**Vooronderzoek**

**Webpublicatie over groepstherapie met het medium drama en muziek**



Marlène Kleine (drama) 1539954  
Nikki Ngai (muziek) 1518026  
Beoordelaar: Bettina Hermelink

**Inhoudsopgave**

[Inleiding 3](#_Toc262585015)

[1. Product idee 4](#_Toc262585016)

[2. Enquête: Behoefte product 5](#_Toc262585017)

[*2.1 Resultaten* enquête 7](#_Toc262585018)

[3. Wat is er al ontwikkeld op het gebied van het product? 12](#_Toc262585020)

[*3.1* Internet 12](#_Toc262585021)

[4. Doelgroep 14](#_Toc262585022)

[5. Literatuur 17](#_Toc262585023)

[6. Therapeutische factoren 18](#_Toc262585024)

[7. Bronvermelding 2](#_Toc262585025)1

Inleiding Dit is een verslaglegging van ons vooronderzoek voor het product wat wij willen maken. Het begint met het idee van ons product: namelijk een webpublicatie voor studenten gericht op de therapeutische factoren van groepstherapie gericht op Drama en Muziek. Op deze webpublicatie komen werkvormen te staan voor Drama- en Muziektherapie, zodat studenten deze concrete werkvormen kunnen gebruiken op stages. Met werkvormen bedoelen wij concrete activiteiten van drama en muziek die je kan doen binnen de therapie. Er wordt in dit verslag gekeken of er behoefte is voor ons product, wat er al eerder is ontwikkeld op het gebied van het product en wat er al gezegd is over groepstherapie in drama- en muziektherapie.We hopen dat dit vooronderzoek overtuigend is om ons product te maken.Marlène Kleine 1539954

Nikki Ngai 1518026

1. Product ideeHet idee voor het product is het maken van een webpublicatie voor studenten creatieve therapie drama en muziek. Het onderwerp van de webpublicatie zal gaan over groepstherapie voor drama en muziek therapie, met name de therapeutische factoren van groepstherapie. Met therapeutische factoren wordt bedoeld: een element uit de therapie die bijdraagt tot een helende werking van het individu, ofwel iets wat het individu helpt bij zijn/haar problematiek. De webpublicatie zal informatie verschaffen over groepstherapie gericht op drama- en muziektherapie. Daarnaast worden concrete werkvormen voor drama- en muziektherapie beschreven waarvan sommige met een filmpje toegelicht waarin de werkvorm wordt uitgevoerd. Met concrete werkvormen bedoelen wij dan ook activiteiten met drama of muziek die te gebruiken zijn in de therapie. Het wordt een webpublicatie met daarop werkvormen voor groepstherapie gericht op drama en muziek.2. Enquête: Behoefte productOm een product tot stand te brengen, moet er vraag naar zijn of vraag voor worden gecreëerd. In ons geval geldt dus het eerste. Wij hebben door middel van een enquête de behoefte naar werkvormen en de bijbehorende bronnen onderzocht.

Een enquête is een goed middel om deze behoefte te leek ons een goed middel, omdat we zo meningen kunnen vergelijken met elkaar. De stappen die wij hebben gezet om onze enquête op te zetten zijn: doel formuleren, respondenten kiezen, vragen en antwoorden formuleren. Het doel is om inzicht te krijgen of er behoefte is voor ons product.

De enquête is hieronder weergegeven.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Welke situatie is bij jou van toepassing? | 1e jaar | 2e jaar | 3e jaar | 4e jaar |
| - Student Drama | O | O | O | O |
| - Student Muziek | O | O | O | O |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Niet mee eens | Grotendeels niet mee eens | Grotendeels mee eens | Mee eens |
| Er zijn voldoende concrete werkvormen te vinden voor Drama | O | O | O | O |
| Er zijn voldoende concrete werkvormen te vinden voor Muziek | O | O | O | O |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Wat is nu de bron van de door jou gebruikte concrete werkvormen? Nummer de onderstaande bronnen, waarbij 1 de meest gebruikte bron is en 6 de minst gebruikte bron. | | | | |
| Boeken | … |  |  |  |
| Internet | … |  |  |  |
| Mediumlessen | … |  |  |  |
| Docenten | … |  |  |  |
| Medestudenten | … |  |  |  |
| Overige | … |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Als je het zelf kon bepalen, waar zou je dan jouw concrete werkvormen vandaan halen? Nummer de onderstaande bronnen, waarbij 1 de bron is die je het meest prefereert en 6 het minst. | | | | |
| Boeken | … |  |  |  |
| Internet | … |  |  |  |
| Mediumlessen | … |  |  |  |
| Docenten | … |  |  |  |
| Medestudenten | … |  |  |  |
| Overige | … |  |  |  |

