



Applied
Improvisation
Network



AI countert Ageismo

Wat is ageïsmo?

- in het kort: het is discriminatie op basis van leeftijd
- oorzaken zijn de stereotypen en de vooroordelen die "verinwendigd" zijn, zowel individueel als sociaal
- die stereotypen en vooroordelen zijn onjuist, dit tonen uitgebreide, wetenschappelijke studies over ouderen aan!!!

Hoe groot is het probleem?

Volgens de WHO:

**“de helft van de wereldbevolking
bezondigt zich aan “ageismo”
tegenover anderen”**



50 %

SLECHTE NIEUWS

Stereotypen - Dr. Becca Levy



Yale University

SLECHTE NIEUWS

oudere mensen (ouderen):

1	zijn niet meer bekwaam aan te leren	8	lijden aan onvermijdbaar verminderende cognitieve vaardigheden
2	lijden aan dementie	9	zijn slechte autobestuurders
3	hun gezondheid is geheel biologisch bepaald	10	hebben geen sex meer
4	zijn broos, dus vermijden beter oefeningen	11	ontbreekt het aan creativiteit
5	lijden aan mentale ziekten die niet kunnen behandeld worden	12	kunnen technologisch niet meer mee
6	zijn niet effectief in een professionele werkomgeving	13	hebben geen voordeel aan gezonde leefgewoonten
7	zijn egoïstisch en dragen niet bij aan de maatschappij	14	herstellen niet van een kwetsuur

Structureel ageïsme - Dr. Becca Levy

SLECHTE NIEUWS

Gebieden:

medische wereld	reklamewereld
mentale gezondheid's verzorging	pop cultuur
overheidssystemen	mediawereld
educatieve voorzieningen	ruimtegerelateerde issues
professionele werkomgeving	wetenschap

Mentale gezondheidszorg

Ashton Applewhite:

“Ageismo binnen de gezondheidszorg betekent:

- **minder behandeling**
- **slechtere behandeling**
- **en dikwijls ... helemaal géén behandeling**

Wat brengt ageismo teweeg?

SLECHTE NIEUWS

Ageism:

doet ons op een andere manier naar ons zelf kijken

doet de solidariteit tussen generaties eroderen/wegsmelten

ontwaardt of beperkt onze mogelijkheid om te genieten van wat de ouderen kunnen bijdragen

heeft een impact op onze gezondheid, levensduur en welzijn:

- ❖ ageismo wordt geassocieerd met een vroegere dood (namelijk 7,5 jaar)
- ❖ een zwakkere fysieke en mentale gezondheid
- ❖ een trager herstel van een handicap op oudere leeftijd

heeft vergaande economische gevolgen: vb in de gezondheidszorg in USA: 63\$ miljard/jaar

verhoogt risicovolle gezondheidsgewoonten: zoals het volgen van een ongezond dieet, excessief drinken of roken

vermindert onze levenskwaliteit

Bron: Wereld Gezondheids Organisatie

GOED NIEUWS

M.D., Ph.D. Gene COHEN - “The Mature Mind:
The positive power of the aging brain”

- Beschrijft onvoorziene psychologische ontwikkeling laat in de levenscyclus:

***“Niet aangeboorde bronnen van creativiteit
en intellectueel potentieel”***

- Alsof vriendelijke, imaginaire innerlijke stemmetjes fluisteren

***“Indien nu niet, wanneer dan wel?
Wie kan mij wat maken?”***

- Dit geeft de ouderen ***troost, vertrouwen en moed.***

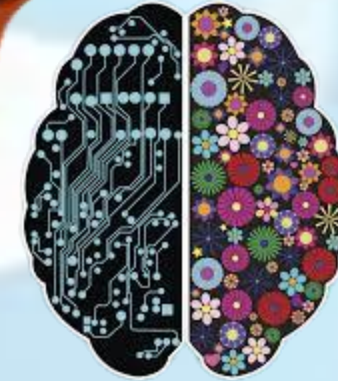
App I = “Chocolade voor het brein”

GOED NIEUWS

Studie Duke University:



“ouderen gebruiken beide helften van het brein op een meer gesynchroniseerde wijze”



Dr. Gene COHEN:

“Ouderen schakelen over naar VIER-WIEL AANSTURING.
Elke activiteit die optimaal gebruik maakt van beide helften van de hersenen is als

