



# DRAMATHERAPIE ♥ SCHEMATHERAPIE

## Corrigerende ervaringen in de spelwerkelijkheid

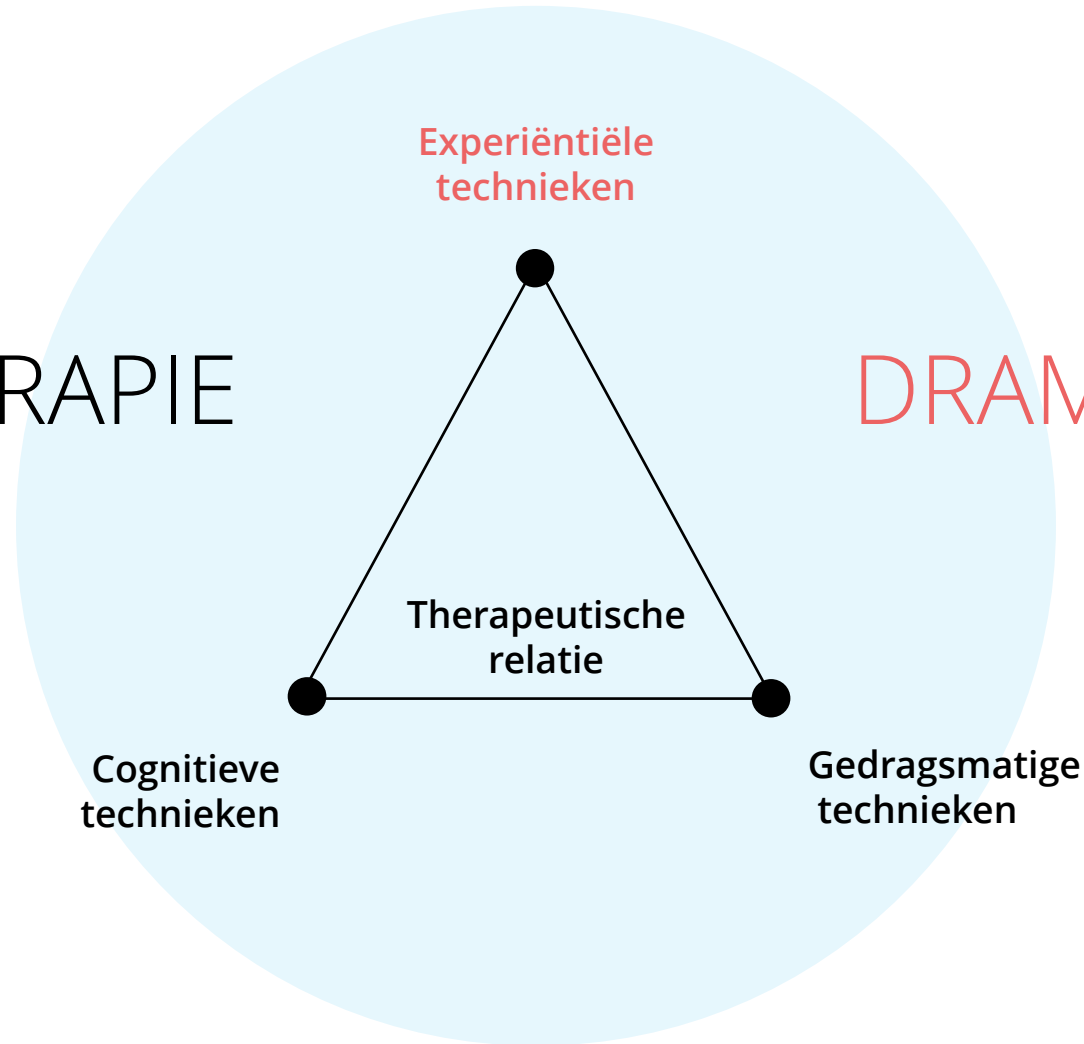
SCHEMATHERAPIECONGRES 17 SEPTEMBER 2021

Katrin Bange en Karin Hilderink

# EEN GOEDE MATCH

SCHEMATHERAPIE

DRAMATHERAPIE



# GROEI DOOR VERBINDING

OPBOUWEN VAN DE RELATIE TUSSEN GEZONDE VOLWASSENE EN KINDMODUS

Versterken van de GV



Helen van het kwetsbare kind

Deze relatie, waarin het valideren van behoeften van het kwetsbare kind centraal staat, blijkt een belangrijke voorspeller voor de effectiviteit van schematherapie (Yakin, Grasman & Arntz, 2020).

