



1

Preconference Workshop Vereniging voor Schematherapie

**Altijd iets te beleven!**  
**Spel en spontaniteit gebruiken in schematherapie**

Vught, 15 september 2023  
Rosi Reubsæet  
Judith Hollands

2

**Opwarmen**

Een denkbeeldige lijn & waar sta jij:

Ik heb behoefte aan tools voor spel en spontaniteit– ik heb behoefte aan introspectie om mijn eigen spontaniteit te begrijpen.


Hoe comfortabel voel ik me bij het toepassen van spel en spontaniteit in de therapie?

Hoe is het met spel en spontaniteit in je leven?

3

**Introductie**

Wie zijn wij?



Samen is het leuker 😊

Waarom doen we deze workshop?

4

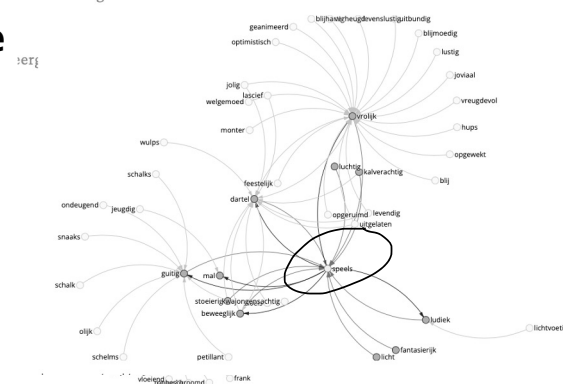
## Introductie

- Spel en Spontaniteit is een basisbehoefte. Wat is het verschil? Waar zit overlap? Hoe verhouden deze zich tot elkaar?
- S&S impliceert vrijheid maar maatschappelijk gezien wordt niet alles geaccepteerd. Is dat geen spanningsveld?
- Kun je als introvert iemand spontaan, speels zijn?
- Is het voor de therapie belangrijk hoe het met spel en spontaniteit in je leven is?
- Welke waarde dichten wij toe aan spontaniteit?

5

## Ask Google

he weergave


<https://synoniemen.net/grafisch.php?zoekterm=spontaan>
<https://synoniemen.net/grafisch.php?zoekterm=speels>

6

Google hoe kan ik spontaner worden

Video's Afbeeldingen Nieuws Boeken Maps Vluchten Financieel

Ongeveer 321.000 resultaten (0,38 seconden)

Menselijke relaties • Psychologie

**Wil je spontaner zijn? Wij geven je drie tips!**

Hypnose Instituut Nederland  
<https://hypnoseinstituutnederland.nl/spontaniteit-hoe...>  
 5 minuten

Spontaniteit: Hoe word ik spontaner?  
 4 aug 2022 — Hypnose om weer spontaan te worden. Zoals eerder gezegd kan een hypnotherapeut je helpen met het ankeren van een spontane stemming die je ...

Verlegen? Het geheim om spontaner te worden  
 DOOR REDACTIE OP 16/09/2016

Verlegenheid kan je behoorlijk belemmeren in het dagelijks leven. Zomaar even op iemand afstappen om de weg te vragen? Nee, iemand die verlegen is, zoekt liever nog even zelf verder.

<https://www.demamagids.nl/verlegen-tips-spontaner-verandering/>

<https://nl.wikihow.com/Spontaner-woorden>

<https://verkenjegeest.com/wil-je-spontaner-zijn/>

7



Psychologie van Succes

Als je de profielen op Tinder mag geloven, is 99% van ons land heel spontaan.

De ervaring leert dat alles zeggen wat spontaan in je opkomt, dat dat niet altijd het allerbeste idee is.

8

Zo, als je er eenmaal over na gaat denken, komt er veel bij kijken.

Het vraagt balans tussen hart en hoofd.

Nu? Pfff, best ingewikkeld nog, dat spontaniteit en spel.

Je wilt het stimuleren, het is gewild en aantrekkelijk, maar je moet het ook remmen.

