



PRIKKEL

PRAKTIJKBOEK

Prikkelen Binnen & Buiten Beeldende Therapie

OLGA BONNEVELD



PRIKKEL

Praktijkboek

Prikkelen binnen & buiten de therapie

Een nieuwe manier voor het inrichten
van individuele beeldende therapie.

Olga Bonneveld

© 2012 UITGEGEVEN IN EIGEN BEHEER

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames, of enige andere manier, zonder voorafgaande (schriftelijke) toestemming van de uitgever.

Omslag & vormgeving: Olga Bonneveld
Foto's: Olga Bonneveld

Eerste druk 2012

Olga Bonneveld
Kostverlorenstraat 727
1382 BE Weesp



VOORWOORD

Tijdens mijn stage in het derde jaar heb ik aan den lijve ondervonden hoe lastig het kan zijn om aansluiting te vinden bij een cliënt. Ik kreeg van mijn stagebegeleider de miskenningsmatrix uit de TA aangereikt. Dit gaf mij houvast, inzicht en richting.

In de laatste periode van het derde jaar werd ik geacht een onderzoek te doen. Inmiddels had ik de matrix al enige tijd gebruikt om de individuele cliënt te behandelen. Daardoor was de onderzoeksvraag gemakkelijk tot stand gekomen. 'Hoe kan een beeldende therapeut, aan de hand van de miskenningsmatrix uit de TA, aansluiten op het proces van een individuele cliënt'. Naast de casestudie, welke al in de praktijk was gebracht, was het onderzoek een kans om het theoretisch te benaderen. De matrix en de beeldende therapie werden verenigd.

Inmiddels is het tijd om af te studeren. Mijn wens om mijn ervaring van vorig jaar, met de matrix, te delen met een ieder die hier belang bij kan hebben, kon worden ingewilligd. Het onderzoek vormde de basis, maar de zoektocht naar een juiste vorm bleek toch een langdurig proces. Moest het een instrument zijn, een artikel, een toepassingsmap; ik wist het niet. Tot ik mij besepte wat mijn wens was. Het moest iets zijn wat beeldende therapeuten in de praktijk konden gebruiken. Iets wat prikkelde, iets waar je enthousiast van kon worden.

Een praktijkboek moest het zijn. Het mooie ervan vind ik dat het gebruikt kan en mag worden op de manier die uzelf prettig vindt. Het kan de basis zijn waarop je de behandeling inricht, hoe je een sessie structureert, maar met plezier gebruik maken van de opdrachten kan ook een reden zijn om dit boek in de kast te hebben.



INHOUD

INLEIDING 13

I.	WAAROM DIT BOEK?	15
II.	VOOR WIE IS HET BEDOELD?	15
III.	HOE IS HET BOEK OPGEBOUWD?	15

HOOFDSTUK I DE MATRIX 17

1.1	DE BASIS VAN DE MATRIX	19
1.2	UITLEG MATRIX	20
1.3	DE MATRIX	20
1.4	SPLITSEN VAN DE MATRIX	21
1.5	KOPPELING NAAR DE BEELDENDE THERAPIE	22

HOOFDSTUK II STRUCTUUR 23

2.1	STRUCTUUR IN BEELD	25
2.2	TOELICHTING VAN DE ONDERDELEN	25
2.2.1	Voorbespreking	25
2.2.1	Symbool – doel	26
2.2.3	Opdracht – naar onderwerp of thema	26
2.2.4	Nabespreking	26
2.2.5	Doel opstellen	26

HOOFDSTUK III BINNEN DE THERAPIE 27

BESTAAN & BETEKENIS

3.1	DE MATRIX	29
3.2	PRIKKELGERICHT	30
3.2.1	Hoe	30
3.2.2	Houding en benadering	30
3.2.3	Mediuminzet	32

3.3	PROBLEEMGERICHT	33
3.3.1	Hoe	33
3.3.2	Houding en benadering	33
3.3.3	Mediuminzet	34
3.4	OPTIEGERICHT	35

HOOFDSTUK IV BUITEN DE THERAPIE 37

VERANDERBAARHEID & EIGEN CAPACITEITEN

4.1	DE MATRIX	39
4.2	DOEL OPSTELLEN	40
4.2.1	Doel	40
4.2.2	Hoe	40
4.2.3	Mediuminzet	41
4.2.4	Houding en benadering	41
4.3	NABESPREKING EN SYMBOOL	42
4.3.1	Doel	42
4.3.2	Hoe	42
4.3.3	Houding en benadering	43
4.3.4	Mediuminzet	43
4.4	EERSTE SESSIE	43
4.5	OPDRACHTEN	44
4.5.1	Het situatieboekje	44
4.5.2	Het gedachtenboekje	44
4.5.3	Het goeie dingen boekje	44
4.6	FOTO OPDRACHT	44

HOOFDSTUK V DE OPDRACHTEN 47

INLEIDING	49
I. PRIKKELGERICHTE OPDRACHTEN	51
Lange kwast	51
Grenzenspel	52
Klei-voel-balletje	54
Klei gooien	55
Voelportret	56
Samen 'Huisje-boompje-beestje'	57
Latje kleien	58
Bolhamer en blik	59
Nat in nat	60
Verfexplosie	61
Schilderen op muziek	62

	3-staps detail	63
	Geleide tekening	64
	Kloven	65
II.	PROBLEEMGERICHTE OPDRACHTEN	67
	Commentatoren in beeld	67
	Stromingsbeelden	68
	Sociogrammen met ruimtelijk materiaal	70
	Handstroming	71
	Sociogram van het zelf	75
	Vilten	76
	Gipsverband op kippengaas	77
	Keerpunt	78
	Ratio vs. Emotie	79
	BoosBeest visualisatie	80
	Emotiezee en vaartuig	81
	Gedachtenrealisatie	82
	Collage	83
	 DANKWOORD	 84
	 BRONNENLIJST	 85



INLEIDING



INLEIDING

I. WAAROM DIT PRAKTIJKBOEK

Binnen de beeldende therapie kan het vormgeven aan een individuele behandeling een uitdaging zijn. Het aansluiten bij een cliënt kan zowel in de beginfase als in een later stadium lastig zijn. Dit boek is bedoeld om richting te kunnen geven aan de opbouw van individuele beeldende therapie. De miskenningsmatrix vormt de kapstok voor deze nieuwe benadering. Het mooie van het boek is dat het gebaseerd is op ervaringen uit de praktijk. De totstandkoming is zowel vanuit praktijk als literatuur gerealiseerd. Het boek biedt een nieuwe kijk op het structureren van een behandeling, een sessie en hoe je het dagelijks leven van de cliënt optimaal kunt inzetten binnen en buiten de therapie.

In het huidige werkveld is tijd een schaarste. Ook kom je als vaktherapeut steeds vaker op een eilandje terecht. Het boek biedt de uitkomst als het gaat over efficiënt werken. Door de opbouw ervan stelt het u in staat om door middel van concrete, prikkelgerichte opdrachten uw cliënt in kaart te brengen en tegelijkertijd de therapeutische relatie van een basis te voorzien. Vanuit de prikkelgerichte opdrachten worden de thema's voor de hoofdfase op eenvoudige wijze inzichtelijk gemaakt en kunt u de verdieping aanbrengen die de therapie behoeft.

Omdat het proces ook buiten de therapie een concrete plek krijgt, kan de cliënt goed in behandeling komen en bovendien direct starten met het oefenen in het dagelijks leven. Hierdoor zal de mate van bekliving vergroten.

II. VOOR WIE IS HET BEDOELT

Het boek is bedoeld voor beeldend therapeuten, beginnend of al langer werkzaam, hun stagiaires & studenten beeldende therapie. Het boek kan de nieuwe basis zijn voor het vormgeven van een individuele behandeling, maar kan ook ingezet worden op het moment dat een behandeling stagneert. De prikkelgerichte opdrachten bieden dan zicht op waar het vastloopt en hoe je weer tot aansluiting kan komen.

III. HOE IS HET BOEK OPGEBOUWD

Op de eerste plaats kan het boek worden gebruikt als basis voor de hele behandeling van een individuele cliënt. Om op deze manier te kunnen werken is het belangrijk om te beginnen met het introduceren van de matrix. Daarnaast wordt uitgelegd hoe deze over de beeldende therapie is geplaatst en op welke manier de matrix hierin wordt gehanteerd.

Ook wordt er aandacht besteed aan hoe de sessie gestructureerd kan worden, om zowel binnen als buiten de therapie te kunnen prikkelen.

Het hoofdstuk 'binnen de therapie' richt zich op hoe de inhoud van de sessies zelf kan worden bepaald. In de beginfase ligt het accent op het aanbieden van prikkels. De reden hiervoor is dat deze aanpak zicht geeft op de probleemgebieden van uw cliënt en de inhoud van deze. Er wordt beschreven welk deel van de matrix hier een rol in speelt. Daarnaast wordt er ingegaan op welke therapeutische houdingen belangrijk zijn in deze fase van de behandeling. Ook de mediuminzet is een belangrijk onderdeel, welke uitgelegd zal worden. Om het inzichtelijk voor u te maken, worden er ook voorbeelden aangedragen. Ook worden er concrete verwijzingen gedaan naar de opdrachten en daaraan verbonden doelen. Hierdoor kunt u het direct toepassen in de praktijk. Het biedt dus houvast en richting aan de therapie.

In dit hoofdstuk wordt ook de probleemgerichte aanpak voor de hoofdfase van de behandeling belicht. Vanuit de prikkelgerichte fase zijn de onderwerpen voor de hoofdfase van de therapie verduidelijkt. Ook in dit deel wordt de houding en de mediuminzet beschreven.

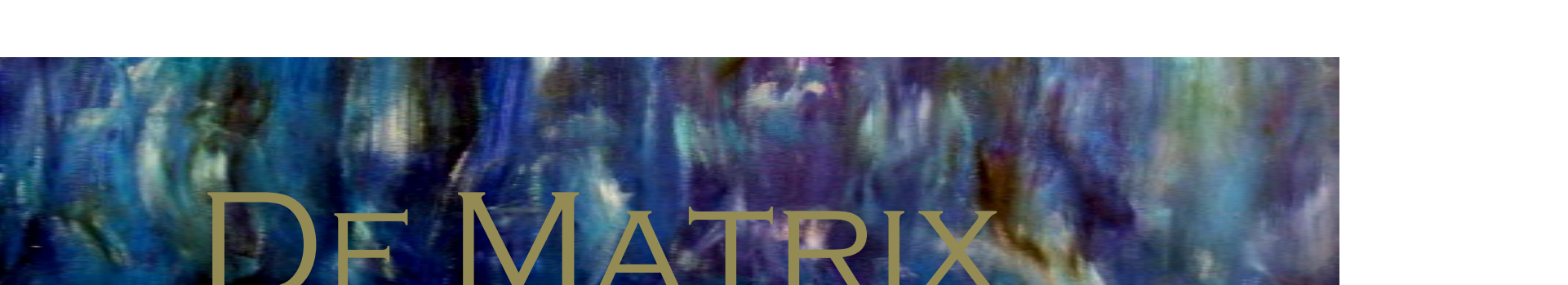
Het hoofdstuk 'buiten de therapie' geeft weer hoe de matrix gebruikt wordt om de cliënt ook buiten de therapie te prikkelen. De manier waarop dit, in de verschillende stadia van de behandeling kan worden gedaan, wordt beschreven.

Er wordt stapsgewijs uitgelegd op welke manier er tijdens de sessie aandacht wordt besteed aan dit onderdeel van de behandeling. Ook de functie ervan wordt toegelicht. De benadering en houding welke de therapeut kan inzetten wordt benoemd en ook de mediuminzet heeft zijn eigen plek. Naast deze uitleg worden er ook opties aangereikt voor concrete opdrachten.

Achterin het boek staan opdrachten, welke zijn onderverdeelt in prikkelgerichte opdrachten en probleemgerichte opdrachten. Naast de concrete opdracht worden er aandachtspunten voor de observatie benoemd en wordt er richting gegeven aan het nabespreken van de opdracht. Om de opdrachten te flexibiliseren staan er bij de opdrachten ook variatiemogelijkheden. Hierdoor kunnen de opdrachten voor verschillende doelen worden ingezet.

DE MATRIX

I



DE MATRIX

Voordat we met het prikkelen binnen en buiten de therapie kunnen beginnen, is het zaak om de basis van de oorspronkelijke matrix te belichten. Naast de matrix zelf, wordt ook weergegeven hoe deze gelezen kan worden. Vanuit deze informatie wordt de eerste stap gezet naar de uitleg waarop deze matrix wordt gebruikt in het kader van prikkelen binnen en buiten de therapie. Ook de koppeling naar de beeldende therapie wordt hierin meegenomen. Belangrijk te noemen is dat de inhoud van de matrix ten opzichte van de beeldende therapie in de volgende hoofdstukken worden behandeld.

1.1 DE BASIS VAN DE MATRIX

De miskenningsmatrix (Mellor & Sigmund, 1975) is een instrument om de aard en intensiteit van onopgeloste problemen systematisch vast te kunnen stellen en zo effectief en afgestemd de problemen aan te pakken. De matrix geeft diverse fasen van miskenning weer, welke inzicht geeft in verschillende stadia en de daarbij behorende mogelijkheden & onmogelijkheden binnen een behandelproces.

De matrix deelt miskenningen in op basis van drie verschillende criteria (Stewart & Joines, 2000). Het gebied, het type & het niveau.

Betreffende het gebied kan men zichzelf, de ander en de situatie miskennen. Hierin wordt uitgegaan van het niet ervaren dan wel negeren (miskennen) van de mogelijkheden die zijn om zelf in actie te komen. Bij ‘de ander’ wordt deze miskent door het uitsluiten van de aspecten die een ander in zou kunnen brengen tegenover de eigen overtuiging. De situatie miskennen gaat over het bagatelliseren van een situatie, waarin het kunnen uitoefenen van invloed hierop niet wordt ervaren (Roozenburg, 2006).

Onder het type vallen de drie aspecten waarop de miskenning van toepassing kan zijn. Prikkels, problemen & opties. Prikkels worden miskend wanneer er iets dat gebeurt niet tot waarneming leidt. De miskenning van problemen ontstaat op het moment dat een persoon zich bewust is van wat er gebeurt, maar negeert dat datgene een probleem is. Het miskennen van een optie is ter sprake wanneer iemand zich bewust is van zowel de waarneming van wat er gebeurt en dat dit een probleem vormt, maar niet ziet dat er een mogelijkheid is om er iets aan te doen. (M. Kouwenhoven 1984)

De niveaus waarop iemand kan miskennen geven de intensiteit van de miskenning weer. Deze niveaus worden geformuleerd als: het bestaan, de betekenis, de veranderbaarheid en de eigen capaciteiten, die corresponderen met de typen. In de matrix worden alle mogelijke combinaties van niveaus en typen van miskenning weergegeven. Ook zit er een verloop in, welke weergeeft in welke fase van miskenning iemand zich bevindt en wat de daaropvolgende stap kan en moet zijn.

1.2 UITLEG MATRIX

In de bovenste tabel wordt uitgelegd hoe de matrix te lezen is. De onderste tabel is de matrix zelf.

Verticaal	Horizontaal	Diagonaal
Miskennen op bepaald niveau houdt miskenning op lagere niveaus in (bijvoorbeeld als betekenis wordt miskend, worden ook veranderbaarheid en eigen capaciteiten miskend)	Miskennen van bepaald type houdt miskenning op types rechts daarvan in (als de prikkel miskend wordt kunnen problemen niet gedefinieerd worden, dus ook een opties.)	Miskennen op een bepaald punt in de hiërarchie houdt miskenning in op type onder/niveau links en op type boven/niveau rechts.

bron: Roozendaal 2006

“Samenvattend: iemand die langs één van de diagonalen miskent, zal ook miskennen in alle vierkanten onder en rechts van die diagonaal” (Stewart & Joines, 2000)

1.3 DE MATRIX

	Prikkels	Problemen	Opties
Bestaan	B1 Bestaan van prikkels	B2 Bestaan van problemen	B3 Bestaan van opties
Betekenis	B2 Betekenis van prikkels	B3 Betekenis van problemen	B4 Betekenis van opties
Veranderbaarheid	B3 Veranderbaarheid van prikkels	B4 Oplosbaarheid van problemen	B5 Uitvoerbaarheid van opties
Eigen Capaciteiten	B4 Eigen capaciteit om anders op prikkels te reageren	B5 Eigen capaciteit om problemen op te lossen	B6 Eigen capaciteit om opties toe te passen

N.B. De aanduiding ‘B’ staat voor behandelfase
De cijfers erachter geven het verloop weer

Bron: Stewart &Joines, 2000

1.4 SPLITSEN VAN DE MATRIX

TRANSACTIONELE ANALYSE

Berne ontwikkelde in de jaren 60 een begrippentaal (TA), waardoor de patiënt actief betrokken werd bij zijn eigen genezingsproces. De patiënten zaten bij de besprekingen over henzelf en zij moesten de ideeën van de TA ook bestuderen (wat revolutionair was in die tijd). Het gevolg hiervan was: veel meer begrip en gelijkwaardigheid.

De Transactionele Analyse is een persoonlijkheidstheorie: het geeft een model van de menselijke psyche, de menselijke structuur. T.A. is ook een communicatietheorie: hoe organisaties functioneren

en hoe de communicatie tussen mensen is. Ten derde is de T.A. een ontwikkelings-psychologische theorie: het vertelt hoe mensen zich ontwikkelen; hoe de psyche wordt opgebouwd. T.A. is ook een theorie over psychopathologie: het vertelt ook wat er mis kan gaan in de opbouw van de mens.

Het is een heel positieve theorie: hoe herstel je wat er mis is gegaan? (Toentertijd was psychotherapie vooral gericht op het waarom van wat er mis was gegaan, herbelevingen e.d.)

Het gevolg was dat mensen jarenlang in therapie in een afhankelijke slachtofferrol konden blijven steken wat het superioriteitsgevoel van de therapeuten kon voeden)

Actie + Reactie = Transactie.

Transactionele Analyse = analyseren wat er gebeurt tijdens dit proces.

Om het proces meer wortels te geven en het draagvlak te vergroten, is het vruchtbaar om de cliënt zowel binnen als buiten de therapie in proces te laten zijn. Bovendien is het meegeven van kleine, haalbare doelen een manier om iemand in het dagelijks leven bezig te laten zijn met het veranderingsproces. Inzicht krijgen op het eigen doen en laten binnen de therapie is één ding, maar de vertaalslag naar het 'gewone' leven maken is vaak andere koek. Door dit stapsgewijs, gekaderd en begeleidend vorm te geven, stelt het de cliënt in staat om regie over het persoonlijk functioneren te hernemen.