# CORRIGERENDE EMOTIONELE ERVARING

## VAN VERSTANDELIJK WETEN NAAR EMOTIONEEL GELOVEN



Begrip werd 1946 geïntroduceerd door psychoanalyticus Franz Alexander.

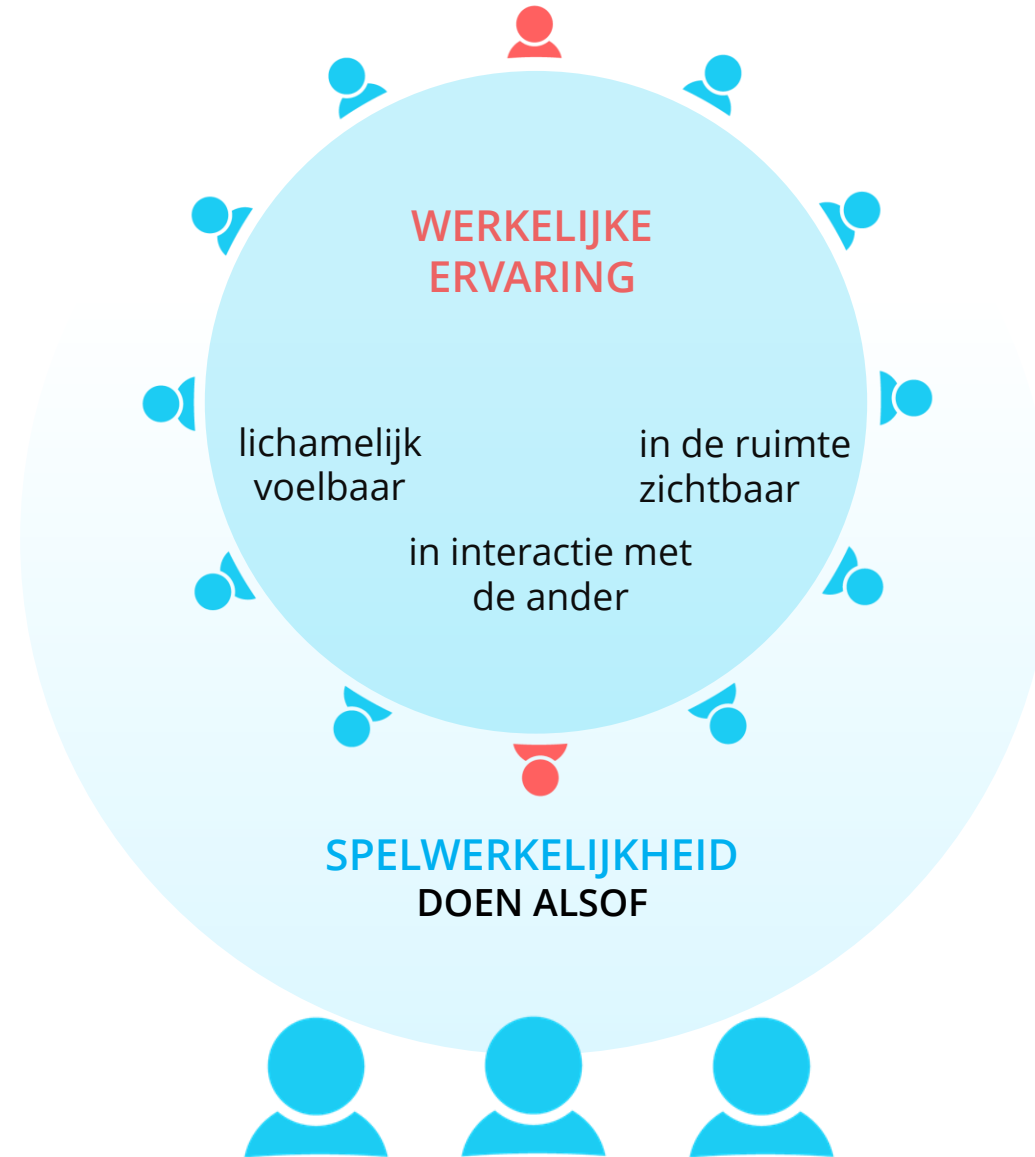
Basis van behandeling: 'De patiënt onder gunstiger omstandigheden blootstellen aan emotionele situaties die hij in het verleden niet kon hanteren'.