Hoe is het op dit moment eigenlijk met jouw spontaniteit?

**SOMETIMES I FEEL CONFUSED**



*Spel is een serieuze aangelegenheid, wees daar maar zeker van.*

<https://www.bittere-ernst.be/post/let-s-play-hoe-speelsheid-je-als-volwassene-doet-groeien>

9

## Warming up

10

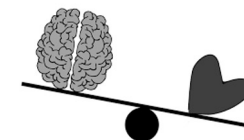
## Zelfzorg

- Bedenk van te voren welke cliënten of eigen worstelingen voor jou comfortabel zijn om in te brengen
- Sommige onderdelen kunnen moeilijke gevoelens oproepen bij jou. Sta er even bij stil hoe jij daarmee om wilt gaan als dat gebeurt.
- Vragen stellen mag 😊

11

## Programma

1. Psycho-educatie over S&S
2. Ontwikkeling van S&S
3. S&S in schematherapie: Werken met fases



12

## 1. Psycho-educatie over spel en spontaniteit

13

## Spel en spontaniteit als basisbehoefte

Jeffrey Young: Overmatige waakzaamheid en inhibitie

*"Patiënten in dit domein onderdrukken hun spontane gevoelens en impulsen. Zij proberen te voldoen aan strakke regels ten koste van geluk zelfexpressie, ontspanning, intieme relaties of een goede gezondheid. Als kind zijn zij niet gestimuleerd om te spelen en geluk na te streven. De nadruk lag op zelfcontrole en zelfontkenning"*

14

## Spel en spontaniteit als basisbehoefte

'Positive Parenting patterns' dragen bij aan hechting en aan gevoel van competentie

Bestaat uit:

- Speelsheid
- 'Emotional openness'
- Spontaniteit

Lockwood & Samson, 2020; Shaw, 2020; Arntz et al, 2023.

15

## Functies van Spel

- Leidt tot geluk en bevrijding, doet een intensief beroep op het brein
- Kinderen leren hun impulsen beheersen en zich houden aan sociaal overeengekomen regels (Gray 2019)
- Het faciliteren van babyvreugde is belangrijk bij het aansturen van het sociale brein om stress te bestrijden (Schore, 2003)
- Probleemoplossing, 'self sooth' en het beheersen van emoties door middel van spel, bijv. verstoppertje, moordenaartje (Bettelheim, 1987)
- Vormen: fantasierijk spel, dagdromen, spelletjes, sport
- Technieken: spelen, bewegen, dramatiseren, humor, luisteren en uiten

16

## Functies van Spontaniteit

spontaan (bijvoeglijk naamwoord, bijwoord)

1 zonder dwang, uit eigen beweging, niet van tevoren bedacht

2 geneigd zijn opwellingen direct te uiten

- 'Openness is correlated with higher measures of well-being, including overall happiness' (Psychology Today; Koo & Simms, 2018)
- Spontaneity is beneficial to mental health (Shemer, 2006)
- Spontaniteit is een vorm van sociaal gedrag, waarmee je informatie uit je eigen innerlijk aan een ander prijsgeeft. Je laat zien wat er werkelijk in je omgaat.
- Nodig om expressie te geven aan emoties.

17

Lachende baby



Lachende baby

18

## 2. Ontwikkeling van S&S

19

### 1. Vroege kindertijd 2-4

Belangrijk: interactie, samen spelen, spiegelen, imitatie, wederkerigheid met verzorger.

Gebrek aan herinneringen waar spel met plezier verbonden is.

Onvervulde behoefte: verzorger is afwezig; geniet er niet van; geen verbinding.

### 2. Peutertijd 3-4 jaar

Belangrijk: symbolisch spel "doen alsof", manier om controle te hebben.

Gebrek aan peers: Het kind kan niet met anderen spelen, is eenzaam, kijkt toe vanaf de zijkant.

Onvervulde behoefte: te weinig veiligheid, zelfacceptatie en expressie.

20

**3. Coöperatief spel 4+**

Belangrijk: identificatie, beurt ruilen.

