

Dansen veranderde hun leven

Een groep mensen met MS, parkinson, reuma of een andere fysieke beperking komt wekelijks onder begeleiding van Marc Vlemmix bij elkaar om heerlijk te bewegen. Ze repeteren zelfs voor voorstellingen. „Soms lig ik alleen maar op de grond en beweeg ik vanuit daar wat ik kan”, zegt Esther de Vos (52). ► P4



FOTO KILLIAN LINDENBURG

► **Aantal buitenslapers blijft hoog in Rotterdam, ondanks maatregelen**

‘Pauluskerk is magneet’

Ondanks een reeks maatregelen blijft het aantal buitenslapers in Rotterdam onverminderd hoog. Volgens wethouder Ronald Buijt komt dat doordat er steeds nieuwe mensen bijkomen, vooral uit Oost-Europa. De Pauluskerk noemt hij ‘een magneet’.

Peter Groenendijk
Rotterdam

Om het toenemende aantal buitenslapers en de overlast terug te dringen, nam de gemeente vorig voorjaar een reeks maatregelen. De belangrijkste was de komst van een nieuwe opvang speciaal voor Oost-Europese buitenslapers, vlakbij Rotterdam Airport. Ze kunnen daar zes tot acht weken verblijven, afkicken en uitrusten, met als doel terugkeer naar werk of hun land van herkomst.

Volgens Buijt werkt die opvang goed. 313 mensen werden in 2024 vanaf de straat weer aan werk geholpen (37 procent meer dan een

jaar eerder), 258 mensen keerden vrijwillig terug naar hun land van herkomst en 92 mensen gedwongen (10 procent meer). Buijt: „We hebben echt het verschil kunnen maken voor mensen wiens leven in puin lag.”

Kwetsbare mensen

Toch stelt hij vast dat het aantal buitenslapers nauwelijks afneemt, net als de overlast. Dat komt volgens Buijt vooral doordat de instroom van kwetsbare mensen, met name uit Oost-Europa, onverminderd hoog blijft. „We wilden de overlast terugdringen, dus je kunt zeggen dat dat mislukt is. Maar als je ziet hoeveel mensen we van straat halen, zeg ik: als we dit niet gedaan hadden, was het nog erger geweest. We zagen Rotterdam afglijden, die achteruitgang hebben we wel kunnen stoppen. Maar nog niet genoeg.”

Buijt zint op meer maatregelen: zo is de gemeente op zoek naar een locatie voor een tweede versie van Skeve Huse, een woonvorm voor mensen die in hun eigen buurt te veel overlast veroorzaken, maar dan



◀ Een dakloze slaapt tegen de ruit van een showroom aan de Karel Doormanstraat in het centrum van Rotterdam.
FOTO DPG MEDIA

voor buitenslapers. De gemeente greep in de loop van 2024 op verschillende plekken in om de overlast daar aan te pakken, met name op de Nieuwe Binnenweg.

Op een andere plek bleef de overlast volgens Buijt onverminderd groot: de omgeving van de Pauluskerk. Volgens Buijt staat de leefbaarheid voor bewoners daar ‘onder zware druk’. De gemeente plaatste al een servicemedewerker in de Pauluskerk en betaalde zelfs een extra beveiliging voor de Albert Heijn om de hoek, die volgens Buijt ‘enorme overlast’ ervaart.

Buijt: „Het zijn twee werelden. De Pauluskerk zegt: niemand mag

doen daar hun behoefte, gebruiken en dealen, maken ruzie. Ik wil samen met de burgemeester echt het gesprek aan met de Pauluskerk: hoe gaan we zorgen dat de overlast afneemt? Ik heb wel het gevoel dat bij hen het kwartje onvoldoende valt dat het ook om de omwonenden gaat.”

Ellendige situaties

Martijn van Leerdam, predikant-directeur van de Pauluskerk, zegt dat Buijt eens een dag kan komen meelopen. „Dan ziet hij waarom mensen zich genoodzaakt voelen buiten te slapen en in ellendige situaties terecht te komen.” Volgens hem zijn er ook omwonenden die juist positief zijn over de Pauluskerk. „Maar die spreekt Buijt niet.”

Van Leerdam is wel te spreken over de door Buijt opgezette opvang bij Rotterdam Airport. „Maar helaas is het aantal dakloze buitenslapers nog niet op zijn retour. Er is meer nodig. Deze mensen moeten van de straat worden gehaald en goed worden begeleid.”

Ik wil het gesprek aan. Hoe gaan we zorgen dat de overlast afneemt?
– Ronald Buijt



Kippenvel door video

Terminaal zieke vrouw wordt toegezongen. ► P3



‘Begin van nieuwe fase’

Kik Pierie scoort eerste goal bij Excelsior. ► P11

REPORTAGE MARC VLEMMIX LEERT: OOK MET EEN BEPERKING KUN JE BEWEGEN

‘Stijve gewrichten worden door het dansen gesmeerd’

Met een zware fysieke beperking is wekelijks repeteren en in voorstellingen dansen niet de meest voor de hand liggende manier om in beweging te blijven. De dansers bij het dansgezelschap van Marc Vlemmix leren dat hun kracht juist in die beperkingen ligt.

Nadia Madnoersan
Rotterdam

Jazzsneakers, leggings en kniebeschermers. Op de vijfde verdieping van het Nieuwe Luxor Theater komt het gezelschap Marc Vlemmix Dance wekelijks samen om te repeteren. Uniek is niet alleen dat de gemiddelde leeftijd van de dansers boven de 50 ligt, ze kampen ook allemaal met een fysieke beperking. Dat is niet te zien aan de inzet. Met volle overgave laten ze zich – al dan niet met een hulpmiddel – gaan op de muziek.

