pag. 3, Aichinger, 1993).

In dit artikel wil ik het verschil schetsen tussen de structuur van psychodrama aan volwassenen en kinderpsychodrama. En wat mij dan vooral fascineert en waar ik zicht op probeer te krijgen is: hoe verloopt een psychodramatherapie met een groep met kinderen volgens de methode van Aichinger en waar past hij zijn methode aan in vergelijking met de klassieke methode van psychodrama van Moreno.

Moreno's psychodrama opbouw

Psychodrama zittingen vinden plaats in een groep van minimaal zeven personen. Groepen die wekelijks bij elkaar komen duren meestal anderhalf tot twee uur voor een periode van een paar maanden tot enkele jaren. (Arendsen Hein, 2004).

Een klassieke psychodramazitting á la Moreno zal de volgende stadia kennen en ik beperk mijzelf hier tot een korte opsomming en omschrijving (voor meer informatie verwijs ik naar Arendsen Hein (2004) en Gilhuis, De Laat & Van Hest (2014)):

- De warming-up,
- De protagonistkeuze,
- De actiefase met daarin het vaststellen van het doel van het drama, het neerzetten van de scènes en het doorwerken van de problematiek,
- De *sharing* die gelegenheid biedt om hetgeen ervaren is te delen in de groep.

Onder de warming-up wordt vaak het eerste gedeelte van de zitting verstaan, waarin de groep zich klaarmaakt om samen een drama te gaan doen. Er wordt door de psychodramatherapeut veiligheid en vertrouwen gecreëerd zodat de spelers zich uitgenodigd voelen om te komen tot zelfonthulling en iets uit te beelden van zichzelf en hun eigen situatie.

In een klassiek psychodrama is meestal één persoon de protagonist. Er zijn verschillende ingangen om te komen tot deze keuze. Deze werkkeuze hangt af van de tijd die beschikbaar is, het soort van groep die in behandeling is, wat de draagkracht van de groep is en of er gewerkt gaat worden met een persoonlijk of een groepsthema.

De actiefase kent een aantal opeenvolgende stappen: de psychodramatherapeut en de protagonist lopen rond op de speelvloer en gaan samen in gesprek waarbij er een mondeling contract wordt afgesloten waarmee het doel van het psychodrama helder wordt. Hierna volgt het neerzetten van het eerste beeld, waarbij de antagogenisten worden gekozen en ingesproken.

Door middel van verschillende technieken zoals dubbelen, rolwissel, spiegelen, terzijdes en alleenspraak, krijgt de protagonist meer inzicht in de situatie, zichzelf en de ander. Hierna wordt overgegaan tot kernscènes waar het probleem zijn oorsprong lijkt te vinden. In de kernscènes kan de protagonist catharsis doorwerken en beleven.

Er zijn achtereenvolgens twee manieren van sharing die beiden worden doorlopen: sharing vanuit de rol en sharing als groepslid.

In de sharing vanuit de rol, vertellen de groepsleden die hebben gespeeld hoe zij het psychodrama hebben beleefd vanuit hun rol. Hierna ontrollen zij, dit betekent dat de spelers hun rol afleggen door dit hardop te zeggen.

In de sharing als groepslid, delen de groepsleden met elkaar wat ieder in het psychodrama heeft ervaren. In deze laatste fase gaat het erom zorg te dragen voor het terug in de groep komen van de protagonist. De groepsleden delen onder leiding van de psychodramatherapeut hun eigen gevoelens, ervaringen en gedachten met de anderen in de groep (Gilhuis et al., 2014).

Aichinger's psychodrama opbouw

Psychodrama zittingen vinden één keer per week plaats in een groep van vier tot zes kinderen voor een periode tussen de twintig en veertig weken. Een psychodramasessie bij kinderen duurt één uur. Aichinger onderscheidt drie verschillende fasen:

- Beginfase (*the initial fase*)
- Spelfase (*the play fase*)
- Eindfase (*the closing fase*)

In de begin fase starten de kinderen in een kring en gaan de kinderen gezamenlijk en met wederzijdse instemming een scenario maken dat zij gaan uitspelen in symbolisch spel. Het scenario maken zij samen met behulp van de leiders van de groep.

