

# Workshop

## Therapeutic Spiral Model

De studiedag van de sector Psychodrama van de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie was getiteld *Werken met trauma's op basis van veiligheid, krachten en verbinding: psychodrama, sociometrie en het Therapeutic Spiral Model* en vond plaats op 6 november 2021. Het was een workshop in drie delen, gegeven door Ina Hogenboom en Axel Eichel, met een bijdrage van Jacomien Ilbrink.

Door Michiel de Haan  
en Christina Millet

**B**egin 2021 bleek het niet mogelijk de jaarlijkse studiedag van de sector Psychodrama te organiseren. Enerzijds was er maar één sectorcoördinator en anderzijds gooide de voortdurende coronapandemie roet in het eten. In de loop van het jaar werd de sector gelukkig aangevuld met twee nieuwe coördinatoren en konden er weer plannen gesmeed worden. We prikten een datum voor een sectordag in november en hoopten maar dat deze ondanks de steeds veranderende restricties en regels live plaats zou kunnen vinden. We moesten een nieuwe locatie zoeken, waar we afstand en ventilatie konden garanderen, en hadden vele discussies over hoe met mondkapjes om te gaan en waar we nog allemaal op moesten letten. Vervolgens haakten sommige deelnemers van tevoren af omdat we in eerste instantie besloten hadden geen corona-check te doen, en haakten anderen weer af omdat we, na aangescherpte overheidsregels, dat toch gingen doen. De maatschappelijke discussie leek zich in het inschrijvingsproces te weerspiegelen. Maar de studiedag kwam er! Op 6 november mochten we Ina Hogenboom, Axel Eichel uit Duitsland en Jacomien Ilbrink als workshopleiders ontvangen in het mooie PMT-gebouw van Pro Persona te Lunteren. De studiedag was goed bezocht, de sfeer was open en hartelijk, het was een gezellig weerzien van oude bekenden, en er waren

ontmoetingen met veel nieuwe mensen. Buiten een frisse herfstdag, binnen een warme, inspirerende samenkomst.

### **Het Therapeutic Spiral Model**

Hoewel tegenwoordig bij de behandeling van PTSS en andere traumagerelateerde problematiek de voorkeur wordt gegeven aan experiëntiële, op het lichaam gebaseerde methoden, kan de werking ervan zo krachtig zijn dat onbedoeld een trauma getriggerd wordt, met herbelevingen en decompensatie tot gevolg. Daarom heeft in de jaren '90 een groep gecertificeerde beoefenaars en trainers in psychodrama, sociometrie en groepspsychotherapie de handen ineen geslagen om psychodrama veilig te maken voor zelfs de meest kwetsbare mensen. Op deze manier is het Therapeutic Spiral Model (TSM) ontstaan,

*Veiligheid was nu  
geen vraag meer, of een  
onzichtbaar vermoeden,  
maar voelbaar  
concreet aanwezig*

een integratie van klassiek psychodrama, hechtingstheorie en recente ontwikkelingen in de interpersoonlijke neurobiologie en traumatheorie.

Het TSM-model levert een set aan structuren en interventies die veiligheid en containment bieden om ervaringsgericht te kunnen werken met trauma-gerelateerde problemen (<https://therapeuticspiralmodel.com>).

Geheel in stijl met de inhoud had de workshop een mooie stapsgewijze opbouw, waarbij kennis en ervaring naadloos in elkaar overgingen. Zo konden we over het belang van veiligheid leren en tegelijkertijd ervaren hoe veiligheid en verbinding opgebouwd werden door gerichte warming-ups met een accent op ieders krachten en kwaliteiten, en door de interne hulpbronnen die de groep meebracht, die zichtbaar gemaakt en uitgewisseld werden. Daardoor veranderde een zaal met deelnemers vers uit de buitenwereld in een mum van tijd in een veilige plek. Veiligheid was nu geen vraag meer, of een onzichtbaar vermoeden, maar voelbaar concreet aanwezig.

In de workshop kwamen vier hoofdpunten aan de orde:

- het belang van veiligheid en structuur
- het concept van de krachtbronnen
- de voorgeschreven, getraumatiseerde en transformerende interne rollen
- de voorbereiding op enactment en het enactment zelf.

### **Veiligheid en structuur**

Bij TSM wordt ervan uitgegaan dat veiligheid en structuur de basis zijn om met trauma te kunnen werken, waarbij de cliënt zo veel mogelijk binnen de *window of tolerance* moet kunnen blijven.