Gebrek aan 'belonging': Het kind is bang om vanuit toeschouwer-rol naar samenspelen te gaan.

Onvervulde behoefte: meedoen, erbij horen, vreugde en verbondenheid voelen

**4. Adolescent**

Belangrijk: lid zijn van een groep.

Gebrek aan identiteit: De jongere worstelt met vervreemding, is niet afgestemd op leeftijdsgenoten.

Onvervulde behoefte: separatie van verzorgers, om zich uniek en geaccepteerd te voelen door leeftijdsgenoten

21



Link tussen heden en verleden.

Casusconceptualisatie.

22

**Uitwisselen**

Welke conclusie trek je?

Welke leefregel heb je hieruit afgeleid, op het vlak van Spontaniteit en Spel?

Met welk Schema en/of welke Modus is dit verbonden?

23

**3. Spel en Spontaniteit in schematherapie**

24

## Werken met fases

- Parallel aan de ontwikkeling van kinderen
- Ontwikkelingsfases en –doelen in de therapie
- Samenwerken met de client
- Geeft richting aan je houding als therapeut, Limited Reparenting

Reubsaet, 2018

25

Ontwikkelingsfase kind	Therapie fase	Basis behoefte
Baby – peuter (0-4 jaar)	Start fase	Veiligheid & verbinding
Basisschool (5-12 jaar)	Tweede fase	Zelf expressie
Adolescentie (13-18 jaar)	Derde fase	Autonomie
Jong Volwassene (19-25 jaar)	Eind fase	Spontaniteit

Reubsaet, 2018

26

## Werken met fases

Fase 1: Veiligheid eerst.

Bewustwording, link tussen klachten en jeugd.  
Modusmodel. Op welke manier is deze behoefte niet vervuld en hoe hangt dat samen met de klachten en levensloop?

Fase 2: Laat je zelf zien.

Erin duiken. Expressie geven. Authenticiteit benutten.  
Schemacorrigerende ervaringen in de therapie. Imiteren: fake till you make it.

27

## Werken met fases

Fase 3: Doe het zelf.

Experimenteren. Buiten de therapie oefenen met gedragsverandering. Ontwikkelen identiteit.

Fase 4: Leef je leven.

Realisme en acceptatie. Wat is haalbaar? Wat past bij jou?

28

## Meer Dramatherapie in jouw Schematherapie

### Waarom?

- Leren 'stretchen' door therapeut, repertoire in expressievaardigheden vergroten, door schaamte heen
- Dramatiseren helpt! Client leert zo emotionele waarde toe te kennen aan ervaring
- Meer vrijheid in S&S, beter in contact met tegenoverdracht
- Technieken als historisch rollenspel en stoelentechniek worden verdiept en verfijnd met DT, waardoor de client een sterkere emotionele ervaring heeft
- Spelwerkelijkheid geeft onderzoeksmogelijkheden en podium voor corrigerende ervaringen

29

## Spel en spontaniteit in de therapie

### Belangrijk omdat:

- Positieve effecten van het bevredigen van emotionele kernbehoeften via spel
- Spel in de therapeutische relatie kan kernschema's genezen
- Draagt bij aan hechting
- Zorgt voor emotie-regulatie (bij cliënt en therapeut ;-)

30

## Spontaniteit en spel van de therapeut

### Limited reparenting:

- Door de therapeutische relatie en het voorbeeld van de therapeut kan de cliënt onvervulde behoeftes alsnog vervullen.
- Meer Dramatherapie biedt mogelijkheden voor meer S&S

31



Oefenen met authenticiteit bij Cluster C

32



## Stappen in de oefening

1. Imaginatie
2. Stoel met de trigger
3. Stoel voor het spontane kind
4. Reflectie

33

## Schematherapeutische interventies

Schematherapie biedt veel mogelijkheden.

### Fase 1:

Peil het soort spel door inzicht te krijgen in on vervulde behoeften. Neem het op in de CC. Geef psycho-educatie. Doe het voor. Geef richting, bijvoorbeeld met (begeleide) imaginaties.