'Patiënt moet geholpen worden een corrigerende emotionele ervaring te ondergaan, die geschikt is de traumatische invloed van vroegere ervaringen te herstellen'.

'Analyticus zou een **acteur** moeten zijn en een rol moeten spelen om de gewenste emotionele sfeer te creëren.'

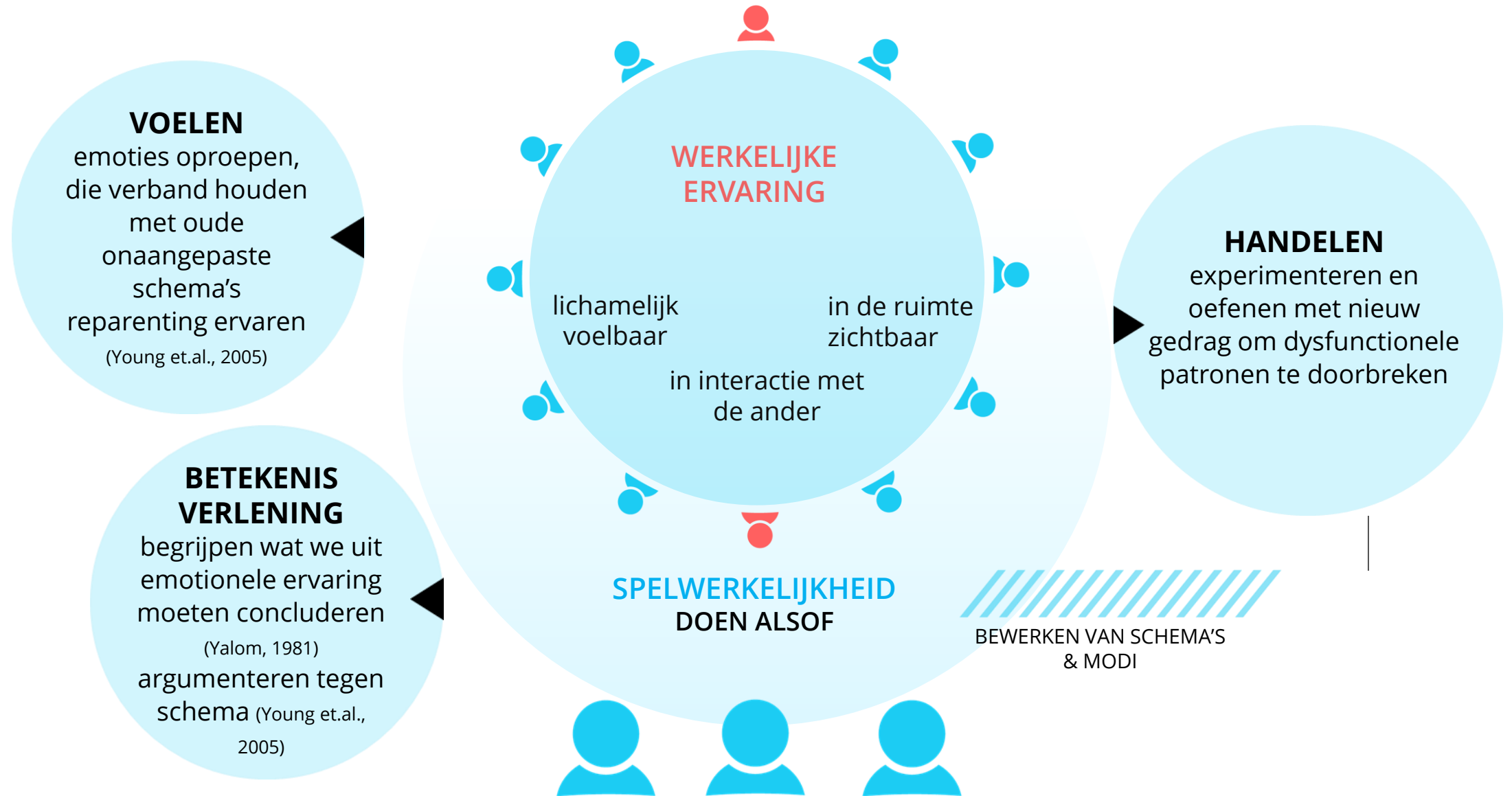
# DE SPELWERKELIJKHEID

## ALS PODIUM VOOR CORRIGERENDE ERVARINGEN



# DE SPELWERKELIJKHEID

## ALS PODIUM VOOR CORRIGERENDE ERVARINGEN



# SPELWERKELIJKHEID CREËREN



# TEGEMOET KOMEN AAN ONVERVULDE **BASISBEHOEFTE**





# KERNPROCESSEN DRAMATHERAPIE

## **Embodiment**

fysiek handelen door de inzet van mimiek, stem, gebaren, houdingen en bewegingen, waardoor een onmiddellijke ervaring in het hier en nu ontstaat

gedragsoefeningen

## **Projectie**

externaliseren en projecteren van interne processen (conflicten) in een dramatisch gegeven

stoelentechniek-modialogen

## **Empathie & Distantie**

mate van emotionele betrokkenheid bij het spel/ dramatisch gegeven  
versmelten vs afstand tot de rol

egosyntoon (in overeenstemming met zelfbeeld) vs

egodystoon (in conflict met zelfbeeld)

(Jones, 1996)

# PROGRAMMA VANDAAG

## 1<sup>e</sup> ronde

In contact met je kindmodi

## 2<sup>e</sup> ronde

Tableau vivant- de biografische oorsprong in beeld

## 3<sup>e</sup> ronde

De gezond volwassene in interactie



# OEFENING

## IN CONTACT MET DE KINDMODI



Een persoon speelt de gekozen kindmodus.

De anderen **experimenteren** met verschillende reacties op de kindmodus:

validerend / invaliderend / fysiek.

- Kindmodus incasseert alleen; voel wat het met je doet.



# **OEFENING** TABLEAU VIVANT DE BIOGRAFISCHE OORSPRONG IN BEELD

Tableau vivant van ouder/ kind relatie: ouder neerzetten ten opzichte van jezelf als kind. Daarna wisselen van perspectief: 'Stand in' inzetten en kijken naar het beeld.

- Vraag: Wat ben je als kind tekortgekomen in dit beeld? (Groep denkt mee)
