

Resultaten Impactmeting Dance Connects Community

In deze resultatenparagraaf beschrijven we de impact die Dance Connects Community maakt bij haar deelnemers op het gebied van fysieke gezondheid, mentale gezondheid, sociale gezondheid en sociaal-maatschappelijke participatie. We hebben deze impact gemeten door in mei, juni en juli 2023 met 14 deelnemers van Dance Connects in gesprek te gaan en ons mee te laten nemen in hun beleving van het dansen bij Dance Connects.

Leeswijzer

Als eerste wordt kort ingegaan op de onderzoeksmethoden en de samenstelling van de respondentengroep. Vervolgens worden de resultaten besproken van de inleidende vragen die gaan over redenen om bij Dance Connects te gaan dansen. Daarna komen de resultaten op respectievelijk fysieke, mentale en sociale gezondheid en sociaal-maatschappelijke participatie aan bod. In de bijlagen zijn de codebomen toegevoegd die een visueel overzicht bieden van de resultaten van deze verschillende hoofdstukken.

Achter een zin of zinsdeel staat tussen haakjes aangegeven bij hoeveel verschillende respondenten dit antwoord terugkwam in de interviews. Dus bijvoorbeeld het resultaat dansen bij Dance Connects “om ouderdomsklachten te voorkomen(14)” kwam bij veertien respondenten naar boven.

Selectiecriteria en samenstelling respondentengroep

Om mee te kunnen doen aan dit onderzoek was een lidmaatschap bij Dance Connects van minimaal 6 maanden vereist. Daarnaast werden enkel structurele deelnemers geselecteerd. Met een structurele deelnemer wordt iemand bedoeld die bijna altijd (wekelijks) aanwezig is. Er werd bij de selectie gelet op het vormen van een goede weerspiegeling van de 300 deelnemers die actief lid zijn bij Dance Connects Community. Hierbij werd gelet op de man/vrouw verhouding, deelname aan verschillende lessoorten en werd er geprobeerd deelnemers van zo veel mogelijk verschillende stadsdelen te includeren.

Aan het onderzoek deden uiteindelijk elf vrouwen en drie mannen mee. Zij dansen allemaal op verschillende locaties in de verschillende stadsdelen en volgen verschillende lessen: Moderne Dans(8), Dansmix(3) en/of Dansproces(3). Drie respondenten zitten samen in dezelfde les; één van hen volgt meerdere lessen per week op verschillende locaties. De respondenten zijn gemiddeld 70 jaar oud; de jongste is 63 en de oudste 76. De respondenten dansen gemiddeld 4 jaar bij Dance Connects; de duur van het lidmaatschap varieert tussen de 6 maanden en 6,5 jaar.

Onderzoeksmethode

De 14 deelnemers aan dit onderzoek werden geïnterviewd aan de hand van een semi-gestructureerde vragenlijst. Deze vragenlijst is opgesteld door indicatoren te bepalen bij effecten op het gebied van fysiek, mentaal en sociaal welzijn. Hierbij zijn met name indicatoren vanuit de dimensies Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Kwaliteit van leven en Meedoen uit de Positieve Gezondheid meegenomen. Met behulp van de vooraf

opgestelde vragen en stellingen werd middels doorvragen geprobeerd de diepte in te gaan tijdens de gesprekken en zo de diepere betekenis en waarden op te halen.

De interviews werden gehouden door vijf verschillende interviewers. Twee van hen namen twee interviews af, één van hen nam drie interviews af, één van hen nam één interview af en één van hen, tevens hoofdonderzoeker, nam zes interviews af en was verantwoordelijk voor het analyseren van de opgehaalde data.

De interviews werden door de interviewers die ze hadden afgenomen uitgeschreven. Omwille van de tijd werd niet-relevante informatie niet uitgeschreven en minder relevante delen werden niet letterlijk uitgeschreven, maar zo sprekend mogelijk opgeschreven.

De uitgeschreven interviews werden door de hoofdonderzoeker open gecodeerd. Dit wil zeggen dat alle onderdelen in de tekst werden gelabeld aan de hand van waar zij over gingen. Na het coderen van 12 interviews leek geen relevante nieuwe informatie meer naar boven te komen. Vanwege deze verzadiging werden de overige twee interviews niet volledig gecodeerd, maar wel meegenomen in de resultaten.

De labels werden vervolgens gegroepeerd aan de hand van wat vaak samen leek voor te komen en labels die hetzelfde leken te betekenen werden samengevoegd. Op deze manier werd de samenhang tussen de verschillende onderwerpen en de overeenkomsten en verschillen tussen de respondenten zichtbaar. Deze resultaten zijn visueel weergegeven in codebomen en tekstueel in onderstaande hoofdstukken.

1. Dansen bij Dance Connects

Dit hoofdstuk belicht de motivaties van de respondenten achter hun keuze om te dansen, de rol van de wekelijkse danslessen in hun routine, en het belang van docenten en hun lesmethoden.

Dansles als belangrijk weekonderdeel

Uit de interviews is gebleken dat de wekelijkse dansles bij Dance Connects voor de deelnemers een belangrijk weekonderdeel is geworden(14). Er werd naar uitgekeken, andere afspraken werden eromheen gepland en de les werd enkel bij uitzondering overgeslagen(11).

“Ik kijk altijd al uit naar de maandag, de dag wanneer ik weer kan dansen. Mensen in mijn omgeving weten ook dat ze mij niet op maandagochtend kunnen storen.” - R12

Redenen om bij Dance Connects te dansen

In grote lijnen waren de meest genoemde redenen voor het dansen bij Dance Connects: het willen bewegen voor de gezondheid(14), het dansen(10) en het sociale contact(4). Het willen bewegen leek samen te hangen met het op peil houden van de lichamelijke gezondheid en om (verergering van) ouderdomsklachten te voorkomen(14). Er was één respondent die benoemde dat haar wil om meer te bewegen voortkwam uit de angst om in een verzorgingshuis terecht te komen.

De tien respondenten waarbij het dansen 'zelf' duidelijk naar voren kwam als reden om bij Dance Connects te dansen, zijn mensen die aangeven altijd al van dansen te hebben gehouden en vroeger ook al gedanst hebben of dat heel graag hadden gewild. Ook hebben de meesten van hen(6), ten opzichte van de mensen waarbij het sociale contact naar boven kwam als belangrijkere reden, een drukker leven met verschillende verantwoordelijkheden.

Zes respondenten gaven aan behoefte te hebben, of te hebben gehad, aan meer sociale contacten. Vier van hen vermeldde deze behoefte ook echt als (één van de) reden(en) voor het beginnen bij Dance Connects. Bij de meeste respondenten was sociaal contact aanvankelijk dus geen motivatie om bij Dance Connects te gaan dansen(10). Wel ging het sociale contact, wat in de lessen ontstaat en vaak ook verder dan de lessen reikt, ook voor deze mensen na verloop van tijd steeds meer mee spelen in hun motivatie om bij Dance Connects te dansen. Het sociale contact draagt namelijk voor een groot deel bij aan het ervaren plezier.