In dit handboek wordt er scheiding aangebracht tussen *binnen* de therapie en *buiten* de therapie. Binnen het kader van de miskenningsmatrix ziet dat er als volgt uit.

Binnen de therapie worden de noemers **BESTAAN & BETEKENIS** uitgediept. De opdrachten worden in eerste instantie prikkelgericht ingezet. Van daaruit kan het bestaan en de betekenis van deze op erkenning worden getoetst en wordt en inzicht verkregen in de cliënt specifieke vorm waarin deze zich presenteren. Hierop aansluitend kunnen de problemen omtrent het thema onder de loep

genomen worden en in beeld worden gebracht. Hiervoor zijn achterin opdrachten uitgewerkt. Door af te sluiten met het verkennen van de erkenning omtrent opties, wordt toegewerkt naar het volgende onderdeel van de therapie.

Buiten de therapie ligt het accent namelijk op **VERANDERBAARHEID & EIGEN CAPACITEITEN**. Vanuit het tijdens de therapie ontstane proces rondom een thema/prikkel, wordt de vertaalslag gemaakt naar het leven van de cliënt *buiten* de therapie. Door samen op zoek te gaan naar een situatie welke komend is in de aanstaande week of een wederkerende situatie welke verband houdt met het thema van die week, kan de cliënt in de praktijk oefenen met de andere twee fasen.

Het is van belang om hierin wel oog te houden voor de fasering van prikkel, probleem en opties. Want te snel overgaan tot de volgende of het overslaan van stappen, wordt de kans op miskennen groter en daarmee wordt stagnatie (en teleurstelling) een bedreiging voor het proces.

De matrix, zo is in de praktijk gebleken, leent zich uitstekend als kapstok voor de beeldende therapie. In het beeldend werken zelf kunnen door prikkelgerichte opdrachten miskenningen aan het licht gebracht worden. Ook in latere behandelstadia geeft de matrix inzicht in het proces en wordt het aansluiten op de cliënt vergemakkelijkt. Bovendien geeft het richting aan de behandeling en kan er efficiënt worden gewerkt. De doelgroep waarmee middels deze manier gewerkt kan worden, is divers. Maar er zijn wel basisvoorwaarden te formuleren. In dit boek wordt er uitgegaan van individuele behandeling. Het is belangrijk dat de desbetreffende cliënt over reflectief vermogen beschikt. Cliënten met schizofrenie, psychotische klachten of zij die in crisis verkeren, zijn door de hoge mate van prikkels die worden aangeboden niet geschikt. Cliënten met AS II stoornissen, stemmingsstoornissen en angststoornissen lenen zich goed voor deze benadering.

Door *in* het medium te werken wordt het accent verlegd naar de ervaring, welke een adequaat beeld geeft betreffende de thema's die spelen en in welke vorm deze zich presenteren. Door uit de cognitie te blijven, ontstaat er ruimte voor het uitdiepen van de beleving ten aanzien van de prikkels. Wel is het zaak om de nabespreking een belangrijke plek te geven. Ook kan de therapeut tijdens het werken zelf de gedachtestroom en emotiebeleving bevragen, om te toetsen *of* het bestaan en de betekenis erkent worden, in welke mate en hoe de cliënt deze zelf beoordeelt.

Op het moment dat er miskenning plaats vindt, omdat interne signalen niet worden (h)erkend of omdat er hiaten zijn in de interpretatie van deze, kan er een andere opdracht uit hetzelfde spectrum aangeboden worden om tot erkenning te komen. Het is van belang om de door uzelf waargenomen signalen terug te koppelen naar de cliënt om de bewustwording in gang te zetten. Observatie is dus een belangrijke kerntaak.

Als er sprake is van stagnatie biedt de matrix inzicht en het handvat om de stagnatie onder de loep te nemen en door te werken naar het opheffen van de blokkade.

STRUCTUUR

II

STRUCTUUR

Het prikkelen binnen en buiten de therapie vragen beiden om invulling binnen de sessie. Omdat beiden met elkaar in verband staan is het zaak om te kijken naar de manier waarop de sessie opgebouwd wordt. In dit hoofdstuk wordt in beeld gebracht hoe dit vormgegeven kan worden. Naast een overzicht van de sessiestructuur, zal ook de inhoud kort worden uitgelegd. De concrete invulling van de onderdelen is terug te vinden in de BINNEN & BUITEN hoofdstukken.

2.1 DE STRUCTUUR IN BEELD



2.2 TOELICHTING VAN DE ONDERDELEN

2.2.1 VOORBESPREKING

De voorbespreking richt zich doorgaans op de cliënt de ruimte geven om te vertellen over de afgelopen week. Welke zaken hebben er gespeeld, wat ging er goed, wat ging minder goed, wat heeft je bezig gehouden, etc. Ook wordt er in dit onderdeel ruimte gemaakt voor het nabespreken van het doel dat meegegeven was voor de afgelopen week. Hierin is het belangrijk om te kijken naar wat wel gelukt is en

wat het de cliënt heeft opgeleverd, hoe klein dan ook. Wanneer dit duidelijk is gemaakt, wordt er overgegaan naar de volgende stap.

2.2.2 SYMBOOL – DOEL

Vanuit de gedachte wat het doel de cliënt heeft opgeleverd, wordt deze gevraagd om een klein (ruimtelijk) symbool te maken welke correspondeert met het bereikte. Het is belangrijk om de cliënt dit zelfstandig te laten doen. Wanneer dit af is, kan die aan de ‘kapstok’ worden gehangen. (voor inhoudelijke informatie, zie hoofdstuk BUTTEN de therapie) Maximale tijd: 10 minuten.

Dit onderdeel creëert tijd en ruimte voor de therapeut om aan naar aanleiding van de voorbespreking een opdracht te selecteren voor de sessie. Hoewel dat uiteraard ook op voorhand kan, biedt dit moment de gelegenheid om iets aan te bieden wat zo dicht mogelijk aansluit bij de cliënt op dat moment. Wanneer blijkt dat het doel bijvoorbeeld niet behaald is, heeft dat onderwerp wellicht meer aandacht nodig. Anderzijds kan er ook een ander onderwerp duidelijk zijn geworden, welke de aandacht behoeft. Efficiëntie en geheel afgestemd op het moment, zijn kernwaarden.

2.2.3 OPDRACHT – NAAR ONDERWERP OF THEMA

In dit deel vindt de opdracht BINNEN de therapie plaats. Er wordt ingezet op prikkels aanbieden ofwel het in beeld brengen van een probleem in een later stadium in de behandeling. Met dit laatste wordt de probleemgerichte fase bedoeld, waarin de verdieping ten aanzien van een probleem plaatsvindt.

2.2.4 NABESPREKING

De nabespreking volgt op de opdracht. De ervaringen worden besproken. Afhankelijk van het soort opdracht worden eventuele miskenningen geverbaliseerd. Ook is het zaak om tijdens dit gesprek een richting te vinden voor de volgende en laatste stap binnen de sessie. De richtlijnen voor de nabespreking van de verschillende opdrachten zijn bij de opdrachten achterin het boek te vinden.

2.2.5 DOEL OPSTELLEN

Aan het einde van de sessie wordt de cliënt gevraagd een klein, haalbaar en concreet doel te stellen. Dit wordt gedaan vanuit het ‘thema’ van de sessie wordt er samen gezocht naar een concrete, aanstaande of wederkerende situatie in het dagelijks leven van de cliënt. Binnen die situatie kan de cliënt dan in de komende week werken aan het doel. Voor de volledige invulling van dit stuk, zie hoofdstuk BUTTEN de therapie.

NB. De tijdsindeling van de sessie ten aanzien van deze structuur is afhankelijk van de duur van de sessie en persoonlijke voorkeur. Voor het deel opdracht is het raadzaam om de meeste tijd in te ruimen.

BINNEN DE THERAPIE

BESTAAN & BETEKENIS

III



BINNEN DE THERAPIE

BESTAAN EN BETEKENIS

In dit hoofdstuk wordt de aandacht gericht op ‘binnen’ de therapie. Op de eerste plaats wordt het deel van de matrix dat in deze context centraal staat toegelicht. De manier waarop het in de behandeling wordt gehanteerd en tijdens de sessie zelf wordt benadrukt. Daarnaast worden het prikkelgerichte en probleemgerichte werken ‘binnen’ de therapie behandeld. De manier waarop het wordt gebruikt, de houding en benaderingswijze & de mediuminzet staan hierin centraal. De opties worden apart behandeld, omdat deze een overkoepelde positie inneemt.

3.1 MATRIX

	PRIKKELS	PROBLEMEN	OPTIES
BESTAAN	B1 Bestaan van prikkel	B2 Bestaan van problemen	B3 Bestaan van opties
BETEKENIS	B2 Betekenis van prikkel	B3 Betekenis van problemen	B4 Betekenis van opties

Hierboven staat het deel van de matrix waarmee ‘binnen’ de therapie wordt gewerkt. Het bestaan en de betekenis van prikkels, problemen & opties staan centraal. Voor de behandeling in zijn geheel geldt dat het in de beginfase van de behandeling draait om de prikkels. In de hoofdfase ligt het accent op de problemen. Later in dit hoofdstuk wordt hier dieper op ingegaan.

De B's in de matrix en de nummers erachter staan voor de volgorde. Wanneer er een stap wordt overgeslagen, moet er teruggepakt worden naar de eerdere fase. Wanneer de cliënt het bestaan van een prikkel erkent tijdens een opdracht, kan er doorgedaan worden naar de betekenis ervan. ‘De cliënt ervaart tijdens de opdracht met de lange kwast dat deze geen perfecte cirkel op papier kan schilderen. De prikkel kan dan zijn dat de cliënt zich geremd voelt. Op het moment dat de cliënt dit kan duiden, kan er betekenis aan worden verleend. Ik voel controleverlies en de betekenis is dat ik mij beperkt voel in mijn handelen.’ Het gevoel wat dit oproept kan bijvoorbeeld frustratie zijn. In de nabespreking kan dan de link gelegd worden naar een dagelijkse situatie. Wanneer wordt de cliënt op een zelfde manier geprikkeld. Het bestaan van het probleem kan dan geconcretiseerd worden. ‘wanneer ik controle verlies en mij beperkt voel, is het probleem dat ik ervaar dat ik geen grip heb op mijn eigen handelen. Echter

wanneer de cliënt het betekenis van de prikkel niet kan duiden, kan het probleem ook niet worden geconcretiseerd. Het is dan zaak om weer terug te gaan naar het bestaan van de prikkel, om van daaruit te komen tot het duiden van de betekenis.

De betekenis van het probleem komt ter tafel wanneer de inhoud van het probleem wordt onderzocht. Bij het probleem ervaren geen grip te hebben op het eigen handelen kunnen er verschillende facetten onderzocht worden in de hoofdfase van de therapie. Welke gevolgen heeft het voor de belevingswereld, voor het handelen, voor de relaties met anderen, welke emoties levert het op, waar komt het vandaan etc.

De opties gedurende de gehele behandeling lopen er als een rode draad doorheen. Naar aanleiding van de opdracht, in de beginfase of de hoofdfase van de behandeling, zijn de opties het startpunt voor het formuleren van een doel. Meer hierover in het Buiten Hoofdstuk.

De matrix geeft dus richting aan de gehele behandeling, maar ook aan een sessie op zich.

3.2 PRIKKELGERICHT

3.2.1 HOE

Tijdens de beginfase van de behandeling staat het aanbieden van prikkelgerichte opdrachten centraal. Achter in het boek staan opdrachten hiervoor beschreven. Afhankelijk van de hulpvraag kunt u deze aanbieden, hoewel eigen alle opdrachten iets opleveren. De cliënt ervaart in het materiaal, waardoor u zicht krijgt op hoe de cliënt omgaat met algemene thema's in een mensenleven. De opdrachten geven zicht op hoe de verschillende onderwerpen bij de cliënt spelen. Het is dan ook een goed middel om richting te geven aan de behandeling.

Voor uzelf als therapeut is het een verrijking om de prikkelopdrachten zelf ook uit te proberen. Op deze manier kunt u ook zelf ervaren welke prikkels het oproept en hoe u het materiaal of de techniek ervaart. Hierdoor wordt het ook beter te begeleiden, omdat u zich door de eigen ervaring goed kunt verplaatsen in de beleving van de cliënt. Wanneer u bijvoorbeeld zelf de lange kwast opdracht uitvoert, ervaart uzelf de fysieke inspanning, controleverlies, frustratie of iets anders. Het geeft u de gelegenheid om naast de informatie uit dit boek ook te putten uit eigen ervaring met de opdracht.

3.2.2 HOUDING EN BENADERING

In de fase waarin het aanbieden van prikkels centraal staat is goed structureren noodzakelijk. Wanneer een opdracht betreffende een prikkel wordt aangeboden als dat nog te vroeg in de behandeling is, ontstaat er onveiligheid.

Tijdens de tweede sessie liet ik de cliënt klei tegen de muur gooien. Dit deed zij, maar het riep heel veel op. De muur werd vies, ze liep rood aan, dacht dat zij iets deed wat niet mocht en raakte in paniek. Klei gooien is een heftige prikkel, waar permissie op boosheid & loslaten van normen een belangrijke rol in kunnen spelen. Door het vroege stadium had ik hier nog geen zicht op. Ik creëerde onveiligheid, door iets van haar te vragen, waar zij nog niet aan toe was.

In het begin van de prikkelfase is een steunende houding essentieel. Belangrijke kenmerken hiervan zijn het op gemak stellen van de cliënt, het aanbieden van laagdrempelige opdrachten en het bemoedigen van de cliënt, zonder daar denigrerend in te zijn. Het is raadzaam om de cliënt gedurende de opdracht ook te blijven structureren. Hierdoor kan de opbouw in de intensiteit van de prikkel worden gestuurd en bovendien ook weer teruggebracht worden naar een neutrale staat van zijn. Dit is een pragmatistestructurerende houding (Smeijsters, 2008). Deze is gericht op het herstel van evenwicht, welke in dit geval betrekking had op de tijdsspanne van de sessie.

Naast het structureren is motiveren ook een belangrijk onderdeel. In contact met de cliënt betekent dit dat de therapeut, ook in het kader van de observatie, de cliënt ook motiveert om iets verder te gaan in het ervaren van de prikkel. Hiermee wordt bedoeld dat de therapeut binnen het aanbod alert blijft op de aanpak van de cliënt om zo interventies in te zetten die leiden tot het in kaart brengen van de manier waarop miskenning plaatsvindt en aan te sturen op het inzichtelijk maken van wat er intern plaatsvindt bij de cliënt.

De cliënt sloeg zachtjes met het latje tegen de bonk klei voor haar. Ik vroeg haar iets meer kracht te zetten. Dit deed zij, maar zwakte snel weer af. Nogmaals vroeg ik haar meer kracht te zetten en deed het verzoek of zij wilde gaan staan. De intensiteit nam toe, ze kreeg het warm, kreeg rode wangen. Ze benoemde het als het ervaren van boosheid. "Dat mag ik niet," zei ze.

Op die manier kunnen de thema's concreet gemaakt worden. Door de cliënt stapsgewijs te begeleiden in het aanbod wordt de veiligheid gehandhaafd. Dit betekent dat de houding ook een sturend karakter heeft, waarin een zekere mate van terughoudendheid wel belangrijk is. Hierdoor kon rekening gehouden worden met de draagkracht van de cliënt.

Terugkomend op de grondhouding (Schweizer, 2009) betekent dit dat er ruimte ontstaat om meer volgend te worden, omdat er binnen deze houding ruimte ontstaat om aan te sluiten bij de cliënt in het moment. Het effect hiervan is dat de cliënt veiligheid ervaart en zo ook zelf zicht krijgt op miskenning ten aanzien van de prikkel. Daarnaast komt de betekenis van de prikkel dan vanuit de cliënt zelf. Om dit goed te kunnen stimuleren is het zaak dat de therapeut gedurende het proces ook vragen blijft stellen ten aanzien van wat de cliënt ervaart binnen de opdracht. Hierdoor kunnen de thema's/concrete probleemgebieden in kaart gebracht worden vanuit de cliënt zelf, in plaats van vanuit aannames zelf te gaan sturen.

Ze tikte zachtjes met de bolhamer op het blik. Ik vroeg haar harder te slaan en zag haar twijfelen. 'Wat gebeurt er nu?', vroeg ik. 'Ik maak te veel lawaai, anderen hebben nu last van mij', antwoordde zij. Nu heeft zij zelf haar prikkel (de twijfel) erkent en van betekenis voorzien.

3.2.3 MEDIUMINZET

Binnen de prikkelfase worden opdrachten aangeboden die prikkelgericht zijn. Dit is een sensomotorische benadering (Schweizer, 2009), welke de cliënt in de gelegenheid stelt om

zelf te ervaren tegen welke knelpunten deze aanloopt, zowel tijdens de therapie evenals de link die gelegd kan worden naar het dagelijks leven.

Een rechte, diagonale lijn trekken met een kwast van een meter, dat was de opdracht. Ze slaagde er niet in. Ik vroeg haar wat er gebeurde. 'Ik heb geen controle over die kwast, ik raak gefrustreerd en ik moet dit toch gewoon kunnen,' zei zij. Het materiaal wees haar op haar perfectionisme en wat er gebeurt als zij de controle verliest. De frustratie neemt de overhand en ze verwijt het zichzelf.

Het handboek beeldende therapie beschrijft dat sensomotoriek (Schweizer, 2009) wordt gebruikt om beweging in de grove/fijne motoriek aan te duiden. Het gaat hierin over letterlijk groot werken, maar ook het hanteren van een meter lange kwast, het scheuren van papier, tasten, smijten etc. Het uitgangspunt is om de mediuminzet af te stemmen op het soort prikkel. Over de inzet van beweging wordt geschreven dat deze verbinding maakt met de belevingswereld van de cliënt (Schweizer, 2009). Dat houdt in dat de cliënt in het materiaal in staat wordt gesteld emotie (die zich fysiek manifesteert) te ervaren.

Het verlengde van de sensomotoriek is het sensopathisch werken. Het contact van de handen met het materiaal, die in het boek omschreven wordt als: "ervaren met de tastzintuigen." (Schweizer, 2009) Hierdoor komt iemand via het materiaal en de sensaties die deze op kan roepen in contact met het beleven van gevoel en het eventueel uiten. Vanuit de matrix is de gedachte dan of iemand het bestaan van de prikkel erkent, wanneer dit lukt of de cliënt er betekenis aan kan ontleen. Vanuit bovenstaande resultaten wordt ook duidelijk dat het voor deze fase van belang is om **in** het medium te werken.

De lange kwast was zwaar om mee te werken. Haar arm verzuurde en maakte dat zij nog minder controle had. Naast de frustratie die het bij haar opriep, voelde ze zich ook machteloos. Ze MOEST alle opdrachten perfect uitvoeren en dat werd steeds moeilijker.