*2.1 Resultaten* enquête

Dit is een diagram die bij de eerste vraag hoort. Wij hebben in totaal 30 enquêtes afgenomen en hierboven is de verdeling te zien. Hieruit is af te leiden de resultaten van ons onderzoek een redelijke afspiegeling zijn van beide opleidingen.

In deze diagram staat de tweede vraag beschreven. Dit is een overzicht of de studenten van drama vinden dat er genoeg concrete werkvormen te vinden zijn. Hierin is te zien dat bijna de helft meer werkvormen wil vinden dan ze nu doen.

In deze diagram staat het beschreven voor muziek. Voor muziek geldt dat zelfs meer dan de helft van het aantal respondenten behoefte heeft om meer werkvormen te vinden dan ze nu doen.

Dit is een overzicht van de derde vraag van de enquête. De interpretatie van deze resultaten is het meest complex. Iedere respondent moest hier de bronnen rangschikken van meest gebruikt (1) naar minst gebruikt (6). De resultaten die je hier ziet, zijn dus de positie die een bron gemiddeld innam. Logischerwijs is dus de bron met de laagste score, de bron die op dit moment het meest gebruikt wordt, in dit geval dus de Mediumlessen. Uit de resultaten valt op dat Mediumlessen het meest gebruikt worden, maar dat er geen absolute favoriet naar voren komt. Er zijn blijkbaar weinig bronnen naast de benoemde bronnen, omdat Overige wel duidelijk als minst favoriete is te benoemen.

Dit zijn de gegevens van de laatste vraag en voor ons de meest interessante. Ten eerste geven deze resultaten weer, dat als men zelf de bron kan bepalen om concrete werkvormen te vinden, dit Internet zou zijn met vlak daarachter Mediumlessen. Dit is dus een bevestiging van ons idee dat er behoefte is aan een goede webpublicatie.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Verschil huidige positie vs. gewenste positie |
| Boeken | -0,07 |
| Internet | 0,97 |
| Mediumlessen | -0,04 |
| Docenten | -0,20 |
| Medestudenten | -0,37 |
| Overige | -0,30 |

Als we de resultaten verder bestuderen en de scores van de vorige grafiek meenemen, blijkt dat Internet het grootste verschil in scores heeft. Dus als er voldoende bronnen zouden zijn, zou met name Internet veel meer gebruikt gaan worden. Dit is een bevestiging van de conclusie die we hiervoor al getrokken hadden, namelijk dat er behoefte is aan een goede webpublicatie van werkvormen.

# **3.** Wat is er al ontwikkeld op het gebied van het product?

Wij hebben ervoor gekozen om een webpublicatie maken met daarop werkvormen gericht op de therapeutische factoren van Yalom en gericht op de bevordering van groepscohesie en groepsdynamica. De webpublicatie wordt voorzien van informatie over groepstherapie in het algemeen en met name welke therapeutische werking een groep kan hebben op het individu. Ook zullen er filmpjes op de webpublicatie worden geplaatst waarin enkele werkvormen worden voorgedaan. Voor het vooronderzoek wordt eerst gekeken wat er al ontwikkeld is op dit gebied.

*3.1* Internet

Op het internet zijn wel een aantal websites die gericht zijn op werkvormen. Een voorbeeld hiervan is [www.leren.nl](http://www.leren.nl). Deze website richt zich op activerende werkvormen bij een training, deze werkvormen zijn gericht op het ervaren van een situatie. Hierbij kan gedacht worden aan instructievormen, gespreksvormen, spelvormen en (spel)opdrachten. Er worden op deze website geen concrete werkvormen aangeboden. Er wordt gekeken hoe mensen leren en hier wordt op aangesloten.