"Ik heb al mijn hele leven gedanst. Dus ik zocht dat ook in Amsterdam. Voor de sport, beweging, muziek, maar ook het sociale contact. We gaan ook altijd koffiedrinken na de les. We hebben nu ook een app-groep. Dat is heel gezellig. Dat is precies wat ik leuk vind. Leuk als je mensen elke week ziet en een beetje kan volgen." - R10

Docenten en lesmethode zijn cruciaal

Uit twaalf van de veertien interviews kwam naar voren dat de docenten en de lesmethode cruciaal zijn voor de impact die Dance Connects heeft op de fysieke, mentale en sociale gezondheid van haar deelnemers.

De docent speelt een cruciale rol in het verbinden van de deelnemers in de dansgroep(10).

"We zijn een hele hechte groep en dat is dankzij docent [naam docent], want zij eindigde de les altijd met elkaar in een kring dicht bij elkaar, waarbij we ook elkaar aanraakten en volgens mij heeft dat ervoor gezorgd dat wij zo close zijn geworden met elkaar. Door hoe zij die de les gaf waren we letterlijk close, maar werden we ook close als groep. En toen hebben wij dus een app opgericht en haar fotootje staat nog in de app." - R8

Deelnemers ervoeren dat acceptatie en gelijkheid de uitgangspunten zijn in de les(9). Zo kent de docent de gebreken van de deelnemers en gaat hier goed mee om(6) en krijgen alle deelnemers persoonlijke aandacht en advies(6). Deze aspecten dragen eraan bij dat de deelnemers contact met elkaar maken en tijdens de dansles geen prestatiedruk ervaren(8), maar vaak juist een gevoel van vrijheid(11).

"Dan zegt de dansdocent 'pak maar een stoel' en dan doe ik op mijn eigen manier mee aan de oefeningen. Meestal zoek ik het zelf ook wel uit, als het niet lukt om een opdracht uit te voeren. Maar over het algemeen kan ik bij de danslessen bijna alles doen, en dat is erg prettig." - R13

Deze manier van lesgeven leek verband te houden met, en stimulerend te zijn voor het hebben van betekenisvolle ontmoetingen en het meer leren en ontwikkelen in dans, op lichamen vlak en als persoon. Deze effecten bleken vervolgens ook verdere positieve invloed te hebben op het dagelijkse leven van de respondenten op de gebieden van sociale,

fysieke en mentale gezondheid en op de mate waarin zij sociaal-maatschappelijk actief waren (sportieve, culturele of maatschappelijke activiteiten ondernemen). Hier zal in de volgende hoofdstukken verder op worden ingegaan.

2. Fysieke gezondheid

Dit hoofdstuk behandelt de fysieke voordelen die deelnemers ervaren, het lichaamsbewustzijn dat zij ontwikkelen en de impact van dans op hun algehele gezondheid en levensstijl. Daarnaast wordt er gekeken naar andere beweegactiviteiten van de respondenten en hoe deze zich verhouden tot hun danservaringen bij Dance Connects.

Fysieke vooruitgang

De meeste (11 van de 14) respondenten gaven aan zich fysiek beter te voelen sinds het dansen bij Dance Connects. Om concreet merkbare fysieke verschillen aan te duiden vond men wel lastig. Drie respondenten gaven aan fysiek geen verschil te merken ten opzichte van voor het dansen bij Dance Connects. Toch werden een aantal positieve lichamelijke verbeteringen vaak genoemd, waaronder je soepeler voelen(11), meer energie hebben(6) en lekker in je vel zitten(6).

Lichamelijk verschil zonder dansles

Bovendien was het lichamelijke verschil voor een deel van de respondenten(6) wel duidelijk merkbaar als zij, wegens persoonlijke omstandigheden of de zomerstop, een tijdje - of soms zelfs al na het missen van één les - niet bij Dance Connects gedanst hadden. Vier respondenten gaven aan zich dan stijf te voelen, twee respondenten gaven aan zelfs pijn te ervaren en ook werd door twee respondenten genoemd zich minder energiek te voelen.

Groter lichaamsbewustzijn

Ook bleek dat verschillende deelnemers zich bewuster waren geworden van hun lichaam en hun lichamelijk kunnen(9). Respondenten bemerkten lichamelijke gewoontes, achteruitgang of beperkingen(6).

“...jezelf een beetje tegenkomt. Hoe je loopt, hoe je beweegt. Je kreeg bepaalde opdrachten. Je gaat dus wat bewuster naar je eigen houding en beweging kijken, laat me het zo zeggen. Je wordt weer wat bewuster van jezelf.” R4

Bij vier van hen zorgde dit ervoor dat zij zich bewuster waren van hun houding. Zij probeerden ook vaker in het dagelijks leven een goede houding aan te nemen. De respondenten gaven ook aan door het oefenen en uitproberen tijdens de les lichamelijk meer te durven en te kunnen in het dagelijks leven en in dans(8).

“En door de oefeningen die je krijgt om dingen anders te doen dan je gewend bent, groeit ook je bewegingsarsenaal en word je je weer bewust van wat je allemaal nog meer kunt.” R13

Evenwicht

Evenwicht was een fysiek aspect uit de dansles waar acht respondenten iets over opmerkten. Vier van hen gaven aan evenwichtsachteruitgang ten opzichte van vroeger op te merken en vijf gaven aan door het dansen evenwichtsbehoud of zelfs verbetering te merken. Eén persoon gaf aan nooit goed te zijn geweest in evenwicht houden en dat daar niks in was veranderd. Dat evenwicht vaker werd opgemerkt dan andere fysieke aspecten zou samen kunnen hangen met dat de laatste stelling, van de stellingen over de fysieke gezondheid, over evenwicht ging. Deze stellingen vulden men in alvorens mondeling over hun fysieke gezondheid te vertellen. Het zou ook kunnen zijn dat verschil in dit fysieke aspect makkelijker merkbaar is of sneller achteruitgaat op een oudere leeftijd.

Gezondheidsbevordering door dansen

Zoals eerder genoemd werd het dansen ook gezien als manier om de algehele conditie op peil te houden en (verergering van) klachten te voorkomen(14). Vier respondenten die last hadden van rugklachten gaven allemaal aan dat zij hier tijdens de dansles geen last van hebben. Eén van de deelnemers gaf zelfs aan dat het dansen helpt om zijn klachten te verminderen en één deelnemer gaf aan dat het haar helpt beter met haar klachten om te gaan.

