

YATAN HASTALARDA GRUP ÇALIŞMALARI PSİKODRAMANIN KLİNİK UYGULAMADA KULLANIMI



Dilber YILDIZ
Sosyal Hizmet Uzmanı
Psikodramatist

1 – PSİKODRAMANIN KLİNİKLERDE UYGULANMASI

Grup terapisinde temel hedef, grup üyelerine kendine yardım yöntemlerini öğretmek, bireyler arası öğrenmeyi teşvik etmek, bireylerarası ilişkilerini etkinleştirmek, temel farkındalık düzeylerini arttırmak, var olan psikopatolojik semptomları azaltmaktır.

Grup terapileri hastaların ve hasta yakınlarının yalnızca semptomlarının hafifleyeceğini değil, karakter yapısının değişeceğini de umarlar.

- ▶ Hastaların uzun süredir var olan uyumsuz bireylerarası davranış örüntülerini tanımlayıp değiştirmelerine yardımcı olunur.
- ▶ Bu sonuç yalnızca o anki sorunu çözmekle kalmaz, hastanın ve hasta yakınının yaşantısını ve davranışını öylesine değiştirir ki, gelecekte bu tür krizler meydana gelmez.

Moreno, psikodrama ile ilk planda yaratıcılık yeteneğindeki bozuklukları düzeltmeyi amaçlayan bir tedavi yöntemi düşünmüştür. Psikodrama insanda engellenen, kısıtlanan bu yeteneği, kendiliğindenliği harekete geçirmeyi amaçlar.

Psikodrama; hastaya ve hasta yakınına kendini rahatça anlatabileceği, yaratıcı bakış açısı geliştirebileceği, farkındalık kazanabileceği, diğer grup üyeleri ile ilişki kurabileceği ve bu ilişkiyi sürdürebileceği, grup dışındaki kişilerle ilişkilerini geliştirmek için prova yapacağı, bir ortam sağlar .

Psikodrama; esnektir. Grubun ihtiyacına göre o anda oyun uyarlanabilir. Sözlü iletişim öncesinde ısınma oyunları ile grup o günkü sürece hazırlanır.

- ▶ Ayrıca psikodramada, drama, resim, m¼zik, dans, edebiyat, Őiir, de kullanılabilir.

Hastaların ve hasta yakınlarının kendini s¼zel olarak ifade edemedikleri noktalarda drama, dans, resim, ... teknikleri de kullanılabilir.

Psikodrama harekete dayalı bir terapi yöntemidir.

Bu nedenle hastaların duygularını söylemeden kendilerini ifade etmeleri sağlanır.

“Sözsüz mesaj” bir yankı gibi, algının ikinci bir düzeyi gibi gelir.

Kendi mesajlarını ya da konuşulanları takip ederler.

Mesajın resminin değiştiğini görürler.
Bilinmeyen dilin garip ülkesine doğru uzanan
bir köprünün geçildiğini gözleyebilirler. Buradan
ne çıkacak? Alıcıya nasıl ulaşacaktır? Onda
beklenen ya da arzulanan tepkiyi verebilecek
mi?

- ▶ Kendi mesajlarını sözel olarak ifade etme ve görme şansı oldukça azdır. Bu durum, hastaların ve hasta yakınlarının kendilerini görmelerini ve ilişkilerinin temelini görünür hale getirmelerini sağlar.

Psikodrama'nın etkisi yankı gibi, ikinci bir bakış açısı gibidir.

Süreçte hastalar yavaş ilerliyor.

Psikodrama'nın yavaşlatma etkisi onu daha derin ve hatta daha yoğun yapıyor.

- ▶ Normal olarak yavaş hız, işin daha uzun zamanda yapılmasını gerektirmiyor, hastalarla çalışırken ne kadar yavaş giderseniz o kadar hızlı ilerlersiniz.

Yavaş ilerlendiğinde, Spontanlık kaybı
yok mudur ? Gerçekten bilmiyorum.

Gözlemlerime göre her ikisi de cevap olabilir:
“Hayır” ya da “sadece çok az”. Yavaş ilerleyerek,
kaybettiğimizden daha fazlasını kazandığımızı
söyleyebilirim.

Hastalar ve aileleri ile yaptığım gruplarda;
gerçekten büyük çatışmalarım hiç olmadı.
Ufak tefek olanlarda da bu tür sorunlar
hakkında bilgiliydim.