Het is de taak van de director en de co-director in de beginfase om de warming-up zo te begeleiden dat het doel, namelijk het maken van een gedeeld scenario, ook behaald wordt. In tegenstelling tot volwassenen die de warming-up nodig hebben om de spontaniteit los te maken, hebben kinderen deze warming-up niet nodig. Kinderen zijn zo gefascineerd door het symbolische spel van psychodrama dat zij meteen na de eerste sessie genoeg opgewarmd zijn.

In de begin fase vanuit de kring wordt de vraag gesteld wat de kinderen vandaag willen spelen. De kinderen kunnen daarna rollen en verhalen voorstellen die zij graag willen uitspelen. Op de thema's die worden voorgesteld kan gevarieerd worden, waarbij kinderen zowel hun idealen als hun angsten uitspelen. Zelfs als de kinderen thema's gebruiken die van televisieprogramma's komen of uit games, dan nog hebben zij een diepere symbolische betekenis. Volgens Aichinger spelen kinderen keer op keer rollen die zij tegenkomen in de media en in games. Rollen als die van Pokemon, de Terminator en de Power Rangers. In het uitspelen van deze rollen kunnen kinderen hun gevoelens van waardoosheid, verlatenheid en hulpeloosheid neerzetten in een tegenbeeld door middel van een rolwissel. Onderzoek van mediapsychologen laat zien dat kinderen de media gebruiken om te leren om te gaan met hun ontwikkelingstaken. Ook draagt de media bij aan het bouwen van ons idee van de werkelijkheid en heeft zij invloed op de kijk van kinderen op hun werkelijkheid. De helden van nu, in tegenstelling tot de helden uit sprookjes, mythen en sagen, zijn vaak ongevoelig en onverslaanbaar. In het ontkennen van hun gevoel en onafhankelijkheid zijn zij almachtig. 'Met deze moderne helden neemt de technologie én de fysieke kracht de plaats in van menselijke relaties' (Aichinger, jaartal, p. 173-176). Kinderen die het moeilijk vinden om relaties aan te gaan met anderen en zich onzeker voelen herkennen zich in deze figuren en het versterkt hun gemis aan relaties met elkaar (Hurrelman, 1983; Paus-Haase, 1998).

In de beginfase helpen de leiders de kinderen om te komen tot een gezamenlijk symbolisch scenario waarin ieder kind zich kan vinden en waarbij ieder kind vanuit zijn eigen rol bijdraagt aan het gezamenlijk thema.

In een sessie van Aichinger met kinderen komt de beginfase en het maken van een scenario op deze wijze aan de orde:

De kinderen willen een scenario met fantasieën van absolute macht uitspelen. Een onderwerp dat sommige kinderen de hele tijd willen uitspelen. Als deze fantasieën niet beperkt zouden worden dan zouden deze kinderen buiten de groep komen te staan en zouden zij dezelfde

ervaring opdoen die zij op school hebben en in vrij spel situaties: 'Als jij een tovenaar wil spelen dan kunnen wij bedenken wat voor magische dingen jij kan doen als tovenaar en wij kunnen aan de andere kinderen vragen of zij het toestaan dat jij een toverspreuk over hun mag uitspreken.' Door onderhandelingen in spel tussen de tovenaar en de andere kinderen, wil een kind zich meestal voor een korte periode laten betoveren en vindt er een corrigerende ervaring plaats voor het kind die de tovenaar speelt.

In alleenspraak vanuit de antagonistische rol (bijvoorbeeld de steen of de kikker) kan de therapeut verwoorden hoe dit beeld (intern beeld van het kind) zich ervaart: 'Ik ben de steen die vast staat en zich niet kan bewegen.' In de sharing kunnen de antagonistische delen hoe het was om een steen te zijn die niet kon bewegen.