Op de website [www.lerendoorwaarderen.nl](http://www.lerendoorwaarderen.nl) wordt gekeken naar de meerwaarde van het werken in groepen. Hierbij wordt gewerkt met intervisie en het analyseren van het succes. Er worden voorbeelden gegeven op welke manieren je een groep kan interviewen met de waarderende methode. Persoonlijke talenten zijn hier ook belangrijk in.

Op de website [www.irc.nl](http://www.irc.nl)/page/2776 worden echte werkvormen uitgelegd die je kan doen. Enkele voorbeelden van werkvormen zijn buzz groups, doing a round en role play. Op deze webpublicatie zijn veel verschillende werkvormen en deze zijn ook uitgebreid uitgelegd. De website richt zich niet op een bepaalde doelgroep, maar is voor alle soorten mensen en groepen mogelijk. Op deze webpublicatie staan zeer interessante werkvormen die met verschillende groepen uitgevoerd kunnen worden. De meeste zijn gericht op rol als facilitator.

Op de site [www.ppintaal.nl](http://www.ppintaal.nl) worden werkvormen behandeld als instructievormen, gespreksvormen en spelvormen gericht op de doelgroep leerkrachten. De werkvormen worden niet heel uitgebreid uitgelegd, maar er wordt kort beschreven wat eronder deze werkvormen valt.

Op de site [www.beeldende-therapie.nl](http://www.beeldende-therapie.nl) wordt uitgelegd wat beeldende therapie is en er is een onderdeel op de site waar werkvormen staan voor beeldende therapie. Er wordt niet gericht op een bepaalde doelgroep en alleen gesproken over beeldende therapie.

Op de site [www.beeldendetherapie.eu](http://www.beeldendetherapie.eu) staan ook werkvormen, maar dan ook alleen gericht op beeldende therapie en niet gericht op een bepaalde doelgroep.

Op de site [www.sites.google.com/a/praktijkregenboogkinderen.nl/www/dramavormtechnieken](http://www.sites.google.com/a/praktijkregenboogkinderen.nl/www/dramavormtechnieken) zijn werkvormen te vinden gericht op kinderen. Voorbeelden hiervan zijn verhalen, poppen en maskers.

De website http://juliet.messagebord.nl/4678 staat op de website [www.vt.hu.nl](http://www.vt.hu.nl). Dit is een forum voor dramatherapie studenten en dramatherapie therapeuten. Op dit forum kunnen ze het hebben over therapieën, methodes, ervaringen, vacatures enz. Op de site die hieraan gelinkt is <http://www.dramatherapie.tk>. Op deze site is informatie te vinden over dramatherapie, opleidingen, dramatherapie termen, werken als dramatherapeut enz.

Er is een website met een discussieforum van muziektherapie. Deze website is ook te vinden via [www.vt.hu.nl](http://www.vt.hu.nl). Het webadres van de site is <http://www.musictherapy.nl/forum.htm>. Via email kan je een discussie starten. Je moet dan wel eerst lid worden. De webpublicatie is bedoeld voor studenten en muziektherapeuten. Verder zijn er nog een aantal buitenlandse websites te vinden op [www.vt.hu.nl](http://www.vt.hu.nl)Op de website [www.musictherapyworld.net](http://www.musictherapyworld.net) wordt veel verwezen naar overige links die met muziektherapie te maken hebben. Zo kan je op een Duitse webpublicatie komen die concrete muzikale werkvormen benoemen met verschillende doelen.

***3.2 Overzicht***Het internet is een onmisbaar fenomeen geworden in de huidige samenleving en ook op school. Naar onze mening is het maken van een webpublicatie toegankelijker voor de studenten daarom hebben wij hiervoor gekozen.

