

WERKVELDERVARING OP EEN MIDDELBARE SCHOOL

Kan psychodrama de jeugd helpen om te zien en gezien te worden?

door Hanneke Cleuters

Heeft psychodrama meerwaarde voor jongeren in deze prestatie maatschappij?

Ik vroeg me af hoe jongeren tegen het leven aankijken? En of ze zich wel gezien voelen? Dit naar aanleiding van een situatie die ik meemaakte.

Ik ging mijn dochter van school halen. Ik fietste langs twee jongeren, ze stonden midden op de straat een sigaretje te roken. De twee jongens keken allebei in dezelfde richting en hadden de grootste praatjes.

Ik keek in de richting waar de jongens keken. Er stond een ambulance. Naast de ambulance lag een man op straat. Ik zag zijn gezicht. Dat was tamelijk blauw. Langzaam drong het tot mij door dat de man dood moest zijn.

Ik wende mijn blik af. Een gevoel van ongeloof en ontzetting drong tot mij door. Ik keek opnieuw naar de man. Kende ik hem? Was het een vader van een van de kinderen op school? In een flits dacht ik aan de familie van de overleden man. Aan de schok om zo'n bericht te krijgen en het verdriet van degenen die het zonder hem verder moeten.

Naast me hoorde ik de jongens in turbo taal vertellen hoe stoer het was. En hoe het gegaan was, "Sjiek joh, hoe die ene er boven op sprong." "Ja", zei de andere jongen. "Vet cool, die blauwe kleur. Zag je dat hij steeds blauwer werd?"

Ik wilde wat zeggen. Maar ik wist niet wat. Deze jongens konden alleen nog maar op deze manier over hun gevoelens praten. En opscheppen. De een had nog meer vet/coole observaties gedaan als de ander. Maar zagen ze ook wat ik zag?

Ik dacht: De maatschappij draait op een hoog tempo. Wij volwassen krijgen trainingen voor bewustwording, trainingen voor assertiviteit, trainingen met als doel deze snel veranderende wereld bij te kunnen houden. Daar worden we geconfronteerd met vragen als: 'wat is je doel' en 'hoe wil je dat doel bereiken'? Als volwassenen wordt ons geleerd hoe we onze ruimte moeten innemen en kunnen benutten. En onze kinderen? Geven wij onze kennis en ervaringen door aan onze kinderen? Of nemen we gewoon aan, dat ze dat wel allemaal ergens op zullen pikken?'

De introductie van psychodrama aan de jeugd

Kort daarop vroeg een scholengemeenschap mij of ik gedurende twee dagen bij ze kon komen werken om in het kader van een vervangend lesprogramma aan een groep van ±150 jongeren een 2 uur durende workshop te geven. Nog vol van de gedachten die ik had naar aanleiding van bovenbeschreven gebeurtenis, nam ik mij voor om deze dagen te gebruiken om psychodrama te introduceren bij deze jeugd. Ik vertrouwde erop dat dit mij en de jongeren veel zou kunnen bieden.

Ik heb gedurende deze twee dagen gewerkt met acht lesgroepen; ca. 17 jongeren per groep, in leeftijd variërend van 13 tot 16 jaar. De insteek was een workshop Communicatie met als titel 'Praatje maken'. Geïnspireerd door het gelijknamige boek van schrijfster Marjolijn van Burik. Door deze naam aan de workshop te geven, zou ik de aandacht kunnen vestigen op het verbale en non-verbale gedrag van de mens. Hier volgt een beschrijving van mijn werkwijze en mijn ervaringen gedurende deze twee dagen.

Werkwijze workshop 'Praatje maken'

- ❖ Welkom: Bij de deur van het lokaal heet ik de jongeren welkom door ze een hand te geven.. Tijdens het geven van de hand, geef ik ze een sticker met de opdracht : Zet je naam op deze sticker en plak hem op je T-shirt.
- ❖ Voorstelronde: We zitten in een kring, met 'de schaal' in het midden.

De schaal, een grote rode vierkante schaal, staat op een krukje in het midden van het leslokaal. Ik vraag of ze eromheen willen komen zitten. De vragen komen vanzelf. "Wat is dat voor een schaal?". "Er ligt geen fruit in!" Ik denk: "Nu begint het psychodrama!"

