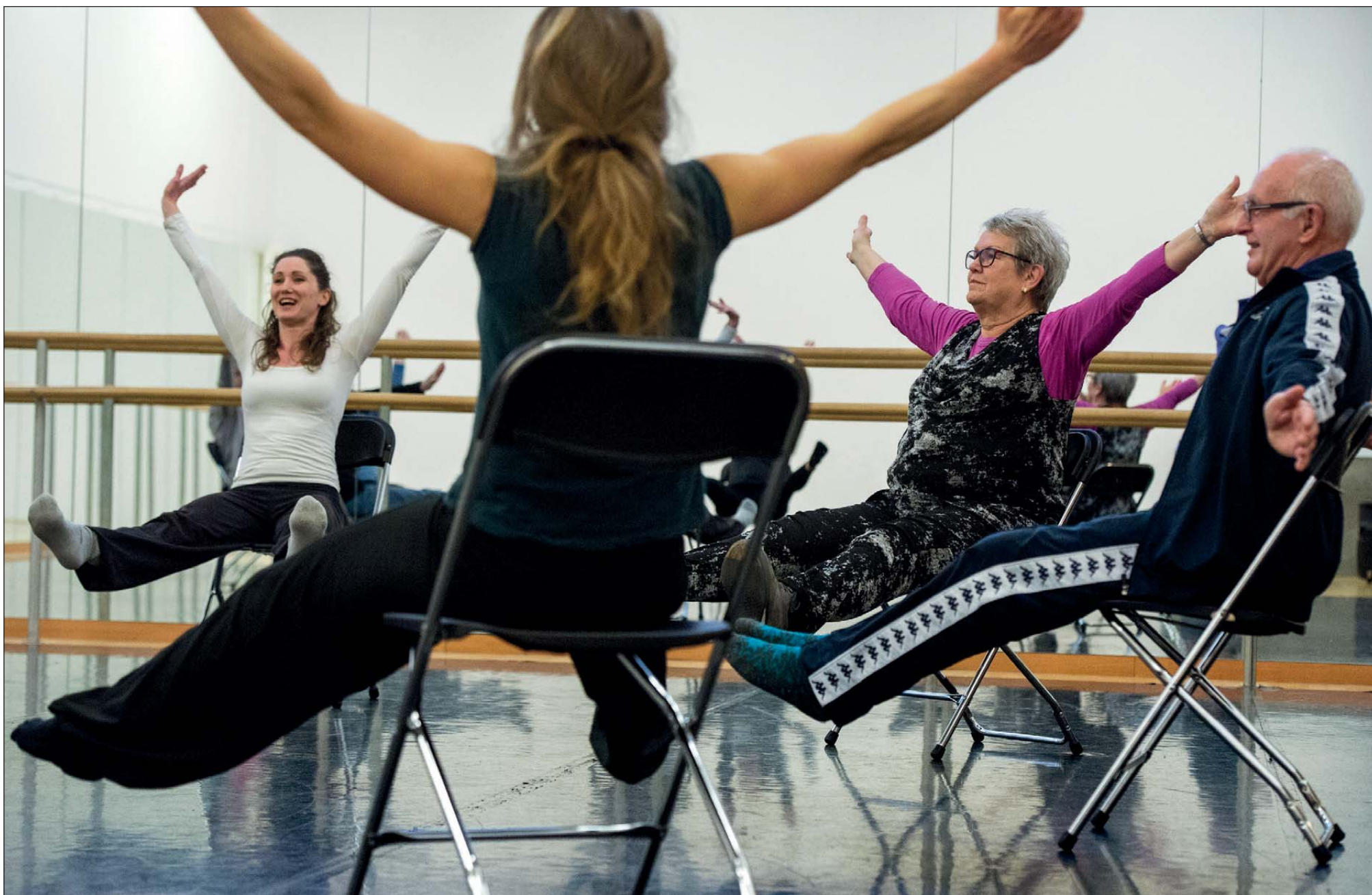


CARE TO DANCE?

Op www.limburger.nl vindt u een filmpje over Care to Dance?

Eerst de spieren losschudden in de dansstudio van Schunck in Heerlen.



Parkinsonpatiënten en hun partners aan de barre, hier met dansstagiaire Lucy voorop.

foto's Johannes Timmermans

Wat is de ziekte van Parkinson?

De ziekte van Parkinson is een ongeneeslijke hersenziekte waarbij zenuwcellen langzaam afsterven. Het betreft een kleine groep cellen in de hersenen (in de substantia nigra) die beschadigd raakt en uiteindelijk afsterft. Daardoor kan geen dopamine meer worden aangemaakt. Die stof is nodig om soepel te kunnen bewegen en lichaamsbewegingen onder controle te houden. De ziekte is langzaam progressief. Niemand is immuun voor parkinson, aldus het ParkinsonFonds. De ziekte treft vooral mensen boven de 50 jaar, maar het fonds signaleert een 'alarmerende' stijging onder dertigers en veertigers. Er bestaat geen behandeling waarvan vaststaat dat die de ziekte afremt. Vooral nog is alleen symptoombestrijding mogelijk. Motorische symptomen zijn onder meer: stijfheid van de ledematen; trillen van handen, armen of benen; een voorovergebogen houding en moeilijk slikken en spreken. Psychische verschijnselen kunnen zijn: depressies, vermoeidheid, concentratieproblemen en psychoses.

