



Danstherapie
binnen supervisie

Hoe en wanneer
kan danstherapie
ingezet worden
binnen supervisie?

Afstudeerwerkstuk
november 2010
MDaT Renate Hoenselaar
Supervisorenopleiding
Windesheim Zwolle

Samenvatting

Hoe en wanneer kan danstherapie ingezet worden binnen supervisie?

Met dit werkstuk richt ik mij op het ontwikkelen van een danstherapeutische benadering binnen supervisie. Het afstudeerwerkstuk vloeit voort uit mijn onderzoek binnen de Master in Dance Therapy, Codarts Rotterdam.

Binnen Nederland vindt supervisie overwegend verbaal plaats. De vraag is echter of het leren van de supervisant overwegend via het woord en de taal gaat? Welke rol heeft bijvoorbeeld het lichaam en de beweging op het leren van de supervisant? Hoe en wanneer kan het lichaam, de beweging en het woord op elkaar aansluiten? Zowel supervisie als danstherapie richten zich op de persoonlijke ontwikkeling van mensen: hoe en in welke fasen kan de danstherapie de supervisie ondersteunen?

Of en hoe non-verbale middelen ingezet worden binnen de Nederlandse manier van superviseren is sterk afhankelijk van de achtergrond van de supervisor. In de supervisieliteratuur laten verschillende auteurs zien waarom het inzetten van non-verbale middelen een toegevoegde waarde heeft en wat de valkuilen zijn. Wat echter de meerwaarde is van danstherapeutische interventies binnen supervisie wordt duidelijk in dit werkstuk. Verschillende auteurs benadrukken dat de weg van het leren, en dus het denken, voelen en handelen, via het lichaam en de beweging gaat. Door middel van interviews met danstherapeut-supervisoren, reflectieverslagen van en vragenlijsten aan supervisanten, onderbouw ik dit werkstuk. Daarbij kijk ik hoe de fasen van supervisie en danstherapie bij elkaar aansluiten en hoe het observatie en diagnostisch systeem dat danstherapeuten gebruiken, hierbinnen gebruikt wordt. Duidelijk wordt dat het inzetten van danstherapeutische interventies niet alleen bij danstherapeut-supervisanten een bijdrage levert aan diens leren, maar dat ook anders geschoolde supervisanten hier hun vruchten van kunnen plukken. Het werkstuk laat hiermee zien dat danstherapie niet alleen een belangrijke bijdrage kan leveren aan het leren van de supervisant, maar dat de danstherapeut-supervisor ook een taak heeft om te kijken wat danstherapeut-supervisoren kunnen toevoegen aan het leren binnen het Nederlandse supervisieconcept. Daarmee is het werkstuk zowel interessant voor danstherapeut-supervisoren als voor supervisoren met of zonder kennis van danstherapie.

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	4
1.1	Vraagstelling	4
1.2	Deelvragen	4
1.3	Doelgroep	4
1.4	Verantwoording.....	4
1.5	Opbouw	5
1.6	Zoekstrategie	5
1.7	Definities van Supervisie en Danstherapie	5
2.	Literatuurbeschrijving.....	6
2.1	Overeenkomsten en verschillen	6
2.2	Werken met non-verbale middelen binnen supervisie	8
2.3	Koppeling van fasen tussen supervisie en non-verbale middelen.....	9
2.4	Danstherapie binnen supervisie	11
2.5	Valkuilen	14
2.6	Het werken als danstherapeut-supervisor	14
3.	Interviews en vragenlijsten	16
3.1	Interviews.....	16
3.2	Vragenlijsten	20
4.	Conclusie	25
4.1	Conclusie	25
	Bijlage 1 Vragenlijst supervisanten.....	27
	Literatuur.....	29

Voorwoord

Mijn vraagstelling komt voort uit mijn achtergrond als danstherapeut en mijn supervisorenopleiding. Het woord, het non-verbale en het lichaams- bewegings- en dansant werken, intrigeren mij. Door teveel woorden zet ik mijzelf vast. Het gebruik van het non-verbale en het lichaams-, bewegings- en dansantgericht werken heeft mij verder gebracht dan tienduizend woorden bij elkaar. Of zoals George Steiner dit illustreert met een uitspraak van Ionesco (Smeijsters, 2008): *'Hoe meer ik mezelf met behulp van woorden probeer te begrijpen, hoe minder ik mezelf begrijp.'*

Aan de andere kant heb ik woorden nodig om dat wat ik waarneem en voel op een effectieve manier te kunnen communiceren met andere disciplines, cliënten, en om mijn vak te profileren. Daarnaast wil ik, gezien de ervaring die ik heb, andere danstherapeuten en professionals begeleiden in hun werk, en daarbij is het gesproken woord noodzakelijk. Mijn supervisorenopleiding is hier een vervolg op. Alleen: 'hoe' ga ik als beelddenker en doener te werk met alleen maar woorden? Mogen het alleen maar woorden zijn of kan ik hierin ook mijn expertise inzetten? Wat te doen als ik supervisie geef aan niet danstherapeuten? Kunnen interventies vanuit danstherapie dan ondersteunend zijn? Deze vragen hebben mij doen besluiten om hier onderzoek naar te doen binnen mijn opleiding Master Dance Therapy en mijn afstudeerwerkstuk binnen de supervisorenopleiding hierover te schrijven.

Dankwoord

Ik wil een aantal mensen bedanken die mij geholpen en gestimuleerd hebben met het schrijven van het afstudeerwerkstuk.

- Jetty de Groot, docent en afstudeerbegeleider Windesheim, voor haar kritische blik.
- Dr. Marijke Rutten-Saris die mij als supervisor en vaktherapeut enorm heeft gestimuleerd om me te verdiepen in het onderwerp.
- De supervisanten voor het invullen van de vragenlijst.
De geïnterviewde danstherapeut-supervisoren Simone Kleinlooh, Rosemarie Samaritter en Zvika Frank.
Zonder hen had ik dit werkstuk niet kunnen uitvoeren en kunnen schrijven.
- Als laatste mijn gezin en vrienden die de afgelopen jaren, door het gelijktijdig volgen van twee opleidingen, aan aandacht hebben moeten inboeten en geregeld een "nee" van mij kregen, of alleen mijn rug zagen omdat ik (te) veel achter de laptop zat.

MDaT Renate Hoenselaar
Arnhem (NL)
info@vaktherapiedans.nl
November 2010

1. Inleiding

1.1 Vraagstelling

Hoe en wanneer kan danstherapie ingezet worden binnen supervisie?

1.2 Deelvragen

Dit werkstuk richt zich op het ontwikkelen van een danstherapeutische benadering binnen supervisie.

*Hoe en wanneer kan de danstherapie het supervisieproces ondersteunen?
Hoe en wanneer kunnen het lichaam, de beweging en het woord op elkaar aansluiten?
Hoe en wanneer sluiten fasen van danstherapie en supervisie bij elkaar aan?*

Wat kunnen supervisant en supervisor, al dan niet werkzaam als danstherapeut hier aan hebben?

Omdat danstherapie en supervisie focussen op persoonlijke ontwikkeling, blijft *dans als kunst* hier buiten beschouwing.

1.3 Doelgroep

Het werkstuk wordt geschreven voor alle supervisors met of zonder kennis van danstherapie.

1.4 Verantwoording

Tijdens het literatuuronderzoek is gebleken dat supervisie in Nederland anders ingevuld wordt dan in de omringende landen. Internationaal gezien is supervisie een breed begrip; therapie, werkbegeleiding en supervisie worden door en met elkaar verweven. Het is zowel oplossingsgericht als therapeutisch.

Bij supervisie binnen Nederland wordt er een duidelijk onderscheid gemaakt tussen therapie, werkbegeleiding en supervisie. Buitenlandse danstherapeut-supervisors daarentegen hebben een psychologische achtergrond waardoor het onderscheid tussen therapie en supervisie mogelijk vervaagt. In Nederland zijn voor supervisors en danstherapeuten aparte opleidingen. Siegers (2002) schrijft dat het Nederlandse supervisieconcept gericht is op het leren vanuit de eigen concrete werkervaring van de supervisant. In Nederland gebeurt supervisie overwegend in verbale vorm. Daarbij worden non-verbale middelen ingezet naargelang de achtergrond en visie van de supervisor. Het leren van de supervisant staat centraal.

In dit werkstuk zal ik mij richten op de Nederlandse manier van superviseren. De manier van superviseren door buitenlandse supervisors kan mijn visie over het gebruik van danstherapie binnen supervisie wel verscherpen.

1.5 Opbouw

Door middel van literatuuronderzoek, onderzoek binnen de Master Dance Therapy (Codarts Rotterdam), waaronder vragenlijsten voor supervisanten en interviews met danstherapeut-supervisoren, en praktijkonderzoek onderbouw ik dit werkstuk. Om antwoord te krijgen op mijn 'hoe en wanneer' vraag zal ik onder andere de fasen, zoals beschreven door Siegers (2002) en Praag-van Asperen (2006), bekend binnen supervisie, gebruiken. Ik zal kijken hoe deze fasen zich verhouden tot de danstherapeutische interventies die gedaan (kunnen) worden. Door middel van casusbeschrijvingen zal ik de relatie tussen theorie en praktijk beschrijven.

1.6 Zoekstrategie

De literatuur die ik internationaal gevonden heb, betreft grotendeels artikelen van beeldend- en dramatherapeuten. Literatuur over het gebruik van danstherapie en lichaams-, bewegings- en dansantgericht werk binnen supervisie, betreft een meer op therapie gerichte benadering.

Vanuit dit literatuuronderzoek kom ik tot de onderzoeksindeling:

Het Woord

Het Non-verbale

Het Lichaams-, bewegings- en dansantgericht werk

Sleutelwoorden binnen de zoektocht zijn:

Supervisie, hulpmiddelen, psychotherapie, Creatieve therapie, Vaktherapie,

Danstherapie, Psychomotorische therapie, Muziektherapie, Dramatherapie,

Beeldende therapie

1.7 Definities van Supervisie en Danstherapie

Supervisie is vooral een verbale werkvorm en heeft als doel de supervisant¹ te 'leren leren'.²

Danstherapie is een overwegend non-verbale manier van werken waarbij de cliënt via beweging tot verandering en/of verwerking komt.³

¹ Supervisanten betreft hier mensen die werken met mensen en een superviseerbare vraag hebben (Siegers, 2002).

² Supervisie is het onder begeleiding leren door reflectie op eigen werkervaringen. Daardoor verwerft hij inzicht in het eigen handelen en kan dit duurzaam verbeteren.

http://www.lvsb.nl/cms/front_content.php?idcatart=13&lang=3&client=1 (accessed 01/09/10).

³ Dance Therapy is the psychotherapeutic use of movement and dance through which a person can engage creatively in a process to further their emotional, cognitive, psysical and social integration (Payne, 2006). Danstherapie is een non-verbale therapie en richt zich op het op gang brengen van verandering en/of verwerking via het lichaam en beweging. Het bewerkstelligt integratie tussen het rationele, het gevoelsleven en het handelen. Verwijzersfolder NVDAT, <http://www.nvdat.nl/voor-verwijzers.htm> (accessed 01/09/10).

2. Literatuurbeschrijving

2.1 Overeenkomsten en verschillen

Om te kijken wat de verschillen en overeenkomsten tussen supervisie en danstherapie zijn heb ik gekeken naar de beschrijvingen zoals deze door de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching (LVSC) en de Nederlandse Vereniging voor Danstherapie (NVDAT) gegeven worden. De *methode*, het *doel* en de *werkwijze* heb ik tegen het licht gehouden.

Methode

Supervisie is een methode van begeleiden die:

- afgestemd is op de eigen leerbehoeften en doelen van individuele beroepsbeoefenaren en leidinggevenden.
- kan worden toegepast in het kader van een opleiding; deskundigheidsbevordering of organisatieontwikkeling.

Danstherapie is geschikt voor behandeling bij psychiatrische stoornissen en psychosociale problematiek.

- Danstherapie is een non-verbale therapie en richt zich op het op gang brengen van veranderingen en/of verwerking via het lichaam en beweging. Daarbij gaat de danstherapeut er vanuit dat klachten altijd terug te zien zijn in het lichaam en in de beweging van cliënten.

Verskil en overeenkomst methode

Als we naar de methode kijken binnen supervisie zien we dat het accent ligt op het beroep van de supervisor en diens leerbehoefte. Binnen danstherapie ligt het accent op een stoornis of problematiek en betreft het een persoonlijke benadering.