- Wat was er nodig geweest? Wat zou je in het plaatje willen veranderen? Ook dit in een beeld neerzetten (regie). Ernaar kijken en/of zelf ervaren.

# **OEFENING** IMPROVISATIE 'DE GEZOND VOLWASSENE IN INTERACTIE'

- Kies een situatie uit het heden waarin je getruggeld hebt met een kindmodus en het daardoor lastig was in contact met een ander. Misschien heb jij je kindmodus veronachtzaamd en durfde je je gevoelens en gedachten niet te uiten? Misschien heeft de kindmodus het juist te veel overgenomen? Een situatie, waarvan je achteraf vindt; dat had ik anders willen doen.
- Oorspronkelijke situatie kort uitspelen in een rollenspel.
- Vervolgens de kindmodus de reactie in de situatie over laten nemen en ongenueanceerd uiting laten geven aan emoties.
- Kindmodus door 'stand in' laten spelen en zelf als GV opkomen voor deze modus in het rollenspel.  
Opdracht GV: houd contact met kindmodus  
Opdracht Kindmodus: laat je horen als je vindt dat er niet voldoende naar je wordt geluisterd.  
Opdracht tegenspeler: incasseer wat de GV zegt en doet en geef daar een reactie op.

# LITERATUUR

Jones, P. (1996). *Drama as Therapy, Theatre as living*. New York: Brunner- Routledge.

Yakin, D., Grasman, R., & Arntz, A. (2020). *Schema modes as a common mechanism of change in personality pathology and functioning: Results from a randomized controlled trial*. Behaviour Research and Therapy, 126, 103553.

Yalom, I. D. (1981). *Groepstherapie in theorie en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie: handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

# **BEDANKT!**

**Katrin Bange**

[www.vaktherapie-nijmegen.nl](http://www.vaktherapie-nijmegen.nl)

[info@vaktherapie-nijmegen.nl](mailto:info@vaktherapie-nijmegen.nl)

**Karin Hilderink**

[ww.karinhilderink.nl](http://ww.karinhilderink.nl)

[info@karinhilderink.nl](mailto:info@karinhilderink.nl)