CHOCOLADE VOOR HET BREIN



De beoefening van **KUNST** (zoals **IMPROVISATIE**) **doet dat!**”

Veerkrachtigere breinen - A. Applewhite

**“Specifiek in het emotionele gebied,
zijn hersenen van ouderen veerkrachtiger”**

Het ouder wordende brein bezorgt:

- een grotere emotionele maturiteit
- een groter vermogen tot aanpassing aan verandering
- hogere niveau's van welzijn

Cognitive reserve - Ashton Applewhite

het vermogen om
= **bijkomende** neuronen en
de **verbindingen** tussen hen
aan te maken en te behouden

Hoe een cognitieve reserve opbouwen:

- een activiteit die onze hersenen **uitdaagt**
- deze activiteit binnen een **sociaal netwerk** onderhouden
- **regelmatige** beoefening van deze activiteit



**Applied
Improvisation**

Applied Improv countert Ageismo

GOED NIEUWS

Viola Spolin in “Theater games for rehearsal” pagina 2:

“Intuïtie manifesteert zich in de rechterhelft van het brein. In het metaforische verstand, het X-gebied, de zone van kennis die voorbij de restricties gaan van

cultuur, ras, educatie, psychologie en leeftijd;

het is dieper dan de overlevingsstrategieën van onze dagelijkse manieren, vooroordelen, intellectualisering en ontleende gedragingen die de meeste onder ons aannemen om ons dagelijks leven dag in dag uit door te komen”

Applied Improv countert Ageismo vervolg

GOED NIEUWS

Viola Spolin:

Spiegel / Geef en Neem oefeningen

Behoudt de FOCUS

In de RUIJTE niet in het HOOFD

Beiden:

De dynamiek van de groep

Zet uw partner(s) in de spotlight

Keith Johnstone:

Status oefeningen

Spontaneiteit

Verhalen brengen

SIDECOACH = AIN PRACTITIONER !!!

privileged position

Counteren van ageïsme met App 1

Voorbeeld gebied: dienstencentra gezondheidszorg

training van het **zorgpersoneel**
zodat zij de ouderen benaderen
zonder stereotypen en vooroordelen



~~vooroordelen
stereotypen~~



training van de **ouderen**
om hun resistentie tegen
ageïsme te verhogen

~~laag zelfbeeld~~



BEDENKINGEN OM AF TE RONDEN

GOED NIEUWS

- Onderzoek jouw eigen stereotypen over ouderen!!
- Ouderen maken 25 % uit van de ganse populatie 
- Met hen werken is **MAKKELIJKER** en geeft meer **VOLDOENING**
- **KWALITEIT** van **KUNST** maken is niet gerelateerd aan ouderdom  ga voor voorstellingen

Bronnen over Ageïsme/Positive Aging

GOED NIEUWS

- **Ashton APPLEWHITE** (listed in 100 most inspiring women who are committed to social change):

Boek: this chair rocks, a manifesto against ageism

Website: <https://thischairrocks.com/>

- **Dr. Becca LEVY** (Yale professor, hoofdonderzoeker – gebieden van sociale gerontologie/psychologie en veroudering):

Boek: breaking the Age Code

- **Margaret GULLETTE** (wetenschapper aan de Brandeis University):

Boek: Ending Ageism or how not to shoot old people

- **M.D., Ph.D. Gene COHEN**

Boek: The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain

DANK U!!!



JAN VERLINDEN
janverlinden@gmail.com

Toegepaste Improvisatie countert Ageismo - AINx Talk Avila

Persoonlijke ervaring 1

improvisatiesessies in een Woonzorgcentrum - het verhaal van Maria

Abstract:

Improvisatie van Viola Spolin en Keith Johnstone vereist dat je als “Applied” impro-speler al jouw stereotypen en vooroordelen laat vallen in de communicatie en het samenspelen met anderen. Die “mindset” maakt jou als Applied Improvisatie instructeur geprivilegieerd om de “onaangeboorde bronnen van talent” van ouderen aan te spreken. In de “X-area” met de ouderen verdwijnen alle geïnternaliseerde stereotypen en vooroordelen van ageismo. Door hun ervaring en niet-competitieve ingesteldheid zijn zij de ideale kandidaten om mee te werken.

De ervaring:

Ik begon bij het Zorgbedrijf improvisaties te geven aan één van hun woonzorgcentra. De eerste sessie had ik 8 deelnemers. Zij waren tussen de 70 en de 95 jaar, allen waren niet goed meer te been en deden de oefeningen al zittend.

