

Johanna Hoogedam over haar plek

**'Ik zag de bewoners
als bloemen in de
zon opengaan'**

“Als ik de kring instap word ik wakker. Hier ben ik, in connectie met anderen en met het grote geheel. Met een groep oudere, kwetsbare mensen beweeg ik op het ritme van muziek of een mooi gedicht. Het is zacht bewegen, troostend en het zorgt ervoor dat ik het leven intenser beleef. De kring moet mooi rond zijn, afstanden gelijkmatig en niet te groot zodat de energie kan stromen. We vormen een intieme ruimte binnen de grote gymzaal. De coronaperiode heb ik gevoeld als een rouwproces, afgesneden en onwerkelijk. Ik wilde geen beeldschermen meer en zegde mijn kantoorbaan op. Wat ik wel wilde, was verbinding met mensen. In die periode verhuisde mijn vader naar een verpleeghuis. Daar maakte ik een gymles mee. Een jonge vrouw speelde met de ouderen met een grote, zachte bal. Mijn vader had plezier en ik zag ook de andere bewoners als bloemen in de zon opengaan.

Ik besloot euritmie te gaan studeren, een therapeutische dansvorm. Al snel kreeg ik de kans om euritmielessen aan ouderen te gaan geven. Iets van de liefde voor mijn vader gaat over op de deelnemers. In onze kring ontstaat plezier, vertrouwen, rust, perspectief. We zien elkaar echt, de buitenkant valt weg en dat heeft mij veel lichter gemaakt. Op deze plek kan ik al mijn zorgen om de wereld achterlaten en ontdekte ik opnieuw dat ik mag genieten. Ik sta niet meer aan de rand maar stap er middenin.”

*Met dank aan: Dagbesteding Kennemerhart
Oppeppers Vogelhart.*

Heb jij ook een plek die voor jou bijzonder is? Die veel met je doet? Laat het ons weten via vandaagmagazine@iederal.nl o.v.v. 'Mijn plek'.

