“Dramawerkvormen voor agressieregulatie binnen de Forensische Psychiatrie”

Aan de hand van de Pump! Methode van James Thompson

Auteurs; **Annemarie de Ruiter & Naomi Huiberts**
4e jaarstudenten Hu Amersfoort

Inhoud

Voorwoord	2
Inleiding	3
Introductie	5
Uitleg van de Knock, Wind-up, Pump gedachten en de Pump!	9
Dramawerkvormen voor agressieregulatie binnen de Forensische Psychiatrie aan de hand van de Pump! Methode van James Thompson	10
Nawoord	32
Bronvermelding	33

Voorwoord.

Voor u ligt een exemplaar van het werkboek dramatherapie voor intellectueel beperkte delinquenten in de forensische psychiatrie, waarin de Pump! Methode wordt beschreven. In het kader van onze opleidingen hebben wij, Naomi Huiberts en Annemarie de Ruiter de mogelijkheid gekregen een onderzoeksproject op te zetten.
Deze opleiding in dramatherapie volgen wij inmiddels al 4 jaar aan de Hogeschool van Utrecht, te Amersfoort en als kroon op het werk, leggen wij dit boek aan u voor.
De reden voor dit praktische werkboek is dat wij graag een relevant onderzoek wilde doen en een product afleveren wat voor ons alsmede voor u als lezer zeer interessant zou zijn.

Ons onderzoek heeft heel wat van ons gevraagd. Wij hebben onderzocht op welke wijze dramatherapie toepasbaar is binnen de doelgroep intellectuele beperkte delinquenten.
Na onderzoek, kwamen wij erachter dat er weinig bekend was over deze specifieke doelgroep.
Het heeft onze aandacht getrokken hier meer over te onderzoeken, doordat zelfs in de politiek de discussie is ontstaan in hoeverre het beleid rondom forensische psychiatrie en intellectueel beperkte mensen nog wel adequaat is en wat hierin veranderd zou moeten worden.

Tijdens ons onderzoek en het tot stand brengen van dit werkboek hebben wij hulp gekregen van verschillende mensen, die wij bedanken voor hun steun en feedback.
Met naam willen wij noemen Sally Legg, die ons geïnspireerd heeft en een bron van informatie was voor ons onderzoek. Zij heeft ons vragen voorgelegd en weten te motiveren, wanneer wij tegen de muur aan liepen en ons nieuwe inzichten gaf om verder te kunnen.
Ook willen wij de Mason Clinic te Auckland- Nieuw Zeeland bedanken voor hun openheid en bereidheid om ons product te implementeren.

Wij hopen met dit werkboek een concrete en praktische bijdrage te kunnen leveren aan het werk van vele mensen, zowel in de creatieve therapie drama, maar ook voor andere geïnteresseerde. Het boek wat voor u ligt is praktisch, doordat wij ervoor hebben gezorgd dat het programma aanbod per sessie per pagina beschreven is.
Het programma wat wij ontwikkeld hebben en nu voor u ligt, is makkelijk te gebruiken. Het boek beschrijft een aangepaste methode voor intellectueel beperkte delinquenten, uitgaande van een bestaande methode. Het programma aanbod wat wij ontwikkeld hebben is daarom enerzijds op volgorde het beste te gebruiken, anderzijds kunt u ook zelf beslissen welke werkvorm u geschikt acht voor uw cliënt(en).
U kunt in dit boek een gestructureerd programma aanhouden, maar we geven u ook de mogelijkheid om het werkboek als inspiratie te gebruiken en aan te passen op uw wensen en mogelijkheden en die van uw cliënten.

Veel plezier met het gebruik van het werkboek.

Naomi Huiberts
Annemarie de Ruiter

Inleiding
Dit werkboek is een praktische handleiding met dramatherapeutische werkvormen die u kunt toepassen binnen de Forensische Psychiatrie voor intellectueel beperkte delinquenten, met tot doel agressieregulatie binnen de Forensische instelling te kunnen creëren. Dit werkboek is ingedeeld in een gedeelte onderzoek en theorie, naast een duidelijk overzicht van verschillende werkvormen en verwijzing naar onderzochte literatuur en bronnen.

Uit onderzoek is gebleken dat er binnen de Forensische psychiatrie gebruik kan worden gemaakt van de Pump! Methode van James Thompson wat resultaten aantoont dat er doormiddel van deze methode recidive vermindering en agressieregulatie is ontstaan. Hier rees de vraag op welke manier wij drama konden toepassen voor de intellectuele beperkte delinquenten binnen de forensische psychiatrie en op welke manier dit in Nederland word geïmplementeerd. Hieruit bleek dat er vanuit Nederland weinig tot niets bekend is over hoe men dramatherapie kan toepassen voor intellectueel beperkten binnen de forensische psychiatrie. Dit omdat deze doelgroep voor Nederland in zijn geheel een vraagstuk is, en intellectueel beperkte delinquenten nog niet vaak binnen de forensische psychiatrie worden geplaatst.

Vanuit deze informatie hebben wij de Pump! Methode van James Thompson beter onderzocht, en hoewel wij deze theorie als waardevol beschouwen binnen de Forensische Psychiatrie voor delinquenten, begrepen wij dat dit waarschijnlijk niet op deze manier geïmplementeerd kon worden binnen de Forensische Psychiatrie voor mannelijke intellectueel beperkte delinquenten met een IQ tussen de 50 en 70. De werkvormen beschreven in deze theorie is waarschijnlijk te zwaar voor het niveau van deze cliëntengroep. Vanuit de Pump! Methode wilde we daarentegen wel werken met de begrippen; ***Knock, Wind- up*** en ***Pump- gedachten Pump***. Om op een juiste manier werkvormen te realiseren die deze begrippen uitleggen alsmede de begrippen op die manier inzetten dat de cliënt deze begrijpt, en een gedragsverandering doormaakt door deze begrippen te internaliseren, moesten wij rekening houden met de kwetsbaarheid van deze doelgroep, de verminderde mogelijkheid van het individu om empathie te hebben, naast de moeilijkheid die de cliënt eventueel heeft met verbale communicatie

De technieken die wij willen toepassen worden ook toegepast binnen de Pump! Methode, deze technieken zijn; mentale of fysieke warming ups, de centrale opdracht als; rollenspel, tableau vivant en improvisatie, afsluiting van cooling down om de- rolling plaats te laten vinden.

Het doel gesteld aan het project heeft alles te maken met agressieregulatie binnen de instelling waar de cliënt zich bevind. Wij hopen dat de cliënt door herkenning en erkenning van de begrippen; '***Knock, Wind- up*** en ***Pump*** ' een gedragsverandering door maakt in de individuele agressieregulatie, waardoor de agressie daalt. Daarnaast word er vanuit dit doel binnen de werkvormen gewerkt aan de volgende subdoelen;

- Empathie
- Zelf expressie
- Zelfbeeld versterken
- Zelfvertrouwen vergroten
- Communicatieve vaardigheden verbeteren
- Stimuleren van en het uiten van emoties
- Sociale interactie

Ter afsluiting.

Met dit werkboek geven wij u een leidraad en houvast tussen de zo vele dramawerkvormen, theorie en technieken. Wij hopen u te informeren en te ondersteunen binnen de context van de Forensische Psychiatrie en de kwetsbare doelgroep van intellectueel beperkte delinquenten.
Daarnaast is dit werkboek een kleine opening in het vraagstuk die Nederland heeft over deze doelgroep met betrekking tot de Forensische psychiatrie en zouden wij graag in de toekomst verder onderzoek, verdieping en verbreding binnen dit moeilijke vraagstuk willen zien.

Introductie

Dit werkboek geeft een duidelijke methodebeschrijving voor dramatherapie voor intellectueel beperkte delinquenten binnen de Forensische Psychiatrie met als doel agressieregulatie tijdens de therapie binnen de instelling te kunnen laten plaatsvinden.