Het professionele Limburgse dansgezelschap GOTRA Ballet van Joost Vrouwenraets en Maité Guérin verzorgt lessen speciaal voor mensen met de ziekte van Parkinson. „Alles wat deze mensen nodig hebben, zit erin. Maar het gaat vooral om het plezier van bewegen.”

door Annelies Hendriks

Handenwrijvend zitten ze deze donderdagochtend op de stoeltjes in de dansstudio van Schunck in Heerlen: ze hebben er duidelijk zin in. Danseres Natascha Dejong doet gracieus voor wat de deelnemers aan Care to Dance? geacht worden te doen. Armen en schouders losschudden, ellebogen draaien, cirkels maken met de armen. Hoofd naar beneden, naar achteren, opzij. „Masseer je nek, achter je oren, de onderkant van je schedel.” De deelnemers kriebelen met hun vingertoppen op het hoofd en geven zichzelf een gezichtsmassage. Het is een bijzondere danspopulatie hier: de deelnemers zijn mensen met de ziekte van Parkinson en hun partners/mantelzorgers. Ze zijn vandaag maar met zijn vijven, drie mannen en twee vrouwen. Normaal gesproken zijn er tien à twaalf deelnemers, zegt projectleider Gerrino Mulder. In totaal doen er vijftig tot zestig mensen mee aan het programma Care to Dance? van het professionele Limburgse dansgezelschap GOTRA Ballet, gesteund door de stichting Bevordering Professionele Dans Limburg. Elke donderdag een uur in Heerlen, elke vrijdag en zaterdag een uur in Maastricht (Kumulus) en

ook in Luik wordt wekelijks les gegeven. De lessen zijn volledig afgestemd op patiënten met parkinson en Maité Guérin is er zelfs speciaal voor opgeleid in New York. Zij neemt in het Engels over: *sweep your arms, back and forth*. De deelnemers hebben zichtbaar lol als ze zich klein moeten maken en dan geacht worden 'psji' hun armen en benen de lucht in te gooien. Als alle spieren en spiertjes los zijn 'gesweept' mogen ze plaatsnemen aan de barre voor het echte werk. Linkerhand aan de barre, door de knieën. Acht passen lopen, langzaam omdraaien, weer acht passen lopen. Ze genieten alleen al van de gratie waarmee Maité's pasjes gepaard gaan, zullen ze na afloop zeggen. Maar eerlijk is eerlijk: ook de deelnemers zelf worden steeds gracieuzer. Maité en Natascha eindigen de les met een wals. Rechtervoet naar voren, linker opzij, sluit, achter, zij, sluit. Op *Are you lonesome tonight* dansen de deelnemers ook hun leven ervan afhankelijk. Sinds hij de lessen van GOTRA Ballet volgt begint Frans Vranken uit Heerlen de dag met een dansje, samen met zijn vrouw. „Ik heb 's ochtends toch al gauw een paar uur nodig om op gang te komen. Parkinson brengt robotachtige bewegingen met zich mee, door te dansen word je soepeler. Fitness was voor mij moeilijk geworden, dansen kan



Natascha Dejong

mijn stramheid ook wat wegmassen. Bovendien kan ik 's avonds een paar uurtjes langer door, zonder extra medicatie. En een groot voordeel vind ik dat je hier juist niet met je ziekte bezig bent. Veel van mijn andere activiteiten zijn specifiek gericht op de ziekte en hier vergeet je die gewoon even.” Ook Henk en Henny van Dijk uit Brunssum dansen tegenwoordig thuis, en wel elke zondagochtend. „Wij vinden het heerlijk, we kijken allebei uit naar deze lessen”, zegt

je ziekte even



Maité Guérin

mantelzorgers Henny. „We ontdekten hier allebei dat we dingen kunnen waarvan we echt dachten dat we ze niet meer konden. Door de herhaling word je steeds soepeler.” Het Heerlense koppel Marjo en Henk van den Akker danst ook al thuis: „Al is het daar toch meer schuifelen, haha!” De lessen zijn speciaal ontwikkeld voor mensen met de ziekte van Parkinson, zegt danseres-lerares Maité Guérin. Parkinson is een ongeneeslijke ziekte met veel verschillende

