

Een ongestoord gesprek

**Een project van Olivia Glebbeek en Evelien Krijl
Het Vijfde Seizoen, kunstenaarsverblijf op het terrein van psychiatrische inrichting de Willem
Arntsz Hoeve in Den Dolder - aug. t/m okt. 2006**
www.vijfde-seizoen.nl



Wat houdt onze engagement in, en hoe ziet zij eruit?

In onze eerste samenwerkingsverband in Het Vijfde Seizoen, spelen wij met deze vraag.

De uitzonderlijke locatie vraagt om een andere aanpak.

Het inventariseren en reageren op de gegeven omstandigheden of situatie vormt de bron van inspiratie voor ons samenwerkingsverband.

Een ongestoord gesprek

Tijdens de eerste maand van ons verblijf zijn wij intensief bezig geweest met het verkennen van het leven dat zich afspeelt binnen en buiten de inrichting (het dorp en de inrichting).

Wie woont hier, hoe ziet het dagelijkse leven eruit, en hoe is de relatie tussen dorp en inrichting?

Deze bleek op gespannen voet te staan. Sinds er een afdeling van de drugsopvang gemeente Utrecht is geopend op het inrichtingsterrein, zijn de klachten vanuit het dorp Den Dolder flink toegenomen. Bijeenkomsten en protest uit het dorp met een climax tijdens de plaatselijke gemeenteverkiezingen zorgden ervoor dat de inrichting initiatieven moest ontplooien om de gemoedstoestand van de dorpsbewoners weer te sussen.

‘Grote stadsproblematiek’ die het idyllische dorpsbeeld verstoren. Ook al is er een gezamenlijke historie van ruim 100 jaar tussen dorp en inrichting, de onverdraagzaamheid is groot. Not in my backyard!

Door het intensief meedraaien op verschillende afdelingen, het deelnemen aan therapiën, gesprekken met de afdeling communicatie, dorpsbewoners, patiënten en verpleging, hebben we de situatie willen inventariseren. Wat tijdens deze inventarisatie prominent naar voren kwam was dat de angst voor elkaar, ongeacht of er daadwerkelijk bedreiging bestaat, het grootste probleem vormt.

Wij namen de huidige situatie als uitgangspunt voor een project en formuleerden vervolgens de volgende doelstellingen:

- **Hoe breng je mensen uit verschillende groepen (in deze situatie dorpsbewoners, patiënten en verpleging) met elkaar in contact?**
- **Zijn de onderlinge verschillen te overbruggen?**

Kortom; hoe bouw je een brug tussen verschillende werelden?

We zijn op zoek gegaan naar een universele taal. Een taal die verbindt. Een taal die iedereen spreekt en begrijpt... en we kwamen op de LACH! De lach als vorm van nonverbale communicatie.

Lachen in Den Dolder

Middels het organiseren van een serie lachmeditatie workshops wilden wij vragen stellen als:

- **Kunnen onderlinge verschillen worden weggelachen?**
- **Humor in de psychiatrie, kan dat, mag dat?**
- Maar met name: **Valt hier wat te lachen?!**

LACHEN IN DEN DOLDER
4 WORKSHOPS LACHMEDITATIE
Donderdag 5, 12, 19 en 26 oktober 16:00 - 17:00 uur

Gezichtsuitdrukkingen bij het lachen

Strek je uit. Breng de armen omhoog met een grote glimlach en zwaai buigend naar voren uitademend met hahahahaha, afgewisseld met hohohohoho en hehehehehe.


Wat is lachmeditatie?
De lachmeditatie is een actieve meditatievorm. Tijdens de lachmeditatie word je uitgenodigd om te lachen zoals je nog nooit hebt gelachen. Balderend lachen vanuit je buik. Tranen in je ogen van het lachen, en dat allemaal zonder reden. In de meditatie wordt het lachen gebruikt om in het hier en nu te komen. Wie totaal lacht denkt niet. De lachmeditatie geeft de mogelijkheid om onze onderlinge verschillen weg te lachen en het gevoel van saamhorigheid te versterken.
De workshops zullen worden gegeven door Vibodha Barnard, meditatie docent uit Den Haag.