Wij maken gebruik van de methodiek beschreven in de Pump! Methode van James Thompson. Deze methode is beschreven voor delinquenten binnen de forensische psychiatrie zonder intellectuele beperkingen.
***Pump! Methode**:*
De deelnemers leren het verschil kennen tussen;
Knocks: Feiten die niet veranderd kunnen worden, waar niemand iets aan kan doen.
Wind- ups: Provocerende acties, dreigingen naar anderen.
Pumps: innerlijke gedachten en interpretaties die agressiviteit/ woede vergroten, en de cliënt(en) leren dan omgaan met woede/ agressiviteit bij het verminderen van "pump gedachten". (Timmer, geciteerd uit Smeijsters & Cleven, 2006, p 39).

In dit werkboek word de theorie Pump! Methode van James Thompson aangepast aan het intellectuele en emotionele niveau van de intellectuele beperkte delinquenten binnen de Forensische Psychiatrie.

Binnen dit werkboek is er een onderverdeling gemaakt binnen het programma.
Er is gekozen voor een 21 uur durend programma waarvan 11 sessies bewust te maken hebben met agressieregulatie, en wij de daarbij horende begrippen ***Knock, Wind- up, Pump-gedachten en Pump!*** en herkenbare situaties aan de cliënt binnen de gekozen werkvormen overbrengen. Deze sessies hebben tot doel de cliënt op bewust niveau herkenning en erkenning van eigen gedrag te laten inzien, en door zelfinzicht de mogelijkheid geven aan de cliënt om uit de vicieuze cirkel van agressief gedrag te kunnen stappen.
De andere 10 sessies hebben ook te maken met agressieregulatie, en hebben tot doel de cliënt op subdoelen, zoals beschreven, van agressief gedrag zelfinzicht te realiseren. De werkvormen binnen deze sessies geven ondersteuning aan de cliënt.
Er is gekozen om 2 sessies per week toe te passen, waarvan één sessie alles te maken heeft met agressieregulatie als hoofddoel en de andere sessie alles te maken heeft met de subdoelen van agressieregulatie. Natuurlijk worden in beide sessies gewerkt aan het hoofddoel alsmede de subdoelen, de nadruk binnen de sessies ligt op het bewuste (agressieregulatie) en onbewuste niveau (subdoelen van agressieregulatie) van de cliënt.

Dit project is opgebouwd in fasen, vanuit deze fasering kan er op de juiste wijze gemeten worden waar de cliënt volgens deze theorie zich bevind en de cliënt(en) in staat zouden zijn de volgende stap te kunnen nemen. De fasering is opgebouwd op de volgende manier;

Kennismakingsfase; waarin de cliënt het medium en de context van drama leert kennen, door werkvormen toe te passen die passen bij dit doel. Het eerste contact tussen therapeut en cliënt word gemaakt, om op deze manier de eerste stap naar een vertrouwensband te kunnen realiseren.

Exploratiefase; Hierin word de vertrouwensband tussen de cliënt en therapeut verdiept en verbreedt, alsmede een veilig gevoel voor de cliënt binnen de context van de dramasessie. Ook word hier de eerste verbanden gelegd tussen de werkvormen en agressieregulatie. Dit word ook bekend gemaakt aan de cliënten.

Doorwerking; In deze fase is het van belang de werkvormen waarin agressieregulatie tot hoofddoel is, zo aan te passen dat de cliënt kan leren de verschillende begrippen van de Pump! Methode en de subdoelen te herkennen, en erkennen om op deze manier een gedragsverandering te kunnen laten doormaken, in deze fase is het belangrijk de cliënt de eerste stappen van eigen inzicht in handelen te laten herkennen, om de cliënt eventueel een mogelijkheid te geven buiten zijn vicieuze cirkel van agressief te kunnen laten stappen.

Consolidatie; Hier word binnen de werkvormen herhaaldelijk en herkenbaar gewerkt met de begrippen geleerd door de werkvormen om de cliënt een gedragsverandering door te kunnen laten maken door de herkenning van eigen gedrag en hoe de vicieuze cirkel doorbroken kan worden en nieuw gedrag naar voren komt. De therapeut ondersteunt de cliënt binnen zelfinzicht.

Afsluiting; In de afsluitingsfase wordt verwacht dat de cliënt inzicht heeft verkregen in eigen handelen en gedrag waardoor agressieregulatie plaats vind. Binnen deze fase is het belangrijk de relatie tussen cliënt en therapeut op de juiste wijze af te sluiten, waarin voor de cliënt helder is waarom de therapie afgesloten wordt.

Binnen deze fasering word er gekozen voor een bepaalde structuur binnen werkvormen en opbouw van een therapiesessie. Deze opbouw hangt nauw samen met de opbouw beschreven in de Pump! Methode de overeenkomst tussen de Pump! Methode en onze aangepaste Pump! Methode is de manier waarop een sessie opgebouwd is. De reden dat wij niet kiezen voor dezelfde tijdsduur van de sessie als de gehele therapieduur hangt samen met het niveau van intellectueel beperkten delinquenten, en de kwetsbaarheid die de cliënt ondervind door dit niveau.

Om de cliënt de begrippen van ***Knock, Wind- up, Pump- gedachten*** en ***Pump!*** te leren kennen is er gekozen voor de volgende opbouw in het programma;

- Opening met welkom
- Warming up; mentale of fysieke warming up.
- Centrale opdracht
- Cooling down
- Evaluatie

Mentale of fysieke warming up:
Een warming- up is een activiteit dat een individu of groep kan ondersteunen om zich klaar te maken voor een dramatherapeutische sessie. Een warming- up overlapt een gevarieerd aanbod van oefeningen die de emoties aangaat van het individu of groep en/of het individu's of groep gebruik van dramatisch proces of taal. Een warming- up markeert vaak de start van de creatie van een speciale ruimte voor dramatherapie. (Jones, Drama as Therapy p.12 r.8.) De keuze mentale warming- up of fysieke warming- up hangt volledig af van de werkvorm die toegepast word, maar heeft verder weinig invloed op het uiteindelijk gestelde doel. De techniek van de warming- up wordt duidelijk beschreven voor elke sessie.

De centrale opdracht refereert aan wat de doelen zijn binnen de therapiesessie en wordt onderverdeeld in de volgende werkvormen;

- Rollenspel
- Tableau Vivant
- Improvisatie

Rollenspel:
Vanuit onderzoek is gebleken dat rollenspel een manier is om de cliënt te ondersteunen in de ontwikkeling van begrip van eigen handelen, alsmede het begrip van het handelen van een ander, waar eventueel een ontwikkeling van empathie kan ontstaan.
Rollenspel heeft de mogelijkheid distancing toe te passen waardoor de cliënt de mogelijkheid heeft zichzelf of een ervaring vanuit een ander licht te zien, en hieruit eventueel los kan komen van oude patronen, in dit geval de vicieuze cirkel van agressief gedrag. (Jones, Drama as Therapy).

Tableau Vivant:
Tableau Vivant betekent letterlijk "levend schilderij" waarin de acteurs stil blijven staan, en non- verbale communicatie het meest belangrijk is om de boodschap van het beeld over te brengen. De cliënten hebben hier de mogelijkheid te onderzoeken wat een bepaald beeld te vertellen heeft en leert de cliënt houdingen, gezichtsuitdrukkingen en relaties tot de ander herkennen binnen non- verbale communicatie. Binnen deze werkvorm zet men een tableau vivant stil vanuit een rollenspel doormiddel van een "freeze". De therapeut gebruikt doormiddel van *een vuist boven het hoofd* wat "wat denkt deze persoon? voorstelt, *een platte hand boven het hoofd* " wat wil de persoon zeggen?" voorstelt, en *een vuist voor het hart* "wat voelt de persoon?" voorstelt. Op deze manier kan de toeschouwer het beeld vormen vanuit het eigen referentiekader, en kan er getoetst worden of datgene wat een toeschouwer ziet in overeenstemming is of juist niet in overeenstemming is met wat een ander ziet in dit tableau vivant.