Sikkema (1997), supervisor en psychotherapeut noemt dat het verschil tussen therapie en supervisie zit in de hulp/leervragen: binnen therapie kunnen deze vragen op elk aspect van het leven van de cliënt betrekking hebben. In supervisie zijn deze vragen gerelateerd aan de werksituatie van de supervisor. Bij beide is sprake van leren: in therapie kan ervoor gekozen worden om niet-verwerkte emoties door te werken om andere gedragsmogelijkheden te ontwikkelen. In supervisie gaat het erom dat de supervisor uiteindelijk zelf de parallelen ziet tussen de actuele situatie met probleemsituaties uit het verleden en tot alternatieve gedragsmogelijkheden komt. Sikkema benadrukt daarbij de verschillende rollen: binnen de relatie therapeut/cliënt kan regressie of het aannemen van een moeder/vaderrol belangrijk zijn. Tussen de supervisor en supervisor is er een volwassen relatie tussen een meer en minder ervaren (aankomend) professional. Afsluitend is het goed om te noemen dat supervisie geen werk- of praktijkbegeleiding is (gericht op het functioneren in een concrete situatie) (Requien, 2005).

Kijken we alleen naar de methodes, die sterk van elkaar afwijken, dan zou je kunnen zeggen dat danstherapeutische interventies niet ingezet kunnen worden binnen supervisie. De doelen en werkwijzen laten echter zien dat er wel degelijk overeenkomsten te zien zijn.

Doel

Supervisie biedt de deelnemer (supervisor) de gelegenheid:

- het eigen handelen in beroepssituaties tegen het licht te houden en; te leren dit duurzaam te verbeteren.
- tot integratie van voelen, denken en handelen te komen.
- integratie op het eerste niveau (persoon) en tweede niveau (het beroep)

De supervisant kan allerlei aspecten met betrekking tot zijn/haar wijze van functioneren in de beroepsuitoefening inbrengen, bijvoorbeeld:

- het werken met cliënten;
- de omgang met de collega's;
- het functioneren in teamverband en binnen de organisatie;
- de eigen manier van leidinggeven of werkuitvoering.

Danstherapie:

- bewerkstelligen van integratie tussen het rationele, het gevoelsleven en het handelen;
- zicht te krijgen op eigen gedragspatronen, waaronder valkuilen en lichaamssignalen;
- anders omgaan met patronen zodat nieuwe ervaringen kunnen worden omgezet naar een adequaat handelen in het dagelijkse leven;
- verminderen of opheffen van klachten zodat men leert om te gaan met de beperkingen en de mogelijkheden die men heeft.

Vershil en overeenkomst doel

Een belangrijke overeenkomst is te zien in de integratie van het denken, voelen en handelen. Hoewel iets anders omschreven binnen danstherapie, namelijk de integratie tussen het rationele, het gevoelsleven en handelen, wordt hier hetzelfde bedoeld. Zowel supervisie als danstherapie streven daarmee een zelfde doel na. Een andere overeenkomst die zichtbaar wordt is de integratie tussen het eerste en tweede niveau. Binnen supervisie is het belangrijk dat men zicht krijgt op het functioneren op het eerste niveau (de persoon) en het tweede niveau (de werksituatie) om tot ander handelen te komen. Danstherapie richt zich met name op het eerste niveau maar heeft wel als doelstelling dat men tot ander handelen komt in het dagelijkse leven: privé en werk. Dit onderstreept naar mijn idee het gegeven dat je jezelf als persoon altijd in je werk meeneemt en dit haast niet los van elkaar kunt zien. Hoewel supervisie niet zo diep op de persoon in gaat als dit binnen therapie gebeurt, wordt het wel aangetipt om de supervisant te leren tot ander handelen te komen.

De verschillen en overeenkomsten tussen creatieve therapie⁴ en supervisie liggen in de doelstelling en de middelen volgens Beelen (1993), beeldend therapeut en LVSC (leer)supervisor. Het gezamenlijke doel is een meer geïntegreerd functioneren. Het verschil zit in: 'iets doen' met materiaal (het middel) om tot denken, voelen, willen en handelen te komen. De taal neemt er een andere plaats in en blijft soms zelf achterwege. Een ander verschil noemt Beelen de terminologie ten aanzien van de integratie items. Zij maakt gebruik van een eigen, op creatieve therapie, toegespitste terminologie: het emotionele, rationele, materiële en spirituele. Dit onderscheid helpt als creatieve therapie-supervisor om niet in belangenverstrengeling terecht te komen.

Het gezamenlijke doel is met name waar ik me binnen dit werkstuk op richt omdat het kan laten zien hoe danstherapeutische interventies het supervisieproces kunnen ondersteunen zonder dat er sprake is van therapie en/of werkbegeleiding.

Werkwijze

De *supervisant* bepaalt zelf in de loop van de reeks gesprekken welke actuele ervaringen en vragen voor haar/hem op dat moment van belang zijn. Deze worden met behulp van de begeleider (supervisor) bewerkt. Hierdoor ontwikkelt de supervisant een beter inzicht in zijn/haar functioneren binnen het beroep:

- welke aspecten en patronen functioneel en welke minder functioneel zijn;

⁴ In plaats van creatieve therapie wordt in dit werkstuk gesproken van Vaktherapie omdat dit de benaming is die door de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB) en de daarbij aangesloten beroepsverenigingen, waaronder de Nederlandse Beroepsvereniging voor Danstherapie (NVDAT), in 2006 als algemene benaming van alle creatieve therapieën en de psychomotorische therapie is aangenomen. <http://www.vaktherapie.nl> (accessed 01/09/10).

-hoe deze door hem/haar zijn te veranderen zodat het beroepsfunctioneren meer voldoet aan de gewenste of gestelde eisen;

-wat zij/hij kan doen om de eigen beroepsuitoefening blijvend te verbeteren.

Er is aandacht voor de wijze van (methodisch) handelen, de belevingen, de intenties, de opvattingen en het referentiekader van de supervisor in hun onderlinge samenhang. Ook voor de verwachtingen en de realiteit van de organisatiecontext. Waar nodig of gewenst zal de invloed van de eigen (beroeps)achtergrond op het actuele functioneren onderzocht worden.

Danstherapeuten hebben geleerd om te kijken naar het lichaam en de beweging en dit te koppelen aan de hulpvraag. Veel danstherapeuten gebruiken hiervoor een specifiek observatiesysteem (Laban Movement Analyse en/of de Kestenberg Movement Profile). Door deze observatiemethoden kunnen zij snel en efficiënt aan het lichaam zien waar de problemen liggen en wat er nodig is om hier verandering in te brengen. Naar aanleiding daarvan wordt een behandelplan opgesteld.

Zij gaan er daarbij vanuit dat nieuwe ervaringen in het lichaam eigen gemaakt en geïntegreerd moeten worden alvorens zij effect kunnen hebben. Een danstherapeut maakt hiervoor gebruik van verschillende dans- en bewegingsmethoden en interventies die aansluiten bij de cliënt. Dit kan worden aangeboden via:

-gestructureerde-;

-inzichtelijke-;

-en/of verwerkende- werkvormen

waarbij het accent op gebeurtenissen in het 'hier en nu' of op 'vroegere' gebeurtenissen ligt. Danstherapeuten richten zich op observatie, diagnostiek en behandeling en het verwoorden van dat wat non-verbaal ervaren wordt.

Verskil en overeenkomst werkwijze

Binnen de werkwijze worden de verschillen, zoals al eerder genoemd, tussen supervisie en danstherapie nogmaals helder weergegeven. Toch zijn hier ook overeenkomsten te zien. Binnen supervisie is er aandacht voor de wijze van handelen, de beleving, de intenties, de opvattingen en het referentiekader van de supervisor in hun onderlinge samenhang (eerste niveau). Danstherapeuten richten zich op het verwoorden van dat wat non-verbaal ervaren wordt. Of anders omschreven: zij richten zich op de beleving, het voelen, de lichamelijke gewaarwording en de intentie waarmee de cliënt zich beweegt. Het verschil is dat danstherapeuten dit doen via het lichaams-, bewegings- en dansantgericht werken. Dit wil echter niet zeggen dat hier geen woorden aan te pas komen of dat gewaarwordingen via het lichaam niet verwoord worden. De ingang is alleen anders: namelijk via het lichaam en de beweging. Waarom deze benadering belangrijk is zal ik in onderstaand literatuurbespreking duidelijk maken.

2.2 Werken met non-verbale middelen binnen supervisie

Supervisie binnen Nederland wordt door Siegers (2002) omschreven als een 'primair verbale methodiek'. Dit komt omdat supervisie gezien haar doelstelling in wezen op verwoording gericht is. Non-verbale communicatie mag wat Siegers (2002) betreft een meer vanzelfsprekende plaats krijgen binnen supervisie, mits het hanteren van non-verbale communicatie zich richt op het gebruiken van deze kennis en vaardigheden in de uitvoering van het werk. Onderstaande literatuur laat zien hoe non/verbale middelen zoals drama, beeldend en integratieve bewegingstherapie, ingezet worden binnen supervisie zonder dit aspect uit het oog te verliezen.

Non-verbale middelen

Beeldend therapeut Beelen (1993) laat zien wat de toegevoegde waarde kan zijn van non-verbale middelen: *'Ik doe dit vooral in situaties waarin ik het gevoel heb dat de supervisor in diens 'praten over' de kern van het probleem niet te pakken krijgt.'* Ze benoemt dat bij het gebruik van beeldende therapie binnen supervisie aan vaktherapie studenten een extra methodisch aspect aan bod komt: de supervisor ervaart aan den lijve hoe materiaal zaken tastbaar, voelbaar en duidelijk maakt. Zo ontstaat er een identificatiemogelijkheid met zichzelf voor de supervisor. Het eigen handelingsrepertoire kan getoetst, versterkt en eventueel uitgebreid worden.

Zij beschrijft tevens wanneer het gebruik van beeldend materiaal zinvol kan zijn namelijk: wanneer de supervisor met taal -alleen- niet tot de kern van de zaak komt, wanneer een totaaloverzicht van de situatie nodig is en in supervisie aan creatief therapeuten.

Van Hulst (2008), ook beeldend therapeut en LVSC supervisor, schrijft dat het een voordeel is dat er een interactie kan ontstaan tussen de supervisor en een hulpmiddel, waardoor parallellen getrokken kunnen worden met de werkzaamheden van de supervisor.

Dijkhuizen (1998), dramatherapeut en LVSC (leer)supervisor, noemt dat de 'rolwisseling' vanuit de dramatherapie een krachtig middel is om tot reflectie op eigen handelen te komen: het 'voelen' in de andere rol levert een nieuwe ervaring op waarbij corrigerende ervaringen een kans krijgen, en men kan komen tot concretiseren en een andere afstemming op het handelen.

Sikkema (1997), LVSC supervisor, leersupervisor en psychotherapeut, vraagt zich af of Siegers gelijk heeft als hij noemt dat supervisie primair een verbale werkvorm is als het gaat om integratie van denken, voelen en handelen. Zij relateert hier aan Petzold (1988) die het tetradisch systeem voor Integratieve bewegingstherapie (IBT) hanteert. Integratieve bewegingstherapie is een specialistische lichaamsgerichte therapie die in Nederland aan de Vrije Universiteit is ontwikkeld door H. Petzold. Het is een ervaringsgerichte en lichaamsgeoriënteerde therapie, die het bewegen en de lichamelijkheid van de cliënt als uitgangspunt neemt van het therapeutisch proces. Volgens de theorie van integratieve bewegingstherapie is het lichaam de basis van het denken en het gevoelsleven van de mens. Het doel van integratieve bewegingstherapie is het oefenen van verschillende houdingen en bewegingspatronen om emoties uit te drukken. Hierbij wordt het creatieve vermogen van de cliënt gestimuleerd. De bewegingsoefeningen kunnen de vorm aannemen van dans- of bewegingsimprovisatie. Integratieve bewegingstherapie streeft ernaar om via non-verbale methodes tot een therapeutisch proces te komen, maar de therapie gaat vaak samen met therapeutische gesprekken. Daarin wordt gereflecteerd op wat er tijdens de bewegingsoefeningen gebeurt⁵.

2.3 Koppeling van fasen tussen supervisie en non-verbale middelen

Binnen supervisie wordt door Siegers (2002) en Praag-van Asperen (2006) fasen beschreven die een supervisor doorloopt om tot integratie van het voelen, denken en handelen te komen. Siegers (2002) beschrijft de fasen die zowel binnen één bijeenkomst als binnen het gehele supervisietraject naar voren kunnen komen⁶. De fasen van Praag-van Asperen (2006) beslaan het gehele supervisiecontract vanaf de voorfase tot de afsluiting⁷.