Locatie: Kunstenaarsverblijf Het Vijfde Seizoen, op het terrein van de Willem Arntszhoeve, Doldersweg 164, Den Dolder

Voor wie? Voor ALLE Den Dolderen. Komt Allen!

Kosten: geen: deze workshops worden u aangeboden door Het Vijfde Seizoen

Meedoen? Bel: 030 - 2256250
Of mail: lachenindendolder@hotmail.com



Lachmeditatie heeft als doel te lachen zonder reden. En daar waar schijnbaar niets te lachen valt, daar kun je wellicht zonder al te hooggespannen verwachtingen een dergelijke activiteit opzetten; te lachen viel er toch al niet, wat heeft eenieder dus te verliezen?

We organiseerden een maand lang wekelijks een workshop lachmeditatie die openstond voor de verschillende doelgroepen: patiënten en verpleging vd Willem Arntsz Hoeve en dorpsbewoners uit Den Dolder.

We hebben op alle mogelijke manieren getracht de verschillende partijen te stimuleren, te enthousiasmeren, te mobiliseren en te interesseren voor de taal van de lach. Doormiddel van flyers, posters, persberichten en korte introducties lachmeditatie op de verschillende afdelingen van de inrichting werd de op handen staande workshop groots aangekondigd.

Dwars tegen alle zwaarte in werd heel Den Dolder volgehangen met kleurige vrolijke posters. Een groter contrast in deze context is bijna ondenkbaar. De gevoelige situatie werd ermee onderstreept: *humor as a serious matter*.

experiment

Binnen de door ons vormgegeven context zou het publiek deel gaan nemen aan een experiment. Het resultaat was onvoorspelbaar. Hoe gaan patiënten reageren op zoiets als

lachmeditatie? Wat is de kans dat het uit de hand gaat lopen? Hoe gaan de verschillende mensen op elkaar reageren? Zou de lachmeditatie, onder leiding van een door ons ingehuurd docent, krachtig genoeg zijn om gêne, vooroordelen, en machtsverhoudingen te overbruggen??

Een duik in het diepe. Een zeker risico nemend.

De workshop

De opkomst tijdens de workshops was enorm! En niet eerder hadden betrokken 'partijen' zich samen gevoegd voor een gezamenlijke activiteit.

Er is tijdens de workshops veel gebeurd. En er is veel gelachen. Onderdukt gelachen. Schatergelachen.

Geglimlacht. Gepoogd te lachen. Gegrimest. Ontladen.

De nadruk lag tijdens de workshop niet op de onderlinge verschillen maar op de overeenkomsten, op datgene wat ons bindt.. Er waren geen toeschouwers, alleen deelnemers.

Onderlinge verschillen kunnen blijkbaar worden weggelachen, ook al is het maar voor dat ene unieke en spaarzame moment. Na iedere workshop was er sprake van een terugkerend gevoel van herkenning, verbroedering, waarin contrasten waren weggefallen; we hadden immers samen gelachen! Waarover? Over niets! De absurditeit!

En met een paar van die momenten bij elkaar zijn wij als kunstenaars, maar ook als deelnemers aan de lachmeditatie-workshop zelf, overtuigd van de communicatieve, aanstekelijke, verbindende, ontladende en hier en daar misschien zelfs heilzame werking van de lach. Ondanks, of misschien wel dankzij de specifieke context waarin zij heeft plaatsgevonden.

Wij bieden hiermee als kunstenaars weliswaar geen blijvende oplossing aan voor structurele problemen, maar wel kortstondige positieve momenten waarop zij even niet hebben bestaan. Een korte staakt het vuren.

De workshops zijn met de camera vastgelegd en de verschillende plekken waar samen is gelachen zijn gemarkeerd met een bordje '*hier is gelachen (datum)*'.

Ze zijn een blijvende herinnering aan deze gebeurtenis.

Er hebben in totaal 4 workshops op verschillende lokaties (het bos, het activiteitencentrum en het Vijfde Seizoen) plaatsgevonden. De laatste workshop was tevens de eindpresentatie van het project in Het Vijfde seizoen. Behalve de patiënten, verpleging en dorpsbewoners nam bij deze eindpresentatie ook het kunstpubliek deel.