Eén van de deelnemers, Maria - 87 jaar, bleek piano te kunnen spelen. Er stond in de oefenruimte een buffetpiano, die sinds lang niet meer gebruikt werd.

Ik vroeg Maria of zij inderdaad piano kon spelen en of zij een stukje wilde tonen. Zij antwoordde: “Ja, maar ik heb last van chronische artrose aan de handen, ik ben doof aan mijn linkeroor, heb enkele maanden geleden een ongeval gehad waardoor mijn geheugen niet goed meer werkt, en bovendien heb ik niet kunnen oefenen want mijn eigen piano heb ik al 1,5 jaar niet hier.” Ik antwoordde dat ik ondanks dat alles, toch geïnteresseerd was haar eens te horen spelen, zonder druk uit te oefenen.

Het bleek bovendien dat zij geen noten kon lezen, zij had het pianospelen zichzelf aangeleerd aan de hand van “nummertjes” die zij op de toetsaanslagen van haar eigen piano had geplakt. Dit reeds van jongs af aan. Zij had alle songs die zij kon spelen memoriseerd! Zij had in haar jeugd ook nooit muziekschool mogen volgen maar de liefde voor muziek dreef haar motivatie om het allemaal zelf uit te zoeken en te memoriseren ...

Na de gezamenlijke sessie bleven we wat keuvelen. De deelnemers gingen één voor één weg maar Maria bleef tot het laatste. Wanneer ik er alleen mee was, begaf zij zich naar de piano in haar rolstoel. Zij opende het toetsendeck en begon zachtjes met de twee wijsvingers enkele noten aan te drukken. Ik was al heel blij dat zij het toch probeerde en dat het dan niet lukte dat vond ik helemaal niet erg. Ik legde mij erbij neer dat het hier eindigde.

Maar dat was niet het geval ...

Achteraf maar besepte ik dat zij ook nog eens aan één oog volledig blind was en het andere oog verslechterde. Zij was met haar vingers de pitch aan het zoeken om de noten te spelen en testte haar vingers of ze de artrose kon achterwege laten. Dat duurde ongeveer één tot twee minuten.

En plots speelde zij het liedje

Zij speelde het lied “für Elise” van Ludwig van Beethoven. Ludwig van Beethoven die de melodie schreef wanneer hij reeds volledig doof was. Hoe vertolk je nu een melodie geschreven door een briljant componist die volledig doof was het moment dat hij het lied

optekende? Wel dat hoorde ik Maria doen: zij legde een zachtheid, een gevoeligheid in de noten die enkel mindervalide personen kunnen opbrengen, bijvoorbeeld een blinde Ray Charles of een blinde Stevie Wonder. Ik hoorde dus het lied van Ludwig van Beethoven vertolken zoals hij het in zijn hoofd had wanneer hij het componeerde en zoals hij wilde dat het artistiek zou gebracht worden. Met dezelfde gevoeligheid en expressie die enkel een mindervalide persoon in haar voorstelling legt! Ik stond aan de grond genageld, kreeg waterige ogen en kon amper nog iets gezegd krijgen

Misschien zal je nu denken: “Ja maar, dat was gewoon toeval, je had geluk, dit was een éénmalige gebeurtenis. Wat heeft dit met Toegepaste Improvisatie te maken?”. Ja, ik had geluk, dat zeker maar dit gebeurde niet “bij toeval”. Ik had namelijk gans de sessie naar iedereen geluisterd “op de improvisator-wijze”: dit is met het volledige lichaam luisteren, met alle zintuigen en tegelijkertijd mezelf wegcijferen. Daardoor kwam ik met hen in de intuïtie terecht, in de X-area zoals Viola Spolin zegt en dit triggerde het “ware zelf” van Maria. Het was alsof de half-dooftheid, de half-blindheid, het gekluisterd zijn aan de rolstoel, de chronische artrosepijnen, de geheugenproblemen door de val en haar “schaamtegevoel” van 87 jaar te zijn (door het gevoel van niet meer meetellen in onze maatschappij) verdampen in de ruimte en er enkel haar “ware zelf” overbleef: een doodgewone, maar oh zo mooi menselijk wezen!!

Ik ben er nadien niet in geslaagd om haar de piano van haar zelf te bezorgen, omwille van “regels” van het woonzorgcentrum.

