

# Vaktherapie: Drama

Dramatherapie is een behandelvorm die zich richt op psychische, sociale en/of emotionele problemen. Het doel is om deze problemen op te heffen, te overwinnen, onderkennen, verminderen of accepteren. Dramatherapie werkt ervaringsgericht. De elementen van spel worden door de therapeut methodisch toegepast. Dit nodigt uit tot het vormgeven en uiten van emoties, ervaringen en ideeën. De 'alsof' situatie biedt de mogelijkheid te experimenteren met nieuw gedrag.

Binnen dramatherapie wordt methodisch gewerkt. Enkele voorbeelden zijn:

- Improvisatie
- Psychodramatechnieken als rolwissel en rescripten
- Rollenspel
- Werken met theaterteksten
- Werken via symbolen

## **Wat kan ik hiermee bereiken?**

Dramatherapie richt zich op klachten, stoornissen en problemen; persoonlijkheidsstoornissen, emotieregulatie, omgaan met stress en verlies, depressie, autisme, sociaal functioneren, contact met het eigen gevoelsleven en zelfbeeld.

De behandeling is gericht op het bereiken van veranderingen in denken, voelen en/of handelen zodat uw klachten verdwijnen, verminderen of dat u leert omgaan met uw klachten. Het vaststellen van concrete doelen kan u helpen richting te geven aan het therapieproces.

**Weetje:**  
**Het Griekse woord 'drama' betekent 'handelen' en daar ligt ook het accent binnen de therapie.**

# Vaktherapie Drama

## Voorbeelden van doelen:

- Leren (h)erkenken en uitdrukking geven aan de eigen emoties
- Leren leggen van verbanden tussen gebeurtenis, lichaamssignalen, gedachten en situaties
- Anders om leren gaan met de behoefte aan controle
- Bijstellen van het zelfbeeld
- Leren aangeven van grenzen of het leren omgaan met grenzen
- Verwerken van trauma
- Onderzoeken en omgaan met intrapsychische conflicten
- Het verminderen van problemen binnen de sociale interactie met anderen
- Het ontwikkelen of terugbrengen van de vrije expressie

Er zijn verschillende werkwijzen. Steunende werkwijzen zijn doorgaans gericht op het voorkomen van achteruitgang in functioneren, het beperken van gevolgen van een stoornis of het op gang brengen van een gestagneerde ontwikkeling.

Klachtgerichte werkwijzen zijn gericht op het verminderen van klachten en hebben doorgaans een kortdurend karakter. Vaak zal de therapie vrij directief van aard zijn met cognitief- gedragstherapeutische elementen en oefeningen en opdrachten die invloed hebben op de door de cliënt ervaren problemen. De klachtgerichte werkwijzen hebben zowel steunende als inzicht gevende kenmerken.

## Inzichtgevende werkwijzen

zijn doorgaans gericht op het terugdringen van een stoornis, het verbeteren van het psychosociaal functioneren of het (beperkt of verder reikend) inzicht verschaffen in aard en oorzaken van problematiek. Doel is een concrete gedragsverandering tot stand te brengen die een blijvend karakter heeft. De dramatherapeut heeft een meer terughoudende, spiegelende en soms confronterende rol. Het is over het algemeen de cliënt zelf die het tempo en thema's bepaald.

## Aanmelden

Via de regiebehandelaar of de casemanager.

## Uitspraken cliënten:

“Ik voel meer zelfvertrouwen “

“Ik ben mij meer bewust van mijn eigen behoeftes”

“Ik voel me vrijer in het contact met anderen”