Improvisatie:
Binnen een aantal rollenspellen of andere werkvormen word zo nu en dan een bepaalde mate van improvisatie vanuit de cliënt gevraagd. Improvisatie kan de creativiteit binnen spel van de cliënten vergroten, daarnaast kan improvisatie spontaniteit, flexibiliteit, zelfexpressie, empathie, en de mogelijkheid om te kunnen communiceren vergroten (Iljine, Jones, Drama as Therapy, pag. 35).
Deze uitkomsten zijn een verlengde van wat onze subdoelen zullen zijn binnen het hoofddoel, om deze reden achtten wij improvisatie van grote waarde binnen de werkvormen, mits rekening gehouden word met grenzen binnen de context van drama alsmede de grenzen van de cliënt.

Cooling- down:
Cooling down word toegepast om het einde van de drama activiteiten aan te geven daarnaast is het van groot belang de cliënt los te laten komen van de rollen die hij zojuist heeft gespeeld, ofwel de- rolling. 'De afsluiting of de- rolling fase markeert het einde van de centrale fase waarin actieve dramatische vormen worden gebruikt' (Jones, p.13 r. 3-4) 'De-rolling vind ook in deze fase plaats als er activiteiten hebben plaatsgevonden met rollenspel, karakters en improvisatie' (Jones, Drama as Therapie p. 13 r.7 -8).
En zoals Lili Levy zegt; 'in dramatherapie werken we met de connectie tussen fantasie en realiteit, het is dus fundamenteel dat nadat de cliënt de mogelijkheid gehad heeft om onderzoek te doen en te kunnen spelen in deze fantasie, om te de- rollen; wat betekent dat de cliënt loskomt van de rol die hij of zij heeft gespeeld om de mogelijkheid te bieden zichzelf klaar te maken voor de realiteit'. De cooling- down is voor elke sessie hetzelfde, en is een fysieke cooling- down. Het heeft alles te maken met het "losschudden" van het gehele lichaam en op deze manier terug te stappen in de 'realiteit'.

Evaluatie:
Na de dramasessie hebben we een korte evaluatie, in deze korte tijd vragen we het individu in de groep hoe deze dramasessie voor die persoon verlopen is, wat zei geleerd hebben en wat zij als prettig hebben ervaren. Andere op- of aanmerkingen zijn welkom, dit om de werkwijzen aan de wensen van de cliënt te kunnen aanpassen. Ook vragen wij de cliënten om een medegroepslid een compliment te geven over deze dramasessie en zijn handelen daarin. Dit omdat het de groepsdynamiek kan verstevigen en samenwerkt met de subdoelen hierboven beschreven.

Uitleg Knock, Wind- up, Pump- gedachten en de Pump!

Tijdens de werkvormen verwijzen wij naar deze pagina voor een verdiepende uitleg van de Pump! begrippen.
Hier verklaren wij deze begrippen door voorbeelden te schetsen die gebruikt kunnen worden in o.a. de Tableau Vivants.

Knocks: Feiten die niet veranderd kunnen worden, waar niemand iets aan kan doen, maar waar je geïrriteerd van kunt raken.

Voorbeelden waarmee gewerkt kunnen worden, zijn;

- De postbode brengt een hoge rekening aan de deur.
- Je stapt de voordeur uit en het regent.
- De Televisie gaat uit zich zelf stuk.

Wind- ups: Provocerende acties, dreigingen naar anderen. Een Wind- up is een bewuste actie van iemand om je boos te maken.

Voorbeelden waarmee gewerkt kunnen worden, zijn;

- De postbode die een hoge rekening brengt, lacht je bewust uit.
- Iemand scheldt jou uit.
- Iemand maakt bewust de televisie stuk.

Pump- gedachten: gedachten die voortvloeien uit een Wind- up, en zich uiteindelijk uitten in een Pump! reactie.

Voorbeelden waarmee gewerkt kunnen worden, zijn;

- Waarom moeten ze altijd mij hebben.
- Ik ben altijd de schuldige
- Waarom kijkt hij zo, hij vind mij vast slecht

Pump!: De uiteindelijke reactie die vanuit de Pump- gedachten wordt gevoed. Een Pump! uit zich altijd in agressief gedrag als schreeuwen, vandalisme of lichamelijk geweld.

Voorbeelden waarmee gewerkt kunnen worden, zijn;

- Het slaan van de postbode die je de hoge rekening brengt
- Schreeuwen tegen iemand die jou (naar jouw eigen mening) boos aankijkt
- Iets stuk maken van degene die jou televisie heeft stuk gemaakt (ongeacht of die persoon jou televisie opzettelijk heeft stuk gemaakt of niet).

Het is in de Pump! Methode van groot belang situaties te spelen die herkenbaar of soms zelfs realistisch zijn voor de cliënten. Zie deze voorbeelden als leidraad voor de begrippen, maar probeer in samenwerking met de cliënten een groter referentiekader voor eigen ervaringen en voorbeelden te creëren.

“Dramawerkvormen voor agressieregulatie binnen de Forensische Psychiatrie”

Aan de hand van de Pump! Methode van James Thompson

Kennismaking en introductie van drama, de therapeuten en cliënten.

Doel v.d. sessie;
- Voorstellen van de therapeuten en de cliënten
- Drama uitleggen
- Dramamethodes uitleggen (improvisatie, rollenspel, tableau vivant, playbacktheater)

Warming-up; **Leider/volger**.; een cliënt start in de kring een beweging, de anderen volgen deze beweging. De leider kan om de beurt aangewezen worden.

Centrale Opdracht; **Kennismakingsspel**; In een kring; De cliënt stelt zich voor aan degene die naast hem zit, hij vraagt de ander om zijn naam. Zo gaat de ronde de hele kring rond.
2e opdracht; In tweetallen; De cliënten gaan in gesprek met de persoon naast hem. Dit gesprek duurt ongeveer 2 minuten, de cliënten blijven in de kring zitten. Na het gesprek stellen de cliënten om de beurt de ander voor en vertellen 2 favoriete hobby's van die persoon aan de groep.

Uitleg; *De therapeute en begeleiding geven uitleg van wat het medium drama inhoudt. Daarnaast op welke manier er gewerkt zal worden met het agressieregulatie programma van de … techniek. Voor een uitgebreide uitleg verwijzen wij u naar pagina….*

Cooling down; **Lichamelijk**; In de kring wordt elk lichaamsdeel uitgeschud gestuurd door de therapeut.

Effect; *De werkvormen zijn laagdrempelig, om op deze manier een indruk te kunnen geven wat er in drama mogelijk kan zijn. De centrale opdracht laat zien in hoeverre de cliënten zich verbaal kunnen uiten en in hoeverre de groep met elkaar betrokken is.*

Kennismaking en introductie van drama en de Pump! Methode

Doel v.d. sessie; Eerste kennismaking met drama, ervaren van drama

Subdoelen;
- Groepsregels bespreken
- Structuur bespreken programma
- Het begrip 'Freeze' maakt zijn intrede.
- Uitleg van de Handsymbolen; *Vuist boven hoofd* (wat denkt de persoon) *Platte hand boven het hoofd* (wat kan de persoon zeggen). *Vuist bij het hart* (Wat voelt de persoon, welke emotie).

Warming-up; Herhaling van de werkvorm in de afgelopen sessie;
Presenteren van de ander; Hier wordt van de cliënten gevraagd zonder gesprek aan te gaan zich te herinneren wat de favoriete hobby's zijn van de cliënten. (de cliënten mogen elkaar helpen en ondersteunen maar mogen niets voorzeggen).

