



Danstherapeut Job Cornelissen pakt de hand van dementerende Frits tijdens 'Kom in beweging' in de Leidse Stadsgehoorzaal.

FOTO TACO VAN DER EB

Van Leiden naar landelijk

„Ik heb gezien dat kunst, cultuur en bewegen iets aanspoort bij mensen wat we bijna vergeten waren”, zei oud-minister Jet Bussemaker van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap tijdens de dans- en beweegdag 'Kom in Beweging' in Leiden.

Bussemaker, hoogleraar bij het Leids Universitair Medisch Centrum en de Universiteit Leiden, juicht de kracht van dans en aanraking in de ouderenzorg toe. „Het zou mooi zijn als dit een vanzelfsprekend onderdeel van de professionele identiteit wordt.” Ook inspecteur-generaal van Ronnie van Diemen van de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd draagt het thema een warm hart toe. „Omarm het”, benadrukt ze. „Het zou jammer zijn als het in relatie wordt gebracht met #MeToo”, reageerde ze op de stelling 'Het wordt tijd dat we het gaan hebben over gewenste intimiteit in deze tijd van #MeToo'. „Zorg is voelen en heel veel contact op allerlei manieren.”

Ook hoogleraar ouderengeneeskunde Jos Slaets is enthousiast. „Intimiteit is zeer gewenst als we de associatie met seksualiteit loslaten.” Volgens hem staan 'we ver af van ons vermaledijde lijf als communicatiemiddel'. Officiële richtlijnen zijn vol-

gens Ronnie van Diemen niet aan de orde. „Dit gaat echt over zachte interactie.” Wel vindt ze het belangrijk dat zorgteams het onderwerp bespreken.

Een zorgmedewerkster gaf aan geen moeite te hebben met aanraking van bewoners. „Ik vraag het vooraf, maar geef wel een nachtzoen. En ik voel me er prettig bij.” Herkenbaar voor Ageeth Ouweland, bestuurder van Beweging 3.0. „Als je iemand wast is dat al een intiem moment. Iemand merkt snel genoeg als je het mechanisch doet, of als je haast hebt.”

„Mijn moeder was dementerend. De laatste twee jaar heb ik haar gedoucht en zag ik haar bloot. Heel waardevolle jaren. Daar zat afscheid van haar zelfstandigheid in.” Een onvervulde behoefte aan fysiek contact speelt bij veel mensen met dementie. „Je wil meer dan alleen een washand over je hoofd.”

Bij Kom in Beweging werken Leidse zorgorganisaties, onderwijsinstellingen en de gemeente samen. Bedoeling is het programma in meer steden op poten te zetten. „Van Leiden naar landelijk”, zegt Margreet Melman van dansprogramma Huidhonger. Doel is dat de waarde van aanraking onderdeel wordt van de opleiding. „Zodat het vanzelfsprekend wordt.”

Dansen en aanraken als medicijn

Woordeloos pakt danstherapeut Job Cornelissen de hand van dementerende Frits. De oude man komt moeizaam overeind uit zijn stoel en stapt het podium van de Stadsgehoorzaal in Leiden op. De pianist speelt, het publiek kijkt ademloos toe en tussen de twee ontstaat een tedere dans. Geïmproviseerde bewegingen, verstrengelde armen en soms raken ze elkaars gezicht. Frits straalt.

„Dit was ons tweede optreden samen”, zegt Job Cornelissen na afloop. „Frits houdt ervan op het podium te staan.” De zaal is tijdens dans- en beweegmiddag 'Kom in Beweging' gevuld met werknemers in de (ouderen)zorg. Doel is het publiek te laten ervaren wat de kracht is van muziek, dans en liefdevol contact. Mensen met dementie en Parkinson bloeien er van op.

„Ik geloof enorm in de non-verbale kracht van dansen als je werkt met kwetsbare mensen die de grip op taal verliezen”, vertelt Job Cornelissen van het dansprogramma 'Huidhonger'. „Mensen kunnen weer zijn wie ze zijn. Worden gezien en gehoord als mens en niet als patiënt.”