Wij als kunstenaars organiseerden alleen de condities, de plek, de mensen, de 'gebeurtenis.

De deelnemers vormden het resultaat, op die plek en op dat tijdstip.

Wat overblijft is slechts de herinnering aan hetgeen zich heeft afgespeeld.

Een ongestoord gesprek

Eenzaamheid, onvermogen en onaangepastheid

En het in programmeren van 'onberispelijk' gedrag

Tijdens het meedraaien op de verschillende afdelingen werden we gefascineerd door de prikborden met a4tjes met daarop de lessen in sociale vaardigheid. Sociale vaardigheden als: *Luisteren, Iets vragen, Nee zeggen en Kennismaken*, worden via 'leerpunten' in een stappenplan uitgelegd. Communicatie, contact maken met de ander, wordt in de 'sociale vaardigheidstraining' gebracht als een vaststaand recept. Kennelijk kennen wij, in de 'normale wereld', deze recepten en hebben wij ze ons eigen gemaakt en zetten wij ze in, hetzij bewust of onbewust (maatschappelijke gedragscodes waarop je de ander en jezelf beoordeelt).

Maar is er een recept voor communicatie? Hoe voorgeprogrammeerd is ons gedrag? Hoe vrij zijn we?

Wij namen ook deel aan de sociale vaardigheidstraining. Elke les heeft een ander thema, van 'afscheid nemen tot 'kwaadheid uiten'. De les begint met een video waarop mensen die bijvoorbeeld afscheid nemen, te zien zijn. Eerst zie je een foute versie en daarna de goede (er is *goed* en er is *fout*, en er bestaat geen tussenweg) waarin op een *juiste* manier afscheid wordt genomen. Namelijk met gebruik van de leerpunten!

Doormiddel van een bordspel loopt een ieder met met een pion langs hindernissen om uiteindelijk bij de finish te komen. Als je pech hebt trek je onderweg, een kaart waarop een sociale situatie beschreven staat met als eindvraag: *Hoe ga je op de juiste manier met deze situatie om? Maak gebruik van de leerpunten.*

Vervolgens wordt de beschreven situatie in een rollenspel nagespeeld.

Een praatje maken:

1. Kijk of je hier een praatje kan maken.
2. Kijk de ander aan.
3. Groet de ander.
4. Zeg iets over wat jullie beiden zien, horen of voelen.
5. Let op de reactie van de ander.
6. Ga door of maak een einde aan het gesprek.

Is dit een effectieve methode om bij bepaalde mensen 'sociaal gedrag' aan te leren?

Sociaal zijn is voelsprietten hebben, meeleven en voelen met de ander; kan dat vervangen worden door het aanleren van het juiste recept?

De 10 basisrecepten voor contact hebben we op T-shirts gedrukt. In eerste instantie op shirts uit de tweedehands kledingwinkel 'De Habbekrats' van de inrichting zelf. Vervolgens op shirts die zijn uitgedeeld aan de deelnemers van de workshop lachmeditatie.

Momenteel worden ze op verschillende plekken buiten de inrichting te koop aangeboden. Zo waaiert het kunstwerk vanuit de inrichting naar buiten toe uiteen in tal van persoonlijke ervaringen.

Door het dragen van dit T-shirt kan je je behoefte aan of juist je onvermogen tot communicatie uitdragen. Wie het kledingstuk draagt, kan non-verbaal de eerste stap zetten tot een 'ongestoord' gesprek.

De betekenis van dit kunstwerk wordt bepaald door de persoon en de context waarin het T-shirt gedragen wordt, en door de aard van het contact met de ander.

Olivia Glebbeek en Evelien Krijl hebben samen de stichting 'Het Binnenstebuiten' opgezet. Het project in Het Vijfde Seizoen, waarin communicatie middel en doel was, geeft de richting aan waarin zij zich met de Stichting verder willen ontwikkelen.

Ludieke acties, experimenten en ingrepen in de publieke ruimten die een wisselwerking tot stand brengen tussen een plek en haar bewoners.

Kunst die geen kijkers maar deelnemers verlangt.