Creëer een veilige plek in de ruimte.

### Fase 2:

Onderzoek de interne reactie op S&S. Wat is de modi-dynamiek? Rescripthen van pijnlijke ervaringen. Bekrachtig elke vorm van expressie. Stimuleer authenticiteit.

34

## Schematherapeutische interventies

Schematherapie biedt veel mogelijkheden.

### Fase 3:

Moedig de cliënt aan om op zoek te gaan naar zijn manier van S&S. Gebruik maken van S&S om destructieve kanten, zoals oudermodi, te overwinnen. En om weer te leren genieten van speelsheid.

### Fase 4:

Nieuwe ervaringen integreren in het zelfbeeld. Hoe kan iemand voor voldoende S&S zorgen in zijn leven?

35

## Experiëntiële technieken

Imagery rescripting: om te voldoen aan de behoefte, bijvoorbeeld om verbinding te maken.

Stoelen techniek: Veeleisende oudermodus versus een speels kind.

Focus op lichaamsbewustzijn.

Oefenen met het tegenovergestelde, om blokkade te voorkomen.

'Doe mij maar na'

Dramatherapie: sculpten, spiegelen, dubbelen, rolwissels

36

## In welke fase ...

- Geef je als therapeut het voorbeeld door uit je eigen comfortzone te stappen en de controle los laten.
- Beweeg je als therapeut op een speelse manier mee met de spontane neigingen van de client om behoeften te ontdekken.
- Overdrijf je emotie om een reactie uit te lokken, op te wekken.
- Gedraag je je als therapeut speels of grappig, bijvoorbeeld door spelletjes te spelen tijdens een sessie.
- Treed je samen angstaanjagende situaties tegemoet op een luchtige manier.
- Laat je videos zien van kinderen die gek doen.
- Vang je momenten van humor van de client en laat je merken hoe leuk je dat vindt.
- Lach je samen met de cliënt om de kritische oudermodus die verschijnt.

37



## Oefening

Toet-toet-toeter

38



## Oefening

Imaginatie

39



## FOTO MOMENT

40



41

Als je de profielen op Tinder mag geloven, is 99% van ons land heel spontaan. Wat past bij jou?

Als je spontaner wilt worden, draait het er vooral om dat je niet zoveel moet nadenken. In de praktijk is dat heel lastig. Als je mensen aansluit op meetapparatuur en ze opdraagt om te ontspannen, gebeurt het tegenovergestelde. Ze proberen zo hard om te ontspannen dat ze juist niet ontspannen zijn. Dat geldt ook voor spontaniteit. Als iemand tegen je zegt: "Doe nu spontaan een dansje", gaat je brein op slot.

Spontaniteit komt uit je hart. Je hart maakt een sprongetje en je doet het eerste wat in je opkomt. In deze coronatijd is dat soms lastig. Je hart zegt dat je iemand spontaan wilt vastpakken, maar dan ga je nadenken en besef je je: ik moet anderhalve meter afstand houden. Dan rem je jezelf in je spontaniteit.

De eerste impuls die je krijgt, komt vanuit je hart. Vaak duurt dat niet langer dan vijf seconden. Daar moet je je heel bewust van zijn. Als je langer dan vijf seconden wacht, heb je de kans verkeken en is de spontaniteit al weg.

42

Iets over wat de spontaniteit en openheid drukt?

Kun je als introvert iemand spontaan zijn?

Spontaan, authentiek? Rem erop?

→ Dit zijn vragen die in ons oppakken. We willen het in deze workshop niet allemaal beantwoorden, maatschappelijk hebben we iets zitten bij spontaniteit. Wat willen we clienten hierover leren. Wat heb je daar zelf in te doen?

→ Luikje openzetten & laat je inspireren

→ Je eigen manier, via imiteren

43

## How to find our own happy child?

### Discuss in pairs/or 4 groups

What is your comfort zone in being playful as a therapist

44