

door Liesbeth Osse

Hart en ziel vergrijzen niet

Zomaar een winterse zondagmiddag in januari. Buiten de schouwburg was het stil en grijs, maar binnen scheen de Cubaanse zon op een uitbundig feest. Een volle zaal, een staande ovatie en een lyrische kritiek voor zo'n 40 senioren van ruim voorbij de pensioengerechtigde leeftijd. Gouden amateurs die de sterren van de hemel dansten in de fraaie Franse theaterzaal van de Ogterop in Meppel. Ze gaven een uitvoering van *Kom dans met mij de danzon*, de bekroning van een participatieproject.

Het project is geïnitieerd door Dans in School, het Internationaal Danstheater, en Vier Het Leven, handelsreizigers als het ware in talentontwikkeling, voorstellingen en plezier. In drie maanden tijd hebben groepen in Amsterdam en in Meppel onder leiding van de choreografen Ireen Kurvers en Tineke Veenhof een theatrale dansvoorstelling gemaakt, die uitliep in een danssalon samen met het publiek in de foyer van het theater. De muzikaal-theatrale voedingsbodem voor het project is de Cubaanse *danzon*, een trage gezelschapsdans op aansprekende muziek, ritmisch, soms melancholisch en verwant aan de jazz. Het is een dans die vraagt om levenservaring en niet per se om een soepel lijf. De *danzon* leeft: dagelijks wordt die wel ergens op een pleintje in Trinidad of Havana gedanst, vooral door ouderen.

Voor wie dreigt te vereenzamen

Tussen het moment van gepensioneerd raken en echt oud zijn zit een lang traject waarin het leven – als het maar even kan – met passie en vooral met plezier zou moeten worden geleefd. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Er is geen school die ons leert hoe je de oude dag zinvol vorm en inhoud geeft. Je moet daar zelf mee aan de slag. Als je niet weet hoe, is eenzaamheid een stille verleider. Dat maakt ons op latere leeftijd kwetsbaar. Met de pensionering veranderen de dagen voor veel mensen onverwacht snel. Kinderen vliegen uit, misschien geen partner meer en het sociale netwerk verwatert. Zin aan het leven geven wordt zwaarder of wordt belaagd door ziekte, zorg en - soms - chagrijn. En voor je het in de gaten hebt is de horizon vertroebeld, zijn de dialogen beladen met kopzorgen en wordt frisse nieuwsgierigheid ingeruild voor een vermoeid ik-weet-'t-wel. Ergens onderweg werd het leven zélf een opgave. Een eenzaam bestaan is té vaak het resultaat.

Wij hebben geleerd en weten inmiddels ook uit de ervaring die we met ons dansproject hebben opgedaan, dat eenzaamheid een complex probleem is met verschillende dimensies en lagen. In ons project konden we met name het sociale en emotionele potentieel onder onze doelgroep aanspreken.

Toen we er aan begonnen hadden we niet de verwachting hét antwoord te zullen vinden op de vraag hoe je (potentieel) kwetsbaren of mensen die aan het vereenzamen zijn weer bij de actieve wereld betreft. Wij zijn niet deskundig in de geriatrie, maar we hebben gekozen voor een leren-door-te-doen methode via de dans, omdat die helend en socialiserend kan werken.

Hoe kwamen we bij onze deelnemers terecht? Mensen die potentieel kwetsbaar zijn en dreigen te vereenzamen zijn nu juist niet zo makkelijk te vinden. Ze melden zich niet spontaan. Ze staan niet te zwaaien met een vlag 'hier ben ik'. Ja, hoe gaat dat soms? Een van de eerste Amsterdamse deelnemers had een carrière als bestuurder achter de rug en adviseerde om samenwerking te

zoeken met gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties, als ook huisartsenposten. Dat was een prima suggestie, want dat heeft goed gewerkt voor het project in Meppel. Waarvoor dank!

