

# Ontwapenen, hoe doet een clown dat?

Ontwapenend zijn en een glimlach bewerkstelligen. Dat doet Anneloes Degenaar wanneer ze als contactclown voor dementerenden optreedt. Ze ziet overeenkomsten tussen de contactclown en de mediator. Want de ontwapenende manier waarop een contactclown mensen tegemoet treedt kan ook helpen bij het begeleiden van partijen die in een conflictsituatie zijn terechtgekomen.

Bij mijn vrijwilligerswerk als contactclown voor de Stichting Mediclowns Humanitarian Clowning pas ik vaardigheden toe die ook bruikbaar zijn binnen mediation. Als contactclown is mijn missie ontwapenend te zijn en een glimlach te bewerkstelligen bij dementerenden, die afhankelijk van de graad van dementie, soms in een groot isolement leven. Een groot aantal vaardigheden die ik heb opgedaan als contactclown kan ik ook gebruiken als mediator.

## Wat doet de contactclown?

Het eerste waar mensen aan denken bij een clown is de circusclown, die grappig wil zijn en een kunstje doet. Het beeld dat veel mensen van clowns hebben is een pipo, die met te grote schoenen over zijn eigen voeten struikelt en door onnozelheid en wonderlijke strapatsen de lachers op zijn hand krijgt. De circusclown acteert en doet een kunstje. Het optreden van de circusclown is pas geslaagd als er veel en uitbundig gelachen wordt door het publiek.

De contactclown is een heel ander soort clown, die geen kunstje doet, maar improviseert. De contactclown heeft veel meer overeenkomsten met

de hofnarren en harlekijnen, zoals we die uit de geschiedenis kennen (zie kader). De contactclown zet zijn hart en al zijn zintuigen open en reageert sensitief op mensen en op wat hij meemaakt. De grootste kracht van de clown is zijn 'zijnskwaliteit', helemaal aanwezig in het moment, open en vol overgave, speels, puur, kwetsbaar en daardoor uitermate contactvol. Daarmee is hij in staat om mensen uit hun hoofd en uit hun alledaagse sleur te trekken naar het huidige moment, het nu. En omdat de clown zich steeds weer opnieuw verwondert over alle aspecten van het leven, is het 'nu' voor de clown altijd een feest, vol avontuur en plezier. Bij de contactclown staat niet zozeer de schaterlach centraal, maar eerder de glimlach.

In de jaren zestig benaderde de Amerikaanse arts Patch Adams zijn patiënten al als clown. Hij geloofde in een sterke verbinding tussen de sociale omgeving en het welbehagen van patiënten. Hij was ervan overtuigd dat humor de kwaliteit van leven van patiënten verbetert en dat gelukkige en lachende zieken sneller genezen dan anderen. Niet alleen humor, oprechte belangstelling en interesse in mensen resulteren in blijde en dankbare mensen

## methode

Door **Anneloes Degenaar**  
Foto: **Stichting  
Mediclowns**

omdat zij hun verhaal kunnen vertellen en ze ervaren dat er naar ze geluisterd wordt. Patch Adams' leven is verfilmd in de gelijknamige film uit 1998 met Robin Williams in de hoofdrol.

De ideeën van Patch Adams leidden tot de oprichting van de Clown Care Unit in 1985. De positieve verhalen en resultaten bereikten al snel daarna Europa. In 1991 werd in Wenen de Rote Nasen opgezet. In 1992 werd Stichting Cliniclowns opgericht, in de eerste jaren vooral gericht op kinderen,

catie in sociale activiteiten binnen het verpleeghuis te verbeteren.<sup>1</sup> Binnen de zorg bij dementie neemt de contactclown een bijzondere positie in. De clown heeft een andere benadering en kijkt op respectvolle wijze met nieuwe ogen naar mensen met dementie.<sup>2</sup>

De contactclown voert geen nummer op, maar is erop gericht om op eerlijke, gevoelige en speelse wijze, met degene die hij bezoekt, samen een aangenaam moment te beleven. De clown gebruikt hierbij al zijn troeven: zijn openheid, spontaniteit, broosheid, nieuwsgierigheid, speelsheid, ondeugendheid, zachtheid en aanwezigheid.

### Contact maken

Contact maken kan op velerlei manieren. De contactclown werkt veelal vanuit stilte en rust. Het contact wordt langzaam opgebouwd en de uiteindelijke interactie kan in stilte maar soms ook vrolijk en uitbundig worden.

Dementerenden zitten vaak vast in hun eigen wereld en zijn niet gericht op hun omgeving. Sommigen kunnen zich ook slecht uiten of helemaal niet meer praten. Soms hoor je van activiteitenbegeleiders iets van de achtergrond van bewoners, zodat je weet dat ze van muziek of dansen houden. Dat kan helpen in het contact leggen.

