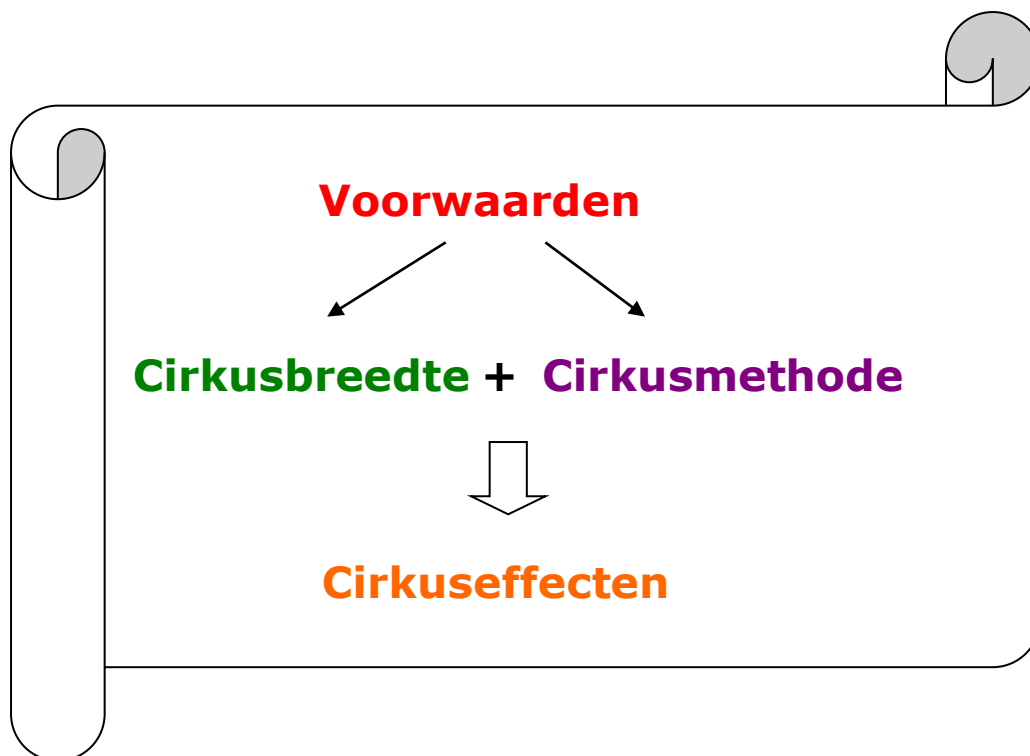


## Circus als therapie?

Van Estland over België tot in Ethiopië. Overal worden er circusprojecten opgetrokken met straatkinderen, met psychiatrische patiënten, met mensen met een handicap, autisme of ADHD... In Florida bestaat er zelfs een 'Circus Arts Institute' waar individuele en groepstherapie gegeven wordt. Toch is circusterapie nauwelijks bekend.

Met mijn eindwerk onderzocht ik wat circus zo interessant maakt voor deze mensen. Ik nam deel aan de circuslessen in Molenbeek, plande enkele interviews met experts en trok naar de 'Europese Jongleerconventie' in Spanje. Al deze mensen vertoonden stuk voor stuk een gedreven geloof in wat ze deden en getuigden van de positieve werking van circus. Dit heb ik samengevat in een formule waarmee ik 'cirkustherapie' in de kijker wil plaatsen. De formule biedt een praktisch model waarmee ik mijn passie met mijn studies kan verbinden. Hopelijk kunnen ook vele andere mensen er inspiratie uit putten:



## Voorwaarden

Dit blok van voorwaarden had ik nog niet opgenomen in het onderzoek dat ik deed aan de universiteit. Door praktische ervaringen op te doen groeide het besef dat diverse factoren voorafgaand aan de activiteit een grote impact hebben. Dit gaat om de eigenschappen van de plaats, de doelgroep, de circuslesgever en de begeleiders en culturele invloeden.

- Eigenschappen van de **plaats**
  - De faciliteiten van de locatie
    - Welke materialen zijn er aanwezig?
    - Is de ruimte groot genoeg/ te groot.
    - Is er veel afleiding?
    - De sfeer en uitstraling van de plaats: een plek die in de natuur met vele geweldige artiesten heeft een hele andere invloed dan een klein zaaltje in de fitness.
- Eigenschappen van de **doelgroep**
  - De voorgeschiedenis van het project waarin je terecht komt
  - De aard van de doelgroep
- Het aantal deelnemers ten opzichte van het aantal begeleiders
- De betrokkenheid van de begeleiders
- De vrijwillige positieve keuze om deel te nemen
- De aanwezigheid van verschillende niveaugroepen
- De uitstraling van de circuslesgever.

