

Dromen vangen

Kiezen voor passie

Auteur: Estelle Schatorié
(psychosomatisch) oefentherapeut Mensendieck en dansdocent
www.inbalansvenlo.nl

Laila Saveur komt op 21-jarige leeftijd in een coma terecht ten gevolge van een noodlottig ongeval. Haar nekzwervel is gebroken. Tegen haar ouders wordt gezegd dat ze zich moeten voorbereiden om afscheid van haar te nemen. Drie weken later ontwaakt ze uit haar coma, halfzijdig verlamd ten gevolge van hersenkneuzingen. Een intensief revalidatietraject volgt. Regelmatig krijgt ze te horen dat ze niet voldoende gemotiveerd is en aan het eind van het traject vertellen ze haar dat studeren en dansen niet meer mogelijk is. In 2016 kom ik via haar dansdocent in contact met haar. Samen gaan we aan de slag, gebruik makend van mijn kennis als oefentherapeut en als dansdocent. Het resultaat: Laila straalt als danseres in de dansvoorstelling 'Dromen vangen' en haalt haar diploma aan de universiteit.

Kiezen voor passie

Tijdens en na mijn opleiding aan de dansacademie krijg ik te kampen met diverse blessures, waardoor professioneel dansen niet meer mogelijk is. Hierdoor is mijn interesse voor het menselijke lichaam ontstaan. In 1997 heb ik met succes de opleiding oefentherapie Mensendieck afgerond met als specialisatie psychosomatische oefentherapie. Na in 2002 te zijn gestart met een eigen praktijk aan huis, is in 2016 mijn behandelruimte letterlijk en figuurlijk te klein geworden. Ik word opgeslurpt door alle eisen waar ik aan moet voldoen als oefentherapeut, wat ten koste gaat van mijn creativiteit. Die eisen dragen voor

mijn gevoel niet bij aan betere zorg voor de patiënt. Mijn twijfel slaat toe. Ik hou van mijn vak, maar vind ik op deze manier dit vak nog wel leuk? Wil ik hier nog jaren mee doorgaan? Ik zie te veel goede therapeuten zich omscholen, omdat ze te weinig bezig kunnen zijn met waar het om draait; de zorg voor de patiënt. Ik vrees dat als ik zo doorga, ik ook bij deze groep ga horen. De enige manier om dit te kunnen veranderen is mijn hart te volgen en zorg te bieden waar de patiënt centraal staat.

De laatste jaren worden in toenemende mate danscursussen aangeboden aan oefen- en fysiotherapeuten als gevolg van wetenschappelijk



bewezen positieve effecten die worden toegeschreven aan dans therapeutische oefeningen. Als danseres/ dansdocent heb ik die kennis al in huis. In 2016 open ik mijn nieuwe praktijk 'In Balans, oefentherapie & dans'. Ik kies ervoor om contractvrij te werken om mijn beroep weer met passie te kunnen uitvoeren. Zo geef ik mezelf de ruimte om te werken vanuit een richtlijn en niet de druk te hoeven voelen van de protocollaire eisen van de zorgverzekeraars. Na twee jaar werk ik weer met passie en ben ik zeer tevreden met de resultaten. De ontwikkeling van Laila en andere patiënten is voor mij een bevestiging dat ik de juiste weg ingeslagen ben door oefentherapie en dans met elkaar te gaan combineren.

Laila

In 2016 ontmoet ik Laila Saveur. Haar dansdocent, Cynthia Myrani, spreekt me aan tijdens een mastertraining voor dansdocenten. Ze vertelt me dat een leerling van haar na een heftig ongeval en een zeer intensief revalidatietraject weer de moed heeft gevonden om samen met haar oude dansmaatjes in de balletles te staan ondanks dat ze te horen heeft gekregen dat dansen niet meer mogelijk is. Cynthia vertelt me dat Laila de grond oefeningen meedoet, maar veel meer dan dat lukt haar niet. Lopen kan, maar zeer instabiel. Zo kan ze niet met een gevuld glas lopen zonder te morsen.

Voor de eerste behandeling lijkt het me goed om af te spreken in de balletzaal, omdat dat de plek is waar ze graag is. Als ik haar ontmoet, zie ik een jonge vrouw die in een enorme dip zit en de hoop lijkt te hebben opgegeven. Ik luister naar haar verhaal, observeer haar en val haar niet lastig met al die vragen, die ze al heel vaak heeft moeten beantwoorden. Een belangrijke vraag die ik wel stel is de wondervraag: "Stel je wordt morgen wakker en er is een wonder gebeurd, wat zou dat wonder voor jou zijn?" Laila's antwoord is: "Dat ik kan dansen en studeren".

Ik stel haar de brandstofvragen, zes prachtige vragen die ik ooit bij het Netwerk Chronische Pijn heb geleerd van Alex Vaassen, waarmee je een patiënt snel van energieloos naar energievul kunt krijgen (zie ook artikel van Alex Vaassen en Liesbeth van Zuilen in *Beweegreden* van maart 2018). Door deze vragen te stellen, wordt het fijnbrein geprikkeld en in plaats van angst ontstaat vertrouwen. Ze snapt dat ik haar geen garantie kan geven dat haar droom uitkomt, maar dat we wel samen kunnen gaan werken aan dit doel. Ze is al een beetje op weg, o.a. door in de balletzaal te stappen en daar oefeningen te doen. De eerste stap is gezet!