Aichinger merkt op dat deze structuur vanaf het begin duidelijk moet zijn, zodat de kinderen deze structuur in zich opnemen. De structuur zorgt voor veiligheid in de groep. 'Als we deze structuur losjes nemen, zullen wij er later bitter voor betalen in de vorm van chaotische en destructieve groepsprocessen. In een later stadium in het groepsproces, in de veiligheid van de groepsetting zullen de kinderen rebelleren tegen de leiders, en dan zal deze structuur, indien niet neergezet, bijna niet te herstellen zijn' (Aichinger, 2017, p. 27).

Volgens Moreno is de warming-up fase voor symbolisch spel bij kinderen een interpersoonlijk en intrapersoonlijk proces. Ieder kind zou klaar moeten zijn om over te gaan tot spelen en zich bewust worden wat hij of zij ervaart en wat hij of zij zou willen uitspelen. Als de kinderen in de beginfase rollen hebben gekozen voor zichzelf én rollen aan de leiders hebben gegeven, volgt het neerzetten van de scene door middel van het ophangen van de doeken en het bouwen van de verschillende locaties, zoals een kasteel, een jungle of een boerderij.

Ieder kind in zijn rol is verbonden met de andere kinderen en daarom is het van belang om aandacht te schenken aan de emotionele relaties en gevoeligheden tussen de kinderen onderling.

In een sessie van Aichinger met kinderen komt de beginfase en het verzinnen van een gedeeld scenario zo aan de orde:

'Je wil graag een buitenaards wezen spelen, hoe zou je het vinden als de andere kinderen ook onzichtbaar willen spelen?' Daarna vragen aan de kinderen in de groep hoe zij zich voorstellen dat een gedeeld scenario eruit ziet. Deze interventie vanuit de therapeut wordt in de beginfase buiten het spel om gegeven. Dit is belangrijk met betrekking tot de rolkeuze van het kind en zijn verbinding naar de groep.

De leiders van de groep hebben een psychodramatische en sociometrische kijk op de groep nodig om te komen tot een gezamenlijk en gedeeld symbolisch scenario (Aichinger, 2017).

In een sessie van Aichinger met kinderen in de beginfase komt dit bijvoorbeeld als volgt aan de orde:

Het kan helpend zijn om aan een kind met onrustig of agressief gedrag, uit te leggen waarom deze in de beginfase anders behandeld wordt dan de andere kinderen. Waarom het bijvoorbeeld nodig is om, als een helper, naast hem te gaan zitten en indien nodig fysiek contact te maken om het kind rustig te krijgen. Daarbij is het belangrijk dit te doen, zonder dat het kind zich schaamt voor de groep: 'je vindt het al zo spannend dat je bijna niet kan nadenken over welke rol je zal spelen. kom maar met mij hier zitten, dan storen we de anderen niet en kunnen wij samen nadenken over je rol en dan zal het straks makkelijker zijn om te kiezen.'

De spelfase begint met een transformatie ritueel. Om een gedeelde start aan het spel te geven, maken de kinderen woningen, zoals: grotten, nesten, kastelen of ruimteschepen. Vanuit deze woningen starten de leiders met een geleide improvisatie het symbolisch spel met als doel het kind tot actie aan te zetten: 'het is nacht en de dieren liggen te slapen in hun nesten.'

Boer: 'Het katje lijkt niet uit haar mandje te komen, ze zal wel haar redenen hebben. Katjes kunnen goed horen en ze zal wel alles verstaan.'

Boerin: 'Ik zal een bakje melk neerzetten voor dat katje, ik weet zeker dat zij het dan komt opdrinken. Het is een vlug katje, het bakje met melk zal op zijn zonder dat wij het in de gaten hebben.'

Op deze wijze activeren de leiders het spel met ego ondersteunende dubbels.