- ❖ Warming-up doormiddel van een spel.
Oefening: De deelnemers lopen in twee verschillende kringen (een binnen- en een buitenkring). Op een teken van mij stoppen ze en krijgen de opdracht: Geef degene die voor je staat een compliment. Men neemt het compliment in ontvangst en loopt door. De volgende opdracht is: Vertel je lievelingsprogramma op de tv en onthoud dit van elkaar.
Daarna vraag ik ze in twee rijen tegenover elkaar te gaan staan en aan de hand van het de genoemde lievelingsprogramma's, verschillende situaties kort na te spelen. Daarbij vraag ik ze te proberen het spel vanuit verschillende emoties te spelen. Dus bijvoorbeeld uit het programma GTST op een vrolijke manier het uitmaken van een relatie, om het vervolgens op een kwade of een verdrietige manier uit te spelen.

Daarna een nabespreking met vragen wat hen opviel in het spelen, maar ook wat opviel in het ontvangen van wat gespeeld werd.

De volgende vragen kwamen aan de orde:

- Hoorde je aan de stem of iemand boos was, of zag je het ook?
- Hoe was het om boos te zijn.?
- Hoe was het om de situatie met een ander gevoel te spelen.
- Wat moest je doen om de emotie te veranderen?

Doel:

het durven experimenteren (het ervaren en tonen) van emoties binnen een veilig kader.

- ❖ Daarna introduceer ik een sociometrische psychodrama spel.
De helft van de groep legt zijn naamsticker in een schaal, de andere helft in een andere. Ieder pakt een blaadje uit de andere schaal .De opdracht is de naam voor jezelf te houden, maar nu de rol en met name de body-language van degene die op jouw blaadje staat, zo eerlijk mogelijk na te doen. Zonder dat iemand weet wie je bent, speel je zonder woorden de rol van de ander. Er is een vrije actie en interactie mogelijk met anderen. Gedraag je ook als diegene wiens naam je hebt en zoek klasgenoten op waar die ander mee omgaat.

Na enkele minuten vraag ik de jongeren om in een cirkel te gaan staan:

- Vervolgens vraag ik de helft van de jongeren om achter diegene te gaan staan wiens rol hij heeft gespeeld.
- Dan de hand te leggen op de schouder van diegene wiens rol hij gespeeld heeft
- En dan deze te vertellen hoe het voelde om die rol te spelen.

Doel van de oefening:

Ervaren hoe belangrijk lichaamstaal is. Leren verwoorden wat je daarbij ervaart.

Dit was een erg intensief spel. Ook erg moeilijk. De jongeren vertelde dat ze elkaar eigenlijk niet goed kenden (ze zaten al twee jaar in de zelfde klas.) Een stille adolescent kreeg een rol van een van de populairste van de klas, maar ook het omgekeerde kwam voor. Ik zag echt dat het indruk maakte in de groep, dat je als populairste van de klas - in de rol van een stille dikke mus - op het schoolplein, verschrikkelijk eenzaam loopt te wezen. Door het uitspreken van hun gevoel in de rol van de ander, lieten ze zichzelf aan de groep zien. Ik zag dat sommigen echt in de ervaring opgingen. De jongeren die dat overkwam waren erg verbaasd over het sterke gevoel dat opgeroepen werd door zo rond te lopen in de rol van de ander. Ik zag dat men anders naar elkaar ging kijken. Ze begonnen elkaar echt aan te kijken. De energie die de groep uitstraalde veranderde. Er ontstond een draagvlak voor ontmoeting.

- ❖ Daarna heb ik aan de groep gevraagd of ze elkaar in tweetallen wilde interviewen. Thema: wie waren je grootouders en vertel iets over de cultuur van je grootouders. In groepjes van twee interviewden ze elkaar. Daarna vertelde de interviewer, naast elkaar zittend in de kring, steeds aan de groep, het verhaal van de ander. Ik merkte dat het voor veel jongeren een opgave was om er te zijn voor de ander. Ze waren het kennelijk niet gewend. Och zag ik ook dat ieder persoon in de groep als het ware meer body kreeg. Er ontstonden in de groep verbindingslijntjes over en weer, door herkenningspunten uit het leven van de grootouders.

Doel:

Verbinding met elkaar maken door gemeenschappelijke punten te herkennen in onze voorgeschiedenis.

Conclusie: Er was duidelijk meer verbinding aan het einde van de les. En mijn doel om een gemeenschappelijke ervaring te bewerkstelligen en daardoor verschuiving plaats te laten vinden werd gehaald.

De veiligheid in een groep brengen met behulp psychodrama.

