



Dansen in de tussenruimte

Eva Uppenkamp beschrijft een dans- en bewegingstherapie-groep die zij faciliteerde in een vluchtelingencentrum voor alleenstaande minderjarigen in Parijs. Tijdens haar master Danstherapie aan Codarts, bedacht ze wat ze destijds anders had kunnen doen toen een van de jongeren het de andere groepsleden en haarzelf erg lastig maakte.

Door Eva Uppenkamp

Dans en bewegingstherapie is een ervarings- en lichaamsgerichte vorm van therapie waarbij dans en beweging worden ingezet om een veranderingsproces op gang te brengen. De definitie van de American Dance Movement Therapy Association luidt: *het psychotherapeutische gebruik van dans en beweging om integratie te laten plaatsvinden tussen de emotionele, sociale, cognitieve en fysieke processen van het individu*. Het doel van de danstherapie-sessies binnen het centrum was vooral het creëren van meer cohesie tussen de jongeren. Het centrum had veertig plaatsen die werden bezet door jongeren afkomstig uit alle hoeken van de wereld – helaas kreeg het in de nasleep van de aanslagen in Parijs te maken met beleidsveranderingen en budgetbeperkingen; vandaag de dag bestaat het nog wel, maar accepteert het geen asielaanvragers meer.

De jongeren zaten in de aanvraagprocedure tot asiel in Frankrijk. Naast de spanning die een dergelijke procedure met zich meebrengt, bestond er ook veel spanning tussen de jongeren onderling vanwege de vaak sterk verschillende culturele achtergronden. Het kwam regelmatig voor dat jongeren op één kamer moesten slapen of aan dezelfde tafel moesten eten met mensen over wie zij van jongs af aan te horen hadden gekregen dat mensen uit 'dat land', uit 'die cultuur' of 'van die religie' hun vijand waren. Er waren dan ook regelmatig scheldpartijen,

vechtpartijen en er werd veel gepest binnen het centrum.

De danstherapiegroep ontstond vanuit het idee dat het delen van positieve elementen uit de culturen van de landen van herkomst van de jongeren kon bijdragen aan het creëren van meer begrip en respect bij de jongeren onderling. Daarnaast zou het fysieke aspect van het dansen de jongeren een uitlaatklep kunnen bieden. De beschreven groep is een open groep die ik als dans- en bewegingstherapeut wekelijks faciliteerde. Er was gekozen voor een open groep omdat de jongeren al veel te maken hadden met verplichtingen en het team het belangrijk vond dat de jongeren zelf konden kiezen om wel of niet deel te nemen.

Daarnaast was de situatie van de jongeren vaak nog erg onvoorspelbaar, waardoor zij niet wisten of zij wel of niet deel konden nemen aan de volgende sessie. De groep

bestond uit vier tot soms wel twintig jongeren en werd het meest bezocht door jongens in de leeftijdsgroep twaalf tot achttien jaar.

Een gezamenlijke, veilige grond vinden

De eerste grote uitdaging was het creëren van een voldoende veilige plek. In het centrum was er één ruimte groot genoeg om in te dansen: de eetzaal. Een halfuur voor de groep begon was ik daarom aanwezig om de zaal te luchten, de tafels en stoelen op elkaar te stapelen en de etensresten van de grond te verwijderen. Ik deed dit alles met de intentie en overtuiging dat ik een schone en geschikte ruimte aan het maken was waarin de jongeren samen konden dansen en hun ervaringen konden delen. Dit ritueel hielp mij om me voor te bereiden op de groep. Daarna werden de deuren geopend



en verwelkomde ik de jongeren die mee wilden doen. De groep startte in een kring dicht bij de geluidsinstallatie. Ik stelde bij de start telkens de vraag of er mensen waren die een dans- of een muziekstuk wilden delen met de groep. We kozen een volgorde waarin verschillende keuzes aan de beurt zouden komen. Hierna volgde een korte, gezamenlijke warming-up waarbij ik de leiding nam en de nadruk legde op het voelen van het lichaam in beweging. Vervolgens deelden we de verschillende dansen, die de jongeren elkaar aanleerden. De groep werd telkens afgesloten met een choreografie waarbij er uit elke dans die aan bod was gekomen één beweging werd gekozen. Deze bewegingen werden samen-gevoegd en vormden een nieuwe dans. Deze groepsdans werd vaak uitgevoerd op Franse- of Engelstalige muziek, gekozen door de jongeren zelf. Na deze afsluiting luchtten we de zaal (de sessies waren vaak behoorlijk intensief) en plaatsten we stoelen en tafels terug, zodat de eetzaal weer een eetzaal werd.