Bir oyunda liderle protagonist arasındaki çatışma normal olarak çok daha az ciddiyet taşır. Lider aklını tamamen kaçırmadıysa, bu kişiler arasında gerçek bir çatışma şekline dönüşmez; sadece tele ilişkisinde geçici bir bozulma şeklinde olacaktır. Lider daha bilinçli ve daha sorumlu olsa da, burada güçlüğü aşmak için her iki taraf da elinden geleni yapacaktır.

Grupla lider arasındaki çatışma kadar kötü olan bir durum da grup üyeleri arasındaki ağır bir kavga durumudur. Heyecan hızla yükselip liderin dışlanmasıyla sonuçlanabilir.

Grup, lideri niyetlenilerek dışlamaz, sadece, ona dikkat edilmez.

Bu ilişki sıklıkla, her iki taraftan, arzulananndan daha az yakın ve daha az doğrudan yaşanır. Bazen bir şeyler eksik gibidir. »Yeterince alıyor muyum? Yeterince veriyor muyum?» Hem lider hem de grup üyeleri her iki soruyu da kendilerine sorarlar.

Her iki taraf da diğer tarafın durumunu anlamayı öğrenmelidir. Psikodrama'da anlamak, büyük bir değişim kaynağı olarak görülür.

Anlamak, insan insana karşılaşmanın hem temel aracı hem de temel amacıdır.

2- PSİKOTİK HASTALARLA YAPILAN PSİKODRAMA OYUNLARI

Hastalarla ve ailelerle yapılan gruplarda psikodrama oyunları.

Tanışma oyunları:

Tanışma Oyunu 1: halka şeklinde yer alma ve tanışma Oyunudur.

Tanışma Oyunu 2: ikili şekilde eşleşme ve diğerinin ağzından tanıtma oyunu.

Tanışma Oyunu 3:

Materyal: Top

İlk Tur: Kendi adını söyleyip yanındaki ver.

İkinci Tur: Kendine ait iyi bir özellik söyleyip yan tarafa ver.

Üçüncü Tur: Şimdi sizden önce kendisini tanıtan arkadaşınızın adı ve özelliği, sonra kendi adı ve özelliğini söyle.

Dördüncü Tur: Kendinden öncekinin adı özelliği, kendinden sonrakinin adı ve özelliği, kendi adı ve özelliğini söyle.

Paylaşım geri bildirimleri alınır.

Tanışma oyunu 3:

Yönerge: tüm üyeler kendi ismini söylesin.

İkinci tur: önce sağınızdaki kişinin ismini sonra kendi isminizi söyleyin.