Door deze mediuminzet te hanteren, gebaseerd op de matrix in combinatie met de sensopathische benadering kan de cliënt prikkels ervaren. Door dit op diverse wijzen aan te bieden ontstaat er een helder beeld over waar in de matrix de cliënt zich bevindt met betrekking tot een specifieke prikkel. Daarnaast is het een instrument voor observatie, omdat het inzicht heeft gegeven in de thema's binnen de problematiek. Hierdoor wordt het aansluiten op de cliënt gemakkelijker. Naast het helder hebben aan welke onderwerpen gewerkt kan gaan worden, ontstaat er ook veel zicht op de manier waarop de cliënt zich verhoudt tot het medium en welke mogelijkheden daarvoor diegene liggen. Daardoor wordt het op diverse niveaus handzamer om de inzet toe te spitsen op de individuele behoeften en knelpunten van de cliënt.

3.3 PROBLEEMGERICHT

3.3.1 HOE

Tijdens de prikkelgerichte fase zijn vanuit de prikkelopdrachten de problemen en de inhoud hiervan gefilterd. Tijdens de probleemgerichte (hoofd) fase van de behandeling worden de problemen inhoudelijk van betekenis voorzien. De verschillende onderwerpen welke binnen de therapie uitdieping behoeven, komen nu aan bod. Achterin het boek staan verschillende opdrachten beschreven. Deze opdrachten kunnen flexibel worden ingezet, afhankelijk van de hulpvraag en probleemgebieden van uw cliënt.

Tijdens het probleemgerichte werken kunnen de verschillende kanten worden belicht.

De positieve en negatieve commentator opdracht is gericht op de interne beoordeling van het denken-voelen-handelen. Gespreid over meerdere sessies kan dit onderwerp worden onderzocht. In welke mate zijn beide aanwezig, op welke momenten laten deze zich horen, waaruit bestaat ze, hoe beïnvloeden deze jouw functioneren, hoe krijg je ze in evenwicht, etc.

De opties die hierbij ter sprake komen worden meegenomen naar het doel voor de week. Zo kun je stap voor stap de verandering in het dagelijks leven uitbouwen ten aanzien van een specifiek onderwerp.

3.3.2 HOUDING & BENADERING

In de fase waarin de problemen centraal staan is het in het begin hiervan zaak om de houding vanuit de prikkelfase mee te nemen. Wanneer de houding als donderslag bij heldere hemel omslaat, komt de veiligheid in het geding.

De ruimte waarin ik werkte, bestond uit twee kamers verbonden met één deur. We zaten altijd in de achterste ruimte. Maar deze keer zat ik in de andere ruimte en had de spullen daar klaargezet. De cliënt kwam binnen en was zichtbaar van slag door de verandering. Ik had dus wel voorgestructureerd, maar wel een ander soortige prikkel gecreëerd. Zij liet dit echter zonder het te benoemen over zich heen komen en vormde de basis voor de sessie. 'Hoe maak ik mijn binnenwereld kenbaar'

Het is dus zaak om structurerend te blijven en om stapsgewijs een lossere structuur te creëren. Wel vraagt deze fase om het minder *voor* te structureren. Omdat het aanbod in de sessie vanuit de voorbespreking komt, doet het een appèl op het kunnen inspelen op wat er speelt in het hier en nu. Het gaat over de focaal-inzichtgevende (Smeijsters, 2008) werkwijze. Kijkende naar de doelen die worden gesteld binnen focaal-inzichtgevende therapie representeert het aanbod zelf het exploreren van nieuwe gevoelens/gedachten ten aanzien van een thema. Daarnaast ontstaat er door een vergroting van het zelfvertrouwen, door de structurering bij de cliënt neer te leggen.

Het is belangrijk om in deze fase meer ruimte te laten voor de invulling van de cliënt zelf. Uiteraard is de invulling afhankelijk van de opdracht en het doel. Maar bijvoorbeeld zelf keuzes laten maken voor materiaal of vorm is al een stap in de goede richting. Tijdens de nabespreking is het belangrijk om vanuit de taal de koppeling te maken tussen het beeld en het probleem. Hierin is de houding van de therapeut het meest effectief, wanneer er een balans is tussen een confronterende en steunende houding.

De cliënt kreeg de opdracht haar negatieve commentator in beeld te brengen. De inhoud ging met name over waaruit deze door de jaren heen is opgebouwd. Hoe zij dit wilde vormgeven, was geheel aan haar. Wel bood ik ondersteuning door haar te helpen bij het juiste materiaal vinden en/of de bewerking ervan. Tijdens de nabespreking lag het accent op het inzichtelijk maken van de verschillende lagen.

Door de cliënt zelf te laten verwoorden wat het inzicht is dat vanuit de opdracht is ontstaan, beklijft het meer. Het stellen van de vragen die leiden tot de verdieping van het inzicht dient ingezet te worden met kalmte in de stem en het is belangrijk om de vragen zo objectief mogelijk te stellen. Op die manier kan de cliënt zelf de antwoorden vinden. Daarmee kan de therapeut ook beter aansluiten op de draagkracht en het tempo van de cliënt. Waar de cliënt nog niet aan toe is, komt doorgaans ook niet ter tafel. Wat geheel aansluit op de miskenningsmatrix.

In een later stadium binnen deze fase is het belangrijk om de structuur meer over te laten aan de cliënt zelf. Door een in meerdere mate volgende houding aan te nemen krijgt de cliënt de ruimte om het proces zelf verder vorm te geven. Wanneer de regie bij meer bij de cliënt komt te liggen, heeft een volgende houding en daarin wel steunend zijn het meeste effect. Daarin blijft het wel belangrijk om alert te blijven om vermijding.

De nabespreking in deze fase is essentieel; echter is de houding van de therapeut dan confronterend. Door het stellen van inzicht gevende vragen wordt de miskennis doorbroken waardoor er gaandeweg steeds meer ruimte ontstaat om ook in te gaan zetten op verandering.

3.3.3 MEDIUMINZET

De mediuminzet wordt in deze fase gestuurd door de thema's in relatie tot welke inzichten er nodig zijn om tot betekenis te komen en zicht te krijgen op het verband tussen het probleem, de cliënt en externe factoren. Het in kaart brengen van de gevoelswereld op basis van de waarneming van het ontstane beeld, vraagt om materiaal wat de cliënt zelf ervaart als aansluitend. Desalniettemin dient de beeldend therapeut zicht te houden op deze keuzes, omdat de lading van het beeld zelf de inhoud niet altijd dekt. In het kader daarvan kan de therapeut ervoor kiezen om zelf het medium anders in te zetten om tot de gewenste verdieping te komen.

Bij de keerpunt opdracht koos de cliënt voor 'hark' poppetjes. Het beeld was totaal oninvoerbaar en vanuit concrete situatie beschrijving gebruikt. Ik vroeg haar om dezelfde situaties te pakken, maar om nu het gevoel wat de situaties opleverde op abstracte wijze neer te zetten. Gaandeweg raakte hetgeen zij op papier aan het zetten haar en de lading werd zichtbaar in het beeld. Door de verandering van de inzet van de opdracht kwam zij tot de (emotionele) verdieping. Het vormde het startpunt voor haar om haar emoties toe te staan.

Daarnaast speelt ook de cognitie hierin een rol. Voornamelijk in het latere stadium is de symboliek van de beleving belangrijk. Lusebrink (2008) beschrijft dat symboliek gebaseerd is op de cognitie. Daarnaast wordt ook gesteld dat plat werken meer vraagt om rationele benadering dan ruimtelijk werken (Schweizer, 2009). Op deze schaal kan de therapeut dus aansturen op gevoelsmatig werken, door het medium te gebruiken als weergave van de beleving, waarbij de cognitie in het nabesprekingproces bijdraagt aan het bespreken.

In de probleemfase wordt er meer met het medium gewerkt om tot inzichten te komen.

Echter kan het nodig zijn om terug te gaan naar een opdracht met prikkelgerichte elementen, op het moment dat de klik niet wordt gemaakt met het onderwerp.

Tijdens de voorbespreking vroeg ik haar waarmee zij aan de slag wilde. Ze wilde de focus leggen op haar relatie, waarin wantrouwen het thema was. Ze gaf aan dit op papier te willen uittekenen. Nadat zij dit had gedaan, was haar verhaal oninvoerbaar, wat aanleiding was om haar het beeld driedimensionaal te laten maken. Hierdoor werd zij meer in het ervaren van het gevoel gezet, hetgeen zij vermeed door met het platte vlak te werken.

3.4 OPTIEGERICHT

Het bestaan en de betekenis van opties is eigenlijk een overkoepeld onderdeel binnen het geheel. Tijdens het prikkelgerichte werken, kan getoetst worden of de cliënt het bestaan van opties ervaart. Door bijvoorbeeld te kunnen benoemen dat er anders gehandeld kon worden en wat daar dan de resultaten van hadden kunnen zijn.

Ook kun je de cliënt uitdagen op zoek te gaan naar mogelijkheden in het materiaal. Hier komt ook het zelfoplossend vermogen bij kijken. Dit kan in het medium worden vergroot, door niet te snel te hulp te schieten of door er de aandacht op te vestigen tijdens de nabespreking. Daarnaast is het optie stuk Binnen de therapie een belangrijke indicator voor het meegeven voor het doel van de week. Inhoudelijk kun je hier meer over vinden in het volgende hoofdstuk.

Hoewel prikkel en probleem uit elkaar gehaald worden in de fasering van de behandeling, is er binnen een opdracht zelf ook hetzelfde verloop te ontdekken. Wanneer een prikkel in bestaan en betekenis is erkend, kan zich ook een probleem voordoen in het werken zelf. Als iemand bijvoorbeeld last van zijn hand krijgt, dit erkent (bestaan) en kan noemen dat het teveel kracht kost (betekenis van pijn aan de hand), kan deze door naar het volgende. (Mellor & Sigmund, 1975) Erkent de cliënt namelijk dat er een optie bestaat of wordt dit miskent? Wanneer iemand zelf kan benoemen: 'ik kan het anders vast houden of even pauzeren' wordt het bestaan erkend. De betekenis ervan is gekoppeld aan het oordeel wat daar dan aan vast hangt. 'dat mag niet of dat kan niet, etc.' In dit stuk vind het gehele proces dus plaats in één opdracht, welke een idee geeft van de gebieden van miskenning en daarmee geeft het ook richting voor de inhoud van de verdere behandeling. Het maakt namelijk zichtbaar welke patronen er spelen bij de cliënt.

BUITEN DE THERAPIE

VERANDERBAARHEID EN EIGEN CAPACITEITEN

IV

BUITEN DE THERAPIE

VERANDERBAARHEID & EIGEN CAPACITEITEN

In dit hoofdstuk staat het onderste deel van de matrix centraal, welke zicht richt op het prikkelen buiten de therapie. Het opstellen van het een doel, de wijze waarop dat wordt gedaan, welke mediuminzet wordt gehanteerd en de houding die ervoor nodig is, worden toegelicht. De wijze van nabespreking wordt genoemd. De inhoud voor de eerste sessie komt aan bod en er worden nog mogelijkheden voor opdrachten aangereikt, welke inzetbaar kunnen zijn voor de cliënt waarmee wordt gewerkt.

4.1 MATRIX

	PRIKKELS	PROBLEMEN	OPTIES
VERANDERBAARHEID	B3 veranderbaarheid van prikkels	B4 oplosbaarheid van problemen	B5 uitvoerbaarheid van opties
EIGEN CAPACITEITEN	B4 Eigen capaciteit om anders op prikkels te reageren	B5 Eigen capaciteit om problemen op te lossen	B6 Eigen capaciteit om opties toe te passen

Voor het opstellen van doelen ten aanzien van de matrix is het op de eerste plaats belangrijk om de volgorde van prikkels & problemen aan te houden. Tijdens de therapie zelf komen deze ook zo ter tafel. Daarnaast is de strekking van het doel gekoppeld aan de fasen. Dus in de eerste plaats wordt er gekeken naar de veranderbaarheid van de prikkel. Hoe kun je deze anders ervaren. De tweede gaat over het oefenen met reageren, al dan niet in relatie tot een ander. De problemen komen in een later stadium. Hierin kunnen de thema's die relevant zijn voor de cliënt worden meegenomen. Voor de opties geldt dat deze als een rode draad door het geheel heen lopen. De doelen zijn erop gericht daarmee te oefenen. Door het in het dagelijks leven in te zetten, kan de cliënt in het proces blijven. Het voornaamste is het in de gaten houden van deze stappen ten aanzien van het formuleren van de doelen. Wanneer dit te snel gaat, zal de kans op miskenning toenemen. Dit zal negatief effect kunnen hebben op het slagen van de doelen.

Voor dit onderdeel zijn er een aantal punten belangrijk. Op de eerste plaats zal het doel kort worden toegelicht. Daarop volgend zal beschreven worden hoe het opstellen van het doel in zijn werk gaat. De manier waarop het medium wordt inzet wordt toegelicht en de benaderingswijze en de daarmee gepaard gaande houding worden ook benoemd.

4.2.1 DOEL

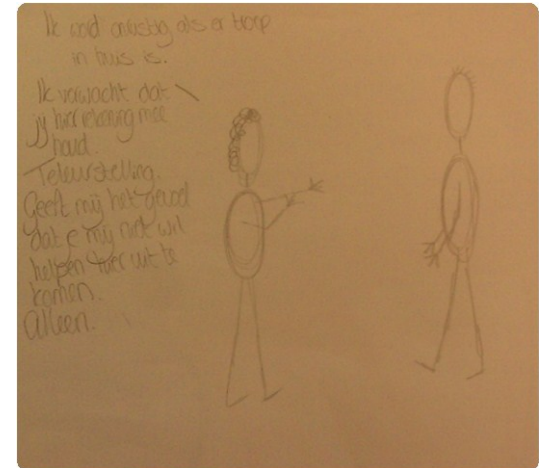
Werken aan jezelf in therapie is één ding, maar het in de praktijk brengen kan lastig zijn. Gedragingen en patronen kunnen moeilijk te doorbreken zijn en de meeste cliënten hebben ook te maken met interactiepatronen met hun netwerk. Soms gebeuren dingen ook zonder dat men dit in de gaten heeft, wat verandering lastig kan maken.

Door een doel mee te geven voor de week blijft de cliënt bezig met prikkels erkennen, zicht krijgen op welke problemen dat met zich meebrengt en noodzakelijkerwijs dan ook het bewust worden van de veranderbaarheid en het oefenen met eigen capaciteiten om daarop te reageren. Door dit vanaf het begin van de behandeling al mee te nemen door kleine doelen mee te geven, wordt het veranderen in het eigen leven direct meegenomen. Als je kijkt naar de matrix, is het van belang om de opbouw aan te houden als leidraad voor het soort doel wat opgesteld. Door te starten met de prikkels, zoals die binnen de therapie ook eerst centraal staan, stel je de cliënt in staat stapsgewijs aan de slag te gaan. Wanneer er tijdens de therapie erkenning wordt gegeven aan een prikkel, kan er een situatie worden gekozen waarin de cliënt 1. De veranderbaarheid van de prikkel kan erkennen in de situatie en 2. Anders op de prikkel kan reageren. Hetzelfde geldt voor problemen. De opties lopen er als een rode draad doorheen, omdat deze tijdens het oefenen met het doel worden ingezet. Het belangrijkste is dat het hier-en-nu, het eigen gedrag en een directe/concrete oorzaak centraal staan. Door een hele specifieke situatie aan het doel te koppelen blijft het behapbaar en wordt de kans op een succeservaring aanzienlijk vergroot.

4.2.2 HOE

Tijdens de sessie is er gewerkt aan het erkennen van het bestaan en de betekenis van dan wel een prikkel of probleem. Vanuit de nabespreking van deze wordt er samen een specifieke situatie in het dagelijks leven van de cliënt gekozen, welke verband houdt met het onderwerp van de sessie. Alleen binnen die situatie wordt er geoefend met het doel. Op A4 papier en met een gewoon tekenpotlood wordt de situatie in beeld gebracht, zo simpel mogelijk. Door de situatie op deze manier te concretiseren, kan de therapeut letten op miskenningen ten aanzien van de veranderbaarheid en eigen capaciteiten. De therapeut dient te bewaken dat de cliënt in het uittekenen zichtbaar maakt dat de veranderbaarheid van de prikkel of wel het probleem aanwezig is. Als dat niet het geval is zal de therapeut de situatie moeten sturen naar een strekking waarin de veranderbaarheid niet wordt miskent. Dit betekent dat er concrete vragen moeten worden gesteld ten aanzien van hoe de cliënt denkt te gaan handelen in de situatie en of de cliënt de eigen capaciteiten hierin kan erkennen. Om hier zicht op te krijgen is het stellen van vragen ook noodzakelijk. Ook het structureren van de tekening zelf is hierin belangrijk. Door de cliënt een 2de, 3de of 4e versie te laten maken, kan dit worden getoetst. Het daagt

de cliënt uit om het proces vorm te geven vanuit het ontdekken en ervaren van mogelijkheden. Wanneer het doel in relatie staat tot een ander, is het vruchtbaar om tekstballonnen toe te voegen aan de tekening. Zo wordt er houvast gecreëerd voor de cliënt. Wanneer beiden het idee hebben dat de situatie voldoende geconcretiseerd is, wordt het 'kloppende' A4'tje mee gegeven naar huis. De cliënt heeft dan een minihandleiding voor het doel paraat. Ook stelt het de cliënt in de gelegenheid mensen in het directe netwerk op de hoogte te stellen van het doel voor die week. Zo kan deze hulp vragen bij het oefenen met het doel. Het is belangrijk te benoemen dat het A4 weer meegenomen wordt naar de volgende sessie om het doel aan de hand daarvan na te kunnen bespreken.



Uitgetekend doel

4.2.3 MEDIUMINZET

In dit geval wordt er *met* het medium gewerkt. Door de situatie in beeld te brengen op eenvoudige wijze wordt de inhoud verhelderd. Ook is het een controlemiddel. De tekening maakt eventuele miskenningen zichtbaar en stelt de therapeut in staat de cliënt te sturen. Het uittekenen van de situatie voorafgaand aan het oefenen zorgt er ook voor dat de cliënt in staat wordt gesteld de situatie te herkennen. Door het op deze voor te bespreken en in beeld te brengen wordt de bewustwording vergroot.