Drie regels

Voordat het dansen begon, noemde ik drie regels. De eerste regel was zoveel mogelijk Frans te blijven spreken, zodat iedereen kon begrijpen wat er gezegd werd. Deze eerste regel was vaak niet makkelijk vol te houden, omdat veel van de jongeren nog geen Frans begrepen of spraken. Toch bleef ik deze regel in acht nemen, omdat ik het belangrijk vond dat we allemaal ons best zouden doen om een gezamenlijke grond te vinden. Gedurende het dansen probeerde ik de verbale momenten echter zoveel mogelijk te beperken, omdat het veel makkelijker was

om elkaar non-verbaal te begrijpen.

Een andere belangrijke regel was dat de jongeren elkaar niet mochten aanraken, tenzij de aanraking behoorde tot de dans die een deelnemer wilde delen. Ik had in alledaagse uitwisselingen tussen de jongeren namelijk kunnen observeren dat zij vaak heel verschillende manieren hadden van het gebruiken van aanraking en dat dit vaak zorgde voor onbegrip en spanning.

*Ondanks dat zij allemaal
ervaringen deelden, leken zij
zich uitsluitend te focussen
op onderlinge verschillen*

De laatste regel was dat we elkaar niet zouden pesten of belachelijk zouden maken. Ik herinnerde de groep regelmatig aan het doel van deze groep: het delen van onze culturele diversiteit door middel van muziek en dans. Ik leidde de groep op een vrij directieve manier, zodat de jongeren zich gesteund voelden in hun deelname aan de groep en zich vrij konden voelen om mee te dansen.

Naarmate de weken vorderden en ik de jongeren wat beter leerde kennen, ontstond er een vaste kerngroep van jongeren die van week tot week bleven terugkomen naar de sessies. Hierdoor kon ik de directieve manier van leiden steeds meer loslaten. Dit creëerde de mogelijkheid voor de jongeren om zelf de structuur van de sessie te bepalen en samen te dansen zonder dat iemand ze dit opdroeg en zonder dat dit voor conflicten zorgde.

Het hier-en-nu

Een van de grootste en interessantste uitdagingen was het ondersteunen van de jongeren om in het hier-en-nu te blijven. De jongeren hadden allemaal moeilijke en vaak traumatische gebeurtenissen meegemaakt: het vertrek uit hun geboorteland en de redenen die daartoe hadden geleid, het missen van vrienden en familie, de reis naar Frankrijk, de onzekerheid over hun status in het nieuwe land, de moeilijkheden met het leren van een nieuwe taal, de verschillen in cultuur, et cetera. De lijst van gebeurtenissen en uitdagingen was eindeloos lang. Ondanks dat de jongeren allemaal dergelijke ervaringen deelden, leken zij zich uitsluitend te focussen op onderlinge verschillen en vormden zich subgroepen gebaseerd op taal, cultuur en afkomst die niet met elkaar te verenigen leken.

In het eerste bestaansjaar van de groep was er een periode van ongeveer twee maanden waarin de sessies alleen bezocht werden door Afghaanse, Bengaalse, Sri-Lankaanse en Pakistaanse jongeren. Ik vond het opmerkelijk dat de jongeren afkomstig van het Afrikaanse continent van de ene week op de andere weg bleven. De komst van een nieuwe jongen uit Ethiopië zette een vergrootglas op de tweedeling die was ontstaan. De jongen sprak geen Frans maar wel een klein beetje Engels en kwam naar de sessie met zijn iPod in zijn hand, duidelijk klaar om iets te delen. Hij was de enige jongere in het centrum van Ethiopische komaf. De jongens in de groep besloten, zonder deze nieuwe jongen te kennen of hem iets te vragen, dat hij voetbal moest gaan kijken met de andere Afrikaanse jongeren. Ik nodigde de jongeren uit om