José van Berkel (77) was 66 toen ze hoorde van de groep. „Ik had in die tijd al reuma. Als klein meisje deed ik aan ballet en toen tijdens de proefles bij Marc de klassieke muziek aan ging, werd ik er een soort van door overspoeld. Na een aantal dagen merkte ik zelfs dat mijn lichaam soepeler begon te worden.”

„Het grappige is dat ik er fysiek moe van word, maar er toch veel energie van krijg. Normaal gesproken zijn mijn gewrichten heel stijf en pijnlijk om te bewegen. Door het dansen is het alsof ze worden gesmeerd.”

New York

Marc Vlemmix was zelf 37 toen hij vijftien jaar geleden de diagnose parkinson kreeg. Hij ontdekte dat er een dansgezelschap in New York was voor mensen met deze ziekte en besloot erheen te gaan. Geïnspireerd door wat hij daar zag, richtte hij in 2014 Dance for Health op. „Wat op zich succesvol was, maar vlak voor covid moesten we daarmee stoppen. In 2020 zijn we toen een nieuwe stichting begonnen: Marc Vlemmix Dance.”

Bij Marc Vlemmix Dance worden mensen met een functiebeperking uitgenodigd om mee te doen. „We zijn een hechte gemeenschap die naar elkaar omkijkt en elkaars zorg draagt. We trainen vaardigheden in wekelijkse danslessen. Daarnaast vertellen we middels dansfilms en -voorstellingen verhalen”, staat op de website.



▲ Bij Marc Vlemmix Dance maken dansers van hun beperking hun kracht.

José: „Het is fijn dat we allemaal wel een handicap hebben en daarover kunnen praten met elkaar, dat zorgt voor een heel fijne sfeer en een bijzondere band.”

Joke de Ruiter (69), ook danser bij Vlemmix, beaamt: „Er is oog voor elkaar en we kennen elkaar goed. Je krijgt advies over hoe je het beste met je beperkingen om kunt gaan en er wordt ingespeeld op wat er wel kan in plaats van wat je niet kan.” José: „Inderdaad ja, ik heb een tijdje klassiek ballet voor 50-plussers gevolgd. Wereld van verschil.”

Sinds 2017 zit Joke de Ruiter bij het gezelschap. Zij kreeg dat jaar, vlak voor Pasen, de diagnose parkinson. De boodschap dat ze voortaan met deze ziekte moest leven, was voor haar een grote schok. „Toevallig zag ik in diezelfde periode een tv-programma waarin een heel flamboyante dame van 80 jaar die zelf parkinson had, vertelde hoe Dance for Health van Marc haar leven compleet

had veranderd.” Joke de Ruiter wist het na een paar lessen zeker: dit is het voor mij. „Ik merkte bijvoorbeeld dat er allerlei opgekropte emoties over mijn diagnose in mij zaten. Door te dansen en vrij te bewegen, kon ik die de ruimte geven. Dat hielp een stukje met de verwerking. Dankzij het dansen kon ik mijn ziekte een plekje geven.”

Voordat ze ziek werd, danste De



Door te dansen en vrij te bewegen, kon ik mijn opgekropte emoties de ruimte geven

– Joke de Ruiter

Ruiter de tango. „Dat is een heel gestructureerde manier van dansen. Bij Marc is meer ruimte voor vrije expressie. We bepalen met elkaar wat we willen maken.”

Rosan (51), de partner van Marc, is ook betrokken bij het dansgezelschap en vertelt: „We noemen onszelf een dansgezelschap en niet een school. Bij een school is er meer sprake van een vooraf bepaalde choreografie die de dansers moeten leren. Hier werken we vooral met de input van de dansers.” Joke: „Elke week op een positieve manier bezig zijn met je lichaam, werkt ook buiten de danslessen door. Zowel fysiek als mentaal. Door een functiebeperking ga je in eerste instantie de strijd aan met je lijf, met de confrontatie dat simpele

dingen moeilijker gaan. Als je vervolgens leert met je lijf samen te werken, zet dat je in je kracht.”

Ook de 52-jarige Esther de Vos, die leeft met multiple sclerose, herkent dat de danssessies doorwerken in haar dagelijks leven. Door haar ziekte heeft ze last van chronische vermoeidheid, kan ze zich steeds slechter concentreren en laat haar geheugen haar regelmatig in de steek. Sinds twee jaar heeft ze minder last van aanvallen, maar gaat ze geleidelijk achteruit. „De linkerkant van mijn lichaam wordt zwakker en pijnlijker.”

‘Alles is fantastisch’

Wat ze het leukst vindt aan het dansen? „Alles is hier fantastisch. Ik doe altijd mee, ongeacht hoe ik me voel. Soms lig ik alleen maar op de grond en beweeg ik vanuit daar wat ik kan. Jarenlang zocht ik naar een manier om in beweging te blijven. Telkens lukte het niet om iets vol te houden. Daar heb ik veel verdriet van gehad. Dat maakt het hier zo bijzonder. Hoeveel je kunt bereiken, zelfs met de rem erop.”

José: „Die veiligheid die we met elkaar creëren, zorgt ervoor dat dat kan. Als iets even niet lukt, vindt niemand het raar als je even gaat zitten of liggen. We dagen elkaar uit zonder druk uit te oefenen of te ervaren. We hebben bewezen dat het werkt. Het publiek vindt onze voorstellingen schitterend.” Joke: „Veel mensen denken dat als je iets krachtigs laat zien, dat ze dan krachtig zijn. Maar juist in kwetsbaarheid zit kracht. In kwetsbaarheid zit durf en moed. Dat is ons geheim.”



▼ Joke de Ruiter leeft met reuma.
FOTO KILLIAN LINDENBURG