Het toevoegen van tekstballonnen is met name van belang wanneer het doel gericht is op interactie met de ander. De manier waarop de cliënt dit invult zegt veel over hoe deze de situatie benadert. Het is dus zaak om samen goed te kijken naar hoe de cliënt zich uitdrukt en of dit een handige manier is. Naast het concretiseren van de situatie is het kijken naar de manier waarop de cliënt zich uitspreekt ook een belangrijk onderdeel. Aandachtspunten zijn of die cliënt het bij zichzelf kan houden, de verantwoordelijkheid niet bij de ander legt en kan erkennen dat de manier waarop iets uitgesproken wordt tekent is voor het resultaat. De manier waarop iets wordt uitgesproken kan ook een doel op zich zijn.

4.2.4 HOUDING EN BENADERING

Dit onderdeel heeft een trainingsgericht (Schweizer, 2009) karakter. De houding is sturend en directief vanaf het moment dat het doel geformuleerd gaat worden. Het sturende aspect van de houding gaat vooral over het filteren van een situatie ten aanzien van het onderwerp van de sessie. Hoewel het belangrijk is om de cliënt zelf met een situatie te laten komen, is het zaak dat de therapeut aanstuurt op het zo concreet mogelijk maken van deze. Door aan te sturen op het zo klein mogelijk maken van het doel, vergroot de kans van slagen. De sturing is ook noodzakelijk om het doel zo te formuleren dat de veranderbaarheid niet wordt miskend. Door de cliënt te vragen hoe deze wil gaan handelen in de situatie kun je zicht krijgen op de mate van het erkennen van de veranderbaarheid.

Het sturende aspect komt vooral bij het tekenen zelf naar voren. In de eerste instantie tekent de cliënt de situatie zoals deze de situatie zelf ziet. De therapeut kan dan opdracht geven voor een tweede, waarin

de cliënt specifiek de opdracht krijgt om het anders neer te zetten. Het is belangrijk om hierin te letten op miskenningen. Het sturende wordt gebruikt om tot een zo reëel mogelijke benadering voor het

oefenen binnen de situatie te komen. Het gaat hier dus om een gestructureerde aanpak. Samenvattend gaat het om een re-educatieve (Smeijsters, 2008) werkwijze, waarin er geoefend wordt met nieuw gedrag in het hier en nu.

4.3 NABESPREKING EN SYMBOOL

In de voorbespreking van de sessie wordt het doel nabesproken. Hierin is steunend zijn erg zwaarwegend.

Ook het complimenteren van wat bereikt is, is belangrijk, omdat de cliënt hierdoor positief wordt bekrachtigd. Het effect hiervan is dat het vertrouwen in de eigen capaciteiten vergroten. Hierdoor krijgt het proces steeds meer vorm. Wanneer een doel niet behaald is, dient er alsnog bekrachtigd te worden. Het effect hiervan is dat iemand in proces blijft. Bovendien betekent het ook vaak dat de cliënt overvraagd is. Het is dan ook een instrument voor de therapeut om te blijven toetsen of er inderdaad sprake is van een juiste aansluiting op het proces van de cliënt. Daarnaast is het dan van belang om samen te kijken waar het mis is gegaan. Op deze manier kun je er samen achterkomen op welk punt de miskenning plaats heeft gevonden en wat er nodig is om dat te veranderen. Het kan goed zijn om het doel dan ook voor de komende week te laten staan, maar wel samen te kijken naar welke aanpassing nodig is om het doel haalbaar te maken.

4.3.1 DOEL

Het doel voor het maken van de symbolen in relatie tot de doelen is het vastleggen van het succes. Daarnaast is stilstaan bij hetgeen bereikt, belangrijk onderdeel voor het ervaren van de groei. Ook laat het een tastbare verzameling zien van alles wat behaald is gedurende de behandeling, doordat alle symbolen worden verzameld aan de kapstok. (deze wordt beschreven onder punt 4.4)



Symbool 'transparant zijn'

4.3.2 HOE

Tijdens het nabespreken van het doel zoek je samen naar wat het behalen van het doel heeft opgeleverd. Probeer dit samen terug te brengen naar één begrip. Wanneer het doel bijvoorbeeld was om je gevoel te benoemen wanneer je iets moeilijk vond om te zeggen, kun je daar het wordt 'transparant' aan geven. Je hebt de ander laten weten dat iets moeilijk voor je was. Wanneer het begrip concreet is, geeft dat richting aan het maken van het symbool. Geef hier beperkt de tijd voor. Dit zorgt ervoor dat de cliënt niet teveel in het denken blijft hangen, maar aan het handelen komt. Wanneer het af is, kan je de cliënt vragen kort iets te zeggen over het symbool en dan kan het

toegevoegd worden aan de kapstok. Het kan handig zijn om een steekwoord, het begrip, op te schrijven. Hierdoor kan de betekenis van het symbool niet verloren gaan.

4.3.3 HOUDING EN BENADERING

Steunend zijn is de basis. Het accent gaat uit naar de dingen die goed gegaan zijn. Wanneer dingen niet zijn gelukt is het belangrijk om ondersteunend te blijven, maar wel te zoeken naar de oorzaak hiervan. Hierdoor wordt het voor de cliënt ook duidelijk waarom iets niet is gelukt en hoe dat aangepakt kan worden. Daarom is het bijstellen en opnieuw meegeven van het doel ook belangrijk. Het is dus ook belangrijk om de cliënt te blijven motiveren. Door te laten zien wat er goed gaat en richting te geven aan hoe is goed kan gaan bij een tweede poging werkt bekrachtigend. Anderzijds dient teleurstelling wel gehoord te worden. Ook kan dat juist weer aanleiding zijn om hier ruimte voor te maken. Teleurstelling is ook iets waarmee de cliënt mee moet leren omgaan. Vooral de ervaring dat hier invloed op uit te oefenen is, is vruchtbaar in het proces.

4.3.4 MEDIUMINZET

Het medium wordt gebruikt om de (positieve) ervaring vast te leggen. Door met het medium te werken leert de cliënt ook de vertaalslag maken van verbaal naar beeld.

4.4 EERSTE SESSIE



Kapstok

Omdat er elke keer een symbool wordt gemaakt om het behaalde doel vast te leggen, is het van belang om in het vroegste stadium een 'kapstok' te maken. Tijdens de eerste sessie, de kennismaking, is het belangrijk om de cliënt te vertellen over de manier waarop je wilt gaan werken. Dit schept duidelijkheid en maakt dat de cliënt ook weet waar deze aan toe is. Omdat het de eerste sessie is, is het ondersteunen en meedenken belangrijk om de veiligheid neer te zetten. De opdracht die de cliënt krijgt is het maken van een ruimtelijke vorm waar dingen aan of in gehangen kunnen worden. Je kunt hierbij denken aan een boom met takken, een plaat met spijkers erin, een slinger, etc. Bij iedere volgende sessie kan de kapstok op tafel worden gezet. Doordat alle symbolen bij elkaar komen, wordt het voor de cliënt heel zichtbaar wat er bereikt is.

4.5 OPDRACHTEN

Naast het structureel meegeven van doelen zijn er nog een aantal vormen welke buiten de therapie ingezet kunnen worden. Twee hiervan staan bij de opdrachten achterin het boek, waarnaar hieronder verwezen zal worden.

4.5.1 HET SITUATIEBOEKJE

Naast het werken aan het specifieke doel van die week, kan het goed zijn om de cliënt in een schriftje situaties te laten opschrijven welke als lastig werden ervaren. Soms is het in de therapie moeilijk voor een cliënt om op een situatie te komen. Door de cliënt deze te laten opschrijven, wordt er oefenmateriaal verzameld. Daarnaast is het ook een manier om de cliënt aan te sporen situaties te (h)erkennen die moeilijk voor diegene zijn. De situaties kunnen ook inzicht geven in de verschillende probleemgebieden. Worden er bijvoorbeeld veelal situaties beschreven omtrent hulp vragen, relationele sfeer, innerlijke strijd, etc. Het boekje kan ook worden gebruikt om het verloop van de oefensituatie vast te leggen.

4.5.2 HET GEDACHTEBOEKJE

Hierin kan de cliënt zijn of haar gedachten opschrijven. Het biedt de gelegenheid om even stil te staan bij zichzelf. In geval van piekeren kan het helpen om wat rust in het hoofd te krijgen. Er kan onderscheid worden gemaakt tussen positieve en negatieve gedachten. Door deze beiden een plek te geven en van een context te voorzien kunnen de patronen ook in beeld worden gebracht. Daarnaast is het ook een goede basis voor de commentatoren opdracht, gedachterealisatie en....

4.5.3 HET GOEIE DINGEN BOEKJE

Er kan ook gekozen worden voor het bijhouden van alle positieve ervaringen. Naast de symbolen voor de concrete situaties zijn er doorgaans ook andere, spontane zaken die op een positieve manier verlopen. Dat kan variëren van vroeg opstaan tot afspraken nakomen en van jezelf durven uitspreken tot boos mogen worden. Door het accent te leggen op de positieve ervaringen versterkt het de motivatie en de committent aan de therapie.

4.6 FOTO OPDRACHT

Vorbereiding

Zorg voor een e-mailadres waar de cliënt naartoe kan mailen.

Opdracht

Deze opdracht vindt in eerste instantie plaats buiten de therapie. Tijdens de therapie wordt de cliënt gevraagd om in de week naar buiten te gaan en een digitale camera mee te nemen.

De bedoeling is dat er foto's worden gemaakt van alles waar het oog naartoe wordt getrokken en waar het ook langer dan 3 seconden op blijft rusten. Dus vraag ook om goed om je heen kijken, naar boven

en beneden. Wanneer de gedachten de kop op steken, dat iets lelijk is of niet kan, dient de cliënt te proberen dit los te laten en de foto toch te nemen.

Het kan raadzaam zijn om voor te stellen om naar een natuurlijke omgeving in de buurt te gaan. Daar is meer rust en er zijn minder mensen die op je letten (wat een drempel kan zijn).

Vertel de cliënt bewust te zijn van de gedachten of gevoelens die opkomen, maar daar niet naar te handelen. Het kan een optie zijn om een schrijfboekje mee te nemen en op die momenten steekwoorden op te schrijven.

Vraag de cliënt een selectie van 15 foto's te maken. Dit mogen de mooiste, moeilijkste, grappigste, lelijkste, wat dan ook zijn. Laat de cliënt die foto's mailen, minimaal een dag voor de volgende sessie en print deze uit. Formaat en kleur afhankelijk van mogelijkheden op uw locatie.

Nabespreking

Vraag de cliënt naar de ervaringen van het buiten zijn en bezig zijn met alles om zich heen. Hoe was het fotograferen? Wat vond je moeilijk?

Pak dan de foto's erbij en bespreek deze stuk voor stuk. Betrek de overwegingen, gedachten, gevoel, keuzes ten aanzien van de foto's bij het bespreken.

Variatie-uitwerking

- laat de cliënt de eigen foto's bewerken met potlood, krijt, verf, pastel, etc. Laat dan 1 element kiezen in de foto wat het meeste aanspreekt en laat dat versterken.

- Koppel de gedachte in het moment aan de foto. Dit kan door kaartjes, strookjes, etc. Op die manier leg je het proces vast.

OPDRACHTEN

PIKKELGERICHT & PROBLEEMGERICHT

V



OPDRACHTEN

INLEIDING

In dit hoofdstuk zijn de prikkelgerichte en probleemgerichte opdrachten te vinden. Elke start met de voorbereiding, waarin het nodige materiaal wordt genoemd. Echter kunt u naar eigen inschatting ook voor ander materiaal kiezen, wanneer dat beter aansluit bij uw cliënt.

Daarop volgend wordt de opdracht uiteen gezet. In sommige gevallen zijn deze gefaseerd. Zowel de actie voor de cliënt als eventuele participatie van de therapeut wordt beschreven. Ook zijn er aandachtspunten voor observatie beschreven. Uiteraard zijn dit richtlijnen, die ofwel strict danwel losjes kunnen worden gebruikt. Dit is namelijk ook afhankelijk van de cliënt en het doel waarvoor u kiest ten aanzien van de opdracht.

Er wordt besloten met richtlijnen voor de nabespreking. Omdat de prikkelgerichte opdrachten vragen om het inzichtelijk maken van erkenning/miskennen van de ervaren prikkels is de nabespreking essentieel.

Aan sommige opdrachten zijn variatie mogelijkheden toegevoegd. De opdracht kan dan op verschillende manieren worden ingezet. Het stelt u in de gelegenheid verdieping aan te brengen of in te zetten op een ander doel.

Het is belangrijk te noemen dat de beschreven opdrachten flexibel te gebruiken zijn. Er is geen sprake van het moeten aanhouden van de volgorde, hoewel dat wel optioneel is.

Met betrekking tot de prikkelgerichte opdrachten is het aan te raden om deze zelf uit te voeren als voorbereiding op de sessie. Het stelt u in de gelegenheid zelf te ervaren wat de opdracht met u doet. Dit zorgt ervoor dat u beter kunt inschatten welk effect het zal hebben op uw cliënt, waardoor aansluiting tot stand kan komen. Daarnaast geeft het u de ruimte om de opdrachten eventueel bij te schaven om deze geheel op maat aan te bieden.

I. PRIKKELGERICHTE OPDRACHTEN

LANGE KWAST

Vorbereiding

Het vel **papier, minimaal 1,5m bij 1,5m**, wordt aan de muur/schilderswand bevestigd.

Er staat **plakkaat of acryl verf** klaar.

Er wordt een **kwast** bevestigd aan een **tak/ bamboestok**/etc. van **minimaal 1 meter** met tape, stevigheid is noodzakelijk.

De opdracht

De cliënt kiest zelf 3 kleuren verf waarmee gewerkt gaat worden. Dan wordt de verlengde kwast aangereikt. Het is van belang dat de cliënt staand werkt. De therapeut leidt de opdracht door verschillende opdrachten te geven.

- Een rechte diagonaal
- Figuratief (dier)
- Stippen
- Lijnen bovenzijde/onderzijde
- 'Binnen de lijntjes' verven
- Ruimte geven voor eigen invulling
- Kleuren mengen
- Etc.

Het is belangrijk om tijdens het werken de cliënt te bevragen op de fysieke beleving, de gedachten en eventueel gevoel. Daarnaast is het zaak om de eigen waarnemingen (van de therapeut dus) te toetsen bij de cliënt. Het is wel belangrijk om het werken tussentijds NIET stil te leggen.

Aandachtspunten voor observatie: - worden de fysieke prikkels erkend?

- Wordt er een gevoel van controle verlies/frustratie ervaren?
- Hoe wordt er omgegaan met de sturende opdrachten binnen het werken?
- Is de cliënt in staat eigen gevoel/gedachten te benoemen?
- Is er sprake van doorzettingsvermogen?
- Houdt aandacht voor de momenten waarop er een grens wordt aangegeven door de cliënt.

Nabespreking

Het is vruchtbaar om de cliënt te laten vertellen over de ervaringen in de opdracht. De observaties kunnen hierin wel worden teruggekoppeld en gecheckt worden. Het accent ligt op het achterhalen van de mate van controleverlies, frustratie, (h)erkennen van lichamelijke signalen & grenzen, mate van of gebrek aan weerstand tegen de sturende opdrachten, etc.

Vorbereiding:

Leg **3 vellen A3 papier** klaar.

Zorg voor minimaal **10 kleuren vetkrijt**

De opdracht

1^e fase: Leg het eerste vel tussen u beiden in, laat de cliënt 1 kleur krijt kiezen en kies er zelf ook 1. In de eerste fase van de opdracht is het doel: maak het vel helemaal vol met het vetkrijt. Er mag geen wit meer zichtbaar zijn. Het is heel belangrijk om tijdens het werken **niet te spreken** met elkaar. Dit wordt vooraf kenbaar gemaakt aan de cliënt. Wanneer het vel helemaal vol is, wordt het nabesproken (staat hieronder).

2^e fase: Laat de cliënt een tweede kleur kiezen en neem er zelf ook 1 bij. Maak duidelijk dat de eerste kleur de basiskleur blijft. De tweede kleur wordt gebruikt om in het werken een grens aan te geven. Het is belangrijk om de cliënt in deze fase een beetje uit de tent te lokken als deze terughoudend is. Wanneer iemand juist de grenzen opzoekt, is het belangrijk voor de therapeut dit in het werken kenbaar te maken met de andere kleur. Wel zijn de grenzen die worden aangegeven niet absoluut. Deze mogen dus door beiden nog overschreden worden! Wederom moet het vel helemaal vol en dient dit non-verbaal plaats te vinden.

3^e fase: Beiden houden de twee eerder gekozen krijtjes en diens functie aan. Nu wordt er echter nog 1 nieuw krijtje aan toegevoegd. Deze mag worden ingezet wanneer iemand een absolute, definitieve grens kenbaar wil maken. Hierbij mag de 2^e fase grens ook worden overgeslagen. Wederom geldt hier non verbaal werken en dient het gehele vel weer vol gemaakt te worden.

Aandachtspunten voor observatie

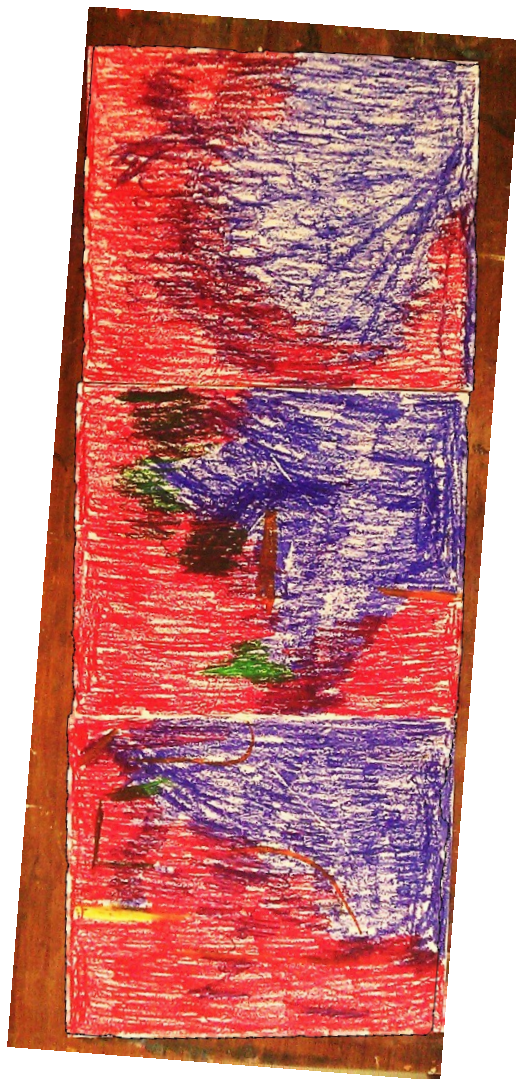
- Algemeen:**
- Lukt het de cliënt een keuze voor kleur te maken?
 - Hoeveel ruimte neemt de cliënt in?
 - Is er sprake van behoefte aan samenwerking of juist strijd?
 - Lukt het de cliënt non-verbaal te blijven?
 - Hoe reageert de cliënt op het 'uit de tent lokken'?
 - Blijft de cliënt op 'de eigen helft' of gebruikt deze het hele vel?
 - Hoeveel druk wordt er uitgeoefend op het vetkrijt?
- 2^e fase:**
- Is de behoefte aan samenwerking/strijd veranderd?
 - Is de mate van ruimte innemen veranderd?
 - Lukt het de cliënt een grens aan te geven?
 - Hoe reageert de cliënt op door de therapeut aangegeven grenzen?
 - Worden de grenzen gerespecteerd door de cliënt?
 - Hoe reageert de cliënt op het overschrijden van zijn of haar grens?
- 3^e fase:**
- Hoe en wanneer maakt de cliënt gebruik van de absolute grens?
 - Wordt de absolute grens gerespecteerd door de cliënt?
 - Vergroot in deze fase de mate van het gevoel van veiligheid?