“Doordat we allerlei oefeningen moeten doen, bijvoorbeeld voorover buigen met je rug. En in het begin had ik hier nog last van, maar door die oefeningen dúrf je steeds meer. Want als je niet durft dan zet je jezelf vast. Dus die durf dat is ook vertrouwen, dat hoort bij elkaar. Want als het goed gaat dan durf je ook meer. En soms is de angst vóór de pijn de oorzaak van de pijn!” R4

Twee respondenten gaven heel duidelijk aan dat het dansen bij Dance Connects hen stimuleert om gezonder te leven. Eén van hen is door haar mededansers gemotiveerd geraakt om ook andere beweegactiviteiten te ondernemen en de ander geeft aan zich bewuster te zijn geworden van het belang van bewegen. Allebei letten ze op gezond te eten, en één van hen geeft aan dat dit direct verband houdt met het dansen ofwel het sportief bezig zijn.

“Kijk als ik dans dan ben ik ook geneigd om beter op mijn eten te letten. Als je het gevoel hebt lekker sportief bezig te zijn, dan wil je dat niet verpesten door ongezond te gaan eten.” R6

Tevens werd door meerdere(5) respondenten genoemd dat zij door de danslessen thuis weer meer met muziek en dans bezig waren. Naast dat zij hier vrolijk van zeiden te worden zijn zij thuis dus ook meer in beweging gekomen door het dansen.

Andere beweegactiviteiten

Alle respondenten hadden tenminste nog één beweegactiviteit naast het dansen bij Dance Connects. Dit kon variëren van fysio-oefeningen en Nederland in Beweging tot aan het doen van andere sporten, zoals roeien, pilates of yoga. Geen van de respondenten deed andere dansvormen naast Dance Connects.

Drie respondenten vonden deze andere beweegactiviteiten saai, maar nodig voor hun gezondheid. Vier andere respondenten zagen hun andere beweegactiviteiten juist als goede aanvulling op het dansen. Wandelen(6) en fietsen(6) werden het meest genoemd als beweegactiviteiten.

3. Mentale gezondheid

Dit hoofdstuk gaat in op de invloed van deelname aan Dance Connects op het mentale welzijn, het zelfvertrouwen en de sociale interactie van de respondenten. Het belicht hoe het dansen het algemene gevoel van vreugde, vrijheid en zelfbewustzijn bij deelnemers kan verhogen en hoe deze veranderingen hun dagelijkse interacties en zelfbeeld beïnvloeden.

Bijdrage aan mentaal welzijn

De meeste (12 van de 14) respondenten gaven aan zich mentaal beter te voelen sinds zij bij Dance Connects dansen. Twee respondenten gaven aan dat zij zich mentaal niet beter of slechter voelden ten opzichte van voor het dansen bij Dance Connects. Alle respondenten gaven aan door het dansen meer vrolijkheid te ervaren(14).

“Het gebeurt ook weleens, als ik slechts geslapen heb, me niet goed voel en me bij wijze van spreken naar de les toe sleep, dat ik er dan opgewekt vandaan kom. Ik heb ook weleens gehad dat ik niet mee ging koffie drinken omdat ik chagrijnig was, maar ik heb me over laten halen en toen was het daarna weer goed.” - R9

“Het denken aan de lessen van Dance Connects maakt mij alleen vrolijk, dat merk ik nu ook nu ik erover praat.” - R14

Eén van de respondenten gaf zelfs met zekerheid aan dat Dance Connects haar heeft geholpen om uit haar dip te komen en bij vijf respondenten kwam duidelijk naar voren dat zij positiever in het leven staan. Zoals al vermeld onder Fysieke Gezondheid voelden veel respondenten zich in het algemeen prettiger door het dansen: zes respondenten gaven aan zich energiever te voelen en tevens zes respondenten gaven aan lekkerder in hun vel te zitten.

Ook werd vaak gezegd dat het dansen mentale ontspanning en afleiding biedt(9).

“Nu er zo veel stress bij de verhuizing komt kijken, kijk ik echt uit naar de donderdagen wanneer ik weer mag dansen. Dit houd ik er verplicht in.” - R14

Van de vier respondenten die dat niet aangaven, danste één pas een half jaar bij Dance Connects en deden de andere drie aan Dansproces, waarbij er tijdens de dansles mentaal meer van je gevraagd wordt. Wellicht dat het nog niet zo lang dansen en het meedoen aan Dansproces ervoor zorgen dat er tijdens de les nog nagedacht moet worden en dus minder ruimte is voor mentale ontspanning.

Groter gevoel van vrijheid

Voor bijna alle respondenten gingen de positieve gevoelens nog verder, want zij gaven aan dat het dansen bijdraagt aan een gevoel van vrijheid(11). Het gevoel van vrijheid werd tijdens de les door vijf respondenten ervaren door even niet na te hoeven denken en dus ook zorgen los te kunnen laten.

“Je kunt natuurlijk het mentale welzijn niet aan één ding ophangen, maar het dansen zorgt ervoor dat ik geniet van het leven, het biedt me ontspanning en door dat dansen ervaar ik vrijheid” - R8

Ook gaven vijf respondenten aan zich minder zorgen te maken over wat anderen van hen of hun dans dachten, wat bijdroeg aan het gevoel van vrijheid. Evenals het vrij kunnen uiten van je gevoelens(5) en het vrij mogen bewegen en dansen(8).

“De sfeer in de les zorgt ervoor dat ik wel helemaal mezelf kan zijn en ik heb daar nu echt vrede mee.” R13

In het dagelijks leven werd er door acht respondenten een groter gevoel van vrijheid ervaren. Bij twee van hen had het met pensioen gaan hier een rol in gespeeld. Bij zeven respondenten hadden de danslessen hier invloed op gehad. Deze zeven respondenten ervoeren meer vrijheid in het contact met anderen, wat bijvoorbeeld makkelijker werd opgezocht of opener verliep.

“Ik was bijvoorbeeld hier in de flat in het begin heel erg op mezelf, maar maak nu meer een praatje. Ik weet niet of dat perse door het dansen komt. Het komt natuurlijk ook omdat ik nu gepensioneerd ben en meer thuis ben en dan zie ik ze ook vaker, maar het is toch ook wel omdat ik door het dansen veranderd ben.” - R8

Drie van deze zeven respondenten hadden het ook over het vrijer kunnen en durven bewegen in het openbaar.

“Dankzij het dansen neem ik dus echt mee met mijzelf wat ik heb geleerd; hoe ik over mijn lichaam denk is positiever geworden en hoe ik beweeg heb ik meer geïntegreerd in mezelf en dat toont zich naar buiten. Soms krijg ik van mensen dan ook daar een hele leuke opmerking over.” - R7

Het belang van leren en ontwikkelen

Het leren en ontwikkelen in dans en als persoon bleek voor alle respondenten een waardevol effect van het dansen bij Dance Connects. De respondenten willen graag leren(14) en vertellen dat ook de andere deelnemers zich serieus inzetten tijdens de danslessen(6). Daarnaast werd het buiten de comfortzone treden door veel respondenten gewaardeerd(11) en gaf bijna de helft aan het krijgen van feedback op prijs te stellen(6). Iets meer dan de helft van de respondenten gaf aan uitdaging leuk te vinden(8). Drie van de respondenten doen aan Dansproces, wat bedoeld is voor deelnemers die meer verdieping en uitdaging zoeken, en nog drie respondenten gaven aan graag aan Dansproces mee te

willen doen. Het mee willen doen met Dansproces geeft wederom aan dat leren en ontwikkelen belangrijk is voor deze zes respondenten.