⁵ <http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/lichaamsgerichte/integratieve-bewegingstherapie/> (accessed 13/10/10).

⁶ Siegers (2002) spreekt van: ervaren, expliciteren, concretiseren, reflecteren, problematiseren, conceptualiseren, generaliseren, leerthema's, experimenteren en beroepscompetenties.

⁷ Praag-van Asperen (2006) spreekt van: voor-, start-, contract-, intensiverende-, methodiekgerichte-, persoonsgerichte-, integratie-, existentiële-, beoordelings-, afrondings- en nawerkingsfase. Deze fasen zijn naast de fasen van Siegers (2002) te leggen.

Verschillende auteurs laten vanuit de vaktherapie en de integratieve bewegingstherapie zien dat deze fasen aansluiten bij de door hen gebruikte begrippen en fasen.

Verbinding van fasen

Sikkema (1997) maakt in het verbinden van verbale - en non-verbale invalshoeken een eerste stap door beide invalshoeken te koppelen aan de in supervisie gebruikte begrippen als expliciteren, concretiseren en generaliseren. Petzold (1988) spreekt over oriëntatiefase (expliciteren), actiefase (concretiseren), integratiefase (generaliseren) en heroriëntatiefase (handelingsstrategieën). Sikkema noemt dat in de oriëntatie- en integratiefase vooral woorden aan bod kunnen komen. De actie- en heroriëntatiefase lenen zich bij uitstek voor non-verbale en creatieve werkvormen. Zij sluit wat betreft de oriëntatiefase aan bij Siegers (2002) die noemt dat het expliciteren van ervaringen binnen supervisie wel altijd in woorden dient te gebeuren omdat het hier een primair verbale methodiek beslaat. Ook als er eerst gebruik is gemaakt van non-verbale middelen kan het ervaren pas echt betekenis krijgen als we persoonlijk geraakt zijn en dit in woorden gevat wordt, waardoor communicatie mogelijk is.

Beelen (1993) voegt hier de fase ervaring-reflectie-ervaring aan toe, waarmee binnen de vaktherapie en supervisie wordt gewerkt om tot een meer geïntegreerd leren functioneren van de mens te komen.

Rutten-Saris (2003), beeldend therapeut en LVSC supervisor, maakt voor supervisie onderscheid in vijf lagen in plaats van fasen: A. privé, B. persoonlijk, C. werkzaamheden, D. omgeving en E. methodiek. Deze lagen kunnen op elk moment, in elke vorm, en zowel na elkaar, als door elkaar, voorkomen. Zij sluit hierbij aan bij de Dynamische Systeemtheorie (DST) die zegt dat de ontwikkeling plaats vindt via een dynamisch proces waarin factoren elkaar beïnvloeden. Hoewel Rutten-Saris (2003) de fasen niet direct koppelt aan de gebruikte begrippen binnen supervisie is in deze lagen wel te zien hoe men van integratie op het eerste niveau (persoonlijk) tot integratie op het tweede niveau (het beroep) komt. Het doorlopen van de lagen, is echter geheel afhankelijk van onvoorziene processen, de creativiteit, het vormgeven en de context waarin de supervisor zich bevindt. Dit verschilt en staat lijnrecht tegenover de leertheorie die uitgaat van een statische lineaire ontwikkeling waarbinnen het menselijke gedrag gekaderd en lineair verbonden wordt met elkaar.

Bovenstaande literatuur laat zien dat het concretiseren, reflecteren en experimenteren bij uitstek fasen zijn waarin het werken met non-verbale middelen terug kan komen. Aan de andere kant laat de literatuur ook zien dat het ontwikkelingsproces van mensen, en dus ook van supervisanten, niet via een statische lineaire lijn loopt maar dat het een 'op en neer' gaande beweging is.

Uit bovenstaande literatuur blijkt dat juist non-verbale middelen voor de supervisor binnen supervisie belangrijk zijn om:

- zich bewust te kunnen worden van zijn gedragingen
- de kern van zijn probleem te kunnen pakken
- aan den lijve te kunnen ervaren hoe tastbaar, voelbaar en duidelijk zijn onderwerpen zijn
- tot identificatie met zichzelf te kunnen komen
- het eigen handelingsrepertoire te kunnen toetsen, versterken en eventueel uit te breiden
- effectiever te kunnen communiceren
- naast of buiten taal toch tot de kern van een zaak te komen
- Voor, naast en voorbij de woorden niet alleen waar te kunnen nemen en begrijpen, maar ook te kunnen beleven
- een interactie te kunnen laten ontstaan tussen de supervisor en een hulpmiddel, waardoor de supervisor tot parallellen kan komen
- tot een totaaloverzicht van een situatie te kunnen komen als het gaat om een integratie van denken, voelen en handelen
- de mogelijkheid tot exploreren

2.4 Danstherapie binnen supervisie

Bij het gebruik van lichaamsgerichte oefeningen kan men letterlijk aan den 'lijve' ervaringen opdoen. De bewustwording van houding en gedragingen kan helpen het palet van gedragingen uit te breiden, wat kan leiden tot effectiever communiceren (Van Hulst, 2008). Om antwoord te krijgen op mijn vraag 'hoe en wanneer kan danstherapie ingezet worden binnen supervisie' is het belangrijk om te onderzoeken wat de invloed is van het lichaam en de beweging op ons voelen, denken en handelen. Onderstaande literatuur laat zien waarom het belangrijk is om ons binnen supervisie ook te focussen op het lichaam en de beweging.

Het lichaam en de beweging

In de twee artikelen van Sikkema (1997, 1997a): "voor, naast en voorbij de woorden", maakt zij een onderscheid tussen non-verbale en belevingsgerichte werkvormen. Laatste is gericht op het 'aan den lijve' ervaren. Zij geeft in haar artikelen een pleidooi voor het gebruik van belevingsgerichte werkvormen binnen supervisie en relateert dit aan diverse onderzoeken en methoden, zoals Argyle (1975) en Pessó (1973) op het gebied van non-verbale communicatie en aan het gedachtegoed van Petzold (1988) en Schreyögg (1991). Laatste noemt dat het lichaam de plaats van waarnemen, denken en handelen is. Petzold noemt: het 'Leibsubject' neemt waar, legt indrukken vast en drukt zich uit. Smeijsters (2008, p. 69), muziektherapeut en onderzoeker, zegt hierover in het Handboek Creatieve Therapie: *"Woorden en gedachten kunnen emoties benoemen, maar niet voelen. Als we wel woorden vinden voor het gevoel en erover kunnen reflecteren is er sprake van de herinnering van een emotie."*

Smeijsters (2008, p. 321) beschrijft in zijn boek tevens wat de meerwaarde van danstherapie is in vergelijking met beeldende- en muziektherapie, en ten opzichte van het woord: *"De reden waarom het moeilijker is in de beweging gevoelens te verbergen dan in het woord, is dat de beweging een veel directere en daardoor minder beheersbare uitdrukking is van de gemoedstoestand. De weg van gevoel (geleefde ervaring) naar taal (verbal self) verloopt als het ware via een omweg waarbij gevoelens worden omgezet in abstracte symbolische codes."* Deze taalcodes gaan altijd gepaard met een gelaatsuitdrukking, lichaamsbeweging en non-verbale uitdrukkingen. Omdat binnen danstherapie het medium het eigen lichaam is komt het dichterbij dan binnen beeldende- of muziektherapie, waar nog een hulpmiddel tussen zit.

Oosting (2008), LVSC supervisor, beschrijft de Emerging Body Language (EBL)⁸ methode van Rutten-Saris, waarna zij kort ingaat op de werkwijze binnen supervisie: door het bewegen/tekenen van de supervisant, en de supervisor die hierin kan participeren, wordt hij zich meer bewust van zijn gedragingen. Hoewel de buitenlandse literatuur een andere manier van superviseren laat zien wil ik hier toch Panhofer (2010), MDaT danstherapeut, aanhalen. Zij beschrijft een nieuwe methode van embodiment voor psychotherapie supervisie, welke bruikbaar is voor dit werkstuk. Zij maakt een onderscheid tussen kennis verkregen via de taal en kennis verkregen via het lichaam zonder tussenkomst van de bewuste gedachte, en boven alle taal. Ze verwijst hier naar literatuur waarin genoemd wordt dat het weten via het lichaam gaat, via een onbewuste of bewuste manier, een non-verbale, metaforische manier. Het lichaam geeft toegang tot vroegere preverbale fysieke ervaringen. Panhofer (2010): *"Our kinaesthetic body is always present and any time we wish to pay closer attention to it, it will listen."* Dit is ook het uitgangspunt van Rutten-Saris (2003).

Waarnemen via het lichaam

Deikman (1974), neuropsycholoog bevestigt bovenstaande nogmaals door te spreken van twee primaire vormen van waarnemen via het lichaam: de "action" en "receptive" mode. Aan de ene kant het waarnemen in contact met je lichaam zoals spierspanning, lichaamsgrenzen,

⁸ Emerging Body Language (EBL) heeft als doel om de natuurlijke bewegingsinteracties tussen volwassenen, kinderen en hun omgeving vanuit concrete momenten te ondersteunen en van daaruit, impliciete Interactie-structuren te laten ontstaan (Oosting, 2008).

pijn, controle en direct focussen op dat wat moet gebeuren in een bepaalde tijd. Aan de andere kant het sensorisch waarnemen zoals gedachten, beelden, sensaties, innerlijke focus en ontspanning. De waarneming gaat als eerste via de "action", van daaruit naar de 'receptive' mode, om tenslotte terug te keren naar de 'action' mode voor integratie met de wereld om ons heen. Het waarnemen in de 'receptive' mode is gewoonlijk een non-verbale ervaring die later in woorden kan worden vertaald of met anderen kan worden gedeeld. Dosmantes-Alperson (1979), movement psychotherapist, noemt dat de bewegingspsychoteraapeut kan helpen door eerst de fysieke, lichamelijke kwaliteiten te onderscheiden die de cliënt waarneemt, om hem dan aan te moedigen om een beeld toe te staan. Deze beelden zijn in het lichaam door getrainde bewegingsobservanten waar te nemen als 'shadow' bewegingen: subtiele verschuivingen in de spanning van het lichaam of veranderingen in de 'flow' of breath. Vervolgens kan gevraagd worden het beeld in beweging te zetten. De waarde van het bewegen van een beeld, eerder dan alleen het concentreren op een beeld zonder beweging, is dat men het beeld via de beweging zichtbaar maakt voor de buitenwereld. Wanneer de danstherapeut en supervisor zich realiseren dat lichaamstaal en non-verbaal gedrag anders zijn dan het verbale gedrag, kunnen zij gebruik maken van het lichaam en de taal om zowel mondelinge als fysieke interactie te ontwikkelen. Rutten-Saris (1990), beschrijft daarnaast nog eens vier lagen van gewaar-zijn binnen de ontwikkeling: een A. Ontluikend-zelf, een B. Geheel-zelf, een C. Subjectief-zelf en een D. Verbaal-zelf. Deze lagen volgen elkaar op van 0 tot 5 jaar en blijven actief en werkzaam gedurende het hele leven. Het gaat hier om het gewaar-zijn zonder bewustzijn, via het lichaam en de beweging, tot het gewaar-zijn van betekenisgeving via de taal.

Opvallend is dat deze auteurs het lichaam als basis voor zowel het denken, als het voelen, als het handelen zien. Het onderbouwt de visie vanuit de danstherapie dat ervaringen altijd terug te vinden zijn in het lichaam en de beweging, en dat men via deze weg ervaringen opnieuw kan beleven en waarnemen om uiteindelijk tot anders handelen te komen.