even na te denken over hoe ze tot deze conclusie waren gekomen. Ik vroeg hun zich te verplaatsen in de situatie waarin de Ethiopische jongen zich bevond: hij had net zijn weg gevonden naar het centrum, kende niemand en niemand sprak zijn moedertaal. Ik vroeg ze of zij misschien iemand kenden die hetzelfde gevoel zou kunnen hebben of had gehad. De jongens herkenden zichzelf allemaal in de situatie van deze nieuwkomer en deelden hier kort over. Ik vertelde dat de Ethiopische jongen wel wat Engels sprak en naar de sessie was gekomen met precies hetzelfde doel als zichzelf: om samen te dansen, misschien wel een dans te delen en elkaars cultuur te leren kennen. Hierna werd de Ethiopische jongen toegelaten in de groep. Door de inclusie van deze jongen in de groep kwamen in de volgende sessies ook andere Afrikaanse jongeren hun dansen delen. Door steeds terug te komen op het feit dat de jongeren in het hier-en-nu van de sessie meer met elkaar gemeen hadden dan zij dachten, hoopte ik hen te helpen om voorbij hun vooroordelen te kijken. Waar een groep Congolese jongens eerder de bewegingen van Bollywood-dansen belachelijk vonden, kwamen zij er steeds meer achter dat deze dansen heel moeilijk waren, veel conditie vroegen en dat je er heel vrolijk van werd. De Afghaanse jongens die eerst afkeurend naar de sensuele heupbewegingen van de dansers uit Nigeria keken, leerden dat het eigenlijk ging over hoe je als man een vrouw moest versieren, en dat vonden alle jongens erg interessant. Het zorgde voor levendige discussies. Door steeds weer te kijken naar het thema 'inclusie en exclusie', begon er langzaam ook buiten de sessies wat te veranderen in het gedrag van de jongeren onderling.

Het buitenbeentje

Alan, een lange, Afghaanse jongen, was 17 jaar toen ik hem ontmoette en heeft vanaf de eerste sessie meegedaan aan de groep tot hij op zijn 18de het centrum moest verlaten. Alans verhaal getuigde van een verleden vol verschrikkingen en traumatische gebeurtenissen. Soms liet hij gedrag zien dat het personeel deed vermoeden dat hij wellicht psychotische episoden beleefde. Omdat Alan weinig Frans en Engels sprak, was hij afhankelijk van de vertaling van andere jongeren, waardoor het vaak lastig was om meer te weten te komen over wat er in hem omging. Zijn gedrag binnen het centrum was vaak zeer provocerend, er was zelden een gevecht waarin hij niet op zijn minst een deelnemer was. Zijn manier van spreken was vaak incoherent, waardoor de andere jongeren zeiden dat hij 'een beetje

gek' was. Alan loog regelmatig tegen het personeel van het centrum en creëerde soms zoveel chaos dat de politie ingeschakeld werd. In de sessies begon hij soms zo heftig te dansen en te roepen dat de anderen

*Terugkijkend vroeg ik mij
af hoe ik mijn eigen angst
beter had kunnen reguleren*

stopten met dansen en alleen nog naar hem staarden. Ik wist vaak niet hoe ik om moest gaan met dit gedrag en vond het lastig om zijn veiligheid, de veiligheid van de groep en mijn eigen veiligheid te waarborgen op deze momenten.

Bij het bespreken van 'problematische deelnemers in een groep' tijdens de module



Groepsdynamica in mijn studie aan Codarts, dacht ik terug aan Alan. Ik kon duidelijk zien hoe ik hem regelmatig had buitengesloten en niet openstond voor zijn aanwezigheid. Dit zorgde ervoor dat hij regelmatig uit de sessie rende. Terugkijkend vroeg ik mij af hoe ik mijn eigen angst beter had kunnen reguleren en hem had kunnen ondersteunen in zijn deelname aan de groep. Ik denk niet dat ik op dat moment zijn gedrag had kunnen veranderen, omdat ik vermoed dat er niet-behandelde psychopathologie aan zijn gedrag ten grondslag lag. Wel had ik de groep kunnen ondersteunen in het vinden van andere manieren om met hem om te gaan. Zo had ik Alan kunnen vragen om even af te koelen aan de kant of buiten de dansruimte als de spanning te hoog opliep en de veiligheid van hemzelf en de groep in gevaar kwam. Ik had ook een collega kunnen vragen hem even op te vangen op de momenten waarop hij de dansruimte uit liep, zodat hij ook makkelijk weer zijn weg naar de groep terug had kunnen vinden. Door op deze momenten een directieve leider te zijn, had ik de veiligheid van de groep meer centraal kunnen stellen en had ik Alan en de rest van de groep beter kunnen beschermen tegen de gevolgen van zijn gedrag.