(Tussentijdse) Nabespreking

Voor de tussentijdse nabesprekingen zijn de bovenstaande observatiepunten de leidraad. Het is belangrijk om deze open te stellen en de cliënt eerst zijn of haar belevingen uit te drukken.

Daaraan gekoppeld maakt de therapeut zijn of haar eigen belevingen in het werken ook kenbaar en wanneer hierin verschillen zijn dienen deze getoetst te worden.

Na de opdracht is het belangrijk om de drie vellen op volgorde naast elkaar te leggen en het geheel te bekijken. Veranderingen in mate van ruimte innemen, aangegeven grenzen, samenwerking vs. Strijd zullen op deze manier zichtbaar worden. Het accent ligt op de interpretatie van de cliënt, omdat er op die manier goed zichtbaar wordt hoe de opdracht en diens inhoud is beleefd.



Variaties: -- Bij terughoudendheid: maak er een wedstrijd van! De overheersende kleur wint. (kan in iedere fase worden ingezet)

- Gebruik voor iedere fase een ander formaat papier. Van groot naar klein of van klein naar groot.
- Bij terughoudendheid: voeg een tijdsdruk toe per fase. 2 minuten voor A3, 1 minuut voor A4, 30 seconden voor A5
- Geef iemand de opdracht meer ruimte in te nemen of juist terughoudender te zijn. Zo kan iemand hiermee oefenen in het materiaal zelf

Deze opdracht leent zich uitstekend om gedurende de behandeling te herhalen. Er kan gebruik gemaakt worden van de variaties, het creëert een veilige oefensituatie voor oefenen met nieuw gedrag en het is een meetinstrument om te kijken of iemand anders is gaan reageren op grenzen of het (durven)innemen van ruimte.

KLEI-VOEL-BALLETJE

Voorbereiding

Zorg voor **klei** op de werktafel

Neem zelf plaats op een **'veilige' afstand** van de cliënt

Heb **twee stompe mirettes** binnen handbereik

De opdracht

Laat de cliënt een hoeveel klei pakken, met de boodschap dat het prettig in de hand dient te liggen. Neem zelf ook een hoeveelheid klei met dezelfde overweging. Het is van belang om deze opdracht verbaal te begeleiden. Voor de gehele opdracht geldt dat de therapeut deel neemt. Begin met noemen dat beiden voeten op de grond rusten, de rug wordt gerecht en als de cliënt het prettig vindt om de ogen te sluiten dat dit mag. Vraag de cliënt of deze bij zichzelf na wilt gaan of de klei prettig aanvoelt in de hand, zo niet, biedt ruimte om dit aan te passen. De cliënt hoeft zich niet verbaal uit te spreken. Geef aan dat jullie beiden gaan beginnen met rustige, draaiende handbewegingen om de klei tot een balletje te vormen. Blijf de cliënt tussendoor vragen bij zichzelf na te gaan hoe de klei voelt, hoe zwaar deze is, hoe het voelt aan de handen etc. Wanneer er een balletje is ontstaan, verzoek je de cliënt het balletje vanuit de handpalmen te verplaatsen naar de vingertoppen. Vraag de cliënt na te gaan of het gewicht lijkt te veranderen, hoe de klei aanvoelt met de vingertoppen, of het zwaarder wordt, of de vorm veranderd en de temperatuur van de klei. Dan verzoek je de cliënt het balletje weer in de handpalm te laten rollen. Ook hierbij vraag je de cliënt na te gaan of er veranderingen in de waarneming van de klei zijn; deze kun je ook weer specifiek bevragen. Als leidraad kun je ook uitgaan van de veranderingen die je bij je eigen kleiballetje ervaart. Dan vraag je de cliënt om van balletje te ruilen. In deze fase mogen de waarnemingen van de cliënt direct worden uitgesproken. Hoe voelt het balletje van de ander, prettiger/onprettig, formaat, temperatuur, etc. Dan wordt er weer terug geruild en wordt de gelegenheid gegeven om het eigen balletje weer 'eigen' te maken. Als dit is gebeurd, maken jullie beiden met de mirette een gat in de bol, van de ene naar de andere kant.

Aandachtspunten voor observatie

- ontstaat er rust in de lichaamstaal van de cliënt?
- open of gesloten ogen? (mate van veiligheidsbeleving)
- lukt het de cliënt om zich te focussen op het balletje?
- hoe wordt er gereageerd op het wisselen van de bal?
- hoe wordt het andere balletje ervaren?
- is de cliënt in staat dit te benoemen?
- Hoe gaat de cliënt om met het maken van een gat in het balletje? (heeft er hechting plaatsgevonden?)

Nabespreking

Bevraag de algehele beleving van de cliënt ten aanzien van de opdracht. Hoe vond deze het om te doen? Je kunt de observatiepunten concreet bevragen aan de cliënt zelf en de eigen waarnemingen checken. Kon de cliënt rust ervaren of juist niet?

KLEI GOOIEN

Vorbereiding

Zorg voor een ruime hoeveelheid **klei**.

Zorg voor een groot oppervlakte **papier**, **wand** of iets dergelijks.

Papier bevestigen op een **deur** of **muur**.

(kan eventueel ook op de **vloer**, dan wordt het 'laten vallen')

Opdracht

Deze oefening is risicovol, in die zin dat het heel belangrijk is om het niet te vroeg in het proces aan te bieden. Het biedt veel prikkels en kan daarom overweldigend zijn.

De opdracht op zich is eenvoudig. Laat de cliënt beginnen met bolletjes klei draaien tussen de handen klein beginnend, tot ongeveer formaat tennisbal. Dan, beginnend met de kleinste, wordt het tegen de muur gegoid. (bij schilderswand direct daarop, anders ruim formaat papier op de muur bevestigen) Blijf tussentijds checken wat het doet met de cliënt om de prikkels te reguleren. Kijk zelf wanneer je over kunt naar meer kracht erachter zetten of juist weer even een stapje terug. Check ook of de cliënt moeite heeft met de rommel die het geeft. Je kunt ervoor kiezen om de kleibolletjes te laten plakken of de cliënt deze op te laten halen.

Wanneer tegen de muur te heftig is, kun je ervoor kiezen om de cliënt te laten staan en dan te vragen de bolletjes op de grond te laten vallen. Dit kun je ook uitbouwen met meer kracht zetten. Het is hier belangrijk om de intensiteit weer af te bouwen voordat je de opdracht afrond.

Aandachtspunten voor observatie

Koppel in deze opdracht je observaties direct terug naar de cliënt.

Hoe gaat de cliënt om met het gooien zelf?

Slap, krachtig, angstig, etc? Bevraag dit en stuur de cliënt hierin.

Hoe is de cliënt ten opzichte van de rommel? (vlekken, loslatende klei, etc.)

Geeft de cliënten grenzen aan?

Is deze in staat op dit te voelen?

Nabespreking

Bespreek je observaties, laat de cliënt vertellen over hoe deze het ervaren heeft. Wat heeft het opgeroepen, welke emotie was het sterkt? Welke gedachten kwamen op. Ga ook in gesprek over de onderwerp besproken zaken.

Variatie

- Op de grond werkend binnen deze opdracht kun je de cliënt ook vragen om een dier te creëren, door de bolletjes gericht te gooien. Er kan dan ook in de hoogte worden gewerkt. Het creëert een kader om de kracht en focus te controleren en grip te krijgen, doordat de aandacht ligt bij het creëren van het beeld.

- Deze bovenstaande variatie kan ook worden ingezet om de cliënt aan het spelen te krijgen.

V OELPORTRET

Voorbereiding

Tape een **A3 papier** vast op de werktafel.

Zorg voor een assortiment aan **vetkrijt**.

Zet **ecoline** en **kwasten** klaar.

Opdracht

Laat de cliënt plaats nemen aan de tafel waar het papier is vastgetaped. Laat deze een kleur krijt kiezen. Vertel de cliënt dat het bij deze opdracht de bedoeling is om met gesloten ogen te werken. Als hier weerstand voor is, bespreek dan onder welke voorwaarden het voor de cliënt veilig genoeg is. Wanneer hier overeenstemming in is bereikt, legt u de opdracht uit. De cliënt bevoelt met de niet-schrijfhand het eigen gezicht. Tegelijkertijd wordt er met het vetkrijt in de 'goede' hand een startpunt gekozen op het papier. Dan worden de ogen gesloten. De cliënt voelt het eigen gezicht en zet gelijktijdig dat wat wordt betast op het papier. Het is belangrijk om alle kenmerken van het gezicht mee te nemen: voorhoofd, wenkbrauwen, ogen, neus, wangen, mond, kin, oren en eventueel ook het haar en de nek. Belangrijk: Het krijt wordt pas van het papier gehaald als het gehele gezicht 'af' is. Het wordt dus 1 continue lijn. Verzoek de cliënt niet stiekem te kijken. Mocht dit wel het geval zijn, blijft de opdracht dan herhaaldelijk aanbieden totdat dit lukt. Als het gezicht staat volgt deel II. De cliënt mag de ontstane vlakken in het gezicht gaan inkleuren met de ecoline.

Aandachtspunten voor observatie

- Indien van toepassing: kan de cliënt voorwaarden voor veiligheid formuleren?
- Lukt het de cliënt met gesloten ogen te blijven werken?
- Hoe wordt er gereageerd op het gezicht?
- Hoe wordt het eindresultaat beoordeeld door de cliënt?

Nabespreking

Gevraag de beleving van de cliënt. Richt specifiek ook de aandacht op de bovenstaande aandachtspunten.

‘S AMEN’ HUISJE-BOOMJE-BEESTJE

Vorbereiding

Bevestig een **A2 papier** op een **schildersezal** indien aanwezig of anders op de **werktafel**.

Heb een **2^e A2** en **tape** bij de hand voor het vervolg.

Zorg voor **kleurpotloden**.

Opdracht

Bij deze opdracht is participatie van de therapeut vereist. Laat de cliënt een kleur potlood kiezen en neem samen plaats aan het papier. Vraag de cliënt om op het papier een huis, een boom en een beest wil tekenen op simplistische wijze. De bedoeling is dat de cliënt eerst het potlood vastpakt en dat de therapeut vervolgens ook het potlood vastpakt. Tijdens de 1^e fase volgt je de cliënt volledig. Er wordt non-verbaal gewerkt. Op die manier stel je de cliënt in de gelegenheid te wennen aan de fysieke nabijheid. Wanneer de drie beelden zijn neergezet, wordt het nabesproken (zie hieronder). Voor de 2^e fase geldt dezelfde opzet. Alleen nu is het aan de therapeut om de cliënt fysiek tegen te werken. Echter wordt deze insteek NIET op voorhand kenbaar gemaakt aan de cliënt. Door de intensiteit van het tegenwerken de fluctueren, wordt er onvoorspelbaarheid gecreëerd. Ga in de eerste instantie mee met de cliënt en werk dan tegen. Door het potlood een andere kant op te sturen, van het papier af te halen, een andere vorm neerzetten, etc. Pas wanneer alle vormen zijn gedaan is de opdracht afgerond.

Optie: naar aanleiding van de nabespreking kun je een derde fase inzetten, waarin je gericht op de reactie in de tweede fase de opdracht geeft aan de cliënt om te experimenteren met een contrareactie. Dus wordt deze volgend, dan in verzet en bij veel verzet, vraag dan juist meer te laten volgen. Zo kan er een andere beleving worden ervaren.

Aandachtspunten voor observatie

1e fase: hoe gaat de cliënt om met de fysieke nabijheid?

2^e Fase: hoe wordt er omgegaan met het non verbaal blijven

Geef de cliënt zich over aan het tegenwerken of komt deze in verzet

Nabespreking

Hoe heeft de cliënt de opdracht ervaren? Hoe was het om fysiek zo dicht bij elkaar te zijn? Welke verschillen merkt deze op tussen de eerste en de tweede fase? Bevraag de reactie ten aanzien van de 2^e fase. Koppel ook de eigen waarnemingen terug. In geval van een derde fase, richt de aandacht op hoe dit werd ervaren.

Laat de cliënt nadenken over een situatie waarin deze controleverlies heeft ervaren en hoe deze daar toen mee omgegaan is.

L

ATJE KLEIEN

Vorbereiding

Zorg voor een blok **klei** van minimaal **20cm** bij **10cm** bij **10cm**.

Leg een **latje** klaar van minimaal **30cm** in lengte (**hout**). (let op eventueel **risico** voor **splinters**!)

Zet een stevige **draaisokkel** klaar waar de klei op geplaatst kan worden.

Opdracht

Bij deze opdracht is begeleiding heel belangrijk. De therapeut zorgt namelijk voor het reguleren en sturen van de intensiteit. Laat de cliënt de bonk klei plaatsen op de sokkel en het latje ter hand nemen. Het is van belang om de cliënt zittend te laten starten. Vertel de cliënt dat het de bedoeling dat deze met het latje vorm gaan slaan aan de klei. Voor de startfase ligt de mate van kracht laag. Laat de cliënt rustig tikken en verzoek ook de schijf af en toe te draaien, zodat het geheel wordt bewerkt. Laat na een aantal minuten de cliënt de mate van kracht verhogen. Dit zal fysieke uitwerking hebben, omdat het inspanning vereist. Dit is het moment waarop je de cliënt kunt verzoeken te gaan staan, zonder het slaan te onderbreken. In staande positie kan de intensiteit naar het toppunt worden uitgebouwd. Blijf ook aanmoedigen en vraag de cliënt vooral ook om door te zetten als deze aangeeft vermoeid te raken. Als de top bereikt is, vraag je de cliënt de intensiteit weer iets te verlagen. Dit wordt langzaam weer afgebouwd. Als het zakt, kun je de cliënt weer vragen te gaan zitten, al doortikkende. Laat de frequentie verlagen om zo toe te werken naar stoppen.

Aandachtspunten voor observatie

Blijf alert op fysieke signalen, rode wangen, zweten, trillen, zweethanden etc.

Deze kun je ook tussentijds eventueel bevragen, om zicht te krijgen op het erkennen van deze signalen door de cliënt zelf.

Lukt het de cliënt zich te controleren of ontstaat er grenzenloosheid?

Nabespreking

Vraag vooral naar hoe de oefening is beleefd door de cliënt. Hoe was het om te doen? Welke gedachten kwamen er op? Welke emotie deed het aan denken? Door deze vraag kun je zicht krijgen of er permissie wordt verleend aan boosheid. Ook de regulatie van deze kan inzichtelijk worden gemaakt. Bevraag ook het beeld zelf, wat vindt de cliënt van het ontstane beeld? Welke normen worden er eventueel aan verbonden?

Variaties

- Laat de cliënt een klomp klei op de tafel laten vallen totdat er een kubus ontstaat. Dan heen er weer gooien tussen beiden handen, totdat er een pannenkoekvorm ontstaat. Eventueel water opsmeren om het weer soepel te maken. Laat de cliënt een organische vorm maken van de pannenkoek en er een titel aan geven.

- Deze opdracht kan in plaats van een latje ook met een schildersmes gedaan worden. Dit geeft de mogelijkheid te hakken in de klei en er kan (ivm ontbreken van kans op splinters) ook meer kracht worden uitgeoefend.

BOLHAMER EN BLIK

Vorbereiding

Een **aambeeld** in de ruimte.

Zorg voor **blikplaten** van handzaam formaat.

Minimaal 1 **bolhamer**.

Optioneel kunnen er **werkhandschoenen** worden aangeboden om de handen te beschermen.

Opdracht

Verzoek de cliënt plaats te nemen bij het aambeeld, staand. Laat de cliënt zelf een formaat blik kiezen of prepareren. Wanneer de cliënt geen ervaring met het materiaal en de techniek heeft, is het prettig om dit eerst even voor te doen. Het blik wordt ter handen genomen en geplaatst op het aambeeld. Met de bolhamer wordt er rustig op het blik getikt. In de eerste instantie is de zaak om het effect te ervaren en te wennen aan het geluid dat het produceert. Wanneer iemand moeite heeft om eigen initiatief te nemen kun je verzoeken tot het aanbrengen van pooling, het aanbrengen van een patroon, etc. Van daaruit kan de intensiteit worden opgehoogd. Hoewel het doen centraal staat, is het mogelijk om een figuur te maken oid. Opties hiervoor zijn te vinden onder *variaties*.

Aandachtspunten voor observatie

Hoe gaat de cliënt om met het materiaal?

Hoe reageert de cliënt op het geluid? (bevraag dit)

Is de cliënt in staat 'te spelen'?

In hoeverre houdt de cliënt controle over zichzelf en het materiaal?

Nabespreking

Start met vragen hoe de cliënt het vond om te doen. Opvallende zaken kun je uiteraard verder uitdiepen naar eigen inschatting. Welke gedachten ontstonden er ten aanzien van het produceren van 'lawaaï'? Besteed ook aandacht aan de mate van controle die de cliënt over zichzelf had tijdens het werken.

Variaties

- Deze opdracht kan ingezet worden bij oefenen met boosheid reguleren, begeleid het dan zoals bij 'latje-kleien'

- In het kader van het geluid gaat het over ruimte maken en jezelf laten horen. Mocht hier moeite in worden ondervonden, bouw het dat langzaam uit en begeleid intensief.

- Door een kleiner stukje blik te nemen, kun je een amulet laten maken met het blik. Door reliëf te laten aanbrengen en eventueel laten te laten schilderen, ontstaat er een symbool welke de cliënt zelf kan koppelen aan bereikt resultaat. (je durven laten horen, boosheid controleren of juist toestaan etc.)

NAT IN NAT

Vorbereiding

Tape een **A3 aquarelpapier** horizontaal vast op de tafel.

Doe dit langs alle vier de zijdes.