Maar het verhaal stopt hier niet: in de sessies achteraf constateerde ik dat zij ook nog eens goed kon zingen en zeer goed de juiste pitch kon horen en aanhouden! Zij kon een kleine veertig kinderliedjes (sommige waren helemaal niet makkelijk!) zonder probleem met volledige tekst en juiste pitch zingen

Zij vertelde mij dat zij oh zo graag naar muziek luisterde, Guiseppe Verdi en Mozart waren haar favorieten. Ik heb haar dan een kleine handluidspreker (11 euro) bezorgd met een sd-kaart waarop ongeveer 10 uur mp3-muziek stond, waaronder de belangrijkste werken van Verdi en Mozart.

Omwille van doktersvoorschrift mag zij niet meer naar voorstellingen gaan. Zoniet had ik haar gevraagd als muzikant begeleiding te doen in een improvoorstelling ... zelfs indien zij later volledig blind zou worden!

Dit is een voorbeeld hoe geïnternaliseerd ageïsme een oudere kan doen geloven dat zij niet veel meer waard is terwijl zij beschikt over een “onaangeroerde bronnen van creativiteit en intellectueel potentie” - cfr dr. Cohen.

Het zijn niet haar fysieke beperkingen die haar beletten om haar piano en zangtalent te tonen: het zijn de vele geïnternaliseerde ageïsme stereotypen en vooroordelen die hiervoor in de weg staan! De minste fysieke ongemakkelijkheid die zij vertoont wordt door haar naaste omgeving onmiddellijk “geprojecteerd” als een onoverkomelijk ouderdoms-probleem ... terwijl haar mooi muziektalent “onaangeroerd” blijft ;-(

Toegepaste Improvisatie countert Ageismo - AINx Talk Avila

Persoonlijke ervaring 2

Een artistiek mooie voorstelling maken met ouderen na slechts een week training met improvisatiesessies!!

Abstract:

Op een week tijd wordt met improvisatie-oefeningen een voorstelling gemaakt met ouderen die gemiddeld boven de 70 jaar oud zijn. Ouderen kunnen een voorstelling brengen die artistiek het publiek minstens dezelfde beleving bezorgd als een voorstelling van acteurs van middelbare leeftijd en dit zelfs met een korte oefenperiode!

De ervaring:

In april 2022 schrijf ik me in voor een week workshop acteren voor ouderen, leeftijd boven de 55 jaar. Het initiatief komt van Opendoek, de Vlaamse organisatie voor amateurtheater. Op het einde van de workshop is een voorstelling voorzien met een select publiek van mensen met theaterervaring.

Het doel van dit initiatief was om ouderen er toe aan te zetten theater te beoefenen.

Ik zelf was geïnteresseerd in hoe de begeleiding zou zijn in die week en wat de artistieke waarde was van de voorstelling.

Ik was met 63 jaar de jongste deelnemer, de anderen waren allemaal begin 70 jaar oud. Drie hadden nog nooit een voorstelling gespeeld. Eén van hen was mindervalide (verplaatste zich in een rolstoel en had ook een geleidehond).

Twee artistieke trainers bouwden aan de voorstelling: één was theaterdocente en gebruikte in haar lessen veel improvisatie-oefeningen, de tweede was dansdocente en gebruikte eveneens voor het visuele effect van de scènes improvisatie-oefeningen (in hedendaagse dans wordt veel improvisatie gebruikt om dans frasen en volledige voorstellingen te maken). Men legde van in het begin de nadruk op het feit dat er heel weinig met teksten zou gewerkt worden dus dat niemand zich ongerust hoefde te maken. Dat was de reden dat met improvisatie-oefeningen werd gewerkt en dat twee trainers met deze ervaring werden ingehuurd om de groep te begeleiden.

De ganse week werd rustig met de improvisatie-oefeningen gezocht naar waarheidsgetrouwe scènes en hoe ze konden “versmolten” worden tot een voorstelling. Het werd me snel duidelijk dat de levenservaring en de niet competitieve ingesteldheid van de deelnemers hen een ideale groep maakte om een artistiek mooie voorstelling te maken.

De trainingen startten op maandag morgen. Op vrijdagavond die erop volgde werd de voorstelling gespeeld.

In het publiek zaten veel mensen die in het theater actief zijn.

