

Inspiratiemiddag 'Kom in beweging!'

Communiceren met je lijf

Hoe communiceer je met anderen als taal tekortschiet? Bijvoorbeeld via dans, muziek en/of aanraking, zo ervaren deelnemers aan de Inspiratiemiddag *Kom in beweging!* Deze vond op 20 mei plaats in de Stadsgehoorzaal te Leiden. “Je ziet aan de glimlach van de ander dat deze benadering werkt.”

Ger heeft ataxie: een coördinatiestoornis die meestal wordt veroorzaakt door een ziekte in de kleine hersenen. Dat maakt bewegen minder vanzelfsprekend. Toch gaat hij twee keer per week met veel plezier naar dansles. “De combinatie van muziek, beweging en fantasie spreekt me enorm aan”, vertelt hij. “Ook zijn de lessen gezellig: mijn groepsgenoten zijn me steeds dierbaarder geworden. Door het bewegen maak je bovendien endorfine aan, een ‘stofje’ dat een goed gevoel geeft. Verder houdt het dansen me fit. We werken steeds aan de rand van onze mogelijkheden, maar gaan daar niet overheen. Zo leer je je eigen lichaam steeds beter kennen. Hierdoor ben ik bijvoorbeeld minder bang geworden om te vallen.”

“Het woord ‘patiënt’ van je voorhoofd vegen”



Ger volgt danslessen bij [Dance for Health](#), opgericht door Marc Vlemmix, voormalig artistiek directeur van Danshuis Station Zuid in Tilburg. Marc is naast gepassioneerd dansliefhebber ook Parkinsonpatiënt. Als hij op zijn 37ste hoort dat hij de ziekte heeft, is hij volledig van de kaart. Bewegen gaat steeds moeilijker, maar dan ontdekt hij dat dansen hem nog altijd goed doet. In 2013 richt hij Stichting Dance for Health op, speciaal voor mensen met bewegingsaandoeningen. Inmiddels verzorgen zo'n 40 docenten van de stichting in ongeveer dertig steden door het hele land danslessen voor (vooral) mensen met reuma, MS of Parkinson. De Dance for Health-programma's combineren kennis en ervaring uit de moderne dans, klassiek ballet en fysiotherapie. “Door middel van dans, muziek en verbeeldingskracht werken we aan balans, flexibiliteit, kracht, coördinatie en houding. Als je in beweging bent, levert dat positieve energie op. Tijdens de les kun je even het woord ‘patiënt’ van je voorhoofd vegen”, aldus Marc tijdens de Inspiratiemiddag.

Actieve workshops

Deelnemers aan de Inspiratiemiddag – met name professionals uit de zorg- en de kunstensector - kunnen dit zelf gaan ervaren in een workshop, gegeven door dansdocent Megan de Vries van Dance For Health. In een zaal verzamelen zich zo'n veertig mensen in een kring. Vol enthousiasme doen ze de bewegingen die de docente voordoet na. Ze stampen met hun voeten op de grond, waaieren uitbundig hun armen door de lucht en zetten desgevraagd een trotse blik op.

<https://youtu.be/7cEo4MmXPTM>

In een zaal even verderop wordt een ongeveer even grote groep onder leiding van dansdocent Christoph Eberl en pianiste Melanie ook in beweging gezet. Christoph en Melanie zijn verbonden aan de beweging [HuidHonger](#), een dans- en beweegprogramma voor kwetsbare mensen met (vooral) dementie. Ook hier is de sfeer positief: deelnemers doen vol overgave mee, in de maat van de muziek.

Reflectieve workshops



In twee andere zalen is de sfeer rustiger. In de ene laat Marc Vlemmix filmische fragmenten zien uit het programma Dance for Health en gaan de deelnemers hierover in gesprek. In de andere vertelt dansdocent Job Cornelissen over het programma HuidHonger en oefent hij met de deelnemers. Zo laat hij hen in tweetallen ervaren hoe je spanning in de schouders kunt op- en afbouwen. “Het kan voor een cliënt heel prettig zijn als je jouw hand even op zijn schouder legt”, vertelt hij. “Puur door je hand rustig te laten liggen zal de spierspanning afnemen die de cliënt mogelijk ervaart. Bijvoorbeeld omdat hij al urenlang in een rolstoel zit of heel onrustig is.” Job benadrukt verder dat het belangrijk is om te doen wat bij je past. “Ieders non-verbale communicatie is anders. Dat geldt voor jou, als professional, maar ook voor cliënten of bewoners. Ken je iemand al wat langer, dan wordt het steeds makkelijker om die non-verbale communicatie goed te interpreteren en af te stemmen op de ander.”

