

# DRAMATHERAPIE VOOR VOLWASSENEN

WERKVORMEN VERDEELD IN TRANSDIAGNOSTISCHE FACTOREN



OPEN UP  
NEW  
HORIZONS.

**HAN**\_UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES

# INHOUDSOPGAVE

<b>INLEIDING</b>	<b>3</b>
<b>EXECUTIEVE FUNCTIES</b>	<b>4</b>
Sprookjes	5
Levelingsrollen	7
Divers	9
<b>EMOTIEREGULATIE</b>	<b>17</b>
Vier elementen	18
<b>WAARNEMING</b>	<b>29</b>
Statussen	30
Levelingsrollen	34
Divers	37
<b>AROUSAL</b>	<b>51</b>
Divers	52
<b>SOCIALE INTERACTIE</b>	<b>58</b>
Roos van Leary	59
Engel en Duivel	60
Divers	79
<b>VERLIES</b>	<b>79</b>

Titel: Dramatherapie voor volwassenen, werkvormen verdeeld in transdiagnostische factoren.

Auteurs: Carlijn Gouwentak, Fleur Jacobs, Lennard Fransen en Sanne Essers.

Uitgever: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Jaar uitgave: 2021

## INLEIDING

Voor u ligt een werkvormenboek dramatherapie gericht op het werken met volwassenen. Deze is samengesteld door vier derdejaars studenten Dramatherapie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Door de coronacrisis van 2020 kwamen de therapiestages van ons, de vier auteurs, tijdelijk stil te liggen en mede om betrokken te blijven bij het vak hebben we dit werkvormenboek geschreven. Ook misten wij een werkvormenboek binnen onze opleiding en dus hebben we besloten dit zelf aan te pakken. Dit hebben we in samenwerking met onze methodiekdocent (Gerdi Tuender) en onze andere klasgenoten gedaan.

De vier auteurs, Fleur Jacobs, Sanne Essers, Carlijn Gouwentak en Lennard Fransen, lopen ten tijde van het samenstellen van dit boek stage op de volgende plekken: Dimence Zwolle (Jacobs), Stevig Sittard (Essers), Gelre Ziekenhuizen Apeldoorn, MPU (Gouwentak) en FPC de Oostvaarderskliniek (Fransen).

Doordat dit boek door vier verschillende auteurs is geschreven, is er een verschil merkbaar in schrijfstijl. We hebben gestreefd naar een uniforme manier van het beschrijven van de werkvormen, maar we kunnen niet uitsluiten dat het taalgebruik hier en daar verschilt.

De werkvormen komen van verschillende plekken. We hebben werkvormen gebruikt die we geleerd hebben op de HAN, op stage, uit de vakliteratuur en soms werkvormen waaraan we een eigen draai hebben gegeven en die goed hebben gewerkt in onze eigen stage. Niet alles is onderbouwd en derhalve niet bruikbaar als officiële vakliteratuur.

De werkvormen zijn onderverdeeld in hoofdstukken; transdiagnostische factoren, of TDFs. TDFs zijn diagnose overstijgende klachten of problemen die de cliënten ervaren. Werken met transdiagnostische factoren sluit uitstekend aan bij vaktherapie omdat vaktherapie bij uitstek uitgaat van de ervaring van de cliënt (Van den Bosch & Meijnkens, 2017.). Er zijn zes transdiagnostische factoren die uitgelegd worden in hun eigen hoofdstuk. Wij hebben als derdejaars studenten de werkvormen zelf geplaatst bij een TDF. Dit hebben we op basis gedaan van ons eigen inzicht en met hulp van afgestudeerde vaktherapeuten. We hebben bijvoorbeeld gekeken naar het Werkvormenboek (Van Harselaar, 2018), een soortgelijk boek voor beeldende therapie. We hebben veel inspiratie gehaald uit dit boek, de belangrijkste daarvan was het categoriseren van de doelen bij de juiste transdiagnostische factor. Daarnaast hebben we persoonlijk contact gehad met van Harselaar, de auteur van het Werkvormenboek. Ze heeft onze vragen over transdiagnostische factoren uitgebreid beantwoord en mede daardoor is dit boek geworden zoals het is. Van Harselaar heeft tijdens het interview aangegeven dat veel van de werkvormen in haar boek met een paar aanpassingen ook bij een andere transdiagnostische factor kunnen passen. Dit geldt ook voor ons boek en onze werkvormen.

Daarnaast hebben we de werkvormen nog onderverdeeld in drie categorieën. Werkvormen voor groepstherapie zijn geel gemaakt, voor individuele therapie groen en werkvormen die voor beide kunnen zijn blauw. In de werkmen staan drie rollen beschreven: de therapeut, de cliënt en de deelnemer. Met de therapeut bedoelen we de dramatherapeut, de cliënt is de persoon die de therapie volgt (hierna ook *men* te noemen) en de deelnemer is de persoon die actief deelneemt aan de werkvorm. Dit kan op de spelvloer, maar ook als toeschouwer of regisseur. De deelnemer kan dus zowel de therapeut als de cliënt zijn. De term *spelers* kan ook gebruikt worden, enkel als er een verschil bestaat tussen toeschouwers en mensen op het speelveld (spelers). Een speler is dus ook een deelnemer, maar een deelnemer niet altijd een speler.

# EXECUTIEVE FUNCTIES

Executieve functies worden ook wel de capaciteiten genoemd die passen bij het opstellen van doelen en planmatig werken (Lezak, 1982). Hier hoort ook impulscontrole en het afmaken van taken bij. Hieronder een lijst met de doelen die passen bij de executieve functies:

1. Het richten van aandacht
2. Impulscontrole en zelfregulatie
3. Starten met activiteiten
4. Het werkgeheugen verbeteren
5. Mentale flexibiliteit
6. Leren plannen en organiseren
7. Probleemoplossende strategieën aanleren
8. Zelfreflectie

Het draait bij executieve functies vooral om het kunnen formuleren van doelen, het kunnen plannen van manieren om die doelen te bereiken, en het effectief kunnen uitvoeren van deze plannen (Van den Bosch & Meijnckens, 2017).

De opdrachten hieronder benoemt zijn vooral geschikt bij cliënten die moeite hebben om zaken af te ronden, zoals; studie of werk.

De werkvormen die passen bij de executieve functies zijn bijvoorbeeld 'zin in een sprookje' van Kip (2012) en 'lievelingsrollen' van Tuender (1994). Deze staan hieronder benoemd en uitgelegd.

## SPROOKJES

NAAM OPDRACHT:	VOORLEZEN EN LUISTEREN NAAR EEN SPROOKJE
Doel:	Plezier, ontspanning en interesse wekken bij de cliënt.
Benodigdheden:	Een sprookje (uit een boek of uitgeprint)
Uitleg opdracht:	De therapeut leest een sprookje voor aan de cliënt(en). Laat de cliënt(en) hun eigen plek maken en bepalen hoe de ruimte er uit ziet wanneer er voorgelezen gaat worden.

NAAM OPDRACHT:	BESPREKEN VAN EEN SPROOKJE
Doel:	Interesse wekken, delen van persoonlijke levenservaringen, gevoelens ervaren en uiten.
Benodigdheden:	Een sprookje
Uitleg opdracht:	<p>Besprek een gelezen sprookje in de groep. Dit kun je doen aan de hand van verschillende vragen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was het een leuk verhaal?</li> <li>• Wat was wel leuk of wat was niet leuk?</li> <li>• Welke personages waren leuk of niet leuk?</li> <li>• Wat heb je ervaren?</li> <li>• Wat was de boodschap van het sprookje? Welke thema's kwamen er in voor?</li> <li>• Wat roepen deze thema's en het sprookje bij je op?</li> <li>• Komen er herinneringen naar boven?</li> </ul> <p>Het bespreken van een sprookje kan de cliënt gelegenheid geven de opgeroepen fantasie, beelden, gedachtes, gevoelens, ideeën en/of herinneringen te ervaren, bespreken en te uiten. Door een reactie te geven op een sprookje en hierover te communiceren kan een cliënt vaak dichterbij zichzelf komen of bij bepaalde thema's, denkbeelden of patronen.</p>

NAAM OPDRACHT:	SCHRIJFOPDRACHT, SPROOKJE
Doel:	Het delen van persoonlijke levenservaringen, gevoelens ervaren en uiten. In kaart brengen van opgeroepen fantasie, beelden, gedachtes, gevoelens, ideeën en/of herinneringen.
Benodigdheden:	Schrijfopdracht, pen en papier
Uitleg opdracht:	<p>In de module "Zin in een sprookje" staat een formulier voor de schrijfopdracht. Je kunt zelf ook een formulier maken.</p> <p>Binnen de schrijfopdracht kan de cliënt de opgeroepen fantasie, beelden, gedachtes, gevoelens, ideeën en/of herinneringen in kaart brengen door deze stapsgewijs te omschrijven en bespreken met anderen.</p> <p>Daarnaast kan schrijven ook een plezierige bezigheid zijn en/of ontspanning opleveren.</p>

NAAM OPDRACHT	HET SPELEN VAN EEN SPROOKJE
Doel:	Uiting geven aan de opgeroepen fantasie, beelden, gedachtes, gevoelens, ideeën en/of herinneringen.
Benodigdheden:	Verkleedkleding en attributen
Uitleg opdracht:	<p>Speel een gekozen sprookje uit op de spelvloer. Er kan gekozen worden om een specifieke scène te kiezen, maar er kan ook worden gekozen om het hele sprookje te spelen.</p> <p>Binnen het spelen van een sprookje kan de cliënt uiting geven aan de opgeroepen fantasie, beelden, gedachtes, gevoelens, ideeën en/of herinneringen. Het spel kan ook plezier en interesse opwekken bij de cliënt. Het spel kan een cliënt daarbij de gelegenheid geven om creatief bezig te zijn en een creatief proces door te gaan en te ervaren. Tijdens het spelen kan ontdekt worden welke thema's belangrijk zijn voor de cliënt. Het spelen van een sprookje is een manier voor cliënten om zich te verdiepen in hun situatie. De cliënt kan zich meer concentreren op het gevoel bij het spelen van het sprookje. Het opnieuw spelen van scènes met thema's kunnen een cliënt helpen zijn gedachten, gevoelens en ideeën te uiten en (anders) te ervaren.</p>

## LIEVELINGSROLLEN

NAAM OPDRACHT	LIEVELINGSROL KIEZEN
Doel:	Kiezen van een rol en observeren wat de lievelingsrol zegt over degene die het gekozen heeft. Vaak kiezen cliënten rollen die iets zeggen over de eigen afweermechanismen.
Benodigdheden:	Lijst met voorbeeldrollen
Uitleg opdracht:	Alle cliënten kiezen een lievelingsrol. Dit kun je doen door met de cliënten in gesprek te gaan over wat een lievelingsrol inhoudt en welke dit zou kunnen zijn. Een cliënt kan gebruik maken van een lijst waarop ca. 20 rollen staan. Meestal bedenkt de cliënt zelf een rol. Het kiezen van een bestaand persoon of figuur belemmert de vrijheid om op een eigen manier met de rol te spelen. Wanneer de keuze heel moeilijk blijkt, kan er ook gebruik worden gemaakt van andere vormen. Een vorm is bijvoorbeeld dat de groep de cliënt heel actief helpt te kiezen.

NAAM OPDRACHT:	ROLBESCHRIJVING VAN DE LIEVELINGSROL CREËREN
Doel:	Observeren wat de lievelingsrol zegt over degene die het gekozen heeft. Vaak kiezen cliënten rollen die iets zeggen over de eigen afweermechanismen.
Benodigdheden:	Papieren en pennen
Uitleg opdracht:	Nadat de keuze gemaakt is, wordt de cliënt door de groep geïnterviewd over de gekozen rol. Men mag alleen op de rol zelf ingaan en niet op de motivatie. De cliënt heeft dan minder het gevoel zich voor zijn of haar keuze te moeten verantwoorden. Waarom iemand een rol kiest wordt bovendien al spelend duidelijk voor zowel de cliënt, de groepsgenoten als de therapeut. Uit het interview ontstaat vaak een complete levensbeschrijving. De interviewers durven meer gegevens te vragen dan ze in het echt zouden doen. Bijvoorbeeld: "Hoe is je seksuele relatie?" De rolbeschrijving die zo ontstaat wordt door een groepsgenoot opgeschreven en in het dramalokaal bewaard.  <i>Zie volgende pagina voor vervolg</i>

	<p>Dit kan ook 1 op 1. De therapeut interviewt de cliënt.</p> <p>Je kunt de cliënt zich ook laten interviewen in zijn rol. Op deze manier kan het zijn dat de cliënt zich beter kan inleven en beter antwoorden kan geven op de vragen van de interviewers.</p>
--	---

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>LIEVELINGSROL ONTDEKKEN</b>
Doel:	De lievelingsrol ontdekken in het lichaam en zijn/haar stemgebruik. In een andere rol kruipen.
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	Haal met de cliënt terug wat zijn/haar lievelingsrol is en check of dit nog steeds zo is. Het is belangrijk dat de cliënt een rol kiest waarin hij/zij plezier kan ervaren. Zodra dit niet meer het geval is en als de cliënt weet waarom de rol niet meer leuk is en dit kan uitleggen, wordt er een nieuwe rol gekozen. Laat de cliënt in de ruimte bewegen en ontdekken hoe de rol loopt/beweegt door een bodyscan te doen. Daarna kan er nog uitgeprobeerd worden hoe het personage praat.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>IMPROVISEREN MET EEN LIEVELINGSROL</b>
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improviseren</li> <li>• Gevoelsmatig spelen</li> <li>• Plezier ervaren</li> </ul> <p>Ontdekken welke oude gedragspatronen knellend zijn en losgelaten moeten worden. En van daaruit nieuwe patronen ontdekken die ruimte bieden voor ontwikkeling.</p>
Benodigdheden:	-



Uitleg opdracht:	Een andere manier om tot spel te komen en die misschien wel directer en sneller werkt, is het improviseren met de eigen lievelingsrol. De cliënt die dit wil doen kan voor de duidelijkheid de rolbeschrijving van de lievelingsrol voorlezen aan de groep. Hierna weten de groepsgenoten wat er zoal speelt in het leven van dat rolpersonage. Ze hebben kennis van de bijrollen e.d. en kunnen gemakkelijk inspringen. Degene waarvan de lievelingsrol gespeeld wordt kan dan beginnen met spelen en groepsgenoten kunnen al of niet inspringen. Deze vorm van spelen zorgt ervoor dat er sneller gevoelsmatig wordt gespeeld. Het vooraf bedenken van scènes en bijrollen maakt het spel wat cognitiever. Cliënten hebben de rol en de scène dan meer onder controle, wat voor enkele cliënten een veilige start tot spel is, maar voor andere cliënten juist een manier om gevoelens te vermijden.
------------------	--

NAAM OPDRACHT:	VANUIT DE LIEVELINGSROL IETS MEEGEVEN AAN JE EIGEN IK
Doel:	Positief benaderen Complimenten geven
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	Laat alle cliënten in zijn/haar rol kruipen. Zodra iedereen goed in zijn rol zit laat de therapeut iedereen om de beurt iets positiefs zeggen over de anderen. Daarna zeggen alle cliënten iets tegen hun eigen ik wat ze zichzelf gunnen. Bijvoorbeeld:  Annie koos voor de lievelingsrol Bekende zangeres. Vanuit de rol 'Bekende Zangeres' zegt ze tegen haar eigen ik (Annie) wat zij haar zou gunnen. Dit zijn vaak dingen zoals: meer positief kunnen zijn/denken, minder piekeren, vrolijkheid,

## DIVERS

NAAM OPDRACHT:	KAARTEN: VERLEDEN, HEDEN EN TOEKOMST
Doel:	Doelen onderzoeken
Benodigdheden:	Verschillende kaarten zonder tekst

Uitleg opdracht:	<p>De cliënten kiezen drie kaarten die staan voor het verleden, heden en toekomst. Deze worden op volgorde op een tafel gelegd en de andere cliënten gaan associëren wat de kaarten betekenen, zonder dat de eigenaar van de kaarten mag reageren. Daarna gaat de eigenaar vertellen over zijn kaarten, tijdens het verhaal mogen er vragen gesteld worden.</p> <p>Daarna ga je samen kijken hoe ze de stappen van het verleden, naar het heden hebben gemaakt en hoe ze de stap naar de toekomst zou moeten maken. Wat is hiervoor nodig? Hier kunnen werkdoelen uitgehaald worden.</p>
------------------	--

NAAM OPDRACHT:	UITBEELDEN WAT ER GEBEURD IS IN HET WEEKEND
Doel:	Plezier maken en elkaar leren kennen
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Alle cliënten bedenken iets leuks wat er gebeurd is in het weekend. Dit vertellen ze nog niet aan de groep.</p> <p>Om te beurt beelden ze uit, zonder woorden, wat datgene was. De rest van de deelnemers mogen raden. Daarna mag de cliënt het verhaal toelichten.</p>

NAAM OPDRACHT:	DE MACHINE
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelplezier</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> <li>• Creativiteit</li> </ul>
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 5 cliënten

Uitleg opdracht:	De deelnemers gaan in een rij staan en bedenken om de beurt een beweging. De bewegingen moeten aan elkaar aansluiten, zodat er een lopende band/machine ontstaat.
------------------	---

NAAM OPDRACHT:	DE VERJAARDAG
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelplezier</li> <li>• Fantasie prikkelen</li> <li>• Inleven in een personage</li> </ul>
Benodigdheden:	Stoelen, toneel attributen
Uitleg opdracht:	Eén deelnemer is jarig en viert een feestje. De andere deelnemers zijn bekende mensen en komen op de verjaardag. Aan de hand van vragen en de cadeaus moet de jarige raden welke bekende mensen de andere groepsleden zijn.

