

Lach, speel, geniet, repeat!



THE SPOTLIGHTS

LET SHINE WHAT'S IMPORTANT

Schitterend spelen is een van de grootste cadeaus die je jezelf kunt geven als volwassene. Serieus zijn we al vaak genoeg. In de lach, de kriebels en de traan zit de kans op ontwikkeling, de lol en de groei. Durf jij de wereld te bekijken door een speelse bril en te dansen met jouw eigen kwetsbaarheid? Durf jij in de spotlights te staan en te luisteren naar wat je lijf je allemaal vertelt? Durf jij te genieten van het opzoeken van je grenzen en het leven echt volledig te ervaren?



Wie ben ik?

Ik ben Lia Jaeqx – van Tienen en ben als verpleegkundig specialist GGZ gespecialiseerd in ervaringsgericht en lichaamsgericht behandelen. Speelsheid heeft in die behandelingen een essentiële rol. Maar waarom zou je wachten met spelen tot je vastloopt?

Speelsheid is het sleutelwoord naar persoonlijke en professionele ontwikkeling, vanuit een veilige context!

'Je moet bewegen om te voelen waar het leven ja zegt(1)' is een uitdrukking die mij enorm inspireert. Door te spelen kom je in beweging en kun je voelen wat je wilt in jouw ontwikkeling. Dat weten kinderen al en daarom spelen ze ook zo graag!! Organisaties waar ruimte is voor de medewerkers om te spelen leveren zichtbaar betere resultaten blijkt uit onderzoek(2). De belangrijkste vraag is misschien wel: 'waarom zou je niet spelen?'

In dit E-book geef ik je:

- Uitleg waarom ik bloedserieus ben over speelsheid in jouw ontwikkeling;
- Een korte handleiding van de alarmcentrale in jouw zenuwstelsel;
 - Traktaties voor jouw zenuwstelsel;
- De beschrijving van het ontstaan van netwerken in jouw hoofd;
 - Traktaties voor jouw verstand;
 - De speelplaats van het leven;
- Nog meer speelinspiratie voor jou;
 - Een literatuurlijst.

'Het tegenovergestelde van spelen
is niet werken, maar depressie'

Uit onderzoek blijkt dat bedrijven waarin
medewerkers mogen spelen betere
resultaten behalen.

'Tijdens spel groei je,
zonder dat je het weet!'

Speelsheid in je ontwikkeling: een serieuze zaak (2)

'Authentiek spelen zorgt dat je vanuit je binnenste contact
maakt met de wereld om je heen. Hierdoor groeit de
motivatie en het verlangen van de speler. Het stimuleert
psychologische, emotionele en cognitieve capaciteiten.
Er is meer balans tussen je hoofd en je hart.

Speelsheid verbindt mensen.

Tijdens spel creëren we vanuit verbeelding
nieuwe cognitieve combinaties, je brein
laat meer zenuwgroei zien in de amygdala
en de dorsolaterale prefrontale cortex.

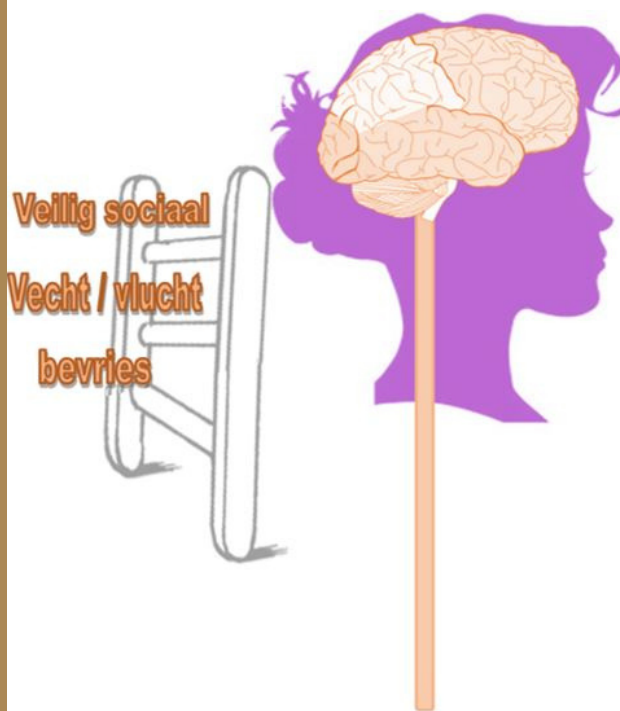


De lach ontspant, er is geen
betere zelfzorg dan een
flinke lachbui (3).

Je emoties en creativiteit krijgen
de vrije loop.

