


Marlien Seinstra kreeg dansen voor mensen met parkinson provinciaal van de grond

# “ZE VOELEN ZICH VOOR EVEN GEEN PATIËNT MEER”

Als dansdocent creëert Marlien Seinstra reeds decennialang vooral achter de schermen, maar in november 2020 was het podium van het Utrechtse TivoliVredenburg voor even voor de Friezin alleen. Ze schitterde van geluk toen zij de Code Culturele Diversiteit & Inclusie Award in ontvangst mocht nemen. Een ultieme vorm van waardering voor het door Marlien bedachte Dans op Recept: dansen voor mensen met parkinson. De jury was lovend over het project omdat het een groep mensen die normaal onder de radar blijft, bijzondere aandacht geeft. “Niet op een medische, maar juist een culturele manier.”  EDDY VEERMAN

Marlien was al enige tijd als choreografe en dansdocent werkzaam, toen zij enkele jaren geleden werd benaderd door een fysiotherapeut. “Of ik een dansles wilde ontwikkelen voor mensen met de ziekte van Parkinson. Ik had geen idee wat te doen, was niet bekend met de ziekte. Enige tijd later begon ik met een groep van twaalf deelnemers en het was zó bijzonder om te zien wat er gebeurde met de mensen. Zodra de muziek aanging, begonnen ze gemakkelijker te bewegen en bleken bijvoorbeeld rollators niet meer nodig. Zó bijzonder.”

Dat gebeurde aanvankelijk in een kleine dansstudio. “Waardoor het voor de buitenwereld niet zichtbaar was. Vervolgens is een voorstelling gemaakt, die niet alleen de deelnemers, maar ook professionele dansers op het podium



uitvoerden. Zo brachten we het bij het grotere publiek. Tijdens de voorstelling bleek iemand van de Provincie Friesland in de zaal te zitten en die vertelde na afloop enthousiast dat ‘dit project door geheel Friesland uitgerold zou moeten worden’. Zo is Dans op Recept ontstaan, we kregen subsidie, en de groepen zaten meteen vol. Er was dus animo en dat was ook logisch, want er was en is landelijk gezien weinig voor deze doelgroep.”

## Succes

“Parkinson krijgt wel steeds meer media-aandacht, er wordt immers veel onderzoek gedaan. Helaas krijgen steeds meer mensen te maken met de ziekte. Ondertussen zijn we Dans op Recept ook gaan inzetten om het fysieke en mentale welbevinden voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en chronische pijn te verbeteren. Die groep is meer onzichtbaar en Revalidatie Friesland, waarmee we samenwerken, gaf aan dat voor die mensen weinig beweegaanbod is. In Nederland gaat het in beide gevallen om enorme doelgroepen.”

Het ‘recept’ is inmiddels in drie provincies met succes beproefd. “We zitten op veertig lessen per week. Dat dansen een positief effect heeft op deze doelgroep, blijkt ook uit het wetenschappelijk onderzoek dat we uitvoerden samen met Parkinson Centrum Nijmegen en Revalidatie Friesland. De kwaliteit van leven verbetert, het zelfvertrouwen groeit, symptomen verminderen. Wij kijken naar wat mensen wél kunnen. Ze worden er blij van, voelen zich voor even geen

**“DOOR DANSEN VERBETERT DE KWALITEIT VAN LEVEN, GROEIT HET ZELFVERTROUWEN EN VERMINDEREN SYMPTOMEN”**  
MARLIEN SEINSTR

patiënt meer. Naast het bewegen is er aandacht voor het sociale aspect, het koffiemoment achteraf. En het bewegen gebeurt op een laagdrempelige manier, ook als je in een rolstoel zit, kun je meedoen.”

“Het zijn belangrijke elementen om gelukkig oud te worden, daarom heet het Dans op Recept. Het is geen vervanging van een medicijn, maar wel een recept om gezond oud te worden. Wat uniek is, is dat naar aanleiding van het onderzoek zorgverzekeraar De Friesland over is gegaan tot het vergoeden van de danslessen voor mensen met parkinson. Mooi dat een verzekeraar het belang van bewegen inziet. Hopelijk gaan in de nabije toekomst meer verzekeraars hierin mee.”



FOTO: CHRISTIAN KAMMINGA

### *Confronterend*

Marlien zocht al snel de samenwerking met zorgverleners. “Want zij zijn de ‘doorverwijzers’. Dat is ook een deel van mijn missie: dat het normaler wordt dat zorgprofessionals deze mensen doorverwijzen naar cultuurparticipatie. Mensen met parkinson vertrouwen hun lichaam niet meer en parkinson geeft verminderd initiatief. Er heerst soms schaamte, of voorafgaand het gevoel van ‘dan moet ik kunnen dansen’. Het is even confronterend om in zo’n groep deelnemers te stappen. Je ziet immers ook mensen in allerlei fasen van de ziekte en je weet dat dat jouw voorland is. Om de blik te verbreden, hebben we daarom die professionals nodig en is het belangrijk dat zij doorverwijzen. Als mensen eenmaal de stap hebben genomen, blijven ze.”

“Een mooie ontwikkeling is tevens dat steeds meer woonzorginstellingen ook het belang inzien van het inzetten van beweging en dans, want inmiddels wordt op dertien verschillende locaties lesgegeven. Daar bereiken we een nog bredere doelgroep. Anderzijds lopen we regelmatig tegen het systeem aan, dat zorgmanagers zeggen dat ze het belangrijk vinden, maar ze willen er geen geld voor uittrekken. Maar een dergelijk project omarmen kost geld. Het

begint echter bij de mindset: bewegen is wat mensen gelukkig maakt en het werkt preventief. Als je ziet wat er loskomt tijdens de voorstellingen, het werkt aan twee kanten. De deelnemers krijgen zelfvertrouwen, want je staat op een podium met je ziekte. Én het werkt inspirerend voor het publiek. Met dans kun je een persoonlijk verhaal vertellen.”

“Als je in een negatieve cirkel zit, dan kan het helpen dat zoiets als dit wordt vergoed, dat kan iemand de drempel over helpen. Als het opgenomen wordt in het pakket, worden ook de mensen ondersteund die dit niet kunnen betalen. Geld moet geen drempel mogen vormen. Het gaat om 10 euro per les en juist deze mensen, bij wie zo veel achter de schermen speelt, wil je bereiken.”

Dans op Recept kan rekenen op subsidie van de Provincie en het Fonds Cultuurparticipatie. “Maar het blijft spannend. Als er andere mensen komen die besluiten om de stekker eruit te trekken, hoe moeten we dan verder? Dat maakt ons kwetsbaar. Je wilt niet stoppen. Beweegaanbod voor deze kwetsbare doelgroep is nog niet gewoon in Nederland, maar dat zou het wel moeten zijn.”