

# ‘Werkfit’ met improvisatietheater

Dramatherapeutisch onderzoek naar improvisatietheater voor het bevorderen van de persoonlijke effectiviteit van volwassenen met autisme in hun proces naar werk.

In de huidige maatschappij wordt van iedereen verwacht dat hij of zij naar eigen vermogen probeert te participeren in de maatschappij. Daarbij blijkt uit onderzoek van Barendrecht, Paalvast en Nieuwenhuis (2017) dat het hebben van een betaalde baan een positieve invloed heeft op verschillende aspecten van de kwaliteit van leven. Echter, is het vinden en behouden van werk voor onder anderen mensen met autisme niet eenvoudig (Brouwer, Landsman & Engberts, 2014). Jobcoaches van re-integratie organisaties, zoals Werkpad, ondersteunen en begeleiden deze mensen naar en op het werk. Om ook het oefenen, ervaren en handelen in lastige situaties vorm te geven, is de improvisatietraining van Improbattle als aanvullende begeleidingsmethode onderzocht. In dit artikel beschrijf ik de resultaten van mijn onderzoek, met als hoofdvraag: *“Op welke wijze kan improvisatietheater bijdragen aan het vergroten van de persoonlijke effectiviteit van volwassenen met autisme in het proces naar werk?”*.

Hiske Hoogstraten, juni 2020

## Inleiding

Uit cijfers van het Nederlands Autisme Register (2016) blijkt dat 45% van de volwassenen met autisme betaald werk heeft. Dit is aanzienlijk lager dan de 92% werkenden van de totale beroepsbevolking (Barendrecht et al., 2017). Onder mensen met autisme is dus sprake van een grotere mate van werkloosheid. Dit kan te maken hebben met het feit dat mensen met autisme meer moeite hebben met het vinden van werk en in sommige gevallen ook met het behouden van werk. Door de andere manier van informatieverwerking kan de verwerkingstijd bij mensen met autisme soms langer zijn. Een sollicitatiegesprek kan daardoor moeizaam verlopen met soms afwijzing als gevolg. Daarnaast kunnen mensen met autisme door een gebrek aan assertiviteit overvraagd worden. Het leren herkennen en accepteren van eigen grenzen is voor hen dus een belangrijke vaardigheid (Boumans, Michon, Hulsbosch, Knispel en de Lange, 2018). Andere belemmeringen kunnen zich voor doen in de persoonlijke ontwikkeling, waaronder faalangst en onzekerheid (Boumans et. al., 2018; Barendrecht et al., 2017).

## Persoonlijke effectiviteit

In dit artikel wordt er gesproken over “vergroten van de persoonlijke effectiviteit”. Dit wordt door het UWV gedefinieerd als: “De klant is (fysiek en) psychisch weerbaar en heeft geleerd om met zijn belemmeringen om te gaan, zodat zijn focus gericht is op het hervatten van werk” (UWV, 2019, p. 11). Daarnaast noemt het UWV enkele aspecten van de persoonlijke effectiviteit, zoals:

vergroten van de assertiviteit, grenzen leren aangeven, vergroten van de weerbaarheid en vergroten van de empowerment.

Tijdens het onderzoek van de improvisatietraining bleek dat vijf van de zes deelnemers belemmeringen op het gebied van persoonlijke effectiviteit ervaarden. Hiernaast benoemden de deelnemers dat ze moeite hadden met communicatie, waardoor ze lang nadachten of niets durfden te zeggen. Ook gaven de deelnemers aan onzeker en/of niet bewust te zijn van eigen kwaliteiten en moeite te hebben met uitleggen wat autisme voor hen betekent. Volgens de begeleiders van Werkpad vormt de beperkte persoonlijke effectiviteit een risicofactor op weg naar werk, bijvoorbeeld tijdens een sollicitatiegesprek. Op de werkvloer blijft de beperkte persoonlijke effectiviteit een risicofactor, omdat de werknemer voor zichzelf moet kunnen opkomen, zijn of haar eigen grenzen moet kunnen aangeven en moet kunnen omgaan met collega's en werkgevers.

