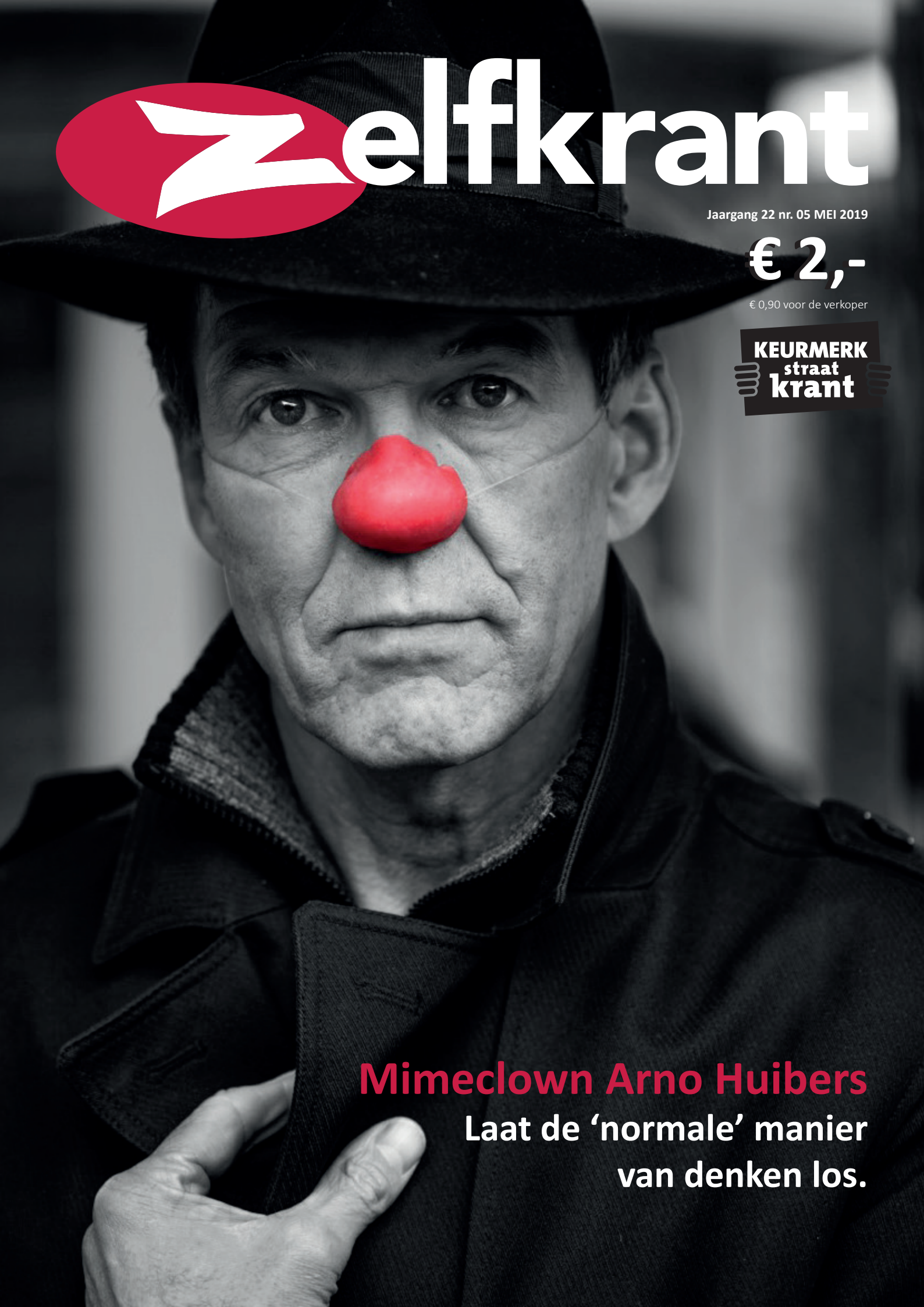
Zelfkrant

Jaargang 22 nr. 05 MEI 2019

€ 2,-

€ 0,90 voor de verkoper

KEURMERK straat krant



Mimeclown Arno Huibers

Laat de ‘normale’ manier van denken los.

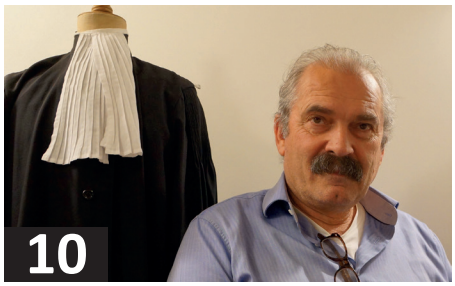
Inhoud

3

In zijn werk onderscheidt **Arno Huibers** zich van het traditionele clownbeeld door subtiele en poëtische humor. Behalve clown, is hij acteur, bewegingskunstenaar, regisseur en niet te vergeten: auteur van twee boeken. Laat de 'normale' manier van denken los. Vaak zie ik dementerenden opleven zodra ze hun dierbaren in het oog krijgen.