Tijdens het spel hebben de kinderen de ruimte om te improviseren en het spel hoeft niet hetzelfde te zijn als van tevoren was afgesproken. De dynamiek van de interactie leidt tot andere gebeurtenissen, waar de kinderen tussen het spelen door, het wél met elkaar over eens moeten worden. In de spelfase –in de transitionele ruimte- is er ruimte voor nieuwe ervaringen en nieuw gedrag om te komen tot een vrijer en creatief zelf.

Jana is een meisje met angstig gedrag dat de veiligheid en de nabijheid van de vrouwelijke therapeut zoekt. Haar ouders zijn een jaar geleden gescheiden en vader woont nu elders. Jana is onzeker of zij aan moeder mag laten zien hoeveel zij haar vader mist. Als klein geitje wil zij stiekem meegaan in de zak van de kippendief om te kijken waar deze woont. Vrouwelijke therapeut heeft de rol gekregen van boerin en de mannelijke therapeut speelt de kippendief.

- *Boerin 'Het kleine geitje is niet zo bang meer als zij eerst was, misschien kan zij ons helpen nu zij meegaat in de zak.'*
- *Kippendief (die verbaasd is dat het kleine geitje in zijn zak zit, maar de volgende ochtend weer weg is): 'Wat jammer dat het kleine geitje weg is, het zou leuk zijn als het geitje me weer eens opzoekt.'*

In de spelfase worden door de leiders psychodramatechnieken gebruikt zoals: spiegelen, terzijdes, dubbelen en alleenspraak. In de eindfase wordt het spel beëindigd en wordt er ruimte gemaakt voor een korte terugblik op het spel. Tien minuten vóór het einde van de sessie wordt het spel door middel van een kort ritueel afgerond. De spelleiders laten de kinderen in een begeleide improvisatie tot rust komen: 'de nacht valt en de dieren gaan slapen in hun nesten.' In de begeleide improvisatie volgt de ontrolling: 'nu zijn we niet meer wilde dieren, jij bent niet meer een tijger maar Elias.' In de eindfase worden de kostuums uitgetrokken en de scene wordt afgebroken. Hierna komen de kinderen in een kring bij elkaar zitten. In tegenstelling tot volwassen psychodrama duurt deze fase kort en wordt er alleen aan de kinderen gevraagd om iets algemeen terug te geven: 'hoe voelde jij je tijdens het spelen, wat vond je leuk en wat niet?' Tijdens deze eindfase geven de leiders reflectie op het spel van de kinderen waar deze nieuw gewenst gedrag lieten zien om dit gedrag te bevestigen. De leiders geven terug aan de kinderen hoe de rol voelde die zij van de kinderen kregen. Als het geschikt lijkt kan een spelleider aan de kinderen vragen of zij weleens eenzelfde ervaring hebben gehad. Het doel van deze eindfase is om het spel af te ronden en om het emotionele proces van de spelfase terug te brengen naar kalmte en om kort terug te kijken naar wat er gebeurd is.

Verschillen en overeenkomsten in de werkwijze van Moreno en Aichinger

Een eerste verschil tussen de fasen bij beide methoden is de warming-up, waarbij de warming-up bij volwassenen volgens het klassieke psychodrama kan variëren van vijf tot vijftien minuten en een belangrijk onderdeel is om de groep op te warmen voor zelfonthulling.

Bij de methode van Aichinger schuift de warming-up naar de fase van de protagonistkeuze omdat Aichinger ziet dat kinderen over het algemeen altijd klaar zijn om te kunnen spelen. Alleen de

alleréérste zitting voor kinderen kent een warming-up. Vanuit de gezamenlijke opstart in de kring wordt er overgaan tot wat bij het klassieke psychodrama de fase is van de protagonistkeuze wordt genoemd. Deze fase heet bij Aichinger de beginfase.