Ik peilde naar hun oordeel over de voorstelling en zij waren unaniem: zeer mooi, emotioneel pakkende scènes, zeer waarheidsgetrouw Eén toeschouwer met héél wat theaterervaring vond een scène “alsof het ballet” was, zo indrukwekkend vond hij het.

Hij vroeg me hoe lang we, als spelers, mekaar reeds kenden? Ik antwoordde: één week, op maandag was het de eerste maal dat we met mekaar kennis maakten als spelers. Hij staarde me aan in ongeloof

Deze ervaring toont aan dat ouderen een voortreffelijke voorstelling kunnen brengen, gebaseerd op improvisatie-oefeningen en met weining training. Dit wegens hun eigen uitgebreide levenservaringen en hun niet-competitieve ingesteldheid: het is het spelplezier en de waarheidsgetrouwe scenes waar het hen hoofdzakelijk om te doen is!

Toegepaste Improvisatie countert Ageismo - AINx Talk Avila

Hoe kwam ik van improvisatie tot Ageismo? Via het pad van toevalligheden

In mei 2018 volgde ik één van mijn tiendaagse workshops improvisatie bij Keith Johnstone. Ik had dan al enkele kleine cursussen improvisatie gevolgd in België en begon ook een tweejaarlijkse cursus acteren.

Johnstone was voor mij een openbaring: zijn twee handboeken én zijn nieuwsbrieven van het iTi (International Theatresports Institute) had ik meerdere keren zeer grondig gelezen en bestudeerd. In vergelijking met de lokale cursussen improvisatie waren de tien dagen bij Keith werkelijk een minutieuze uitleg van hoe improvisatietheater tot stand kan komen. Zijn boeken legden zijn technieken al wel in detail uit maar als je Keith zelf een oefening ziet uitleggen en dan het resultaat onmiddellijk zich realiseert, dan worden de “woorden” en “zinnen” werkelijkheid. De magie waarvan hij spreekt voltrok zich voor mijn eigen ogen en oren.

Ik had ook het boek “Something like a drug” van Kathleen Foreman/Clem Martini, twee van zijn leerlingen, gelezen en ook voor mij was improvisatie een “drug” geworden, iets waar je aan verslaafd raakt en dat je niet meer uit je lijf krijgt ...

Wat was nu zo speciaal aan Keith Johnstone?

Vooreerst zijn levensverhaal, zoals beschreven in “Keith Johnstone: A critical biography” door prof. Theresa Robbins Dudeck. Hij vond zichzelf een “misfit” in het Engelse schoolsysteem, ontmoette dan een briljante leraar die de methode “Lao Tzu” toepaste, hij begon zelf les te geven aan kinderen die geen enkele andere leraar wilde en hij ontwikkelde toen al technieken en oefeningen om het klassiek onderwijs te counteren.

Nadien werd hij binnengehaald in het RADA (Royal Academy of Dramatic Art), de “Research & Development” organisatie van het Engelse theater om de acteurs “spontaner” te leren acteren.

Al zijn oefeningen zijn doordrongen van een vastberadenheid om de acteurs zichzelf te laten zijn, een onverschrokken vertrouwen te “kweken” van hun eigen intuïtie en spontaneïteit en een rotsvast vertrouwen te smeden tussen elke impro-speler die met elkaar op de scène acteren.

Dit vergt een met de jaren aangescherpt gevoel om met emoties en verdrongen angsten van de acteurs om te gaan en ze ook te “vervangen” door positiviteit en opgewektheid.

Heel indrukwekkend is zijn analyse van de “status”-gedragingen van mensen. En aansluitend zijn oefeningen die de acteur ertoe brengen om “status” van zijn medespeler te herkennen en daarop zijn eigen status aan te passen.

In de workshop in London was ook een Japanse improvisator, Yurie Sonobe. Zij trainde dames ouder dan 80 jaar. Dat sloeg me met verstomming: dames ouder dan 80 jaar die

nog nooit eerder improvisatie hadden gedaan en dan op oudere leeftijd de sprong wagen om improvisatie-oefeningen te doen? Yurie vertelde dat zij allemaal heel enthousiast waren en elke week stonden te springen om aan de sessie te beginnen!!! Dit was voor mij een complete verrassing: het strookte helemaal niet met mijn idee van ouderen. Yurie liet mij foto's zien van de sessies en de dames waren inderdaad heel enthousiast, lachten en schaterden het uit en het speelplezier stond op hun gezicht af te lezen!