De Cubaanse *danzon* maakt langzaam los

Eenmaal bijeen konden we onze deelnemers meenemen in een leerproces voor mensen die houden van Zuid Amerikaanse en Caribische dans en muziek, met liefde voor verhalen. Al doende trad het aanvankelijk nog versluierde doel van het project naar voren: een nieuw sociaal netwerk opbouwen door middel van dans en muziek en - natuurlijk ook - de cultuur van de *danzon*. We hebben ons verwonderd over de wil om te leren en het concentratievermogen van onze groep, het zich elke week weer verheugen in opdrachten. Het aanvankelijk nog stramme lijf werd weer zacht en soepel, levenservaring en verzwegen verdriet dat zich gaandeweg als een sjaal rond de schouders vormt, smolt weg.

Prettig relativerend bleken ze te zijn, nieuwsgierig naar elkaar, kritisch op zichzelf en elkaar en uiteindelijk, zoals elke artiest die de planken opgaat, bloednervus voor de voorstelling. De huid mag dan wat ouder zijn, hart en ziel vergrijzen niet: verlangen is niet voorbehouden aan de jeugd, helemaal niet. Cuba, met zijn roemruchte geschiedenis bleek een inspiratiebron, vooral het rijke verleden met zijn fraaie casino's en danspaleizen. Een zweem van revolutie en romantiek, verlangen naar vrijheid, de schoonheid van de vergankelijkheid. Herinneringen verbeeld en ervaringen vertaald, ze waren waarachtig en doorvoeld. Amsterdam en Meppel gaven twee heel verschillende voorstellingen te zien, vooral ook door de persoonlijke geschiedenissen en talenten van de deelnemers. De choreografie van Kurvers en Veenhof kleurde mee met die persoonlijke ervaringen en leidde tot andere invullingen.

Dansen in de foyer van het stadstheater

Nederland heeft voor een klein land heel veel theaters. De meeste staan op een mooie plek midden in de stad. Van klein tot groot, van vlakke-vloer-zalen tot Franse elegantie, maar hypermodern zijn ze er ook. De meeste hebben prachtige foyers, sommige bieden een fraai uitzicht over de stad. Het was een bewuste keuze om samenwerking met theaters te zoeken, want daar is de reuring, daar gebeurt het. Weg van recreatieruimtes in zorgomgevingen, met hun alom zichtbare functionele hulpstukken, naar een fijne plek om te repeteren. Aan de houding van de theatertechnici was de vooruitgang goed af te zien: een aanvankelijk welwillend 'mwaw' was na 3 maanden repeteren omgeslagen in verbaasde bewondering. De foyers lijken bovendien gemaakt voor een elegante danssalon na afloop van de voorstelling.

"Schouwburgen hebben niet alleen een culturele functie maar ook een maatschappelijke" aldus Wybrich Kaastra, directeur van schouwburg Ogterop in Meppel. *"Het Kom dans met mij de danzon-project levert nieuwe samenwerkingen op in de stad en bovendien een nieuwe groep cultuurambassadeurs die het theater (opnieuw) in hun hart sluiten."*

De *danzon* smaakt naar meer

Beide projecten hebben veel teweeg gebracht. Daarom beschouwen we ze als een opmaat naar meer. Het directe doel, een theatervoorstelling, is bereikt. Maar er is veel meer dan dat. Nieuwe sociale contacten zijn ontstaan, plezier en verlangen staan weer op de kaart; er wordt gedroomd, er worden plannen gemaakt en er wordt weer vooruit gekeken. Ook de uitdaging om persoonlijke talenten te onderzoeken en op de planken uit te dragen, leidde tot verrassende en ontroerende resultaten.