In spel kun je milder zijn naar jezelf en
de ander, je creëert ruimte voor
feedback van anderen en in jezelf groeit
je introspectief vermogen. Daarnaast
durf je gemakkelijker buiten je
comfortzone te gaan.
Dat is pas ontwikkelen!

De alarmcentrale van je zenuwstelsel



Er is een alarmcentrale verstopt in je ruggenmerg. Daar zitten vijf zenuwen die samen bepalen of je je veilig voelt of niet. Eén van deze zenuwen loopt van je hoofd naar je lijf en de andere vier van je lijf naar je hoofd. Gezamenlijk bepalen ze in welke modus van veiligheid jij zit:

Modus groen: veilig sociaal

Je alarmcentrale heeft de omgeving gescand met alles erop en eraan en deze is veilig bevonden. Je kan makkelijk sociale contacten onderhouden, leren, ontwikkelen enzovoorts.

Modus oranje: vecht/ vlucht

Je alarmcentrale ziet potentieel gevaar in je omgeving. Je lijf wordt geactiveerd voor beweging, je spijsvertering wordt stil gelegd. Afhankelijk van de situatie en je aangeleerde voorkeur bereid je je onbewust voor op vechten of vluchten.

Modus rood: bevries

Te snel, te veel, te lang of te intens gevaar is aanwezig volgens je alarmcentrale en vechten of vluchten lukt niet meer. Je lijf verlaagt je bewustzijn. Je bevriest.

Gevaar is in de context van het huidige leven een relatief begrip. Vroeger ging het om het ontsnappen aan een aanval van een wild dier of een gevecht met een andere stam. Nu wordt niet alleen fysieke of psychische bedreiging opgepikt door de alarmcentrale, maar bijvoorbeeld ook verveling, deadlines, overprikkeling, (mogelijke) sociale afwijzing, pijn, verdriet, zorgen en stress. Als je jezelf veilig voelt dan trap je op de vagale rem, je sinusknop. Je hart klopt dan niet harder dan 72 slagen per minuut en je lijf komt tot rust. Bij dreigende onveiligheid laat je de rem los, zodat je meer energie vrijmaakt in je lichaam. Je hart gaat sneller kloppen, er wordt adrenaline en cortisol afgegeven aan je lijf; de vecht- of vluchtrespons wordt getriggerd.

We proberen vaak die ene zenuw die van je hoofd naar je lijf gaat te beïnvloeden door iemand gerust te stellen, te zeggen dat er geen gevaar is, gedachten om te buigen naar positieve gedachten en dergelijke. Dat is hard werken aangezien het moeilijk is de netwerken in je gedachten echt duurzaam te beïnvloeden (hierover later in dit E-book meer). Daarnaast zijn er vier zenuwen die vanuit je lijf naar je hoofd lopen. Als deze onbewust toch gevaar blijven detecteren, heeft het sussen weinig zin (3) (4) (5) (6).

Wat spelen doet met jouw zenuwstelsel



Spelen is veruit de makkelijkste manier om je lijf het gevoel van veiligheid te laten ervaren en de energie van vechten/vluchten uit je lijf te krijgen.

Als je naar de sportschool gaat train je je spieren om sterker te worden. Met speelsheid train je je zenuwstelsel, zodat je de veiligheidsmodi beter herkent en je steeds flexibeler wordt om te wisselen tussen de modi.



Zenuwstelsels van verschillende mensen passen zichzelf aan elkaar aan. Als je samen speelt gebeurt dit op een veilige, fijne manier. Hier heb je ook na het spelen profijt van. Denk maar eens aan die leuke teamdag waar je samen met collega's nog weken lol over had.



THE
SPOTLIGHTS



Traktaties voor jouw zenuwstelsel: Even lekker spelen



Spelen met je ademhaling: Adem gedurende een halve minuut snel en kort. Daarna adem je tot in je buik in en zucht je gedurende een halve minuut langzaam uit, wissel beide ademhalingen een paar keer af. Ontdek wat er in je lijf allemaal gebeurt als je dat doet (zijn je gedachten druk of rustig, hoe voelen je spieren, je mond of je maag aan? Welke gevoel ervaar je?).



Spelen met je stemgeluid. Voer hardop een gesprek over iets dat je leuk vindt en over iets dat je vervelend vindt (met jezelf of tegen een ander). Je gebruikt hierbij geen bestaande woorden, maar gaat 'Jabberen', oftewel je maakt klanken en woorden die niet bestaan, zoals blabiboebam, jaleado, klapinmenal. Merk op wat je stem doet als je van onderwerp verandert, gebeurt er ook iets met je lichaamstaal?