‘Ik houd ervan dat ik toch een kritische reactie krijg, omdat ik weet van “Hé ja, wat is het effect als je je inderdaad gestrest en gespannen voelt?” Wat doet dat met mij? Wat maak ik er dan van?’ Dus dat vind ik leuk, om dat te weten. Eventueel mocht het zich weer voordoen om dan te proberen daar anders mee om te gaan. Dus je kan hier heel erg groeien, in van alles. Door de feedback, maar ook door met van alles mee te doen. Je ontdekt heel veel.’ - R6

Impact op verschillende gebieden door leren en ontwikkelen

Het leren en ontwikkelen tijdens de dansles leek bovendien, door onder andere feedback en het blijven uitproberen, bij te dragen aan het, onder ‘Fysieke Gezondheid’ genoemde, grotere bewustzijn over lichaam en lichamelijke kunnen. Het kunnen leren en ontwikkelen bleek niet alleen effect te hebben op de ontwikkeling van dans en bewegen, maar ook gunstige invloed te hebben op mentaal en sociaal gebied, mede door het gevoel van vrijheid te bevorderen. Hier wordt verder over uitgeweid in onderstaande kopjes.

“Vroeger was het toch al gauw van “je bent te dik of te klein of wat dan ook” en in het begin na mijn herseninfarct toen ik bij Dance Connects kwam dansen, was ik ook erg onzeker, maar dat heb ik nu niet meer. Doordat je in de les met mensen bent van dezelfde leeftijdsgroep, goed begeleid en uitgedaagd wordt en je je ook laat inspireren door hoe anderen het doen en bewegen. En door de oefeningen die je krijgt om dingen anders te doen dan je gewend bent, groeit ook je bewegingsarsenaal en wordt je je weer bewust van wat je allemaal nog meer kunt.” R13

Zelfverzekerder

Iets meer dan de helft van de respondenten(8) bleek door de danslessen zelfverzekerder te zijn geworden. Vijf van hen gaven duidelijk aan een positiever zelfbeeld te hebben gekregen. De zelfverzekerdheid leek hand in hand te gaan met het gevoel van vrijheid en uitte zich dan ook vergelijkbaar. Vijf respondenten waren minder bezig met wat anderen van hen of hun dans dachten. In zowel dans als in het dagelijks leven bleken respondenten zelfverzekerder over hun lichamelijke kunnen(5) en vrijer in het contact met anderen(7).

“Je komt jezelf daar ook dus in tegen. Ga ik die drempel over en durf ik mijzelf, ook ten opzichte van die ander, te laten gaan in die dans? En dat vind ik alleen maar prima, want dan heb ik ook het gevoel dat ik iets leer, of ergens verder in kan komen, of vrijer durf te dansen. En ik vind dat ik dat wel leer.’ ‘Het voegt iets toe: vrijheid, je vrijer uitte ook naar anderen.’ - R5

Invloed op het contact met anderen

Het zelfverzekerder zijn, mede dankzij het leren en ontwikkelen in de danslessen straalde, zoals hierboven ook is aangekaart, uit naar hoe men over het algemeen in het contact met anderen stond. Men was vrijer in het contact met anderen(7). Dit uitte zich in drie gevallen door meer contact en verbinding op te zoeken in het dagelijks leven, maar vooral uitte het zich in jezelf vrijer durven uitte; lichamenlijk(3), in dans(4) en verbaal(3). Daarnaast benoemde één respondent in de les meer naar anderen te leren luisteren.

Eén van deze respondenten was zich bewust sociaal wenselijker gaan gedragen, waardoor andere deelnemers uit haar dansgroep nu niet meer boos op haar worden. Een andere respondent is, naar aanleiding van een confrontatie over haar geslotenheid tijdens de les, op zichzelf gaan reflecteren en heeft daar ook hulp bij gezocht. Deze respondent gaf te kennen opener te zijn geworden naar anderen toe, zowel in dans als in het dagelijks leven, en daar nog verder in te (willen) groeien.

“Verrek het klopt wat ze zegt...[licht geschrokken] Ik werd ook opener naar mensen toe merkte ik.” - R6

4. Sociale gezondheid

Dit hoofdstuk behandelt hoe dansen bij Dance Connects de behoeften aan sociaal contact van de deelnemers beïnvloedt, de manieren waarop hun sociale netwerken worden versterkt, en de diepte van de relaties die ze binnen de community vormen.

Meer sociale contacten

Door het dansen bij Dance Connects werd het sociale netwerk van alle respondenten uitgebreid. Zes respondenten hebben aangegeven meer behoefte aan sociale contacten te hebben of te hebben gehad bij het starten met dansen bij Dance Connects. Eén van deze respondenten, die mede vanwege haar behoefte aan contact met leeftijdsgenoten bij Dance Connects is begonnen met dansen, leek inmiddels dankzij het dansen in deze behoefte te zijn voorzien. Nog twee respondenten leken, mede dankzij het dansen, hun sociale netwerk flink te hebben versterkt en daardoor misschien wel bijna voorzien te zijn in hun behoefte aan sociaal contact.

“Door dat dansen ervaar ik vrijheid en is mijn vriendenclub groter geworden en dat vind ik heel fijn, want voor die tijd had ik dat niet. Dat ik mensen heb met wie ik leuke dingen kan doen draagt bij aan het feit dat ik mij gelukkig voel.” - R8

De andere drie respondenten gaven aan nog steeds behoefte te hebben aan meer sociaal contact. Twee van hen begonnen niet bij Dance Connects met de intentie om meer sociale contacten op te doen, maar benoemden deze behoefte nu wel te hebben en één van hen gaf aan het contact met zijn mededansers te willen intensiveren. Drie van deze zes respondenten ondernam naast het dansen bij Dance Connects andere sociale activiteiten ten behoeve van het sociaal contact.

Verder gaven vier respondenten aan het leuk te vinden om met leeftijdsgenoten om te gaan. Ook werd het hebben van contacten in de buurt positief gewaardeerd(7). Enerzijds omdat men hierdoor contacten had waarmee gemakkelijker afgesproken kon worden om leuke dingen te doen(4). Anderzijds kon het kennen van mensen uit de buurt en hen af en toe tegenkomen helpen om je meer thuis te voelen in jouw buurt(4).

Het gevoel hebben erbij te horen

Het gevoel erbij te horen kwam in verschillende contexten ter sprake. Door alle respondenten werd, in meerdere en mindere mate, een groepsgevoel ervaren met hun wekelijkse dansgroep. Daarnaast was er het communitygevoel wat verder reikt dan enkel de

dansers van de eigen dansgroep: ook deelnemers van Dance Connects die op andere locaties dansen en die men bijvoorbeeld bij de randactiviteiten leert kennen, behoren daartoe. Ook is er de betrokkenheid bij en van de organisatie van Dance Connects.