We zetten in de behandeling de muziek aan die ook wordt gebruikt in de lessen. Er gebeurt iets wonderlijks. Door het ongeluk is Laila het verleerd om te kruipen en met verbale instructie lukt het niet om dit voor elkaar te krijgen. Ik doe het haar voor en door mij na te doen in het ritme van de muziek kruipt ze nog diezelfde behandelingssessie. Als ik walsmuziek opzet, wordt deze door haar brein herkend. Deze muziek en het samen dansen helpen haar om letterlijk en figuurlijk stappen te maken. Ze concentreert zich niet op de pas, maar laat zich door de muziek leiden. Muziek die ze jarenlang gehoord heeft in de balletles en



waar ze veel walsen op heeft gedanst. Diezelfde behandeling loopt ze met een glas water in haar hand zonder te morsen, waarbij ze niet kijkt naar het glas maar naar het punt waar ze naar toe wil.

Ik vertaal de Mensendieckoefeningen voor Laila naar dans, zodat ze de meeste oefeningen direct tijdens haar danslessen kan toepassen. Laila maakt sprongen vooruit en datzelfde jaar staat ze samen met haar dansdocent in een klein duet op toneel.

Voorheen gaf ik alleen dansoefentherapie aan professionele en amateur dansers die klachten hadden aan het bewegingsapparaat. Sinds de oprichting van 'In Balans, oefentherapie & dans' gebruik ik dansoefentherapie bij zeer verschillende doelgroepen, waaronder Parkinson-, COPD-, artrosepatiënten en kinderen met een idiopathische scoliose. Enkelen krijgen een individuele behandeling, maar de meesten begeleid ik vanwege het sociale aspect in groepsverband. Vaak zie je bij een ziekteproces dat er sociale barrières ontstaan; dat kan zijn doordat de

Dromen vangen

Kiezen voor passie

patiënt zich niet begrepen voelt, moeilijk kan aangeven waar hij/zij behoefte aan heeft of doordat de omgeving niet weet hoe te reageren. Via dans en lichaamstaal, een vorm van non verbale communicatie, kun je laten ervaren hoe het voelt als er een helpende communicatie of juist een niet helpende communicatie is; als je samen danst is het belangrijk dat je elkaar aanvoelt en begrijpt.

Zo kun je in een duet laten ervaren wanneer je een beweging wilt leiden. Dit kun je doen door heel duidelijk een richting/grens aan te geven. Een opdracht waarmee ik ze dan naar huis kan sturen is: "Ga er deze week eens op letten hoe je je grenzen in je dagelijkse leven aan geeft." In de dansoefentherapie vertaal je de behandeldoelen naar een dansbeweging, waarbij de muziek de beweging ondersteunt. Ronde rompbuigingen, rechte rompbuigingen, bekkenkantelingen komen allemaal aan bod en je verwerkt deze in een dansoefening. Je laat zowel staande als zittende oefeningen doen, zodat ook de houdingen worden ingetraind. Door zowel snelle als langzame gewicht verplaatsingen voor/achterwaarts en zijwaarts te laten uitvoeren, train je de balans. Door aandacht te schenken aan de muziekkeuze zie je dat de muziek een zeer belangrijk onderdeel is van de dansoefentherapie. Zet de Radetzky mars op en Parkinsonpatiënten merken dat ze dan redelijk gemakkelijk in een mars mét de voeten opgetild gaan lopen. Voor patiënten die jarenlang therapie hebben gehad, is het een verademing om op deze manier aan hun gezondheid te werken. Door bij de indeling van de groepen te kijken naar de mens achter de klacht en wat zijn/haar behoeften zijn, staan mensen met verschillende ziektebeelden bij elkaar in de les. Als ze dezelfde doelstellingen en mogelijkheden hebben dan kunnen ze veel van elkaar leren.

Voor patiënten die jarenlang therapie hebben gehad, is het een verademing om op deze manier aan hun gezondheid te werken.