Neem de letters van je naam en verzin vanuit iedere modus woorden, die voor jou, daarbij passen: In mijn geval wordt dat bij veilig: Leuk, Inspireren, Aandacht. Bij vecht/vlucht wordt het: Lastig, Irrationeel, Alert. Bij bevroren wordt het: Leeg, Inadequaar en Afgevlakt (3).



Voel eens als je muziek luistert wat er in je lijf gebeurt. Het maakt niet uit of je alleen bent, op het werk of op een feestje. Is het muziek waar je rustig van wordt, wat merk je daarvan in je lijf en in je gedachten? Voel je bij bepaalde liedjes hoe de energie in je lijf omhoog schiet, alsof je spieren direct geactiveerd worden. Wat gebeurt er in je lijf als je bepaalde muziek (qua tonen, stem of tempo) echt naar vindt om te horen? Probeer je lijf niet tegen te houden, laat het bewegen op het gevoel dat de muziek oproept, zonder dat je daarin te veel wil sturen.



Bekijk wat bewust spelen met de muziek doet, met je emoties en je workflow.

The spotlights verzorgt schitterende speelactiviteiten voor teams en individuen, waarin lol maken het hoofddoel is, terwijl we ondertussen werken aan persoonlijke en professionele ontwikkeling.



Netwerken in je hoofd

De Relational Frame Theory (RFT) geeft inzicht in het ontstaan van je gedachten. Hierdoor weet je beter hoe gedachten ontstaan, wat hier het gevolg van is en hoe je hier mee om kan gaan. Je verstand zorgt voor logica in jouw wereld. Het heeft behoefte aan het kloppend maken van gebeurtenissen of verhalen. Daarvoor maakt het verbindingen tussen dingen die je waarneemt en leert. Soms zijn die verbindingen direct. Je ziet bijvoorbeeld in de dierentuin dat een kangoeroe groter is dan de miereneter in het hok daarnaast. Maar je kunt hieruit ook afleiden dat een stokstaartje nog kleiner is, zonder dat je deze nu ziet. Door het direct en afgeleid leren ontstaan er netwerken in je hoofd. Dit principe gebeurt ook met andere zaken. Je hebt bijvoorbeeld ooit gehoord dat iemand vond dat je niet goed kon tekenen. Je verstand kan ervoor zorgen dat jij ervan uitgaat dat iedereen dat altijd vindt en kan ervoor zorgen dat je of niet meer tekent of heel lang bezig bent voordat je iets perfect genoeg vindt. Je verstand maakt zelf verbindingen tussen verschillende dingen. Je wereld wordt aan elkaar gerelateerd in je hoofd, want dan klopt het. De zaken die je aan elkaar verbindt hoeven niet logisch te zijn om er een verhaal van te maken. Je verstand verzint met plezier de logica er tussenin, waardoor de netwerken in je hoofd nog sneller en groter worden. Dit gebeurt bij iedereen en gemaakte verbindingen gaan niet meer zo snel los. Zeker niet als de betekenis van bepaalde verbindingen vaker gelegd wordt. Denk bijvoorbeeld aan de verbinding die je kunt maken doordat je tijdens een presentatie op school je tekst kwijt was. Je verstand kan dit omzetten in het idee: Ik ben een loser. Als je vervolgens nog een paar keer faalt om iets te doen wat van belang is voor jou, zoals bij het tekenen dan wordt die betekenis 'ik ben een loser' steeds minder flexibel. Het vervelende is echter dat door die verbinding je ook sneller bij een volgende prestatie zenuwachtig wordt. Je wilt het goed doen of het tegendeel bewijzen of denkt bij voorbaat al dat je toch een loser bent, waardoor het niet gaat lukken. Je stressbrein gaat hier volledig op aan. De netwerken hierboven heb ik beschreven op een manier zodat we nog de oorzaken en gevolgen kunnen achterhalen en de verbindingen kunnen volgen en begrijpen. Dat doe ik om RFT begrijpelijk te maken. In werkelijkheid doet dit geen recht aan de complexiteit van dit systeem. De verbindingen die gemaakt worden zijn veel meervoudiger en hangen vast aan andere netwerken in je hoofd (7) (8) (9).



Wat spelen doet met de netwerken in je hoofd

Door te spelen maak je nieuwe onverwachte verbindingen die de netwerken in je hoofd laten schudden; je vergroot flexibiliteit en creativiteit.



Door plezier te maken, ook met je fouten, zorg je dat dingen luchtiger worden en dus makkelijker bespreekbaar of veranderbaar. De netwerken in je verstand worden flexibeler.