Zorg voor **acrylverf**, de drie **primaire kleuren**. (rood-blauw-geel)

Zet een bord, bekertjes of iets dergelijks klaar om de verf op te doen

Zet een bakje **water** en een **sponsje** klaar.

Zorg voor verschillende maten **kwasten** en **penselen**.

[eventueel kan de therapeut zelf ook aan de slag met deze opdracht, houdt het dan wel eenvoudig]

Opdracht

Laat de cliënt een kleine hoeveelheid van de drie kleuren verf op een bord (oid) doen. Vraag de cliënt daarna het papier nat te maken door de spons te drenken in het water en deze over het papier te strijken. Het papier dient vochtig te zijn, niet kleddernat. Dan mag de cliënt in een zelfbepaalde volgorde met een centimeter brede kwast bovenaan het blad de eerste kleur in een horizontale streep aanbrengen, zo ook op door het midden van het blad en aan de onderzijde. Vraag de cliënt om de drie lijnen naar elkaar toe te werken. Er mag extra verf worden gebruikt en water toevoegen is ook een optie.

Wanneer de drie kleuren elkaar hebben bereikt, mag de cliënt zich laten inspireren door ontstane vormen, kleurspelingen of anderszins. Van daaruit gaat de cliënt verder vormgeven. Dit kan abstract of figuratief zijn. (houdt rekening met de leerpunten van uw cliënt om hier eventueel sturing aan te geven!) Wanneer de cliënt tevreden is, is het werk af. Mocht de cliënt zeer snel klaar zijn, is er waarschijnlijk nog ruimte om te verzoeken verder te werken.

Aandachtspunten voor observatie

Hoe gaat de cliënt om met de geringe controle over het materiaal?

Hoe werkt de cliënt? (gecontroleerd, spelenderwijs, rommelig etc.)

Is de cliënt in staat vorm te geven?

Welke keuzes maakt deze?

Nabespreking

Wat heeft de cliënt ervaren aan deze manier van werken? Kan de cliënt tevreden zijn met het resultaat? Wat zou daarvoor nodig zijn of wat maakt de tevredenheid?

V

ERFEXPLOSIE

Voorbereiding

Papier van de **rol** bevestigen op de **muur/schilderswand**.

Gebruik hiervoor voldoende **tape**, de verf verzwaard het papier aanzienlijk.

Dek de vloer af met kranten of plastik.

Zorg voor voldoende **acryl/plakkaat** verf, **ecoline**, **inkt**, (vogel)**zand**.

Plastik **bekertjes**, **kwasten**, **waterpistooltjes**, **ballonnetjes** etc.

Zorg dat er een **werkjas** beschikbaar is

Opdracht

De cliënt mag het bevestigde papier helemaal vol maken met alle materialen die worden aangeboden. Met de kwasten verf erop kletsen, ballonnetjes vullen en gooien, zand gooien, ecoline druppelen, ecoline verdund in het waterpistool, inkt spetteren, wat er ook maar bedacht kan worden met het materiaal. Zorg er wel voor dat het binnen de perken blijft om het ook te begrenzen.

Wanneer het vel zo vol als mogelijk is, kan de cliënt stoppen.

Aandachtspunten voor observatie

Ervaart de cliënt vrijheid?

Lukt het de cliënt om te spelen?

Oefent de cliënt in zekere mate controle over het materiaal uit?

Is er sprake van variatie?

Nabespreking

Hoe was het om te doen? Waar heb je van genoten? Wat vond je lastig? Heb je om hulp kunnen vragen als je het nodig had? Het is ook belangrijk om te bespreken welke gedachten er waargenomen zijn en of er emotie opgeroepen werd. Daarnaast is de beoordeling van het werk door de cliënt van belang. Wordt er positief of negatief geoordeeld.

Variaties

- Als het werk is gedroogd, kan de cliënt de stukken die mooi zijn eruit snijden en daar een nieuw werkstuk mee maken.

- Er kan op dezelfde wijze gewerkt worden op kleiner formaat. Dan is er een hogere mate van beheersing nodig.

SCHILDEREN OP MUZIEK

Vorbereiding

Kies voor aanvang van de sessie ongeveer **6 nummers** uit, welke qua dynamiek, ritme, toon en sfeer heel divers zijn. (*denk aan rock, pianomuziek, opera, klassiek, pop, reggae, Afrikaanse muziek, Japanse muziek, etc.*)

Zorg voor een **cd-speler** of **boxjes** om aan te sluiten op **muziekspeler**.

Leg voor jullie beiden **6 vellen A3 papier** klaar.

Zorg voor **water, sponsjes, kwasten, penselen**.

Zet **acrylverf** klaar en **bordjes** om het op te doen.

Opdracht

Bij deze opdracht kan de therapeut meedoen, om de drempel te verlagen.

Begin in ieder geval met een rustig nummer, om er even in te komen. Het nummer wordt ingestart en binnen de tijd dat deze duurt wordt er geschilderd. De insteek is om je te laten inspireren door het ritme en de sfeer. Hierop kun je keuze voor kleur maken. Ook kun je je bewegingen/ de toets laten sturen door de muziek.

Na afloop van elk nummer worden de schilderijen genummerd. *Het is dus zaak om de volgorde van de liedjes ook bij te houden!* Doordat de therapeut zelf ook mee doet, ontstaat er voor de nabespreking materiaal om naast elkaar te leggen en de verschillen en overeenkomsten in interpretatie te ontdekken.

Na het laatste nummer wordt er eerst opgeruimd. Daarna kan er worden nabesproken.

Aandachtspunten voor observatie

Wordt de muziek ervaren?

Zijn er nummers waarbij weerstand ontstaat?

Kan de cliënt zich laten sturen door de muziek?

In hoeverre houdt deze aandacht voor wat de therapeut doet?

Nabespreking

De ervaring op zich verdient aandacht. Daarnaast is het goed om de werken op volgorde te leggen van beiden. Zo kunnen ze stuk voor stuk worden bekeken. Welke verschillen en overeenkomsten erkent de cliënt? Welke niet? Meet de cliënt zich aan de therapeut? Werd het gaandeweg makkelijker of juist niet? Welke muziek sprak aan en welke niet?

Variatie

- De keuze in muziek is bepalend voor de uitvoering
- Ritmische stukken lokken uit tot meer beweging
- Melodische stukken creëren meer rust en beheersing

3-STAPS DETAIL

Vorbereiding

Zorg voor **3 vellen A3 papier**.

Zet **plakkaat** of **acrylverf** en een **bordje** klaar.

Zorg voor een potje **water** en **kwasten**.

Heb een **klokje** of **stopwatch** bij de hand.

Opdracht

Laat verf op het bordje doen naar eigen keus, het eerste vel voor zich leggen en vraag de cliënt het gehele vel te vullen binnen 8 minuten. Geef 2 minuten voor het aflopen aan dat er nog 2 minuten resteren. *Je kunt expliciet vragen om een abstracte vorm, hoeft niet.* Wanneer de 8 minuten om zijn, laat je de gemaakte schildering wegleggen (nog wel zichtbaar) en wordt het volgende vel gepakt. Vraag nu de cliënt om een stukje uit de vorige schildering te kiezen, bij voorkeur iets dat de cliënt aanspreekt. Dat kan een kleur zijn, een vorm, wat dan ook. Dat stukje wordt gebruikt om het tweede vel wederom binnen 8 minuten geheel te vullen. Voor het derde vel geldt hetzelfde. Weer een detail, maar dan uit de 2^e schildering. Ook hiervoor staan weer 8 minuten en het hele vel moet vol.

Aandachtspunten voor observatie

Kan de cliënt tot een weergave komen?

Hoe reageert de cliënt op de tijdsdruk?

Wordt er figuratief of abstract gewerkt?

Hoe komt de cliënt tot keuzes?

Nabespreking

Richt de nabespreking op de beleving van de tijdsdruk. Ook het keuzes maken onder druk hoort hierbij. Daarnaast is de tevredenheid over het neergezette werk een onderwerp om te bespreken. Veranderde de manier van werken naar mate de tijd verstreek? Afraffelen, niet willen stoppen, papier niet vol?

Variatie

- Bied de opdracht aan zonder tijdskader. Hierdoor komt het accent te liggen op het maken van de keuzes.

- De opdracht kan uiteraard ook met ander materiaal worden aangeboden.

G ELEIDE TEKENING

Vorbereiding

Leg **A3** papier klaar.

Zorg voor **tekenmateriaal** of **verf** en **kwasten**.

Opdracht

Deze opdracht gaat over het uit handen geven van de controle. De cliënt voert op het papier opdrachten uit.

Het tekenen & schilderen kunt u van vorm tot kleur sturen. Vraag de cliënt bijvoorbeeld een cirkel te tekenen of schilderen, maar verzoek te stoppen voordat deze af is. Vraag om een dier en laat tussentijds wisselen van kleur. Onvoorspelbaarheid is een element om gebruik van te maken.

Lijnen, stippels, geometrische vormen kunnen ingezet worden. Ook de positionering op papier kan gestuurd worden.

Er kan ook ingezet worden op een figuratief plaatje. Een landschap (kloppend of juist niet) stap voor stap laten opzetten. Blijf hierin wel de sturende rol houden. Dus een horizon, bomen, meertje, struiken, boerderijtje, alles specifiek benoemen in vorm en positie.

Wanneer de opdracht is afgerond is het goed om de cliënt te vragen het beeld zo eigen mogelijk te maken. De manier waarop is aan de cliënt zelf.

Aandachtspunten voor observatie

Hoe reageert de cliënt op de sturing?

Volgt deze de opdrachtjes op of komt deze in verzet?

Lukt het de cliënt om het weer eigen te maken?

Nabespreking

Richt de aandacht op de beleving van de opdracht. Bevraag het eventuele verschil tussen het handelen en de interne behoeften. Koppel ook terug wat uzelf heeft gezien. Zoek ook de relatie tussen de beleving van de opdracht en het dagelijks leven uit. Welke situaties zijn gevoelsmatig vergelijkbaar? Dit biedt openingen voor het inzetten van een doel voor de komende week.

Variatie

- Deze opdracht kan ook met klei worden uitgevoerd. Een extra toevoeging is om de cliënt 'blind' te laten werken. Hierdoor wordt de aandacht gericht op het voelen van de klei.

KLOVEN

Vorbereiding

Zorg voor **resthout**, dit kan van alles zijn.

Leg **beitels** en **hamers** klaar. (**bankschroef** kan handig zijn)

Eventueel kunnen er ook **werkhandschoenen** worden aangereikt.

Zorg voor voldoende bevestigingsmateriaal: **ijzerdraad**, **houtlijm**, **lijmpistool**, **spijkertjes**, **schroefjes**, etc.

Opdracht

Het is voor deze techniek belangrijk om het voor te doen. Klem het hout vast, in de bankschroef of houdt het stevig vast. Dan kun je door de beitel erop te zetten en er rustig met de hamer op te tikken het hout kloven. Het is belangrijk om de aandacht hier goed bij te houden. Het is handig om eerst een hoeveelheid kloofjes te verzamelen. Het kloven op zich vraagt om uithoudingsvermogen en het ambachtsniveau ligt hoog. Hierdoor wordt er in het hier en nu gebleven. Ook vraagt de handeling om kracht.

Wanneer er voldoende kloofjes gemaakt zijn, kan er een vervolg worden gegeven. Met het hout kan nu een vorm worden opgebouwd. De verschillende bevestigingsmaterialen kunnen worden uitgetroefd en door de verschillen in grootte en dikte, word er een appel gedaan op het zelf oplossend vermogen. Schiet dus nie te snel te hulp. Wanneer iemand juist moeite heeft met hulp vragen, ligt hierin juist de uitdaging.

Voor de vorm zelf kan gekozen worden voor experiment als uitgangspunt. Anderzijds kan er ook gekozen worden voor een figuratieve aanpak of een koppeling naar een thema. De keuze om de cliënt zelf te laten bepalen of om juist te sturen hangt af van het doel.

Aandachtspunten voor observatie

Hoe wordt er omgegaan met het kloven?

Op welke wijze wordt er gewerkt? (beheerst, ongecontroleerd, hulpbehoevend?)

Is de cliënt in staat hulp te vragen, danwel aan te nemen?

Hoe worden 'problemen' met het materiaal opgelost?

Nabespreking

Ga uit van de observatiepunten, wat heeft de cliënt ervaren en wat heb jijzelf gezien. Koppel dit ook terug. Bespreek het wel of niet vragen en aanvaarden van hulp om tot erkenning hiervan te komen. De keuze voor vorm of uitwerking van de gegeven opdracht binnen dit kader dient ook te worden besproken. Welke keuzes zijn er gemaakt en welke beweegredenen ontleent de cliënt hieraan.

Variatie

- Het kloven op zich kan als opdracht worden aangeboden om het te beperken tot prikkelgericht werken.
- De thematiek voor de uitwerking kan door uzelf worden bepaald.
- Het vermogen om hulp te vragen kan centraal gesteld worden in deze opdracht.

I. PROBLEEMGERICHTE OPDRACHTEN

COMMENTATOREN IN BEELD

Vorbereiding

Zorg voor een ruime keus aan **ruimtelijk materiaal**.

Toelichting

De opdracht richt zich op de positieve en negatieve commentator. Dit houdt het volgende in. Ieder mens heeft gedachten/veroordelingen ten aanzien van het eigen handelen en beleven. De stem die je bekrachtigt en aanmoedigt en de stem die je bekritiseert.

Opdracht

Ga met de cliënt in gesprek over de commentatoren. Vraag de cliënt naar een recente situatie waarin 1 of beiden een rol hebben gespeeld. Vervolgens mag de cliënt de twee in beeld gaan brengen.

I. Vraag de cliënt in klei de verhouding tussen beiden te duiden. Het gaat dan over hoeveel ruimte de negatieve inneemt ten opzichte van de positieve. Door dit in klei naast elkaar te zetten, ontstaat er een tastbaar beeld, welke bewustwording creëert omtrent de (dis) balans tussen beiden.

II. Vraag de cliënt voor beiden commentatoren een ruimtelijk beeld neer te zetten, waarbij de keuze voor materiaal geheel bij de cliënt wordt gelaten. De insteek is om duidelijk te krijgen uit welke ervaringen, gedachten, emoties etc. de commentatoren zijn opgebouwd. Wederom zijn de verhoudingen hierbij ook belangrijk.

III. In een vervolg, afhankelijk van de manier waarop de commentatoren een rol spelen, kun je de cliënt vragen in beeld te brengen wat de negatieve commentator oplevert en oproept en zo ook voor de positieve commentator. Dit biedt inzicht in de wijze waarop de commentatoren het dagelijks bestaan beïnvloeden en welke gebieden aandacht behoeven. Laat eventueel aan de hand van een recente, specifieke situatie werken.

Aandachtspunten voor observatie

Zijn de gekozen verhoudingen congruent?

Lukt het de cliënt om materiaal te kiezen welke aansluiten bij de boodschap?

Met welke commentator wordt er gestart?

Nabespreking

Deze opdrachten vragen om inzicht krijgen op de rol, vorm, balans tussen de commentatoren.

Grijp voornamelijk het beeld zelf aan om in gesprek te gaan. Klopt de verhouding in de ogen van de cliënt, spreek daar ook jouw eigen interpretatie over uit. Wat gebeurt er bij de cliënt bij het bekijken van het beeld?

II. Lukt het de cliënt om de elementen van de commentatoren neer te zetten. Vraag de cliënt deze te benoemen en toe te lichten. Dit geeft zicht op de ervaringen van de cliënt en de hoofdzaken die hiermee verbonden zijn.

III. Lukt het de cliënt om het in beeld te brengen? Benader het nabespreken wederom echt vanuit het beeld en kijk vanuit daar verder.

S TROMINGSBEELDEN

Vorbereiding

Op de eerste plaats is het van belang om **eerst zelf** eens **uit** te **proberen**. Deze vorm kan uitgewerkt worden met **wasco, ecoline, verf, kleurpotlood, stift, fineliner, houtskool, inkt, etc.** Wasco, ecoline, verf en houtskool vragen om losser werken en verminderen de mate van controle over het materiaal. De andere zorgen op hun beurt voor ruimte voor meer detail en controle.

De opdracht (algemeen)

Stromingsbeelden zijn in de basis een manier om tot meditatie te komen. Toch leent het zich voor vele andere doeleinden, maar daar kom ik later op terug. Er kunnen tal van verschillende vormen worden gehanteerd, maar de basis bestaat te allen tijde uit het **5x herhalen** van de vorm. En kan groot of klein worden gewerkt, zowel in de vormen zelf als formaat van papier. In de basis is het werken volgens deze vorm abstract, maar er zijn ook opdrachten middels deze vorm in te zetten die figuratief van karakter zijn. Deze worden apart beschreven.

Om de cliënt kennis te laten maken met de vorm is het raadzaam om op a4 te beginnen. Dan kun je de cliënt vragen een golvende lijn op het papier te laten zetten. Daaraan kan de cliënt dat de stromingsbeelden maken. Laat de cliënt een keuze maken uit 3 opties, zodat het behapbaar blijft.

Vervolgens kun je de ruimte geven om zelf vormen te ontdekken.

Met de wasco kan er grover worden gewerkt, vervolgens kunnen de vormen worden ingevuld met ecoline met een klein penseeltje, wat direct een mooi eindresultaat geeft. Door de ecoline stipsgewijs aan te brengen ontstaat er een veilig kader om te spelen.

Voor oefenen met geduld biedt potlood, inkt en griffel en fineliner de mogelijkheid om het geduld op de proef te stellen.

De manier van aanbieden staat bij deze opdracht vrij en geeft de ruimte voor de therapeut om deze in te zetten om aan te sluiten op de specifieke doelen voor de cliënt.



Voorbeeld figuratief stromingsbeeld

Aandachtspunten voor observatie

- kan de cliënt ontspanning ervaren?
- wordt er perfectionisme zichtbaar?
- is de cliënt in staat keuzes te maken?
- kan de cliënt het geduld opbrengen?
- Maakt de cliënt ruimte voor eigen invulling?
- Heeft de cliënt veel hulp/sturing nodig?

Nabespreking

Hoe ervaart de cliënt de opdracht? Hieruit wordt duidelijk op welke punten de aandacht gericht dient te worden. Hoe ervaart de cliënt het materiaal, welke gedachten komen er op, is de cliënt tevreden met het resultaat?

Variaties

- Geef de cliënt de opdracht op met deze opdracht thuis aan de slag te gaan als de spanning oploopt.
- Laat de cliënt zelf nieuwe vormen bedenken en uitvoeren
- Bij perfectionisme: biedt oncontroleerbaar materiaal aan (ecoline, wasco, verf)
- Bij ongeduld: biedt fijn materiaal aan (potlood, inkt, fineliner)
- Varieer in formaat papier

-U kunt aan de hand van deze techniek de cliënt een landschap laten maken op A4. Laat een horizon neerzetten en vraag de cliënt vervolgens het landschap aan te kleden met de stromingsbeelden. Het stelt u in de gelegenheid te bekijken hoe de cliënt omgaat met het moeten vormgeven van een beeld, welke vooraf is opgedragen.