8

Mustafa (20) vluchtte vanuit Afghanistan naar Nederland. ,,Ik kon de IND niet overtuigen mij een verblijfsvergunning te geven. Ik kwam op straat. In de visie van sommigen ben ik illegaal, maar niemand op aarde is toch illegaal?"


10

Sociaal advocaat **Hans Gaasbeek (67)** heeft honderden dakloze, psychiatrische en verwarde cliënten bijgestaan. ,,Kwetsbare mensen zouden intensiever begeleid moeten worden, in plaats van gestraft."

13

De zussen **Tonnie en Rita van Hooij** maken vaak samen een rondje langs de Bossche kringloopwinkels op zoek naar mooie spullen.,, Het is een sport geworden. Rondsnuffelen, op zoek naar dingen die je niet meer in de winkel kunt kopen."

14

Mariuz Cuc verkoopt al meer dan zestien jaar straatkranten bij de ingang van de Albert Heijn aan het Paletplein in Tilburg. ,,Ik heb een fijne dag als de winkelier 'goede man' tegen mij zegt."

15

Jurasmerga is een Nederlander die in Boedapest woont en werkt.
Iedere maand vertelt hij in de Zelfkrant over zijn belevenissen in de Hongaarse hoofdstad.

Zo werkt de Zelfkrant

De Zelfkrant heeft als doelstelling de verkopers een bescheiden extra inkomen te verschaffen. De krant wordt verkocht door mensen die dak- of thuisloos zijn (geweest) of niet kunnen rondkomen van hun minimuminkomen. Bijna de helft van wat u betaalt gaat rechtstreeks naar de verkoper. Met de opbrengst van De Zelfkrant worden de productiekosten van de krant gedekt. De Zelfkrant wordt op vrijwillige basis gemaakt door professionele journalisten, redacteuren en fotografen en biedt kwalitatief hoogwaardige journalistiek. Het is beter een krant te kopen en mee te nemen, dan alleen geld te geven. Daardoor dalen de inkomsten voor de stichting en kan de krant op den duur niet meer verschijnen. Door geld te geven en wél een krant mee te nemen, helpt u de verkopers niet alleen vandaag, maar ook in de toekomst!

Voor vragen en opmerkingen over distributie of verkopers:
bel 073 6133774

Colofon

De redactie bestaat uit Ellie van Meurs (hoofdredacteur), Arnold Reyneveld, Johan van Uffelen, Marcel Lindic, Kim Leschonski (eindredacteur), Potirha van Duurling (vormgever).

Aan deze Zelfkrant werkten verder mee
Jurasmerga, Jan Nieuwstad, Keslien Smeets, Toon van Kaam, Sanne van den Dungen, Lex Veldhoen, Frans Visser, Ingrid van Melis, Coverfoto: Vincent van den Hoogen

Email: dezelfkrant@stichtingloods.nl

© Stichting Loods
Overname van artikelen alleen met bronvermelding en na schriftelijke toestemming van de redactie.

Mimeclown Arno Huibers schreef ‘Dementie met een glimlach’

Over de kunst van het ónt-moeten… met of zonder rode neus

‘Als er iemand is die de in zichzelf verzonken mens met dementie kan bereiken, is het jouw clown.’ De bemoedigende woorden van zijn vriendin waren het duwtje dat Arno Huibers nodig had om een zoektocht te beginnen naar vreugdevol contact met dementerende mensen. Een ontdekkingsreis met vallen en opstaan. Twintig jaar later deelt hij een schat aan kennis en ervaring in een behulpzaam boek: ‘Dementie met een glimlach’. ,,De glimlach kan ontstaan door de wereld van die ander onbevooroordeeld te bezien met verwondering en de kinderlijke naïviteit van de clown.”

Verstilde clownerie noemt hij het zelf. In zijn werk onderscheidt Huibers zich van het traditionele clownbeeld door subtiele en poëtische humor. Behalve clown, is hij acteur, bewegingskunstenaar, regisseur en niet te vergeten: auteur van twee boeken. Arno Huibers ontvangt ons in zijn eigen theater in de achtertuin van zijn woning. ‘Eindhovens gezelligste theatertje’ telt amper tachtig stoelen. Aan de rand van het podium vol slagwerkinstrumenten springt een klassieke koffergrammofoon in het oog. Aan de wanden hangen kleurrijke affiches, krantenknipsels en foto’s waarop hij poseert met beroemdheden. Op audiëntie bij paus Johannes Paulus. Grappend en grollend met de Amerikaanse arts-clown Patch Adams. Onlangs vierde Huibers zijn vijfenzestigste verjaardag. Stoppen is geen optie, bevoorrecht als hij zich voelt. ,,Ik heb het geluk gehad dat ik mijn liefde voor theater en clownerie wist te vertalen in een beroep.”