NAAM OPDRACHT:	VOORWERP, NIETS IS WAT HET LIJKT
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelplezier</li> <li>• Fantasie prikkelen</li> </ul>
Benodigdheden:	Divers
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 2
Uitleg opdracht:	Een deelnemer pakt een voorwerp uit de ruimte. De deelnemers gebruiken dit voorwerp op allerlei manieren, maar je mag het voorwerp alleen niet gebruiken waar het eigenlijk voor bedoeld is.

NAAM OPDRACHT:	DIERENWINKEL
Doel:	Spelplezier, contact maken
Benodigdheden:	Blokken, toneelattributen
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3
Uitleg opdracht:	<p>Een deelnemer moet in een dierenwinkel raden welk dier hij heeft gekocht en wat daar mis mee is door een gesprek te voeren met de eigenaar van de winkel. De eigenaar en het publiek weten wel welk dier het betreft en wat er mee aan de hand is. Vaak zijn het dieren die in verband staan met de "koper" of een rare gewoonte, zoals "een dressuurpaard dat net zo danst als ...", of "een aap die z'n baas na doet".</p>

NAAM OPDRACHT:	ONZICHTBARE DOOS
Doel:	Het improvisatievermogen observeren en het aanwakkeren van creativiteit.
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>De therapeut gaat samen met de cliënten in een kring zitten. De therapeut geeft aan dat er in het midden een onzichtbare doos staat. Uit deze doos kun je allerlei spullen halen. De bedoeling is dat iemand (vaak als eerste de therapeut) iets denkbeeldigs uit de doos haalt en aan de rest laat zien wat het is, door middel van het te gebruiken/uit te beelden. Laat het voorwerp 1 keer rondgaan zodat iedereen een keer het voorwerp heeft gebruikt/uitgebeeld. Daarna mag degene die het voorwerp uit de kist heeft gehaald, het weer terug in de kist leggen.</p> <p>Zie volgende pagina voor vervolg</p>

	<p><b>Volgende stap:</b></p> <p>Zodra iemand iets uit de doos heeft gehaald en heeft uitgebeeld wat het is, geeft hij/zij het door aan de persoon naast hem/haar en probeert diegene er een ander voorwerp van te maken. Zo gaat het de kring rond.</p> <p>Ook kun je dit doen met een onzichtbare bal klei. Op deze manier hoef je niet van een voorwerp een ander voorwerp te maken, maar kun je een voorwerp 'kleien' en weer verplaatsen.</p>
--	---

NAAM OPDRACHT:	ASSOCIËREN
Doel:	Opwarmen, in het hier en nu komen
Benodigdheden:	Balletje
Uitleg opdracht:	<p>Je hebt een balletje, deze wordt rondgegooid. De therapeut zegt het eerste woord, degene waar het balletje naar toe gegooid wordt zegt het eerste woord dat in hem op komt bij het horen van het woord van de therapeut. De volgende associeert met het woord van degene van wie hij de bal krijgt.</p> <p>Als dit goed gaat wordt het tempo verhoogt.</p>

NAAM OPDRACHT:	3 VERSCHILLENDE DINGEN MET BALLETTJE
Doel:	Opwarmen, in het hier en nu komen
Benodigdheden:	3 balletjes
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 4 deelnemers

<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>Vorm een kring met alle deelnemers. Er zijn drie verschillende ballen. De ene bal staat voor landen, de andere voor voedsel en de andere voor hobby's.</p> <p>Je begint met landen. De therapeut vraagt iedereen één land te verzinnen. Daarna gooit de therapeut de bal naar iemand toe en degene die gooit zegt het land van degene waar naartoe gegooid wordt. Dit gaat zo door. Daarna legt de therapeut de bal weg en pakt de therapeut de bal van de hobby's. Je herhaalt wat je gedaan hebt met de landen.</p> <p>Daarna pak je de bal van het eten en het wordt weer herhaalt</p> <p>Terwijl de bal van het eten rondgegooid wordt, pakt de therapeut er een andere bal bij en begint die ook rond te gooien. Bijvoorbeeld die van de landen. De deelnemer gooit de bal naar iemand en noemt het land dat diegene in de eerste ronde bedacht heeft. De bal met het voedsel gaat nog steeds rond. Dit kan worden afgewisseld met de hobby bal.</p> <p>Als dit goed gaat kunnen alle drie de ballen in het spel gebracht worden.</p>
-------------------------	---

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>BIG BOOTY</b>
Doel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentratie</li> <li>• In beweging komen</li> <li>• Op elkaar letten</li> </ul>
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 5 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers gaan in een kring staan. Iedereen klapt mee en zingt mee met het liedje: "Big booty, big booty, big booty, oooh big booty". Daarna krijgt iedereen een nummer, op volgorde van hoe ze staan.</p> <p>Degene met het hoogste nummer begint. De deelnemers zingen het liedje en de gene met het hoogste nummer voegt eraan toe: big booty nummer (nummer die hij heeft), naar big booty nummer (ander nummer). Degene met dat nummer reageert dan met: nummer (nummer die hij heeft), naar (ander nummer). Zo gaat het steeds door. Tot iemand een keer af gaat. Dan zingt iedereen: 'aaah shit'. Degene die af is gegaan gaat achteraan in de kring staan. Dit betekent dat iedereen die na die persoon in de kring stond, een nummer opschuift. Dus bijvoorbeeld nummer 5 wordt nummer 4. Dan begint het weer opnieuw.</p>

NAAM OPDRACHT:	KLAPPEL
Doel:	Opwarmen, in het hier en nu komen.
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Vorm een kring en klap naar de persoon naast je. De persoon waar je naar klapt die klapt dan ook naar de persoon die naast zich staat etc.</p> <p>Om het ingewikkelder te maken mag je ook weer terug klappen naar de persoon waar je de klap van hebt gekregen door twee keer naar die persoon te klappen. Dan verandert de richting van het spel.</p> <p>Een volgende regel kan zijn; drie keer klappen is een persoon overslaan.</p>

NAAM OPDRACHT:	KAARTEN VERHALEN
Doel:	Laagdrempelige kennismaking met dramatherapie en observatie mogelijkheden voor de therapeut
Benodigdheden:	Verschillende ansichtkaarten zonder tekst
Uitleg opdracht:	<p>De therapeut verspreidt verschillende sprekende kaarten. Iedereen kiest er één uit. Over deze kaart wordt een verhaal geschreven.</p> <p>Deze worden voorgelezen.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>1 T/M 4</b>
Doel:	Concentratie en laagdrempelige kennismaking met elkaar en samen spelen
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Iedereen loopt door de ruimte. De spelleider voegt geleidelijk door het spel een nieuwe opdracht toe. Eén staat bijvoorbeeld voor springen, twee voor op de grond liggen, drie voor rennen en vier voor slow motion bewegen. Als er een nummer wordt geroepen voeren de deelnemers de taak uit die past bij het nummer. Zegt de spelleider één, dan moeten alle deelnemers springen. Deze opdracht voeren ze uit tot een nieuwe opdracht wordt gegeven.</p> <p>Wat de verschillende nummers betekenen bepaalt de spelleider. Er kan worden afgewisseld met spelleider.</p>



# EMOTIEREGULATIE

Emotieregulatie gaat over het kunnen herkennen, benoemen, accepteren en uiten van emoties op een constructieve manier. Berking en Wupperman (2012) beschrijven de volgende fases in emotieregulatie:

1. Het vermogen om emoties op te merken
2. Het vermogen om emoties te identificeren en benoemen
3. Het vermogen om uitlokkende en in standhoudende factoren te herkennen
4. Het vermogen om emoties positief te kunnen beïnvloeden
5. Aanvaarding en het verdragen van emoties
6. Het toestaan van emoties om zinvolle acties te ondernemen
7. Compassionele zelfondersteuning

Je kunt in de therapie dus werken aan doelen die passen bij de zeven fases.

Je kunt werkvormen die passen bij emotieregulatie opdelen in twee soorten. Cognitieve werkvormen en lichaamsgerichte werkvormen. Cognitieve werkvormen zorgen voor afstand, de cliënt hoeft de emotie niet te ervaren. Dit zorgt voor veiligheid. Lichaamsgerichte werkvormen zijn gericht op het ervaren van de emoties.

De werkvormen die onder de factor Emotieregulatie vallen passen goed bij de re-educatieve en ortho-agogische werkwijzen van Smeijsters (2008). Binnen dit hoofdstuk worden een aantal werkvormen beschreven die uitgaan van de 4 elementen. Woudenberg (2000) beschrijft dat wij allemaal de 4 elementen (vuur, aarde, water en lucht) in ons hebben, maar dat er verschillende zijn die de boventoon voeren en de andere staan op een laag pitje. Deze kun je met behulp van deze methode alle 4 onderzoeken.

Het artikel van Keulen-de Vos, van den Broek, Bernstein, Vallentin en Arntz (2017) beschrijft een onderzoek naar het oproepen van emoties met delinquenten met een persoonlijkheidsstoornis cluster B. Hierin staan werkvormen beschreven die opgenomen zijn in dit werkvormenboek.

**VIER ELEMENTEN Woudenberg (2002)**

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>VIER ELEMENTEN REAGEREN</b>
Doel:	De cliënt maakt kennis met de vier elementen
Benodigdheden:	4 blokken/stoelen en 4 blaadjes met op elk blaadje een element getekend/geschreven
Uitleg opdracht:	Elk blok wordt gelinkt aan een element (leg er het bijbehorende blaadje bij). De therapeut legt situaties voor en de cliënt gaat reageren vanuit het element waar hij bij zit. Dit rouleer je tot je alle elementen hebt gehad.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>VIER ELEMENTEN REAGEREN</b>
Doel:	De cliënt maakt kennis met de vier elementen
Benodigdheden:	4 blokken/stoelen en 4 blaadjes met op elk blaadje een element getekend/geschreven
Hoeveel deelnemers:	Tussen de 2 en 8 deelnemers
Uitleg opdracht:	Elk blok wordt gelinkt aan een element (leg er het bijbehorende blaadje bij). De therapeut legt situaties voor en de cliënten gaan reageren vanuit het element waar zij bij zitten. Dit kan in een (paar) zin(nen). Het hoeft nog geen scène te worden. Dit rouleer je tot iedereen alle elementen heeft gehad.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>ROLINTERVIEW ELEMENTEN</b>
Doel:	De cliënt maakt verder kennis met de elementen.
Benodigdheden:	Een vel papier en een pen om dingen op te schrijven. Verkleedkleden (optioneel), twee stoelen/blokken.
Uitleg opdracht:	De therapeut gaat de cliënt interviewen. De cliënt kiest een element en maakt een personage dat past bij het gekozen element. Dit doet hij al improviserend aan de hand van de vragen van de therapeut.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>CONFLICT ELEMENTEN</b>
Doel:	De cliënt maakt verder kennis met de vier elementen
Benodigdheden:	Verkleedkleden (optioneel)
Uitleg opdracht:	De cliënt en therapeut kiezen beide een personage dat gecreëerd is tijdens het rolinterview. Er wordt een conflict bedacht dat deze twee personages kunnen hebben. Dit spelen de deelnemers samen, al improviserend uit.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EIGEN ELEMENTEN (BEGIN)</b>
Doel:	De cliënt ziet van zichzelf in vanuit welke elementen hij vaak reageert.
Benodigdheden:	Groot vel papier, (kleur)potloden.
Uitleg opdracht:	De cliënt tekent de omgeving(en) waar hij zich het vaakst bevindt. Hij gaat bij zichzelf na of hij in de afgelopen weken vanuit een bepaald element gehandeld heeft. De cliënt tekent/schrijft een element bij een locatie voor een specifieke situatie.

NAAM OPDRACHT:	EIGEN ELEMENTEN (VERVOLG)
Doel:	De cliënt ziet van zichzelf in vanuit welke elementen hij vaak reageert.
Benodigdheden:	De opdracht hiervoor moet behandeld zijn.
Uitleg opdracht:	De cliënt kiest een specifieke situatie uit die hij beschreven heeft in de vorige opdracht. Dit gaat hij zo goed mogelijk naspelen met de therapeut. Daarna kan er een rolwissel plaatsvinden, zodat de cliënt naar zijn gedrag kan kijken.

NAAM OPDRACHT:	BRANDPUNT
Doel:	De cliënten leren de elementen beter kennen.
Benodigdheden:	Kaartjes met de elementen erop
Hoeveel deelnemers:	Tussen de 2 en 8 deelnemers
Uitleg opdracht:	Twee deelnemers gaan het podium op. Ze krijgen beide twee kaartjes met dus in totaal twee elementen. Ze krijgen ook een wie/wat/waar. Het doel voor de cliënten in de scène is om beide elementen naar voren te laten komen in de scène.

## DIVERS

NAAM OPDRACHT:	EMOTIE BUS
Doel:	<p>Snel kunnen schakelen</p> <p>Bezig zijn met je emoties en het uitbeelden daarvan op het toneel.</p> <p>Emoties snappen en ze proberen te voelen.</p> <p>Hoe meer structuur je geeft aan zo'n opdracht, hoe veiliger het wordt voor de spelers.</p> <p>Bijvoorbeeld een locatie meegeven.</p>
Benodigdheden:	De spullen om een bus te maken

Hoeveel deelnemers:	Minimaal 5 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Je maakt een bus van stoelen. Zorg dat je een pad in het midden hebt. Er is 1 buschauffeur, hij/zij blijft tijdens het gehele spel op de vloer.</p> <p>1 voor 1 komen er mensen binnen. Iedereen heeft voor zichzelf van tevoren een emotie bedacht en komt de bus in terwijl hij deze emotie speelt.</p> <p>De gehele bus neemt de emotie over van degene die binnenkomt, dus alle spelers op de vloer gaan de emotie spelen die degene die binnenkomt gekozen heeft.</p> <p>Als iedereen in de bus zit, gaat iedereen op volgorde van binnenkomst weer naar buiten. Dit doe je in jouw gekozen emotie van binnenkomst, weer neemt iedereen die emotie over.</p> <p>Variatie: in plaats van met emoties met eigenschappen, met dieren, met beroepen, enzovoort..</p>

NAAM OPDRACHT:	EMOTIE "BUS" VARIANTEN
Doel:	<p>Snel kunnen schakelen</p> <p>Bezig zijn met je emoties en het uitbeelden daarvan op het toneel.</p> <p>Emoties snappen en ze proberen te voelen.</p> <p>Hoe meer structuur je geeft aan zo'n opdracht, hoe veiliger het wordt voor de spelers.</p> <p>Bijvoorbeeld een locatie meegeven.</p>
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 5 deelnemers
Uitleg opdracht:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrijf/bedenk allemaal verschillende emoties en eigenschappen.</li> <li>• Bijvoorbeeld: arrogant, vrolijk, boos, stoned, dronken, verliefd, ongeduldig, verdrietig.</li> <li>• Er wordt een soort emotie bus gespeeld. Maak er nu een soort scene van waar steeds iemand op komt en weer af gaat (5 is te veel).</li> <li>• Je komt binnen in een wachtkamer van een dierenartspraktijk. Er zit een assistent. Hij/zij blijft het gehele stuk zitten en neemt elke emotie aan die binnenkomt.</li> <li>• Iemand komt binnengelopen met een emotie/eigenschap en een dier (denkbeeldig). Iedereen neemt zijn of haar emotie over.</li> <li>• De persoon gaat weer weg in de emotie waarin hij binnen kwam.</li> </ul>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>1 T/M 10 EMOTIES</b>
Doel:	Kennis maken met de verschillende emoties.
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Tussen de 2 en 8 deelnemers
Uitleg opdracht:	De leider telt van 1 t/m 10 en noemt een emotie. 1 is niks, 10 is het heftigste wat je kan. De emoties blij, boos, verdrietig en verliefd worden uitgebeeld. Hoe hoger het nummer, Hoe hoger de energie is. Als je het bij 10 nog niet optimaal vindt, ga je naar 11 of 12.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>GROUP MOOD</b>
Doel:	Emoties leren herkennen en inzetten
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Eén deelnemer gaat naar buiten. De rest van de deelnemers overleggen welk humeur de groep heeft. De groep gaat non-verbaal of verbaal (afhankelijk van hoe goed het gaat) dit humeur uitspelen. Degene die buiten staat moet raden welk humeur er in de groep hangt.</p> <p>Variatie: Dit uitspelen met locaties in plaats van humeur.</p> <p>De therapeut doet actief mee, maakt op een positieve manier contact, is enthousiasmerend en maakt onderscheid tussen realiteit en fictie.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>REN JE ROT</b>
Doel:	Gesprek starten over emoties, leren dat verschillende mensen verschillende emoties ervaren
Benodigdheden:	Blaadjes met de basisemoties
Hoeveel deelnemers:	Tussen de 2 en 8 deelnemers
Uitleg opdracht:	De therapeut deelt de ruimte op in 5 verschillende vlakken en linkt alle vlakken aan een van de basisemoties (blij, boos, bang, bedroefd, beschaamd (eventueel bah, verachting/vies vinden). De therapeut bedenkt van tevoren een aantal situaties. De therapeut noemt een van de situaties en de deelnemers gaan bij de emotie staan die ze dan zouden voelen. Bespreek verschillen en overeenkomsten. Doe hetzelfde met de andere situaties.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIES MET ANSICHTKAARTEN</b>
Doel:	Vertrouwd raken met emoties. Inzien dat andere mensen andere emoties hebben
Benodigdheden:	Verschillende (ansicht)kaarten met plaatjes erop, vijf blokken en vijf kaarten met de basisemoties (boos, blij, bang, bedroefd, beschaamd)
Hoeveel deelnemers:	Tussen de 2 en 8 deelnemers
Uitleg opdracht:	Leg de kaarten allemaal op de grond neer. Zet daarom heen de vijf blokken en link elk blok aan een basisemotie. Deelnemers leggen in stilte individueel, maar tegelijkertijd de ansichtkaarten bij een emotie neer die zij associëren met de kaart. Als alle kaarten een plek hebben gekregen kun je het nabespreken.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIECIRKEL</b>
Doel:	Kennis maken met de verschillende emoties.  Elkaar leren kennen
Benodigdheden:	
Hoeveel deelnemers:	Tussen de 4 en 8 deelnemers
Uitleg opdracht:	Iedereen gaat samen in een cirkel staan. De therapeut begint met een emotie naar keuze klein uit te beelden. De persoon naast de therapeut beeldt dezelfde emotie uit maar dan iets groter, de volgende nog iets groter etc. Dit gaat door tot de emotie niet meer groter kan.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIES OP MUZIEK</b>
Doel:	Emoties oproepen
Benodigdheden:	Een manier om muziek af te spelen
Uitleg opdracht:	De therapeut zet muziek aan. De cliënt loopt rond en luistert naar de muziek. Als de cliënt een bepaald gevoel krijgt van de muziek gaat men dit gevoel uitbeelden. Als men bijvoorbeeld blij wordt van de muziek gaat men blij lopen, als men boos wordt, loopt men boos etc. Belangrijk bij deze opdracht is dat de cliënt niet uitbeeldt wat men denkt dat de componist bedoelt met de muziek. Het gaat om welk gevoel het bij hen persoonlijk oproept.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIE HERINNERING</b>
Doel:	Emotie oproepen
Benodigdheden:	-