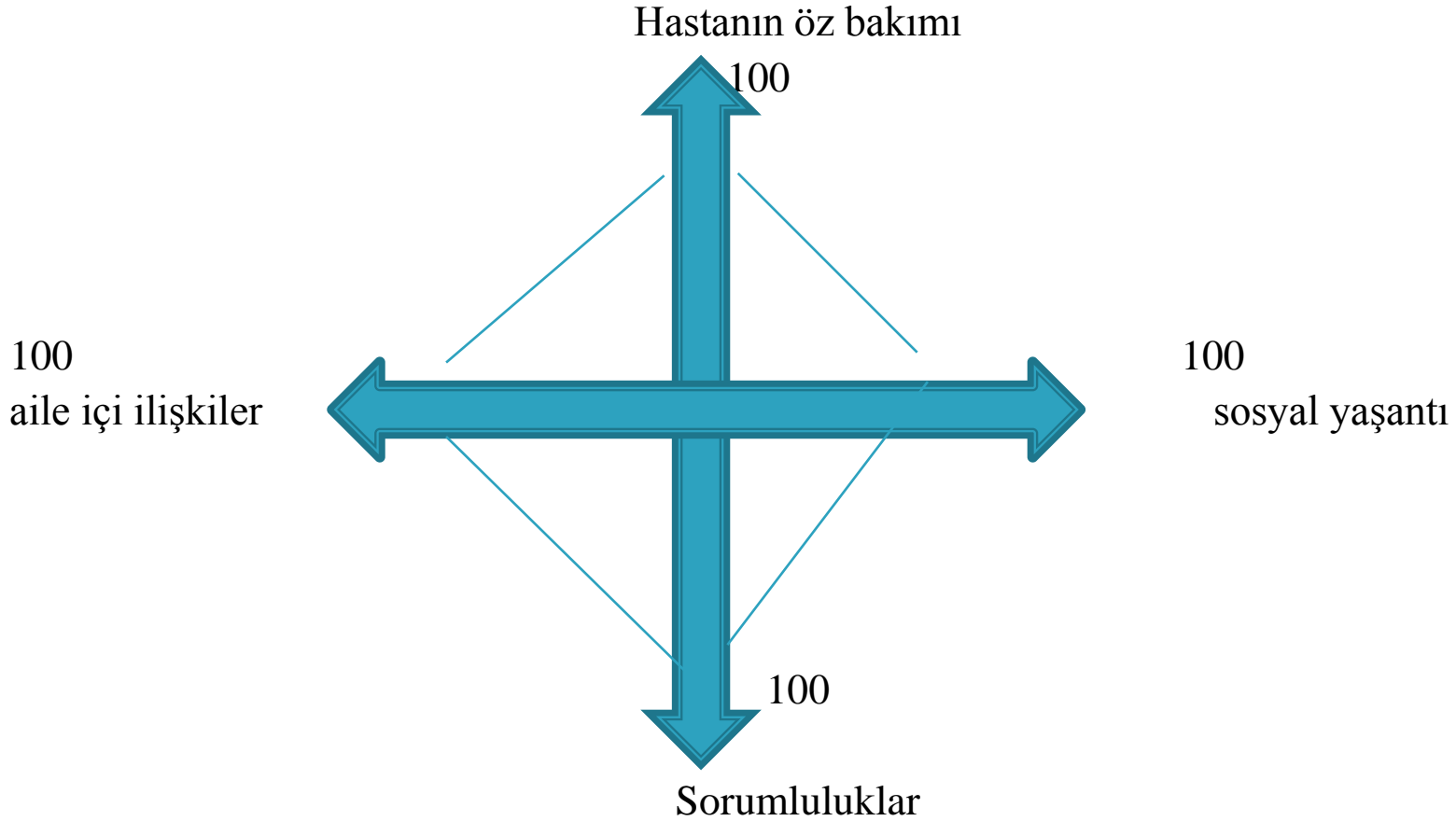
Üçüncü tur: önce sağınızdakinin ismini, sonra sevdiğiniz rengi ve isminizi söyleyin.

Dördüncü tur: sağındaki kişinin ismi ve rengi kendi isminiz ve renginizi söyleyin.

Paylaşım geri bildirimleri

RUHSAL BAROMETRE

Bu çalışma her hafta grubun nasıl olduğunun sorulmasının ardından yapıp değerlendirilecek.



*****İnce çizgilerle olan alan hastanın yaşam alanı.***

Öz bakımda hastadan istenecekler

- Banyo
- Traş olma
- Dişlerini fırçalama
- Kıyafetlerini değiştirme
- Çoraplarını değiştirme
- El yüz yıkama
- Yemekten önce ve sonra elleri yıkama v.b.

Sosyal yaşantı

- Konsere gitme
 - Parka gitme
 - Maça gitme
 - Tiyatroya ve sinemaya gitme
 - TRSM ye gelme
 - Etkinliklere katılma
 - Evden çıkma
 - Markete gitme
 - Otobüse (dolmuşa) binme
 - Trafik kurallarına uyma
 - Yürüyüş yapma v.b.

İş yaşantısı (sorumluluklar)

- Dr'a zamanında gelme
- Randevuyu kendisinin alması
- İlaçlarını zamanında alma
- Danışmanı ile iletişime geçme
- Evde iş yapma
- Yatağını toplama
- Bulaşık, çamaşır makinesi, süpürge çalıştırma
- Fatura ödeme
- Masa toplama ve kurma v.b.

Aile ilişkisi

- Birlikte masaya oturma
- Sıkıntı olunca paylaşma
- Komşulara selam verme
- Doğum günlerini hatırlama ve iyi dilekte bulunma
- Günaydın demek
- İyi geceler demek
- Hoş geldin demek
- Güle güle demek
- Dışarı çıkarken ben çıkıyorum diye haber vermek vb.

Her olumlu davranış için 5 puan veya 10 puan verilecek. Tüm değerler toplanıp dörde bölünecek. Bu hastanın ruhsal barometresini verecek.

