



Hvis jeg ikke er der, så mangler der noget

Hver anden lørdag mødes en flok danseglatte mennesker på Bispebjerg Torv i Københavns nordvest-kvarter. Mænd og kvinder, handicappede og ikke-handicappede blander sig mellem hinanden til et par timers improviseret dans. Det løfter humøret, træner fysikken – og så har dansen et både socialt, kulturelt og politisk sigte.

Tekst: Ulf Joel Jensen

Bettina Stoholm ligger ubevægeligt på gulvet iført en ærmeløs T-shirt og sorte gamacher. Så rejser hun sig op. Langsomt, næsten uendeligt langsomt, indtil hun omsider står oprejst. Der bliver hun stående ubevægelig og fastfrosset i et minut. To minutter. Adeles superhit Hello begynder at brage ud gennem højtalerne, og så bevæger Bettina sig over på sin plads i en række med tre andre kvinder. Musikken forsvinder igen og efterlader rummet i tavshed og de fire kvinder i fastlåste positioner.



"Al bevægelse til musik frigør endorfiner og giver en følelse af velvære – det gør simpelthen mig i godt humør", siger Bettina Stoholm. Foto: FIMD

Vi er vidner til danseforestillingen *Hvem er jeg? Hvem er du? Uden mig?* En forestilling, som på flere måder bryder med en traditionel opfattelse af dans: Dele af den er uden musik, de fire kvinders bevægelser kan kun ind imellem siges at være rytmiske – når de altså overhovedet bevæger sig – og så bringer de alle fire hver deres fysiske handicap med sig på scenen.

Danserne kommer fra Foreningen for Integreret Moderne Dans i Danmark (FIMD), som arbejder med at integrere professionelle dansere med amatører. Folk med og uden handicap. Og kunstnerisk leder, Janne Kristensen, bekræfter, at de har en anden tilgang til bevægelse, end moderne dans traditionelt har: Snarere end at have et snævert æstetisk sigte er integreret dans et socialt statement og har en politisk dagsorden.

"Jeg betragter dansen som både et politisk, kulturelt og socialt redskab, fordi dansen åbner et rum, hvor man måske kan slippe sit handicap. Integreret dans er baseret på ren improvisation, og vores udgangspunkt er, at al bevægelse er brugbar", siger hun.

Det gør mig i godt humør

Bettina Stoholm har været hjerneskadet siden 2003, hvor hun var involveret i en voldsom rideulykke. I dag er bl.a. hendes motorik og balanceevne påvirket af skaderne, der fulgte ulykken, og det er da også til sin egen overraskelse, at hun nu ikke bare danser, men faktisk optræder med dans:

"Jeg har danset som barn, men jeg havde ikke rigtigt forestillet mig, at mu-

ligheden var der i dag. Det er Jannes fortjeneste, at jeg blev involveret i integreret dans, og det giver mig rigtigt meget i hverdagen. Al bevægelse til musik frigør endorfiner og giver en følelse af velvære – det gør simpelthen mig i godt humør. Og så er det god træning, også for min koordinerings- og balanceevne", forklarer Bettina.

“Jeg betragter dansen som både et politisk, kulturelt og socialt redskab, fordi dansen åbner et rum, hvor man måske kan slippe sit handicap.”

Janne Kristensen, kunstnerisk leder, FIMD

Ud over at være en del af FIMD's performancegruppe danser Bettina hver anden lørdag på foreningens åbne danseworkshops, der afholdes i Københavns Danse- og Bevægelseshus. Her er alle bevægelsesglade mennesker velkomne – både med og uden forudsætninger for dans, med og uden handicap, herrer og damer, drenge og piger.

Dans bryder isolationen

"Dans åbner for kontakt til andre mennesker. Man får lov til at se hinanden i



situationer, som man normalt ikke gør – man griner og har det sjovt sammen. Der er et vigtigt element af leg i det at danse, og på vores danseworkshops er der en enorm mangfoldighed. Jeg oplever, at deltagerne finder stor glæde ved at indgå i en gruppe, hvor man er ligeværdige", siger Janne og suppleres af Bettina:

"Dansen har været med til at bryde min isolation, og det betyder meget for mig, for det er let af forfalde til at holde sig inde, gemme sig væk. Når vi danser, er der plads til alle, og vi har på en måde brug for hinanden. Når jeg danser, føler jeg, at jeg har en plads, jeg udfylder: Hvis ikke jeg er der, så mangler der noget. Det er en fornemmelse, man godt kan savne som person med et handicap. Det er som om, handicappede helst ikke skal være alt for synlige i vores verden", siger hun og fortsætter:

"Performancegruppen er med til at gøre os synlige som handicappede. På den måde giver den mig et talerør. Ved at stille os op på en scene, så gør vi op med det der med, at handicappede åbenbart helst skal gemmes lidt væk".

Et vigtigt socialt element

Der er altså et klart politisk sigte med performancegruppen, men FIMD er meget andet end det. Først og fremmest er der via de åbne workshops en mulighed for enhver til at bevæge sig til musik. Her er ingen kompliceret koreografi eller brug for indstuderede dansetrin, for integreret dans består af improviserede bevægelser, som bliver hjulpet på vej af instruktøren, og der er som udgangspunkt plads til alle uanset graden af handicap.

Personer i kørestol danser side om side med folk, der bruger rollator og personer helt uden bevægelseshandicap. Og kan man kun bevæge sin ene hånd, er det instruktørens opgave at guide, så der bliver rum til, at man kan udtrykke sig med den bevægelse.

"Det sociale element er en vigtig sidegevinst af vores workshops: Ud over at have det sjovt, så vokser deltagerne på et psykologisk eller mentalt plan gen-



Foto: Nuno Catharina Pedersen

nem dansen. Vi tilrettelægger vores åbne workshops efter deltagernes forudsætninger. Derfor har vi fx indlagt en god pause undervejs, så der er tid til at

puste ud, blive tanket op, komme på toiletet og hvad der ellers skal til. Det er et ikke-dømmende og ikke-kompetitivt miljø", understreger Janne.



Foto: Nuno Catharina Pedersen

Foreningen for Integreret Moderne Dans i Danmark

FIMD findes indtil videre kun i København, hvor de åbne workshops afvikles i handicapvenlige lokaler på Bispebjerg Torv. Du kan læse meget mere om foreningen på deres hjemmeside – integrateddance.dk. Her finder du også filmklip, der giver en fornemmelse af den integrerede dans, oversigt over tid og sted for åbne workshops, forestillinger ved performancegruppen mv.