Door samen te spelen maak je meer verbinding met elkaar en wordt samenwerken makkelijker en meer ontspannen.





Traktaties voor jouw verstand: Even lekker spelen



Vertel een verhaal (maakt niet uit wat, het kan ook een pitch zijn op het werk of een beschrijving van je weekend) en laat de luisteraars ongeveer 1x per halve of hele minuut een willekeurig woord roepen dat je direct mag verwerken in je verhaal (10).

Loop door de ruimte waar je bent en benoem wat je ziet (als je een stoel ziet zeg je stoel, bij de tafel zeg je tafel enzovoorts).

Loop vervolgens nog een keer door de ruimte, maar benoem nu alles wat je zojuist gezien hebt (je ziet een stoel, een tafel en daarna een bord dan zeg je bij de stoel niks, bij de tafel zeg je stoel en bij het bord zeg je tafel enzovoorts).



Loop nu een laatste keer en verzin bij alles wat je ziet andere of onbestaande namen. (bv als je de stoel ziet zeg je aardbei, bij de tafel zeg je schildersezels, bij het bord zeg je drenkiela enzovoorts) (10).



Neem twee woorden die in eerste instantie niks met elkaar te maken hebben, zoals jas en bloemblad. Bedenk vervolgens de link tussen deze twee dingen. Bijvoorbeeld het bloemblad is knapper dan de jas, omdat die vanuit zichzelf kan ontstaan en groeien en de jas daar een fabriek voor nodig heeft.

Pak een probleem of iets waar je niet mee verder komt. Bedenk een bekend persoon/typetje. Kruip in de huid van die persoon en ga minimaal tien minuten praten over het probleem, zonder dat je erover nadenkt wat je moet zeggen. Gewoon blijven praten en zien wat er vanzelf op komt.



The spotlights verzorgt schitterende speelactiviteiten voor teams en individuen, waarin lol maken het hoofddoel is, terwijl we ondertussen werken aan persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Spelen kan iedereen en overal,
maak het niet te groot voor jezelf
als je dat (nog) niet wilt. Klein
spelen is net zo mooi en waardevol.



Spelen in het moment is
openstaan voor de lol van
het stralend falen.

Wacht niet tot alles perfect is met genieten
van het leven. Juist dat wat (nog) niet
perfect is maakt het leven echt.

De speelplaats van het leven

De wereld om je heen geeft je veel speelmogelijkheden,
natuurlijk in een speeltuin, maar je hoeft niet te wachten
tot je een speeltoestel ziet. Je kunt spelen met het licht
en de schaduw, de dieren of mensen om je heen, de
auto die naast je in de file staat, de emoties die je
ervaart, die ene collega die het net wat te druk heeft.



'Dare to be W.E.I.R.D.
Wonderful
Exciting,
Interesting
Real &
Different'
=anoniem=

'Wat je ook gaat doen vandaag, doe het
met het zelfvertrouwen van een
4-jarige in een batmanpak' =anoniem=

Open je hart en je aandacht voor dat wat
er is in het moment nu
en je vindt het spel als
vanzelf overal om je heen.



Traktaties in het leven: Extra speelinspiratie:



Maak muziek zonder instrumenten te gebruiken, door bijvoorbeeld op je lichaam te kloppen of op een tafel of stoel. Je klikt bijvoorbeeld met je pen en vervolgens klak je met je mond, knip je 2x met je vingers e.d. Daag jezelf uit om nieuwe manieren van muziek te vinden in de alledaagse dingen die je doet. Gebruik ook geluiden uit je omgeving als inspiratie (misschien juist als het geluid je irriteert).



Voel een emotie die je nu hebt of vandaag gehad hebt. Duik even terug in die emotie. Wat je nu ervaart of doet is het 0-punt. Maak vervolgens de emoties in 5 stappen groter en overdrevener (beeld groter uit wat je voelt, ga helemaal op in je emotie) ga daarna in 5 stappen weer terug naar het 0-punt en maak nu de emotie in 5 stappen kleiner en verfijnder. Ook nu ga je weer in 5 stappen terug naar het 0-punt (1).



Geef je ogen iedere dag een speuopdracht: Bijvoorbeeld als je wandelt, ga je op zoek naar dingen om je heen die je normaal niet ziet, of je zoekt zoveel mogelijk kleuren groen om je heen. Je kan ook thuis of op je werk op zoek gaan naar gezichtjes of bepaalde vormen die je kan zien in alledaagse voorwerpen.