Centrale Opdracht; **Beelden kleien;** Het is de bedoeling non- verbaal een cliënt een andere cliënt door middel van een fictief draad te "beeldhouwden". Hierin wordt het stilstaan en dit kunnen vasthouden als 'Freeze' benoemd. Wanneer de Therapeut 'Freeze' zegt staat de cliënt altijd stil, tot dat aangegeven wordt dat de cliënt weer mag bewegen.
2e opdracht: De opdracht wordt nogmaals uitgevoerd, maar nu krijgen de toeschouwers de mogelijkheid te reageren op het beeld wat gekleid is. vragen hierbij zijn; *Wat zien jullie? Wie kan de persoon zijn?Waar zou dit kunnen plaatsvinden? Wat gebeurt er?* Let op dat ook hier de 'Freeze' wordt benoemd.
3e opdracht: De opdracht wordt nogmaals uitgevoerd, maar nu worden de 3 symbolen uit de …techniek toegepast om de eerste kennismaking met de … techniek te laten plaatsvinden. Deze symbolen worden gedurende het gehele programma herhaaldelijk gebruikt. Maak dit ook duidelijk aan de cliënten.
Wanneer een cliënt een nieuw beeld heeft gemaakt, stap je in als therapeute en gebruik je de handsymbolen;
- **Vuist boven hoofd= wat denkt de persoon.**
- **Platte hand boven het hoofd= wat kan de persoon zeggen.**
- **Vuist bij het hart= Wat voelt de persoon.**

4e opdracht; De oefening wordt zo nodig herhaalt om te kunnen toetsen of de cliënten de symbolen herkennen.

Cooling down; **Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut.

Effect; *Deze werkvormen zijn een introductie van Pump! Methode Daarnaast word de eerste aanraking met tableau vivant en het leiden en volgen van medecliënten gemaakt.*

Exploratiefase, en introductie van drama en de Pump! Methode.

Doel v.d. sessie; Improvisatietechnieken en spelplezier op de voorgrond, met een kennismaking in agressieregulatie technieken.

Warming-up; **Stel je voor;** De cliënten vormen een kring. Denkbeeldig gooit de therapeut eerst een bal. Deze bal wordt "gevangen". De bal wordt een aantal keren naar de cliënten onderling "toegegooid"
2e oefening; De bal wordt vervangen door een ander voorwerp, om de beurt gooien de cliënten het voorwerp naar een ander door het voorwerp eerst te benoemen. De cliënt die het voorwerp vangt, vangt deze ook op zoals het voorwerp doet vermoeden. Deze cliënt bedenkt een nieuw voorwerp en gooit deze weer verder naar de volgende.

Centrale opdracht; **De emotiebus;** D.m.v. stoelen wordt er een denkbeeldige bus gevormd. Van te voren wordt er een buschauffeur gekozen. De buschauffeur opent en sluit de deur voor een 'passagier'. De cliënten mogen om de beurt in de bus stappen. Vanuit improvisatie ontstaan er een dialoog.
2e oefening; Als hierboven, alleen kiezen de cliënten nu van te voren een duidelijke emotie. Met deze emotie spelen zij hun rol, en het dialoog uit.
3e oefening; Als oefening 2, alleen nemen de personen die zich in de bus bevinden de emotie over van de laatste passagier die binnen komt in de bus.

Cooling down; **Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut.

Effect; *Door de cliënten de voorstelling te laten maken van voorwerpen, en deze voorstelling over te nemen van de ander word de ander geaccepteerd in zijn verbeelding. Ook het overnemen van rollen (hier emoties) van de ander kan ondersteuning en stimulering bieden binnen het empathische vermogen van de cliënt.*

Exploratiefase, en introductie van drama en Pump! Methode

Doel v.d. sessie;	Kennismaking met rollenspel
Subdoelen;	- improvisatie technieken introduceren, spelplezier creëren.
Warming-up:	**President voor een dag:** In deze werkvorm krijgen de cliënten de mogelijkheid hun idool of favoriet persoon na te doen. Vragen hierbij zijn;*Wie zou je willen zijn?Wat is de reden dat je diegene zou willen zijn?Als je deze persoon voor één dag zou kunnen zijn, wat zou je dan doen?* Geef de cliënten de mogelijkheid deze vragen even te overdenken. De andere groepsleden zijn toeschouwers. Wanneer de "President voor een dag" in het speelvlak stapt zijn de toeschouwers ook de fans. De 'President voor een dag' word met luid applaus ontvangen. Hier mag de "President voor een dag" vrij bewegen in het speelvlak. Hij heeft de mogelijkheid om te improviseren, als zingen, dansen, muziek maken vertellen, of de fans opdrachten te geven in het kader van de persoon die hij is.
Centrale opdracht;	**Het parkbankje;** Er wordt een scene gecreëerd waarin er een bankje in het park is. Een cliënt bedenkt een beroep, en speelt hier een personage bij uit. Wanneer de cliënt in het speelvlak is begint het spel, het beroep wordt uitgespeeld, wanneer hij op het bankje zit verteld hij vanuit zijn rol waarom hij in het park is. Wanneer hij uit het speelvlak loopt is het spel voorbij. **2e oefening;** De eerste opdracht wordt herhaalt, alleen komt er nu een cliënt in het speelvlak bij. Deze speelt ook een personage uit. Er ontstaat een rollenspel d.m.v. improvisatie. De 2 personen ontmoeten elkaar en er ontstaat een dialoog. Dit dialoog kan gestimuleerd worden door de vragen; *Wie ben je?* en *Wat is de reden dat je in het park bent?* aan elkaar te vragen. Het dialoog wordt afgesloten doordat een of beide cliënten uit het speelvlak stappen. **3e oefening;** Deze oefening kan eventueel uitgevoerd worden met uitvergrote emoties als; boos, verdriet, blij, en bang. De cliënten bedenken van te voren welke emotie zij willen uitspelen en bevragen elkaar waarom deze emotie ontstaan is. De bedoeling van het spel is de emotie van een van de cliënten door de ander te laten over te nemen. Wanneer de cliënten uiteindelijk dezelfde emotie hebben stappen zij beiden uit het speelvlak.
Cooling down;	**Lichaamsbewust/ontspanning:** De therapeute leidt deze oefening. De cliënten op de stoel met de ogen dicht later luisteren naar de geluiden om hen heen. Daarna het lichaam losschudden.
Effect;	*Deze dramawerkvormen hebben het effect dat de cliënten leren wat een rollenspel is met behulp van. improvisatietechnieken en spelplezier. Op deze wijze kan het ….programma geïntroduceerd worden en hierbij de werkvormen die van toepassing zijn op het product beter bewerken.*

Doorwerkingfase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie; Agressieregulatie d.m.v. Pump! Methode
Subdoel; Kennismaking met de "knock".

Warming-up; **Sta op als...;** Een cliënt staat in het midden van de kring, de kring heeft 1 stoel te kort, de cliënt in het midden van de kring wil de stoel bemachtigen. Daarom stelt hij vragen als; "sta op als je zwarte schoenen aan hebt" of "sta op als je, je tanden hebt gepoetst" of "sta op als je hebt ontbeten" enzovoort. Degene in de kring die hier met "ja" op kan antwoorden, staat op van zijn stoel en rent naar stoelen die open zijn om op te zitten. Ook de cliënt die in het midden staat rent naar een stoel. Degene die geen stoel heeft weten te bemachtigen staat midden in de kring en begint opnieuw met vragen te stellen.

Centrale opdracht; De therapeute geeft een mondelinge uitleg van wat een "knock" is: *Feiten die niet veranderd kunnen worden maar wel zorgen voor een irritatie. Niemand kan hier de schuld van krijgen.*
Dit doet de therapeute door zelf voorbeelden te geven. De therapeut toetst de cliënten om te kijken of de cliënten de "knock" begrepen hebben door de cliënten zelf voorbeelden te geven van wat zij denken wat een "knock" ervaring is. Daarnaast toetst de therapeut of de cliënten begrijpen dat de "knock" een irritatie is en niet een heftige boosheid of een agressieve uitspatting
2e opdracht; Tableau vivant; Kies een "knock" situatie, de therapeute speelt deze met een begeleider of medetherapeute uit. Op het moment dat er irritatie ontstaat in de scene, *bijvoorbeeld de postbode die een hoge rekening brengt, wat de huiseigenaar irriteert = een "knock",* hier "freezed" de therapeut het beeld. Er word aan de cliënten gevraagd wat er in de scene gebeurt, welk gevoel er ontstaat en of zij de "knock" kunnen herkennen. Wanneer de cliënten de opdracht begrijpen kunnen zij zelf een "knock" situatie uitspelen. De therapeute maakt goed gebruik van de "freeze", en past hier de handsymbolen toe om de cliënten te zien en ervaren wat er gebeurt tijdens een "knock".

