

## Aanbevolen

### **Het Emotiekwartet**

R. Kersenboom & B. Tichelaar (2005). Houten: Bohn Stafleu van Loghum, € 22,60, ISBN 9031345873

*Marjolein Lambooy & Leonore de Vrijer*

Praten over je gevoelens is voor veel kinderen en jongeren niet zo gemakkelijk, is onze ervaring. Aangenaam verrast waren wij dan ook met de komst van het Emotiekwartet. In deze rubriek vertellen wij graag over dit spel dat een zeer laagdrempelige ingang biedt voor het behandelen van een ons inziens belangrijk therapeutisch thema. Alvorens we verder ingaan op emotiekwartet, zullen we eerst kort een definitie geven van wat er precies verstaan wordt onder emoties of gevoelens, het belang van het behandelen van dit onderwerp voor de therapeutische praktijk en het voordeel van regelspellen op zich.

Er bestaan veel verschillende definities van het woord emotie. Een ervan is 'een lichamelijke sensatie samen met het besef van de sensatie in reactie op wat je meemaakt, ervaart of verwacht mee te maken'. Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen 'emotiegedrag' en 'emotiegevoel', waarbij met het tweede de bewustwording van de betekenis van het emotiegedrag wordt bedoeld. Het kunnen maken van onderscheid tussen de vele verschillende gevoelens, de bewustwording van en het kunnen reguleren van de eigen gevoelens zijn belangrijke ontwikkelingspunten van opgroeide kinderen. Een voorwaarde voor het kunnen ontwikkelen van deze vaardigheden is het kunnen uiten van de eigen emoties. Om vele redenen kan het uiten van de eigen emoties belemmerd worden bij opgroeiende kinderen.

Een van de meest effectieve manieren om kinderen op weg te helpen met deze ontwikkelingstaak is middels spel. Het Emotiekwartet is een (regel)spel om op een speelse en veilige manier een sfeer te scheppen waarin kinderen gestimuleerd worden tot het praten en denken over emoties. Regelspel biedt enkele voordelen ten opzichte van vrij spel in die zin dat er op een directe en gestructureerde manier interactionele aspecten aan de orde komen; de communicatie met de medespeler(s), het respecteren en volgen van de spelregels, samenwerken, de zelfdiscipline, etc. De regels die gelden bij een regelspel, waar iedere speler zich aan dient te houden, bieden het kind houvast en een gevoel van veiligheid. Dit gevoel van veiligheid zorgt ervoor dat een kind zich vrijer durft te uiten (De Bruin-Beneder, 1997; 1986;

Buerman & De Vet, 1989). Inmiddels bestaan er verschillende regelspellen die beogen kinderen te stimuleren in het verbaliseren van ervaringen en gedachten. Het meest bekende voorbeeld is waarschijnlijk het Gardnerspel, maar ook kan gedacht worden aan 'De Magische verbindingen'.

Aan dit rijtje van therapeutische regelspellen voegen wij nu het Emotiekwartet toe. Bijna elke cliënt is wel bekend met kwartetspelen. In het emotiekwartet bestaan de kwartetten uit verschillende uiteenlopende emoties, die op hun beurt weer onderverdeeld zijn in vier verschillende categorieën waarin de betreffende emotie een rol speelt. Zo bestaat bijvoorbeeld het kwartet 'boos' uit de kaarten 'kijken', 'slaan', 'schoppen' en 'weglopen'. Een belangrijk voordeel van het emotiekwartet ten opzichte van andere therapeutische spellen is dat het bij dit spel direct om emoties gaat. Doordat het kind gedwongen wordt de verschillende emoties te benoemen, is het daarna makkelijker in staat woorden te geven aan eigen gevoelens.

Ondanks het feit dat het kwartetspel over het algemeen een spel is dat het meest door jongere kinderen wordt gespeeld, is onze ervaring dat dit spel goed te spelen is met adolescenten. De reacties van de jongeren zelf zijn doorgaans positief. Vaak zijn ze erg nieuwsgierig naar de bijbehorende plaatjes van de meer beladen emoties zoals 'verliefd' en 'verdriet'. Daarbij stoort het ze niet dat de ontwerpers, met hun bedoeling om de plaatjes seksneutraal te houden, een weinig aansprekende vorm kozen, door houten tekenmodellen van het menselijk lichaam als basis te nemen, waarbij de gelaatsexpressie slechts bij het eerste item van elk kwartet werd ingetekend. De auteurs melden dat het emotiekwartet geschikt is voor spelers van 6 tot 96 jaar. Er is getracht om door middel van kleuren en nummers in de tekst het spel ook toegankelijk te maken voor kinderen die (nog) niet goed kunnen lezen, maar het is de vraag of daarmee niet veel van de inhoud aan ze voorbij zal gaan.

### **Varianten**

Het spelen van het bekende kwartetspel dient als een soort warming-up. Nadat het spel gespeeld is, bestaan er verschillende spelvarianten om het thema emoties verder te behandelen. De spelvarianten staan samen met de spelregels duidelijk in de handleiding beschreven. Zo is er een variant waarbij de cliënt uit ieder kwartet één kaartje van de betreffende emotie mag pakken om deze vervolgens voor zichzelf onder te verdelen in emoties die hij of zij vaak, soms of bijna nooit ervaren. Vervolgens mogen de andere spelers (in individuele therapie de therapeut, in groepstherapie de andere kinderen de emotie illustreren met een eigen voorbeeld. Bij een andere variant wordt de cliënt gevraagd één emotie uit te kiezen die hij minder vaak wil hebben en één emotie die hij juist vaker zou willen ervaren. Dit dient weer als een goede opening voor het bespreken van de focus van behandeling, of als

uitgangspunt voor een rollenspel waarin de te exploreren emotie daarna uitgespeeld kan worden.

Het spel is bij uitstek geschikt voor het spelen in groepsverband, maar leent zich ook goed voor de individuele behandeling.

### Literatuur

Buerman, A. & Vet, P. de (1989). Anders dan verbeeldend spel. *Tijdschrift voor Kinder- en Jeugdpsychtherapie*, 1, 32-50.

Bruin-Beneder, R. de (1997). *Kinder psychotherapie, basiskennis voor de praktijk van psychotherapie*. Bussum: Coutinho, 33-42.

### Andere spellen

R. Gardner (vert. D. Oudshoorn) (2003). *Gardnerspel*. Dordrecht: De Grote Rivieren. Uitsluitend te bestellen bij mw T. Timmermans, tel 088-4050600, of via e-mail: bibliotheek@degroterivieren.nl.

S. Cantore (illustraties J. Dijkstra) (1981). *De Magische Verbinding/Het Orakel*. Haarlem: de Toorts, € 15,-, ISBN 978 90 6020 309.

Mw drs M. Lambooy, GZ-psycholoog en mw drs L.S. de Vrijer, dramatherapeut, zijn beiden werkzaam bij het Regionaal Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie te Hilversum. Email: m.lambooy@symfora.nl.