Daag jezelf uit om gedurende een aantal dagen iedere dag één ding anders te doen dan je gewend bent. Bijvoorbeeld: neem een andere route naar de winkel, eet eerst het toetje, dan het hoofdgerecht en dan de soep, ga op een andere plek zitten, praat wat langer met een collega als je hier eigenlijk geen tijd voor hebt, draai voordat je de hoek om gaat eerst een rondje om je as.



The spotlights verzorgt schitterende speelactiviteiten voor teams en individuen, waarin lol maken het hoofddoel is, terwijl we ondertussen werken aan persoonlijke en professionele ontwikkeling.



Lila

'Er is een oud Sanskrietwoord, lila, dat spelen betekent. Rijker dan ons woord spelen betekent het, het spel van schepping en vernietiging en herschepping.

Lila is zowel verrukking als genot van dit moment.

Het is misschien het eenvoudigste wat er is, in spontane kinderlijke ontwapening, maar naarmate we groeien en de complexiteit van het leven ervaren, kan het ook het moeilijkste en zwaarst zijn dat je je kunt voorstellen. Lila brengt vervulling.

Het is thuiskomen bij ons ware zelf.'

Stephen Nachmanovitch

Wat mensen vertellen na een speelsessie bij mij:



'Ik snap nu pas hoe ik in elkaar zit.'

'Ik kan bij mezelf blijven en heerlijk creatief zijn.'

'Ik weet weer wat ik wil en heb de lol terug.'

'Ik durf me veel meer te laten zien aan de ander.'

'Wat is dit leuk, wanneer mogen we weer?'

'Ik ben, nog nooit zo snel blij, boos, bang en verdrietig geweest. Dat was heerlijk!'



Literatuurlijst:

1. Hooff, X. van (2020). Opleiding vakspecialist playfulness. *The School of Play*.
2. Brown, S. (2010). *Play; how it shapes the brain, open the imagination and invigorates the soul*. New York: Pufuin Publiser Group.
3. Dana, D. (2019). De polyvagaaltheorie in therapie het ritme van regulatie. Eeserveen: Uitgeverij Mens.
4. Porges, S.W. (2019). De polyvagaaltheorie; neurofysiologische basis van emoties, gehechtheid, communicatie en zelfregulatie. Eeserveen: Uitgeverij Mens.
5. Payne, P., Levine, P.A. & Crane-Godreau, M.A. (2015). Somatic experiencing: Using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in psychology*, 6, 93, 1-18.
6. Sunseri, J. (2019). Stuck not broken. Geraadpleegd via Spotify.
7. Villatte, M., Villatte, J. L. & Hayes, S. C. (2016). Mastering the clinical conversation. *Language as intervention*. New York: the guilford press.
8. Törneke, N. (2010). Learning RFT. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
9. Hussey, I., Bernes-Holmes, D. & Barnes-Holmes Y. (2015). From relational frame theory to implicit attitudes and back again: Clarifying the link between RFT en IRAP research. *Science direct*, 2, 11-15.
10. Voortman, W. (2009). Improviseer! en creëer meer ruimte voor jezelf. Baarn: Forte.

Extra literatuur over speelsheid, spelen en spel:

- Johnson, J.E. (2015). *The handbook of the study of play*. Lanham: Rowman & Littlefield
- Wellenzohn, S., Proyer, R.T. & Ruch, W. (2018). Who benefits from humor-based positive psychology interventions? The moderating effects of personality traits and sense of humor. *Frontiers in psychology*, 9, 821, 199-208.
- Heimann, K.S. & Roepstorff A. (2018). How playfulness motivates; putative looping effects of autonomy and surprise revealed by micro-phenomenological investigations. *Fronties in psychology*, 9, 1704, 365-379.
- Kolk, B. van der, (2016). *Traumasporen; het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens.





THE
SPOTLIGHTS

LET SHINE WHAT'S IMPORTANT



Schitterend Trainen



Schitterend Spelen



Schitterend Groeien

Wil je meer weten over het nut van speelsheid?

Mag ik schitterend spelen met jou of jouw bedrijf/team?

Neem contact op met mij:

Schitterende groeten,

Lia Jaeqx – van Tienen

Verpleegkundig specialist GGZ, trainer,
spelfacilitator, schrijver en nog zoveel meer

Telefoonnummer: +31(0)611098743

E-mail adres: shine@thespotlights.nl

www.thespotlights.nl

**The spotlights biedt ook training, coaching
en vergoede GGZ behandeling**



BIG – NUMMER: 59065774430

KVK-NUMMER: 82023867

AGB CODE: 91001244

AGB CODE THE SPOTLIGHTS: 91010752