Cooling down; **Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.

Effect; *Wanneer er een uitgebreidere uitleg nodig is van de manier waarop de 'Knock" wordt verklaart verwijzen wij naar pagina 8. Van belang is een flexibele werkhouding te hanteren. Op de manier houdt je rekening met de kwetsbaarheid en het niveau van de groep, waardoor het kan zijn dat de werkvorm tijdens de sessie wordt aangepast in meer of mindere mate, maar het doel en de opdracht blijft hetzelfde.*

Doorwerking van Spelplezier en Improvisatie.

Doel v.d. sessie;	Het leren improviseren verdieping in rollenspel.
Subdoel;	Leren samenwerken.
Warming-up;	**Leider/volger**.; een persoon start in de kring een beweging, de anderen volgen deze beweging. De leider kan om de beurt aangewezen worden.
Centrale opdracht;	**Hints:** Maak van te voren kaartjes waarop beroepen/personages op staan. De cliënten pakken om de beurt een kaartje en spelen de rol die aangegeven is op het kaartje. Het publiek mag raden wat voorgesteld wordt. 2e oefening; **De snackbar;** 1 cliënt is de snackbar eigenaar, de overige cliënten komen om de beurt binnen bij de snackbar. Hier wordt een rollenspel vanuit improvisatie gespeeld. 3e oefening; **De snackbar:** De cliënten die binnen komen (dus niet de snackbar eigenaar) krijgen van te voren een opdracht mee, zoals; - Iedereen heeft haast, en dringt voor. - Iedereen is blind. 4e oefening; **De snackbar;** de cliënten krijgen een persoonlijke opdracht, als; een gebroken been hebben, erg langzame klant zijn, dove klant de President van Amerika. Probeer hierbij de rollen contra aan elkaar te laten zijn (langzame klant v.s. klant die haast heeft).
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Deze sessie kan vanuit een minder gestructureerde techniek begeleidt worden, het doel is leren improviseren, wat met de subdoelen van het hele programma te maken heeft. Zie pag…*

Doorwerkingfase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie: Ervaren, her- en erkennen van de 'Knock"
Subdoel; Bevorderen eigen mening d.m.v. spel.

Warming-up; **Neus en vinger**: Een cliënt heeft een fictief draadje aan de neus van een andere cliënt vast. De cliënt maakt bewegingen met de vinger, de andere moet deze bewegingen volgen, zijn neus zit immers vast aan de vinger. Draai na een minuut de rollen om.

Centrale opdracht; **Eens of Oneens?;** Er worden 3 fictieve lijnen op het speelvlak aangegeven. 1 lijn staat voor eens, 1 lijn staat voor oneens, 1 lijn staat voor geen mening, of anders.
De therapeut stelt vragen die te maken hebben met agressie, en vragen die te maken hebben met de "Knock".
Vragen kunnen zijn;

- Als ik mijn zin niet krijg wordt ik boos.
- Wanneer mijn televisie het ineens niet meer doet, wordt ik boos.
- Een "knock" is iets wat gebeurt waar niemand de schuld van kan krijgen, maar waar ik wel geïrriteerd van kan raken.
- Wanneer ik agressief ben, door bijvoorbeeld te schreeuwen en te slaan moeten anderen naar mij luisteren.

Bedenk zelf vragen die waarbij de groep wordt uitgedaagd om hun eigen mening te bepalen. Ze mogen gaan staan waar ze willen. Dit wordt verbaal d.m.v. reflectie ondersteunt.

Tableau vivant; de "Knock" ervaringen die vanuit de vorige sessie bekent zijn worden herhaalt in het Tableau vivant. De Therapeute maakt gebruik van de handsymbolen, en past de "freeze" toe.
2e opdracht; Het tableau vivant wordt weer toegepast om de "knock" situaties te schetsen, nu word alleen een passende oplossing gezocht voor de uitkomst van de "knock" situatie. De oplossing komt vanuit de cliënten zelf. Er mag gediscussieerd worden.

Cooling down; **Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.

Effect; *De werkvormen zijn in staat het empathische vermogen naar de cliënten en therapeuten te vergroten. Dit omdat de eigen mening geventileerd mag worden, en er geluisterd wordt naar de mening van anderen. Er mag een discussie plaatsvinden tussen de cliënten.*

Doorwerkingfase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie;	Agressieregulatie d.m.v. Pump! Methode
Subdoel;	Het kennen en erkennen van de "Knock" en het leren kennen van de "Wind-up"
.	
Warming-up;	**Funny walks**; De cliënten lopen kriskras door elkaar door de ruimte, wanneer 1 cliënt start met een gek loopje, volgen de anderen.
Centrale opdracht;	**Tableau vivant;** de "Knock" ervaringen die vanuit de vorige sessie bekent zijn worden herhaalt in het Tableau vivant. De Therapeute maakt gebruik van de handsymbolen, en past de "freeze" toe. De "Wind- up" wordt mondeling uitgelegd door de therapeute; Wind-ups: Provocerende acties, dreigingen naar anderen. Ofwel; iemand is opzettelijk aan het proberen je boos te maken. De therapeute geeft een mondelinge uitleg van wat een "Wind- up" is; Wind- ups: Provocerende acties, dreigingen naar anderen. Ofwel; iemand is opzettelijk aan het proberen je boos te maken. Dit doet de therapeute door zelf voorbeelden te geven. De therapeut toetst de cliënten om te kijken of de cliënten de "Wind- up" begrepen hebben door de cliënten zelf voorbeelden te geven van wat zij denken wat een "Wind-up" ervaring is. Daarnaast toetst de therapeut of de cliënten begrijpen dat de "Wind- up" je boos kan maken, maar je nog geen actie onderneemt naar de ander toe. **Tableau Vivant;** Kies een "Knock" ervaring die voor de cliënten herkenbaar is, maar speel de scene nu uit tot er een Wind- up ontstaat, bijv.; *Postbode brengt een hoge rekening = een knock, de postbode zegt daarbij: tjoh, jij bent stom dat je rekening zo hoog is.. = een wind- up*, nu wordt het beeld gefreezed. Hier word aan de cliënten gevraagd wat er in de scene gebeurt, welk gevoel er ontstaat en of zij de "Wind-up" kunnen herkennen. Wanneer de cliënten de opdracht begrijpen kunnen zij zelf een "Wind-up" situatie uitspelen. De therapeute maakt goed gebruik van de "freeze", en past hier de handsymbolen toe om de cliënten te zien en ervaren wat er gebeurt tijdens een "Wind- up".
.	
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Wanneer er een uitgebreidere uitleg nodig is van de manier waarop de "Wind-up" wordt verklaart verwijzen wij naar pagina 8. Bij deze doelgroep is het belangrijk om goed naar behoeftes van de cliënten te kijken (zie vooronderzoek pag..) De centrale opdracht wordt d.m.v. herhaling van dezelfde situaties voor de cliënten veilig.*

Doorwerking van Spelplezier en Improvisatie.