Er zijn inmiddels ook vele wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar dans, die hebben aangetoond dat dans:

- Je flexibiliteit vergroot
- Je balans verbetert
- Goed is voor je hart
- Stress reduceert, omdat je tijdens dansen je serotonine level verhoogt
- Je pijngrens verhoogt, omdat jij tijdens het dansen endorfine maakt die pijn onderdrukt
- Je hersenen op een positieve manier worden beïnvloed en zo het risico op dementie vermindert
- Het niveau van emotionele binding stimuleert en sociale barrières kan opheffen

Mensen in hun kracht zetten

Ik besluit een dansvoorstelling 'Dromen vangen' te maken met Laila als hoofdrolspeelster, omdat ik haar inspanningen heel graag wil belonen met een groot applaus en ik weet dat haar verhaal andere kinderen en volwassenen enorm zal inspireren om hun dromen niet te snel op te geven. Wat Laila als geen ander laat zien, is hoe ver je kunt komen als



je de moed hebt om imperfectie te tonen. Accepteren dat de dingen niet perfect hoeven te zijn en laten zien hoe ongelooflijk ver je kunt komen als je veerkrachtig bent. In de voorstelling wil ik laten zien welke factoren belangrijk zijn bij het behandelen van de patiënt/cliënt. Bovendien wil ik aan een breed publiek laten zien hoe je als oefentherapeut zorg op maat kunt leveren en hoe versterkend oefentherapie en dans kan zijn. Ik hoop daarmee mensen te ontmoeten die elkaar kunnen inspireren en motiveren om samen op zoek te gaan naar de beste zorg voor onze patiënten/cliënten.

De zorg voor onze patiënten gaat op dit moment voor mijn gevoel de verkeerde kant op. De protocollen en administratieve last werken beklemmend en zorgen ervoor dat we niet de zorg kunnen bieden die we willen. Volgens mij is het tijd voor herstel en ik hoop met deze voorstelling mee te kunnen werken aan het creëren van meer verbondenheid tussen alle zorgaanbieders, zorgverzekeraars maar ook andere mensen die zijn betrokken bij het welzijn van onze patiënten en cliënten. Nog voor de eerste voorstelling aan het publiek getoond werd, was deze verbondenheid er al. Ik ontmoet tijdens een bijeenkomst Hans Peter Jung, een huisarts uit Afferden die zich inzet voor de positieve gezondheidszorg.

Positieve gezondheid

Hans Peter Jung en ik hebben met filmmateriaal van de voorstelling een promofilmje gemaakt dat duidelijk laat zien waar de positieve gezondheidszorg om gaat. "Een taxichauffeur vraagt ook niet waar kom je vandaan, maar die vraagt "waar wil je naar toe?", aldus Jung. In de positieve gezondheid staat een betekenisvol leven centraal. Daarom wordt mensen gevraagd wat ze zelf het liefst willen veranderen. Je spreekt daarmee hun bron van veerkracht aan. Laila wilde dansen en studeren. Daarom heb ik ervoor gekozen om veel samen te

werken met haar dansdocent. Zo werden de danslessen een belangrijk oefenmoment voor haar. Doordat we aan haar droom werkten, had ze voldoende motivatie om thuis met de oefeningen aan de slag te gaan en kon ze oefenen op het moment dat zij er energie voor had. Zo hield ze ook tijd en energie over om aan de andere droom te werken, namelijk studeren. Ze heeft inmiddels haar bachelor voor Grieks en Latijn afgerond en is nu bezig met haar masterscriptie.

Sinds 2009 werkt Machteld Huber, oprichtster van het Institute for Positive Health (IPH), vanuit het gedachtegoed van de positieve gezondheid. Hier zijn tal van experts, zorgprofessionals en burgers bij betrokken. Het concept is voortgekomen uit verkennend wetenschappelijk onderzoek en wordt de komende jaren op basis van ervaringen steeds verder uitgewerkt. Het spinnenweb brengt duidelijk in kaart hoe ik met patiënten werk en het is een prachtig instrument om inzicht te krijgen in hoe het met de patiënt gaat. Deze benadering sluit goed aan bij de holistische visie die we als (psychosomatisch) oefentherapeut nastreven. Dans speelt hierin een versterkende rol.

Mijn praktijknaam 'In Balans' is gekozen om mensen letterlijk en figuurlijk weer steviger op beide benen te leren staan en vanuit innerlijke drijfkracht op zoek te gaan naar de bewegingsmogelijkheden van het

lichaam. Zo heb ik Laila erg geprikkeld om groot te durven dromen en tegelijkertijd heeft ze moeten leren accepteren dat ze haar beperkingen heeft.

Ik heb voor mezelf letterlijk en figuurlijk de ruimte gecreëerd om zorg op maat te kunnen geven. De voorstelling die hieruit is voortgevloeid en het promofilmje dat we n.a.v. de voorstelling hebben gemaakt en wat nu landelijk gebruikt wordt om aan te geven wat zorg op maat is, zijn de vruchten hiervan. Op 24 januari jl. heb ik mijn verhaal op de landelijke netwerkdag van het IPH, met als thema "van tekentafel naar werkvloer", mogen presenteren.

Ik hoop dat we weer terug kunnen gaan naar minder protocollen en meer richtlijnen die dienen als een kader om binnen te werken en dat we als oefentherapeuten weer de vrijheid hebben om zorg te bieden die in het belang is van de patiënt. Dat gun ik mezelf en andere zorgaanbieders, omdat we dan in onze kracht staan en naast de dromen van de patiënt ook onze eigen dromen kunnen laten uitkomen. ●

Als je het filmje wilt bekijken kan dat op:

https://drive.google.com/file/d/1K4iVeOzbvaYewls0EhwDWR6y0MGO_tTV/view?usp=sharing