Als eerste wordt een 'observerend zelf' geïntroduceerd als interne rol. Het observerende zelf kijkt met zelfcompassie, 'no shaming, no blaming', geen beschamende of veroordelende blik. Deze rol is bij een getraumatiseerd persoon vaak afwezig.

*We mogen allemaal een kaart kiezen die ons inspireert als metafoor voor ons observerende zelf (prachtige kaarten met plaatjes van dieren en woorden zoals 'presence', 'joy', enz.) In tweetallen mogen we onze keuze met een partner bespreken. We worden uitgenodigd om vervolgens van rol te wisselen met het wezen op onze kaart: waar sta je voor, welke kracht, kwaliteit breng je? Dan wisselen we weer van rol om deze boodschap via de ander te kunnen ontvangen.*

Als het nodig is en de spanning oploopt in een sessie, kan de protagonist weer contact maken met het observerende zelf. De kaart met het dier kan als *transitional object* aan de muur geprikt worden, zodat er steun aan ontleend kan worden.

### **Krachtbronnen**

Vervolgens maken we kennis met drie verschillende krachtbronnen: intrapersonaal, interpersoonlijk en transpersoonlijk. Voor getraumatiseerde mensen is het vaak moeilijk om in zichzelf contact te maken met deze krachtbronnen. Daarom is het belangrijk om hier goed aandacht aan te besteden en het steeds weer te oefenen en in herinnering te roepen.

#### *Intrapersonaal*

*Denk aan een innerlijke kracht. Iets dat je helpt gronden, je kracht en steun geeft. Kies een gekleurde sjaal, die staat voor je krachtbron. Ieder groepslid legt zijn sjaal voor zich neer en spreekt uit welke kracht hij meeneemt. Zo ontstaat er een cirkel van kracht en holding als podium voor een drama, dat binnen de cirkel plaats kan vinden.*

#### *Interpersoonlijk*

*Denk aan een persoon of een groep mensen die veel voor je betekent. Welke kracht/positieve eigenschap ervaar je aan de ander(en)? Beeld deze kracht die je hebt uit met een gebaar.*

#### *Transpersoonlijk*

*Zoek naar een grotere krachtbron buiten jezelf, mogelijk een spirituele kracht, de natuur, de aarde, muziek etc. We beelden deze kracht die je hebt uit met een gebaar.*

### **Werken met interne rollen**

Binnen het TSM-model wordt er gewerkt met 'voorgescreven rollen', 'getraumatiseerde rollen' en 'transformerende rollen'.

De voorgeschreven rollen zijn rollen waar je toegang toe moet hebben om aan je trauma te kunnen werken en tegelijkertijd binnen de window of tolerance te kunnen blijven, dit zijn de krachtbronnen. Deze moeten als eerste aandacht krijgen, tot ze geïntegreerd zijn. De getraumatiseerde rollen zijn: slachtoffer, dader en afwezige ander. Vanuit het zich gesteund voelen door de veilige rollen, kan de cliënt een kleine stap maken naar de getraumatiseerde rollen: even erin, eraan proeven, dan weer eruit. De transformerende rollen manifesteren zich wanneer het trauma op een heldere manier is doorwerkt. Zo kan iemand bijvoorbeeld een 'good-enough'-ouder in zichzelf ontwikkelen. Gezonde grenzen, goede zelfzorg. Ook deze nieuwe rollen moeten ontwikkeld en geïnternaliseerd worden.

We doen een aantal oefeningen om aan den lijve te ervaren hoe deze processen kunnen verlopen:

Een actie-sociogram om het bewustzijn van een 'goed genoeg'-ouder te activeren.

*In wie zie je een kracht/eigenschap die je zou kunnen gebruiken, die helpend voor je is?*

*Leg bij die persoon een hand op de schouder.*

*In wie zie je eigenschappen van jouw 'good enough' moeder/vader?*

Iedereen wordt uitgenodigd om uit te spreken waarom hij de ander heeft gekozen.

*Wat betekent het voor jezelf dat je deze keuze hebt gemaakt, deze eigenschap die je zoekt?*

## *De traumagerelateerde rollen worden in eerste instantie niet door groepsleden gespeeld*

Een stap-in-de-kringoefening met een opbouw van positief naar een klein stapje trauma-gerelateerd, naar weer meer positief, kracht-gericht. Dit brengt de ervaring teweeg dat je niet telkens weer in het trauma gezogen hoeft te worden, je mag er even naartoe gaan en er dan weer uitstappen.