Uitleg opdracht:	De cliënt kiest een moment uit zijn verleden. Deze situatie gaan de cliënt en therapeut zo realistisch mogelijk naspelen. Tijdens de nabespreking vraagt de therapeut aan de cliënt wat men gevoeld heeft, specifiek lichaamssignalen. Belangrijk is om de sessie goed af te sluiten als er een moeilijke emotie aan bod is geweest.
------------------	--

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>ONDERDRUKTE BOOSHEID OPROEPEN</b>
Doel:	Onderdrukte boosheid oproepen zodat de cliënt deze weer voelt
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	De cliënt kiest een moment uit zijn (recente) verleden waarin hij boos is geweest. Deze situatie gaan de cliënt en therapeut naspelen. Eerst speelt de cliënt zichzelf, daarna is er een rolwissel. De details van de herinnering worden veranderd, de situatie wordt aangepast, maar de emotie blijft. De emotie wordt ook aangedikt en de boosheid wordt overdreven gespeeld. Tijdens de nabespreking vraagt de therapeut aan de cliënt wat men gevoeld heeft, specifiek lichaamssignalen. Belangrijk is om de sessie goed af te sluiten. Goed afsluiten kan met een gesprek, maar ook door een werkvorm te doen die als doel heeft plezier op te roepen.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIE RESCRIPTING</b>
Doel:	Basisbehoefte vervullen via rescripting
Benodigdheden:	Een goede band met de cliënt Deze werkvorm is gelinkt aan schematherapie, dus enige kennis van rescripting, limited reparenting en basisbehoeftes is noodzakelijk voor het uitvoeren van deze werkvorm.
Uitleg opdracht:	De therapeut gaat samen met de cliënt terug naar een jeugdherinnering van de cliënt waarin een basisbehoefte van de cliënt niet is vervuld. De cliënt speelt zichzelf en de therapeut vervult dus de basisbehoefte van de cliënt.

NAAM OPDRACHT:	GELEIDE IMPROVISATIE
Doel:	<p>Verwerken van pijnlijke emoties en gebeurtenissen</p> <p>Het leren verdragen van pijnlijke emoties</p>
Benodigdheden:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lege zaal</li> <li>• Matjes</li> <li>• Verhaal om te vertellen (therapeut)</li> </ul>
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers gaan eerst op de grond liggen. De deelnemers mogen de ogen openen of sluiten. De deelnemers moeten zichzelf eerst erg bewust worden van hun ademhaling. Daarna van hun lichaam.</p> <p>Er wordt een verhaal vertelt. De deelnemers verlaten via hun fantasie het lokaal en gaan op reis. De deelnemers volgen het verhaal dat verteld wordt door de leider.</p> <p>Als er een actie in het verhaal komt, wordt dat door iedereen uitgebeeld. Iedereen eindigt in de eerste houding, het liggen op de grond.</p> <p>Voor de verteller is het belangrijk om duidelijk te zijn en niet te snel te praten. Aan het einde moet de verteller altijd weer het verhaal terugleiden naar de plek waar je echt bent. Vanaf deze plek begint de verteller ook het verhaal.</p> <p>Bij een geleide improvisatie spelen de spelers wat de verteller vertelt.</p>

NAAM OPDRACHT:	FANTASIE OPDRACHT (IETS WAAR JE TEGENAAN LOOPT)
Doel:	<p>Jezelf ontdekken, onbewust materiaal bewust maken, intense "dingen" leren verdragen, controle nemen over je leven, bewerking van het negatieve zelfbeeld, verwerking van pijnlijke emoties.</p>
Benodigdheden:	-

<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>De deelnemers zoeken een plekje in de ruimte Iedereen sluit zijn ogen en focust op de geluiden in de ruimte. Daarna leggen de deelnemers hun focus bij hun ademhaling. Vervolgens voeren de deelnemers de volgende stappen uit, alles in hun fantasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je loopt de ruimte uit, naar buiten. Je ziet de voorkant van dit pand en als je je omdraait zie je een groot bos.</li> <li>• Je loopt dit bos in. De zonnestralen schijnen door de takken.</li> <li>• Je ziet een groot weiland. Je bent er nieuwsgierig naar en loopt erheen.</li> <li>• In het weiland zie je een luik. Je opent het luik en ziet een trap naar beneden.</li> <li>• Je loopt de trap af.</li> <li>• Beneden zie je een deur met een briefje.</li> </ul> <p><b>1e deur: geluk</b> &gt; dit is de ruimte waar je je gelukkig voelt. Misschien mensen of dieren. Hier wordt een polaroidfoto van gemaakt. In het zakje op je hart stoppen.</p> <p><b>2e deur: ?</b> &gt; Je loopt naar binnen en ziet een recente situatie waarin je vastliep of het even heel erg moeilijk was. Je probeert te voelen en denken wat je toen voelde. Hier maak je een polaroidfoto van. En doe je in je broekzak. Hou dit gevoel vast.</p> <p>Je loopt verder in een lege ruimte. Probeer je te herinneren wanneer je je in je verleden ook zo gevoeld hebt. Probeer dit voor je te zien. Denk na waar je toen behoefte aan had. Je stapt het beeld in en geeft jezelf wat je toen nodig had. Voor je het beeld uitstapt fluister je in je kleine zelf zijn of haar oren wat je graag tegen jezelf wilt zeggen. Daarna stap je het beeld uit en kijk je naar het resultaat.</p> <p>Dan loop je terug naar de deur en doet de deur dicht. Je klimt de trap weer op. Vlak voor de uitgang stop je en kijk je nog een keer naar de foto in je broekzak. Je crisismoment. Dan stop je hem terug en loop je het luik uit.</p> <p><a href="#">Zie volgende pagina voor vervolg</a></p>
-------------------------	--

	<p>Je staat weer op het weiland en loopt terug naar het pad in het bos waar je uitkwam. Onderweg stop je even en kijk je naar de foto in je borstzak. Je herinnert je dat je die foto altijd bij je hebt. Je stopt hem terug in je borstzak en loopt het bos uit.</p> <p>Je ziet het pand weer en loopt naar binnen. Je loopt terug naar deze ruimte en je ziet jezelf. Je focus gaat weer naar de geluiden in de ruimte. Als je er klaar voor bent dat doe je je ogen open</p>
--	---

# WAARNEMING

Waarneming gaat om de manier waarop prikkels in het lichaam worden verwerkt. Het betekenis verlenen aan zintuigelijke prikkels, maar ook prikkels uit het eigen lichaam. Deze verschillende prikkels worden interoceptieve en exeroceptieve waarneming genoemd (Kwaliteitsonderzoek GGZ, 2017). Interoceptieve waarneming gaat over waarnemingen uit het eigen lichaam (lichaamsbeleving) en exeroceptieve waarneming gaat over het waarnemen van prikkels van buitenaf.

Een veel voorkomend probleem is dat prikkels/waarnemingen verkeerd worden geïnterpreteerd (een fout van iemand wordt geïnterpreteerd als een bewuste aanval etc.). WIN, waarnemen-interpreteren-navragen staat centraal bij deze TDF.

Doelen bij deze TDF kunnen dus zijn:

- In kaart brengen van lichaamsbeleving
- In kaart brengen van interpretatie van prikkels
- Verschil tussen waarnemen en interpreteren leren
- Verschil tussen feiten en interpretaties leren
- Disfunctionele cognities herkennen/aanpassen
- Waarneming verbeteren
- Zelfbeeld vergroten

De werkvormen die bij de factor Waarneming vallen passen het beste bij de re-educatieve werkwijze van Smeijsters (2008). Doelen van deze werkwijze zijn onder andere het vergroten van zelfvertrouwen en het uitbreiden van het zelfbeeld (Smeijsters, 2008). Deze passen goed bij de doelen waarmee je werkt binnen deze factor.

Lievelingsrollen, zoals beschreven in het artikel *van ambtenaar tot jazzmuzikant* (Tuender, 1994) passen zowel bij de factor Executieve Functies als bij de factor Waarneming. Lievelingsrollen werken namelijk ook met zelfbeeld (zowel met uitbreiden als met vergroten) (Tuender, 1994).

Werkvormen die werken met statussen draaien om waarneming. Door bijvoorbeeld een hoge status aan te nemen, ervaar je hoe het is om over te komen alsof je veel zelfvertrouwen hebt. Ook kan spelen met statussen meer bewustzijn oproepen over hoe je overkomt, maar ook hoe anderen overkomen en wat dit met jou doet.

## STATUSSEN

NAAM OPDRACHT:	DE MARIONET
Doel:	Leren werken met statussen, leren werken met leiden en volgen.
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Een van de cliënten gaat op een stoel midden in de ruimte zitten en de andere gaan hem 'boetseren'. De 'marionetspeler' geven duidelijke en concrete aanwijzingen, zoals "zet je benen uit elkaar" of "doe je kin iets omhoog". Vergeet de gezichtsuitdrukking hierbij niet.</p> <p>Uiteindelijk zitten er twee mensen met een hoge status en twee mensen met een lage status. De twee mensen met dezelfde status mogen niet hetzelfde zitten.</p>

NAAM OPDRACHT:	STATUS MET TABLEAUS
Doel:	Oefenen met hoge status/lage status in het lichaam, op elkaar reageren
Benodigdheden:	Een dramaruimte
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 4 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>De eerste deelnemer gaat op de vloer staan en neemt een houding aan. De tweede deelnemer gaat erbij staan en het doel is dat degene die opkomt een hogere status aanneemt dan de ander. Dan komt er weer een nieuwe deelnemer op. Als er vier deelnemers op de vloer staan gaat de eerste deelnemer weg en komt weer opnieuw op en neemt weer een hogere status in. Je kunt ook steeds een lagere status opzoeken.</p>

NAAM OPDRACHT:	DE KONINGSTROON
Doel:	Spelen van lage (en hoge) status, incasseren, samenspel en reageren.
Benodigdheden:	Blokken of stoelen om een troon te maken
Uitleg opdracht:	<p>In de ruimte worden spullen en kleding verspreid. Bij een grote groep kijkt één deel van de groep speelt, het andere deel kijkt. Er worden tweetallen gemaakt en eerst wordt er bepaald wie de hoge status heeft en wie de lage.</p> <p>Een speler zit als Koning op zijn troon. De andere spelers hebben als opdracht om zo lang en zo dicht mogelijk in de buurt van de koning te blijven door hem te behagen. Dit doen ze door een aantrekkelijk aanbod te doen, waardoor ze in de troonzaal mogen blijven. Zodra de koning ook maar enigszins het idee heeft dat een dienaar zichzelf in status verhoogt of wanneer hij de minste irritatie voelt, ontslaat hij de dienaar door met zijn vingers te knippen. De dienaar wordt onmiddellijk vervangen door een nieuwe.</p>

NAAM OPDRACHT:	MEESTER EN KNECHT SCÈNES
Doel:	Spelen van hoge en lage status, spelen van statuswisselingen, incasseren en reageren.
Benodigdheden:	Kleding
Uitleg opdracht:	<p>Er wordt een scène gespeeld waarbij er niets anders gebeurt dan het aankleden van de meester door de knecht. De scène eindigt wanneer de meester klaar is en vertrekt.</p> <p>Het is niet de bedoeling om een verhaal te ontwikkelen. Het gaat om de actie van het aankleden en de relatie tussen de meester en de knecht. Doordat de knecht bij het aankleden dicht bij de meester is kan hij onderzoeken hoeveel ruimte hij in kan nemen zonder dat de status van de meester in het geding komt.</p> <p>Zie volgende pagina voor vervolg</p>

	<p>Wanneer dit uitgebreid is onderzocht beginnen de spelers met een scène. Deelnemers kunnen de opdracht krijgen om een opmerking te maken die enigszins statusverhogend of verlagend is (bijv.: "James, zie je daar dat gaatje in mijn sok?"). Van hieruit kan er naar een statuswisseling gewerkt worden of kan het probleem uitgebouwd worden.</p>
--	---

NAAM OPDRACHT:	SCÈNES MET STATUS WISSEL
Doel:	Herkennen/benoemen van hoge en lage status, het neerzetten van een hoge of lage status, spelplezier, het bewust inzetten van een hoge of lage status, oefenen met hoge en lage status.
Benodigdheden:	Divers
Uitleg opdracht:	<p>Twee cliënten spelen een scène waarbij de één een hoge en de ander een lage status aanneemt. De situaties zijn aangegeven op kaartjes. Ze moeten ervoor zorgen dat er ergens in de scène iets gebeurt (een conflict), waardoor er van status wordt gewisseld.</p> <p>Bijvoorbeeld een scène tussen een cipier en een gevangene. De cipier begint met een hoge status, de gevangene met een lage status. Misschien krijgt de gevangene de sleutel van de cel in handen en sluit hij de cipier op, waardoor ze van status kunnen wisselen.</p>

NAAM OPDRACHT:	HINTS: KAARTJES MET ROLLEN HOGE EN LAGE STATUS
Doel:	Onderscheid tussen hoge en lage status neerzetten, oefenen met hoge en lage status.
Benodigdheden:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaartje met hoge- of lage status erop</li> <li>• Kaartjes met beroepen erop</li> <li>• Iets om de score op bij te houden</li> </ul>
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers



Uitleg opdracht:	Wedstrijdelement. De deelnemers trekken om de beurt twee kaartjes (rol en een hoge of lage status) en beelden deze uit zonder te praten. Het publiek moet raden welke rol en welke status op de kaartjes staan.
------------------	---

NAAM OPDRACHT:	SCÈNES BEDACHTE SITUATIES
Doel:	Herkennen/benoemen van hoge en lage status, het neerzetten van een hoge of lage status, spelplezier.
Benodigdheden:	Divers
Uitleg opdracht:	De cliënten bedenken twee rollen die van status verschillen, maar wel met elkaar in verband staan. Bijvoorbeeld baas en werknemer. De cliënten bedenken een conflict tussen hen en hoe de scène eindigt. De cliënten spelen deze scène uit. Het publiek kijkt waar in de scène wie welke status had en waar de status wisselingen zaten.

