

VAN DENKEN NAAR DOEN:

**PSYCHODRAMA ALS
ERVARINGSGERICHTE AANVULLING
OP CGT**

OLGA VAN ROOIJEN & JENNEKE WIERSMA

PROGRAMMA 15-16.00

15.00 – 15.20 Inleiding & warming-up

15.20 – 15.50 Demonstratie & oefenen

15.50 – 16.00 Bron van parels (wat neem je mee) & vragen/discussie

WAT IS PSYCHODRAMA?

- Vorm van psychotherapie in een groep. De focus ligt op doen en ervaren door in beeld te zetten wat er speelt
- Director & Co
- Protagonist & Antagonist
- Warming up – actiefase – sharing

PSYCHODRAMA TECHNIEKEN

- **Dubbelen**

Een groepslid (of de co) staat achter de protagonist en spreekt uit wat hij of zij denkt dat de protagonist zou kunnen voelen of denken, maar niet hardop zegt.

➤ Doel: Het verhelderen van innerlijke gevoelens en gedachten.

- **Spiegelen**

De protagonist kijkt toe terwijl iemand anders (vaak een ander groepslid) naspeelt wat hij of zij zojuist heeft gedaan of gezegd.

➤ Doel: Zelfreflectie bevorderen door je eigen gedrag van buitenaf te observeren.