Eén respondent (van Nederlandse afkomst) gaf aan dat de diversiteit van de groep een rol speelde in haar gevoel bij deze groep te kunnen horen:

“Tijdens mijn eerste proefles bij [docent] waren er allemaal witte vrouwen én [mededanser van niet-Nederlandse afkomst]. Dus ik klikte meteen met [mededanser van niet-Nederlandse afkomst], als ik [mededanser van niet-Nederlandse afkomst] niet was tegengekomen in de les was ik denk ik afgehaakt.” - R14

Groepsgevoel

Verschillende aspecten die bijdragen aan het groepsgevoel binnen de dansgroepen werden genoemd(14). Veel voorkomend was dat de deelnemers erop letten en er zorg voor dragen dat iedereen het gevoel heeft erbij te horen(10). Dit gebeurt voornamelijk door in de les iedereen voldoende de kans te geven om aan bod te komen(4) en elkaar mee te vragen met activiteiten buiten de les om(4).

“Ik probeer altijd als er nieuwe mensen komen me voor te stellen en ik zeg altijd dat we gaan koffiedrinken in de buurt en nodig ze uit om mee te gaan. En als ze vaker komen, dan zeg ik dat we een groepsapp hebben en dat iemand erbij kan, als diegene wil.” - R10

Daarnaast hebben een aantal dansgroepen een whatsappgroep waarmee zij contact met elkaar houden en van elkaars situaties op de hoogte blijven. Onder andere doordat men zich in deze chats afmeldt en leuke dingen met elkaar deelt droeg dit volgens enkele respondenten(4) bij aan het groepsgevoel.

“Door de app weten we of iemand komt, of een tijdje niet. De app geeft wel een soort band.” - R10

Bij negen respondenten leek elkaar willen zien ook een stimulans te zijn om naar de les te komen en vier respondenten benoemden dat je gemist wordt bij afwezigheid.

“Ik heb wel eens iemand een appje gestuurd toen diegene een paar weken niet kwam, om te vragen hoe het gaat.” - R9

Eén respondent gaf duidelijk aan het wekelijkse aspect van de danslessen erg fijn te vinden voor het bijhouden van zijn sociale contacten.

“Ik ben vanuit mezelf niet zo geneigd om contacten, relaties te onderhouden. Met de mensen waarmee je danst, je ziet elkaar elke week, dus ik hoef er niet zoveel voor te doen. Ik vind het fijn ze te zien, ik hoef er geen initiatief voor te nemen.” - R11

Meerdere respondenten(5) stipten het wekelijks elkaar zien en de band die zo opbouwt aan als iets wat zij waarderen.

Communitygevoel

De randactiviteiten en de lessen door de hele stad dragen bij aan het communitygevoel. De vier respondenten die over het communitygevoel spraken waren allen deelnemers die regelmatig meededen aan randactiviteiten en op verschillende danslocaties dansen of hebben gedanst. Zij gaven alle vier aan het leuk te vinden om deelnemers van Dance Connects van buiten hun vaste dansles tegen te komen.

“Ook de mensen die niet in de groep zitten, vind ik ook leuk om ze te ontmoeten bij Club Dans en dat soort dingen. Dat je elkaar weer ziet en een praatje maken. ‘Ja hoe is het en dit en dat.’ Dus ik heb er weer een kennissen- en vriendenkring bij.” R6

Betrokkenheid bij de organisatie

Alle respondenten zijn enthousiast over Dance Connects(14) en het gevoel van betrokkenheid bij de organisatie is vaak groot(6). Dit komt voort uit het serieus nemen van de deelnemers, door te luisteren naar de input die zij geven en actief om hun input te vragen(5).

(Een respondent over een idee voor een les dat ze aandroeg): “Het is voor mij heel betekenisvol geweest dat Floortje [de oprichtster van Dance Connects] en ook de docenten daar ook enthousiast van werden en dat ook bekeken hebben, dat serieus genomen hebben, en dat ook hebben uitgeprobeerd en opgepakt. Een andere organisatie had gezegd: ‘Nou je hebt die les en als het je niet bevalt ga je maar weg.’” - R2

Betekenisvolle ontmoetingen

Alle respondenten gaven aan door Dance Connects betekenisvolle ontmoetingen te hebben ervaren. De meeste (11 van de 14) respondenten stelden meer betekenisvolle ontmoetingen te hebben gehad sinds zij bij Dance Connects dansen. Drie respondenten meenden dat het aantal betekenisvolle ontmoetingen niet is veranderd ten opzichte van voordat zij bij Dance Connects dansten. Zij gaven aan dat zij al betekenisvolle ontmoetingen hadden en deze zonder Dance Connects waarschijnlijk op andere manieren zouden hebben gehad.

“Ik had altijd wel veel betekenisvolle ontmoetingen in mijn werkzame leven. Het is nu meer zo dat ik door het dansen ook weer andere betekenisvolle ontmoetingen heb. Het zijn er in die zin niet meer of minder geworden, maar andere.” - R13

Gezelligheid en een gevoel van verbinding bleken de belangrijkste aspecten van betekenisvolle ontmoetingen te zijn(14). Daarnaast droeg een zekere diepgang in het contact eraan bij dat een ontmoeting als betekenisvol werd ervaren(9).

“Ik beleef zeker veel plezier en gezelligheid aan het samenzijn. Moet zeggen aan mijn tijd in de [locatie waar zij vroeger danste] heb ik niet zo veel herinnering aan betekenisvolle contacten, ik was er nog niet zo mee bezig. Maar hier in de [locatie waar zij nu danst] wel. Dat je je openstelt voor elkaar en samen danst, dat ik ook mijn mening durf te geven, in die zin draag ik positief bij.” -R13

Diepgang in het contact

Deze diepgang kon, naast het gevoel van verbinding, gevangen worden in oprechtheid in het contact met elkaar(9), het meer van en over jezelf durven delen met anderen dan normaal(7) in dans en verbaal en het ontvangen en geven van steun en aan elkaar(9). Het ging hierbij voornamelijk om verbale steun(9). Als non-verbale hulp werd aangeboden, werd dat moeilijker aanvaard, maar het aanbod werd wel als betekenisvol gezien(6).

“Het betekenisvolle van de ontmoetingen is dat je meer van jezelf wil laten zien. Dat je niet alleen de buitenkant van iemand ziet of van wie je bent, maar ook iets meer van de kwetsbaarheid, of van de gekkigheid of van hoe je beweegt, daar zit dan die betekenis in. Dat je elkaar meer ziet als persoon.’ Het is mooi dat de dansers zichzelf durven laten zien aan elkaar.” - R4

“Ik beleef gezelligheid en plezier. Het verrijkt me ook, omdat je diepere gesprekken hebt met elkaar en echt naar elkaar luistert. Dat het niet alleen over leuke dingen gaat, maar dat er ook problemen kunnen zijn en dat je elkaar daarbij kunt helpen.” - R8

Gevoel van verbinding

Het gevoel van verbinding kent verschillende vormen die overeenkomen met de eerder genoemde contexten waarin ‘het gevoel van erbij horen’ voortkwam. Namelijk het groepsgevoel binnen de vaste dansgroep(14), het gevoel van verbinding met de grotere Dance Connects Community(4) en het gevoel van verbinding met de organisatie(6). Daarnaast spraken zes respondenten specifiek over een dansante connectie(6).