Doel v.d. sessie;	Ervaren van verschillende improvisatie spelen.
Subdoelen;	Leren omgaan met leiding geven en regisseren.
Warming-up;	**De Regisseur**: De cliënten worden om de beurt aangewezen als regisseur. Deze neemt zijn plaats in het speelvlak in. De Regisseur mag bepalen wat alle anderen doen. Voorbeelden zijn; zingen, dansen, dieren nadoen.
Centrale Opdracht;	**Koning en knecht**: De cliënten krijgen de kans om te ervaren hoe het is om koning te zijn en hoe het voelt knecht van de Koning te zijn. In het speelvlak staat een aangeklede stoel voor de Koning, verder worden er attributen neergelegd waar de knecht mee zou kunnen werken. Alles wat de Koning aan de knecht vraagt moet worden uitgevoerd door de knecht (maak hierom ook goede afspraken er stel van te voren duidelijke regels). De rollen worden omgedraaid. De scene kan geopend worden met de volgende zin:" Koning, wat kan ik voor u doen?" **2e oefening; - Theater maken**. De cliënten worden opgedeeld in groepjes. Met dit groepje maken ze een eigen toneelstuk. De cliënten krijgen de volgende aandachtspunten mee; Wie zijn jullie, Wat doen jullie, Waar speelt het zich af, (en eventueel Wanneer speelt het zich af en Waarom speelt zich het af). De cliënten krijgen ongeveer 10 minuten om zich voor te bereiden. Dan krijgt elk groepje de kans het stuk te laten zien aan de anderen.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Deze werkvormen hebben te maken met de subdoelen gesteld voor het agressieregulatie programma. Zie vooronderzoek pag..* *Van belang in deze werkvormen is de Leider en Volger rollen. Op deze manier heeft elke cliënt de mogelijkheid deze rollen aan te kunnen nemen. Dit kan de empathie en het zelfvertrouwen van de cliënt versterken.*

Doorwerkingfase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie;	Ervaren van eigen gedrag en effecten op de ander
Warming –up;	Moment van verbaal gesprek, wanneer mogelijk. Uiten van gevoel.
Centrale Opdracht;	**Rollenspel vanuit improvisatie;** Uitspelen van eigen ingebrachte situaties. Met gebruik van Handsymbolen worden de “Knock” en de Wind- up” herkenbaar gemaakt. **Tableau Vivant**; Speel de ingebrachte situaties nogmaals uit, maar deze keer in een Tableau Vivant. Vraag de cliënten de “Knock” en de “Wind- up” te herkennen. Maak gebruik van de “Freeze”.
Cooling down;	**Lichaamsbewust/ontspanning:** De therapeute leidt deze oefening. De cliënten op de stoel met de ogen dicht later luisteren naar de geluiden om hen heen. Daarna het lichaam losschudden.
Effect;	*De cliënten laten in groepsgesprek hun innerlijke gevoelens zien. De cliënten krijgen hierbij zelf de controle en vertrouwen om de sessie van deze dag vorm te geven. De cliënten kunnen zelf bepalen welke situaties zij willen uitspelen en welke niet. Er is geen dwang en de voorstellen van de cliënten worden door ons gestructureerd in een werkvorm, rollenspel.*

Doorwerking van Spelplezier en improvisatie.

Doel v.d. sessie;	Improvisatie spel verdiepen.
Subdoel;	Jezelf leren presenteren, expressie bevorderen.
Warming-up;	**De Regisseur**: De cliënten worden om de beurt aangewezen als regisseur. Deze neemt zijn plaats in het speelvlak in. De Regisseur mag bepalen wat alle anderen doen. Voorbeelden zijn; zingen, dansen, dieren nadoen.
.	
Opdracht;	**Improvisatiespel**: een cliënt trekt een kaartje waarop bv. een beroep, hobby of sport staat. Elke cliënt krijgt een kaartje. - **Hints:** De 1e keer beelden de cliënten hun kaartje uit, de groepsleden raden waar het om gaan, dit wordt herhaalt tot elke rol geraden is. - **2e oefening;** De kaartjes gaan terug in de stapel. Twee cliënten pakken een kaartje voor zij in het speelvlak stappen. De rollen die op de kaartjes staan worden direct uitgespeeld, in samenspel met elkaar. - **3e oefening;** De eerste cliënt die in het speelvlak stapt pakt een kaartje, en speelt uit wat de rol inhoudt. De andere cliënten kijken naar het spel van de cliënt en stappen om de beurt het speelvlak in. Hier spelen zij **dezelfde** rol uit. Uiteindelijk is het de bedoeling dat iedereen dezelfde rol speelt in het speelvlak.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Deze werkvormen hebben als doel te werken aan de subdoelen gesteld voor dit programma. Door deze werkvormen te hanteren en bepaalde werkvormen te herhalen zullen ze aan de subdoelen kunnen werken.*

Doorwerkingfase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie;	Cliënten leren erkennen wat een “Wind-up” is en wat het verschil is tussen “Wind-up” en “Knock”.
Subdoel;	Wind- up ervaren, erkennen en herkennen.
Warming-up;	**Groepsspel;** De cliënten zitten in een kring, met de stoel omgedraaid zodat de gezichten naar buiten gericht staan, en de ruggen naar elkaar toe. Iedereen heeft zijn ogen dicht en 1 cliënt wordt stil aangetikt en gaat in het midden van de omgekeerde kring staan. De cliënt maakt een geluid (mag een dier, fluiten, klappen zijn). De groepsleden raden om wie het gaat. Vervolgens worden er vragen over deze persoon gesteld. b.v. Wat heeft deze persoon vandaag aan? Wat is de hobby van deze persoon? Is deze persoon een familiemens?. Wanneer de groepsleden het juiste antwoord geven, bevestigd door de persoon die midden in de kring staat, herhaalt het spel zich opnieuw.
Centrale opdracht;	**Tableau Vivant:** Speel herkenbare “Wind- up” situaties nogmaals uit met de cliënten. Vraag de cliënten de “Knock” en de “Wind- up” te herkennen. Maak gebruik van de “Freeze” en de Handsymbolen. Wanneer er nieuwe situaties worden ingebracht door de cliënt, mag er onderling discussie zijn over op welke manier de “Knock” en de “Wind-up” te herkennen is.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Doordat de cliënten meer behoefte hebben aan herhalen, verdelen wij elk onderdeel in 2 sessies. De cliënten hebben zo de mogelijkheid om er weer mee te oefenen en te begrijpen wat er mee bedoelt wordt. De cliënten worden uitgedaagd om dit toe te passen en te testen d.m.v. deze herhalingen.*

Doorwerking van Spelplezier en improvisatie.

Doel v.d. sessie;	Improvisatie verdiepen aan de hand van emoties
Subdoel;	Ervaren van verschillende emoties, verbaal en non-verbaal, empathie vergroting.
Warming-up;	**Voor jou!:** De cliënten stappen in tweetallen in het speelvlak. Om de beurt mogen ze een fictief cadeau aan de ander geven. Wanneer het cadeau gegeven wordt zegt de cliënt: Alsjeblieft, Voor jou! De ander reageert altijd positief op dit cadeau, en neemt het cadeau aan. Nu is het de bedoeling dat de cliënt die het cadeau **ontvangen** heeft, het cadeau benoemt, en uitspeelt wat je met het cadeau doet. Wanneer de improvisatie klaar is, zegt de cliënt: Dank je wel! Hier eindigt het spel.
Centrale opdracht;	**Emotie vierkant:** Het speelvlak wordt onderverdeeld in de vlakken “boos, bang, blij, verdrietig”. Dit kan je duidelijker maken door stoelen neer te zetten, of met krijt op de grond te schrijven. **Oefening 1;** 1 cliënt speelt elke emotie uit, door zich te bewegen door het speelvlak. Dit mag non- verbaal. **Oefening 2;** De groep bedenkt een zin als; “wat een mooi weer!”. De cliënt die in het speelvlak staat, zegt deze zin in elke emotie die aangegeven is. (Ook al lijkt deze zin contra aan de emotie). **Oefening 3;** nu mogen er 2 cliënten in het speelvlak stappen. Beiden mogen een emotie kiezen. De andere cliënten bedenken een gespreksonderwerp tussen deze twee cliënten. Het gespreksonderwerp wordt door de cliënten in de emotie waar ze in staan gevoerd.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*De werkvormen hebben nu betrekking op emoties. De cliënten hebben vaak moeite met het onderscheidt tussen verschillende emoties. Deze werkvorm kan een overzicht geven van eigen emoties, en het her- en erkennen van de emoties van de ander. Deze werkvormen bieden ondersteuning aan de subdoelen van het gehele programma.*