Door psychodrama toe te passen in deze groepen, konden de jongeren in de ervaring gaan. En daarmee ook hun rolrepertoire uitbreiden. Dit was mogelijk omdat ik als psychodramaleidster de veiligheid binnen de groep bewaakte. Dit deed ik doordat ik:

- ❖ Als ik iets voorstelde, begon met de 3 ja's te halen (pacing leading).
- ❖ Mezelf leeg maakte om zo met de stroom mee te kunnen gaan.
- ❖ Structuur aanbood in de vorm van warming-up, spel en sharing.
- ❖ Zorg droeg voor het 'sociale, zichzelf observerende-ik' van de ander, zodat deze naar harte lust kan experimenteren zonder achteraf het gevoel te hoeven hebben 'in zijn hemd te hebben gestaan'.
- ❖ De voorwaarden schep voor het aanleren van een nieuwe rol (de rol zit in de voorstelling, de cultural conserve).
- ❖ De energie in de groep bewaken.

Om de veiligheid zichtbaar te maken, heb ik gewerkt met 'het midden', Het midden werkt als opvangschaal van alles wat er gezegd wordt, en een ieder is vrij om er iets in te leggen of iets wel of niet uit de schaal pakken, naargelang wat hij/zij denkt nodig te hebben. De schaal krijgt daarmee de functie van 'het Theater van de Spontaneïteit'.

Voorbeeld van een groep waar aanvankelijk geen veiligheid aanwezig was.

In deze groep kwamen de jongeren binnen, waarvan vier met een mp3-speler aan. Op het ritme van de muziek zwenfelde de armen en benen van links naar rechts, het gezicht gericht naar de grond. Ik kreeg geen contact met hen, zelfs met het geven van een hand ontstond geen moment van contact. Aan een aantal jongens vroeg ik of zij hun mp3 speler uit wilde zetten. Maar dat voelde voor mij toch niet goed, niet psychodramatisch.

Zittend in de kring, de schaal in het midden, werd het duidelijk dat één van de jongens, degene met de mp3-speler nog aan, niet meedeed. Een paar andere jongens waren solidair. Ze hadden de mp3-speler op mijn verzoek wel uitgezet, maar sloten zich niet aan bij de kring; ze keken allemaal naar beneden of naar boven. De jongen die de mp3- speler nog aan had, zat half weggezakt, zo te zien genietend van de muziek.

Ik heb aan de groep gevraagd of ze zagen wat er gebeurde. Terwijl wij er over praten zag die jongen wat er aan de hand was. Hij verwachtte eigenlijk dat ik hem zou vragen zich aan te sluiten, en keek me uitdagend aan. Maar toen vroeg de groep hem of hij wilde aansluiten. Dit was nieuw voor hem. Hij deed zijn oordopjes uit, en keek heel lodderig de groep in. Ik heb hem oprecht welkom geheten en hem bedank. Toen hij verbaasd keek, vertelde ik hem en de groep dat deze les gaat over verbaal en non-verbaal gedrag, en dat hij op zijn manier een belangrijke bijdrage had geleverd aan het introduceren van dit thema. Deze jongen voelde zich misschien voor de eerste keer 'gezien'

Zijn de jongeren zich bewust van hun eigen ruimte?

Met het verbale laat je jezelf horen, maar met het non-verbale laat je veel zien.

Het bewust worden van deze kwaliteiten krijgt vaak niet de aandacht van jongeren en hun ouders. De jongeren van nu zijn de bouwstenen van de maatschappij in de toekomst. Het is daarom van groot belang dat de jongeren vaker in de ervaring gaan van gevoelens en emoties temidden van een groep waar ze ook aan kunnen (leren) vertellen wat ze voelen en ervaren. Dan zullen ze sneller gevoelens bij de ander herkennen. Mijn ervaring is dat dit bij sommigen jongeren van deze leeftijd nog weinig is ontwikkeld.

Als ze samen zijn, ligt de aandacht meestal op een ander vlak. De middelbare school is een prestatie maatschappij en er worden hoge eisen aan ze gesteld. Ze moeten leren, en vooral scoren. Scoren met punten, maar ook scoren om de aandacht. En als het leren niet zo lukt, dan wordt het dubbel zo belangrijk dat je scoort in opvallen. Of achter de computer kan duiken, om vet coole spelletjes spelen. En wat een geluk heb je dan, als je zo'n scenario van een spelletje ook nog real life op straat meemaakt. *Vet cool!*