“Ik vind het heerlijk om met mensen te dansen waarmee je op hetzelfde energieniveau zit, samen dansen zie ik al als een betekenisvolle ontmoeting.” - R12

Het gevoel van verbinding en het gevoel van erbij horen hangen nauw samen, maar leek niet voor iedereen dezelfde lading te dragen. Tijdens de sensemaking sessie kwamen wij tot de conclusie dat het gevoel van verbinding vaak een sterkere connectie uitdrukt dan het gevoel erbij te horen.

“Op een heel andere manier heb je contact. Vertrouwen als je bijvoorbeeld iemand moet begeleiden die met de ogen dicht danst.” - R4

Gezelligheid

In de sense-making sessie is dieper ingegaan op wat gezelligheid betekent voor de deelnemers. Hieruit kwam naar voren dat het samen plezier hebben, zowel tijdens als na de les hier onderdeel van uit maakt en ook het met iedereen een connectie kunnen aangaan. Ook voor de gezelligheid bleken de docenten en de lesmethode van Dance Connects een cruciale rol te spelen. Zij faciliteren namelijk dat er een gezellige sfeer hangt en er ruimte is voor gesprek voor- en na de les. Daarnaast werd bevestigd dat een goede locatiekeuze faciliterend kan werken voor de gezelligheid door de mogelijkheid te bieden na de les wat te kunnen drinken (in de buurt).

Betekenisvol contact reikt verder dan dansles

De betekenisvolle ontmoetingen reikten verder dan de dansles. Na de dansles drinken de meeste dansgroepen(10) een drankje met elkaar wat veelal als betekenisvol werd ervaren. Twee respondenten, die allebei deel uitmaken van dansgroepen die al langer dan 6 jaar bestaan, vertelden dat zelfs deelnemers die vanwege fysieke beperkingen niet meer aan de dansles meedoen nog wel na de les komen om samen wat te drinken.

“Die komen dan niet meer naar het dansen maar wel naar het café. Dus dan kun je nagaan hoe sterk die band is.” R8

In groepsverband of één op één

Niet alleen in groepsverband worden betekenisvolle ontmoetingen ervaren en activiteiten ondernomen met mededansers, maar ook één op één of in kleinere subgroepjes. Bij de meerderheid van de respondenten mondde het dansen uit in tenminste één vast persoon waarmee zij één op één contact hebben(8) en samen afspreken buiten de activiteiten van Dance Connects en het gezamenlijke drankje na de les om(6).

Zes respondenten hebben geen vast persoon aan de dansles overgehouden waarmee zij één op één contact hebben, maar deze respondenten spreken wel over het ervaren van betekenisvol contact in groepsverband. Ook spraken twee van de respondenten die wel een vast één op één contact aan de les hadden overgehouden juist over het contact in groepsverband als betekenisvol.

Hulp vragen en aanvaarden lastig

Over het algemeen waren de respondenten positief over de uitgevraagde aspecten van hun sociale netwerk. Opvallend was dat om hulp vragen of hulp aanvaarden lastig bleek voor bijna de helft van de respondenten(6). Zes respondenten gaven in reactie op de stelling ‘Ik ben bereid om bij anderen hulp te vragen’ aan dat zij het hier ‘een beetje mee eens’ waren. Slechts zes gaven aan het hier ‘mee eens’ te zijn en maar twee respondenten gaven aan het hier ‘helemaal mee eens’ te zijn.

Uit twee interviews kwam naar boven dat deze terughoudendheid in het aannemen van hulp of het vragen om hulp bij mededansers te maken zou kunnen hebben met hoe lang men elkaar kent. Vergeleken met de duur van andere vriendschappen die de respondenten hebben zijn de contacten die zij bij Dance Connects hebben opgedaan vrij nieuw. Sommige respondenten spraken bijvoorbeeld over vriendschappen uit hun studietijd, terwijl zij inmiddels 60-plus zijn.

“Als je het vergelijkt met vriendschappen die je al langer hebt is het wel anders, omdat je daar lief en leed mee deelt. Mensen die je bij wijze van spreken zo kan bellen als er iets is. [naam vriendin uit dansles] biedt dat wel aan! Maar, nee ik zou dat [opbellen als er iets is] nooit doen. Maar ik vind het wel waardevol, absoluut.” - R2

5. Sociaal-maatschappelijke participatie

Dit hoofdstuk, tot slot, behandelt de resultaten met betrekking tot de maatschappelijke activatie van de deelnemers.

Actieve deelname aan samenleving

De respondenten participeerden op verschillende manieren en in verschillende mate in de samenleving. Veel van de respondenten deden tenminste één vorm van vrijwilligerswerk(8). Drie van hen deden ook vrijwilligerswerk voor Dance Connects.

“Ik ben twee dagen in de week vrijwilliger bij Buurthuis [buurt van dansles]. Hier is een vriendschap ontstaan met een collega, we doen samen veel leuke dingen en hebben de grootste lol. Met haar ga ik ook eten bij Resto van Harte. Het is een heel prettig team en ik voel mij gewaardeerd binnen het team als vrijwilliger.” - R12

Vijf respondenten gaven aan meer te ondernemen ten opzichte van voordat zij bij Dance Connects dansten.

“Vroeger gingen we eigenlijk weinig of niet naar dansvoorstellingen en doordat ik weer ben gaan dansen doen we dat nu wel.” -R13

Negen respondenten gaven aan tevreden te zijn met de activiteiten en het aantal activiteiten dat zij ondernemen en één respondent gaf aan, vanwege de drukte, minder te willen ondernemen dan dat zij nu doet. Ook gaven vijf respondenten aan meer activiteiten te willen ondernemen los van hun Dance Connects activiteiten. Dit ging dan veelal om culturele activiteiten(4).

Meer willen ondernemen gerelateerd aan Dance Connects

Veel respondenten gaven aan vaker te willen deelnemen aan Dance Connects-activiteiten deelnemen en/of dit samen met hun mededansers te willen doen(10). Drie respondenten gaven aan überhaupt meer samen te willen ondernemen met hun mededansers; één-op-één(1) ofwel in groepsverband(2). Zeven respondenten gaven aan wekelijks vaker dan één keer te willen dansen. Zij hadden het hier momenteel echter te druk voor(2) of het was niet mogelijk in de buurt op een moment dat goed uitkwam(3).