Doorwerkingfase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie;	Agressieregulatie d.m.v. Pump! Methode
Subdoel;	Eerste kennismaking met de Pump! En pump- gedachten.
Warming-up;	**Knoop:** De cliënten gaan in een kring staan. Beide handen worden naar voren gericht. De ogen worden gesloten, de cliënten lopen vooruit. Wanneer zij een andere hand voelen, pakken zij deze vast. Wanneer iedereen twee handen vast heeft, mogen de ogen geopend worden. Nu zitten de cliënten in de "knoop". Bedoeling is dat de cliënten een manier vinden uit de knoop te raken, zonder de handen los te laten. **2e oefening;** de eerste opdracht wordt herhaalt, alleen mogen de cliënten deze opdracht alleen non- verbaal uitvoeren.
Centrale opdracht;	**Pump!:** *De Pump*! en de *Pump gedachten* worden mondeling uitgelegd door de therapeute; Pump gedachten: **innerlijke** gedachten en interpretaties die agressiviteit/ woede vergroten. *Pump!:* Agressief gedrag, als geweld of schreeuwen. Dit doet de therapeute door zelf voorbeelden te geven. De therapeut toetst de cliënten om te kijken of de cliënten de "Pump gedachten" begrepen hebben door de cliënten zelf voorbeelden te geven van wat zij denken wat een "Pump gedachte" is. Daarnaast toetst de therapeut of de cliënten begrijpen dat de "Pump" agressief gedrag is, als schreeuwen en geweld gebruiken. Dit is een reactie op de Pump gedachten. **Tableau Vivant;** Kies een "Knock" ervaring die voor de cliënten herkenbaar is, maar speel de scene nu uit tot er een Pump- gedachte onstaat, die een Pump! uitlokt, bijv. *Postbode brengt een hoge rekening naar de huiseigenaar = een Knock, de postbode zegt daarbij: 'jij bent stom dat je rekening zo hoog is..'. = een Wind- up*, *De huiseigenaar denkt; 'waarom moeten ze altijd mij hebben'? = een Pump gedachte, wat zich uit in agressief gedrag = een Pump!* Hier word aan de cliënten gevraagd wat er in de scene gebeurt, welk gevoel er ontstaat en of zij de "Pump gedachte" en de "Pump!" kunnen herkennen. Wanneer de cliënten de opdracht begrijpen kunnen zij zelf een "Pump!" situatie uitspelen. De therapeute maakt goed gebruik van de "freeze", en past hier de handsymbolen toe om de cliënten te zien en ervaren wat er gebeurt tijdens een "Pump!" situatie.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Wanneer er een uitgebreidere uitleg nodig is van de manier waarop de "Pump gedachten" en de "Pump!" wordt verklaart verwijzen wij naar pagina 8. De centrale opdracht wordt d.m.v. herhaling van dezelfde situaties voor de cliënten veilig.*

Doorwerking van Spelplezier en improvisatie.

Doel v/d sessie;	Improvisatie en rollenspel versterken.
Subdoel;	Samenwerking vergroten.
Warming- up;	**Verkocht!:** De cliënten stappen in tweetallen in het speelvlak. Een cliënt is een huiseigenaar, de ander een verkoper. Om de beurt mogen ze een fictief koopwaar aan de ander proberen te verkopen. De Verkoper bedenkt een fictief verkoopwaar en belt aan bij de huiseigenaar. De huiseigenaar reageert altijd positief op deze verkoper, Vanuit deze situatie ontstaat een geïmproviseerd dialoog tussen de twee. Het spel eindigt wanneer de huiseigenaar betaald heeft, of het koopwaar liever niet koopt.
Centrale opdracht;	**De Wachtkamer bij de dokter;** D.m.v. stoelen wordt er een wachtkamer gesimuleerd. 1 cliënt is de dokter. De andere cliënten (of een gedeelte daarvan) spelen cliënten met een lichamelijke aandoening die wachten in de wachtkamer. De cliënten bedenken van te voren zelf een aandoening. Wanneer de dokter de cliënten om de beurt in zijn kantoor welkom heet, ontstaat er een geïmproviseerd dialoog. De dokter zal altijd proberen het probleem op te lossen (het is mogelijk dit spel met voorwerpen te spelen, of vanuit doen- alsof spel).
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Door de cliënten in verschillende rollen te laten stappen, krijgen zij de mogelijkheid deze personages vanuit een andere invalshoek te bekijken, waardoor zij eventueel persoonlijke rollen kunnen ontwikkelen of ontdekken in het "realistische" leven, buiten het medium om.*

Doorwerkingfase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie;	De Pump gedachten en de Pump! herhalen,
Subdoel;	Het verschil erkennen tussen de "Knock", de "Wind-up" "Pump-gedachten" en de "Pump!" Passende oplossingen vinden voor de Pump! situaties.
Warming-up;	**Spiegelen:** twee cliënten staan in het speelvlak, 1 cliënt is de leider en maakt bewegingen met het lichaam die de ander volgt. De rollen worden omgedraaid.
Centrale opdracht;	**Tableau Vivant:** Speel herkenbare "Pump!" situaties nogmaals uit met de cliënten. Vraag de cliënten de "Knock" de "Wind- up" en de "Pump!" te herkennen. Maak gebruik van de "Freeze" en de Handsymbolen. Wanneer er nieuwe situaties worden ingebracht door de cliënt, mag er onderling discussie zijn over op welke manier de "Knock" de "Wind- up" en de "Pump!" te herkennen is. **2de opdracht;** De cliënten mogen oplossingen bedenken om de Pump-gedachten te laten afnemen. De bedoeling is dat de Pump! zelf niet plaats hoeft te vinden wanneer de Pump gedachten worden ontladen op een gepaste manier. (bv. Het uitten van de gevoelens naar de andere door vragen te stellen, of het nagaan of de Pump gedachte gebaseerd is op feiten). De oplossingen kunnen zowel binnen rollenspel of in een discussie worden onderzocht.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Doordat alle onderdelen van de Pump! Methode inmiddels aan de orde zijn gekomen, kiezen wij ervoor dit nog eens te herhalen en op te pakken waar moeilijkheden liggen. Wij denken, gezien de kwetsbaarheid van de doelgroep dat herhaling een belangrijke factor is om het nieuw geleerde, te kunnen onthouden.*

Doorwerking van Spelplezier en improvisatie.

Doel v.d. sessie;	Improvisatie verdiepen aan de hand van emoties
Subdoel;	Ervaren van verschillende emoties, verbaal en non-verbaal, empathie vergroting.
Warming-up;	**Beelden kleien;** Het is de bedoeling non- verbaal een cliënt een andere cliënt door middel van een fictief draad te "beeldhouwden".
Centrale opdracht;	**Emotievierkant; Dag uit het leven van:** Het speelvlak wordt onderverdeeld in de vlakken "boos, bang, blij, verdrietig". Dit kan je duidelijker maken door stoelen neer te zetten, of met krijt op de grond te schrijven **Oefening 1;** 1 cliënt speelt elke emotie uit, door zich te bewegen door het speelvlak. Dit mag non- verbaal. **Oefening 2;** De groep bedenkt een zin als; "wat een mooi weer!". De cliënt die in het speelvlak staat, zegt deze zin in elke emotie die aangegeven is. (Ook al lijkt deze zin contra aan de emotie). **Oefening 3; Het speelvlak wordt nu niet meer ingedeeld in verschillende emotievlakken.** De cliënten spelen een scene uit hun dag vanuit improvisatie. De scene wordt hierna nogmaals herhaalt, maar nu met een uitvergrote emotie. **Oefening 4:** 2 cliënten stappen in het speelvlak, en spelen beiden een scene uit hun dag, zij kiezen hier individueel een emotie uit. Het spel gaat verder in een ontmoeting tussen de cliënten.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Door herhaling van werkvormen krijgen de cliënten meer inzicht en begrip in hun eigen emoties alsmede die van anderen. We werken aan de subdoelen van het programma.*