NAAM OPDRACHT:	DIALOOG INVULLEN MET STATUS
Doel:	Oefenen met het spelen van hoge status/lage status
Benodigdheden:	Dialogoog
Uitleg opdracht:	De deelnemers worden verdeeld in duo's. Ieder duo krijgt een van de onderstaande dialogen mee. De spelers experimenteren met de tekst (en tekstzeggings) m.b.t. het spelen van status. Ze nemen ieder hoge of lage status aan en onderzoeken hoe de tekstzeggings hierdoor verandert, wat voor associaties ze hierdoor hebben en hoe de tekst op verschillende manieren geïnterpreteerd kan worden.  Zie volgende pagina voor vervolg

	<p>Vervolgens bedenken de spelers - met behulp van de 5-w-structuur - een spelsituatie die past bij de dialoog. Hierbij wordt iedere speler een duidelijke status toegekend. Opties: Beide spelers spelen hoge status / beide spelers spelen lage status / de een speelt hoog, de ander laag.</p> <p>De dialoog wordt uit het hoofd geleerd en de scène wordt geoefend. De spelers maken hierbij zoveel mogelijk gebruik van non-verbaal spel (bijv. om de scène in te leiden).</p> <p>Ze dragen tevens zorg voor eventueel nodige rekvisieten en decor. De dialoog scènes worden in de volgende sessie gepresenteerd.</p>		
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>Dialoog 1</p> <p>A: En</p> <p>B: Wat</p> <p>A: Hoe is het</p> <p>B: Wat denk je</p> <p>A: Ik weet het niet</p> <p>B: Nee. Hoe zou jij dat moeten weten</p> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>Dialoog 2</p> <p>A: Heb je alles</p> <p>B: Ja</p> <p>A: Dus je bent er klaar voor</p> <p>B: Ja</p> <p>A: Zullen we dan maar</p> <p>B: Wacht even. Ok</p> </td> </tr> </table>	<p>Dialoog 1</p> <p>A: En</p> <p>B: Wat</p> <p>A: Hoe is het</p> <p>B: Wat denk je</p> <p>A: Ik weet het niet</p> <p>B: Nee. Hoe zou jij dat moeten weten</p>	<p>Dialoog 2</p> <p>A: Heb je alles</p> <p>B: Ja</p> <p>A: Dus je bent er klaar voor</p> <p>B: Ja</p> <p>A: Zullen we dan maar</p> <p>B: Wacht even. Ok</p>
<p>Dialoog 1</p> <p>A: En</p> <p>B: Wat</p> <p>A: Hoe is het</p> <p>B: Wat denk je</p> <p>A: Ik weet het niet</p> <p>B: Nee. Hoe zou jij dat moeten weten</p>	<p>Dialoog 2</p> <p>A: Heb je alles</p> <p>B: Ja</p> <p>A: Dus je bent er klaar voor</p> <p>B: Ja</p> <p>A: Zullen we dan maar</p> <p>B: Wacht even. Ok</p>		

## LIEVELINGSROLLEN

NAAM OPDRACHT:	LIEVELINGSROL KIEZEN
Doel:	Kiezen van een rol en observeren wat de lievelingsrol zegt over degene die het gekozen heeft. Vaak kiezen cliënten rollen die iets zeggen over de eigen afweermechanismen.
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	Alle cliënten kiezen een lievelingsrol. Dit kun je doen door met de cliënten in gesprek te gaan over wat een lievelingsrol inhoudt en welke dit zou kunnen zijn. Een cliënt kan gebruik maken van een lijst waarop ca. 20 rollen staan. Meestal bedenkt de cliënt zelf een rol. Het kiezen van een bestaand persoon of figuur belemmert de vrijheid om op een eigen manier met de rol te spelen. Wanneer de keuze heel moeilijk blijkt, kan er ook gebruik worden gemaakt van andere vormen. Een vorm is bijvoorbeeld dat de groep de cliënt heel actief helpt te kiezen.

NAAM OPDRACHT:	ROLBESCHRIJVING VAN DE LIEVELINGSROL CREËREN
Doel:	Observeren wat de lievelingsrol zegt over degene die het gekozen heeft. Vaak kiezen cliënten rollen die iets zeggen over de eigen afweermechanismen.
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Nadat de keuze gemaakt is, wordt de cliënt door de groep geïnterviewd over de gekozen rol. Men mag alleen op de rol zelf ingaan en niet op de motivatie. De cliënt heeft dan minder het gevoel zich voor zijn of haar keuze te moeten verantwoorden. Waarom iemand een rol kiest wordt bovendien al spelend duidelijk voor zowel de cliënt, de groepsgenoten als de therapeut. Uit het interview ontstaat vaak een complete levensbeschrijving. De interviewers durven meer gegevens te vragen dan ze in het echt zouden doen. Bijvoorbeeld: "Hoe is je seksuele relatie?" De rolbeschrijving die zo ontstaat wordt door een groepsgenoot opgeschreven en in het dramalokaal bewaard.</p> <p>Dit kan ook 1 op 1. De therapeut interviewt de cliënt.</p> <p>Je kunt de cliënt zich ook laten interviewen in zijn rol. Op deze manier kan het zijn dat de cliënt zich beter kan inleven en beter antwoorden kan geven op de vragen van de interviewers.</p>

NAAM OPDRACHT:	LIEVELINGSROL ONTDEKKEN
Doel:	De lievelingsrol ontdekken in het lichaam en zijn/haar stemgebruik. In een andere rol kruipen.
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Haal met de cliënt terug wat zijn/haar lievelingsrol is en check of dit nog steeds zo is. Het is belangrijk dat de cliënt een rol kiest waarin hij/zij plezier kan ervaren. Zodra dit niet meer het geval is en als de cliënt weet waarom de rol niet meer leuk is en dit kan uitleggen, wordt er een nieuwe rol gekozen. Laat de cliënt in de ruimte bewegen en ontdekken hoe de rol loopt/beweegt door een bodyscan te doen. Daarna kan er nog uitgeprobeerd worden hoe het personage praat.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>IMPROVISEREN MET EEN LIEVELINGSROL</b>
Doel:	<p>Improviseren, gevoelsmatig spelen, plezier ervaren.</p> <p>Ontdekken welke oude gedragspatronen knellend zijn en losgelaten moeten worden. En van daaruit nieuwe patronen ontdekken die ruimte bieden voor ontwikkeling.</p>
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Een andere manier om tot spel te komen en die misschien wel directer en sneller werkt, is het improviseren met de eigen lievelingsrol. De cliënt die dit wil doen kan voor de duidelijkheid de rolbeschrijving van de lievelingsrol voorlezen aan de groep. Hierna weten de groepsleden wat er zoal speelt in het leven van dat rolpersonage. Ze hebben kennis van de bijrollen e.d. en kunnen gemakkelijk inspringen. Degene waarvan de lievelingsrol gespeeld wordt kan dan beginnen met spelen en groepsleden kunnen al of niet inspringen. Deze vorm van spelen zorgt ervoor dat er sneller gevoelsmatig wordt gespeeld. Het vooraf bedenken van scènes en bijrollen maakt het spel wat cognitiever. Cliënten hebben de rol en de scène dan meer onder controle, wat voor enkele cliënten een veilige start tot spel is, maar voor andere cliënten juist een manier om gevoelens te vermijden.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>VANUIT DE LIEVELINGSROL IETS MEEGEEVEN AAN JE EIGEN IK.</b>
Doel:	Positief benaderen, complimenten geven
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Laat alle cliënten in zijn/haar rol kruipen. Zodra iedereen goed in zijn rol zit laat de therapeut iedereen om de beurt iets positiefs zeggen over de anderen. Daarna zeggen alle cliënten iets tegen hun eigen ik wat ze zichzelf gunnen. Bijvoorbeeld:</p> <p>Annie koos voor de lievelingsrol Bekende zangeres. Vanuit de rol 'Bekende Zangeres' zegt ze tegen haar eigen ik (Annie) wat zij haar zou gunnen. Dit zijn vaak dingen zoals: meer positief kunnen zijn/denken, minder piekeren, vrolijkheid,</p>

## DIVERS

NAAM OPDRACHT:	SPIEGELEN
Doel:	Leren kijken, leren voelen, leren leiden en volgen
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Maak tweetallen. De deelnemers gaan op een stoel zitten, tegenover elkaar. Tijdens de opdracht wordt niet gepraat. Eén iemand is de spiegel, de ander maakt de bewegingen. Van tevoren wordt afgesproken wie begint met leiden. Daarna wordt dit afgewisseld.</p> <p>Daarna gaan de cliënten beiden leiden en volgen</p>

NAAM OPDRACHT:	MAGISCHE WINKEL
Doel:	<p>Probleemoplossende strategieën aanleren</p> <p>Ervaren dat je een negatieve gedachte ook kan inruilen voor een positieve gedachte</p> <p>Afscheid nemen van een negatieve ervaring</p>
Benodigdheden:	Alles voor een magische winkel setting
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Er staat een cliënt en de therapeut achter de balie. Aan de balie mag de cliënt alles ruilen.</p> <p>De cliënt kan iets ruilen wat men helemaal niet fijn vindt aan zichzelf. Een gedachte van zichzelf inleveren en hier weer iets positiefs voor terug krijgen. Iets wat men graag wilt hebben</p> <p>De cliënt loopt rond op een rustig muziekje om na te denken over welke gedachten men wilt ruilen.</p> <p>Daarna speel je met iedereen in de groep de toverwinkel. Dit is luchtig spel. Soms kunnen er meer "medewerkers" zijn die kunnen helpen.</p>

NAAM OPDRACHT:	GOED OP ELKAAR LETTEN
Doel:	Warming-up, signalen leren herkennen en ontdekken wat je allemaal met je lichaam kan.
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>Alle deelnemers krijgen de volgende opdrachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriskras door elkaar lopen</li> <li>• Maak koppels. De een loopt voorop, de ander daar achteraan.</li> <li>• Degene achteraan let goed op de voorste persoon.</li> <li>• Probeer dit loopje zo goed mogelijk na te doen. Alsof je een soort van rol gaat spelen (let op tempo, houding, hoe diegene beweegt).</li> <li>• Dan ga je iets wat je opvalt of iets wat bijzonder is aan het loopje van de ander, uitvergrooten. Bijvoorbeeld: zwaaien met de armen, met de heupen op en neer, loopt iemand vanuit de hakken, kin naar voren enz.</li> <li>• Op een gegeven moment gaat de ander vooroplopen. Nu loopt degene die dus het vergrote loopje heeft bedacht, voorop. Degene die daarachter loopt ziet nu dus wat de ander van hem of haar vergroot heeft.</li> <li>• Bespreek een paar loopjes, maak duidelijk dat dit niet een gehele uitvergroting is van het loopje van die persoon, maar slechts een klein stukje wat uit het loopje gehaald is en dat is vergroot.</li> <li>• Dit kan bijvoorbeeld helpen om sneller in een rol te komen.</li> </ul>

NAAM OPDRACHT:	KUBUSSEN
Doel:	Samenwerking, hoe ga ik (de cliënt) om met obstakels? Gaat de cliënt voor zichzelf (tegen) of voor het belang van de groep (samen)?
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Minstens 3 deelnemers

Uitleg opdracht:	<p>De therapeut doet niet mee met de opdracht. Er zijn net zoveel blokken als deelnemers. Om de beurt kiezen de deelnemers een blok. Er mag niet gepraat worden.</p> <p>Om de beurt, (rondje rond) mag een deelnemer één blok pakken en die ergens in de ruimte zetten. Dit mag ook een blok van een ander zijn. De therapeut geeft aan wanneer dit stopt (Dit gaat wel een tijdje door). Daarna wordt de richting van het rondje gedraaid. De therapeut geeft aan wanneer de laatste ronde is.</p> <p>Tijdens het nabespreken stelt de therapeut vragen als: Wat viel je op? Wat wilde je bereiken? Wat deed het met je als iemand je doel dwarsboomt? Wat vind je leuk hieraan? Wat vond je vervelend? Was je meer samen of alleen (je eigen ding doen of proberen iets samen te maken)?</p> <p>De therapeut en eventueel toeschouwers observeren: Wie bouwt er samen met de groep (samen)? Wie wil iemand dwarsbomen (tegen)? Is iemand volgend of juist leidend etc.</p> <p><b>Minder gestructureerde versie:</b> Niet op een rijtje om de beurt. Niemand mag praten. Hele ruimte mag gebruikt worden. Alleen de blokken mogen verplaatst worden.</p> <p>De therapeut besluit wanneer het afgelopen is.</p> <p>De toeschouwers en therapeut observeren: Wie zoekt elkaar op? Wat is het doel van mensen? Hoe reageren mensen op acties? Hoe pakken mensen dit aan?</p> <p><b>Andere versie:</b> De groep krijgt 2 minuten om iets met de blokken te doen.</p>
------------------	---

NAAM OPDRACHT:	KLEUREN TWISTER
Doel:	Lichaam warm maken, op elkaar letten
Benodigheden:	Dramalokaal met meubels en voorwerpen
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3

Uitleg opdracht:	Eén deelnemer is de leider en roept een lichaamsdeel met een kleur (bijvoorbeeld rechterhand op rood). De rest van de deelnemers moeten zo snel mogelijk in de ruimte naar wat die kleur heeft en dit moeten zij aanraken met het geroepen lichaamsdeel (bijvoorbeeld rechterhand op een rode stoel). Degene die als laatste over is, is af en moet aan de kant zitten. Dit gaat net zolang door totdat er één iemand overblijft (op een gegeven moment kan er ook iemand anders leider zijn).
------------------	--

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>SPIEGELEN</b>
Doel:	Concentratie, contact maken, afstemmen op elkaar, controle over en nauwkeurigheid in beweging, leiden en volgen
Benodigdheden:	Dramalokaal
Uitleg opdracht:	Twee deelnemers staan tegenover elkaar. Afsproken wordt welke deelnemer leidt en welke deelnemer volgt. De deelnemer die leidt zet een beweging in vanuit een bepaald lichaamsdeel. De volgorde is van boven naar beneden. Er wordt gestart met het gezicht (mimiek) en geëindigd met de voeten. Vervolgens worden bewegingen ingezet vanuit verschillende lichaamsdelen tegelijkertijd. Als laatste stap kan de leider zich door de ruimte bewegen, waarbij deze gespiegeld wordt door de volger.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIE HERINNERING</b>
Doel:	Emotie oproepen
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	De cliënt kiest een moment uit zijn verleden. Deze situatie gaan de cliënt en therapeut zo realistisch mogelijk naspelen. Tijdens de nabespreking vraagt de therapeut aan de cliënt wat men gevoeld heeft, specifiek lichaamssignalen. Belangrijk is om de sessie goed af te sluiten als er een moeilijke emotie aan bod is geweest.



NAAM OPDRACHT:	GELEIDE FANTASIE: VEILIGE RUIMTE -> EXECUTIEVE FUNCTIES
Doel:	Veiligheid creëren en leren delen met je groepgenoten
Benodigheden:	Stille ruimte
Uitleg opdracht	<p>De deelnemers luisteren naar wat er verteld wordt.</p> <p>Iedereen ligt op zijn rug op een matje. Eerst gaat de aandacht naar de ademhaling.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In en uit ademen</li> <li>• Waar gaat de adem naartoe in het lichaam?</li> <li>• De hand kan onder de navel worden gelegd</li> <li>• Voeten, benen, billen, rug, armen, hoofd staan in contact met de vloer</li> <li>• Verschil tussen in en uit ademen</li> </ul> <p>In de verbeelding gaat iedereen naar een ruimte waarin hij of zij zich prettig voelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sta in het midden</li> <li>• Kijk om je heen</li> <li>• Wat zie je?(bv. Kleuren, materialen)</li> <li>• Wat trekt de aandacht in de ruimte?</li> <li>• Ga naar de plek wat je aandacht trekt.</li> <li>• Wat hoor je binnen en buiten voor geluiden?</li> <li>• Hoe voelt de ruimte? (bv. kleed, tapijt)</li> <li>• Hoe ruikt de kamer?</li> </ul> <p>Heel rustig worden er door de leider mensen genoemd die naast iemand anders gaan zitten. De persoon die naast iemand zit, die op het matje ligt vertelt over hoe zijn eigen ruimte eruitziet. Daarbij gebruikt hij alle zintuigen. Dus wat hij heeft gezien, gehoord, geproefd, geroken en gevoeld. Nadat ze dit hebben verteld, wordt er gepraat over hoe het voor het tweetal was om te doen. Daarna wordt er omgewisseld. De persoon die over zijn ruimte heeft verteld gaat op het matje liggen en de andere persoon vertelt over zijn ruimte.</p> <p>Zie volgende pagina voor vervolg</p>

	<p>Na de geleide fantasie worden de matjes opgeruimd en zit iedereen tegen de muur.</p> <p><b>Extra</b> Een nieuwe opdracht uitgelegd. De leider beschrijft een ruimte tegen één persoon op de gang. Vervolgens komt deze persoon het lokaal binnen gelopen en verbeeldt zich hoe de ruimte is. Het is de bedoeling dat er niet gespeeld wordt maar echt wordt ingeleefd. Nadat de persoon heeft laten zien hoe hij naar de ruimte kijkt mag het publiek raden welke ruimte het is.</p>
--	---

NAAM OPDRACHT:	TIME SLIB STORY TELLING
Doel:	Creativiteit ontwikkeling, ontspanning, samenwerking, afstemmen op de ander, bewustwording eigen problematiek, met fantasie problemen oplossen
Benodigheden:	Kaarten, papier en pennen
Uitleg opdracht:	<p>De cliënt kiest een iets zeggend plaatje, iets dat hun aanspreekt. Deze laat je rondgaan in de cirkel. Ze gaan samen een verhaal creëren. Iedereen mag een zin vertellen/schrijven over dat plaatje. De zinnen vormen samen het verhaal.</p> <p>Als mensen zelf kunnen schrijven, kan je kleine groepjes maken met meerdere plaatjes. Iedereen kiest dan zelf een plaatje. Iedereen schrijft een zin en daarna wordt het plaatje en het papier doorgegeven naar de volgende. De verhalen worden voorgelezen aan het einde.</p> <p>Als mensen niet zelf kunnen schrijven kan je een grote cirkel maken en gebruik je 1 plaatje, deze wordt als groep gekozen. Het plaatje wordt doorgegeven en iedereen zegt een zin. Iemand die kan schrijven schrijft alles op wat er gezegd wordt. Dit verhaal wordt aan het einde voorgelezen.</p>

NAAM OPDRACHT:	FANTASIE OPDRACHT (IETS WAAR JE TEGENAAN LOOPT)
Doel:	Jezelf ontdekken, onbewust materiaal bewust maken, intense "dingen" leren verdragen, controle nemen over je leven, bewerking van het negatieve zelfbeeld, verwerking van pijnlijke emoties

Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers zoeken een plekje in de ruimte. Iedereen sluit zijn ogen en focust op de geluiden in de ruimte. Daarna leggen de deelnemers hun focus bij hun ademhaling. Daarna voeren de deelnemers de volgende stappen uit, alles in hun fantasie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je loopt de ruimte uit, naar buiten. Je ziet de voorkant van dit pand en als je je omdraait zie je een groot bos.</li> <li>• Je loopt dit bos in, de zonnestralen schijnen door de takken.</li> <li>• Je ziet een groot weiland, je bent er nieuwsgierig naar en loopt erheen.</li> <li>• In het weiland zie je een luik. Je opent het luik en ziet een trap naar beneden.</li> <li>• Je loopt de trap af.</li> <li>• Beneden zie je een deur met een briefje.</li> <li>• <b>1e deur: geluk</b> &gt; dit is de ruimte waar je je gelukkig voelt. Misschien mensen of dieren.</li> <li>• Hier wordt een polaroidfoto van gemaakt. In het zakje op je hart stoppen.</li> <li>• <b>2e deur: ?</b> &gt; Je loopt naar binnen en ziet een recente situatie waarin je vastliep of het even heel erg moeilijk was.</li> <li>• Je probeert te voelen en denken wat je toen voelde.</li> <li>• Hier maak je een polaroidfoto van. En doe je in je broekzak.</li> <li>• Hou dit gevoel vast.</li> <li>• Je loopt verder in een lege ruimte. Probeer je te herinneren wanneer je je in je verleden ook zo gevoeld hebt.</li> <li>• Probeer dit voor je te zien.</li> <li>• Denk na waar je toen behoefte aan had.</li> <li>• Je stapt het beeld in en geeft jezelf wat je toen nodig had.</li> <li>• Voor je het beeld uitstapt fluister je in je kleine zelf zijn of haar oren wat je graag tegen jezelf wilt zeggen.</li> <li>• Daarna stap je het beeld uit en kijk je naar het resultaat.</li> <li>• Dan loop je terug naar de deur en doet de deur dicht. Je klimt de trap weer op.</li> </ul> <p>Zie volgende pagina voor vervolg</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlak voor de uitgang stop je en kijk je nog een keer naar de foto in je broekzak. Je crisismoment.</li> <li>• Dan stop je hem terug en loop je het luik uit.</li> <li>• Je staat weer op het weiland en loopt terug naar het pad in het bos waar je uitkwam. Onderweg stop je even en kijk je naar de foto in je borstzak.</li> <li>• Je herinnert je dat je die foto altijd bij je hebt. Je stopt hem terug in je borstzak en loopt het bos uit.</li> <li>• Je ziet het pand weer en loopt naar binnen.</li> <li>• Je loopt terug naar deze ruimte en je ziet jezelf.</li> <li>• Je focus gaat weer naar de geluiden in de ruimte.</li> <li>• Als je er klaar voor bent dat doe je je ogen open</li> </ul>
--	--

NAAM OPDRACHT:	EMOTIES OP MUZIEK
Doel:	Emoties oproepen
Benodigdheden:	Een manier op muziek af te spelen
Uitleg opdracht:	De therapeut zet muziek aan. De cliënt loopt rond en luistert naar de muziek. Als de cliënt een bepaald gevoel krijgt van de muziek gaat men dit gevoel uitbeelden. Als men bijvoorbeeld blij wordt van de muziek gaat men blij lopen, als de cliënt boos wordt, loopt men boos etc. Belangrijk bij deze opdracht is dat de cliënt niet uitbeeldt wat men denkt dat de componist bedoelt met de muziek. Het gaat om welk gevoel het bij men persoonlijk oproept.

NAAM OPDRACHT:	EMOTIES MET ANSICHTKAARTEN
Doel:	Vertrouwd raken met emoties. Inzien dat andere mensen andere emoties hebben
Benodigdheden:	Verschillende (ansicht)kaarten met plaatjes erop, vijf blokken en vijf kaarten met de basisemoties (boos, blij, bang, bedroefd, beschaamd)
Hoeveel deelnemers:	Tussen de 2 en 8 deelnemers

Uitleg opdracht:	De therapeut legt de kaarten allemaal op de grond neer. De therapeut zet daarom heen de vijf blokken en linkt elk blok aan een basisemotie. Deelnemers leggen in stilte individueel, maar tegelijkertijd de ansichtkaarten bij een emotie neer die zij associëren met de kaart. Als alle kaarten een plek hebben gekregen kun je het nabespreken.
------------------	---

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>DE TIME-OUT OEFENING</b>
Doel:	In contact staan met je lichaam
Benodigdheden:	Stoel en een muur waar niks voor staat
Uitleg opdracht:	<p>De therapeut zet een stoel aan de zijkant en de therapeut kiest een stuk muur waar niks voor staat. De cliënt staat ongeveer 5 stappen van de muur af. De cliënt mag niet weten hoeveel stappen het zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De cliënt gaat met zijn gezicht naar de muur staan met zijn ogen dicht.</li> <li>• De cliënt moet ontspannen zijn.</li> <li>• De cliënt gaat met zijn ogen dicht naar de muur lopen.</li> </ul> <p>Als de cliënt een impuls vanuit zijn lichaam voelt, iets wat er niet is als hij ontspannen is. Gaat hij op de time-out stoel zitten en nadenken over wat hij gevoelt heeft en dit gaat de cliënt dan samen met de therapeut (en de groep) reflecteren.</p> <p>*observatie oefening: staat iemand nog in contact met zijn gevoelens, lichaam of impulsen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iets wat de cliënt kan doen als hij prikkels voelt die meestal leiden tot gedrag dat ze liever niet willen vertonen. De cliënt kan dan even stilstaan bij zijn gevoelens en de situatie relativieren.</li> </ul>

NAAM OPDRACHT:	IK KNIK
Doel:	Jezelf openstellen naar anderen, acceptatie dat je niet gekozen wordt, in de belangstelling staan, voelen hoe het is om iets te doen wat tegen je normale doen in gaat.
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 4 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers staan in een cirkel. Eén deelnemer wil van plek veranderen in de cirkel. Hij kijkt rond. De mensen in de groep kunnen ervoor kiezen of ze wel knikken naar degene die rondkijkt of niet. De persoon die rondkijkt kiest één iemand die geknikt heeft en gaat daarnaast staan. Daarna mag degene die uitgekozen is om zich heen gaan kijken en herhaalt dit tafereel zich.</p> <p>Na een tijdje zegt de therapeut dat je nu het tegenovergestelde moet doen van wat je normaal doet.</p> <p>Daarna wordt het nabesproken. (Wat was jouw ervaring hiermee? Vond je iets spannend of juist niet? Wat doet dit met je?)</p>

NAAM OPDRACHT:	ONZICHTBARE DOOS
Doel:	Onderzoeken talenten/kwaliteiten/wat iemand graag doet en cliënten in hun kracht zetten.
Benodigdheden:	
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers

<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>De therapeut gaat samen met de cliënten in een kring zitten. De therapeut geeft aan dat er in het midden een onzichtbare doos staat. Uit deze doos kun je allerlei spullen halen. De bedoeling is dat iemand (vaak als eerste de therapeut) iets denkbeeldigs uit de doos haalt en aan de rest laat zien wat het is, door middel van het te gebruiken/uit te beelden. Laat het voorwerp 1 keer rondgaan zodat iedereen een keer het voorwerp heeft gebruikt/uitgebeeld. Daarna mag degene die het voorwerp uit de kist heeft gehaald, het weer terug in de kist leggen.</p> <p><b>Volgende stap:</b> Zodra iemand iets uit de doos heeft gehaald en heeft uitgebeeld wat het is, geeft hij/zij het door aan de persoon naast hem/haar en probeert diegene er een ander voorwerp van te maken. Zo gaat het de kring rond. Ook kun je dit doen met een onzichtbare bal klei. Op deze manier hoef je niet van een voorwerp een ander voorwerp te maken, maar kun je een voorwerp 'kleien' en weer verplaatsen.</p>
-------------------------	--

NAAM OPDRACHT:	KWALITEITENSPEL
Doel:	Opzoeken en onderzoeken van kwaliteiten
Benodigdheden:	Kwaliteiten kaartjes en een tafel met stoelen
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers krijgen drie kwaliteiten kaarten (kan ook meer of minder) in de hand. De bedoeling is dat de deelnemers drie kwaliteiten die bij hen passen in de hand houden. Iedere beurt pakt de deelnemer een kaart en legt er ook weer een weg. Op deze manier spelen de deelnemers het spel en komen er allemaal kwaliteiten langs in hun hand.</p> <p>Het is belangrijk om aan het begin van het spel te bespreken wat kwaliteiten precies zijn en er moet goed gecheckt worden bij de cliënt of het duidelijk is, anders kan het zijn dat de cliënt bijvoorbeeld kwaliteiten aan het verzamelen is die men graag zou willen of die niet bij hem/haar passen.</p> <p>Maak duidelijk dat als er een woord langskomt wat niet gesnapt wordt, dit altijd gevraagd mag worden.</p> <p>De therapeut bepaalt of het spel gespeeld wordt tot alle kaarten geweest zijn of dat het eerder gestopt wordt en bekijkt wat de cliënt in handen heeft</p> <p>Zie volgende pagina voor vervolg</p>

	<p>Als de cliënt tevreden is met zijn kwaliteiten kaartjes legt men de kaarten open neer. Bespreek ze na en vraag de cliënt een voorbeeld te noemen wanneer men deze kwaliteit inzet. Benadruk hoe mooi deze kwaliteiten zijn.</p>
--	--

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>KWALITEITEN IN SCÈNE</b>
Doel:	Zelfvertrouwen opbouwen, cliënt in hun kracht zetten.
Benodigdheden:	
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Deze oefening wordt vaak gedaan na het kwaliteitspel.</p> <p>De bedoeling is om de kwaliteiten weer op te halen en deze goed te bespreken. Kies een kwaliteit en ga samen opzoek naar een situatie waarin deze kwaliteit naar boven komt en maak hier een scène van. De scène mag overdreven aangezet worden. Hierdoor wordt de kwaliteit nog groter en komt er vaak ook humor bij kijken. Bespreek of er attributen of meerdere personen nodig zijn in de scène. Laat de cliënt eerst zichzelf spelen en daarna zou ook iemand anders hem kunnen spelen, laat de cliënt die centraal staat kijken.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>COMPLIMENTEN</b>
Doel:	Complimenten leren geven, complimenten leren ontvangen, zelfvertrouwen opbouwen.
Benodigdheden:	1 bal, whiteboard en whiteboardstiften
Uitleg opdracht:	<p>Samen met de cliënt wordt er besproken wat complimenten kunnen zijn. Deze zijn te verdelen in 4 verschillende categorieën: Innerlijk, uiterlijk, materiaal van iemand en wat iemand goed kan.</p>



	<p>De deelnemers geven elkaar complimenten per categorie. Dit kan door het overgooien van een bal. Op deze manier kun je oefenen met complimenten geven en kunnen de deelnemers zelf kiezen wat voor compliment ze willen geven.</p> <p>Daarna kan worden verdergegaan met het ontvangen van complimenten. Het is namelijk belangrijk deze te ontvangen met een 'dankjewel'. Anders neem je het compliment niet aan. Deze oefening is een opstapje naar het complimenten geven aan jezelf.</p>
--	--

NAAM OPDRACHT:	COMPLIMENTEN GEVEN AAN JEZELF
Doel:	Complimenten leren ontvangen, jezelf durven laten zien, zelfvertrouwen opbouwen
Benodigdheden:	Pen en papier
Uitleg opdracht:	<p>Samen met de cliënt bespreekt de therapeut wat complimenten kunnen zijn. Deze zijn te verdelen in 4 verschillende categorie: Innerlijk, uiterlijk, materiaal van iemand en wat iemand goed kan.</p> <p>De cliënten krijgen pen en papier en alle cliënten schrijven voor elke categorie een kwaliteit over zichzelf op. Als dit voor iedereen gelukt is kunnen de cliënten het voorlezen of iedereen kan zichzelf presenteren. Dit kan door iedereen om de beurt voor de groep te laten staan en te zeggen: Mijn naam is Fleur en ...</p> <p>Dit kan natuurlijk ook zittend in een kring.</p>

NAAM OPDRACHT:	COMPLIMENTEN GEVEN AAN EEN ANDER
Doel:	Eigen ik herkennen, zelfbeeld verhogen
Benodigdheden:	Pen en papier
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 2 deelnemers

<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>Samen met de cliënt bespreekt de therapeut wat complimenten kunnen zijn. Deze zijn te verdelen in 4 verschillende categorie: Innerlijk, uiterlijk, materiaal van iemand en wat iemand goed kan.</p> <p>Alle cliënten krijgen pen en papier en iedereen schrijft zijn naam op. Alle deelnemers geven het briefje door aan een ander. De bedoeling is dat ze allemaal één of meerdere complimenten opschrijven voor degene waar het briefje van is. Zo gaat het door totdat iedereen van iedereen complimenten heeft ontvangen op zijn/haar briefje. Haal zelf de briefjes weer op en lees ze voor. Als iemand zich herkent in wat er op het briefje staat mag diegene van zich laten horen.</p>
-------------------------	---

# AROUSAL

De term arousal en spanningsregulatie worden vaak door elkaar gebruikt. Het gaat hier dus om de mate van gevoeligheid voor interne en externe stimuli van een persoon. Dit kan zich op verschillende manieren uit, te veel arousal (denk aan PTSS) of te weinig arousal (denk aan het ervaren van vlakheid).

Doelen van werkvormen die passen bij arousal zijn

- Spanning oproepen
- Spanning herkennen in het lichaam
- Spanningsregulatie
- Met spanning leren omgaan (strategieën aanleren)
- Activeren (bij een te lage arousal)
- Ontspanning

Werkvormen die spanning oproepen zijn trainingsgericht. De werkvormen zijn daardoor zowel re-educatief als reconstructief (Smeijsters, 2008). Ze roepen spanning op uit het verleden en leren de cliënt strategieën aan om hier mee om te gaan in de toekomst.

De suggesties die de cliënten inbrengen zijn terug te leiden naar hoe de cliënten zich voelen of willen voelen (Emunah, 1994). Daarnaast moeten de cliënten samenwerken, zich concentreren en elkaar observeren.

## DIVERS

NAAM OPDRACHT:	WERKVORM JO BLACK
Doel:	Agressie regulatie
Benodigdheden:	<p>Bord om dingen op te schrijven</p> <p>Deze werkvorm is gelinkt aan schematherapie, dus enige kennis van rescripting, limited reparenting en basisbehoeftes is noodzakelijk voor het uitvoeren van deze werkvorm.</p>
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 2 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Jo Black is een fictief persoon die ook in de groep zit. De groep gaat samen bedenken wie deze persoon is en wat die persoon gedaan heeft.</p> <p>Elke cliënt in de groep bedenkt een deel van Jo Black en dit deel sluit aan bij de problematiek van die cliënt. Jo Black representeert de groep.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De therapeut zet een lege stoel in de kring.</li> <li>• De therapeut zet op het bord:</li> <li>• Wie is Jo? (Persoonlijke informatie)</li> <li>• Wat heeft zij/hij gedaan?</li> <li>• Wat denkt Jo? Tijdens het delict &gt; na delict &gt; na arrest</li> <li>• Wie is erbij betrokken?</li> <li>• Best case</li> <li>• Worst case</li> </ul> <p>Bovenstaande vragen bedenkt de therapeut samen met de cliënten. Iedereen in de groep moet het met elke beslissing eens zijn over Jo Black.</p> <p><b>Achter:</b> wie is erbij betrokken &gt; (relaties)</p> <p><b>Best case:</b> wat kan er nadat hij gearresteerd is het beste zijn dat met hem kan gebeuren.</p> <p>Bij <b>worst case</b> wat er wat er in het slechtste geval kan gebeuren Het moet een realistisch persoon zijn</p> <p>Extra toevoeging op bord: wat er is er gebeurt in het verleden van Jo black.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>TIK TAK BOEM</b>
Doel:	Spelplezier
Benodigdheden:	Balletje
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 5 deelnemers
Uitleg opdracht:	De deelnemers vormen staand een cirkel. Een deelnemer zit in het midden en zegt tik tak tik tak en uiteindelijk boem. De mensen in de cirkel geven een bal door. De persoon die de bal vastheeft bij de boem is af en gaat met gestrekte benen op de grond zitten. De persoon die naast iemand staat die af is, moet eerst over die benen springen voor ze de bal door mogen geven.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>VAN STOELEN WISSELEN IN 3 SECONDEN.</b>
Doel:	Warming-up, spelplezier
Benodigdheden:	Stoelen
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 5 deelnemers
Uitleg opdracht:	Er staan op willekeurige plekken stoelen in de zaal. Eén of meer stoelen te weinig voor het aantal personen. Degene die geen stoel heeft, telt tot drie en dan moet iedereen van stoel wisselen. Dit herhaalt zich.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>HOOLIGAN</b>
Doel:	Lichaam warm maken
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	De deelnemers tellen samen van 1 tot en met 10 en schudden de linkerhand per cijfer. Dit dan ook met de rechterhand en met beiden voeten. Wanneer alle ledematen zijn geweest dan wordt dit opnieuw gedaan met 1 tot en met 9, dan 1 tot en met 8 etc. Tot en met 1

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>FRUIT SCHELDEN</b>
Doel:	Stem opwarmen, stress verminderen
Benodigdheden:	Bal
Uitleg opdracht:	De deelnemers gooien een bal over waarbij ze tijdens dat ze gooien een fruitsoort opnoemt zoals; banaan, appel, peer etc. Het is de bedoeling dat het gezegd wordt alsof de deelnemer iemand uitscheldt. Het mag dus ook hard geroepen worden. Dit wordt gedaan tot de spanning is gezakt. Dit kan lang duren. Wanneer iemand zich inhoudt, omdat ze bang zijn de ander pijn te doen met de bal, kan de bal ook naar iets anders worden gegooid, bijvoorbeeld een deur. Iets wat wel prettig voelt voor die persoon.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>KUSSENS GOOIEN</b>
Doel:	Stress verminderen, lichaam opwarmen
Benodigdheden:	Kussen
Uitleg opdracht:	Een cliënt telt tot 3 en na drie gooien alle deelnemers tegelijk hun kussen zo hard mogelijk op de grond. Tijdens het gooien wordt er een kreet geroepen. Als dit niet fijn voelt voor iemand kan dat ook met een bestaand woord worden gedaan.