Ook gaven een paar respondenten aan (vaker) naar randactiviteiten te willen gaan(5). De combinatie van de bereikbaarheid, het onbekend zijn met de locatie en het 's avonds plaatsvinden van een randactiviteit bleken voor vier deelnemers redenen om niet naar randactiviteiten te gaan. Eén van hen had er ook moeite mee de mensen die aanwezig zouden zijn niet te kennen. Een andere respondent gaf aan dat het onduidelijk voor haar was wanneer er randactiviteiten plaatsvinden.

Mensen hebben om leuke dingen mee te doen

Mededansers hebben waarmee je iets leuks kan doen leek ervoor te zorgen dat deelnemers meer ondernamen(8). Zo waren er negen respondenten die samen met één of meerdere mededansers uit hun dansgroep culturele en sociale activiteiten ondernamen, zoals samen naar de film(2), exposities(3) of voorstellingen gaan(2). Ook gingen deze respondenten wel eens samen naar Dance Connects-lessen of randactiviteiten(5). Bijvoorbeeld als groepsuitje met de dansgroep naar een randactiviteit of samen met een mededanser uit de vaste les

dansen bij een andere dansles. Daarnaast werd er door de meeste dansgroepen(10) gezamenlijk een drankje gedronken na de les.

Activiteiten liefst in de buurt

Alle respondenten dansen op een locatie die voor hen in de buurt is. Drie respondenten gaven aan een extra dansles per week te volgen als dat voor hen mogelijk zou zijn geweest in de buurt. Vier respondenten hebben op meerdere locaties tegelijk in de buurt gedanst of hebben verschillende locaties uitgetoetst toen zij net begonnen met dansen, totdat zij hun favoriete dansles vonden.

Zes respondenten bleken het fijn te vinden om mensen in de buurt te kennen. Voor drie van hen was dat omdat zij dan gemakkelijker mensen hadden om mee af te spreken. Ook bleek het bij te dragen aan het gevoel je thuis te voelen in de buurt(3).

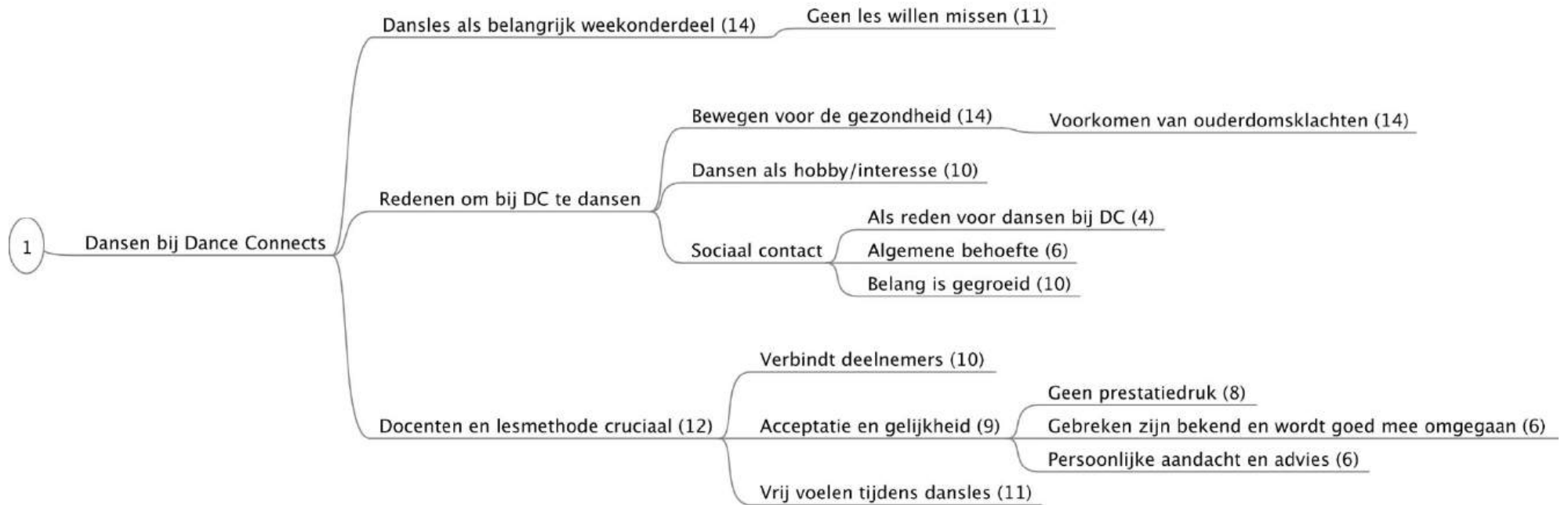
Niet iedereen wilde per se alleen maar in hun eigen buurt dansen. Drie respondenten gaven juist aan door Dance Connects in andere delen van de stad te komen dan waar zij normaliter zouden zijn. Twee van hen voelden zich meer verbonden geraakt met deze buurten.