## Cirkusbreedte

*‘Het leuke is da hier andere kinderen komen bovendrijven dan int school. Of ge kunt goed voetballen int school dan zijt ge populair, of ge zijt heel goed in wiskunde en Nederlands, dan haalt ge goeie punten. Dan zijt ge niet noodzakelijk populair maar drijft ge daar boven. In circus krijgen andere gasten ook de kans om boven te drijven en het is zo breed,*

*evenwicht, acrobatie, jongleren, theater, tis zo breed da ge nog veel meer kansen hebt om boven te drijven.’ (Lieven van Centrum West)*

De breedte van circus gaat over de eigenschappen van de circustechnieken zelf, en alle mogelijke hedendaagse variaties daarop. Alleen al in het jongleren met ballen zijn er eindeloos veel stijlen te ontdekken. Je kunt experimenteren met nieuwe bewegingspatronen en de esthetische lichamelijke expressies. Door een mengelingen met andere kunstvormen zoals dans, muziek, drama en beeld (belichting, decor, kostuum, grime...) zijn de expressiemogelijkheden van deze kunstvorm werkelijk oneindig. Het stimuleert om creatief te zijn. Doordat je er een deel van jezelf in kwijt kan. Eens je gebeten wordt door het **circusvirus** krijg je een ontoombare motivatie om je uit te drukken. Je doorzettingsvermogen gaat erbij enorm vooruit.

## Cirkusmethode

*Een man die al twintig jaar in de gevangenis zat, zei me ooit:  
“’t Is overal geestig, maar je moet het geestig maken.”  
Karel Creemers (Ronaldo et al, 2001)*

De begeleider zal de oefeningen zo aanbieden dat ze stap voor stap opbouwend werken. Zo worden nieuwe bewegingsvormen uitgetoet. Door herhaling en variaties aan te bieden kunnen de kinderen of volwassenen zich de nieuwe bewegingsvormen toe-eigenen en die ook toepassen in het dagelijks leven.

*Zo was er bijvoorbeeld iemand die zeer angstig was van veranderende ondergronden. Hij durfde niet van beton op gras te wandelen, of op trappen te lopen. De begeleider nodigde deze man uit om samen met hem de pedalo's uit te proberen. De pedalo bestaat uit twee houten*

*plankjes met wielen ernaast. Door trapbewegingen naar boven en naar onder kan men zich voor- en achteruit bewegen. Al spelende verloor deze man zijn angst voor veranderende ondergronden en zo werd hij een stuk vrijer in zijn dagelijkse leven. (Handicirque)*

Een leuke en speelse omkadering is van cruciaal belang om een veilige omgeving te creëren. Hier som ik enkele ingrediënten op die daaraan bijdragen:

- Werken in kleine groepjes
- Vaak wisselen van partners
- Oefeningen aanbieden op ieders niveau
- Positief bekrachtigen
- Duidelijke afspraken maken
- Flexibel zijn naar de doelgroep toe
- Non-verbale uitleg geven met beeldspraak, kijkwijzers en voortonen.
- **Kinderen laten vertoeven in hun eigen ruimte van zijn!**

## Circuseffecten

Een goede mengeling en dosering van al deze ingrediënten zorgt ervoor dat zowat iedereen die gemotiveerd is een fantastische ervaring kan beleven. Het model geldt niet enkel voor circus maar kan ook voor andere doelen toegepast worden.

*That for autistic people they normally they have euhm...their world is like they can't do nothing as good as the other people around! So they become aggressive and they don't understand it yeah! And, but juggling they can ass good as anybody else. Some of them can better. You know the diagnosis echolalia, echolalia?*

*They repeat everything they hear and can say, but they also repeat moves. Supper perfect for passing! So they are faster then everybody else yeah.*

*Yeah they learn faster.*

*They're really fast yeah. And then, for them it's a very good feeling to be better and to have the possibility to show other people something yeah.  
(Paul, Europese Jongleerconventie, 2009)*

Hier som ik nog enkele vaardigheden en attitudes op op die het oefenen van circuskunsten kunnen bevorderen:

- *Fouten durven maken*
- *bevorderen van je zelfvertrouwen*
- *leren doorzetten,*
- *leren omgaan met grenzen*
- *jezelf durven zijn*
- *doorbreken van vooroordelen (vb. over gender, etnische afkomst,...)*
- *verbeteren van je coördinatie*
- *niet competitief maar eerder creatief en artistiek zijn*
- *je inleven in de ander*
- *gebruik van fantasie en non-verbale vaardigheden*
- *keuzes maken...*
- ***Labeloverstijging = jezelf los zien van een theoretisch naamplaatje en de mogelijkheden van je beperkingen inzien en benutten.***

Wil je graag de ganse thesis eens lezen? Zend dan je vraag door naar [circuszopaz@gmail.com](mailto:circuszopaz@gmail.com) en dan zend ik het je door.

Groeten.

Dries Essers