NAAM OPDRACHT:	GELEIDE IMPROVISATIE
Doel:	Verwerken van pijnlijke emoties en gebeurtenissen, Het leren verdragen van pijnlijke emoties
Benodigdheden:	Lege zaal, matjes en een verhaal om te vertellen
Uitleg opdracht:	<p>Bij een geleide improvisatie spelen de deelnemers wat de verteller vertelt.</p> <p>De deelnemers gaan eerst op de grond liggen. De deelnemers mogen de ogen openhouden of sluiten. De deelnemers moeten zich eerst bewust worden van hun ademhaling. Daarna van hun lichaam.</p> <p>Er wordt een verhaal vertelt (door de therapeut). De deelnemers verlaten via hun fantasie het lokaal en gaan op reis. De deelnemers volgen het verhaal dat verteld wordt door de leider.</p> <p>Als er een actie in het verhaal komt, wordt dat door iedereen uitgebeeld. Iedereen eindigt in de eerste houding, het liggen op de grond.</p> <p>Voor de verteller is het belangrijk om duidelijk te zijn en niet te snel te praten. Aan het einde moet de verteller altijd weer het verhaal terugleiden naar de plek waar je echt bent. Vanaf deze plek begint de verteller ook het verhaal (bijvoorbeeld de dramatherapieruimte).</p>

NAAM OPDRACHT:	TIME SLIB STORY TELLING
Doel:	Creativiteit ontwikkeling, ontspanning, samenwerking, afstemmen op de ander, bewustwording eigen problematiek, met fantasie problemen oplossen.
Benodigdheden:	Kaarten, papier en pennen

Uitleg opdracht:	<p>De cliënten kiezen een kaart die hun aanspreekt. Deze laat je rondgaan in de cirkel. Ze gaan samen een verhaal creëren. Iedereen mag een zin vertellen/schrijven over dat plaatje. De zinnen vormen samen het verhaal.</p> <p>Als de deelnemers zelf kunnen schrijven, kan de therapeut kleine groepjes maken met meerdere plaatjes. De cliënt kiest dan zelf een plaatje. Iedere deelnemer schrijft een zin en daarna wordt het plaatje en het papier doorgegeven aan de volgende. De verhalen worden voorgelezen aan het einde.</p> <p>Als de deelnemers niet zelf kunnen schrijven, kan je een grote cirkel maken en gebruik je 1 plaatje. Deze wordt als groep gekozen. Het plaatje wordt doorgegeven en iedere deelnemer zegt een zin. Iemand die kan schrijven, schrijft alles op wat er gezegd wordt. Dit verhaal wordt aan het einde voorgelezen.</p>
------------------	--

NAAM OPDRACHT:	CHINEES VECHTEN
Doel:	Samenwerken, reactie, incasseren
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers maken tweetallen. De tweetallen gaan tegenover elkaar in de ruimte staan. Zorg ervoor dat elk tweetal genoeg ruimte om zich heen heeft.</p> <p>Ze gaan met elkaar vechten in slow motion. Ze raken elkaar niet aan, maar als de ene de ander slaat, dan reageert de ander vlak voordat hij geraakt wordt in slow motion.</p>

NAAM OPDRACHT:	RONDLOPEN MET STOK OF BAL DOOR DE RUIMTE ZONDER DAT DEZE MAG VALLEN
Doel:	Leiden, volgen, samenwerking, acceptatie, Fysieke nabijheid ervaren (hoe reageren cliënten hierop?)
Benodigdheden:	Stok en een bal



Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers maken tweetallen. De deelnemers lopen door de ruimte met een stok tussen hun vingers of een bal tussen hun schouders. De gehele opdracht is in stilte. Het doel is de stok of de bal niet te laten vallen. De therapeut begint met het aangeven van opdrachten zoals: loop naar het bord, loop naar het gordijn of buk en raak de grond aan.</p> <p>Daarna krijgt een van de twee de leiding en die moet drie plekken in de ruimte in zijn hoofd nemen en in die specifieke volgorde op die drie plekken komen. Daarna wordt dit omgewisseld.</p> <p>Daarna bedenken ze elk drie plekken in de ruimte en hun doel is op de voorbedachte volgorde die drie plekken af te lopen, zonder eerst op andere plekken te komen (als dit moeilijk is kan je ze beide een papier geven met de plekken erop en moeten ze die uitvoeren).</p>
------------------	--

# SOCIALE INTERACTIE

Sociale interactie is het vermogen om interpersoonlijke relaties aan te gaan en te onderhouden, waarbij op een adequate manier autonomie wordt gehandhaafd en andermans persoonlijke grenzen worden gerespecteerd (Van den Bosch & Meijnckens, 2017).

Het gaat over jezelf verhouden tot de ander. Het gaat om grenzen aangeven, grenzen herkennen en jezelf kunnen inleven in een ander. Doelen die passen bij sociale interactie zijn:

- Grenzen bij jezelf herkennen/aangeven
- Grenzen herkennen bij anderen
- Omgaan met grenzen
- Inleven in anderen
- Sociale vaardigheden verbeteren

De werkvormen die passen bij de sociale interactie zijn bijvoorbeeld; de Roos van Leary (Vane, 2013), Engel duivel werkvormen vanuit de cognitieve therapie (Van den Berg, 2008).

Deze staan hier benoemt en uitgelegd.

## ROOS VAN LEARY

NAAM OPDRACHT:	TYPETJES CREËREN MET DE ROOS VAN LEARY
Doel:	Creativiteit, fantasie, concentratie, spelvermogen, durf om te spelen
Benodigdheden:	Verkleedkleding
Uitleg opdracht:	<p>Maak de Roos van Leary visueel door alle rollen uit te printen en deze in een rondje op de grond te leggen. De deelnemers kiezen een rol uit de Roos van Leary. Ze gaan een typetje creëren met de eigenschap van de rol waar ze op staan. Dit doen ze door rond te lopen. Laat de deelnemers eerst in hun lichaam ontdekken hoe deze rol beweegt en daarna ook met geluid. Wanneer alle deelnemers de manier van bewegen en hun stemgebruik van het typetje hebben ontdekt komt de volgende opdracht aan bod.</p> <p>De therapeut telt van 1 naar 10. Bij 10 is het typetje heel groot uitgespeeld en bij 1 wordt het typetje bijna helemaal niet uitgespeeld. Tijdens het spel mogen de typetjes elkaar groeten op een manier dat hun bedachte typetje het zou doen.</p> <p>Eventueel kan er daarna gewisseld worden van rol. Je kunt de deelnemers de rol die tegenover hun staat laten kiezen. Dit is precies de tegenovergestelde rol.</p>

NAAM OPDRACHT:	RONDLOPEN IN ROOS VAN LEARY ROLLEN
Doel:	De Roos van Leary beter leren snappen, spelplezier
Benodigdheden:	Spullen voor de personages, kaartjes met rollen/personages er op
Uitleg opdracht:	<p>Er is een stapel met rollen/personages, deze zijn elk verbonden aan een rol van de Roos van Leary. Om de beurt trekt een cliënt een kaart. De rol op het kaartje wordt niet hard opgenoemd. De cliënt begint met rondlopen in deze rol, de andere cliënten gaan meelopen in de rol als ze weten welke rol het is.</p> <p>Daarna wordt kort besproken bij welk vlakje van de Roos van Leary deze rol hoort en waarom.</p>

NAAM OPDRACHT:	TELEFOONGESPREEKEN MET DE ROOS VAN LEARY
Doel:	Gedragsexploratie
Benodigdheden:	(Mobiele) telefoon
Uitleg opdracht:	<p>De therapeut geeft de deelnemers die gaan bellen een situatie of de cliënt kiest zelf een situatie. De twee deelnemers gaan bellen en laten de situatie zien zoals hij in het echt is gegaan.</p> <p>Daarna wordt er samen met de groep gereflecteerd over de scène met de Roos van Leary als uitgangspunt.</p> <p>Daarna spelen de deelnemers nogmaals de scène (bellen) met de gekregen feedback in hun achterhoofd en wordt deze scène gereflecteerd.</p>

## ENGEL EN DUIVEL

NAAM OPDRACHT:	ONTDEKKEN ENGEL/ DUIVEL
Doel:	Het ontdekken van je engel/duivel in je lichaam en stem. Een duidelijk onderscheid maken tussen de engel en de duivel in lichaam en stem.
Benodigdheden:	Lokaal met loopruimte, whiteboard om houdingen op te schrijven
Uitleg opdracht:	<p>De therapeut introduceert engel en duivel. Duivel staat voor de negatieve kant (stem) in jou en de engel staat voor de positieve kant (stem) in jou.</p> <p>De therapeut vraagt de deelnemers te lopen als zijn of haar engel/duivel. Maak hierbij gebruik van een bodyscan (je maakt de deelnemers bewust van hun lichaam door verbaal alle delen van het lichaam langs te gaan).</p> <p>Vervolgens kan de therapeut ook vragen hoe men als engel of duivel zou praten.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>ROL INTERVIEW</b>
Doel:	Rol van engel/duivel duidelijker krijgen
Benodigdheden:	Pen en papier om vragen en antwoorden op te schrijven
Uitleg opdracht:	<p>Om de engel en duivel nog beter te leren kennen kan er ook een rol interview worden gedaan, zie de vragen hieronder.</p> <p>Rol interview vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe heet je?</li> <li>• Hoe oud ben je?</li> <li>• Waar woon je?</li> <li>• Wat is een sterk punt van jou?</li> <li>• Wat zijn je hobby's?</li> <li>• Wat is je lievelingskleur?</li> <li>• Wat vind je lastig? Hoe zie jij (naam cliënt)?</li> <li>• Wat is jouw levensmotto?</li> </ul>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>MONOLOOG SCHRIJVEN</b>
Doel:	Meer in de rol van engel/duivel kruipen
Benodigdheden:	Attributen om decor te bouwen, pen en papier om monoloog te schrijven.
Uitleg opdracht:	<p>De cliënt schrijft een monoloog vanuit de rol van zijn of haar engel/duivel. Hierbij kan de therapeut samen met de cliënt positieve en negatieve punten van de engel/duivel op het bord schrijven, om vervolgens vanuit hier een monoloog te schrijven. De cliënt kan beginnen met; ik ben de engel van (naam cliënt)</p> <p>Vervolgens speelt de cliënt de monoloog. Wanneer dit nog een stap te groot is, kan de therapeut de monoloog voordragen en de cliënt als regisseur inzetten.</p>

NAAM OPDRACHT:	SITUATIES SPELEN
Doel:	De verschillen tussen de engel en duivel duidelijk krijgen
Benodigdheden:	Attributen voor een decor
Uitleg opdracht:	Speel fictieve situaties met de cliënt. Bijvoorbeeld dat je bij de bakker bent en een brood komt terugbrengen omdat het niet meer goed is. De cliënt kan dit brood dan terugbrengen in de rol van de duivel en de rol van de engel.

## DIVERS

NAAM OPDRACHT:	DICHTEN OP VERSCHILLENDE MANIEREN
Doel:	Uitproberen van gedrag, is iemand leerbaar, stemgebruik, ontdekken waar je goed in bent.
Benodigdheden:	Gedichtenboekjes voor elke cliënt 1
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers gaan gedichten voorlezen op verschillende manieren. De cliënten kiezen een gedicht dat hun NIET aanspreekt. Als er een gedicht gekozen wordt dat ze wel aanspreekt, kan het beledigend/emotioneel zijn om deze op verschillende manieren voor te lezen. Om de beurt lezen de cliënten het gedicht voor op verschillende manieren, bijvoorbeeld: fluis-terend, schreeuwend, snel, langzaam, met verschillende emoties, dialect, wat past bij het gedicht etc.</p> <p>De gedichten kunnen ook gebruik worden als theatertekst voor dialogen. Hiermee kan gespeeld worden. De therapeut geeft hier verschillende opdrachten mee. Opdrachten kunnen bijvoorbeeld zijn: spelen met een hoge of lage status, een bepaalde intentie of een rol. Het is dus de bedoeling dat in deze dialoog alleen de tekst van de gedichten gezegd wordt.</p> <p>Als laatste wordt er besproken wat de cliënten van zichzelf herkennen in het gedicht.</p>

NAAM OPDRACHT:	DUIDELIJK MAKEN WAT JE WILT, ZONDER TE PRATEN
Doel:	Non-verbale communicatie trainen of duidelijk maken hoe belangrijk dat is.
Benodigdheden:	Kaartjes met daarop een opdracht of een wens.
Uitleg opdracht:	Kaartjes met een opdracht of wens. De cliënten proberen zonder te praten duidelijk te maken aan de ander wat men wil. Ze staan tegenover elkaar in een kring, in tweetallen. Eerst moet degene zonder kaartje raden wat de ander bedoelde en daarna mag de groep helpen of de therapeut kiest ervoor dat de ander hem nogmaals moet spelen als de therapeut het niet overtuigend vindt.

NAAM OPDRACHT:	TABLEAU MAKEN DOOR MIDDEL VAN MUZIEK
Doel:	Plezier ervaren in spel, contact maken in spel
Benodigdheden:	Afspeellijst met liedjes die aansluiten op je doelgroep. Met tekst is makkelijker, maar het kan ook zonder tekst.
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>De therapeut bepaalt wie er als eerste een tableau gaat maken vanuit een liedje. Luister samen naar 1 liedje. Als de cliënt er klaar voor is mag de cliënt opstaan en een tableau maken van wat er in men is opgekomen. Dit kan een bepaald beeld zijn wat iemand voor zich ziet of een bepaald gevoel. Je kunt zelf bepalen of je dit kadert. Het is de bedoeling dat de cliënt die het tableau maakt, zelf niet in het tableau komt te staan, maar dat diegene de regisseur is. De cliënt/regisseur moet dus minimaal een andere cliënt vragen om het tableau weer te kunnen geven.</p> <p><b>Volgende stap:</b> Vanuit dit tableau kan een korte scene gemaakt en uitgespeeld worden.</p> <p>Zie volgende pagina voor vervolg</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>SAMEN EEN PERSONAGE MAKEN</b>
Doel:	Spelplezier ervaren, creatief denken, samenwerken, contact maken met mede cliënten
Benodigdheden:	Attribuut voor het personage (verkleedkleding)
Uitleg opdracht:	<p>Laat de deelnemers samen (of individueel) een voorwerp kiezen wat van het personage is. Leg dit in het midden neer en ga samen speculeren wat voor iemand dit zou kunnen zijn, wat zijn/haar naam is en hoe hij/zij is. Op deze manier ben je bezig met spel, maar hoef je niet direct zelf in spel te zijn of fysiek bezig te zijn. Belangrijk is dat de therapeut zich goed heeft voorbereid over welke vragen hij/zij kan stellen aan de cliënten over het personage en zorgt dat iedereen zijn mening laat horen.</p> <p>Vragen die je zou kunnen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de naam van het personage?</li> <li>• Welke eigenschappen zou het personage hebben?</li> <li>• Wat zouden de hobby's van het personage kunnen zijn?</li> <li>• Wat is de relatiestatus van het personage?</li> <li>• Wat is de leefsituatie van het personage?</li> <li>• Wat voor werk heeft het personage?</li> <li>• Heeft het personage vrienden en familie?</li> <li>• Hoe ziet een dag uit het leven van het personage eruit?</li> </ul>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>BAL DOORGEVEN</b>
Doel:	Aanzetten van de hersenen, concentratie, observeren cognitie
Benodigdheden:	1 bal
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 4 deelnemers



<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>De deelnemers vormen een kring. Eén deelnemer heeft de bal vast. De bedoeling is dat de bal wordt doorgegeven in de kring.</p> <p>De 1<sup>e</sup> regel is dat als een deelnemer klapt de bal de andere kant opgaat.</p> <p>De 2<sup>de</sup> regel is dat als een deelnemer 2 keer klapt de bal naar de overkant gepasseerd moet worden.</p> <p>De 3<sup>de</sup> regel die erbij komt is dat als een deelnemer met zijn voet op de grond stampt de bal met een stuit gepasseerd moet worden.</p> <p>De regels kunnen worden aangepast per doelgroep.</p>
-------------------------	--