0


100



Barometrenin arka sayfasında

İsim:

Soy isim:

Barometre çizelgesi 0  100

Hastanın kullandığı ilaçlar:

1-

2-

3-

Hastanın en son muayene tarihi: (ayaktan hastalar için)

Hastanın depo iğneyi en son yaptırma tarihi.

Yönerge:

Herkes yaptığı ve yapamadığı şeyler düşünerek kendisine on ile 100 arasında puanlar versin.

Puanlar toplanıp dörde bölünecek.

Neden kendine 70 verdin veya 40 verdin? Yapamadığın yada yaptığın şeyleri söyleyebilir misin?

Rol ve paylaşım geri bildirimini.

NOT: diğer oturumlarda sadece puanlama yapılacak ve puan artmışsa ona dikkat çekilecek. Olumsuzlukların üzerinde durulmayacak. Amaç hastayı olumlu desteklemek.

Terazi (güçlü ve güçsüz yanlar)

Oyun sırasında hastanın karşıdan bakabilmesi için kendisinin yerine koyabileceği eş egoyu seçtin.

Yönerge: güçlü ve güçsüz yanlarınız düşünün.

Herkes sıra ile gelecek. Güçlü tarafta olanlar yerleştirilecek güçsüz tarafta olanlar yerleştirilecek.

Hasta karşıdan bakacak. Güçsüz olan yanları güçlü yapabilmek için neler yapacağını düşünecek ve tamam diyene kadar, güçlü ve güçsüz kısımlar yer değiştirebilir.

Rol ve paylaşım geribildirimleri.

*Bu çalışma her üyeye yaptırılmalı. Bazı durumlarda iki üç oturum sadece bu çalışma ile geçebilir.

Ben iyi olmaya niyet ettim

Bireysel oyun

Materyal 1: Şal, Başörtü, yeterince büyük bez ..

Materyal 2: Değişik renklerde ve değişik ebatlarda kurdele

Materyal 3: Zimba veya iğne, iplik ,

Yönetici, şal veya baş örtüsünü yere serer, kurdeleleri odanın değişik yerlerine rast gele kor. Üyelerden kendilerinde olmayan ve olmasını istedikleri bir özelliği temsil ettiğini düşündükleri bir kurdeleyi alarak ve bu özelliği yüksek sesle söyleyerek beze dikmelerini veya zımbalamaları yönergesini verir.

« ben uyku düzeni istiyorum» deyip ve beze zımbalıyor. Ve gruptan destek istiyorum diyor. Herkes bunu yaptıktan sonra yönetici bezi kaldırıp bir kenara koyuyor.

Rol paylaşımları ve geri bildirimden sonra;

- ▶ ikinci bölümde, üyelere « isterseniz bir veya birkaç arkadaşınızın destek istediği özelliği alıp grup dışında bir yere koyabilecekleri» yönergesi verilir. İsteyen üye kendi özelliği dışındaki bir özelliği alıp grup dışına çıkartır ve «seni bu sıkıntıdan kurtarmak için sana destek oluyorum» der ve kurdeleyi alarak grup dışına kor. Rol ve paylaşım geri bildirimini alınır.

Nefes alışması

Grup oyunu

Vücuda dokunma oyunu.

Yönetici gruba ayağa kalkıp daire şeklini almaları yönergesini verir.

Grup daire şeklini aldıktan sonra, önce yönetici baştan başlayarak vücuduna dokunur ve grup üyelerinden kendi yaptıklarını tekrarlamalarını yönergesini verir. Baştan başlayıp ayağa kadar yapılır.

İkinci aşamada, yönetici tüm grubun hareketleri yapmalarını tekrarlar.

Hareketler yapılırken burundan nefes alınıp ağızdan verilmesi yönünde yönergede verilir.

Rol ve paylaşım geri bildirimleri alınır.

Çevremin Farkındayım

Bireysel çalışma

Materyal: resim kağıdı, boya (kuru, sulu, pastel, akrelik), fırça, kalem, silgi.

Yönerge: Evden çıkıp buraya gelene kadar ilginizi çeken ve aklınızda kalan neler var. Aklınızda kaldığı kadarıyla resmini yapın. Evden nasıl çıktı, neye dikkat etti. Birilerimi zorla çıkarttı. Nasıl geldi? Gelirken zorlandı mı?

Yapılan resimlerle ilgili geri bildirimlerin alınması.

Çevremin farkındayım 2

Bireysel çalışma

Yönerge: Bir önceki grup çalışmasında çevrenizde gördüklerinizin resmini yapmıştınız.