Observatie van het non-verbale

Siegers (2002) noemt in zijn handboek binnen het hoofdstuk 'Het non-verbale' de mogelijkheden om te letten op ruimte, het zitten, praten en de afstand t.o.v. elkaar. Hij mist in dit hoofdstuk, vanuit de danstherapie gezien, een groot deel van wat bruikbaar zou kunnen zijn binnen supervisie. Mogelijkheden binnen Body, Effort, Shape en Space zoals deze terug te vinden zijn binnen het observatie en diagnostisch instrument (LMA)⁹ zoals dit door danstherapeuten gebruikt wordt, worden niet of summier genoemd. Dit instrument laat aan danstherapeuten namelijk duidelijk zien welke lichaamsdelen iemand gebruikt, met welke kwaliteit dit gebeurt, waar dit in de ruimte gebeurt en hoeveel ruimte men met de beweging inneemt, hoe en of de supervisant en de supervisor met elkaar 'mee-bewegen' en of dit alles congruent is met de taal van de supervisant. Het wel of niet gebruiken van bepaalde lichaamsdelen, kwaliteiten en het gebruik van de ruimte hebben een betekenis. Zo is bij een zittende supervisant te zien of hij voornamelijk vanuit het 'denken' of vanuit het 'voelen' zijn verhaal vertelt. Praat een supervisant alleen vanuit het 'denken' dan zie je vaak dat het hoofd strak en vast op de romp staat en niet in connectie is met de rest van het lichaam. Er is geen doorgaande 'flow' in het lichaam te zien. Praat een supervisant alleen vanuit het 'voelen' dan zie je dat de kwaliteit van de beweging licht is en dat hij niet stevig op zijn stoel zit en/of zijn voeten op de grond heeft. Congruent gedrag wordt zichtbaar in de kwaliteit waarmee iemand een situatie beschrijft: komt het verhaal, en dus de taal, overeen met de kwaliteiten en het gebruik van de ruimte. Wanneer iemand noemt dat hij heel rustig bleef onder een situatie en je ziet ondertussen dat de activiteit in het lichaam en de beweging toeneemt of krachtiger wordt dan is er sprake van incongruent gedrag. Daarnaast is het

⁹ Laban Movement Analysis is a system and language for understanding, observing, describing and notating all forms of movement devised by Rudolf Laban. It includes 4 inter-related categories: Body/ Effort/Shape and Space. Used as a tool by dancers, athletes, physical and occupational therapists (Bartenieff and Lewis, 1980) and page at URL: <http://www.laban.org/php/news.php?id=20> (accessed 01/09/10).

belangrijk om te zien of de supervisant 'shadow' bewegingen laat zien zoals Dosmantes-Alperson (1979) hierboven beschrijft. Deze bewegingen geven de supervisor en de supervisant informatie over de onderliggende beelden, belevingen en gedachten. Zo zijn er nog tal van voorbeelden te noemen die duidelijk maken dat observatie van het lichaam en de beweging niet alleen de supervisor kan helpen om de supervisant te begeleiden tijdens zijn supervisietraject maar dat de supervisant door bewustwording van dit proces beter zicht krijgt op zijn denken, voelen en handelen. Danstherapeuten hebben door hun verfijnde manier van observeren een voorsprong op het waarnemen van non-verbaal gedrag en kunnen daar dus eerder een interventie op plegen.

Auteurs zoals Stern (1995), ontwikkelingspsycholoog, en Damasio (2003), neuropsycholoog, onderbouwen nogmaals mijn hypothesen dat het inzetten van danstherapeutische interventies binnen supervisie waardevol kunnen zijn omdat je in het moment zelf, het 'present moment', je zelf uitdrukt middels het lichaam en de beweging. Dit is te vergelijken met wat Korthagen (2008, p. 88), supervisor, schrijft over kernreflectie binnen supervisie: *'kernreflectie heeft te maken met het bevorderen van "flow". De beleving van "flow" voegt een essentiële dimensie toe aan de vier functies denken, voelen, willen en handelen. Je voelt je persoonlijk en tot in de kern van de zaak betrokken bij wat je doet.'* Volgens hem ligt de nadruk vaak te veel op reflectie als cognitieve activiteit terwijl leren geen kunstje van het hoofd is. Hoewel hij het lichaam niet als belangrijkste bron noemt binnen kernreflectie heeft hij het wel over het vermogen van iemand om te zijn wie hij in kern is. Het vergt teveel om hier binnen dit werkstuk op in te gaan maar het geeft weer waarom observatie vanuit danstherapie binnen supervisie van toegevoegde waarde kan zijn.

Interventies vanuit danstherapie

Observatie van het lichaam en de beweging binnen supervisie geven nog geen vrijbrief om danstherapeutische interventies in te zetten. Toch laat de literatuur, en ook de interviews en vragenlijsten aan supervisanten verderop in dit werkstuk, zien dat danstherapeutische interventies het integratieproces van het denken, voelen en handelen kan verhelderen en versnellen. Door een gedachte, gevoel of beleving in beweging om te zetten kan men eerder bij de kern komen en kan het 'leren leren' bevorderd worden. Een supervisant binnen mijn eigen praktijk verwoordde dit onlangs in haar eindverslag heel duidelijk: *"ik vond het af en toe heel confronterend dat wat ik in dans of fysieke situatie deed, precies overeen kwam met mijn handelen tijdens een situatie. Doordat het zo concreet werd gemaakt, weet ik zeker dat ik dit in een volgende situatie op het werk in mijn achterhoofd houd en er verder mee kan."* Deze supervisant kreeg door de danstherapeutische interventie, waarbij ze dezelfde houding en beweging als tijdens de ingebrachte werksituatie moest aannemen, inzicht in haar gedachten en haar gevoel op dat moment. Tijdens het praten wat er aan vooraf ging was duidelijk te zien dat er geen connectie was tussen het hoofd en het lichaam waardoor ze niet helder kreeg wat er gebeurde in contact met een collega. De vragen die ik als supervisor stelde hielpen haar niet om tot de kern te komen. De danstherapeutische interventie brachten haar direct hier naar toe.

Deze en andere ervaringen maken het duidelijk dat de weg van het voelen → via het lichaam en de beweging, → naar het denken en → het handelen gaat. Mogelijk kan die weg ook benaderd worden via verbale interventies maar de vraag is of de ervaring van de supervisant dan werkelijk tot volledige integratie leidt. Rutten-Saris (1990) ziet taal als een flink voordeel voor het toenemen van de interpersoonlijke ervaring, maar zij ziet ook dat taal een wig drijft tussen dat wat beleefd wordt en dat wat verbaal gepresenteerd wordt. Wadeson (1987) onderstreept deze gedachte door te noemen dat verbale expressie makkelijker te manipuleren en onder controle te houden is omdat het onze primaire vorm van communicatie is. De auteurs laten zien dat taal zowel voor een verbinding als voor een verwijdering kan zorgen. Het lichaam en de beweging lijkt deze verwijdering niet te kunnen maken.

Als je van deze auteurs en bovenstaande literatuur uitgaat dan is de weg van het voelen via het lichaam en de beweging, naar het denken en handelen onvermijdbaar. Daarbij haal ik nogmaals aan dat danstherapeuten ervan uitgaan dat integratie dan pas plaatsgevonden heeft als de verandering ook in het lichaam zichtbaar en gevoeld is.

2.5 Valkuilen

Verschillende artikelen laten zien hoe de vaktherapieën ingezet worden binnen supervisie. Enkele beschrijven de valkuilen die hierbij op de loer liggen. Dijkhuizen (1998) vindt het een voorwaarde dat de vaktherapeut-supervisor zelf geïntegreerd, zowel op het eerste (persoonlijk) en tweede niveau (het beroep), kan functioneren. Een valkuil is dat men zich teveel richt op het eerste niveau en niet op het tweede niveau waardoor de supervisie teveel op therapie gaat lijken. Siegers (2002) noemt het belang van beide niveaus om integratief te kunnen functioneren ook voor supervisanten.

Het is belangrijk om hier een definitie te geven van het onderscheid tussen privé en persoonlijk omdat dit onderscheid in het werken met supervisanten van wezenlijk belang is. Siegers (2002, p. 42) omschrijft dit als volgt: *“Met privé wordt een gebied, een bepaald gedeelte van de leefwereld van de persoon aangegeven, waarbinnen hij als persoon en bijvoorbeeld niet als functionaris participeert. Persoonlijk daarentegen geeft de mate aan waarin de persoon bij het onderwerp betrokken is.”*

Van Hulst (2008) beschrijft wat er mis kan gaan, wanneer de ‘interne beleving’ van de supervisant en dat wat er ‘gebeurt’ in haar interactie met de aangeboden oefening (hulpmiddel), niet op elkaar aansluiten. Zij ziet hierin het hulpmiddel als de ‘derde partij’ in de communicatie, waarbij van alles mis kan gaan, omdat er verschillende processen meespelen:

- het hulpmiddel zelf
- de interactie van de supervisant met het hulpmiddel
- en het product waarmee de boodschap vorm wordt gegeven en kenbaar gemaakt aan de supervisor.

Vanuit Dynamische Systeemtheorie (DST) gezien, kan er iets mis gaan door zowel elk onderdeel, als door iedere andere factor binnen en buiten het systeem. Deze benaderingen zijn methodische houvasten waarmee telkens vanuit één standpunt naar de therapie gekeken kan worden (M. Rutten-Saris, 2003).

Het is zinvol om bovenstaande valkuilen, bij het inzetten van non-verbale middelen binnen supervisie, in de gaten te houden.

2.6 Het werken als danstherapeut-supervisor

Als danstherapeut is ervaring en kennis van het lichaam en beweging essentieel om te kunnen observeren, oriënteren, diagnosticeren, plannen en interventies te doen.

Beelen (1993) waarschuwt dat een uitgebreide kennis van verschillende materialen en van wat zich voordoet in vormgevingsprocessen en in het hanteren hiervan belangrijk is, omdat het gebruik van materialen anders een ‘leuke techniek’ blijft waarbij alle betrokkenen tekort wordt gedaan en waarbij de veiligheid niet gegarandeerd kan worden. Siegers (2002) noemt als supervisor vier elementen die essentieel zijn als werkhouding van de supervisor bij het methodisch inzetten van het non-verbale (onder het non-verbale verstaat hij: ruimte, zitten, praten en afstand bepalen (paragraaf 2.4)).

- Primaire gerichtheid op het eigen lichaam en de eigen non-verbale communicatie voordat men zich richt op die van de supervisant.
- Primaire gerichtheid op de aanvullende informatie die de non-verbale communicatie (naast de inhoud van de woorden) kan verschaffen.

- Bewuste gerichtheid op het non-verbale in de verwoording van de werkervaringen door de supervisant.
- Bewuste gerichtheid op de supervisiesituatie zelf om deze als tweede bron van leer materiaal methodisch te hanteren.

Ik ben het met Siegers eens dat je bij het inzetten van het non-verbale zelf, zoals Beelen ook schrijft vanuit de beeldende therapie, ervaring en kennis moet hebben van dat wat je inzet. Ervaring en kennis als danstherapeut, en gerichtheid op het eigen lichaam en de beweging is belangrijk bij het inzetten van danstherapeutische interventies binnen supervisie, om goed aan te kunnen sluiten bij, en af te stemmen op de supervisant en diens denken, voelen en handelen. Siegers benadrukt naar mijn mening te veel dat supervisie op verwoording gericht is, waarmee het non-verbale alleen als aanvulling neergezet wordt. Observatie van het lichaam, de beweging, de kwaliteiten, de ruimte en het non-verbale contact, vormen voor mij een belangrijk onderdeel binnen supervisie: een reactie van het lichaam kan soms meer zeggen dan de woorden die men er op dat moment aan geeft. Ook kan het werken met het lichaam de supervisant bewustmaken van de gevoelens die men heeft, daar waar de supervisant gewend is om er 'overheen' te praten. En dan heb ik het nog eens niet over de supervisanten voor wie het inzetten van lichaamswerk een toegevoegde waarde kan hebben zoals Rutten-Saris (2003) omschrijft waarbij zij vooral doelt op mensen die anders denken en leren zoals beelddenkers, dyslectici, hoogbegaafden. Een groep die we zeker tegen kunnen komen binnen supervisie.

3. Interviews en vragenlijsten

3.1 Interviews

Voor het onderzoek en werkstuk heb ik interviews afgenomen bij drie danstherapeut-supervisoren. De achtergrond van deze supervisoren verschilt. Eén supervisor heeft door eerder genoten opleidingen en registratie als ADTR (American Dance Therapist Registered) bevoegdheid tot het geven van supervisie binnen de Master opleiding. Eén supervisor is als docent verbonden aan een bachelor opleiding in Nederland en is momenteel bezig met een verkorte route voor registratie voor de LVSC. De derde supervisor heeft bevoegdheid tot het geven van supervisie vanuit de Integratieve bewegingstherapie opleiding. Anders dan ik geeft men op dit moment alleen supervisie aan danstherapie studenten of afgestudeerden. Aangezien niet alle drie de geïnterviewden vanuit een zelfde opleidingsachtergrond supervisie geven, en niet alle geïnterviewden LVSC geregistreerd zijn, heb ik gekeken in hoeverre hun manier van werken overeenkomt met de fasen die Siegers (2002) en Praag-van Asperen (2006) binnen een supervisietraject aanhouden.