Het bevorderen van de persoonlijke effectiviteit is dus van groot belang voor de re-integratie naar en het behoud van werk. Met behulp van improvisatietheater wordt het ‘doen’ en ‘voelen’ van het driehoekmodel van Fink aangesproken (Fink, 1991). Improvisatietheater is daardoor een aanvullende werkwijze om naast de individuele reguliere gesprekken, met een groep het oefenen, ervaren en handelen (in lastige situaties) vorm te geven. Hierdoor ontstaat inzicht in eigen gedrag.



\*De personen in de afbeelding zijn niet de mensen uit de pilot improvisatietraining\*

### Onderzoek aanpak

Bij de onderzochte pilot improvisatietraining waren 6 deelnemers aanwezig. Er zijn verschillende dataverzamelingstechnieken toegepast, namelijk een participerende observatie van de vijf trainingen en een nul- en nameting bij de deelnemers. Daarnaast is een verdiepend interview met alle deelnemers, beide jobcoaches (begeleiders vanuit Werkpad) en beide trainers (vanuit Improbattle) afgelegd.

### De improvisatietraining

Improvisatietheater is een methode die veel gebruikt wordt binnen dramatherapie en is ontwikkeld door Keith Johnstone. Eén van de belangrijke aspecten van improvisatietheater, volgens Keith Johnstone, is het leren dat fouten maken niet erg is. Daarnaast werkt hij veel met het verschil tussen hoge en lage statussen, omdat men in het dagelijks leven hierin voortdurend moet wisselen (Johnstone, 1987). Volgens Cleven (2004) zijn er verschillende vormen van improvisatie. Zo is er vrije en gestructureerde improvisatie, maar ook oefengerichte-, ervaringsgerichte- en conflictgerichte improvisatie. In de pilot improvisatietraining binnen Werkpad is gewerkt met gestructureerde improvisatie met daarbij oefengerichte en ervaringsgerichte improvisatieoefeningen. Uit het onderzoek blijkt dat de volwassen deelnemers met autisme baat hadden bij gestructureerde oefeningen. Daarnaast was het opvallend dat de deelnemers in de interviews aangaven meer effect te hebben ervaren bij oefengerichte oefeningen. Deze oefeningen zijn bedoeld om de expressie te vergroten, zodat de waarnemingsvaardigheden in

stand blijven en de sociale interacties worden vergroot (Cleven, 2004). Voorbeelden hiervan zijn associatieoefeningen en warming-ups, zoals Seven-up en Daihatsu. Het effect hiervan was dat de deelnemers in beweging kwamen en snel moesten reageren, waardoor deelnemers ervaren dat ze geen fouten konden maken en spontaner konden reageren. De ervaringsgerichte improvisatie oefeningen zijn volgens Cleven (2004) gericht op levenservaringen en/of levensthema's die worden uitgespeeld om daarmee de zelfreflectie te vergroten, bijvoorbeeld door rollenspellen. De ervaringsgerichte oefeningen waren volgens deelnemers, trainers, begeleiders en onderzoeker minder effectief, omdat de zelfreflectie van de deelnemers met autisme nog niet voldoende ontwikkeld was. Dit is passend bij hun autisme spectrum stoornis. Daarnaast is het met betrekking tot de huidige afstandsmaatschappij (ten gevolge van het Corona virus) van belang te weten dat indien nodig, deze improvisatietraining ook uitvoerbaar is met 1,5 meter afstand.

### Ontwikkeling volgens deelnemers

Alle deelnemers die voor de training belemmeringen in de persoonlijke effectiviteit ervaren, gaven in de interviews aan ten gevolge van de improvisatietraining ontwikkelingen te hebben doorgemaakt. Deze ontwikkelingen zijn sneller reageren, minder bang zijn om fouten te maken, beter voor zichzelf opkomen (assertiviteit), bewustwording van eigen grenzen en deze grenzen aangeven, bewuster zijn van eigen kwaliteiten en meer zelfvertrouwen hebben (empowerment). Daarnaast zijn bij

meerdere deelnemers de sociale vaardigheden verbeterd, de communicatievaardigheden verbeterd en hebben ze geleerd om aan te geven wat autisme voor hen betekent.