Bij het zoeken naar websites hebben we ontdekt dat er heel veel te vinden is en wat nu is genoemd. In het vooronderzoek is een klein stuk hiervan genoemd om een idee te geven wat er allemaal is. Er zijn dus wel websites die concrete werkvormen bieden, voor trainingen maar ook voor muziektherapie, beeldende therapie en dramatherapie. Sommige websites zijn in een andere taal geschreven. Er zijn ook weer andere websites die een forum hebben waar therapeuten met elkaar kunnen communiceren over verschillende onderwerpen. Echter hebben wij geen webpublicatie gezien die speciaal gericht is op de therapeutische factoren van groepstherapie. In die zin is ons product uniek. Ook zijn vele concrete werkvormen beschreven op websites, maar niet altijd even goed toegelicht. Onze webpublicatie zal naast concrete werkvormen ook filmpjes laten zien die een beeld kunnen geven bij de werkvormen. Dit kan de bezoeker helpen om te begrijpen hoe de werkvormen gebruikt kunnen worden.

De webpublicatie is ook uniek in de zin dat drama- en muziektherapie gecombineerd wordt in één webpublicatie. We vinden het wel een gemis dat beeldende therapie niet erbij zit, omdat dit dan de doelgroep ct-studenten op de Hogeschool Utrecht zou voltooien. Misschien is het mogelijk om in de toekomst deze toe te voegen op de webpublicatie. Zoals al eerder is gezegd heeft de webpublicatie als onderwerp de therapeutische factoren van groepstherapie, doordat het één onderwerp heeft is het mooi om de verschillende mediums bij elkaar te voegen.

Daarnaast is onze webpublicatie in het Nederlands. Het kost minder ‘tijd‘ voor een student om in zijn eigen taal te lezen dan in een andere taal. We willen bouwen aan een toegankelijke webpublicatie die simpel is, waar toch genoeg uit te halen valt.

# **4.** Doelgroep

De doelgroep waar wij ons op richten bij onze werkvormen voor op de webpublicatie zijn volwassenen in de psychiatrie. Aangezien dit een brede doelgroep is, zullen we een paar ziektebeelden kort beschrijven die hierin het meeste voorkomen.

*Angst en paniekstoornissen*

Het is normaal dat mensen af en toe last hebben van angst. Het verschil zit in de reële angst en irreële angst. Mensen met een angststoornis hebben last van angsten terwijl de omstandigheden daartoe geen aanleiding geven. Ze worden niet bedreigd, maar raken toch helemaal in paniek. Soms worden ze daarbij ook duizelig en misselijk. Mensen die dit vaak overkomt hebben een paniekstoornis. Ze worden op de meest onverwachte momenten overvallen door de angst om dood te gaan of gek te worden. Mensen met een angststoornis zullen proberen situaties die angst oproepen te vermijden.

*Depressie*

Iedereen heeft wel momenten van somberheid en verdriet. Meestal duren die niet langer dan enkele uren of dagen. We spreken van een depressie als de somberheid langer dan twee weken duurt. Mensen met een depressie voelen zich lusteloos en hebben nergens zin in. Ze kunnen niet meer genieten van plezierige dingen en voelen zich somber. Ze hebben ook last van andere klachten zoals slecht slapen, slechte concentratie en vermoeidheid.

*Persoonlijkheidsstoornis (Borderline)*

Het is moeilijk te omschrijven wat een borderline persoonlijkheidsstoornis inhoudt. Je zal kunnen zeggen dat zo’n iemand een moeilijk karakter heeft. Zowel voor zichzelf als voor zijn omgeving. Net als bij andere persoonlijkheidsstoornissen zijn bij dit ziektebeeld 3 belangrijke kenmerken uit evenwicht. Deze kenmerken zijn: realiteit, zelfbeeld en afweermechanismen. Iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis heeft een verstoord beeld van de werkelijkheid, heeft vaak een lage dunk van zichzelf en heeft te weinig afweermechanismen die hem kunnen helpen om moeilijke situaties te doorstaan.

*Psychotische stoornis (Schizofrenie)*

Mensen met een psychotische kwetsbaarheid hebben een verhoogd risico om psychotisch te worden. Het kan zijn dat de ziekte schizofrenie daaraan ten grondslag ligt. Het kan ook zijn dat iemand psychotisch wordt door andere oorzaken bijvoorbeeld gebruik van drugs of door een depressie. Als iemand psychotisch is kan hij stemmen horen, achterdochtige wanen hebben, angstig en zeer verward zijn.