Ik ging er niet onmiddellijk verder op in maar het bleef mij "achtervolgen", het idee dat 80-jarigen nog volop risico willen nemen, ook na een gans leven in een "keurslijf" te hebben geleefd. De Japanse maatschappij staat bekend als heel masculien, dus de dames komen nog uit een culturele periode waar zij gedienschtig leerden zijn in de maatschappij. Was dit enkel een Japans fenomeen of kon dat ook in onze Westerse cultuur?

In 2019 woonde ik voor het eerst het jaarlijks congres bij van AIN, Applied Improvisation Network, in Parijs. Daar zag ik de oefeningen van Keith Johnstone en Viola Spolin toegepast worden in andere domeinen dan theater. Het was vooral de sociale sector die mij boeide. En andermaal werd ik verrast: de improvisatie-oefeningen werden zeer effectief ingezet op tal van gebieden om mensen weerbaarder te maken in hun dagelijkse omgang.

Achteraf bekeken is dat wel logisch: het leven is nu éénmaal theater en of je nu op een theatervloer omgaat met anderen of in jouw dagdagelijkse leven, de principes van communicatie, samenwerking, connectie, ... gelden op dezelfde manier. Improvisatie traint je in betere communicatie en "opkomen voor jezelf" dus deze training komt je evenzeer ten goede in jouw dagdagelijkse omgang!

Twee workshops hadden grote indruk op mij: in beide werd ingezet op improvisatie aan jongeren. Voor beide waren de resultaten spectaculair: middelbare scholieren die enkele jaren training achter de rug hadden, slaagden allemaal voor de ingangsproof aan de universiteit! Zij waren nochtans afkomstig uit een sociaal achtergesteld milieu. Een omgeving die ik maar al te goed kende uit mijn eigen jeugd: ik ben opgegroeid in een gezin van 13 kinderen en weet wat kansarmoede is!

Ik begreep dus héél goed dat improvisatie een heel sterk instrument was om jongeren zelfzekerder en mentaal sterker te maken voor hun latere professionele leven!

Ik heb 20 jaar techniektraining gegeven in het basketbal aan jongeren én volwassenen. Ook daar had ik jongeren die opgroeiden in kansarmoede. Een bemoedigend woord, een gemeente ondersteuning en respect deden voor hen wonderen. Ik herkende hierdoor wat Keith zei over jongeren opleiden en de psychologische aspecten die hiermee gepaard gaan. Zijn principes van totaal respect voor de medespeler, samenwerking, ware zelf, statusgedrag, ... gelden ook in coaching wereld van het basketbal! Ook Viola Spolin verwijst hiernaar: zie het belang van de side-coach dat zij in haar boeken beschrijft. Het verschil is dat in het basketbal ook nog de spieren worden getraind en de "muscle memory". Maar de ganse mentale, psychologische omkadering is voor mij hetzelfde in basketbal als improvisatie. Alleen is improvisatie nog veel efficiënter in het transformeren van de "rechterhelft" van onze hersenen want er is geen fysieke kant aan de beoefening van impro. Iedereen, ook fysiek mindere personen, kunnen uitstekende improvisers zijn.

Viola Spolin had haar training gekregen van Neva Boyd die expert was in het aanleren via de ervaring van het spel. Nu is basketbal ook een spel, net als de specifieke games die Viola Spolin en Keith Johnstone ontwikkelden! Dezelfde principes gelden in het spel van improvisatie als in het spel van basketbal!

De klik naar ageismo maakte ik toen ik tijdelijk een groep improvisers trainde. Eén van hen was een dame van 73 jaar die nog nooit theater of improvisatie had gespeeld. De anderen hadden wel ervaring met improvisatie in zowel voorstellingen als opleiding. Ik legde mij toe op de technieken van Keith Johnstone die nieuw voor hen waren. Het viel mij op dat de 73 jarige dame veel sneller en beter de instructies begreep en uitvoerde zoals ik vroeg. Na enkele weken stak zij er met kop en schouder boven de anderen uit in spel, doorzicht, Zij deed mij herinneren aan de improsessies die Yurie Sonobe gaf aan dames van ouder dan 80 jaar in Japan.