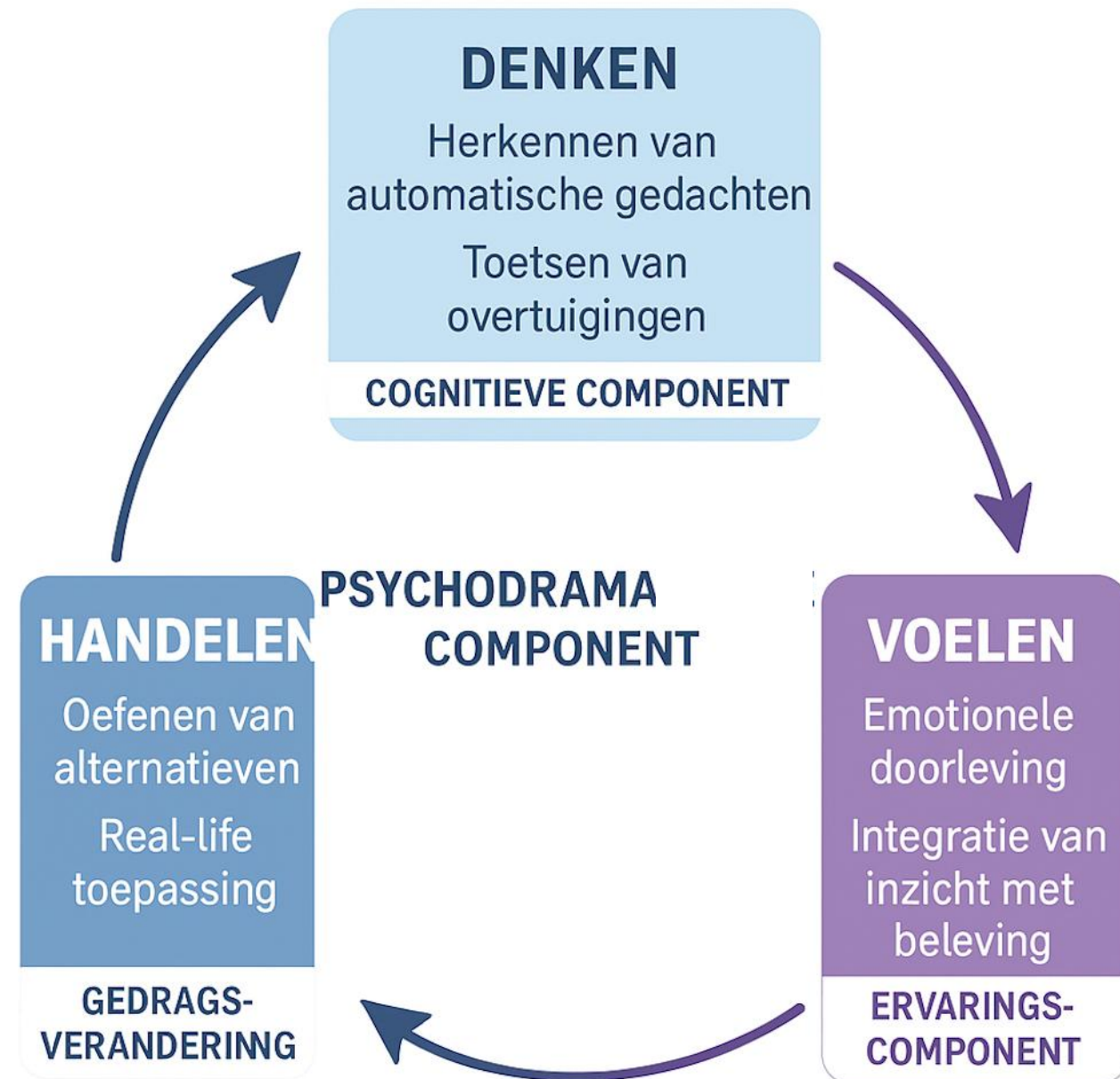
- **Rolwissel**

De protagonist wisselt van rol met een ander persoon (bijvoorbeeld een belangrijke ander) en speelt vanuit het perspectief van die persoon.

➤ Doel: Inzicht krijgen in anderen en in jezelf door de situatie vanuit een ander perspectief te ervaren.

GEDRAGSTHERAPIE (CGT)

(GILHUIS, 2014)



ONDERZOEK

- Abeditehrani, H., et al. (2024). *Effectiveness of cognitive behavioral group therapy, psychodrama, and their integration for treatment of social anxiety disorder*
- Kooraki, M., et al. (2023). *Effectiveness of Cognitive Behavioral Psychodrama Group Therapy in treating self-focused attention and social anxiety*
- Hamamci, Z. (2006). *Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression*
- Maya, J. (2025). *Psychodrama: implementation, study design and effectiveness. Systematic review*

WARMING-UP

OEFENING ROLWISSEL

- Straks gaan we jullie in dezelfde tweetallen als jullie net geëindigd zijn laten oefenen met hoe het is om een rolwissel te begeleiden en te ondergaan
- Denk hiervoor allemaal even na over iemand in je omgeving, een familielid of vriend, bij wie je je fijn voelt, die een lach op je gezicht kan toveren
- Je gaat straks met diegene van rol wisselen

DEMONSTRATIE ROLWISSEL

1. **Uitleg rolwissel:** Ik ga je straks vragen om op de andere stoel te gaan zitten en even helemaal **(de Ander)** te worden. Als je op die stoel zit, praat en voel je helemaal vanuit **(de Ander)**. Je neemt de houding aan van **(de Ander)** en praat vanuit de ik-persoon als **(de Ander)**. Mocht je even uit je rol vallen, omdat je het even niet meer weet, dan vraag ik je om even terug te komen op jouw stoel, om daarna weer terug te gaan naar de stoel van **(de Ander)**
2. **Kennismaken:** Met wie heb ik het genoeg? Hoe oud ben je, wat doe je graag, wat is belangrijk voor je?
3. **De relatie:** Hoe zou je je relatie met **(Cliënt)** omschrijven? Wat betekent zij voor je? Wat vind je leuk aan haar? Wat wens je haar toe?
4. **Ontrollen:** Dank voor je aanwezigheid, je mag uit je rol komen door op te staan en te zeggen: “Ik ben niet langer meer **(de Ander)**, ik ben weer **(Client)**. Schud de rol even af en ga weer in je eigen stoel zitten

ROLWISSEL

1. **Uitleg rolwissel:** Ik ga je straks vragen om op de andere stoel te gaan zitten en even helemaal **(de Ander)** te worden. Als je op die stoel zit, praat en voel je helemaal vanuit **(de Ander)**. Je neemt de houding aan van **(de Ander)** en praat vanuit de ik-persoon als **(de Ander)**. Mocht je even uit je rol vallen, omdat je het even niet meer weet, dan vraag ik je om even terug te komen op jouw stoel, om daarna weer terug te gaan naar de stoel van **(de Ander)**
2. **Kennismaken:** Met wie heb ik het genoeg? Hoe oud ben je, wat doe je graag, wat is belangrijk voor je?
3. **De relatie:** Hoe zou je je relatie met **(Cliënt)** omschrijven? Wat betekent zij voor je? Wat vind je leuk aan haar? Wat wens je haar toe?
4. **Ontrollen:** Dank voor je aanwezigheid, je mag uit je rol komen door op te staan en te zeggen: “Ik ben niet langer meer **(de Ander)**, ik ben weer **(Client)**. Schud de rol even af en ga weer in je eigen stoel zitten

BRON VAN PARELS

Vragen en discussie

Mail: jennekewiersma@protonmail.com