problemen, fysiek en psychisch, die in telkens wisselende mate de kop kunnen opsteken. „Een ingewikkelde ziekte. De ontwikkeling van deze lessen heeft dan ook zes tot zeven jaar geduurd. In principe zit alles wat deze mensen nodig hebben erin. Het gaat uiteindelijk vooral om het plezier van bewegen, het verjagen van stijfheid, maar tot op zekere hoogte ook om hen bepaald gereedschap te geven.” Ze noemt het fenomeen *freezing*, dat veel parkinsonpatiënten kennen. Daarbij raakt de patiënt opeens geblokkeerd en kan niet meer bewegen: hij gaat 'op slot'. „Stel dat overkomt je voor de kassa van de supermarkt. Heel vervelend. Wij hopen dat deze mensen dan hun fantasie kunnen laten werken, zodanig dat ze zich muziek herinneren waarbij een bepaalde beweging hoort. Een tool om zichzelf te bevrijden uit die positie.” Het idee voor danslessen specifiek gericht op parkinsonpatiënten is geboren in New York in 2001. In dat jaar benaderde oprichter Ollie Westheimer van de Brooklyn Parkinson Group de Mark Morris Dance Group, een gerenomeerd Amerikaans dansgezelschap. Vanuit haar eigen dansachtergrond meende ze dat dans heilzaam zou kunnen werken voor parkinsonpatiënten. Ze vond meteen gehoor: dansers David Leventhal en John He-

ginbotham startten met de ontwikkeling van danslessen, gericht op het losmaken van spieren en op de connectie tussen *mind en body*. In 2004 gingen ze ermee op tournee en ontwikkelden ook een training voor professionele dansleraren. Inmiddels worden er danslessen gegeven in meer dan dertig staten van Amerika en in elf andere landen. Deelnemers *all over the world* geven aan dat ze dankzij het dansen met meer zelfvertrouwen bewegen en er bovendien veel plezier aan beleven, mede omdat het een groepsproces betreft. Maité volgde trainingen bij David Leventhal, die overigens op 25 en 26 juli bij Schunck een workshop komt geven voor dansers en dansdocenten die met parkinsonpatiënten aan de slag willen. Enkele maanden geleden verzorgde Maité met vijftig Belgische patiënten en hun mantelzorgers een optreden voor een enthousiast publiek van 500 man in Libramont in Wallonië. De Belgische tv-zender RTBF deed verslag van het spektakel. „Dat was super leuk. We hebben zes maanden elke week geoefend en ze waren enorm gemotiveerd, *going on stage* is natuurlijk toch weer even iets anders. Na afloop riepen ze allemaal: 'we want more!'”

Zie www.limburger.nl voor een filmpje

‘Dans brengt een nieuwe identiteit’

Eens per twee weken bezoekt cultuurfilosoof Ruud Hendriks van de Universiteit Maastricht de Care to Dance?-uitvoering in Heerlen. Zijn collega Ike Kamphof volgt een groep in Maastricht. Beide cultuurfilosofen willen achterhalen of een dergelijke artistieke interventie zinvol kan zijn voor mensen met de ziekte van Parkinson. „We hebben nu al het sterke vermoeden van wel”, zegt Hendriks. „Dans is een bijzondere kunstvorm, de danser heeft zijn lichaam als instrument, maar hij is dat lichaam natuurlijk ook. Bij parkinsonpatiënten hapert dat lichaam op allerlei manieren, maar dansen kan hun hele beleving van dat haperende lichaam veranderen. Het kan een soort ontspanning bieden uit dat lijf.” Elke donderdag geeft danseres Maité Guérin van het professionele dansgezelschap GOTRA Ballet bij Schunck danses aan mensen met de ziekte van Parkinson; vrijdag en zaterdag doet ze dat bij Kumulus in Maastricht. De onderzoekers kiezen elk voor een vaste groep, zodat ze de deelnemers beter leren kennen. „We merken dat zij het dansen als waardevol beschouwen. De workshop is ook elke keer anders.

De deelnemers worden uitgenodigd hun lichaam als instrument te beschouwen en dat is voor hen niet gemakkelijk. Maar op die manier ontsnappen ze wel even aan hun ziekte. Door de focus op hun eigen lichaam worden ze zelfverzekender en ontwikkelen een identiteit die anders is dan hun patiëntidentiteit.” Door dokters en hun omgeving worden ze vaak opgesloten in hun ziekte, stelt Kamphof. „Hier worden ze uitgedaagd om juist heel erg open te zijn, ook naar de rest van de groep toe. Vandaar ook de dansfases waarin ze letterlijk naar elkaar toe bewegen.” Ze beseffen dat het misschien wat zweverig klinkt, maar dansen is toch echt iets heel anders dan een therapeutische oefening. „Dans is hier het doel, niet het lichaam losmaken. Bij fysiotherapie gaat het vaak om het oefenen van dingen die moeizaam gaan; bij dans gaat het om wat je wel nog kunt. Je wordt verleid om je grenzen te verleggen. Dansen is voor deze mensen niet vanzelfsprekend. Ze ervaren wel een positieve invloed op hun lijf en op hun geest. Ze verrassen zichzelf: plotseling blijken ze meer te kunnen dan ze zelf dachten.”