*Eetstoornis (Anorexia, Boulimia)*

Er zijn twee soorten eetstoornissen die het meeste voorkomen. De eerste is anorexia nervosa. Mensen die aan deze stoornis leiden proberen ten koste van alles slanker te worden. Ze zijn voortdurend bezig met lijnen. Ook proberen ze af te vallen door veel lichaamsbeweging

Boulimia is lijden aan een eetverslaving. Regelmatig voelt men een enorme drang om te eten. Die drang is zo sterk dat ze hem bijna niet kunnen weerstaan. Tijdens zo’n bui eten ze alles wat maar eetbaar is achter elkaar op zonder echt te proeven. Achteraf hebben ze spijt en gaan ze overgeven.

*Autisme*

Autisme wordt beschouwd als een ontwikkelingsstoornis met een neurologische oorzaak. De hersenen van een persoon van autisme functioneren anders. Hierdoor kunnen hun waarnemingen uit losse fragmenten bestaan die voor de mens met autisme vaak niet de verbanden hebben die voor anderen vanzelfsprekend zijn. Mensen met autisme hebben beperkingen in de sociale interactie, beperkingen in verbale en non verbale communicatie en beperkingen in het verbeelding en voorstellingsvermogen.

# **5.** Literatuur

Bij het samenvatten van literatuur over groepstherapie zijn we tot de conclusie gekomen dat er veel over te vertellen valt en veel relevant is voor het vooronderzoek. Vanwege het feit dat het een groot stuk is en voor een helder overzicht van het vooronderzoek hebben wij besloten om hier een aparte documentatie van te maken. Dit is een onderdeel van het vooronderzoek. Een deel van literatuur wordt dan ook op de webpublicatie opgenomen als verdieping voor de creatieve therapie student drama of muziek die werkt met groepen. Voor verdere inhoud over de literatuur verwijzen wij naar de literatuurstudie over groepstherapie gericht op drama en muziek.

6. Therapeutische factoren

Volgens I.D. Yalom een psychotherapeut en schrijver zijn dit de 11 genezende factoren die in een groep kunnen plaatsvinden:

1. Het wekken van hoop
2. Universaliteit (samen hetzelfde doormaken)
3. Het geven van informatie
4. Altruïsme (onzelfzuchtigheid; ofwel gerichtheid op de ander)
5. Verbetering door herbeleving van de oorspronkelijke gezinssituatie
6. Het ontwikkelen van sociale vaardigheden
7. Nabootsend gedrag
8. Leren van elkaar
9. Groepscohesie
10. Catharsis (het uitdrukken van diepe gevoelens)
11. Existentiële factoren

In gesprekken met therapeuten, psychiater, psycholoog en sociaal psychiatrische hulpverleners is vooral naar voren gekomen dat de volgende punten volgens hen een therapeutische werking hebben op de groep: Anderen zien opknappen, samen in hetzelfde schuitje zitten, delen van leed, (h)erkenning, ondersteuning, opgenomen voelen, eenzaamheid doorbreken. Iets kunnen betekenen voor de ander door bijvoorbeeld ondersteuning, bemoediging. Elkaar suggesties geven en suggestie van elkaar ontvangen. Leren luisteren naar elkaar en leren van elkaar. Plezier hebben met elkaar. Dit is genoemd voordat de 11 genezende factoren van Yalom zijn gegeven. Hieruit zijn de volgende genezende factoren in te groeperen:

* + Universaliteit
  + Het geven van informatie
  + Altruïsme
  + Leren van elkaar
  + Groepscohesie
  + Catharsis

In gesprekken en observaties bij kringgesprekken en enkele therapieën worden de volgende interventies gebruikt:

*Zorgen voor veiligheid van zelfonthulling*In de groepen waarmee gewerkt wordt benadrukken alle geïnterviewden dat het belangrijk is dat elke cliënt zich veilig voelt in de omgeving van de groep om zichzelf te kunnen blootleggen. Interventies die gepleegd worden zijn: Bij nieuwe mensen veel aandacht geven aan de nieuwe persoon en elkaar laten voorstellen. Op het moment dat veiligheid wordt weggenomen door een opmerking van een groepslid ingrijpen door bijvoorbeeld het in de groep te gooien wat zojuist is gezegd. In de beeldende therapie is er na het werken altijd een moment dat de groepsleden elkaars werk bekijken. De cliënten vertellen iets over wat ze hebben gemaakt in dat uur en de anderen luisteren. Hierin  krijgen de cliënten een kans om iets van zichzelf te delen door middel van een kunstwerk.

