

Dans voor mensen met een verstandelijke beperking

‘Dit is zo gaaf!’

Mensen met een verstandelijke beperking kunnen enorm genieten van dans. Maar dansles kan meer zijn dan ‘een ontspannen uurtje’, weten dansdocenten Lotte Kon (23) en Anouk Heuzen (25) van dansschool PUUR! en Petra Beerens (42) van Bailito. ‘Het is ook een manier om contact te maken en om te werken aan balans, motoriek, coördinatie én meer zelfvertrouwen.’

Dinsdagmiddag, iets voor zessen. In de podiumzaal van de Paschalisschool in het Gelderse Wijchen druppelen de leerlingen van PUUR! binnen. Een meisje met een hoge staart vliegt enthousiast op dansdocent Anouk af en geeft haar een dikke knuffel. ‘Daar ben je weer!’, zegt ze vrolijk. De leerlingen zijn jong – gemiddeld een jaar of acht – en dragen sportieve en flitsende kleding: een joggingbroek met tijgerprint, een goudkleurig T-shirt, sneakers. Een meisje in een rolstoel heeft zelfs roze wielen, versierd met lampjes. Dan gaat de muziek aan, een Engelstalig hiphopnummer, en begint de warming-up onder leiding van Lotte. Daarna gaan de leerlingen verder met de dansen die ze aan het instuderen zijn. ‘Laat maar eens zien wat we geoefend hebben!’, zegt Lotte. ‘En stap, tik en draaien!’ Terwijl de kinderen rondjes

om hun as tollen, helpt Anouk om de rolstoel te laten draaien. ‘Nu allemaal springen!’, zegt Lotte. De jongens en meisjes stuiten op en neer; Anouk laat het meisje in de rolstoel zien hoe zij met haar handen ‘sprongen’ kan maken. Alle kinderen stralen en doen hun best om de bewegingen zo goed mogelijk uit te voeren. Naarmate de les vordert worden hun wangen roder. Aan het eind van de les is het nog even tijd voor disco: ze krijgen lampjes aan hun handen en het licht gaat uit. ‘Dit is altijd zo gaaf’, verzucht een jongen gelukkig, terwijl hij door de zaal huppelt.

Deelnemen aan verenigingsleven

Om halfzeven is de les afgelopen en dient de volgende groep zich aan. Deze leerlingen zijn ouder: zo tussen de 20 en 35 jaar. Een van hen is Karlijn, de zus van dansdocent Lotte. Ze woont in De Veenhof (onderdeel van zorgorgani-

Bij PUUR! wordt veel gebruikgemaakt van elementen uit hiphop en streetdance



De deelnemers genieten enorm van het dansen. Begeleidster

satie Dichterbij), samen met elf andere jongvolwassenen met een verstandelijke beperking. Vier bewoners van De Veenhof zitten op dansles. Ze zijn met de fiets gekomen, vergezeld door begeleider Sandra Haerkens-Janssen. Die vertelt dat het viertal altijd enorm geniet van het dansen. ‘Je merkt het echt aan hoe ze thuiskomen. Ze zijn dan heel relaxed. Ze gaan douchen, drinken nog wat en gaan dan tevreden slapen.’

De Veenhof is een kleine vijf jaar geleden van start gegaan. Overdag hebben de bewoners werk of dagbesteding, bijvoorbeeld bij een school, in de catering, de reinigingsdienst, een theater of de gemeente. ‘Dit wordt geregeld door een jobcoach of een begeleider dagbesteding’, vertelt Sandra. ‘Dit geldt echter



r Sandra: 'Je merkt het echt aan hoe ze thuis komen. Ze zijn dan heel relaxed.'

niet meer voor de vrijetijdsbesteding. Vroeger, toen er in de zorg nog veel grote instellingen waren, was dat eigen vrijetijdsaanbod er wel. Nu de mensen begeleid zelfstandig wonen in kleinere groepen kiezen en betalen zij hun eigen activiteiten. We motiveren hen om zich aan te sluiten bij reguliere vrijetijdsorganisaties. Ook stimuleren we verenigingen om activiteiten voor mensen met een beperking aan te bieden.'

De start

Lotte vertelt dat haar zus Karlijn vroeger bij een 'gewone' balletschool zat. 'Maar op een gegeven moment ging dat niet meer; het tempo lag te hoog. Karlijn wilde echter nog altijd graag dansen. Toen ze naar De Veenhof verhuisde,

bleek dat sommigen van haar huisgenoten ook graag dansles wilden. Ik heb toen aangeboden om die danslessen te verzorgen.'

In die tijd was Lotte net begonnen aan een opleiding 'Docent dans' aan hogeschool voor de kunsten ARTEZ. Daar leerde ze Anouk Heuzen kennen, die al een mbo-dansopleiding achter de rug had en tijdens haar stage kennis had gemaakt met dansen met mensen met een verstandelijke beperking. 'Ik vond dat een leuke doelgroep', blikt Anouk terug. 'Deze mensen zijn heel eerlijk; ze laten direct weten wat ze bevalt en wat niet. Dat kan ik wel waarderen. Toen Lotte mij polste of ik wilde helpen met het opstarten van dansactiviteiten was ik dan ook direct positief.'