Een tweede verschil is dat er in de fase van de protagonistkeuze bij het klassieke psychodrama voor volwassenen, één protagonist wordt gekozen die het psychodrama gaat doen en waarbij de overige spelers het koor zijn. In de beginfase bij het kinderpsychodrama kiezen alle kinderen voor zichzelf een rol die zij willen spelen en maken zij een gezamenlijk scenario. Nu zijn de kinderen voldoende opgewarmd en kunnen zij overgaan tot klaarzetten en spelen.

Een eerste overeenkomst is dat de protagonist in de actiefase bij het klassieke psychodrama voor volwassenen, ná een contract gemaakt te hebben, overgaat tot het neerzetten van de eerste beelden in een eerste scene. Bij de methode van Aichinger gaan de kinderen óók spelen maar dan aan de hand van een gezamenlijk scenario waarbij alle kinderen spelen. Zowel de volwassenen als de kinderen gaan hier over tot actie en het neerzetten van symbolische beelden.

Een tweede overeenkomst is dat zowel de klassieke psychodramazitting als de psychodramazitting bij kinderen volgens Aichinger, een sharing kennen. Een klassieke psychodramazitting besteedt een half uur aan de sharing en bij de methode van Aichinger voor kinderen duurt de eindfase tien minuten.

In de sharing ligt het derde verschil namelijk dat in het klassieke psychodrama de spelers eerst vanuit hun rol vertellen wat zij in rol hebben beleefd waarna de ontrolling volgt, om daarna als groepslid te delen wat zij hebben ervaren aan het psychodrama. Het psychodrama voor kinderen kent een korte eindfase van tien minuten waar in een geleide improvisatie wordt ontrold en daarna in de kring wordt teruggeblikt op het psychodrama door de groepsleiders en aan de kinderen wordt gevraagd hoe zij het psychodrama hebben ervaren. De leiders benoemen in de kring bij ieder kind wat zij als een positieve gedragsverandering hebben gezien. Ook geven de leiders aan de kinderen terug hoe zij, als leiders hun eigen rol ervaren hebben. Het emotionele proces van het kinderpsychodrama wordt teruggebracht naar een rustfase door de leiders en verloopt dus anders dan de sharing bij het klassiek psychodrama.

Tot slot

De methode van Aichinger is een kindvriendelijke methode omdat kinderen een grote behoefte hebben aan speelsheid en vrijheid van beweging en zij binnen deze methode de ruimte krijgen voor hun eigen fantasie en spel.

De psychodrama methode van Aichinger maakt dat kinderen hun ideeën en gevoelens snel kunnen omzetten in motorische expressie en door middel van symbolisch spel komen tot een diepgaande verandering in het zelfbewustzijn.

Voor mij is de methode van Aichinger aantrekkelijk omdat het aansluit bij mijn manier van werken met kinderen in de speltherapie praktijk. Binnenkort hoop ik te starten met twee groepen; één in Amsterdam-noord en één in Zaandam. Over mijn bevindingen met deze twee kinderpsychodramagroepen hoop ik later verslag te doen.

Literatuurlijst

- Aichinger, A. (1993). *Psychodramagruppentherapie mit Kindern*. Munich: Reinhard.
- Aichinger, A. (2003b). Pokemon, Powerrangers, Spiderman en Terminator in der Gruppentherapie. *Informationen für Erziehungsberatungsstellen*. 2/2003, S 14-22.
- Aichinger, A. (2017). *Group therapy with children*. Wiesbaden: Springer.
- Arends Hein, M. (2004). *Psychodrama en transactionele analyse*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Gilhuis, H., Laat, de P., Hest, van F. (2014). *Psychodrama in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe.
- Kende, H. (2017). *Psychodrama with children*. London/New York: Routledge.
- Paus-Haase, I. (1998). *Heldenbilder im Fernsehen*. Wiesbaden: Springer.
- Pruckner, H. (2001). *Das Spiel ist der Königsweg der Kinder*. München: Inscenario Verlag
- Shearon, E. M. (1999). Psychodrama met kinderen. VVP bulletin, 2.