

DANSEN Jonge Munstergeleense geeft dans- en bewegingstherapie aan slachtoffers seksueel misbruik of mishandeling

‘Een beweging zegt meer dan woorden’

Met dansen en bewegen je traumatische ervaringen aanpakken. Het kan bij bewegingstherapeute Anouk Ronkaars (21). Ze heeft onderzoek gedaan bij kinderen die geweld of seksueel misbruik hebben meegemaakt.

door **Judith Katz**

Op een verjaardag let Anouk Ronkaars uit Munstergeleen niet zozeer op wat mensen zeggen, maar kijkt ze vooral naar hoe ze zich bewegen. Een beweging zegt vaak meer dan heel veel woorden.

Ronkaars is net afgestudeerd als dans- en bewegingstherapeute. Ze heeft onderzoek gedaan naar mensen die slachtoffer zijn geworden van mishandeling of seksueel misbruik. Een onbekend vak. Anouk Ronkaars wist al vroeg dat ze andere mensen wilde helpen. „Toen ik twaalf was, werd er veel gepest in mijn klas”, vertelt ze. „Daarom besloot ik om een *kidsteam* op te zetten tegen het pesten.” Dat leverde haar een kinderlintje van toenmalig burgemeester Wim Dijkstra op. Na de havo ging creatieve therapie, richting dans en beweging, studeren aan Hogeschool Zuyd. „Ik wilde de hulpverlening in, maar de hele dag gesprekken met mensen voeren? Nee, dat wilde ik niet.”

Ook door eigen ervaringen met agressie merkte ze dat bewegen haar beter hielp dan praten. „Ik dans al sinds jonge leeftijd, daar kon ik alles in kwijt. Toen ik in mijn derde studiejaar stage liep op een afdeling jeugd- en kinderpsychiatrie, kwam ik in aanraking met kinderen. Ik zag hoeveel impact ervaringen hebben op hun lichaam.” Kinderen kunnen veel vertellen, maar als ze gewend zijn geraakt



Anouk Ronkaars (21) laat zien met welke bewegingen ze mensen helpt.

foto **Rob Oostwegel**

aan hun eigen gedragspatronen na seksueel misbruik, kunnen ze soms niet meer onderscheiden wat wel en niet normaal is. „Je ziet dan dat hun lichaam verkramppt, terwijl ze zeggen dat iets goed is. Ook komen ze soms heel dicht bij je staan, want hun afstand-nabijheidsgevoel

“Ervaringen kunnen bij kinderen veel impact op het lichaam hebben

Anouk Ronkaars, therapeute

kan verstoord zijn. Bij hulpverleningsgesprekken zou je stilzitten waardoor deze lichaamssignalen niet zichtbaar worden.” Door het kind naar haar toe te laten komen en dan zelf achteruit te stappen, leert Ronkaars dat het niet fijn is als iemand zo dichtbij komt. Ook jongeren, volwassenen en ouderen kunnen de therapie krijgen. „Bij een jongen die van hip-hop houdt, gebruikte ik zijn muziek, zodat hij zich op zijn gemak voelde.” De belangrijkste vraag: werkt de therapie? Jazeker, vertelt Ronkaars, zelfs zo goed dat ze sa-

men met een andere creatief therapeut een bijscholingsochtend heeft gegeven aan andere hulpverleners. „We hebben met hen gekeken naar zaken als: hoe zit je tegenover de ander, hoe komt iemand binnen? Kleine dingen waarvan mensen wel weet hebben, maar waarvan ze zich niet bewust zijn. Dat is het mooie van dit vak: je wordt je bewust van iets wat altijd aanwezig is. Het lichaam liegt nooit.” In haar afstudeeronderzoek waarin ze drie jonge meisjes begeleidde in therapie, keken twee hulpverleners mee naar het resultaat. Het leverde

Ronkaars haar hbo-diploma op, met de vermelding *cum laude*. Momenteel werkt ze acht uur per week bij een zorginstelling. Dans- en bewegingstherapie is nog relatief onbekend. „Vaak heeft een zorginstelling al zoveel verbale hulpverlening geprobeerd dat ze daarna uitkomen bij creatieve therapie”, zegt Ronkaars. Praten is voor sommige mensen niet altijd de beste oplossing als het gaat om hulpverlening. Bewegingstherapie als laatste strohalm dus? „Vaak wel ja. Maar daar lijkt nu verandering in te komen.”