Aanvankelijk waren Anouk en Lotte van plan om eenmalig een cursus van acht weken te geven. Deze werd afgesloten met een optreden voor zo'n tachtig belangstellenden. 'Onze leerlingen waren allemaal enorm enthousiast', weet Lotte nog. 'Na afloop vloog een van de jongens me om de hals. "Ik stond op het podium! Dit betekent zo veel voor me", zei hij. Daar werd ik echt door geraakt.'

Veel belangstelling

Ook het publiek was positief. 'Verschillende mensen kwamen ons na afloop vragen of we nog nieuwe leerlingen konden plaatsen', vertelt Lotte. 'Vanuit meerdere woongroepen en zorgorganisaties bleek er belangstelling.'

Tips voor AB'ers

Zelf een dansactiviteit voor mensen met een verstandelijke beperking doen?

1. Stem af op de cognitieve verschillen in de groep
Anouk: 'Dit betekent dat je de uitleg soms op verschillende manieren of in verschillende tempo's moet geven.'
2. Zorg dat je kennis hebt van de verschillende beperkingen en hoe je ermee omgaat
Lotte geeft voorbeelden: 'Mensen met het syndroom van Down zul je soms extra moeten prikkelen. Fysiek kunnen zij veel, maar ze hebben er niet altijd zin in. En mensen met spasmen moet je helpen bij het uitvoeren van bewegingen.'
3. Houd rekening met gedragsproblemen
Lotte: 'Het kan soms handig zijn om vooraf aan de familie de "gebruiksaanwijzing" van een leerling te vragen. Dan kun je direct op een goede manier inspelen op het gedrag.'
4. Houd rekening met de gevolgen van medicatiegebruik
Petra: 'Sommige mensen zijn heel stram of traag door de medicijnen. Als je dat weet, kun je bewegingen aanpassen en overvraag je cursisten niet.'
5. Bied structuur
Anouk: 'Als lessen een herkenbare opbouw hebben, verlopen ze doorgaans beter.'
6. Maak de groepen niet te groot
Petra: 'Of zorg dat je ondersteuning hebt van vrijwilligers. Dat is handig in de les, maar ook als er bijvoorbeeld geholpen moet worden bij de toiletgang.'
7. Zorg dat je enige basiskennis hebt van dans
Anouk geeft een voorbeeld: 'Het is belangrijk dat je weet hoe je passen uittelt op de muziek.'
8. Ga uit van de mogelijkheden, niet van de beperkingen
Anouk: 'Deze mensen kunnen heel veel! Het mooie is dat ze niet streven naar het bereiken van een externe prestatienorm, maar dat ze gewoon het beste uit zichzelf willen halen.'
9. Heb oog voor kleine stapjes
Petra: 'Ook deze mensen boeken vooruitgang, maar die is vaak wel minder "spectaculair" dan in andere groepen. Het is belangrijk om deze kleine successen te zien en te benoemen.'
10. Kies muziek en dansen die bij de cursisten en bij jezelf passen
Lotte: 'Als je zelf plezier hebt, straalt dat uit. Dat maakt de leerlingen ook blij!'

In hetzelfde jaar, 2012, organiseerde hogeschool ArteZ een festival: 'Geld speelt een rol'. 'Het was de bedoeling dat je een plan schreef over een droom die je in de toekomst graag zou willen uitwerken. De verschillende plannen van de studenten werden door een com-

missie van ondernemers beoordeeld en het plan dat het meeste aansprak en de meeste potentie had kreeg een startbedrag om het concept te realiseren', vertelt Lotte. 'Tot onze verbazing wonnen we met ons idee voor een dansschool voor mensen met een beperking! Toen

Bij Bailito ligt het accent op dansexpressie



besloten we het serieuzer te gaan aanpakken.'

Voor hun afstudeerscripties onderzochten Lotte en Anouk hoe goede danslessen aan mensen met een verstandelijke beperking eruit kunnen zien en hoe je deze kennis overdraagt aan anderen. Na hun afstuderen in 2015 besloten ze hun dansschool voor mensen met een beperking 'in de markt te zetten' onder de naam PUUR!. 'We hebben inmiddels drie groepen in Wijchen en twee in Oosterbeek, maar we kunnen er nog niet van leven. Daarom willen we verder uitbreiden', zegt Anouk.

Andere accenten

Dat PUUR! zich alleen richt op mensen met een beperking is uniek, denken Lotte



Dat PUUR! zich alleen richt op mensen met een beperking is uniek.