Inzetten van danstherapeutische interventies

Alle danstherapeut-supervisoren geven aan regelmatig interventies in te zetten vanuit de danstherapie. Het inzetten van danstherapie bij danstherapeut-supervisanten achten zij noodzakelijk omdat deze supervisanten in en met het lichaam en de beweging van cliënten werken. Het medium dat danstherapeuten gebruiken zijn we zelf: *“wij kunnen onszelf niet buitensluiten, je neemt jezelf mee.”*

Men geeft daarnaast aan dat men bewust kijkt naar het lichaam en de beweging van de supervisant wanneer deze zijn verhaal vertelt. Er is een lichamelijke betrokkenheid zegt één van de geïnterviewden: *“je kijkt naar wat er non-verbaal bij de supervisant en naar wat er in de non-verbale afstemming tussen supervisant en supervisor gebeurt.”*

Danstherapie of taal

Twee danstherapeut-supervisoren geven aan dat de supervisies over het algemeen meer verbaal dan non-verbaal plaatsvinden. Men acht het belangrijk om ervaringen en gevoelens ook in woorden om te zetten om de verbinding te maken van het lichaam naar de taal: *“het gaat in supervisie om reflectie op je professioneel handelen. Integratie van verbale en non-verbale aspecten is belangrijk: aangesloten praten met een non-verbale houding.”*

De danstherapeut-supervisor die ADTR geregistreerd is geeft duidelijk aan dat binnen zijn supervisie deze verdeling fifty-fifty is, waarbij het lichaam centraal staat als men zit en praat. Genoemd werd dat het inzetten van danstherapeutische interventies afhankelijk is van de leervraag van de supervisant.

Daarbij noemt men dat het soms zelfs noodzakelijk is om van het voelen naar het denken te gaan omdat de danstherapeut-supervisant teveel in het voelen kan zitten. Eén danstherapeut-supervisor noemt dat het inzetten van danstherapeutische interventies afhankelijk is van de tijd en de ruimte waarin de supervisie gegeven wordt. Een kleine ruimte nodigt niet uit tot het inzetten van danstherapeutische interventies. Dit onderstreept hoe belangrijk het is om te kijken naar de context waarin supervisie gegeven wordt als we het inzetten van danstherapie binnen supervisie belangrijk vinden.

Hoe

Zoals hierboven al genoemd letten de geïnterviewden op het lichaam van de supervisant als deze zijn verhaal vertelt: *“ik kijk naar het lichaam als ze het hebben over een cliënt. Zie ik irritatie, boosheid, woede?”* Men laat de supervisant regelmatig stilstaan bij het lichaam om zich gewaar te worden van gevoelens en belevingen. Specifiek werd door één danstherapeut-supervisor genoemd dat ze naar de beweging vraagt als het verhaal van een supervisant te vaag of chaotisch is, of te cognitief. Eén danstherapeut-supervisor werkt binnen de supervisies met een casusinbreng en sessiebeschrijving: vaak wordt deze inbreng

via danstherapeutische interventies uitgevoerd, waarbij nadrukkelijk genoemd wordt dat het non-verbale naar het verbale omgezet moet worden om te kunnen communiceren met andere disciplines.

Wanneer

Alle geïnterviewden laten een gelijkenis zien in het inzetten van danstherapeutische interventies. Bij allen komt naar voren, zoals al eerder genoemd, dat de interventies zowel verbaal als non-verbaal plaatsvinden, op de stoel en in beweging. Vaak wordt bewust gevraagd om een situatie in beweging neer te zetten: bijvoorbeeld door een sessie met een cliënt of een ervaring met een cliënt uit te werken in beweging. Daarbij gaat het er om dat men dezelfde fysieke ervaring voelt als ten tijde van het contact met de cliënt. Soms ook wordt een interventie ingezet om de supervisor bewust te laten worden van zijn eigen lichaamstaal, bijvoorbeeld door te vragen *'hoe zit je erbij, waar voel je het, maak je beweging/houding eens groter?'* Aan de andere kant worden interventies gepleegd om parallelprocessen zichtbaar te maken. Zo geeft één danstherapeut-supervisor als voorbeeld dat een supervisor moeite had om contact te maken met de adolescenten op de stage. In lichaamstaal liet deze supervisor zien dat ze zich afwendde van de supervisor. Door deze observatie te benoemen en te vragen wat ze waar kon nemen in haar lichaam, en een andere positie in de ruimte in te nemen, kon de supervisor de parallel zien en tot anders handelen binnen haar stage komen.

Koppeling naar fasen binnen supervisie

Waarschijnlijk door de verschillende achtergronden werken de danstherapeut-supervisors met verschillende fasen binnen hun supervisies. De vier fasen die vanuit de integratieve bewegingstherapie worden genoemd (paragraaf 2.1), komen hier terug. Eén van de geïnterviewden ziet fase één als de fase waarin het verbale belangrijk is om er 'in' te komen terwijl bij fase vier het verbale belangrijk is om er 'uit' te komen. Genoemd wordt dat in alle vier de fasen danstherapeutische interventies gegeven kunnen worden, maar dat in fase één dit alleen gebeurt om situaties helder te krijgen: het richten van de aandacht op het lijf om te voelen. Terwijl in fase twee en drie duidelijk het accent meer op beweging gelegd wordt: om het ervaringsaspect te bekijken, om somatisch/sensorisch te reflecteren, te kijken naar het eigen proces, om te kijken hoe men er verder mee kan werken.

Ook worden de fasen genoemd zoals die binnen de stages van de creatieve therapie opleidingen gebruikt worden: 1. introductiefase, waarin het gaat om het functioneren binnen een team, regelen van ruimte e.d., 2. tussenfase, waarin meer het persoonlijke aan bod komt, 3. afrondingsfase, die gezien wordt als de verdiepende fase waarin de stagiaire zelfstandig zijn beroep leert uitoefenen en de koppeling maakt van persoon naar werk. Met name binnen fase twee en drie worden danstherapeutische interventies ingezet.

Kijken we naar de fasen zoals Siegers (2002) ze omschreven heeft, dan geeft men aan dat men vooral danstherapeutische interventies pleegt binnen het ervaren, expliciteren en concretiseren. Bij reflecteren en problematiseren wordt o.a. de link gelegd naar het inzetten van body memory en embodiment theorieën: *"het lichaam dat toch altijd (psychologische) autonome reacties geeft."* Het conceptualiseren en generaliseren wordt als concreet en cognitief gezien en zal meer in woorden gebeuren.

In onderstaande tabel is te zien hoe de fasen zoals deze binnen de creatieve therapie opleidingen en de integratieve bewegingstherapie gebruikt worden zijn zich verhouden tot de fasen zoals Praag-van Asperen (2006) en Siegers (2002) ze beschrijven.

Fasen binnen de creatieve therapie opleidingen	Fasen binnen de integratieve bewegingstherapie
1. Introductiefase P. start/contract, intensivering, methodiekgerichte werkfase S. ervaren	1. Oriëntatiefase P. start/contract en intensiveringfase S. expliciteren op somatisch, kinesthetisch niveau
2. Tussenfase P. persoonsgerichte en deels integratie en existentiële fase S. expliciteren, concretiseren	2. Actiefase P. intensivering en methodiekgerichte werkfase S. ervaren, concretiseren, reflecteren
3. Afrondingsfase P. integratie en existentiële fase S. reflecteren, problematiseren, conceptualiseren en generaliseren	3. Integratiefase P. persoonsgericht en integratiefase S. problematiseren
	4. Heroriëntatiefase P. existentiële fase S. conceptualiseren en generaliseren

Tabel 1: bovenstaande tabel laat zien hoe de fasen zich t.o.v. elkaar verhouden. P. geeft de fasen aan zoals Praag-van Asperen (2006), en S. de fasen zoals Siegers (2002) ze beschrijft.

Opvalt is dat zowel binnen de fasen die binnen integratieve bewegingstherapie als de creatieve therapie opleidingen gehanteerd worden, fase twee en drie de fasen zijn waarbinnen de meeste danstherapeutische interventies gedaan worden door de geïnterviewden.

Laban Movement Analyse (LMA)

De interviews laten zien dat het observatie en diagnostisch systeem wat danstherapeuten gebruiken (LMA) binnen alle fasen gebruikt wordt: *“de bewegingsterminologie vormt de taal die we met elkaar delen, waarmee je niet alleen het individu maar ook de groep en de onderlinge relatie kunt observeren.”* Dit geldt zowel voor danstherapeut-supervisors als danstherapeut-supervisanten. LMA wordt hierin als een belangrijk middel gezien om als supervisor en/of mede-supervisant te kunnen observeren wat er bij een supervisant gebeurt. Om voor de supervisant te reflecteren op dat wat er in het contact met de cliënt gebeurt, en om waar te nemen wat een cliënt beweegt om eventueel tot andere inzichten te komen. Interventies worden dan ook gedaan vanuit één van de aspecten van LMA: Body, Space, Effort en/of Shape. Meerdere keren wordt ‘body memory’ genoemd: het lichaam dat ervaringen opslaat en herinnert. Door in beweging, in het lichaam, te stappen reflecteert men als het ware op eerdere ervaringen. Tevens wordt het ingezet als de verwarring, bijvoorbeeld bij het onderzoeken van een leervraag, te groot wordt. LMA kan hier structuur geven. Het kan voorkomen dat er teveel gepsychologiseerd wordt. Hoewel genoemd wordt dat het gebruik van LMA vooral binnen het expliciteren en concretiseren gebeurt, sluit men niet uit dat het binnen meerdere fasen terugkomt o.a. omdat danstherapeut-supervisors altijd observeren vanuit dit systeem. Het gebruik van LMA lijkt hiermee niet direct te koppelen aan bepaalde fasen, maar meer aan de interventies die gegeven worden.

Denken, voelen en handelen

Het is interessant om te zien hoe vaak het woord ‘voelen’ terugkomt bij het inzetten van danstherapeutische interventies. In het bijzonder op dit gebied lijken de interventies een toegevoegde waarde te hebben: *“danstherapeut-supervisanten moeten het voelen, het lichaam ervaren, in de huid van de cliënt kruipen.”* Aan de andere kant wordt ook genoemd dat een supervisant zo in de ervaring kan zitten, nog niet los van zichzelf, dat het belangrijk is om te laten reflecteren op een cognitief niveau. Verder wordt genoemd dat het gaat om de verbinding tussen de ervaring en de reflectie: *“de activiteit van de supervisor is erop gericht om bij de supervisant een levendige beweging tussen ervaren en reflectie te bewerkstelligen. De parallel hierin is de beweging tussen het denken en het voelen.”* Hoewel in andere woorden wordt dit door de andere geïnterviewden onderstreept.

Naast het voelen wordt het handelen gezien als een belangrijke fase waarbinnen danstherapeutische interventies worden gegeven: woorden kunnen vertalen naar een bewegingsactiviteit, het oefenen van interventies om hierop weer te reflecteren, conclusies trekken vanuit LMA observatie, om zo tot een professioneel handelen te komen.

Non-verbale middelen en kaders

Naast het inzetten van danstherapie worden er ook gebruik gemaakt van andere middelen zoals stem, geluid, Pessotechnieken, familieopstellingen, rollenspelen en beeldend werken. Men doet dit altijd vanuit het danstherapie referentiekader en supervisie kader.

Leren zonder danstherapeutische interventies

Of men kan leren zonder danstherapeutische interventies lijkt afhankelijk van de leervraag van de supervisant. Hierbij wordt gedacht aan organisatorische vragen. De danstherapeut-supervisoren geven aan dat ze niet zouden weten 'hoe' ze zonder hun interventies de supervisant tot leren kunnen brengen, omdat hun waarneming altijd via het lichaam en de ervaring gaat. Ook wordt genoemd dat danstherapeutische interventies ontzettend verhelderend en verdiepend kunnen werken om bijvoorbeeld alleen al de incongruentie te zien tussen verbaal en non-verbaal gedrag: *"binnen danstherapie hebben wij als danstherapeuten de instrumenten die ons in staat stellen dit heel specifiek aan te wijzen."*

Inzetten van danstherapie door andere disciplines

De danstherapeut-supervisoren zijn het unaniem eens dat een supervisor met een andere discipline als achtergrond geen danstherapeutische interventies kan inzetten, omdat men: moet kunnen observeren wat er in het lichaam en de beweging gebeurt, moet weten in welke context het plaats kan vinden, moet weten wat de consequenties zijn en wat het teweeg brengt. Men geeft aan dat het inzetten van een danstherapie oefening dan gebeurt met een enkelvoudige doelstelling omdat men, met zijn ervaring en kennis, geen zicht heeft op de hele waaier van mogelijkheden. Dit geldt overigens ook voor het inzetten van andere non-verbale hulpmiddelen als men hier niet in geschoold is.

