



“Tijdens het dansen vergeet ik mijn beperking haast.”

DanceAble is onbeperkt dansplezier voor iedereen

De missie van Holland Dance Festival is om dansen voor iedereen toegankelijk te maken. Voor volwassenen en jongeren vanaf 12 jaar zijn er de DanceAble lessen. Hier zijn dansers met en zonder (fysieke of licht-verstandelijke) beperking of chronische aandoening samen welkom om te dansen. Iedereen doet mee vanuit zijn eigen mogelijkheden, alleen of waar nodig met persoonlijke begeleiding. De lessen zijn aangepast zodat alle deelnemers hun eigen manier van moderne dans kunnen ontdekken. De danslessen worden ook aangeboden op speciaal onderwijs scholen. De lessen zijn hier onder andere gericht op het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden, expressie via non-verbale lichaamstaal, en het vergroten van zelfvertrouwen.

Dansen zonder beperking

Ze reist er iedere zaterdagochtend met liefde twee uur voor, de wekelijkse dansles van DanceAble. Vanuit haar woonplaats Krommenie naar Den Haag, waar de 46-jarige Petra Haans in haar rolstoel heel even kan vergeten dat ze een beperking heeft. “Tijdens de dansles staan niet de beperkingen, maar juist wat je wel kan centraal.”

Tekst: Marlies van der Kolk Fotografie: Sjoerd Derine en Christopher A. Dominic

Petra danste vroeger altijd al veel. Toen zij op haar 38e geheel onverwachts in een rolstoel terecht kwam, wilde ze dat dansen graag weer oppakken. Dat bleek een uitdaging. “Er is gewoon heel weinig aanbod voor mensen met een beperking, dat maakt ook dat ik met liefde een uurtje naar Den Haag rijd om wel te kunnen dansen”, vertelt Petra.

Echt inclusief dansen

De DanceAble lessen zijn echt voor iedereen. “Of je nu in een rolstoel zit of ‘wel op de benen staat’ en of je nu een geestelijke of lichamelijke beperking hebt. Er wordt vooral gekeken naar wat je wel kan en hoe je mee kunt komen in lessen,” legt Petra uit. De lessen worden gevolgd door jongeren vanaf 12 jaar en door

volwassenen. Door mensen met én zonder beperking. “Een meer inclusieve groep krijg je haast niet bij elkaar,” aldus Petra. De groep danst het eerste uur altijd samen en na een korte pauze dansen de volwassenen daarna nog een half uur met elkaar. “Dat vind ik stiekem het leukste deel van de les”, geeft Petra aan. “Dan kunnen we nog meer doen aan dansopbouw en echt naar iets toewerken. De interactie is ook net wat anders.”

Vast dansmaatje

Petra heeft binnen de dansgroep een vast dansmaatje. “Cora en ik kunnen samen heel fijn dansen, we houden allebei van groots en theateraal en vinden dezelfde muziek leuk. We geven ook wel eens optredens. Petra vervolgt: “Dansen geeft me zo’n enorm gevoel van vrijheid. De energie stroomt door mijn lijf. Tijdens het dansen

vergeet ik mijn beperking haast. Ik kan volledig mezelf zijn in mijn eigen lichaam. De omgeving met al zijn obstakels doet er opeens even niet toe.”

Je mag er zijn: laat je zien!

Daar waar mensen met een beperking in hun dagelijks leven vaak aanlopen tegen dingen die niet kunnen, worden die obstakels tijdens het dansen weggenomen. “Ik hoop dat onze dansgroep nog wat groter wordt, dan kunnen we nog toffere dingen doen. Ik deel het vaak, maar mensen lijken niet zo goed te durven, zonde! Want ook wij mogen onszelf aan de buitenwereld laten zien. Sterker nog: ik ben ervan overtuigd dat dat enorm bijdraagt aan de weerbaarheid van onze doelgroep. Bij DanceAble is iedereen zo begaan, alles kan en er wordt gekeken naar wat je wel kan. Ik kan alleen maar hopen dat de ‘echte wereld’ zich ook wat vaker in onze doelgroep verplaatst!”