Dansen helpt om niet in leegte te vallen

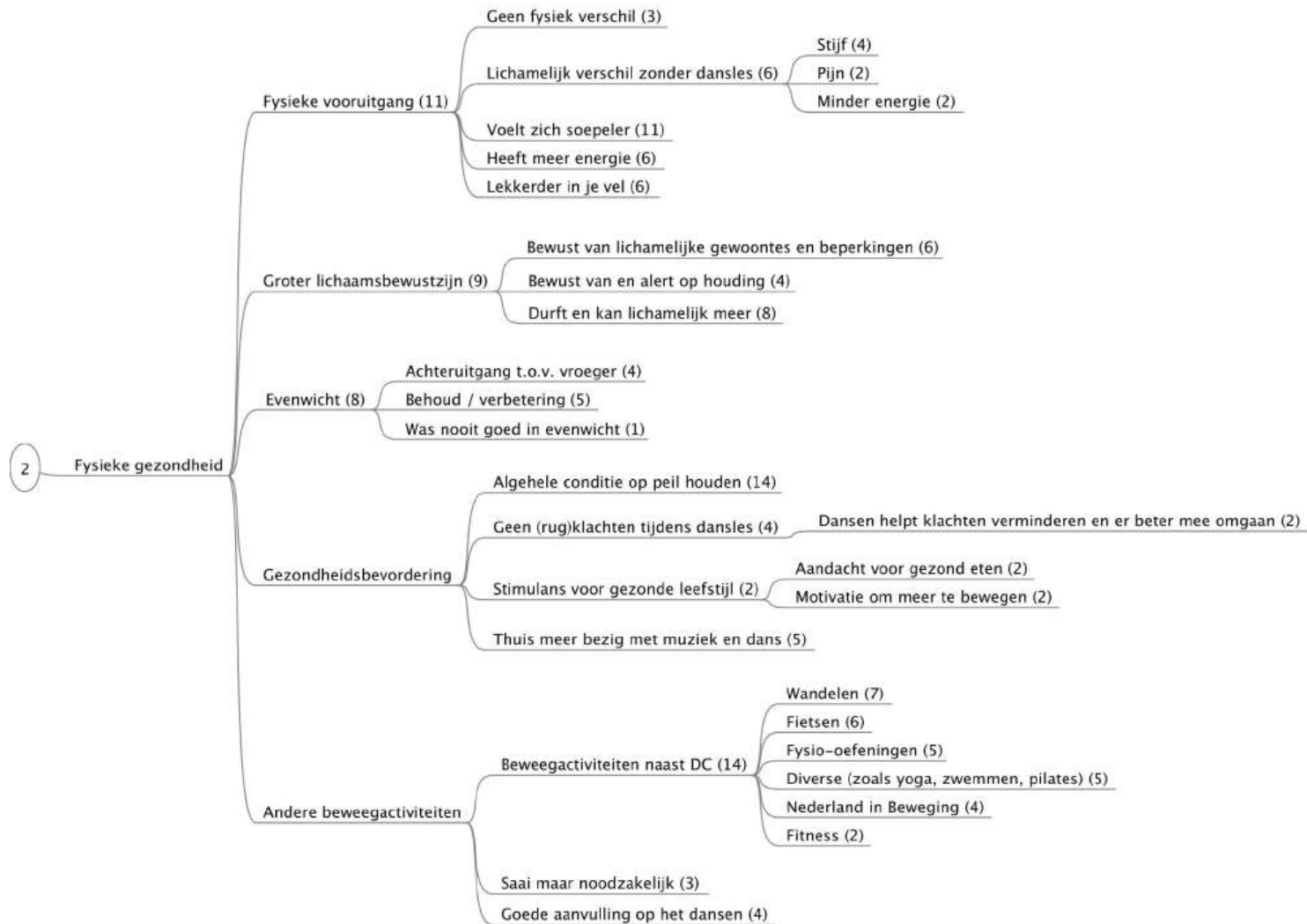
Dansles volgen bleek voor acht respondenten een hulpmiddel om niet in een leegte te vallen na een grote verandering in leefwijze. Bij zes respondenten kwam in het gesprek naar voren dat zij vlak na het stoppen met werken in een leegte vielen of in een leegte dreigden te vallen, maar dat de dansles hiertegen hielp door houvast en plezier te bieden. Eén respondent was nog niet met pensioen, maar bereidde zich hier bewust op voor door onder andere actief bij Dance Connects betrokken te zijn. Daarnaast gaven respondenten ook aan dat het heel fijn was om naar dansles te kunnen gaan tijdens de lege Coronaperiode(4). Eén respondent vond houvast in zijn deelname aan Dance Connects toen door het wegvallen van de zorg voor zijn partner leegte ontstond in zijn leven.

“Het is één van de belangrijke dingen, de leuke dingen in mijn leven op dit moment. Zo eens in de week.” - R1

Bijlage 1 : Codeboom Algemeen



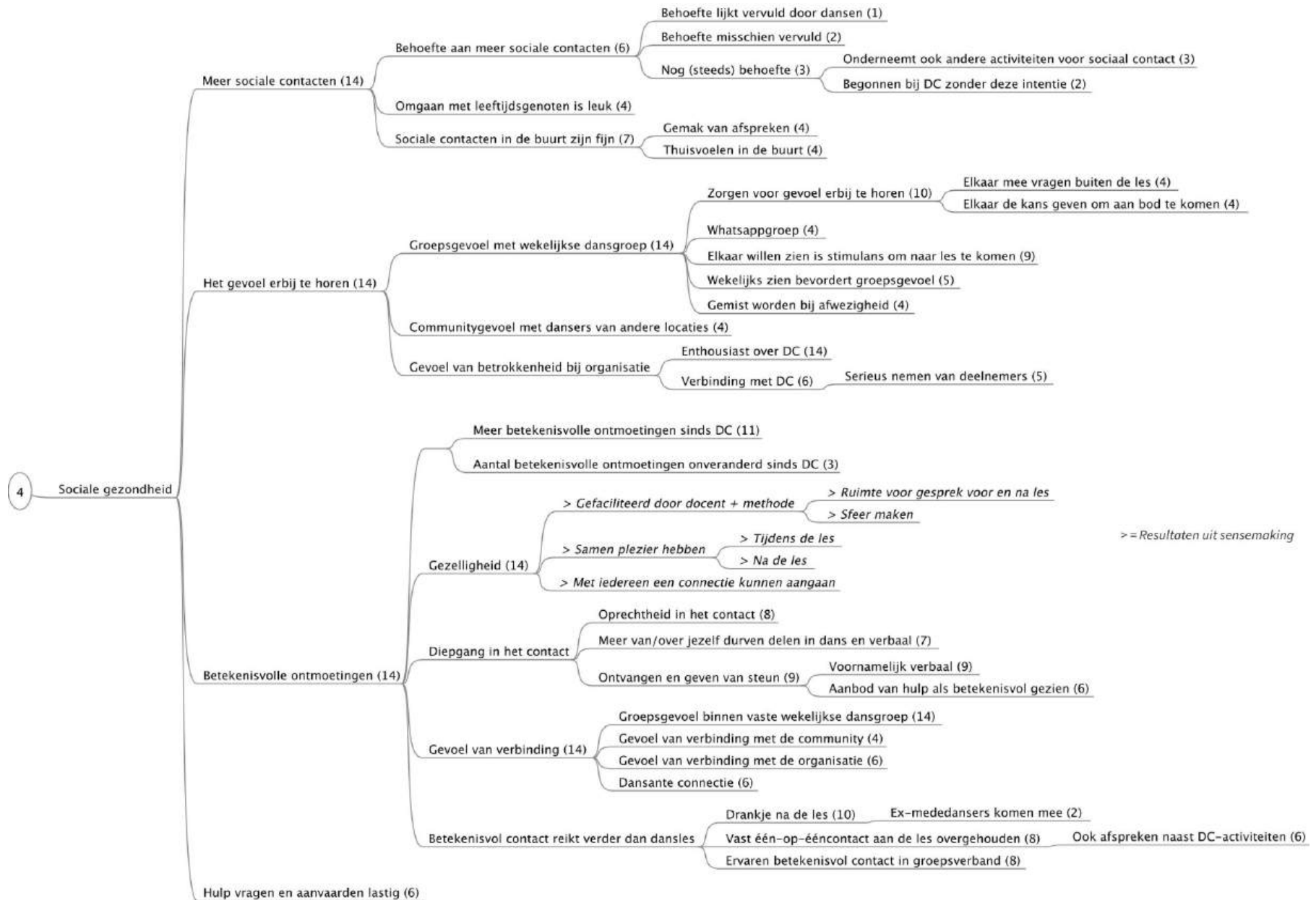
Bijlage 2: Codeboom Fysieke Gezondheid



Bijlage 3: Codeboom Mentale Gezondheid



Bijlage 4: Codeboom Sociale Gezondheid



Bijlage 5: Codeboom Sociaal-maatschappelijke Participatie