*De groep laten meedenken*Sommige geïnterviewden benoemen dat op het moment dat de groep suggesties, advies of hulp aanbiedt dat dit voor de desbetreffende cliënt veel prettiger is om te ontvangen dan van de groepsleider zelf. Bij de drama therapie helpen groepsleden elkaar bij het uitbeelden van verschillende gezegden, of in rollenspel tips geven aan elkaar.

*De groep laten samenwerken*Vooral vaktherapeuten gebruiken werkvormen in de therapie waarbij de groepen samenwerken. Bij de beeldende therapie heeft de therapeut een groep ouderen (vanaf 60 jaar) samen een eiland laten bouwen.

*Een voorbeeld zijn voor de ander, ofwel leren van elkaar (bekijken elkaars werk)*De meeste geïnterviewden benoemen hoe belangrijk het is voor groepen dat ze zien hoe mensen opknappen en uit hun depressie komen. Dit geeft overige groepsleden die niet zo ver zijn in hun helingsproces hoop en een toekomstbeeld hoe deze eruit kan zien.

*De groep aan het werk zetten*Een belangrijk aspect is dat je als therapeut de groep aan het werk zet, i.p.v. zelf hard gaat werken. In de ochtendgesprekken met de groep wordt er bijvoorbeeld gezegd: “Mw. B. heeft moeite om de weekenden door te komen. Hoe doen jullie dat?” Op deze manier gaat de groep vanzelf aan het werk.

*Grenzen stellen in groepen en normen aangeven*In de groepsgesprekken heb ik gezien hoe de therapeut grenzen stelt. Dit gaf de groep duidelijk aan dat sommige vragen niet geschikt zijn voor deze gesprekken. Een cliënt vroeg de psychiater iets over de medicijnen die hij slikte. De psychiater antwoordde hierop dat deze vraag niet geschikt was op dit moment en dat de cliënt later hier op terug kan komen wanneer ze niet in de groep zitten. Dit voorbeeld maakt de cliënt en de rest van de groep duidelijk waar dit groepsgesprek niet voor bedoeld is.

*Sociale vaardigheden trainen* Het duidelijk aangeven van sociaal gewenst wordt ook in de therapieën en groepsgesprekken gestimuleerd. Op het moment dat iemand  een opmerking maakt die niet behoort tot de normen die in de groep zijn, grijpt de therapeut in door te vragen wat de groep hiervan vindt. Het wordt vaak meteen open gebroken en neergelegd bij de groep. Iedereen krijgt een mogelijkheid hier iets over te zeggen.

*Reflectie (Napraten)*Bij elk gesprek en bij de vaktherapieën is er een moment van reflectie. De therapeut vraagt de groep hoe de therapie of het gesprek is ervaren.

7. Bronvermelding

* http://www.beeldende-therapie.nl - 7/4/10
* http://www.beeldendetherapie.eu - 7/4/10
* http://www.begeleidleren.nl/php/psy\_problemen.php#de\_meest - 11/4/10
* http://www.irc.nl/page/2776/ - 4/4/10
* http://juliet.messagebord.nl/4678 - 7/4/10
* http://www.leren.nl/ - 1/4/10
* http://www.lerendoorwaarderen.nl/ - 11/4/10
* http://www.musictherapy.nl/forum.htm. - 11/4/10
* http://www.musictherapyworld.net - 11/4/10
* http://www.ppintaal.nl/ - 4/4/10
* http://www.sites.google.com/a/praktijkregenboogkinderen.nl/www/drama-vormtechnieken - 7/4/10
* www.vt.hu.nl. - 7/4/10