Als aandachtspunt wordt nog genoemd dat het zinvol zou zijn voor danstherapeut-supervisoren om zich te bezinnen op welke interventies en concepten vanuit danstherapie toegevoegd zouden kunnen worden aan supervisie. Het zou dan niet zozeer om een vorm of oefeningen gaan maar een 'gevoelig' worden voor het lichaam en de lichamelijke aanwezigheid binnen supervisies.

Supervisie of therapie

De geïnterviewden spreken allen hun bezorgdheid uit over hun rol als supervisor, therapeut en soms ook als docent/werkbegeleider. Ze zijn zich terdege bewust van deze verschillende functies en 'petten' die ze vaak ophebben als ze als docent en werkbegeleider ook supervisie geven binnen een opleiding, en welke verwarring dit bij supervisanten kan geven. De weg van het persoonsgerichte naar het professioneel gerichte wordt enkele malen genoemd als aandachtspunt: *"ik kan persoonlijke dilemma's aansnijden maar belangrijk is de link van de persoon naar het werk."*

Bekijkend binnen de fasen van supervisie noemt de docent danstherapeut-supervisor dat ze in het begin meer in de rol zit van coach/docent/ervaringsdeskundige. Genoemd moet worden dat dit gaat om danstherapie studenten die stage lopen. Bij afgestudeerden ervaart men meer dat er sprake is van een gelijkwaardig niveau.

Conclusie

Ondanks dat de achtergrond van de danstherapeut-supervisoren verschilt, laten de interviews zien dat er veel overeenkomsten zijn in hun werk. Allen zien het lichaam en de beweging als een belangrijk aspect om tot integratie van het verbale en non-verbale, en om van gevoel naar taal te komen. Daarmee onderstrepen ze wat verschillende auteurs als Smeijsters (2008), Rutten-Saris (1990) en Panhofer (2010) beschrijven, namelijk dat de weg naar de taal via het lichaam gaat. Het gewaarworden van gevoelens en belevingen gebeurt

onder andere door de supervisant bewust stil te laten staan bij het lichaam, en door een situatie in beweging neer te laten zetten zodat de supervisant hierop kan reflecteren. Smeijsters (2008), Dosmantes-Alperson (1979) en Rutten-Saris (2003) onderstrepen bovendien dat beweging hier een extra dimensie aan toevoegt. Alle geïnterviewden achten het noodzakelijk dat de supervisant leert om gevoelens en ervaringen te verwoorden om uiteindelijk tot effectievere communicatie met cliënten en andere disciplines te komen. Dit is te koppelen aan wat Deikman (1974) schrijft: het waarnemen in de 'receptive' mode is gewoonlijk een non-verbale ervaring die later in woorden kan worden vertaald of met anderen kan worden gedeeld.

Er is een grote mate van lichamelijke betrokkenheid vanuit de supervisors zowel tijdens het praten op de stoel als tijdens het bewegen in de ruimte. Hiermee komen ze tegemoet aan de vier elementen die Siegers (2002) essentieel vindt als werkhouding bij het inzetten van het non-verbale (paragraaf 2.6).

Opvallend is de verdeling tussen verbale en non-verbale interventies. Aan de ene kant lijkt de achtergrond van de danstherapeut-supervisors van invloed op het aantal danstherapeutische interventies: de danstherapeut-supervisor die in het buitenland geregistreerd staat, zet beduidend vaker danstherapeutische interventies in dan de andere danstherapeut-supervisors. Aan de andere kant blijkt dat niet alleen de achtergrond maar ook de setting, de tijd en ruimte die men ter beschikking heeft meespeelt bij het inzetten van danstherapeutische interventies. Eén van de geïnterviewden noemde dat wanneer zij de tijd en een grotere ruimte ter beschikking zou hebben met haar supervisanten, de manier van superviseren, zoals in het boek van Payne (2008) beschreven wordt, zeker haar voorkeur zou hebben voor danstherapeut-supervisanten.

Een belangrijke uitkomst van het onderzoek is dat het observatie en diagnostisch systeem dat danstherapeut-supervisors gebruiken niet te koppelen is aan de fasen zoals deze binnen supervisies gehanteerd worden. Wel laten de verschillende fasen zoals deze door de geïnterviewden gebruikt worden overeenkomsten zien met de supervisiefasen door Siegers (2002) en Praag-van Asperen (2006) beschreven.

Het is jammer dat de geïnterviewden weinig tot geen ervaring hebben met anders geschoolde supervisanten. Mijn ervaring is dat het inzetten van danstherapeutische interventies juist hierbij een grote toegevoegde waarde kan hebben, omdat zij zich over het algemeen minder bewust zijn van het lichaam en de beweging, waardoor het reflecteren op het denken, voelen en handelen langzamer verloopt. Een ervaring in beweging zetten, met aandacht voor het lichaam, werkt directer. Of zoals een supervisant dit beschrijft: *"dit werkt voor mij veel sneller, efficiënter en concreter dan wanneer het verbaal zou worden behandeld."* De uitkomst van de vragenlijsten zal dit verder onderbouwen.

3.2 Vragenlijsten

Participanten

Voor het onderzoek en het werkstuk heb ik vragenlijsten verstuurd naar zeven supervisanten binnen mijn eigen praktijk. Hier was 100% respons op. De vragenlijst (bijlage 1) bevatte open en gesloten vragen waarbij naar één duidelijke danstherapie ervaring gevraagd werd. De reflectieverslagen van de supervisanten dienden als hulpbron om te kijken of de ervaringen van mij en de supervisant congruent waren. Twee supervisanten volgden supervisie in het kader van hun opleiding waar ik als supervisor werkzaam was. Vijf supervisanten volgden dit binnen mijn praktijk voor danstherapie en supervisie. De leeftijd van de supervisanten was tussen de 23 en 50 jaar. De supervisanten waren vijf vrouwen en één man. Vijf supervisanten hadden inmiddels het supervisietraject van 10 of 15 bijeenkomsten afgerond. De andere twee supervisanten waren ruim over de helft van hun traject heen. Wat in het kader van het onderzoek en werkstuk belangrijk is om te noemen, is dat bij twee supervisanten sprake was van een beoordeling voor opleidingssupervisie. Zij hebben de

vragenlijst enkele maanden na hun afsluiting opgestuurd gekregen. Drie supervisanten volgden supervisie in het kader van hun registratie als vaktherapeut. Bij twee supervisanten was geen sprake van een of andere vorm van beoordeling of registratie.

De achtergrond van de supervisanten bestond uit: één danstherapeut, één muziektherapeut, één dramatherapeut, twee beeldende therapie stagiaires met onderwijsachtergrond, en twee met een SPH (sociaal pedagogische hulpverlening) achtergrond. Allen werkzaam of stage lopend binnen de GGZ, justitiële instellingen of woonhuizen voor mensen met een verstandelijke beperking.

In het kader van het onderzoek en werkstuk heb ik besloten om geen supervisanten van andere danstherapeuten in het onderzoek te betrekken. Dit omdat ik ten tijde van de start van het onderzoek en werkstuk nog niet duidelijk had hoe andere danstherapeut-supervisoren binnen hun supervisies te werk gaan.

Resultaat

Het eindresultaat van de vragenlijst (bijlage 1) laat zien dat de toegevoegde waarde van danstherapie oefeningen en interventies goed tot zeer goed wordt beoordeeld.

Supervisanten geven aan dat ze tevreden zijn en dat de interventies goed tot zeer goed aansluiten bij hun leervraag. Als ik kijk naar de momenten dat danstherapeutische interventies het verbale gedeelte ondersteunen (tabel 2), dan zie ik dat de meeste supervisanten dit ervoeren toen ze meer mochten stilstaan bij hun gevoel, zoals onderstaande beschrijving laat zien:

Door de dansoefeningen laat ik het denken even los en komt het voelen ervoor in de plaats. Daardoor voel ik welke kant ik op kan/moet en/of hoe een cliënt zich kan voelen. Dansen is soms moeilijk en eng en daardoor voel ik het beter. Dit was voor mij steeds een belangrijk leermoment in de supervisie. Wat er niet was geweest als supervisie alleen praten was geweest, of wanneer ik bijvoorbeeld bij een muziektherapeut/supervisor was geweest.

Hierna scoort het moment 'dat ik veel zat te denken' het hoogst en daaropvolgend 'op het moment dat ik naar oplossingen aan het zoeken was.' Het gewaarworden van lichamelijke sensaties wordt hier enkele malen nadrukkelijk genoemd.

De wisselwerking dans beweging is prettig. Ik vond het fijn dat het voor mij helder maakt wat ik doe, ik kom wat meer bij mijn gevoel. Mijn neiging alles te analyseren wordt wat geremd waardoor ik beter doorheb wat ik doe.

Door deze manier van supervisie is mij veel meer duidelijk geworden omdat bij mij het praten over het gevoel me ook letterlijk van het voelen af kan houden. Door de interventies ben ik meer bewust geworden van mijn lichamelijke gewaarwordingen. Het heeft me nog meer enthousiast gemaakt voor mijn toekomstige vak 'beeldende therapie', waarbij ik nu ook tijdens mijn stage lichamelijke sensaties in / met het medium en gewaarwordingen inzet, en ook tijdens de sessies meer bewust ben van mijn eigen lichamelijke gewaarwordingen.

In onderstaande beschrijving vertelt een supervisant wat het haar gebracht heeft om een stagesituatie in beweging uit te spelen. Het stilstaan bij het lichaam gaf haar inzicht in het handelen. Ze is hier van het voelen naar het handelen gegaan.

Door de situatie uit te spelen, kreeg ik inzicht in mijn handelen en kon ik letterlijk even stilstaan bij mijn houding. Ik kreeg inzicht wat mijn houding mij te vertellen had. Voor mij een toegevoegde waarde van supervisie.

Als ik kijk naar de fasen tijdens het gehele supervisietraject, dan zie ik dat de waarde van de interventies in het midden, eind of in het gehele supervisietraject gewaardeerd worden (tabel 2). In het begin van het supervisietraject vindt geen van de supervisanten de danstherapie ondersteunend. Terugkijkend heb ik hier niet veel interventies vanuit danstherapie ingezet omdat het begin van het traject, zoals Praag- van Asperen (2006) aangeeft, bestaat uit het opbouwen van een veilige relatie. Dit kan middels danstherapeutische interventies gebeuren, maar dient dan alleen ter kennismaking en niet het leren van de supervisant in zijn professioneel handelen.

Oefeningen en interventies vanuit danstherapie ondersteunden het verbale:	
Op het moment dat ik niet meer uit mijn woorden kwam	1
Op het moment dat ik veel zat te denken	5
Op het moment dat ik meer mocht stilstaan bij mijn gevoel	6
Op het moment dat ik naar oplossingen aan het zoeken was	4
Op het moment dat ik het niet meer wist	1
Op het moment dat ik een concrete werksituatie ging beschrijven	2
Op het moment dat ik me ging verplaatsen in een cliënt	2
Op het moment dat een gevoel of thema aan bod kwam	3
In het begin van mijn supervisietraject	0
In het midden van mijn supervisietraject	3
Op het eind van mijn supervisietraject	2
Tijdens het gehele supervisietraject	3

Tabel 2: laat zien tijdens welke momenten de oefeningen en interventies vanuit de danstherapie het verbale gedeelte ondersteunden (meerdere antwoorden waren mogelijk)

De supervisanten hebben situaties beschreven waarin ik interventies vanuit de danstherapie gedaan zijn. Daarbij heb ik ook de vraag gesteld wat deze interventie hun opgeleverd heeft.