Lotte Kon en Anouk Heuzen wonnen met hun idee om een dansschool voor mensen met een beperking op te richten een prijs van de hogeschool ArtEZ.

en Anouk. Wel zijn er dansscholen die – naast het reguliere aanbod – ook een aanbod hebben voor mensen met een beperking. Een daarvan is Bailito ('kleine dans'), een dansschool die actief is in Nijmegen en Gennep. Eigenaresse Petra Beerens studeerde onder meer creatieve danstherapie en dansexpressie en liep stage bij een instelling voor mensen met een verstandelijk beperking. Daar ontdekte zij dat ze een 'klik' met hen heeft en besloot ze haar dansschool ook voor deze doelgroep open te stellen. Bailito's leer-

lingen met een verstandelijke beperking zijn gemiddeld wat ouder dan die van PUUR!, zo tussen de 25-60 jaar. En waar PUUR! de nadruk legt op 'reproductieve dansen' (passen die worden aangeleerd) en veel gebruikmaakt van elementen uit de hiphop en streetdance, ligt bij Bailito het accent op dansexpressie. 'Eerst gaan we in de kring staan en doen we oefeningen om het lijf op te warmen', zegt Petra. 'Daarna werken we op een verhalende manier, aan de hand van een thema. Ik vertel bijvoorbeeld dat we in de woestijn

zijn en vraag deelnemers welke dieren zij tegenkomen. Vervolgens beelden ze die dieren uit op hun eigen manier. De ene deelnemer danst bijvoorbeeld als een slang door vooral zijn armen te gebruiken, terwijl een ander een kameel uitbeeldt met de billen en de nek.' Vervolgens is er even tijd voor het aanleren van een dans. 'We werken meerdere weken aan dezelfde dans, die we voor een spiegel instuderen', legt Petra uit. 'Hierbij vind ik het belangrijk dat er altijd iets van interactie is tussen de deelnemers.' De les eindigt met een afsluitritueel. Om de beurt mogen deelnemers in het midden van de kring gaan staan en hun eigen dans voordoen. De anderen doen de dans na. 'Soms zie je dan dat ze een bepaalde bewegingskwaliteit hebben opgepikt tij-

Om de beurt mogen deelnemers in het midden van de kring hun eigen dans voordoen



Elke twee jaar geeft dansschool Bailito een grote voorstelling waarin alle dansgroepen acte de présence geven.

dens de les en dat ze deze herhalen. Dat is altijd erg leuk om te zien!', vindt Petra.

Integratie van doelgroepen

Zowel PUUR! als Bailito treedt regelmatig op. Zo verzorgt PUUR! kerst- en nieuwsjaarsvoorstellingen, deed de dansschool enkele keren mee met het Kwartiermakersfestival in Nijmegen en Arnhem en ook met presentaties van Circustheater Stoffel. Verder staan de leerlingen op het podium tijdens het jaarlijkse cultuurfestival Wijchen Allround. 'We doen deze optredens omdat we het belangrijk vinden om met deze speciale doelgroep naar buiten te treden en met een trotse houding in de samenleving te staan', aldus Anouk.

Ook Petra vindt het van belang om de integratie tussen mensen met en zonder beperking te bevorderen. Eens per twee jaar geeft dansschool Bailito een grote voorstelling, waarin alle dansgroepen acte de présence geven. 'De eerste keer dat ik hierbij ook de groep dansers met een verstandelijke beperking wilde betrekken ontmoette ik nog enige weerstand bij collega-docenten', herinnert Petra zich. 'Ze vroegen zich af of dat wel zou gaan, deze volwassenen tussen de kleine kinderen in hun tutuutjes. Ik heb echt mijn best moeten doen om hun een plekje te geven in de voorstelling. Maar ik vind dat deze groep een plaats op het podium verdient en heb daarom doorgezet. De jongste kinderen hebben meestal

nog helemaal geen ervaring met mensen met beperkingen. Ze zijn vaak heel verbaasd als ze deze mensen voor het eerst zien dansen. Ze vinden het een beetje gek, maar ook wel heel leuk. En op hun beurt stellen de mensen met een beperking het contact met de andere groepen van Bailito zeer op prijs. De wisselwerking blijkt heel waardevol en zeker ook leuk om naar te kijken voor het publiek. Daarom gaan we hier beslist mee door.' ■

Tekst Femke van den Berg

Dansschool PUUR! verzorgt ook workshops voor dansdocenten en (activiteiten)begeleiders. Meer informatie: www.puurdans.nl. Meer informatie over Bailito: www.bailito.nl.

Advertentie

KAARSEN EN ZEEP MAKEN ...

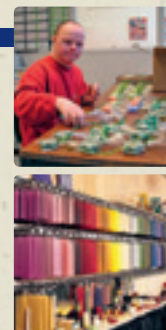
E: holland@gildewerk.com
www.gildewerk.com

Een leuke, zinvolle dagbesteding voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Volgens het vertrouwde Gildewerk concept met veilige apparaten en materialen, speciaal ontwikkeld en geselecteerd voor het gebruik in instellingen.

Bel voor informatie of bezoek onze website www.gildewerk.com

Gildewerk b.v.

A. Hofmanweg 41 • 2031 BH Haarlem • Nederland • T: +31(0)23 - 532 22 55 • F: +31(0)23 - 534 09 65



Eerlijk
Ambacht
HANDWERK