Bewoner tegen miMakker Trijntje: ‘Ach jee, ik ben er zojuist achter gekomen dat hier allemaal dementen wonen.’

In Nederland hebben ruim 270 duizend mensen dementie. Hoe kwam je op het idee om met deze bijzondere groep mensen te gaan werken?

,,Ik wil altijd vooruit. Destijds, eind jaren negentig, blikte ik terug en stelde vast dat ik mijn dromen had waargemaakt. En wat is dan de volgende stap? Mijn vriendin attendeerde mij op een vergeten groep: diep demente mensen, ouderen die veelal hun eigen familie niet meer herkennen.”

Mevrouw Bon: ‘Van welke kant ben jij?’ MiMakker Tootje: ‘De goeie’. ‘Oh, gelukkig’, zegt de vrouw met een grote glimlach.

Je besloot het avontuur tegemoet te treden.

,,Met kleine stapjes. Na gesprekken met het hoofd activiteitenbegeleiding van een instelling, kwamen we overeen om vier weken te experimenteren. Maar eerst maar eens kennismaken met de doelgroep natuurlijk. Dat was schrikken. Cijfercodes indrukken om toegangsdeuren te openen. Roepende en zachtjes wenende mensen, schuifelend door de gangen. Holle ogen die je aanstaren of juist naar binnen gekeerd staan. Een enkeling vastgesnoerd in een stoel. Vertwijfeld vroeg ik me af: ‘Wat heb ik beloofd!’ Ik vond het bijna oneerbiedig te durven uitspreken dat ik iets voor deze mensen kon betekenen.”

Tekst: Marcel Lindic **Fotografie:** Frans Visser **Credits:** Arno Huibers

Je hebt doorgezet…

,,Het was vallen en opstaan. In het boek vertel ik ook over mijn mislukkingen. Maar ook over bijzondere contactmomenten die kunnen ontstaan met mensen die volledig in zichzelf gekeerd zijn. Waarom de clown dikwijls lukt wat de familie of de verzorgende niet lukt? Die vraag wordt – terecht – regelmatig gesteld. Wacht…''

Hij slaat zijn boek open, bladert even en vindt de juiste anekdote.

,,Mevrouw De Krom is in vier weken tijd van gebogen tot heel gekromd gaan lopen, met haar gezicht tot op knie-hoogte boven de vloer. Daardoor vergeet ook het altijd vriendelijke personeel haar te begroeten. Omdat ze haar omgeving niet echt meer waarneemt en alleen nog maar in rechte lijnen schuifelt, besluit ik, op drie meter bij haar vandaan, languit op mijn rug op de grond te gaan liggen. Langzaam schuifelt ze dichterbij. Pas op het moment dat haar gezicht vlak boven het mijne hangt, staat ze stil. Haar gezicht is zorgelijk, een straaltje speeksel hangt dreigend in haar mondhoek. Ik kijk haar ondeugend aan met een grote glimlach. Dan breekt ook bij haar een lach door, groot van oor tot oor en haar ogen kijken me helder aan. Ze murmelt onverstaanbare klanken en ik beaam haar verhaal met een verwonderd 'Zo, zo. Ja, ja. Wat bijzonder'.

Even later valt het straaltje speeksel op mijn wang. Maar het voelt als een zonnestraaltje."

Huibers kijkt op en vraagt ietwat triomfantelijk: ,,Heb jij ooit een verpleeghuisarts languit op de grond zien liggen? Een clown is in onze samenleving de enige die de dagelijkse discipline mag doorbreken, de enige die een kinderlijk anarchisme tentoon mag spreiden. De clown begeeft zich buiten de gebaande paden, en de dementerende mens doet dat ook. Daarin zijn ze maatjes."

Clown Puck komt vrolijk fluitend de huiskamer binnen. Een man met onrustig roepgedrag stopt met roepen en luistert. Puck denkt dat ze contact met hem heeft vanwege haar vrolijke fluiten. Tot de man roept: 'Zuster, kan die rotmuziek uit?'

Clown en dementerende staan op gelijke voet?
,,Sterker nog, de clown heeft geen enkel bezwaar om zich een handje te laten helpen door de dementerende. Terwijl… wanneer vraagt iemand een dementerende om hulp? Verplegers en dokters hebben hun taken, bekleden een plek in de hiërarchie. De clown komt niets wassen, poetsen, halen of brengen en stelt geen vragen… Zijn of haar enige wens is de ander te ónt-moeten. Er moet niets, er mag van alles."

'Suja kindje', zingt mevrouw. Zij streelt het haar van clown Meeltje, die languit op tafel ligt te slapen.