<p><b>NAAM OPDRACHT:</b></p>	<p><b>KIP IK HEB JE</b></p>
<p>Doel:</p>	<p>Spelplezier, Concentratie, reactie en durfvermogen.</p>
<p>Benodigheden:</p>	<p>Stoelen voor de helft van de groep</p>
<p>Hoeveel deelnemers:</p>	<p>Minimaal 5 deelnemers</p>
<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>De helft van de deelnemers gaat op stoelen in een kring zitten, de andere deelnemers gaan achter één persoon staan met de handen op de rug. Eén stoel in de kring is leeg.</p> <p>De helft van de groep zit op stoelen, de andere helft staat achter de stoelen. Op één stoel zit niemand, maar er staat wel iemand achter.</p> <p>De deelnemer met de lege stoel moet een andere deelnemer uit de kring bij zich op de stoel zien te krijgen door middel van een knipoog.</p> <p>Degenen die achter de stoelen staan, mogen de deelnemers tegenhouden die weg willen. Dit doen ze door ze te tikken op de schouders.</p> <p>Na een paar rondjes worden de rollen omgedraaid.</p>

NAAM OPDRACHT:	BEWEGING DOORGEVEN
Doel:	Laagdrempelige kennismaking, kijken naar fysieke mogelijkheden of beperkingen, creativiteit, durfvermogen, jezelf uitdagen.
Benodigdheden:	
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Er wordt een kring gemaakt. Iemand begint met een beweging te maken. Deze beweging geef je door aan degene naast je. De persoon naast je imiteert die beweging en geeft hem door. Als iedereen de beweging heeft gedaan wordt die steeds groter. De beweging is op zijn grootst als die weer terug is bij de persoon die is begonnen.</p> <p>Pas op: probeer in de ronde dat de beweging groot wordt een trap te maken zodat de laatste mensen in de cirkel de beweging ook nog groter kunnen worden.</p>

NAAM OPDRACHT:	BEWEEG ALS EEN KOOR
Doel:	Concentratie, samenwerken, leiden en volgen.
Benodigdheden:	
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Er worden groepjes gemaakt. De groepjes lopen als een koor door de ruimte (dicht bij elkaar, als groep).</p> <p>Beweeg met zijn allen als een pulk (pulk = op een kluitje).</p> <p>De verschillende groepen lopen dus op kluitjes door het lokaal.</p> <p>De therapeut roept wat de groepen mogen nadoen. Bijvoorbeeld: boze opa's, sluipende inbrekers, kippen, of stoere mannen die eigenlijk heel bang zijn.</p>

NAAM OPDRACHT:	TIME SLIB STORY TELLING
Doel:	Creativiteit ontwikkeling, ontspanning, samenwerking, afstemmen op de ander, bewustwording eigen problematiek, met fantasie problemen oplossen
Benodigdheden:	Kaarten, papier en pennen
Uitleg opdracht:	<p>De cliënten kiezen een kaartje wat hun aanspreekt. Deze laat je rondgaan in de cirkel. Ze gaan samen een verhaal creëren. Iedereen mag een zin vertellen/schrijven over dat plaatje. De zinnen vormen samen het verhaal.</p> <p>Als de deelnemers zelf kunnen schrijven, kan je kleine groepjes maken. De deelnemers kiezen dan zelf een plaatje. Iedereen schrijft een zin op en daarna wordt het plaatje en het papier doorgegeven naar de volgende. De verhalen worden voorgelezen aan het einde.</p> <p>Als mensen niet zelf kunnen schrijven, kun je een grote cirkel maken en gebruik je een plaatje. Deze wordt als groep gekozen. Het plaatje wordt doorgegeven en iedereen zegt een zin. Iemand die kan schrijven schrijft alles op wat er gezegd wordt. Dit verhaal wordt aan het einde voorgelezen.</p>

NAAM OPDRACHT:	KUSSENROOF
Doel:	Samenwerken, hoe gaat de cliënt om met obstakels? Gaat de cliënt voor zichzelf (tegen) of voor het belang van de groep (samen)? Gaat de cliënt voor het winnen of boeit het hem niet? Is de cliënt beschermend of zoekt hij juist de risico's op? Hoe gedraagt de cliënt zich tijdens het spel?
Benodigdheden:	Kussens
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	Er worden kussens in het midden van de ruimte gelegd. De cliënten moeten ervoor zorgen dat ze zo veel mogelijk kussens krijgen. Wedstrijdelement.

NAAM OPDRACHT:	DRIE MANIEREN OM NEE TE ZEGGEN
Doel:	Leren verschillende soorten gedrag herkennen, zichzelf 'Nee' horen zeggen, de effecten ondergaan van het zeggen of horen van passief, agressief en assertief 'Nee'. (Een onderzoek naar de ineffectiviteit van niet-assertief gedrag en de effectiviteit van assertief gedrag.)
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Omschrijving: Een lichtvoetige manier om de deelnemers te helpen het woord 'Nee' te zeggen.</p> <p>Methode: 1. Uitleg doelstelling. 2. Iedereen in een kring. Eén voor één omdraaien naar de persoon aan de linkerhand en 'Nee' zeggen tegen die persoon, passief verbaal en non-verbaal gedrag getoond moet worden. 3. Hetzelfde voor agressief gedrag. 4. Idem voor assertief gedrag.</p> <p>Evaluatie:  A: Wat voelde en dacht je toen je passief, agressief en assertief 'Nee' zei?  B: Wat voelde en dacht je toen er op drie verschillende manieren 'Nee' tegen je werd gezegd?  Deze antwoorden worden op het bord gezet.</p> <p>Voorbeelden mogelijke antwoorden:</p> <p><b>A: 'Nee' zeggen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passief: ineffectief voelen, onzeker, genegeerd, niet overtuigend en machteloos.</li> <li>• Agressief: afwijzend voelen, tijdelijk machtig maar daarna beschaamd en schuldig.</li> <li>• Assertief: open voelen, eerlijk, zelf respecterend, blij dat men de relatie een duidelijke basis heeft gegeven.</li> </ul> <p><b>B: 'Nee' te horen krijgen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passief: geïrriteerd voelen, niet overtuigend, verward en wantrouwend door het weinige oogcontact.</li> <li>• Agressief: afgewezen voelen, boos, gekleineerd en persoonlijk opvatten.</li> <li>• Assertief: misschien teleurgesteld, maar weten dat de ander geluisterd heeft en eerst over het verzoek heeft nagedacht. Wetend dat de ander eerlijk is en dat ze de ander kunnen vertrouwen. Alle partijen weten waar ze aan toe zijn.</li> </ul>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>AANBOD AFSLAAN</b>
Doel:	De grens van de cliënt checken en inzicht geven over grenzen naar de cliënt
Benodigdheden:	Een ruimte
Uitleg opdracht:	Deelnemer A loopt op deelnemer B af en vraagt om een gunst. Spelers B moet in dit geval het verzoek afslaan door nee te zeggen. Of speler B hier nog een reden bij heeft mag verschillen.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>NEE ZEGGEN</b>
Doel:	De druk van het woord nee afhalen
Benodigdheden:	Een bal
Uitleg opdracht:	De deelnemers staan tegenover elkaar en terwijl ze een bal naar elkaar overgooien wordt er nee gezegd. Hierin kan worden verschild met hard naar zacht, en van zacht naar hard.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>AANBELSPEL</b>
Doel:	De cliënt bewust maken van zijn eigen grenzen
Benodigdheden:	Kaartjes met voorbeelden
Uitleg opdracht:	Iedere deelnemer heeft een eigen imaginaire voordeur. Om de beurt wordt er aangebeld door een andere deelnemer met een vraag of een aanbod (deze kunnen op kaartjes staan). Vanuit hier ontstaat er een scène.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>STOP! TOT DAAR</b>
Doel:	Inzicht krijgen in grenzen van cliënt en bewustwording van grenzen
Benodigdheden:	Ruimte
Uitleg opdracht:	Deelnemer A en deelnemer B staan op een afstand tegenover elkaar. Deelnemer A loopt op deelnemer B af tot dat deelnemer B stop zegt. Op dat moment dient deelnemer A ook te stoppen.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>MAG IK ERBIJ</b>
Doel:	Grenzen van cliënt onderzoeken en bewustwording naar cliënt
Benodigdheden:	Tape
Uitleg opdracht:	Op de grond is een gebied gekaderd met tape. Deelnemer A staat in dit gebied en heeft als opdracht niemand toe te laten in het gebied. Deelnemer B heeft daarentegen de opdracht om in het gebied te komen. Deelnemer B mag alles proberen om binnen het gebied te komen zonder de ander pijn te doen of aan te raken op ongewenste plekken. Hetzelfde geldt voor deelnemer A om het doel te bereiken.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>MAG IK LANGS</b>
Doel:	Grenzen van cliënt onderzoeken en bewustwording naar cliënt
Benodigdheden:	Tape
Uitleg opdracht:	Twee deelnemer staan op een lijn en moeten allebei naar de andere kant van de lijn komen. Ze mogen niet langs elkaar en moeten ervoor zorgen dat ze allebei naar de andere kant komen.

NAAM OPDRACHT:	GEEN TWEE TEGELIJKERTIJD: DEZELFDE KRING SCÈNES
Doel:	<p>Duidelijk maken dat iedereen dingen anders kan interpreteren, dat iedereen dingen anders aanpakt. Ook al heeft iedereen dezelfde situatie gekregen.</p> <p>Kijken hoe iemand een rol invult: negatief of positief, aanvallend of helpend.</p> <p>Waarom doet iemand dit zo?</p> <p>De persoonlijkheid van de cliënten speelt mee in de aanpak van de rol.</p>
Benodigdheden:	
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 4 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers staat in een kring. Twee deelnemers spelen samen een scène, de rest kijkt. Ze krijgen een situatie en rollen mee. Bijvoorbeeld: de beveiliging betrapt een 'bijstandsgerechtigde' op diefstal in een winkel. Korte scène van 1 à 2 minuten. Daarna gaan twee deelnemers een scène spelen met dezelfde situatie en rollen. Dit gaat door tot de hele groep geweest is.</p> <p>Daarna wordt er gevraagd waarom je de scène zo gedaan hebt en waarom je een andere insteek dan de andere gekozen hebt. De cliënten leggen het dus uit!</p>

NAAM OPDRACHT:	WAAR BEN IK?
Doel:	<p>Leidinggeven of volgen, hoe wordt er overlegd, gaat dit in harmonie of dramt iemand zijn mening door. Hoe reageert iemand als zijn idee niet wordt uitgevoerd? Durft de cliënt met de ogen dicht te vertrouwen op degene die hem leidt.</p>
Benodigdheden:	-
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers

Uitleg opdracht:	<p>Eén cliënt gaat naar buiten. De rest van de deelnemers bedenkt samen een plek waar de cliënt is en spreekt met elkaar af hoe ze deze plek gaan neerzetten. Dit mag alleen met geluiden (er mag dus niet gepraat worden, geen voorwerpen gebruikt worden en je mag ook niet met je lichaam iets uitbeelden). Naast de geluiden besluiten ze ook welke route de cliënt die buiten staat door de ruimte gaat lopen.</p> <p>De cliënt die buiten staat gaat met zijn ogen dicht, onder begeleiding van de therapeut of groepsgenoot, door de ruimte lopen. Als de cliënt bij een andere cliënt in de buurt komt, gaat hij het afgesproken geluid maken en als de cliënt weer wegloopt, stopt de andere cliënt weer met geluid maken.</p>
------------------	---

NAAM OPDRACHT:	LEIDEN EN VOLGEN
Doel:	Leidinggeven of volgen. Vertrouwen hebben in degene die leidt. Hoe zit het met de controle behoefte van de cliënt.
Benodigdheden:	Divers
Uitleg opdracht:	<p>De cliënten maken tweetallen. Ze besluiten samen wie eerst zijn ogen dicht doet. De cliënt met zijn ogen open, gaat achter de cliënt staan met zijn ogen dicht.</p> <p>De cliënt met de ogen open, gaat de cliënt met de ogen dicht door de ruimte sturen, doormiddel van een kruis op de rug. Je begint in het midden, dat is stilstaan. Omhoog in vooruit, omlaag is achteruit. Naar rechts in naar rechts en naar links in naar links.</p> <p>Als dit goed gaat kan de therapeut ook obstakels aan het spel toevoegen.</p>

NAAM OPDRACHT:	ELKAAR VOORSTELLEN MET SPULLEN
Doel:	Elkaar leren kennen
Benodigdheden:	



Hoeveel deelnemers:	Minimaal 2 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>De groep maakt tweetallen en gaat elkaar kort interviewen. Geef hier een maximale tijd voor.</p> <p>Daarna gaat ieder voor zijn tweetal drie spullen zoeken die passen bij de persoon die ze geïnterviewd hebben.</p> <p>Om de beurt gaan de cliënten elkaar voorstellen doormiddel van de spullen. Degene die voorgesteld wordt zit op een stoel naast de spullen.</p>

NAAM OPDRACHT:	EIGENSCHAPPEN IN VOORWERPEN
Doel:	Elkaar leren kennen, kennismaking met dramatherapie, hoe ziet iemand zichzelf, eerste stapje doelen stellen.
Benodigdheden:	Divers
Uitleg opdracht:	<p>Alle deelnemers kiezen twee voorwerpen. De eerste staat voor een eigenschap waar ze trots op zijn, de andere staat voor een eigenschap waar ze niet blij mee zijn.</p> <p>Deze voorwerpen worden neergelegd en de rest van de groep gaat erover "roddelen". Daarna vertelt de eigenaar van de spullen waar ze voor staan.</p>

NAAM OPDRACHT:	HET BEELDEN INSPRINGSPEL
Doel:	Creativiteitsontwikkeling, initiatief tonen, samenspel, zelfvertrouwen, acceptatie van andermans inbreng, fantasie.
Benodigdheden:	-

Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	De groep staat in een cirkel. Iemand loopt naar het midden van de kring en bedenkt een stilstaand beeld en vertelt even kort wie hij is. Daarna komt iemand erbij, vult dit beeld aan en vertelt ook even snel wie hij is. Dan komt er een derde persoon bij en vult dit beeld aan. De eerste persoon stapt weer uit het spel en neemt één van de twee beelden mee. Dit herhaalt zich.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>CONTINUÛM OPDRACHT</b>
Doel:	Goed kijken naar elkaar, samenwerken, kennismaking
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	Twee tegenpolen. Links helemaal wel. Rechts helemaal niks. Tijdens de opdracht mag er niet gepraat worden. De therapeut geeft opdrachten zoals: ga op volgorde van lengte staan, op volgorde van leeftijd of van donkere kleding naar lichte kleding. Je kunt ook dingen zeggen als: wie is het stoerst, voel je je veilig hier, heb je goed geslapen of hoe was het weekend?

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>BREAKING THE NEWS</b>
Doel:	Het uitspelen van fictieve situaties met typetjes creëert emotionele afstand, want het gaat niet over jou. Je leert onderscheid maken tussen realiteit en fictie (Emunah, 1994). De cliënt creëert zelfvertrouwen, omdat ze binnen de scène zelf beslissingen moet nemen. Deze beslissingen worden beloond, omdat de andere speler de beslissingen accepteert door mee te gaan in de inbreng van de ander. Er vindt operante conditionering plaats (Feldman, 2016).
Benodigdheden:	Divers

<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>Twee deelnemers spelen een scene. De wie, wat, waar wordt van tevoren samen bedacht. Eén van twee deelnemers gaat nieuws vertellen aan de andere speler. Alleen de deelnemer die het nieuws gaat vertellen, weet het nieuws. Dit wordt bedacht in overleg met de groep (Emanah, 1994). De deelnemers gaan mee met de inbreng van de ander. De scène wordt gespeeld in de typetjes die ze tijdens de warming-up gecreëerd hebben. Aan het eind van de scene wordt er gereflecteerd.</p> <p>De therapeut heeft hier een leidende functie, is enthousiasmerend, maakt duidelijk onderscheid tussen realiteit en fictie en heeft een ondersteunende rol naar de cliënten.</p>
-------------------------	--