Consolidatiefase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie;	De Pump gedachten en de Pump! herhalen,
Subdoel;	Het verschil erkennen tussen de "Knock", de "Wind-up" en de "Pump!" Passende oplossingen vinden voor de Pump! situaties.
Warming-up;	**Knoop:** De cliënten gaan in een kring staan. Beide handen worden naar voren gericht. De ogen worden gesloten, de cliënten lopen met de ogen dicht vooruit. Wanneer zij een andere hand voelen, pakken zij deze vast. Wanneer iedereen twee handen vast heeft, mogen de ogen geopend worden. Nu zitten de cliënten in de "knoop". Bedoeling is dat de cliënten een manier vinden uit de knoop te raken, zonder de handen los te laten. **2e oefening;** de eerste opdracht wordt herhaalt, alleen mogen de cliënten deze opdracht alleen non- verbaal uitvoeren.
Centrale opdracht;	**Tableau Vivant:** Speel herkenbare "Pump!" situaties nogmaals uit met de cliënten. Vraag de cliënten de "Knock" de "Wind- up" en de "Pump!" te herkennen. Maak gebruik van de "Freeze" en de Handsymbolen. Wanneer er nieuwe situaties worden ingebracht door de cliënt, mag er onderling discussie zijn over op welke manier de "Knock" de "Wind- up" en de "Pump!" te herkennen is. **2de opdracht;** De cliënten mogen oplossingen bedenken om de Pump-gedachten te laten afnemen. De bedoeling is dat de Pump! zelf niet plaats hoeft te vinden wanneer de Pump gedachten worden ontladen op een gepaste manier. (bv. Het uitten van de gevoelens naar de andere door vragen te stellen, of het nagaan of de Pump gedachte gebaseerd is op feiten). De oplossingen kunnen zowel binnen rollenspel of in een discussie worden onderzocht.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Door de technieken van de Pump! Methode te herhalen is er een mogelijkheid dat de cliënt de technieken kan internaliseren en eventueel ook kan toepassen buiten de sessies om.*

Consolidatiefase, van Spelplezier en improvisatie

Doel v.d. sessie;	Improvisatie en rollenspel vergroten d.m.v. theater maken
Warming-up:	**Groepsspel;** De cliënten zitten in een kring, met de stoel omgedraaid zodat de gezichten naar buiten gericht staan, en de ruggen naar elkaar toe. Iedereen heeft zijn ogen dicht en 1 cliënt wordt stil aangetikt en gaat in het midden van de omgekeerde kring staan. De cliënt maakt een geluid (mag een dier, fluiten, klappen zijn). De groepsleden raden om wie het gaat. Vervolgens worden er vragen over deze persoon gesteld. b.v. Wat heeft deze persoon vandaag aan? Wat is de hobby van deze persoon? Is deze persoon een familiemens?. Wanneer de groepsleden het juiste antwoord geven, bevestigd door de persoon die midden in de kring staat, herhaalt het spel zich opnieuw.
Centrale opdracht;	**Theater maken**. De cliënten worden opgedeeld in groepjes. Met dit groepje maken ze een eigen toneelstuk. De cliënten krijgen de volgende aandachtspunten mee; Wie zijn jullie, Wat doen jullie, Waar speelt het zich af, (en eventueel Wanneer speelt het zich af en Waarom speelt zich het af). De cliënten krijgen ongeveer 10 minuten om zich voor te bereiden. Dan krijgt elk groepje de kans het stuk te laten zien aan de anderen.
Cooling down	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect	*Door de cliënten de mogelijkheid te geven vanuit eigen improvisatie te spelen, kan er getoetst worden of de cliënten een zekere mate van vergroot zelfvertrouwen, expressie en empathie heeft ontwikkeld. Daarnaast of het persoonlijk improviserend vermogen verdiept is, daarnaast of het samenwerken met medecliënten is versterkt.*

Afscheidsfase, het erkennen en herkennen van Pump! Methode

Doel v.d. sessie; Kennis van de cliënten toetsen d.m.v. een visuele quiz en een vragenlijst.

Warming-up; **Presenteren van de ander;** In tweetallen; De cliënten gaan in gesprek met de persoon naast hem. Dit gesprek duurt ongeveer 2 minuten, de cliënten blijven in de kring zitten. Na het gesprek vertellen de cliënten om de beurt wat de ander heeft geleerd van de ….techniek aan de groep.

Centrale opdracht: **Visuele Quiz;** De therapeut werkt samen met een begeleidster deze quiz uit. Door middel van het visuele aspect wordt er aan de cliënten gevraagd of zij de verschillende technieken van de … techniek kunnen benoemen, als; de Handsymbolen, de Freeze, de "Knock", de "Wind-up", de "Pump- gedachten" en de "Pump!" Deze kunnen worden behandeld door herkenbare situaties uit te spelen in een Tableau Vivant. Vragen over de Handsymbolen kunnen bevraagd worden door de cliënten de betekenis van deze Handsymbolen te laten beantwoorden.
De cliënten geven antwoord zonder een discussie aan te gaan met andere cliënten.

Vragenlijst: De vragenlijst is in dit werkboek opgenomen in de bijlagen. De cliënten worden individueel bevraagd.

Cooling down; **Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.

Effect; *Uit ons onderzoek is gebleken dat de cliënten meer juiste antwoorden konden geven in het Visuele aspect. Wat aangeeft dat de cliënten behoefte hebben aan deze technieken om de verschillende symbolen te herkennen. De vragenlijst geeft de cliënt de mogelijkheid zijn mening te uitten over de …techniek, en de verschillende werkvormen. Daarnaast wordt er vanuit de vragenlijst om een zeker mate van zelfinzicht gevraagd.*

Afscheidsfase, van Spelplezier en improvisatie

Doel v.d. sessie;	Afsluitingsfase. De cliënten mogen improvisatie/ rollenspel vanuit eigen input uitvoeren.
Warming-up;	**Presenteren van de ander;** In tweetallen; De cliënten gaan in gesprek met de persoon naast hem. Dit gesprek duurt ongeveer 2 minuten, de cliënten blijven in de kring zitten. Na het gesprek vertellen de cliënten om de beurt wat de 2 favoriete werkvormen zijn van de ander heeft aan de groep.
Centrale- Opdracht;	De cliënten mogen de favoriete werkvorm(en) uitspelen.
Cooling down;	**Lichamelijk, derolling:** het losschudden van het lichaam, gestuurd door de therapeut of cliënt. De therapeute houdt lichaamsgrenzen in de gaten.
Effect;	*Het is van belang de afsluitingsfase op de juiste manier af te ronden. Door de cliënten autonomie binnen het spel te geven wordt er tegelijkertijd gewerkt aan expressie, zelfvertrouwen, samenwerking en improviserend vermogen.*

Nawoord

In dit werkboek hebben we geprobeerd de werkvormen en technieken zo goed mogelijk te laten aansluiten bij de problematiek van de doelgroep. Hierin rekening houdend met de kwetsbaarheid van de doelgroep wanneer het gaat over zelfinzicht, introspectie en het verminderde vermogen empathie te ervaren voor een ander.

Wij hopen u door middel van de Pump! Methode; inzicht, verheldering en extra ondersteuning te hebben geboden door de verschillende werkvormen in een trainingsgericht aanbod aan u voor te leggen.
Daarnaast pleitten wij voor een breder en dieper onderzoek aangaande deze methode in verband met de doelgroep, en de steeds grotere vraag naar behandelmethodes voor deze doelgroep in Nederland.

Bedankt dat u onze Methode heeft willen toepassen!

Annemarie de Ruiter en Naomi Huiberts

Bronvermelding

- **Onderzoeksverslag van Annemarie de Ruiter en Naomi Huiberts voor het gehele onderzoek en bronvermelding van het onderzoek;**
  "Dramawerkvormen voor agressieregulatie binnen de Forensische Psychiatrie voor verstandelijk beperkte cliënten aan de hand van de Pump! Methode van James Thompson"

- Pump! Methode van James Thompson
- Jones; Drama as Therapy
- Timmer, geciteerd uit Smeijsters & Cleven, 2006,