Een interessant gevolg van het uiteindelijke vertrek van Alan uit het centrum was dat jongeren voor het eerst durfden te praten over hun bezorgdheid over de mogelijkheid om zelf 'gek te worden' ten gevolge van wat ze mee hadden gemaakt. Meerdere jongeren spraken zich uit over het feit dat ze zeer slecht slapen. Het team besloot hierop dat er een nieuwe, kleine therapiegroep gestart zou worden voor jongeren die last hadden van slapeloosheid, nachtmerries en andere

PTSS-gerelateerde symptomen. Deze groep creëerde een eigen openingsritueel: elke bijeenkomst startte met het maken en schenken van muntthee door een van de groepsleden. De jongeren hadden ontdekt dat zij dit allemaal kenden van thuis. Het ritueel was per cultuur verschillend en met name de hoeveelheid suiker bleek een punt van discussie. Dit gedeelde ritueel bleek al snel vruchtbare grond voor het maken van een veilige, gedeelde ruimte. Beide groepen bleven bestaan tot de uiteindelijke opheffing van het centrum.

De kunst van inclusie

Ik denk nog regelmatig terug aan deze danstherapiegroep. Sommige jongeren schrijven mij nog, bijvoorbeeld wanneer zij hun papieren hebben gekregen, of een eerste baan hebben, of een meisje hebben ontmoet en adviezen nodig hebben. Ik vind het bijzonder dat de jongeren zich de groep nog zo goed kunnen herinneren en dat zij het fijn vinden om contact te houden. Soms zet ik de playlist nog aan die ik in die drie jaren samenstelde met muzikale schatten van over de hele wereld. Dan is het alsof ik

Dans geeft vorm aan zoveel lagen van wat het betekent om mens te zijn

weer terug ben in de kring in de wat muf ruikende kantine met de geconcentreerde, glimlachende en zwetende lichamen van de jongeren om mij heen. Dans is direct, er zijn geen woorden voor nodig en het geeft vorm aan zoveel lagen van wat het betekent om

mens te zijn. Ik leerde in het dansen met deze jongeren dat dans verbindt juist omdat het zo direct is. Wanneer je samen danst, gaat het er niet om dat je de bewegingen op precies dezelfde manier uitvoert, het gaat om het gezamenlijke ritme en het gezamenlijk richting geven in de ruimte. Wanneer deze basiselementen er zijn, kan de rest vrij spel blijven. Diversiteit is lastig wanneer je één voorbedachte vorm probeert uit te voeren, maar inspirerend wanneer je op

zoek gaat naar de mooiste manier om het met elkaar te combineren tot een nieuwe choreografie. Deze groep inspireerde mij om steeds weer op zoek te gaan naar de meest inclusieve manier van het uitoefenen van mijn beroep, om steeds weer voorbij de door mij bedachte patronen te durven kijken en te luisteren naar nieuwe manieren van elkaar begrijpen. Zij zullen altijd een speciaal plekje in mijn hart houden.

Eva Uppenkamps carrière begon als moderne danser bij verschillende gezelschappen. Later volgde zij de studie *Danstherapie* aan de Universiteit Paris Descartes, waarna zij meerdere jaren werkte als danstherapeut bij de protection de l'enfance (kinderbescherming) en bij France Terre d'Asile. Zij vervolgde haar studie met de master *Danstherapie* bij Codarts. Vandaag de dag werkt zij als dans- en bewegingstherapeut in zorginstellingen voor ouderen met dementie, op revalidatie-afdelingen en met volwassenen met niet-aangeboren hersenletsel. Ook geeft zij workshops inclusiedans. September 2021 start zij als dans- en bewegingstherapeut bij Aerrea, een gespecialiseerde zorginstantie die zorg verleent aan zorgverleners. Daarnaast werkt zij vanuit haar eigen danstherapiepraktijk in Soest.