<p><b>NAAM OPDRACHT:</b></p>	<p><b>RESTAURANT SCENES</b></p>
<p>Doel:</p>	<p>Je maakt een koppeling tussen spel en realiteit. De cliënten kunnen via het spel onderzoek doen naar situaties in hun eigen leven en hiermee gericht werken aan hun problematiek. (Emanah, 1994)</p>
<p>Benodigdheden:</p>	<p>Divers</p>
<p>Hoeveel deelnemers:</p>	<p>Minimaal 3 deelnemers</p>
<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>De scène vindt plaats in een restaurant. Eén deelnemer is de ober en de anderen de gasten. De cliënten spelen zichzelf in de scènes. De groep beslist de wie, wat, waar van de scène (Emanah, 1994). De scene wordt meerdere keren gespeeld. De deelnemers wisselen van rollen. Iedere deelnemer speelt één keer sub-assertief, assertief of agressief. Na elke scene wordt besproken hoe de scene voor iedere speler voelde, wat zijn gedachten waren en welke manier ze denken dat ze zouden reageren als dit een echte situatie was geweest. Daarna bespreken en oefenen we hoe ze zouden kunnen denken en reageren in deze situatie. Hier komen de cognitieve gedragstherapeutische elementen in terug.</p> <p>De therapeut heeft hier een leidende functie, is enthousiasmerend, maakt duidelijk onderscheid tussen realiteit en fictie en heeft een ondersteunende rol naar de cliënten.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>JABBERTALK INTRODUCTIE</b>
Doel:	Introductie jabbertalk, spelplezier
Benodigdheden:	Bel
Uitleg opdracht:	De therapeut zet een bel neer. Als een soort voordeur. De ene belt aan en moet met jabbertalk vragen of de buurvrouw toevallig suiker heeft dat hij/ zij kan lenen. Makkelijke situaties oefenen met niet echt praten.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>DE OERMENS</b>												
Doel:	Agressie gedrag doorzien, visuele waarneming trainen, jezelf reguleren												
Benodigdheden:	Divers Oermens kaartjes												
	<table border="1"> <tr> <td><b>KOM NIET TE DICHT IN MIJN BUURT!</b></td> <td><b>IK BEN GROOT EN MOOI!</b></td> <td><b>KIJK EENS WAT VOOR EEN WAPEN IK HEB!</b></td> </tr> <tr> <td><b>IK BEN DE STERKSTE!</b></td> <td><b>IK HEB AL VEEL TEGENSTANDERS VERSLAGEN!</b></td> <td><b>IK HEB MEDELIJDEN MET JE, WANT JE HEBT GEEN SCHIJN VAN KANS.</b></td> </tr> <tr> <td><b>VERDWIJN, ANDERS LOOPT HET SLECHT AF!</b></td> <td><b>IK VIND JE ZIELIG EN LACHWEKKEND!</b></td> <td><b>IK DOE ALLEEN MAAR ALSOF IK BANG VOOR JE BEN.</b></td> </tr> <tr> <td><b>JE INTERESSEERT MIJ ABSOLUUT NIET!</b></td> <td><b>MAAK ME NIET BOOS!</b></td> <td><b>IK KAN ONTZETTEND GEVAARLIJK ZIJN, MAAR NU NIET.</b></td> </tr> </table>	<b>KOM NIET TE DICHT IN MIJN BUURT!</b>	<b>IK BEN GROOT EN MOOI!</b>	<b>KIJK EENS WAT VOOR EEN WAPEN IK HEB!</b>	<b>IK BEN DE STERKSTE!</b>	<b>IK HEB AL VEEL TEGENSTANDERS VERSLAGEN!</b>	<b>IK HEB MEDELIJDEN MET JE, WANT JE HEBT GEEN SCHIJN VAN KANS.</b>	<b>VERDWIJN, ANDERS LOOPT HET SLECHT AF!</b>	<b>IK VIND JE ZIELIG EN LACHWEKKEND!</b>	<b>IK DOE ALLEEN MAAR ALSOF IK BANG VOOR JE BEN.</b>	<b>JE INTERESSEERT MIJ ABSOLUUT NIET!</b>	<b>MAAK ME NIET BOOS!</b>	<b>IK KAN ONTZETTEND GEVAARLIJK ZIJN, MAAR NU NIET.</b>
<b>KOM NIET TE DICHT IN MIJN BUURT!</b>	<b>IK BEN GROOT EN MOOI!</b>	<b>KIJK EENS WAT VOOR EEN WAPEN IK HEB!</b>											
<b>IK BEN DE STERKSTE!</b>	<b>IK HEB AL VEEL TEGENSTANDERS VERSLAGEN!</b>	<b>IK HEB MEDELIJDEN MET JE, WANT JE HEBT GEEN SCHIJN VAN KANS.</b>											
<b>VERDWIJN, ANDERS LOOPT HET SLECHT AF!</b>	<b>IK VIND JE ZIELIG EN LACHWEKKEND!</b>	<b>IK DOE ALLEEN MAAR ALSOF IK BANG VOOR JE BEN.</b>											
<b>JE INTERESSEERT MIJ ABSOLUUT NIET!</b>	<b>MAAK ME NIET BOOS!</b>	<b>IK KAN ONTZETTEND GEVAARLIJK ZIJN, MAAR NU NIET.</b>											

<p>Uitleg opdracht:</p>	<p>Twee of meer oermensen gedragen zich vijandig tegenover elkaar. Ze proberen met elkaar te communiceren, maar ze spreken allebei een andere taal. Jabbertalk, dus geen bekende taal.</p> <p>De deelnemers krijgen de volgende opdracht:</p> <p>Je moet je stam verdedigen tegen de ander, maar je mag elkaar niet aanraken. Dus je moet de ander intimideren, doormiddel van mimiek, geluiden en gebaren.</p> <p>De cliënten krijgen ook een kaartje met daarop een uitgangspunt van hun karakter.</p>
-------------------------	--

# VERLIES

Verlies gaat over de verandering van een levenssituatie door het verlies van iets of iemand, in de breedste zin van het woord. Werkvormen die met verlies te maken hebben gaan vaak over afscheid nemen. Het gaat hier om voelen, stil staan, aanvaarden, betekenis verlenen, uiten en delen. Verlies gaat ook altijd gepaard met een nieuwe situatie. Een nieuwe situatie gaat ook over een nieuwe rol innemen. Doelen die passen bij verlies zijn:

- Afscheid nemen
- Stilstaan bij emoties
- Betekenis verlenen aan het verlies
- Een nieuwe rol innemen
- Acceptatie

Binnen de factor verlies werk je supportief (Smeijsters, 2008). Het gaat om accepteren, omgaan met problemen en afscheid nemen. Als therapeut ben je steunend en supportief.

Veel werkvormen die vallen onder de TDF emotieregulatie zijn ook te gebruiken bij verlies. Het gaat hier dan om stilstaan bij de emoties, voornamelijk verdriet en boosheid.

Schrijfp opdrachten kunnen gebruikt worden om afscheid te nemen van personen, dromen of gebeurtenissen. Schrijfp opdrachten die hieronder beschreven staan komen onder andere uit *Het grote schrijf-doe-boek: 365 oefeningen, tips en ideeën voor een heel jaar schrijven* van Stiller (2018).

Er kan bij verlies gewerkt worden via metaforen als distantietechniek om bescherming, veiligheid en verhulling te bieden (Doomen, 2014).

## DIVERS

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>STORYTELLING OP BASIS VAN EIGEN SPULLEN</b>
Doel:	Plezier, kennismaking en interesse wekken bij de cliënt.
Benodigdheden:	Eigen spullen van de cliënt
Uitleg opdracht:	<p>De cliënt mag iets uit zijn/haar eigen tas kiezen en hier wordt een verhaal over geschreven (20 minuten). Dit mag metaforisch of realistisch. Eigenlijk mag alles, als dat spulletje maar ergens in het verhaal voorkomt.</p> <p>Deze worden voorgelezen en nabesproken. Eventueel komt er een vervolgoopdracht. Dit kan het spelen van het verhaal zijn.</p> <p>Therapeutische attitude: De therapeut is open en volgt de cliënt. De therapeut stelt ondersteunde en sturende vragen aan de cliënt.</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>METAFOOR VERHALEN</b>
Doel:	De cliënt de tijd gunnen om haar emoties te voelen en te reflecteren op de emoties.
Benodigdheden:	Verhalen met een metafoor erin
Uitleg opdracht:	<p>De therapeut leest een verhaal voor met een metafoor erin die past bij de situatie van de cliënt. Dit verhaal wordt besproken. Vragen kunnen bijvoorbeeld zijn: Herken je jezelf in dit verhaal? Wat valt je op? Doet het iets met je?</p> <p>Therapeutische attitude: De therapeut is open en volgt de cliënt. De therapeut stelt ondersteunde en sturende vragen aan de cliënt.</p>

NAAM OPDRACHT:	NAMEN IN DE HOGE HOED
Doel:	Afscheid van elkaar nemen
Benodigdheden:	Hoge hoed, papiertjes en pennen
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>De therapeut doet alle namen van de hele groep in de hoed. Alle deelnemers trekken een naam en houdt deze geheim. Iedereen gaat de gang op. De deelnemers gaan uitvergroot die persoon naspelen als ze weer binnenkomen. Bedenk van tevoren een situatie waarin de deelnemers terugkomen.</p> <p>(dit kan heel confronterend zijn)</p>

NAAM OPDRACHT:	GELEIDE IMPROVISATIE
Doel:	<p>Verwerken van pijnlijke emoties en gebeurtenissen</p> <p>Het leren verdragen van pijnlijke emoties</p>
Benodigdheden:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lege zaal</li> <li>• Matjes</li> <li>• Verhaal om te vertellen (therapeut)</li> </ul>
Uitleg opdracht:	<p>De deelnemers gaan eerst op de grond liggen. De deelnemers mogen de ogen openen of sluiten. De deelnemers moeten zichzelf eerst erg bewust worden van hun ademhaling. Daarna van hun lichaam.</p> <p>Er wordt een verhaal verteld. De deelnemers verlaten via hun fantasie het lokaal en gaan op reis. De deelnemers volgen het verhaal dat verteld wordt door de verteller.</p> <p>Als er een actie in het verhaal komt, wordt dat door iedereen uitgebeeld. Iedereen eindigt in de eerste houding, het liggen op de grond.</p> <p>Voor de verteller is het belangrijk om duidelijk te zijn en niet te snel te praten. Aan het einde moet de verteller altijd weer het verhaal terugleiden naar de plek waar je echt bent. Vanaf deze plek begint de verteller ook het verhaal.</p> <p>Bij een geleide improvisatie spelen de spelers wat de verteller vertelt.</p>



<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>MAGISCHE WINKEL</b>
Doel:	<p>Probleemoplossende strategieën aanleren</p> <p>Ervaren dat je een negatieve gedachte ook kan inruilen voor een positieve gedachte</p> <p>Afscheid nemen van een negatieve ervaring</p>
Benodigdheden:	Alles voor een magische winkel setting
Hoeveel deelnemers:	Minimaal 3 deelnemers
Uitleg opdracht:	<p>Er staat een cliënt en de therapeut achter de balie. Aan de balie mag de cliënt alles ruilen.</p> <p>De cliënt kan iets ruilen wat men helemaal niet fijn vindt aan zichzelf. Een gedachte van zichzelf inleveren en hier weer iets positiefs voor terug krijgen. Iets wat men graag wilt hebben</p> <p>De cliënt loopt rond op een rustig muziekje om na te denken over welke gedachten men wilt ruilen.</p> <p>Daarna speel je met iedereen in de groep de toverwinkel. Dit is luchtig spel. Soms kunnen er meer "medewerkers" zijn die kunnen helpen</p>

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>MUSEUM MAKEN</b>
Doel:	De cliënt staat stil bij de overledene en kan praten over hoe hij of zij was
Benodigdheden:	Blokken, doeken en materialen
Uitleg opdracht:	De cliënt krijgt de opdracht om een museum te maken van de persoon die overleden is. Door middel van de blokken kan hij de ondergrond maken. Vervolgens kan hij uit materialen kiezen die hij bij de overledene vond passen. Deze legt hij op de blokken neer. Als hij klaar is vertelt de deelnemer aan de therapeut waar de materialen voor staan.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>AFSCHIED NEMEN VIA EEN BRIEF</b>
Doel:	Afscheid nemen van een dierbare
Benodigdheden:	Schrijfgerei, papier
Uitleg opdracht:	De cliënt schrijft een afscheidsbrief aan de dierbare overledene. Hierin zegt de cliënt wat men nog had willen zeggen tegen de overledene. Deze oefening kan herhaald worden. De cliënt kan vaker brieven schrijven aan de dierbare.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIES IN SCÈNES</b>
Doel:	Vertrouwd raken met de verschillende emoties
Benodigdheden:	Theaterteksten
Hoeveel deelnemers:	Tussen de 2 en 8 deelnemers
Uitleg opdracht:	De deelnemers krijgen per tweetal een theatertekst. Eerst lezen ze de theatertekst op met zo min mogelijk emotie. Daarna kiezen de tweetallen voor elkaar een emotie waarmee ze de scène gaan spelen. Kleed de scène aan met decor en kleding. De opdracht kan uitgebreid worden door meerdere emoties in een scène te spelen en door andere groepjes voor elkaar emoties laten kiezen.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIES OP MUZIEK</b>
Doel:	Emoties oproepen
Benodigdheden:	Een manier op muziek af te spelen

Uitleg opdracht:	De therapeut zet muziek aan. De cliënt loopt rond en luistert naar de muziek. Als de cliënt een bepaald gevoel krijgt van de muziek gaat men dit gevoel uitbeelden. Als men bijvoorbeeld blij wordt van de muziek gaat men blij lopen, als men boos wordt, loopt men boos etc. Belangrijk bij deze opdracht is dat de cliënt niet uitbeeldt wat men denkt dat de componist bedoelt met de muziek. Het gaat om welk gevoel het bij men persoonlijk oproept.
------------------	--

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>ONDERDRUKTE BOOSHEID OPROEPEN</b>
Doel:	Onderdrukte boosheid oproepen zodat de cliënt deze weer voelt
Benodigdheden:	-
Uitleg opdracht:	De cliënt kiest een moment uit zijn (recente) verleden waarin hij boos is geweest. Deze situatie gaan de cliënt en therapeut naspelen. Eerst speelt de cliënt zichzelf, daarna is er een rolwissel. De details van de herinnering worden veranderd, de situatie wordt aangepast maar de emotie blijft. De emotie wordt ook aangedikt, de boosheid wordt overdreven gespeeld. Tijdens de nabespreking vraagt de therapeut aan de cliënt wat men gevoeld heeft, specifiek lichaamssignalen. Belangrijk is om de sessie goed af te sluiten. Goed afsluiten kan met een gesprek, maar ook door een werkvorm te doen die als doel heeft op plezier op te roepen.

<b>NAAM OPDRACHT:</b>	<b>EMOTIE RESCRIPTING</b>
Doel:	Basisbehoefte vervullen via rescripting
Benodigdheden:	Een goede band met de cliënt
Uitleg opdracht:	De therapeut gaat samen met de cliënt terug naar een jeugdherinnering van de cliënt waarin een basisbehoefte van de cliënt niet is vervuld. De cliënt speelt zichzelf en de therapeut vervult dus de basisbehoefte van de cliënt. Deze werkvorm is gelinkt aan schematherapie, dus enige kennis van rescripting, limited reparenting en basisbehoefte is noodzakelijk voor het uitvoeren van deze werkvorm.

## LITERATUURLIJST

- Doomen, L. (2014). Trauma en psychodrama: De metafoor als brug tussen het onbewuste en het bewuste. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 10(4), 33-39.
- Emunah, R. (1994). *Acting for real: Drama therapy process, technique and performance*. Brunner-Routledge.
- Kip, A. (2012). *Zin in een sprookje: Een kwalitatief praktijkgericht ontwikkelingsonderzoek naar een drama-therapeutische module waarin sprookjes worden ingezet om de zinervaring van depressieve ouderen te vergroten* [Afstudeeropdracht, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen]. HBO Kennisbank.
- Keulen-de Vos, M., Van den Broek, E., Bernstein, D. P., Vallentin, R., & Arntz, A. (2017). Evoking emotional states in personality disorder offenders: An experimental pilot study of experiential drama therapy techniques. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 80-88. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.003>
- Kersenboom, R. (2011). *De magie van metaforen*. Boekscout.nl.
- Kwaliteitsonderzoek GGZ. (2017). *Generieke Module: Vaktherapie*. Geraadpleegd op 23 mei 2020, van <https://fvb.vaktherapie.nl/generieke-module-vaktherapie>
- Lezak, M. D. (1982). The problem of assessing executive functions. *International Journal of Psychology*, 17(1-4), 281-297. <https://doi.org/10.1080/00207598208247445>
- Smeijsters, H. (2008). *Handboek creatieve therapie* (3e herziene druk). Uitgeverij Coutinho.
- Stiller, L. (2018). *Het grote schrijf-doe-boek: 365 oefeningen, tips en ideeën voor een heel jaar schrijven*. Uitgeverij Atlas Contact.
- Tuender, G. (1994). Van ambtenaar tot jazzmuzikant: Het verband tussen de keuze van lievelingsrollen en behandeling. *Tijdschrift voor Creatieve Therapie*, 13(1), 7-16. Geraadpleegd op 14 mei 2020, van [http://www.gerdituender.nl/media/1070/geactualiseerde\\_liev\\_rol.pdf](http://www.gerdituender.nl/media/1070/geactualiseerde_liev_rol.pdf)
- Van den Berg, C. (2008). *Ik denk dus ik voel: Een case study over de cognitieve gedragstherapie* [Afstudeeropdracht, Hogeschool Windesheim]. HBO Kennisbank.
- Van den Bosch, K. & Meijnckens, D. (2017). Transdiagnostische factoren: Naar een gemeenschappelijke taal voor cliënten en vaktherapeuten. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 13(4), 6-13. Geraadpleegd op 12 mei 2020, van <https://databank.vaktherapie.nl/download/?id=88258>
- Vane, S. (2013). *Werken met de Roos van Leary*. Boom.
- Van Harselaar, J. (2018). *Werkvormenboek: Beeldende therapie in het Penitentiair Psychiatrisch Centrum*. Hogeschool Utrecht. Geraadpleegd op 23 mei 2020, van [https://issuu.com/vaktherapiebeeldend/docs/werkvormenboek\\_\\_janine\\_v\\_harselaar\\_](https://issuu.com/vaktherapiebeeldend/docs/werkvormenboek__janine_v_harselaar_)
- Verhofstadt-Denève, L. (2000). The 'magic shop' technique in psychodrama: An existential-dialectical view. *International Journal of Action Methods*, 53(1), 3-15.
- Woudenberg, H. (2002). *Vuur, water, lucht & aarde: Handleiding voor acteren*. Uitgeverij IT&FB.