“Hier kunnen we iets mee”

Aan de inspiratiemiddag, die is bedoeld om deelnemers de kracht te laten ervaren van muziek, dans en aanraking, doen zo'n 170 mensen mee,



onder wie een grote groep studenten Radicale Vernieuwing Waarde-vol Onderwijs® (RVWO) uit de regio Leiden. “De hbo-v-groep RVWO heeft toevallig afgelopen vrijdag nog een [workshop](#) gehad over huidhonger, gegeven door Job Cornelissen”, vertelt Anita van der Zwan (studente en verpleegkundige bij ActiVite). “Heel interessant. En ik ben dus goed voorbereid op deze middag!” Mbo-studente Sandra van Zuylen (verpleegkundige i.o. bij DSV|verzorgd leven) heeft de interventie ‘huidhonger’ al ingezet in de praktijk. “Met succes: ik zag een glimlach verschijnen op het gezicht van de bewoner toen ik via aanraking contact maakte.” Ook Michaela Ooms (dagbestedingscoach bij DSV|verzorgd leven) wil wel met andere communicatievormen aan de slag: “Ik werk niet op een RVWO-pilotafdeling en we hebben ons nog niet zo verdiept in hoe je dans, beweging en muziek bewust kunt inzetten om contact te maken. Maar het is een mooi idee. Ik denk zeker dat wij hier iets mee kunnen.”

Vloeiende bewegingen

De Inspiratiemiddag bestaat enerzijds uit workshops en anderzijds uit plenaire sessies in de grote zaal. Zo worden er in deze grote zaal twee indrukwekkende dansoptredens verzorgd: een door Marc Vlemmix en Esther de Vos (een jonge vrouw met MS), die in vloeiende bewegingen elkaar lijken aan te trekken en af te stoten. En een improvisatie-optreden van Job Cornelissen en Frits Lindeman (74, een bewoner met dementie van Zorgcentrum Mariahoeve, een Florence-locatie in Den Haag). Met hun bewegingen en gezichtsuitdrukkingen stemmen ze perfect op elkaar af en weten ze de zaal ook gelach te ontlokken. Beide optredens oogsten een groot applaus.

<https://youtu.be/gBQ596PhkLk>

Intimiteit en #MeToo



In het plenaire deel gaan dagvoorzitter Margreet Melman (initiator HuidHonger) en Lara Ummels, kennismakelaar van [Leiden Kennisstad](#), ook in gesprek over waarom Leiden de Inspiratiebijeenkomst een warm hart toedraagt. En Jet Bussemaker (hoogleraar LUMC, voormalig staatssecretaris en minister en binnenkort voorzitter van de [RVS](#)) signaleert dat programma's als HuidHonger en Dance for Health veel positieve energie losmaken en kunnen bijdragen aan de kwaliteit van zorg.



Aan het eind van de middag reageren deskundigen en zorgprofessionals tijdens het onderdeel 'Brains in beweging' op uitdagende stellingen, zoals: 'het wordt tijd dat we het gaan hebben over gewenste intimiteiten in deze tijd van #MeToo' en 'iedereen die in de zorg werkt, moet de Argentijnse tango leren dansen'. De reacties verschillen, maar uiteindelijk zijn Ageeth Ouwehand (bestuurder van [Beweging 3.0](#)), Marleen (werkbegeleider en student hbo-V RVWO) , Ronnie van Diemen (inspecteur-generaal [IJG](#)), Judith (student RVWO), Joris Slaets (directeur en hoogleraar

[Leyden Academy](#)) en Anneke (student RVWO) het er wel over eens dat het best goed zou zijn als zorg- en welzijnsprofessionals ook leren te communiceren via hun lijf (als dat bij ze past) én dat kunst- en beweegprofessionals een rol kunnen spelen bij het overdragen van hun expertise.

“We willen onszelf overbodig maken”

Job Cornelissen en Marc Vlemminx willen (aankomende) zorg -en welzijnsprofessionals graag leren hoe zij vernieuwende communicatievormen in de (ouderen)zorg kunnen inzetten in hun dagelijkse werk. Job: “Met deze waardevolle interventies zet je kwetsbare mensen in hun kracht; ze voelen zich gezien en gehoord. Het is goed als zorgmedewerkers leren hoe ze dit kunnen toepassen om liefdevol contact te maken.” “Het gaat dus niet alleen om het overdragen van skills, maar vooral om het oefenen van het mens-zijn”, zo verwoordt Marc de ambitie. “En het mooiste zou zijn als onze programma’s uiteindelijk overbodig zouden worden, omdat alternatieve vormen van communicatie dan als vanzelfsprekend in alle onderwijsprogramma’s een plek hebben gekregen.”

Lees ook het verslag in het [Leids Dagblad](#)

Tekst en beeld: Femke van den Berg (Bureau Bisontekst)