SOCIOGRAMMEN MET RUIMTELIJK MATERIAAL

Vorbereiding

Zorg voor **ruimtelijk materiaal** om keuzemogelijkheden te creëren.

Zorg voor een **papier** van min. **A2** formaat.

Opdracht

Deze vorm kun je inzetten om situatie, relaties (geen familie), conflicten neer te zetten en uit te diepen.

Laat de cliënt eerst vormen maken voor de betrokken personen (of eigenschappen binnen het zelf) & zichzelf die in de beschreven situatie passen. Vraag de cliënt passend materiaal te vinden bij de subjecten. Deze kunnen ook gedurende de behandeling worden bewaard en opnieuw worden ingezet.

Als de vormen staan, kunnen de sociogram worden gemaakt. Hoe verhoudt, in de beleving van de cliënt, de één zich tot de ander. Je kunt daar de verschillende stadia van bv een conflict in meenemen. Er kan onderscheid gemaakt worden tussen feitelijke & belevingsgerichte interpretaties. Dit zegt veel over de ervaringsordening. Door de sociogrammen op papier te plaatsen, kun je voor veranderingen markeren op het papier. Op die manier kun je het proces goed vastleggen. Foto's maken is ook een goede optie.

De rol van de therapeut is hier groot. Wijzig zo nu en dan afstanden om te checken wat dat bij de cliënt doet. Variatie binnen deze vorm is eindeloos.

Aandachtspunten voor observatie

- Welke vorm, grootte, materiaal wordt er gebruikt voor de beeltenis van zichzelf of de ander?
- Kan de cliënt eigen aandeel erkennen in de situaties?
- Welke keuzes maakt de cliënt hierin?
- Hoe reageert de cliënt op veranderingen in het beeld door de therapeut?

Nabespreking

De inzichten die het heeft opgeleverd zijn hier van grote waarde. Met name het doorpakken naar een doel voor buiten de therapie is belangrijk onderdeel. Bespreek de gekozen vormen met de cliënt. Welke kenmerken waren essentieel en wat vertegenwoordigen deze voor de cliënt.

H ANDSTROMING

Vorbereiding

Zorg voor **A3 papier** en een **HB potlood**.

Zet **Oost-Indische inkt**, **ecoline** en een **griffel** klaar.

Zorg voor een pot schoon **water** en **tissue**.

Eventueel verf, pastel, wasco, stof, kleurpotloden etc.

Opdracht

Vraag de cliënt beide handen om te trekken op het papier met het potlood. De posities kunnen zelf worden gekozen. Gesloten, open, voor of achterkant, verhouding tot elkaar, etc. Ook is er de mogelijkheid betekenis te verlenen aan de positie door er een thema aan te koppelen. Wanneer de omtrek staat, kunnen de handen worden ingevuld met de griffel. De keuze voor inkt en de verschillende kleuren ecoline staan vrij. Deze opdracht leent zich ook goed om mee naar huis te geven.

De invulling van de handen wordt gedaan met **stromingsbeelden**. De uitleg van deze manier van werken is te vinden onder die opdracht. Door de herhalingen wordt de maker in het hier en nu gezet en kan er ontspanning worden gecreëerd.

Wanneer de handen vol gemaakt zijn kan de achtergrond gemaakt worden. Op die manier ontstaat een volledig werkstuk. De handen uitknippen is hierbij ook een optie.

Aandachtspunten voor observatie

Welke positie wordt gekozen voor de plaatsing van de handen?

Welke keuzes worden er gemaakt?

Werkt iemand thuis verder?

Is de cliënt in staat betekenis te verlenen aan het werk?

Nabespreking

Welk effect ervaart de cliënt aan deze manier van werken? Is deze in staat keuzes toe te lichten?

Richt de aandacht ook op de positieve ervaringen.

Variatie

- Doe voorafgaand aan de opdracht een handmeditatie. Dit verleent betekenis aan de handen en de vingers. Hierdoor staat iemand stil bij zichzelf en wordt het invullen en betekenis verlenen in een duidelijk kader geplaatst.

De voorbereiding

Zoek een plek in je omgeving waar je de ruimte hebt om je te ontspannen. Een plek waar je niet gestoord wordt door anderen. Probeer hierin duidelijk te zijn naar je omgeving!

Eerst beginnen we met wat simpel lichaamswerk, waarbij het erom gaat het lichaam los te maken, dat wat vastzit te ontspannen. Het lichaam nodigt a.h.w. de dag uit om binnen te komen.

Ga ontspannen staan met een hand op je buik en een hand op je hart en adem eerst een paar keer de frisse ochtendlucht in. Diep doorademen en voelen dat je de energie die in de lucht zit tot je neemt. Adem een paar keer flink door, je mag er ook geluid bij maken.

Laat je handen zakken naast je lichaam en ga met je aandacht naar je hoofd. Maak draaiende bewegingen met je hoofd, maar zorg er wel voor dat je bovenlichaam ook meegaat met de draaiende beweging. Als het hoofd omhoog gaat, adem je in en als het hoofd omlaag gaat, adem je uit. Maak er ook wat geluid bij! Het is heerlijk om te doen!

Ga met je aandacht naar je rechter schouder en maakt er draaiende bewegingen mee ... dan je linker schouder. ... en dan draaien in grote bewegingen met beide schouders. Probeer alles wat vastzit los te draaien ... Ga dan met je aandacht naar je bekken ... maak er zo groot mogelijke draaiende bewegingen mee terwijl je het bovenlichaam stilhoudt, overdrijf dit echt en voel waar je grenzen liggen ... Dan handen gekruist op de knieën en draaiende bewegingen maken met de knieën. Recht opstaan, en net zoveel keer als je leeftijd, je handen naar links en naar rechts zwaaien ... ga wel tot het uiterste van je kunnen ... , maar doe jezelf nooit pijn! Streck dan je handen zover mogelijk omhoog en naar achteren en voel je rug ... buig dan helemaal naar voren en probeer de grond een paar keer aan te raken ... wees aardig voor jezelf!!!

dan terug naar de uitgangspositie en even stil blijven staan en contact maken met jezelf.

De handenmeditatie

Ga nu ontspannen zitten, ... voel of je goed en ontspannen zit. Sluit je ogen en maak contact met jezelf. Leg je handen open in je schoot, terwijl je met je aandacht naar je ademhaling gaat ... doe geen moeite en volg gewoon je ademhaling ... laat het maar stromen, In en Uit.. en In en uit . Voel nu hoe de energie in je handen zich opent naar de wereld. Je kunt een hele kleine tinteling voelen in je beide handen. Laat deze tinteling groter worden en voel hoe de energie door je handen, langs je armen naar je hart gaat, en zeg nu zachtjes in je zelf: 'ik open mijn hart'. Verbind je ook echt helemaal met het openstaan, voel dit in al je poriën. Blijf enkele ogenblikken in deze staat van zijn!

a: de duim

Steek dan beide duimen omhoog met je overige vingers gesloten. Probeer contact te maken met het gevoel wat je hebt als je iemand wil laten weten dat het je goed gaat. Neem even de tijd om dit gevoel ook helemaal toe te laten. Maak contact met de glimlach achter je gelaat. Zeg dan zachtjes in jezelf:

Ik waardeer mezelf echt om wie ik ben! Ik ben oké, het is goed dat ik er ben,vandaag ga ik mezelf waarderen om wat ik doe en wie ik ben, ik mag mezelf zijn vandaag, daar waardeer ik mezelf voor.

Neem de tijd om deze gedachten ook helemaal toe te laten.

Bevestig dit door krachtig de beide duimen naar voren en omhoog te drukken!

Zo dat ga ik doen!!!

b: de wijsvinger

Terwijl je zo zit met je duimen omhoog doe je nu heel bewust de wijsvinger naar voren, terwijl je duim omhoog gestoken blijft. Alsof je 'Pistolen Paultje' bent. Voel dat je wijsvinger naar de buitenwereld wijst.. voel tegelijkertijd hoe drie vingers van je hand naar jezelf wijzen.....dus: de wijsvinger wijst naar voren, de duim maakt contact met boven, je (hoger) zelf, en 3 vingers wijzen naar jezelf..

Zeg dan zachtjes in jezelf:

Vandaag accepteer ik mensen, situaties, omstandigheden en gebeurtenissen zoals ze zich voordoen. Dit geeft ruimte en stilte in mijn geest. Vandaag ga ik proberen minder te wijzen naar

een ander.....wat is mijn eigen aandeel in mijn gevoelensik creëer mijn eigen werkelijkheid.
.. ik ben verantwoordelijk voor mijn gevoel...
Laat deze energie van zelf-verantwoordelijk-zijn helemaal tot je doordringen!

c: de middelvinger

Dan laat je de duimen zakken totdat ze contact maken met je middelvinger.voel heel bewust dat je contact maakt. De mid-delvinger is de vinger die jou eraan herinnert dat je in iedere situatie de keuze hebt om ja of nee te zeggen, vanuit een middenpositie een beslissing te nemen. Het is de positie van de 'getuige', de waarnemer.

Vandaag maak ik de keuze om daar waar zich dat aandient, stuurman of stuurvrouw te zijn van mijn eigen leven..... ik kies ervoor om me wel of niet te verliezen in een ander. ik ben mijn eigen baas!!!!

..... en blijf vandaag heel dicht bij mezelf in mijn keuzen!!!!

d: de ringvinger

Laat dan je duimen contact maken met je ringvinger.. Neem even de tijd om ook te voelen wat je voelt als deze vinger van trouw wordt aangeraakt. Wat betekent het woord trouw voor jou, hoe ga jij om met trouw?

Trouw zijn aan je eigen voornemens, wie trouw is aan afspra-ken met zichzelf ontmoet transformatie. Trouw en transformatie horen bij elkaar! Ga voor jezelf na waar jij echt voor jezelf trouw aan zou willen zijn vandaag bedenk dat het belangrijk is om realiseerbare doelen te kiezen anders word je voortdurend in jezelf teleurgesteld en dat is jammer... ... zeg dan zachtjes in jezelf: Vandaag ben ik trouw aan ... (dat wat je met jezelf afspreekt)

e: de kleine vinger

De duimen maken nu contact met de kleine vinger! Voel heel bewust dat je contact maakt met deze vinger. ga voor jezelf na wat klein en klein-zijn voor jou betekent, ga ook nu voor jezelf na waar je vandaag al van genoten hebt, iets heel kleins ... de pink is er om ons te doen herinneren dat we kunnen genie-

ten van het kleine juist in het kleine zit vaak het antwoord en de schoonheid Zeg zachtjes in jezelf:

Vandaag ga ik openstaan voor ... " en genieten van het kleine en me concentreren op het nu!

f: schenken aan boven en ontvangen van de wereld

Breng nu je handen in een gebedshouding voor je hart, buig je hoofd een beetje en maak contact met het woord: stilte pro-beer de stilte in jezelf en om je heen te voelen.

Neem hier even de tijd voor dan breng je de handen welke nog steeds in gebedshouding zijn langs je gezicht omhoog en strekt ze zover de hoogte in als je kunt als je helemaal boven bent vouw je heel langzaam je handen open terwijl je in jezelf zegt:.....ik schenk aan boven..... de handen laat je daarna

zakkend in een wijds gebaar naar voren gaan alsof je de hele wereld omvat en tegelijkertijd trek je a.h.w. deze wereld naar je toe, terwijl je in jezelf zegt: ik ontvang van de wereld , je handen komen dan gekruist voor je hart en dan zeg je heel zachtjes in je zelf.... IK,.... (je eigen naam)..... ben, ik ben hier

nu ik mag hier helemaal zijn, dat is mijn geboorterecht!

Neem even de tijd om dit helemaal te doorvoelen .

g: schenken aan de wereld en ontvangen van boven

Dan open je weer langzaam je handen en je maakt een ruim schenkend gebaar naar de wereld, terwijl je in jezelf zegt:

ik schenk aan de wereld..... Voel ook dat je de energie van jezelf echt schenkt aan de wereld en dan maken je handen een beweging naar boven en sluiten zich zo hoog mogelijk, terwijl je a.h.w. de energie van boven naar beneden naar je toe trekt, zeg je: en ik ontvang van boven..... Probeer dit ook echt te voelen! Je brengt je handen nu weer langzaam langs je gezicht omlaag naar de gebedshouding voor je hart en blijft even helemaal stil!

Je maakt nog steeds met gesloten ogen een korte buiging met je hoofd waarbij je jezelf verbindt met het woord dankbaarheid.....dankbaarheid voor deze nieuwe dagdankbaarheid dat je er bent!!!!
Doe nu heel langzaam je ogen open

SOCIOGRAM VAN HET ZELF

Vorbereiding

Brede **keuze** aan **ruimtelijk materiaal**.

Opdracht

Het is hierin belangrijk om vanuit gesprek te starten. Binnen deze opdracht wordt de cliënt gevraagd delen van zichzelf neer te zetten. Het kan gaan over de verschillende emoties die ervaren worden, karaktereigenschappen, etc. De cliënt kiest hier zelf materiaal voor. Er kan gekozen worden voor specifieke onderwerpen binnen het zelf of de vrijheid voor keuze kan bij de cliënt zelf worden gelaten.

De cliënt maakt eerst de vormen. Van daaruit kan er een geheel gemaakt worden, wat gezamenlijk wordt benaderd. De aandacht kan gelegd worden op mate van aanwezigheid, het verleden ten opzichte van het heden, wensen voor de toekomst, het kan gekoppeld worden naar een specifieke situatie, etc.

Voor het laatste voorbeeld ligt het accent op uitzoeken welk deel van het zelf op welke manier wordt aangesproken.

Aandachtspunten voor observatie

Lukt het de cliënt vorm te geven aan het zelf?

Kan deze zelfstandig de keuze maken voor inhoud?

Hoe gaat de cliënt om het plaatsten?

Nabespreking

Het neerzetten en uitdiepen in het sociogram vraagt al om ruime reflectie. Tijdens de nabespreking is het van belang om te kijken naar hoe de cliënt omgaat met hetgeen neergezet is. Daarnaast vloeien er vanuit de opdracht wellicht punten voort, welke meegenomen kunnen worden naar het formuleren van doelen voor *buiten* de therapie.

Variatie

- Vanuit inzichten die ontstaan, kunnen aanvullende opdrachten worden ingezet. Bijvoorbeeld een specifiek deel uitwerken, aanpassen, etc.

- Het in beeld brengen van het zelf kan ook op het platte vlak worden gedaan. Dit is vooral bij weerstand een goed startpunt.

- Deze opdracht leent zich voor herhaling. De manier waarop iemand zichzelf beleeft zal gedurende de behandeling veranderen. Het naast elkaar zetten van nieuwe en eerdere sociogrammen van het zelf, zal dit verduidelijken.

VILTEN

Voorbereiding

Zorg voor een selectie **kleuren vilt**.

Zet **groene zeep**, **bubbelplastic**, plantenspuit met **water** klaar.

Eventueel **piepschuimbollen**.

Opdracht

Het viltten op zichzelf is een opdracht, omdat het erg op het doen gericht is. Leg een stuk bubbelplastic neer en leg daar in neerwaartse structuur plukjes vilt op. Het is belangrijk geen ruimtes open te laten. Dan wordt het vilt bevochtigd en de zeep wordt op de handen aangebracht. Dan wordt er met de handen over de vilt gegaan alsof je een rolletje klei maakt. Deze handeling wordt herhaald tot alle vezeltjes zich zijn gaan hechten. Dan wordt er weer water toegevoegd om de zeep eruit te halen. Rol de plak vilt in het plastic en knijp deze uit.

Als je het plastic afmeet ten aanzien van de piepschuimen bol, kun je deze erom heen draperen en de uiteinden weer hechten met de zeep en water.

Het is goed mogelijk om tot figuratief of abstract patroon te komen met vilt. Hiervoor kan een thema gegeven worden.

Aandachtspunten voor observatie

Hoe wordt er omgegaan met het viltproces?

Hoe komt iemand tot de vormgeving?

Nabespreking

Kon de cliënt in het hier en nu handelen? Was er sprake van concentratie? Kon de cliënt het zelfoplossend vermogen aanspreken of had deze hulp nodig? Hoe heeft de cliënt vorm gegeven aan het thema voor de opdracht? Is er plezier ervaren?

G IPSVERBAND OP KIPPENGAAS

Voorbereiding

Zorg voor **kippengaas** met 1cm bij 1cm vakjes.

Leg **kniptangen** en **buigtangetjes** klaar.

Zorg voor fijn **ijzerdraad** of ander bevestigingsmateriaal.

Zorg voor een rol **gipsverband**, een **schaar** en een bakje lauw-warm **water**.

Opdracht

Vraag de cliënt een abstracte, 3D, vorm te maken met het kippengaas. Er kan vanuit één stuk of losse stukken worden gewerkt. Het is belangrijk om de cliënt zelf de mogelijkheden van het materiaal te laten ontdekken. Het zou ook een optie zijn om eerst een experiment aan te bieden. Door een stukje kippengaas aan te bieden en de cliënt hier verschillende dingen mee te laten uitproberen. Inknippen, buigen, weghalen, vastzetten, loshalen, etc. Zo kan de cliënt eerst kennismaken.

Hier vanuit kan de cliënt dan een eigen, abstracte vorm gaan maken. Het is weerbarstig, stuk, hard materiaal, wat niet altijd doet wat jij wilt. Je kunt de cliënt hulp bieden, maar ga uit van het zelfoplossend vermogen op de eerste plaats.

Wanneer de cliënt zelf tevreden is met de vorm, kan deze worden bekleed met gips. Afhankelijk van de betekenisverlening van de cliënt ten aanzien van de vorm kunnen keuzes worden gemaakt. De gips wordt in reepjes geknipt, kort geweekt in het water en kan dan worden aangebracht op het gaas. Twee tot drie lagen is voldoende.

Ook kunnen er nog kleuren worden toegevoegd. Door inkt, ecoline aan te brengen op het natte gips ontstaan er interessante vormen. Ook kan er na het drogen nog op geschilderd worden of kan pastelkrijt worden gebruikt.

Aandachtspunten voor observatie

Hoe reageert de cliënt op het gaas?

Welke prikkels ervaart de cliënt?

Heeft de cliënt hulp nodig of juist niet?

Kan de cliënt tot een vorm komen?

Wordt hier betekenis aan verleent?

Welk verschil neemt de cliënt waar tussen het gaas en het gipsverband?