Beide groepen wilden na de laatste voorstelling graag door. De Amsterdamse groep gaf nog een

paar extra voorstellingen. De meeste deelnemers hebben zich daarna in kleiner verband aangesloten bij andere dansinitiatieven voor ouderen. Wat ze erg missen is het werken naar een theateroptreden toe. *"Een voorstelling dansen is verslavend, die energie, dat applaus zal ik nooit vergeten"* aldus Janny (deelnemer Meppel). In Meppel heeft de schouwburg het project voortgezet. Tijdens de onlangs gehouden seizoenspresentatie was er opnieuw een korte presentatie. Er heeft zich een groep gevormd waarmee we binnenkort opnieuw in gesprek gaan over 'hoe verder'.

Humanitas diner dansant

Nu staat de toekomst op onze verlanglijst. Deze eerste twee projecten werden gefinancierd door het VSB Fonds, het RCOAK en het Fonds Sluyterman van Loo, waarvoor we buitengewoon dankbaar zijn. Dankzij hun bijdragen hebben we de eerste stappen naar de toekomst kunnen zetten. Daarin is samenwerking met andere partijen van groot belang, zoals al bleek in Meppel. Inmiddels is er contact met *Coalitie Erbij*, een platform voor alle grote maatschappelijke organisaties die de vereenzaming bestrijden. Daaruit is ook al een gezamenlijk project met Humanitas voortgekomen. Humanitas organiseert al jaren de winterse 'lange eettafels' om (kwetsbare) ouderen in de donkere dagen met elkaar in contact te brengen. De Amsterdamse *danzon*-groep heeft tijdens twee daarvan voorstellingen verzorgd, waarmee die 'lange tafels' op slag tot *diner dansant* werden. Ook hebben twee vrijwilligers van Humanitas in het Meppelse project meegedraaid met een signalerende rol. Vanaf half mei is er een nieuwe groep in Amsterdam Zuid Oost, in samenwerking met het Bijlmer Parktheater. Dankzij het Cultuurparticipatiefonds kunnen we dit keer 36 weken werken met deze nieuwe groep. Het eerst nog versluisde doel is nu vanaf het begin expliciet: een sociaal netwerk overhouden, dat berust op de passie en het plezier dat ontstaat als je met elkaar aan een dansvoorstelling werkt.

Gouden dans, duurzaam in het theater

Het concept klopt. De methode is getoetst, deelnemers voorzagen ons grif van goede raad voor de gewenste follow up. Integraal onderdeel van het concept is dat elk nieuw project voorziet in de behoefte van alle partijen: theaters, deelnemende partners belast met zorg en welzijn en natuurlijk de deelnemers zelf en hun familie.

Maar ons concept raakt ook aan een open zenuw. Het werpt de vraag op hoe wij met onze ouderen omgaan. Die groep die een hogere levensverwachting heeft dan weleer. Wat willen we met hun levenservaring doen, met hun expertise op allerlei vakgebieden, met hun verhalen en doorleefde meningen. In onze huidige samenleving zijn ouderen gereduceerd tot een groep die niets meer hoeft. Ze zijn een onderwerp op diverse agenda's, geanimeerd voer voor de talkshow-tafels en voor de politiek zelfs een kwestie, maar zelf doen ze daaraan niet meer mee.

Wij hebben een andere werkelijkheid ervaren. Twee verschillende groepen: stad en provincie, die ons geleerd hebben te leven in het hier en nu en energie te putten uit het (her)vinden van je talenten. We sluiten af met een citaat van Martha, (deelnemer Meppel): *"Ik ben een muurbloempje en daar heb ik genoeg van (-) Het is zo leuk om met een groep mensen die je niet kent samen te dansen. Samen loskomen en een gevoel van vrijheid ervaren. Gewoon plezier maken en samen lachen. Het is spannend en leuk tegelijk en ik ben geen muurbloempje meer"*.

Nu wacht de grootste uitdaging: een goed concept omzetten in een duurzame organisatie, ook financieel. Daar hebben we zin in en daarom we nodigen u uit voor een gesprek. Sinds 1 januari 2017 opereren we onder de naam *Gouden Dans, u in het theater*.

Voor meer informatie: www.goudendans.nl

mei 2017