Bu gün, buraya gelene kadarki sürede çevrenizde neler gördüğünüzü tarifleyin.

Bedeniniz ne istiyor, yolda gelirken nasıl hareket ediyor, yumuşak mı? Sert mi?

Vücudunuzu dinleyin ve vücudunun heykelini yapın.

Rol ve paylaşım geribildirimlerinin alınması

Evde mutlu olduğum anlar

Bireysel alışma

Materyal: Resim kağıdı, kalem, silgi, boya (suluboya, pastel boya, ...)

Evde en keyifli olduğunuz yerde sizi mutlu eden Şeyler ve anlar neler? Düşünün ve bu anların resmini yapın.

Resim yapamayanlar yazarak da anlatabilir. İkisini de yapamayanlar sözel paylaşım yapabilir.

Rol ve paylaşım geribildirimlerinin alınması

Parçaları bütünleştirebiliyorum

Bireysel çalışma

Materyal: değişik renklerde kağıtlar, gazete ve mecmualar, resim kağıdı, tutkal, kalem, silgi boya (suluboya, pastel boya, kuru boya, akrilik boya)

Yönerge: hayatınızda mutlu olduğunuz anları düşünün, bu anların tablosunu önünüzde bulunan malzemelerle yapmaya çalışın. İsteyen sadece resim yapabilir. Tüm malzemeleri kullanmanız tercihtir. Elinizden geldiği kadar tüm malzemeleri kullanmaya çalışın.

Rol ve paylaşım geribildirimlerinin alınması

Hayatımdaki renkleri tanıyorum

Bireysel çalışma

Materyal: değişik boyalar, kağıt, kalem, silgi fırça

Yönerge: hayatınıza baktığınızda pek çok sıkıntı ve stres faktörü var. Bunları bazen dile getirebiliyorsunuz, bazen de getiremiyorsunuz. Şimdi yaşadığınız değişik anları düşünün. Mutlu anlarınız olduğu gibi sıkıntılı anlarınız da olabilir. Bu anlarınızı en çok hangi renk sembolize eder. Bunu seçin ve önünüzde duran kağıtların bir kısmını bu renkle istediğiniz şekilde boyayın. Boyarken bu rengin neden sizi çok etkilediğini düşünün. (on dk boyama süresi).

Şimdi sizi en çok etkileyen ikinci rengi seçin ve kağıdın istediğiniz tarafına istediğiniz şekilde boyayın bu rengin sizi neden bu kadar etkilediğini düşünün. (on dk).

Sizi en çok etkileyen üçüncü rengi düşünün ve o renkle kağıdın istediğiniz yerini istediğiniz şekilde boyayın. (on dk).

Şimdi tüm renkleri kullanarak resminizi istediğiniz gibi boyayın ve şekiller yapın. Resmi yaparken hangi rengin sizi ne şekilde etkilediğini ve hangi anlarınızda hangi rengi tercih ettiğinizi düşünün (on dk).

Rol ve paylaşım geri bildirimleri.

Bedenimin sesi

Grup çalışması

Materyal: değişik müzik aletleri (flüt, davul, zil....)

Yönerge: lider vücudunun değişik yerlerine vurarak aynı zamanda ses çıkartarak, üyelerin de aynı hareketi yaparak aynı sesi çıkarması yönergelerini verir. (10 dk).

ikinci aşamada yönetici, üyelerden grupta bulunan enstrümanları alarak aynı sesleri müzik aleti ile de çıkarmaları yönergelerini verir. (10 dk)

üçüncü aşamada, yönetici önce vücuduna vurarak sesi çıkartır sonrada aynısını üyelerin yapması yönergelerini verir ve sonrasında aynı sesi müzik aletleri ile çıkartmaya çalışmaları yönergelerini verir.

üyeler aynı sesi çıkartmak istemeyebilirler. O zaman siz olsanız nasıl bir ses çıkmasını istersiniz yönergeleri verilebilir.

Rol ve paylaşım geribildirimlerinin alınması

Grup müziği

Grup oyunu

Yönerge: tüm grup, bir orkestranın parçası olsanız, orkestranın hangi enstrümanı veya parçası olurdunuz, orkestra hangi müziği yapardı. Var olan bir müzik mi seçerdi yoksa kendi müziğini mi oluştururdu?

Kararınızı verin sahnede yerinizi alın ve orkestrayı canlandırın.