Onderstaande supervisant was tijdens haar verbale werkinbreng alleen naar oplossingen aan het zoeken in haar relatie met de cliënt. Ze hield daarbij vast aan afgesproken behandel doelstellingen maar was niet in contact met de cliënt, ze bewoog niet mee, waardoor er strijd in de relatie ontstond. Tijdens haar werkinbreng was er spanning in haar lichaam te zien, haar hoofd was niet in connectie met de rest van haar lichaam en ze bleef rechtop en strak in haar stoel zitten. Ik stelde haar voor om zich stevig in de ruimte neer te zetten en daarbij te denken aan de cliënt en zijn behandel doelstellingen. Ik gaf haar daarbij duwtjes op verschillende plekken van het lichaam om haar te laten ervaren of ze ontspannen en flexibel was en mee kon bewegen. Op dat moment ervoer ze hoe gespannen ze was. Hierna kreeg ze van mij de opdracht om de gedachte aan de behandel doelstellingen los te laten en opnieuw te ervaren hoe het was om duwtjes te krijgen. In onderstaand stukje verwoordt ze haar ervaring naar aanleiding van deze interventie:

De oefening waarbij ik 'omgeduwd' werd. In plaats van flexibel te zijn en mee te bewegen, zette ik mezelf op slot. Hierin werd zo goed duidelijk dat ik mijn centrum op slot zette en daardoor ook niet goed in staat was te voelen.

Het in beweging zetten van een werkvraag levert op dat de supervisant direct informatie krijgt over de cliënt, en over de onderlinge relatie. Bovenstaande supervisant kon na de interventie een beter contact met de cliënt opbouwen omdat ze de behandel doelstelling los kon laten en omdat ze zich bewust was geworden van haar lichaamshouding.

Onderstaande beschrijving laat tevens zien dat het kan helpen om een situatie in beweging om te zetten zodat het lichaam zich dit later in een soortgelijke situatie herinnert, waarna er tot anders handelen overgegaan kan worden.

*Het in beweging omzetten van mijn vraag/conflict leverde concrete antwoorden op.
Wat mij het meest is bijgebleven zijn de momenten waarop ik werd uitgenodigd om de cliënt in beweging om te zetten. Letterlijk in de huid kruipen van de ander maakte dat ik meer directe informatie kreeg over de desbetreffende cliënt waardoor stagnaties werden opgelost.
Daarbij hielp het omzetten van mijn ervaringen/belevingen en blokkades in beweging om het tastbaar/fysiek te maken. Dit hielp me enorm omdat ik er later tijdens een sessie niet meer aan hoefde te denken, maar de nieuwe ervaring was in mijn lichaamsgeheugen opgeslagen waardoor ik enkel heel kort de beweging kon terughalen en uitvoeren waardoor ik weer precies de interventies vanuit de supervisie kon terughalen en toepassen in de therapie.
Dit werkt voor mij veel sneller, efficiënter en concreter dan wanneer het verbaal zou worden behandeld.*

De volgende supervisant stapte in haar werk voornamelijk in de verzorgende rol. Ze gaf aan dat ze dit wilde veranderen omdat het haar veel energie kostte, maar was zich niet altijd bewust van haar eigen aandeel hierin. Ze kreeg de opdracht van mij om met haar lichaam, en in beweging, haar grenzen aan te geven.

Grenzen aangeven: ik moest mijn persoonlijke ruimte bewaken en dat viel me zwaar. Door de oefening werd ik me bewust van mijn eigen verantwoording hierin en wat het met me doet.

Alle supervisanten waren het unaniem eens dat ze niet tot hetzelfde leren gekomen waren zonder de interventies vanuit de danstherapie. Eén supervisant gaf daarnaast ook aan 'het niet te weten.' Alle supervisanten gaven aan dat er geen interventies waren die niets toevoegden aan het leren. Hieronder vertelt een supervisant wat het haar opleverde om zichzelf als onderdanige en als sterke 'ik' op twee stoelen neer te zetten. De interventies vanuit danstherapie waren er op gericht dat de supervisant zich gewaar werd van lichamelijke reacties.

2 stoelen:

1 stoel zo gezet dat hij staat voor mijn onzekere, onderdanige 'ik' = stoel ondersteboven.

1 stoel zo gezet dat ik mijn kracht voel, mijn sterke 'ik'

Ik ga op de stoel zitten 'ondersteboven': het maakte me letterlijk klein, ik voelde letterlijk dat ik weer zo snel mogelijk op de sterkte stoel wilde zitten, dat ik niet bij mijn 'klein' voelen wilde blijven.

Ik ga op de sterke stoel zitten.

Ik ervaar letterlijk door deze oefening mijn copinggedrag: 'snel doorgaan zonder dat deel (klein voelen) te accepteren, te voelen dat het er ook is'. Dat het makkelijker zou zijn dit deel ook te accepteren, de innerlijke strijd. Door deze oefening viel het kwartje letterlijk.

De oefening helpt me nu nog als ik in zo'n situatie zit door er aan te denken. O, ja het gevoel van klein zijn mag er zijn. Als je valt kan je weer opstaan.

Tenslotte heb ik nog de vraag gesteld of men bewust had gekozen voor supervisie bij een danstherapeut-supervisor. Vijf supervisanten geven aan dit niet bewust gekozen te hebben. Eén supervisant noemt hier het volgende:

"ik heb niet specifiek gekozen voor supervisie bij een danstherapeut-supervisor, maar ik merk dat het wel een meerwaarde heeft bij mij, omdat ik teveel denk en door de oefeningen wel in staat ben gesteld ook te voelen en uit het denken te stappen. Ook gaf het me wel een goed gevoel te weten dat ik kan voelen (dit heb ik mede ontdekt door de oefeningen die zijn ingezet)."

Opvalt is dat alle supervisanten een soortgelijke opmerking geschreven hebben waarbij het loslaten van het denken naar het voelen, het bewust worden van hun houding t.o.v. cliënten, en het inzicht in het handelen genoemd wordt. Eén supervisant geeft aan hier bewust voor gekozen te hebben omdat ze graag van iemand met een ander specialisme supervisie wilde, omdat het iets 'nieuws' aan haar eigen vakgebied 'muziek' toevoegt. Eén supervisant heeft op deze vraag geen antwoord gegeven.

Conclusie

Naar de resultaten van de vragenlijsten kijkend kan ik concluderen dat men zeer positief is over het inzetten van danstherapeutische interventies binnen supervisie. De supervisanten geven, net als de danstherapeut-supervisoren, aan dat deze interventies helpen om zich meer bewust te worden van het lichaam met zijn gevoelens en belevingen. Zowel in relatie met zichzelf als in relatie met cliënten en de context waarbinnen men werkt.

Supervisanten beschrijven de danstherapeutische interventie achteraf vaak, in reflectieverslagen en binnen evaluaties, als een belangrijk moment van verandering in hun manier van denken, voelen en handelen. Terugkijkend heb ik de interventies vooral binnen de fasen van het ervaren, expliciteren, concretiseren en reflecteren gedaan. Ook heb ik interventies gedaan waarbij de supervisant met nieuw gedrag kon experimenteren. Dat het inzetten van danstherapeutische interventies binnen supervisie niet alleen voor danstherapeut-supervisanten een toegevoegde waarde heeft mag ondertussen duidelijk zijn. Vooral 'anders' opgeleide supervisanten noemden dat ze de invalshoek vanuit de danstherapie waardeerden omdat het hun nieuwe inzichten gaf in hun manier van functioneren als persoon in het werk.

4. Conclusie

4.1 Conclusie

In het werkstuk laat ik via literatuur, vragenlijsten, interviews en eigen ervaringen als danstherapeut-supervisor zien 'hoe en wanneer danstherapie ingezet kan worden binnen supervisie'. De deelvragen zijn hierin voor mij een constant houvast geweest in de manier waarop er naar de literatuur gekeken is en hoe de vragenlijsten en interviews zijn opgesteld. Geconcludeerd kan worden dat er zeker sprake is van ondersteuning van danstherapeutische interventies binnen supervisie. Vooral de literatuur laat zien dat de weg van het voelen naar het denken en handelen, en van het waarnemen naar woorden, via het lichaam en de beweging gaat. Kijkend naar alle gevonden data wordt duidelijk dat we niet (meer) om het lichaam heen kunnen. Er zijn steeds meer auteurs, therapeuten en andere disciplines die het lichaam, naast de taal, zien als een belangrijke bron van communicatie. Bewustwording van het lichaam en het inzetten van beweging leidt uiteindelijk tot effectievere communicatie van de supervisor met zichzelf en zijn werksituatie. Integratie op het eerste niveau (persoonlijk) en tweede niveau (werksituatie) wordt hiermee bevorderd, evenals integratie van het voelen, denken en handelen.

Het gebruik van het observatie en diagnostisch systeem (LMA) wat danstherapeuten gebruiken kan hierbinnen van onschatbare waarde zijn. Het belicht tenslotte niet alleen het non-verbale waar Siegers (2002) het over heeft, maar alle bewegingen op het gebied van communicatie van de supervisor met zichzelf en anderen. De supervisor kan hiermee, naast de verbale activiteit, meer inzicht krijgen in de beleving en beweging van de supervisor. Bovendien kan met behulp van dit systeem gekeken worden of er incongruent gedrag plaatsvindt.

Danstherapeutische interventies zijn wel degelijk terug te brengen naar de fasen binnen supervisie zoals Siegers (2002) en Praag-van Asperen (2006) ze gebruiken. Ze zijn vooral terug te vinden binnen het ervaren, expliciteren en concretiseren maar kunnen ook binnen de andere fasen het proces ondersteunen. Het werkstuk maakt ook duidelijk dat we niet praten over werkbegeleiding of therapie als we danstherapeutische interventies inzetten binnen supervisie. Het gaat hier vooral en alleen om een andere ingang dan de verbale ingang die gebruikt wordt om tot 'leren leren' te komen. Het doel blijft hetzelfde alleen gebruiken we een ander middel. De dynamische systeem theorie (DST) sluit hier goed bij aan door het feit dat de ontwikkeling niet lineair loopt maar dat het een dynamisch proces is waarbij verschillende factoren elkaar beïnvloeden.

Dat het belangrijk is om als supervisor ervaring en kennis te hebben van het lichaam, de beweging en dansante werkvormen lijkt tegenstrijdig met het gegeven dat het gebruik van Laban Movement Analyse, en van danstherapeutische interventies van onschatbare waarde is voor supervisors. Het lijkt mij voor de toekomst belangrijk dat meer danstherapeuten zich gaan scholen als supervisor en daarnaast LVSC geregistreerd raken. Daarnaast ligt er een taak voor danstherapeut-supervisors binnen het huidige supervisieconcept om het lichaam en de beweging meer onder de aandacht te brengen, zodat supervisors zich in ieder geval bewust worden van de invloed op het proces van integratie van het denken, voelen en handelen.

Aan de andere kant kan geconcludeerd worden dat taal nodig is om innerlijke gevoelens en waarnemingen beter te verwoorden, om gericht vragen aan cliënten te kunnen stellen, en om zich binnen het werk en daarbuiten te profileren.

Aanbevelingen voor verder onderzoek

Uit het onderzoek en werkstuk wordt duidelijk dat danstherapeut-supervisors altijd en overall op een lichaams-, bewegings-, en dansantgerichte manier observeren, aanwezig zijn en

interventies geven. Er wordt altijd gefocust op het denken, voelen en handelen omdat dit onlosmakelijk in en met het lichaam en de beweging verbonden is.

Waar het onderzoek en dit werkstuk niet aan voldoet, is dat het geen handvatten geeft welke interventies het beste ingezet kunnen worden om tot integratie van het denken, voelen en handelen te komen. Enerzijds is dit afhankelijk van de leervraag van de supervisant. Anderzijds zou dit in een vervolgonderzoek uitgewerkt kunnen worden. Het gevaar schuilt echter hierin dat men deze handvatten als losstaande oefeningen gaat gebruiken zonder kennis van het lichaam en de beweging, en zonder oog te hebben voor de context waarin de supervisant zich begeeft.

Wat de supervisant, wel of niet werkzaam als danstherapeut, aan danstherapeutische interventies kunnen hebben is inmiddels duidelijk geworden. Voor supervisors ligt deze vraag anders. Gezien de gebleken effecten zou het nuttig zijn om te kijken wat danstherapeuten-supervisors kunnen toevoegen aan het leren binnen supervisie, specifiek binnen het Nederlandse supervisieconcept. Mogelijk zou dit een volgende stap kunnen zijn voor onderzoek.

Ik ben me ervan bewust dat dit voor anders geschoolde supervisors, die de visie aanhangen dat supervisie primair een 'verbale' methodiek is, een discussiepunt is en de nodige kritiek en reacties op kan leveren. De vraag rijst hier ook of men zonder kennis van het lichaam, de beweging en dansante werkvormen kan inschatten wat de waarde van danstherapeutische interventies zijn? Het zou een uitdaging zijn om dit uit te zoeken.