Nabespreking

Richt de nabespreking op de bovenstaande aandachtspunten. Leg het accent op de ervaren prikkels ten aanzien van het materiaal. Heeft de cliënt frustratie ervaren aan het werken met het kippengaas? Hoe is deze hiermee opgegaan? Welke betekenis verleent de cliënt zelf aan de ontstane vorm en op welke manier is dit verstrekt of ontkracht door het gipsverband en/of de kleuren?

Variatie

- Geef een thema mee voor deze opdracht

- Laat de cliënt in plaats van abstract een figuratief figuur maken met het gaas. Dit legt de lat hoger. De mate van willen presteren, controle over het materiaal zijn dan onderwerpen.

K EERPUNT

Vorbereiding

Leg **A2 papier** klaar.

Zorg voor verschillende kleuren **vetkrijt**.

Opdracht

Vraag de cliënt om een keerpunt in zijn of haar leven in gedachten te nemen. Dit kan zowel positief als negatief van onderwerp zijn, maar benoem dit NIET. Als de cliënt een moment heeft gekozen, mag deze beginnen met drie kaders van gelijke grootte op het papier te zetten. Wanneer deze staan, vraag je de cliënt om te starten met het middelste vak. In dit vak wordt het keerpunt zelf getekend. Door het vetkrijt kan dit op simplistische wijze worden gedaan. Wanneer dit af is, vraag je de cliënt zich te richten op het vlak links van het midden. Hierin komt een beeld van hoe zijn of haar leven eruit zag *voor* het keerpunt. Vervolgens richt de aandacht zich op het resterende kader. Hierin wordt weergegeven hoe het eruit zag *na* het keerpunt. Wanneer dit is gelukt, mag je de cliënt vragen elk kader een titel te geven, bestaande uit één woord.

Aandachtspunten voor observatie

Komt de cliënt zelfstandig tot een keerpunt?

Op welke wijze geeft de cliënt deze weer? (abstract, concrete situatie, symbolisch)

Hoe vergaat het geven van titels?

Hoeveel ruimte neemt de cliënt in binnen de kaders?

Nabespreking

Vraag de cliënt om aan de hand van de beelden te vertellen over het keerpunt. En houdt hiervoor de volgorde van de opdracht aan. Dus keerpunt, voor en na. Diep samen met de cliënt de drie uit. Heeft de cliënt gekozen voor een positief of negatief geladen keerpunt gekozen? Staat die cliënt zelf centraal of gaat het om de ander? Wat gebeurde er, wie had daar een aandeel in, hoe heb je dat ervaren, welke rol heeft het gehad, etc. Klopt het beeld bij het verhaal, welke keuzes zijn er in de vorm gemaakt? Bespreek ook de titels, vangen deze de lading van de stadia?

Variaties

-Bij zeer figuratief werk, kun je de cliënt vragen het nog eens te maken, maar dan abstract, gericht op de beleving.

- Bij zeer abstract werk kan het juist vanuit een concreet punt worden uitgewerkt.

- Er kan gekozen worden voor een detaillistisch materiaalgebruik, om tot extra verdieping te komen.

- Gedurende het behandelproces kunnen ook andere situaties op deze wijze worden uitgewerkt.

Wat gebeurde ervoor, op het moment zelf en erna?

RATIO VS. EMOTIE

Vorbereiding

Leg **A2 papier** klaar.

Zorg voor een **keuze** uit: **houtschool, pastel, vetkrijt, (kleur)potlood**

Opdracht

Introduceer indien nodig eerst de termen ratio en emotie aan de cliënt. Vraag de cliënt hardop te denken over hoe deze twee zich bij de cliënt tot elkaar verhouden. Is er één meer aanwezig dan de ander? Welke invloed hebben deze op elkaar? Vraag dan de cliënt om met twee cirkelvormen ratio en emotie neer te zetten op het papier. Laat de cliënt dit zonder hulp doen. Geef wel aan dat de cirkels mogen verschillen in grootte. Het materiaal kan zelf worden gekozen.

Wanneer dit is gedaan, kun je de cliënt vragen om de cirkels in te vullen. Welke vorm of kleur past er bij elk?

Wanneer er geen verbinding is ontstaat tussen de twee, kun je hierover wel in gesprek.

Aandachtspunten voor observatie

Kan de cliënt de termen plaatsen ten opzichte van zichzelf?

Lukt het om dit zelfstandig in beeld te brengen of vraagt deze om veel ondersteuning?

Welke keuzes worden er gemaakt ten opzichte van materiaal, vorm en kleur?

Lukt het de cliënt om beiden te verbinden?

Nabespreking

Laat de cliënt de verschillende elementen van het beeld toelichten. Haak in op de momenten dat je hiaten erkent in woord/beeld. Bevraag de gemaakte keuzes om tot verdieping te komen. Bespreek de manier van keuzes maken en hoe het materiaal deze wellicht hebben beïnvloed.

Optie: Vraag de cliënt een specifieke situatie te benoemen waarbij het geschetste beeld aansluit.

Op die manier komt de cliënt zelf tot inzicht.

Variaties

- Plat werken in deze opdracht creëert veiligheid. Uiteraard kan de opdracht ook ruimtelijk worden aangeboden. Biedt hierin bijvoorbeeld wel een kader in de vorm van een specifieke situatie aan.

- Bij gebrek aan verbinden kan het accent in een vervolg daarop worden gelegd. Hoe kunnen de twee in contact komen.

- Bij overwicht ratio: Ga terug naar abstract, ruimtelijk werk, biedt zo min mogelijk houvast.

- Bij overwicht emotie: laat klein werken, keuze voor plat of ruimtelijk staat vrij, biedt een helder kader aan en laat een zekere mate van beheersing ervaren.

B OOSBEEST VISUALISATIE

Vorbereiding

Zorg voor **klei, mirettes, plankje, water, restmateriaal**.

Opdracht

Deze opdracht start met een visualisatieoefening. Vraag de cliënt ontspannen te gaan zitten (voor zover mogelijk) en laat deze de ogen sluiten. Vraag de cliënt zich eerst te focussen op de ademhaling. Vraag of deze lekker zit, laat de spieren zoveel mogelijk ontspannen. Laat de cliënt even de focus op zichzelf krijgen en ga vervolgens verder. Vraag de cliënt een situatie voor de geest te halen waarin deze boosheid heeft ervaren. Laat de cliënt vooral weer teruggaan naar dat specifieke gevoel. Wat waren je gedachten, wat gebeurde er in het lichaam. Vraag de cliënt dan zich te richten op de boosheid. Hoe ziet die eruit? Probeer de boosheid te voelen en deze in gedachten om te zetten in een dier. Bestaand of fictief. Begeleid door klauwen, tanden, haren, schubben, wol, poten, vleugels, etc te noemen en te vragen of deze aanwezig zijn en hoe die er dan uitzien. Vraag de cliënt zich in gedachten te focussen op het beeld wat is ontstaan. Laat dan de ogen weer rustig aan openen.

Dan gaat de cliënt met de klei het boosbeest neerzetten. Zoveel mogelijk in detail. Geef hier de tijd voor en laat de cliënt dit zelf uitzoeken. Tenzij er specifieke technische vragen zijn, waarbij je van dienst kunt zijn.

Aandachtspunten voor observatie

Hoe zijn de lichamelijke signalen van de cliënt tijdens de visualisatie?

Kan de cliënt zich eraan overgeven?

Komt de cliënt makkelijk aan het werk?

Nabespreking

Laat de cliënt vertellen over hoe deze de visualisatieoefening heeft ervaren. Waar liep die tegenaan? Wat was lastig? Wat ging juist gemakkelijk? Welke situatie kwam er naar voren? Ontstond er een beestvorm? Is het gelukt om deze te vertalen naar de klei? Laat de cliënt dan naar het beeld gaan en bevraag wat je ziet. Belangrijk is om te letten op de vormgeving en of deze strookt met de boodschap die de cliënt eraan koppelt. Bij een heftig beschreven beeld en in de praktijk staat er een puppy, dan is er ergens iets mis gegaan. Let daar goed op!

Variaties:

- Deze oefening kan met tal van emoties worden uitgevoerd. Denk aan: verdriet, liefde, angst, schuldgevoel, schaamte, etc.

- Er kan ook voor een abstracte beeltenis worden gekozen. Een dier biedt echter wel beter waarneembare verschillen in de vertaling tussen gedachten en feitelijke uitwerking.

E MOTIEZEE & VAARTUIG

Vorbereiding

Zet **acrylverf** en **kwasten** klaar.

Zorg voor zowel **A3** als **A2** papier, dan kan de cliënt zelf **kiesen**.

[*Deze opdracht kan ook ingezet worden als de cliënt hoog in de emotie binnen komt*]

Opdracht

Deze opdracht wordt ingezet met een visualisatieoefening. (als de emotie heel hoog zit is dit ook een manier om even te gronden) Vraag de cliënt ontspannen te gaan zitten (voor zover mogelijk) en laat deze de ogen sluiten. Vraag de cliënt zich eerst te focussen op de ademhaling. Vraag of deze lekker zit, laat de spieren zoveel mogelijk ontspannen. Laat de cliënt even de focus op zichzelf krijgen en ga vervolgens verder. Vraag de cliënt na te gaan welke emotie in het hier en nu het meest voelbaar is. Laat diegene hierop inzoomen in gedachte. Vraag de cliënt zich voor te stellen dat die emotie een water oppervlakte is. Hoe groot is deze, hoe wild of kalm, welke kleuren, zijn er golven, is het warm of koud, etc. Neem hier even de tijd voor, laat de cliënt weer rustig terug komen.

Dan is de opdracht om de 'zee' in beeld te gaan brengen. Laat het bij de cliënt welk formaat papier passend is. Voor deze opdracht is er voor verf gekozen, dus daarmee gaat worden gewerkt.

Wanneer dit af is, wordt het kort besproken.

Optie: Van daaruit stel je de vraag: hoe kun je op dit water drijven? Wat is er nodig om het te baas te blijven? Vraag de cliënt dit in het beeld toe te voegen.

Aandachtspunten voor observatie

Hoe zijn de lichamelijke signalen van de cliënt tijdens de visualisatie?

Kan de cliënt zich eraan overgeven?

Komt de cliënt makkelijk aan het werk?

Hoe geeft de cliënt weer?

Welke emotie haal jij eruit? (hoe komt het over)

Nabespreking

Laat de cliënt vooral vertellen over het beeld. Kan deze het duiden? Is het beeld in contact met de beschreven emotie? Hoe is het vaartuig weergegeven? Is deze stevig?

In geval van hevige emotie bij aanvang: is de hevigheid gezakt? Hoe komt dat denk je?

Variatie

- Om meer in de beweging te gaan zitten kun je A2 in combinatie met Pastelkrijt aanbieden. Dit nodigt uit tot vegen, wrijven, mengen, etc.

- Deze oefening kun je ook aansturen op elk ander soort metafoor.

Voorbereiding

Zorg voor **A2 papier**.

Leg materiaal klaar waarmee op het **platte vlak** kan worden gewerkt. **Potloden, stift, houtskool, krijt, verf, penseeltjes**, etc.

Een klein (A5) tekenboekje.

De keuze voor materiaal kan voorgestructureerd worden of overgelaten worden aan de cliënt zelf

Opdracht

De essentie van de opdracht is om gedachten in een beeld op papier te zetten. Met name wanneer deze zich opdringen, is het neerzetten een manier om het piekeren te doorbreken. Daarnaast kun je door er samen naar te kijken, checken of de beleving klopt met de realiteit.

Deze opdracht kan zowel binnen de therapie als buiten de therapie worden ingezet.

Binnen de therapie kun je deze aanbieden vanuit een ingebrachte situatie, waarin de spelende gedachten op een rijtje gezet kunnen worden. Het is dan belangrijk om mee te kijken met de cliënt. Ook kunnen wederkerende piekeronderwerpen op papier worden gezet door middel van tekeningetjes. Dit kan ook een middel zijn om tot een onderwerp voor een andere opdracht te komen. Het schept duidelijkheid in actuele thema's.

Buiten de therapie kun je deze opdracht meegeven voor de momenten waarop gedachten overheersen. De cliënt zou een klein tekenboekje kunnen aanschaffen, waarin de gedachten direct opgetekend kunnen worden. Door dit boekje ook weer mee te nemen naar de therapie, ontstaat er een tastbaar geheel van zaken die spelen gedurende de week. Het gebruik van woorden kan, maar tekeningetjes (hoe simplistisch dan ook zijn wel de basis).

Het zou, wanneer het aansluit op uw cliënt, een piekerboekje kunnen zijn. Door het van zich aftekenen zou er meer rust en minder verzet tegen de gedachten kunnen ontstaan.

Aandachtspunten voor observatie

Zijn er patronen in de gedachtegang/onderwerpen te ontdekken?

Lukt het de cliënt deze op papier te zetten?

In welke situaties ervaart de cliënt de gedachten als storend?

Nabespreking

Afhankelijk van de inzet van deze opdracht, kun je uiteraard de focus leggen op het bespreken van de concrete gedachten. Hierdoor ontstaat er een helder beeld van de gedachtenbeleving van de cliënt. Het kan een manier zijn om tot onderwerpen voor de therapie te komen. Wanneer het wordt ingezet als piekerboekje is het goed om hier elke week even aandacht aan te besteden. De veranderingen in frequentie van gebruik, onderwerpen, etc kunnen aanleiding zijn tot gesprek.

C OLLAGE

Voorbereiding

Zorg voor **tijdschriften, kranten**, etc.

Leg een schaar klaar en zorg voor papier **A3** of **A2**.

Zorg ook voor **lijm**.

Met potloden, krijt, verf, stiften kan de collage verder vormgegeven worden.

Opdracht

Formuleer een thema voor de collage. Er kan gekozen worden voor tegenstellingen, bijvoorbeeld mooi vs. lelijk of een thema welke de cliënt in het nu bezighoudt. Voor de uitleg wordt mooi vs. lelijk aangehouden.

Vraag de cliënt het vel door de helft te vouwen en weer open te klappen. Deze mag nu even worden weggelegd. Vraag de cliënt in de tijdschriften op zoek te gaan naar plaatjes of tekst welke hij of zij dan wel beoordeelt als mooi of lelijk. De uitgeknipte stukken worden dan wel op de stapel mooi of lelijk gelegd. Het is belangrijk om aan te geven dat het niet de bedoeling is dat er gelezen wordt.

Het gaat puur om bladeren en vanuit de eerste impuls het mooie of lelijke eruit te halen.

Wanneer er voldoende is verzameld (in de beleving van de cliënt), mag de collage gemaakt worden.

Aan de ene kant van de vouw het mooie en aan de andere kant het lelijke. Laat de vormgeving volledig aan de cliënt over. Na het opplakken staat de cliënt vrij om het verder aan te vullen met het andere materiaal.

Aandachtspunten voor observatie

- Hoe gaat de cliënt te werk tijdens het kiezen van de plaatjes/teksten?
- Wordt er meteen secuur geknipt of eerst verzameld?
- Welk onderwerp lijkt makkelijker te gaan? Mooi of lelijk?
- Hoe geeft de cliënt de collage vorm?

Nabespreking

Bevraag eerst het zoekproces. Waar liep de cliënt tegenaan? Besteed daar aandacht aan. Ga vervolgens samen kijken naar de inhoud van de collage. Waarom wordt er iets als mooi of lelijk gelabeld, welke beweegredenen had de cliënt? Welke verbindingen kunnen er gemaakt worden naar de cliënt en diens probleemgebieden? Welke normering komt er naar voren?

Variatie

-Er zijn diverse tegenstellingen te gebruiken:

- Gezond/ongezond
- Geluk/ongeluk
- Haat/liefde
- Samen/alleen
- Etc.

-U kunt de cliënt vragen portretten van mensen uit te knippen. Een stuk of 10 is voldoende.

Vervolgens kunt u deze laten rangschikken. Welke ervaart de cliënt als vriendelijk, afstandelijk, etc. Deze vorm leent zich voor het in kaart brengen van de interpretaties van de cliënt ten aanzien van de mensen. Is deze heel veroordelend? Welke argumenten voert de cliënt aan voor de rangschikking? Welke parallellen zijn er met het netwerk van de cliënt? Deze opdracht kan een mooi aanknopingspunt zijn voor een volgende sessie.

-Het maken van een collage vanuit het hier en nu is ook een mooie insteek. Er ontstaat een weergave van het moment. Het aanbieden van deze variatie op verschillende momenten in de behandeling geeft een tastbaar beeld van de verandering van de gemoedstoestand gedurende het gehele proces.



DANKWOORD

Dit boek had nooit ontstaan zonder M.E., mijn eerste eigen cliënt. Het proces dat mij de miskenningsmatrix leerde kennen, inzetten en benutten. Thieme van Beek, die mij het vertrouwen gaf en mij heeft ondersteunt in mijn leren. Zonder hem had ik dit niet kunnen doen.

Ik bedank Gemmy Willemars, mijn methodiek docente, die haar enthousiasme over het onderzoek benoemde en mij inspireerde om deze als basis te gebruiken. Ik dank Jaap Driest, die mijn onhandige eigenwijsheid benoemde en mij daardoor in de juiste richting stuurde.

Ik bedank mijn studiegenoten voor hun luisterende oren en bemoedigende woorden. Ook ben ik veel dank verschuldigd aan Benjamin, mijn liefde.

Die mij pauze liet nemen, vertrouwen in mij bleef houden en die mij in tijden van veel stress mijn chagrijnigheid accepteerde.



BRONNENLIJST

Bonneveld, O. (2011), *Prikkel tot aansluiting*, methodische articulatie onderzoeksverslag, Weesp.

Hogeschool Utrecht. (2010-2011), *Praktische kaders*, creatieve therapie Amersfoort. Utrecht

Kwee, Dr. M. (1990), *denken & doen in psychotherapie*, East-West Publications b.v.: Den Haag.

Molen, H. van der, Perreijn, S., Hout, M., van der, (2007). *Klinische psychologie*, theorieën en psychopathologie. Wolters-Noordhoff: Groningen/Houten.

Schweizer, C. (2009), *Handboek beeldende therapie*, Uit de verf. Bohn Stafleu van Loghum: Houten.

Smeijsters, H.(2008), *Handboek Creatieve Therapie*, Uitgeverij Coutinho: Bussum.

Stewart, I. & Joines, V. (1994), *Transactionele Analyse*, Het Handboek, Uitgever SWP: Utrecht.
In beeld

<http://www.transactioneleanalyse.nl/LinkClick.aspx?fileticket=WWN8QZrngmc%3D&tabid=1550&mid=2828>

<http://www.jeugdinterventies.nl/eCache/DEF/1/07/381.html>

Beek, T. van (2011). Beeldend therapeut. Volwassenen circuit. GGz Amstelmere: Amstelveen

