

Mario van Montfoort en Cara Oord: **Agressie Regulatie**

Drama kan goed ingezet worden voor cliënten met beperkte verbale - of over verbale vaardigheden. De behandeling kan met indirecte werkvormen plaatsvinden op een 'onbewuster niveau'. Vaktherapie werkt met het emotioneel schema (Greenberg, 2004) in het hier en nu (Stern, 2004). Door de noodzaak bij persoonlijkheidsstoornissen therapie op een breed gebied van de persoon te richten focust de vaktherapeut niet op een specifieke klacht, maar op de persoon als geheel. Dramatherapie maakt gebruik van cognitieve, experiëntiële en gedragsmatige technieken met een spelmatig karakter die heel dicht bij gebeurtenissen uit de dagelijkse werkelijkheid kunnen staan (zoals in psychodrama) maar ook meer op afstand dmv rolplaying. Door gradaties van afstand en nabijheid te exploreren dmv op de cliënt afgestemde spel oefeningen wordt het mogelijk cliënten te activeren op een veilige manier met zichzelf aan de slag te gaan.

Uit onderzoek blijkt dat het ervaren en leren herkennen van gradaties van agressieve impulsen belangrijk is. Als in de vaktherapieën de agressie wordt geuit werkt dit ventilerend, omdat sprake is van een gestructureerde spelsituatie in het medium die de cliënt de gelegenheid biedt agressie op een gereguleerde manier te uiten. Dit voorkomt dat agressie wordt opgepot. Doelen waar in het kader van agressieregulatie binnen dramatherapie aan gewerkt kan worden zijn:

- Agressie kunnen toelaten, in contact komen met agressieve gevoelens
- Agressie adequaat kunnen uitdrukken
- Inzicht in de agressiegeschiedenis of verloop
- Greep krijgen op gedachten en gevoelens die kunnen leiden tot agressief gedrag
- Tijdens risicovolle situaties zelfcontrole ontwikkelen

Werkwijze; Re-educatief, focaal inzichtgevend, directief klachtgericht.

Methode:

- Actieve deelname door de cliënt (dus niet receptief)
- Directieve, structurerende rol van de vaktherapeut
- Met de focus op de overeenkomst tussen gedrag in het medium en gedrag buiten het medium

Met enkele actieve werkvormen gaan we oefenen in de workshop:

- Agressieve gevoelens laten uitbeelden
- Fysieke oefeningen voor het herkennen van agressieve spanningen
- Statusspelen (personen in bovengeschiede en ondergeschikte positie tegenover elkaar plaatsen: macht-onmacht, groot-klein)
- In een beheersbare situatie kracht gebruiken

- Risicosituaties waarin de patiënt agressief reageert in spelvorm neerzetten en alternatief gedrag oefenen, in verschillende moeilijkheidsgraden, met veel of weinig afstand tot de realiteit.

Kortom: aan de slag!

Mario van Montfoort is vaktherapeut drama, geregistreerd coach en supervisor en werkt binnen Praktijk Querido te Hilversum voor diverse huisartsen als POH GGZ “op locatie”. Hij werkt oplossingsgericht en zijn kracht is gelegen in de combinatie van duidelijke, heldere taal en het aanbieden van handvatten en korte interventies waarmee de cliënt direct aan de slag kan. Ingrediënten hierbij zijn: inlevingsvermogen, betrokkenheid, creativiteit, analytisch vermogen en humor. Hij maakt gebruik van diverse methoden, waaronder online-therapie, en heeft meer dan twintig jaar ervaring in de GGZ.

Cara Oord is Systemtherapeut (NVRG), EFT basisregister therapeut, Vaktherapeut Drama. Is werkzaam bij IrisZorg, Theater Resumé terugspeeltheater en theater op maat.