Ook voor de omgeving een verademing. „Een vrouw zei na een

dansworkshop dat ze eindelijk weer partner kon zijn, in plaats van mantelzorger. Het draaide even niet om ingewikkelde zorg, maar om plezier en samenzijn.”

Elk mens heeft behoefte aan 'aandachtig fysiek contact', zegt Cornelissen. Ook bewoners in verpleeghuizen, die vaak alleen nog functioneel bij het wassen en aankleden worden aangeraakt. „Dat is niet afgelopen als je ouder wordt.” Het is een oerbehoefte. „Baby's die te weinig worden aangeraakt lopen een ontwikkelingsachterstand op.” Hij weet hoe 'huidhonger' - een onvervulde behoefte aan fysiek contact - voelt. „Mijn kinderen gaan de deur uit en ik mis het geknuffel van vroeger.”

Starre blik

Indrukwekkend is ook het dansoptreden van Marc Vlemmix, voormalig artistiek directeur van Danshuis Station Zuid in Tilburg. Geen starre blik en stramme pas - kenmerkend voor mensen met Parkinson - maar vloeiende bewegingen, een soort modern ballet.

Zijn wereld stort in als hij op zijn 37e hoort dat hij de ziekte heeft. „Heb je er wel eens bij stilgestaan hoe ongelofelijk vernuftig je eigen lijf eigenlijk is? Opstaan, de kraan opendraaien, afdrogen, dopje van de tandpasta, knoop van broek, en snel een kop koffie nemen. Waarschijnlijk heb je er nooit echt over nagedacht, want alles



Christoph van Huidhonger in actie met een oudere dame die opbloeit tijdens het dansen.

FOTO INEKE OOSTVEEN

gaat vanzelf.”

„Door mijn Parkinson gaan al die handelingen niet vanzelf, of zelfs helemaal niet. Je lijf laat je geleidelijk aan in de steek, heel stiekem. Zo gaat het met Parkinson. In beginsel doet alles het nog wel, maar alles gaat trager en min-

der automatisch.”

Op het dieptepunt, als hij tot bijna niks in staat is, ontdekt hij dat dansen hem goed doet. Het verbetert zijn flexibiliteit en balans. Op de dansvloer gooit hij zijn 'Parkinson-harnas' af en verandert hij van patiënt in danser. „Je bent

meer mens.”

In 2013 richt Vlemmix de Stichting 'Dance for Health' op. „Na een lang proces van zoeken vertelde de neuroloog dat ik Parkinson had. Ik stond na tien minuten weer buiten met een foldertje.” Zijn missie is om ook andere mensen met een

'Liefdevol fysiek contact stilt de huidhonger'

chronische bewegingsaandoening, zoals Parkinson, reuma en MS, aan het dansen te krijgen.

Dance for Health is uitgegroeid tot een organisatie van meer dan 350 dansers en 40 docenten door het hele land met wekelijks danslessen op meer 30 locaties.

Tijdens 'Kom in beweging' in de Stadsgehoorzaal gaan medewerkers uit de zorg ook zelf aan de slag. Zittend op stoelen in een halve kring doen ze op aanwijzen van danser Christoph oefeningen. „Maak golvende bewegingen met je armen. Beweeg je vingers alsof het regent. Strek je benen, maak je lang.” Eén vrouw doet niet mee. „Ik weet niet wat ik hier doe, dit is niets voor mij”, zegt ze bijna radeeloos. Dan moet je het gewoon niet doen, vindt danstherapeut Job Cornelissen. „Iedereen heeft zijn eigen grenzen. Ga nooit dingen doen waarbij je je niet comfortabel voelt. Bewoners voelen het feilloos aan als het niet uit je hart komt. Vind je eigen manier om huidhonger te stillen.”

Annemarie de Jong