### Ontwikkeling volgens trainers, begeleiders en onderzoeker

Ook de trainers, begeleiders (jobcoaches) en onderzoeker zagen ontwikkelingen door de improvisatietraining. Volgens hen was de ontwikkeling met name gericht op een meer open houding, meer assertiviteit, verbetering van het aangeven van eigen grenzen en ontwikkeling van de empowerment. Daarnaast zagen de trainers en begeleiders dat het onderlinge contact ondersteunend werkte voor het reflectievermogen, omdat deelnemers door de improvisatietraining via de anderen over zichzelf leerden. Na afloop praten en uitwisselen van gegevens is een zichtbare ontwikkeling van alle deelnemers. Het enige aspect van de persoonlijke effectiviteit wat volgens trainers en begeleiders minder is ontwikkeld is 'weerbaarheid'. Hierbij werd wel een ontwikkeling in de samenwerking gezien, maar niet in het tegenstand bieden.

### Conclusie

Uit het onderzoek van Hoogstraten (2020) blijkt dat dramatherapie in de vorm van een improvisatietraining effect heeft op de persoonlijke ontwikkeling van mensen met autisme en hun afstand tot de arbeidsmarkt. Dit betekent dat improvisatietheater als extra begeleidingsmethode bijdraagt aan de persoonlijke effectiviteit en daardoor ook aan de re-integratie.

#### Over de Auteur

Dit artikel is geschreven door Hiske Hoogstraten, als onderdeel van haar afstudeeronderzoek voor de opleiding Vaktherapie, met het kunstvak drama.

Momenteel is Hiske Hoogstraten afgestudeerd dramatherapeut. Gedurende haar studie heeft ze stage gelopen bij; BSO de Fuut, op de kinderafdeling van revalidatiecentrum t'Roessingh en op de Binnentuin (speciaal basisonderwijs). Het afstudeeronderzoek heeft plaatsgevonden bij Werkpad in samenwerking met Improbattle.

Hiskehoog@hotmail.com

### Literatuur

Barendrecht, J., Paalvast, M. & Nieuwenhuis, D. (december 2017). Zo werkt het. Geraadpleegd van <https://www.patientenfederatie.nl/images/stories/dossier/ChronischZiekenDan/RapportZowerkthet2017.pdf>

Boumans, J., Michon, H., Hulsbosch, L., Knispel, A. & de Lange, A (2018). Achterblijvende arbeidsparticipatie onder mensen met psychische problemen. Utrecht, Trimbos-instituut. Geraadpleegd van

<https://www.trimbos.nl/docs/a5fc3ed4-0912-4460-834d-b44b7e72aada.pdf>

Cleven, G. (2004). In scene: Dramatherapie en ervaringsgerichte werkvormen in hulpverlening en begeleiding. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

Fink, S.O. (1991). Het benaderen van emotie in psychotherapie en theater: implicaties voor dramatherapie. Tijdschrift voor Creatieve therapie, 2, 35-45.

Hoogstraten, H. (11 juni, 2020). 'Werkfit' via improvisatietheater.

Johnstone, K. (1987). Impro: Improvisation and the theatre. New York, United States: Taylor & Francis Inc.

Nederlands Autisme Register (2016). Dagbesteding en werk. Geraadpleegd van <https://www.nederlandsautismeregister.nl/assets/Documenten/6.%20Factsheet%20Dagbesteding%20en%20Werk.pdf>

UWV. (1 mei, 2019). Overzicht Re-integratiediensten behorend bij inkoopkader 2016-2020 (versie 3.0). Amsterdam: Auteur.