Rol ve paylaşım geribildirimlerinin alınması.

Bedenimin dansı

Bireysel çalışma

Materyal: Resim kağıdı, su, mürekkep, fırça

Yönerge: Resmin ve bedenin dansı. Mürekkep ve suyun dansı. Kağıdın üzerini ıslat. Mürekkebi rast gele atın. Boyanın yayılışını izleyin.

Ve bunu vücudun ile yapmaya çalış.

Rol ve paylaşım geribildirimlerinin alınması

Birlikte tatile çıkıyoruz

Grup çalışması

Yönerge: grup olarak tatile çıktığınızı düşünün. Nereye gidersiniz, nasıl bir tatil olmasını istersiniz. Konuşun karar verin. Karar verdikten sonra sahnede istediğiniz yeri alın ve tatilinizi canlandırın.

Rol ve paylaşım geri bildirimleri.

Notalar renge veya cümleye dönüşüyor

Bireysel çalışma

Yönerge: Müziği dinleyin, dinlerken size neler hissettirdiğine neleri hatırlattığına bakın. Hissettiğiniz şeyi önünüzdeki kağıtlara resmedin veya yazı ile anlatın. Resim yapmak istemeyenler yazı ile anlatabilir. Rol ve paylaşım geribildirimleri alınır.

Dönüşüm

Bireysel çalışma

Yönerge: Mevsimleri düşünün, ilk bahar, yaz, sonbahar, kış. İlkbaharda doğa yeşermeye başlar insanın doğumu gibi, yazın her şey , ergenlik gibi, sonbaharda durgunlaşır orta yaş gibi, kışın her şey bitmeye başlar yaşlılık gibi.

Kendi hayatınızı düşünün hayatınızın hangi dönemi sizin için dönüşüm aşamasıydı. Dönüşüm olarak düşündüğünüz olay neydi. Karar verin. Karar verdikten sonra herkes hayatındaki dönüm noktasını sahnede canlandırarak.

Paylaşım ve rol geri bildirimleri.

Kartlarla çalışma

Materyal: Değişik renk ve desenlerde kartlar.

Birinci tur: Masada duran kartlardan birer tane alın ve bakın. (3 dk).

Baktığınız kartları ters çevirin ve aklınızda kaldığı kadarıyla anlatın.

İkinci tur: Kartları sağa doğru kaydırın ve elinizdeki kartlara bakın (3 dk).

Kartları ters çevirin. Kartlarda neler gördünüz anlatın. Bir önceki kartla bağlantısı var mı? Bağlantı varsa nasıl bir bağlantı var.

Üçüncü tur: Kartları tekrar sağa doğru kaydırın ve bakın (3 dk). Kartları ters çevirin ne gördüğünüzü anlatın.

Dördüncü tur: Tüm kartları toplayın. Aklınızda kaldığı kadarıyla kartları anlatın. Kartların bir bağlantısı var mı? Varsa nedir?

- Kartlara bakarken neler hissettiniz? Size hayatınızla ilgili hatırlattığı şeyler varmı? Varsa nelerdir? (paylaşım ve rol geri bildirim)

Çatlak patlak

Grup oyunu

Yönerge: Grup üyeleri biri diğzerinin eline vuracak şekilde ellerini üst üste koysun.

«çatlak patlak yusyuvarkak kremalı börek sütlü çörek, çek dostum çek. Amanın dostum elini çek» tekerlemesi söylenir.

Yanlış yapıldığında bazen beynimizdeki hücrelerin de bağlantı kuramadığı ve bu nedenle hasta olunduğı anlatılır.

Geri bildirimlerin alınması.

Dilek havuzu

Grup oyunu (grubu bitirme oyunu)

Yönerge: Herkes ayağa kalksın, sağ el ortada sol el dışarda kalacak şekilde uzatın. Sağ el baş parmak ve serçe parmak ile ellerinizi birleştirin.

- Bu bir dilek havuzu, sadece hayatınızdaki olumsuz şeyleri alıyor. Bu havuza atılan bir daha geri gelmiyor.

Şimdi sol elinizle hayatınızdaki olumsuzlukları alın. Yüksek sesle söyleyerek, havuza atın.

Havuz kapanıyor diyerek yavaş yavaş havuzu kapatın.

TEŞEKKÜRLER

dilberyildiz@gmail.com

0533 346 98 44