Medicijnen om dementie te genezen zijn er nog niet. Lichaamsbeweging en gezonde voeding schijnen een positief effect te hebben. Hoe past clownerie in dat rijtje?
,,Niet ter voorkoming vrees ik. Feitelijk is het te laat zodra de clown in beeld komt. Toch mag je zeggen dat humor geneest; het is zelfs wetenschappelijk aangetoond. Al een halve eeuw geleden trad de Amerikaanse arts-in-opleiding Patch Adams zijn patiënten tegemoet als clown. In Nederland is de stichting Cliniclowns op zijn ideeën geïnspireerd. Ik heb mede aan de wieg gestaan hiervan en ben later mijn eigen weg ingeslagen met miMakkus: mimeclowns voor alzheimerpatiënten en mensen met meervoudige stoornissen. De stichting miMakkus ontwikkelde een eigen benaderingsmethode en een opleiding tot clown. De clowns heten miMakkers. Mi staat voor 'mijn' en het Latijnse 'Maccus' betekent clown. Bovenal zijn de clowns maatjes, makkers van de mens met dementie. Verspreid over Nederland zijn 140 miMakkers aan het werk."

'Kijk zuster', zegt mevrouw Repliek en ze wijst naar miMakker Sophie, 'Dat is nou een een model-zuster: die met die rode neus.'

Door vergrijzing zal het aantal mensen met dementie naar verwachting explosief stijgen. Oneerbiedig gezegd misschien, maar is dementie een 'gat in de markt'?
,,Zo kijk ik er niet naar. Uiteindelijk gaat het erom dat de communicatie tussen mensen met dementie en hun naas-

ten verbetert, zodat zij meer kwaliteit van leven ervaren. De miMakkusmethode biedt daarvoor handvatten. Het is een benaderingswijze gebaseerd op rust en respect die de ontvanger centraal stelt. Lichaamstaal is erg belangrijk. Contact met een glimlach maken van hart tot hart. Voor mij en miMakkus draait het niet om commercie, maar om kwaliteit. Enerzijds vind ik het zorgwekkend als iemand zonder kennis of training als mimeclown in de zorg aan de slag gaat. Anderzijds denk ik: laat heel Nederland voor een glimlach neuzenrood kleuren."

Clown Trijntje zingt voor mevrouw. Mevrouw merkt op. 'Wat mooi, jij zingt mij zo de hemel in'. En ze zegt: 'Dat heb jij. Dat kun je niet kopen. Dat heeft niemand anders.'

Alzheimer Nederland stelde onlangs dat er nog een taboe rust op dementie. Wat is er nodig?
,,Ik ben blij met de toegenomen aandacht, maar er is nog een behoorlijke slag te maken. Onze maatschappij vindt dementie lastig. We zijn bang om het verkeerde te zeggen, het verkeerde te doen. Dementie weerspiegelt veel van onze eigen angst en onmacht. We weten het niet. Kinderen en kanker – met alle respect – is een sexy item, want kinderen hebben de toekomst. Ouderdom en ziekte associëren we met verval. Daarom houden we dementie graag op afstand. Zo'n constatering vraagt niet om een beschuldigende vinger, maar om begrip en handreikingen. 'Dementie met een glimlach' lijkt me daarvoor een geschikt boek." Grinnikt. ,,Zei de PR-man."

Mevrouw twijfelt aan de echtheid van de handpop in de vorm van een muis, en vraagt aan Trijntje: 'Is ie nou geboren of gemaakt?'

Behalve voor verzorgenden, managers, artsen en clowns, is je boek ook bedoeld voor familie en omgeving van de dementerende. Heb je tips?
Laat de 'normale' manier van denken los. Vaak zie ik dementerenden opleven zodra ze hun dierbaren in het oog krijgen. Vijf minuten later zakken ze weg, ontmoedigd. Onbewust doen we in onze conservatie een beroep op iemands geheugen. Uitgerekend het zwakste punt. 'Wat heb je vanavond gegeten? En oh ja, je krijgt de groeten van die-en-die'. Dus: drink eens een kopje koffie zonder woorden, geniet samen zwijgend van het uitzicht. Meegaan in de gedachtenwereld van de dementerende medemens kan iedereen. Door niet via cognitie van taal te communiceren, maar juist met alle zintuigen af te stemmen op de belevingswereld van de ander. Daarvoor hoef je geen clown te zijn."

Ooit heb ik een vrouw van 102 jaar uit haar rolstoel mogen tillen. Ze voelde vederlicht en kwetsbaar. Ik walste op muziek met de vrouw in mijn armen door de huiskamer. In haar ogen mocht ik even haar ziel zien.

Meer informatie:
www.arnohuibers.nl en www.mimakkus.nl
'Dementie met een glimlach' is verkrijgbaar in de boekhandel, via Lecturis.nl en Bol.com