Persoonlijke ervaring

Het onderzoek en dit werkstuk hebben voor mij een bijdrage geleverd aan mijn visie en werkwijze als danstherapeut-supervisor. Het woord, de taal, het lichaam, de beweging en het dansant werken zijn voor mij tijdens het schrijven van mijn onderzoek en werkstuk samen gekomen.

Tijdens het eerst jaar van mijn opleiding heb ik nauwelijks tot geen danstherapeutische interventies binnen mijn supervisies gegeven. Ik wilde vooral eerst leren hoe ik vragen kon stellen, hoe ik met woorden de supervisant tot 'leren leren' kon aanzetten. Gaandeweg merkte ik dat er soms veel woorden nodig waren om de supervisant tot zijn kern te laten komen, om de supervisant tot het denken, voelen en handelen te brengen. Een proces dat aanzienlijk sneller en directer bereikt kon worden als het lichaam en de beweging ingezet werden. Supervisanten hebben dit in hun vragenlijsten en reflectieverslagen ook herhaaldelijk laten zien: door het inzetten van danstherapeutische interventies werd men zich meer bewust van het denken, voelen en handelen. Bovendien gaf de lichaamservaring hun in de daarop volgende werksituaties houvast om tot anders handelen te komen. Inmiddels is het voor mij duidelijk dat het lichaam en de beweging niet los van de supervisant gezien kan worden. Dat ik als danstherapeut-supervisor als vanzelfsprekend naar het lichaam en de beweging kijk en dit onbewust meeneem in mijn observatie.

Het lichaams-, bewegings-, en dansantgericht werken is onlosmakelijk met mij verbonden na jarenlang als danstherapeut gewerkt te hebben. Hierin ligt mijn expertise en enthousiasme om als supervisor aan het werk te zijn. Aan de andere kant hebben woorden mij ook in mijn werk als danstherapeut sterker gemaakt, en heeft het zijn invloed gekregen op de therapieën die ik geef. Daarmee lijkt de vraag die ik in het begin stelde beantwoord: zowel het woord als het lichaam en de beweging kunnen niet zonder elkaar en kunnen er voor zorgen dat er volledige integratie plaatsvindt. Ik hoop dan ook dat er in de toekomst meer danstherapeut-supervisors in het werkveld komen.

Bijlage 1 Vragenlijst supervisanten

Hoe en wanneer kan danstherapie ingezet worden binnen supervisie?

1. **Hadden de oefeningen en interventies vanuit danstherapie voor u een toegevoegde waarde binnen het supervisietraject?**

geheel niet	
onvoldoende	
voldoende	
goed	3
zeer goed	4
geen mening	

2. **Hoe tevreden bent u over de oefeningen en interventies vanuit de danstherapie?**

geheel niet	
onvoldoende	
voldoende	
goed	2
zeer goed	5
geen mening	

3. **Sloten de oefeningen en interventies vanuit danstherapie aan bij uw leervraag?**

geheel niet	
onvoldoende	
voldoende	
goed	3
zeer goed	4
geen mening	

4. **Tijdens welke momenten ondersteunden de oefeningen en interventies vanuit danstherapie voor u het verbale gedeelte? (meerdere antwoorden mogelijk)**

Op het moment dat ik niet meer uit mijn woorden kwam	1
Op het moment dat ik veel zat te denken	5
Op het moment dat ik meer mocht stilstaan bij mijn gevoel	6
Op het moment dat ik naar oplossingen aan het zoeken was	4
Op het moment dat ik het niet meer wist	1
Op het moment dat ik een concrete werksituatie ging beschrijven	2
Op het moment dat ik me ging verplaatsen in een cliënt	2
Op het moment dat een gevoel of thema aan bod kwam	3
In het begin van mijn supervisietraject	0
In het midden van mijn supervisietraject	3
Op het eind van mijn supervisietraject	2
Tijdens het gehele supervisietraject	3

Anders nl.

--

5. **Kunt u een interventie/oefening die u het meeste is bijgebleven kort Beschrijven? (graag beschrijven wat deze oefening u opleverde)**

--

6. **Waren er oefeningen en interventies die niets toevoegden aan uw leren?**

ja, welke?
nee	7
weet niet	

7. **Was u naar uw mening tot hetzelfde 'leren' gekomen zonder de interventies vanuit de danstherapie?**

ja	
nee	7
weet niet	1

8. **Indien u geen danstherapeut bent: heeft u specifiek gekozen voor supervisie bij een danstherapeut-supervisor?**

ja, omdat	1.....
nee	6

9. **Zijn er verder nog aanvullingen en/of opmerkingen?**

--

Wat is uw functie?

.....

Wat is uw laatst genoten opleiding?

.....

Literatuur

- Argyle, M (1975). Bodily communication. London: Methuen.
- Beelen, F. (1993). Materiaal in supervisie...supervisiemateriaal? Tijdschrift Supervisie in opleiding en Beroep, supervisie in opleiding en beroep. Verzameling tijdschriftartikelen uit de periode 1983-2002, 257-270.
- Bartenieff, I. and Lewis, D. (1980). Body Movement. Coping with the environment. New York: Gordon and Breach Science Publishers inc.
- Clarke, I. (2001). Supervision in Dance/Movement Therapy, Newsletter e-motion ADMTA 13, 3-5.
- Creatieve Therapie HAN. Handleiding supervisie, de fasen van een supervisieproces uitgelicht. Bijlage: Doomen, L., De fasen van een supervisieproces uitgelicht. Supervisie aan creatief therapeuten in opleiding met gebruik van spel in de experimenteerfase. Internet WWW page at URL: http://www.han-cto.nl/stage/Handleiding_supervisie_0607.pdf (accessed 01/09/10).
- Deikman, A. J. (1974). Bimodal consciousness. In R.E. Ornstein (Ed), The nature of human consciousness. New York: Viking Press, 1974
- Dijkhuizen, G. (1998). Wissel eens van rol over het hanteren van spelvormen uit dramatherapie in supervisie. Tijdschrift voor creatieve therapie 3, 23-27. Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB). Internet WWW page at URL: www.vaktherapie.nl (accessed 24/07/09).
- Dosmantes-Alperson, E. (1979). The Intrapsychic and the Interpersonal in Movement Psychotherapie. American Journal of Dance Therapy 1979, Vol 3, 20-31
- Fuhrmann, L. (2009) When words support the dance. The role of verbalisation in dance movement therapy when treating persons diagnosed with a personal disorder. Master thesis, Master in dance therapy, Codarts Rotterdam.
- FVB (2009). Profiel van de vaktherapeutische beroepen, december 2008. Internet WWW page at URL: http://www.vaktherapie.nl/pages/nl/voor_vaktherapeuten/extra/downloads (accessed 01/09/10).
- FVB (2009). Richtlijnen voor de zelfstandig gevestigd vaktherapeut. Federatie Vaktherapeutische Beroepen mei 2008. Internet WWW page at URL: http://www.vaktherapie.nl/pages/nl/voor_vaktherapeuten/extra/commissies/zgvt (assessed 01-09-10).
- Hoenselaar, R. (2010) Hoe en wanneer kan danstherapie ingezet worden binnen supervisie? Master thesis, Master in dance therapy, Codarts Rotterdam
- Hulst van, J. (2008). Werken met creatieve hulpmiddelen in supervisie. Tijdschrift voor begeleidingskunde, Supervisie en Coaching 3, 187-194.
- Korthagen, F (2008). Fred Korthagen over kernreflectie. Tijdschrift voor begeleidingskunde, Supervisie en Coaching 2, 87-92.
- Kramers, M. & Baljon, M. (2008). Beeldende werkvormen in supervisie. Supervisie en Coaching 25 4, 306-311.
- Langen, C. (2008). Muziek als hulpmiddel in supervisie. Tijdschrift voor Begeleidingskunde, Supervisie en Coaching 3, 195-206.
- Lakerveld van, A. & Tijmes, I. (2004). Visies op supervisie, reflectie op de praktijk. Soest: Nelissen.
- LVSC (2009). Competentieprofiel van de supervisor Internet WWW page at URL: http://www.lvsb.nl/cms/front_content.php?idcatart=233&lang=3&client=1 Bijlage 2, verantwoording van het LVSB-competentieprofiel 2007 (accessed 01-09-10).
- Marinussen, R. (2009). De perceptie van relatie en interactie bij de twee gedragsinterventiemethoden ABA en EBL. Scriptie: Radboud Universiteit Nijmegen: Orthopedagogiek Leren & Ontwikkeling.

- Meekums, B. (2008). Spontaneous symbolism in clinical supervision. In: Payne, H. ed. (2008). Supervision of Dance Movement Psychotherapy. London and New York: Routledge, 18-32.
- NVDAT (2009). Beroepscode voor de danstherapeut, concept beroepscode NVDAT 30-01-2009. Beschikbaar via secretariaat NVDAT. Internet WWW page at URL: www.nvdat.nl/contact.htm
- NVDAT (2009). Bijlage 1: Folder voor verwijzers. Wie verwijst ik naar danstherapie? Internet WWW page at URL: <http://www.nvdat.nl/voor-verwijzers.htm>, (accessed 01-09-10).
- NVDAT (2010) Profiel van de vaktherapeut dans, concept beroepsprofiel NVDAT. Beschikbaar via secretariaat NVDAT. Internet WWW page at URL: www.nvdat.nl/contact.htm
- Oosting, J. (2008). Spelend leren in supervisie: 'bewegen, meebewegen en meebewogen zijn'. Forum: nieuwsbrief Landelijke Vereniging Supervisie en andere Begeleidingsvormen (LVSB) 3, 11-12.
- Panhofer, H. (2010) Dancing, moving and writing in clinical supervision? Employing embodied practices in psychotherapy supervision. Panhofer et al in press.
- Payne, H. (2001). Authentic Movement and Supervision, Newsletter e-motion ADMTA 13, 4-7.
- Payne, H. (2006). Dance Movement Therapy, theory, Research and Practice. Londen: Routledge.
- Payne, H. ed. (2008). Supervision of Dance Movement Psychotherapy. London and New York: Routledge.
- Pesso, A. (1973). Experience in Action. A psychomotor psychology. New York: New York University Press.
- Petzold, H.G. (1988). Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. Paderborn: Junfermann.
- Praag-van Asperen van, H.M. (2006). Handboek supervisie en intervisie. Utrecht: De Tijdsdroom uitgeverij.
- Requoin, W. (2005) Supervisie: Gids voor supervisanten. Koninklijke Van Gorcum BV: Assen.
- Requoin, W en Siegers, F. (2005). Supervisie in opleiding en beroep. Verzameling tijdschriftartikelen uit de periode 1983-2002. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Rutten-Saris, M. (1990). Basisboek lichaamstaal. HBO-reeks gezondheidszorg/welzijn. Assen: Van Gorcum.
- Rutten-Saris, M. (2003). Laat maar ontstaan. De methode Emerging Body Language (EBL) in supervisie. Deskundigheidsbevordering voor de LVSB herregistratie, 04/06/03.
- Schreyögg, A (1991). Supervision, ein integratives Modell. Lehrbuch zu Theorie & Praxis. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Siegers, F. (2002). Handboek supervisiekunde, het non-verbale. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 407-438.
- Sikkema, R., (1997). Voor, naast en voorbij de woorden 1, Over het belang van non-verbale en belevingsgerichte werkvormen in supervisie. Supervisie in opleiding en beroep 14, 3-14.
- Sikkema, R., (1997a). Voor, naast en voorbij de woorden 2, Non-verbale en belevingsgerichte werkvormen in de supervisiepraktijk. Supervisie in Opleiding en beroep 14, 67-79.
- Smeijsters, H. (2008). De kunsten van het leven, hoe kunst bijdraagt aan een emotioneel gezond leven. Diemen: Veenmagazines.
- Smeijster, H. (2005). Praktijkonderzoek in vaktherapie. Bussum: Coutinho.
- Stokking, K. (2004). Van onderwijs naar leren, tussen aanbieden van kennis en het faciliteren van leerprocessen. Apeldoorn: Garant.
- Schweitzer, C. (2009). Handboek Beeldende Therapie. Bohn Stafleu van Loghum.
- Wadson, H. (1987) Advances in Art Therapy. Canada: John Wiley & Sons, Inc
- Welten, R. (2001) Fenomenologie en Beeldverbod bij Emmanuel Levinas en Jean-Luc Marion. Budel: Damon.

Wyman-McGinty, W. (2008). The contribution of authentic movement in supervising dance movement therapists. In: Payne, H. ed. (2008). Supervision of Dance Movement Psychotherapy. London and New York: Routledge, 89-102.