Ik besloot daarom om improsessies te geven aan ouderen in Woon-en Dienstencentra. Ik wilde de proef op de som nemen: mijn intuïtie zei mij dat ouderen best goed zijn in impro en waarschijnlijk zelfs beter dan jongeren Ik begon mij te verdiepen in de mentale weerbaarheid van ouderen en kwam zo snel in de wereld van ageismo terecht Als je informatie opzoekt of ouderen mentaal nog artistieke prestaties kunnen leveren, kom je haast onmiddellijk terecht op bronnen die de standaard stereotypen en vooroordelen hierover expliciet maar nog meer impliciet vertolken.

Eigenaardig genoeg vond ik héél weinig info in het Nederlands: zowel in België als in Nederland is deze vorm van discriminatie sterk onderbelicht. Een simpele test is de documentatie op de Nederlandse dokuwiki en de Engelstalige: (<https://nl.wikipedia.org/wiki/Leefstijdsdiscriminatie>) versus (<https://en.wikipedia.org/wiki/Ageism>). In de Nederlandstalige dokuwiki komt ageismo als het ware enkel voor in de arbeidsmarkt en ziektekostenverzekering

Ik verdiepte mij dan maar in de Engelstalige literatuur hierover. Vooral de positieve kant van het ouder worden werd daar omstandig uitgeschreven en er werd verwezen naar uiterst professionele, hoogwaardige studies!

Het was ook een confrontatie met mezelf want bij nader onderzoek bleek ik bij mezelf heel wat stereotypen en vooroordelen nog “verankerd” te hebben in mezelf Als improvisator was ik het gewoon om regelmatig “mezelf tegen te komen”, maar deze maal was ik toch verrast hoe veel en hoe onzichtbaar ingeworteld sommige stereotypen over ouderen ik nog meedroeg!

Maar ik zag ook de positieve kant van de situatie: improvisatie heeft de instrumenten om hier iets aan te doen, op micro-omgeving vlak maar misschien uitdeinend naar grotere platforms?

Mijn improsessies begonnen in twee woonzorgcentra en drie dienstencentra. In mijn bijlage “persoonlijke ervaring 1” beschrijf ik het verhaal van Maria. Zij is voor mij het bewijs dat ageismo inderdaad zeer destructief te werk gaat in de levensomstandigheden van ouderen en hen belet hen zich te tonen met hun beste talenten. Alle stereotypen en vooroordelen over ageismo wordt door haar verhaal onderuit gehaald.

Mijn ervaringen met werken met andere ouderen zijn gelijkaardig aan die met Maria: ouderen willen geen medelijden, zij weten zeer goed dat hun tijd beperkt is, maar juist daarom zijn zij gemotiveerd om “nog iets terug te geven aan de maatschappij”. Al de beweringen hieromtrent van dr. Cohen zijn correct en heb ik in volle energie zelf kunnen ervaren. Er kunnen lichamelijke ongemakken zich voordoen. Dat kunnen de gebruikelijke ongemakken zijn bij het ouder worden, zoals minder zicht van de ogen of een minder hoorcapaciteit. Het kunnen ook ergere ongemakken zijn: een reumatische aandoening, een moeizame vooruitgang door een zwaar beroep in het verleden, Maar het punt is: het **brein** blijft groeien door een activiteit die (cfr Ashton Applewhite):

- 1 uitdagend is
- 2 regelmatig wordt beoefend
- 3 in een sociale context wordt beoefend!

Hebben wij als individu én als maatschappij niet de taak, ja zelfs de plicht (!), om onze ouderen de middelen ter beschikking te stellen om hun brein ten volle laten groeien en hen nog van een volwaardig inhoudsvol leven te laten genieten?

Improvisatie is daar één middel toe en het is voor mij een voorrecht om dat in te zetten met dat doel.

Mijn uiteindelijk doel is met de ouderen een voorstelling te realiseren. Niet zoals vele theaterorganisaties doen “uit compassie” en “vanuit een collectief, maatschappelijk schuldgevoel” om hen toch een “bezigheid” aan te bieden, maar om onze maatschappij te laten ervaren dat zij een theatervoorstelling kunnen brengen die artistiek minstens naast die van een professionele voorstelling kan staan van 30 of 40-jarigen!!

In mijn bijlage “persoonlijke ervaring 2” toon ik aan dat dat zonder meer mogelijk is en dit zelfs met een korte inoefenperiode!

Jan Verlinden
janverlinden@gmail.com

Antwerp
Belgium