De tijd haalt hen echter in. Doordat ze zoveel energie moeten stoppen in de hoge eisen die aan hen gesteld worden, raken ze snel geïsoleerd in hun eigen web van gedachtes, die ze met niemand kunnen delen. Ze spiegelen het gedrag van wat ze zien en van wat ze daarin ervaren. Als ze veel achter de computer zitten om spelletjes te spelen, zullen de jongeren zelfs dat gedrag gaan kopiëren. Ik weet dat de meningen daarover verschillen. Maar ik denk dat als je voortdurend achter de beeldbuis zit, je erg beperkt wordt in de ruimte om je heen, en dit bevordert niet dat je gemakkelijk leert je te verplaatsen in de ervaring en de gevoelens van

anderen, waardoor je rolrepertoire wellicht ook beperkt blijft. Zittend voor televisie, of de computer of hangend op straat, word je op sociaal gebied maar beperkt wijzer. En zeker als je niet leert om over je gevoelens te praten, misschien omdat er geen tijd is om naar je te luisteren, misschien omdat je op deze leeftijd zelf het isolement zoekt en ook enigszins nodig hebt om jezelf te worden. Het gevaar bestaat dan wel dat je als jongere te veel begeeft in de anonimiteit. De onverschilligheid in de omgang zoals de opmerking: "Boeit dat?!" of, "Zorg jij maar dat je goede cijfers hebt, meer vraag ik niet". Als dat te vaak tegen je gezegd wordt, dan heb je als jongere 'cool/vette' pech.

Conclusie

Er is veel te ontdekken in psychodramatisch werken met jongeren. Duidelijk werd me dat ze er behoefte aan hebben en (vind ik dan) ook eigenlijk recht op. Recht op de mogelijkheid om te kunnen ervaren en te experimenteren met vormen van sociale omgang. In een veilige sociale omgeving en met oprechte belangstelling voor wat ze daarin ontdekken. Door in de workshop 'praatje maken' de psychodrama methode toe te passen is de prestatiedruk die in het onderwijs vaak op een groep gelegd wordt niet te groot. Spelenderwijs bouwden ze een sfeer van openheid en een klimaat van acceptatie waarin je sociaal kan leren zonder prestatiedruk.

Wat mij opviel gedurende deze twee dagen is dat psychodrama erg snel werkt bij jongeren. Door in spelvorm en in een veilige situatie met de jongeren in de ervaring te gaan, vindt er snel een verschuiving plaats. Dat werd het duidelijkst zichtbaar aan de energieverandering in de groepen. Het was een groot verschil hoe de jongeren een voor een naar binnen kwamen en hoe ze als groep naar buiten gingen.

In mijzelf, in de rol van psychodrama leidster, heeft ook een verschuiving plaats gevonden. In de eerste lessen vond ik het moeilijk om soepel met mijn programma om te gaan. Ik was bang om de structuur die ik bedacht had, los te laten, onzeker of ik de jongeren iets te bieden zou hebben. Gelukkig kon ik deze workshop acht keer achter elkaar geven. Dit leverde bij mij veel ontspanning op. Bij de laatste lessen voelde ik de innerlijke rust om met mijn volle aandacht de groep volgen en tegelijkertijd mijn voorgenomen doel bereiken. En zelfs meer dan dat. Het doel de adolescenten te helpen om hun rolrepertoire uit te breiden is bereikt. Daarnaast kreeg ik de bevestiging dat psychodrama helpt om jongeren emotioneel sterker en sociaal vaardiger te maken.

Dat er individueel ook verschuivingen plaats vonden binnen de groep, was goed te merken. Bijvoorbeeld aan de jongen met de mp3-speler. Hij was de rest van de les positief en open aanwezig. In mijn ogen heeft hij ervaren wat het is om gezien te worden en om samen met anderen je doel te bereiken, in plaats van je af te zetten en je te verschuilen in een negatieve subgroep. Doordat ik geen gebruik van mijn formele macht maakte en uit de strijd kon blijven, konden de andere jongeren hem uitnodigen en kon hij de uitnodiging ook zien en aannemen. Ik dank mijn intuïtie die maakte dat ik op tijd ophield met vragen om de mp3-spelers uit te zetten. Dat ik door de beginsituatie te 'nemen zoals deze was' en 'in het moment te zijn', gaf ik deze jongen de kans om te ervaren hoe het is om erbij gevraagd te worden. En de groep inclusief mezelf de ervaring, hoe prettig het kan zijn om de ander open tegemoet te treden. Dit is voor mij het 'welkom gevoel' van de echte ontmoeting.

Deze jongen en de andere 149 jongeren stelden mij in staat om gedurende twee dagen met psychodrama te werken aan het speels omgaan en uitbreiden van rolrepertoire.

Met als resultaat dat wij, zij zowel als ik, 'leerden' dat we door ons minder te forceren, de spontaneïteit kunnen terugvinden die ons creators en co-creators van het moment maken. Ons 'zijn' mag gezien worden!

Artikel geschreven door Hanneke Cleuters

Student vervolgopleiding Psychodrama bij Renée Oudijk te Sittard