*Stap in de kring als je... van koffie houdt!*

(oppervlakkig, speels, verbindend)

*Stap in de kring als je... wist dat je iets moest zeggen, maar het lukte niet. (trauma)*

*Stap in de kring als je... een aha-moment had, korte of lange tijd na een nare ervaring.*

(kracht-gericht)

### **Enactment**

Aan de keuze van de protagonist, waarbij de vraag is welke deelnemer de hoofdrolspeler wordt die een onderwerp inbrengt, wordt veel aandacht besteedt.

*In het midden van de kring wordt een object aangewezen dat staat voor 'ik ben bereid om protagonist te zijn'. Iedereen wordt uitgenodigd om even naar het midden te lopen, het aan te raken en te ervaren of dat voelt alsof het klopt.*

Met aandacht voor het focale thema van de groep wordt toegewerkt naar de protagonist-keuze. Wanneer meerdere deelnemers een thema in te brengen hebben, wordt de groep gevraagd in welk thema ze zich het meeste herkennen. De uiteindelijke protagonist mag nu een 'lichaamsdubbel' kiezen, een groepsgenoot die meeloopt en helpt binnen de window of tolerance te blijven, via aandacht voor de adem, het lichaam en de gevoelens. Vervolgens kiest de protagonist mensen uit die belangrijke krachtbronnen kunnen vertegenwoordigen. Die lopen ook mee.

Karakteristiek voor TSM is dat er met meerdere begeleiders gewerkt wordt. Terwijl de hoofdbegeleider zoals bij het gangbare psychodrama bezig is met de protagonist en de enactment, loopt er een tweede begeleider langs de groepsleden die aan de kant zitten om te kijken wie er op een bepaald aspect mee resonanceert (projectieve identificatie). Deze groepsleden worden uitgenodigd in de binnenkring te stappen en aspecten van het psychodrama te vertegenwoordigen, zoals 'het verdriet' of 'de troostende moeder'. Ook worden de 'krachten' die binnen de kring staan gestimuleerd en gecoacht om zich op het goede moment te laten horen.

Een derde begeleider kan rollen spelen die direct met het trauma te maken hebben, zoals de dader, het slachtoffer en of de 'afwezige ander' die had moeten ingrijpen. Deze rollen worden aanvankelijk niet door groepsleden gespeeld. Het zijn lastige rollen

om te spelen en ze kunnen te belastend zijn voor groepsleden met minder veerkracht. Wanneer de veerkracht groter wordt bij een langer lopende groep, en na klinische beoordeling, kan het later wel. De protagonist doet ook in eerste instantie geen rolwissel met de traumagerelateerde rollen van de dader en de afwezige ander. Pas als deze er aan toe is, kan er van rol gewisseld worden met het gewonde kind (interne slachtoffer rol). Ook dit vraagt om een goede klinische beoordeling van de toenemende draagkracht van de protagonist. De hiervoor getrainde begeleider zorgt met het spelen van deze rollen dat het trauma wel getriggerd wordt, maar op een behapbaar, therapeutisch verantwoord niveau.

### **Tot slot**

Zo zorgvuldig als de veiligheid werd opgebouwd, zo zorgzaam werden we ook als grote groep deelnemers weer uitgeleid uit het spel. Het was een leerzame en inspirerende dag, met veel ideeën en handvatten om in te zetten in het dagelijks werk. Helaas kunnen de meesten van ons zich in de dagelijkse praktijk niet de luxe veroorloven om met drie therapeuten aan een groep te werken, dus zullen er aanpassingen gedaan moeten worden vanwege de vaak beperktere mogelijkheden. Maar de denkwijze, de benadering van het trauma vanuit veiligheid, krachtbronnen en verbinding nemen we zeker mee, inclusief de warming-ups en oefeningen, die altijd toepasbaar zijn.

***Michiel de Haan** is psychodramatherapeut en dramatherapeut en werkt bij Parnassia Groep in Den Haag. **Christina Millet** is psychodramatherapeut en beeldend therapeut en werkt bij Centrum voor Psychotherapie te Ermelo (deel van GGZCentraal), klinische en dagklinische behandeling voor mensen met complexe persoonlijkheidsproblematiek.*