Als je een kamer binnenkomt in een verzorgings-  
tehuis, heb je niet altijd direct contact. Voordeel is dat je als clown anders bent, waardoor je opvalt en eerder aandacht krijgt. Je hebt een andere outfit aan. Ik draag een vrolijke kleurrijke jurk, heb mijn haren in een paardenstaart met een strik op mijn hoofd en natuurlijk is er de rode neus. Ook muziek

## Een clown heeft geen last van beperkende kaders en gedachten

later ook op volwassenen. Hier werken betaalde clowns. In 2008 werd daarnaast Stichting Mediclowns Humanitarian Clowning opgericht, met als missie liefde, aandacht en ontspanning te brengen bij zieke en eenzame volwassenen. Wij spelen met name voor dementerenden, maar ook voor personen met ernstig meervoudige beperkingen. De clowns bij Mediclowns werken op vrijwillige basis.

De contactclown, de clown als bezoeker, wordt sinds enkele jaren meer en meer ingezet in zorginstellingen. Wetenschappelijke studies hebben intussen aangetoond dat de contactclown door zijn aanwezigheid, voor bewoners en het verzorgend personeel, de levenskwaliteit gevoelig kan verbeteren. Het niet-veeleisende, bemoedigende gedrag van clowns kan helpen om de communi-

---

## De geschiedenis van de clown

De clown kent een lange geschiedenis die teruggaat tot de vijfde dynastie in Egypte (2500 voor Christus), waar pygmeëen de Egyptische farao's vermaakten met hun clownsgegedrag. Ook in andere oude culturen, zoals in China en India kwamen hofnarren voor.

In de middeleeuwen waren hofnarren hooggeplaatste personen aan een adellijk hof omdat ze iedereen konden vermaken met grappen. De nar spotte met allerlei dagelijkse zaken en was een van de weinige personen die niet gestraft werd voor zijn grappen. De hofnar werd aan de ene kant gezien als dom en dwaas, maar werd aan de andere kant ook als raadgever ingezet, omdat hij contact had in de hoogste kringen. De nar, vaak met een lichamelijke of geestelijke beperking, gebruikte deze beperking om nog grappiger te zijn en wist afkeer en medeleven voor zijn beperkingen op bijzondere wijze met elkaar te verbinden. De nar had specifieke kleding aan in de vorm van een pak, dat vaak rood met wit gekleurd was. Zijn hoed bestond uit zogenaamde narrenbellen en hij droeg veelal een narrenstok.

De clown, zoals we die vandaag de dag kennen, vindt zijn oorsprong in de Italiaanse *commedia dell'arte*: gemaskerd volkstoneel dat in de zestiende eeuw ontstond als onderdeel van het carnaval. De clownfiguur heette daarin harlekijn. Hij droeg sjofele kleding en had een zwart masker op. In de loop van de tijd groeide de harlekijn uit tot een elegante verleider en de pierrot nam de clownsrol over.

In Shakespeares *King Lear* kreeg de nar een andere positie. De nar is in dit toneelstuk niet alleen komisch, maar ook bitter en wijs. In deze tragedie, met thema's als macht, verraad en verzoening staat de nar met name voor de waarheid en de rede. De nar begrijpt de gedragingen van King Lear en de andere personages, hij kan zich hierin verplaatsen en kan ook goed spiegelen.

In de achttiende en negentiende eeuw verschenen de eerste circusclowns. De moderne clowns met een rode neus kwamen pas in de twintigste eeuw op.

kan helpen om aandacht te krijgen. Zachtjes neurien, zingen of klanken maken. Muziek is een van de laatste dingen die mensen in hun herinnering bij zich houden. En ook aanraking kan soms wonderen doen. Maar dat is allemaal nog niet voldoende om echt contact te maken. Het belangrijkste is aansluiten bij de ander door vooral te letten op de lichaamstaal en daarop te reageren. Bij alles wat je doet, kijk je wat de reactie is en waar de grens ligt van de persoon waarmee je contact maakt. Hierdoor is het mogelijk om op een veilige manier door spel losheid en openheid te creëren.

En opeens kunnen er hele mooie momenten ontstaan. Als het je lukt echt oogcontact te hebben, kan er soms vanuit het niets een stralende glimlach tevoorschijn komen bij iemand die al tijden apathisch is. Die glimlach is voor de contactclown een fantastisch cadeau. Er zijn dan bijzondere ontmoetingen mogelijk. Dan kun je voorzichtig dansen met negentigjarigen, die zich dan weer even jong kunnen voelen. Of kun je samen (kinder)liedjes zingen, of ballonnen overgooien en verandert de atmosfeer in de kamer tot een klein feestje. Er gebeuren dan dingen die anders niet zouden gebeuren. Niet altijd lukt het je als contactclown een glimlach van de ander te ontlokken, toch kan er ook zonder glimlach een mooi contact ontstaan. Als contactclown kun je ook heel goed verdriet en boosheid delen. Als je weggaat uit de kamer is de sfeer meestal positief veranderd.

Voor een clown is niets gek, dus kun je ook gemakkelijker de wereld van de dementerenden instappen en meegaan in hun verhaal, vanuit oprechte belangstelling en interesse. Je hebt geen last van beperkende kaders en gedachten. Natuurlijk zijn daar wel grenzen aan, je hebt een verantwoordelijke rol als vrijwilliger binnen een zorginstelling. Je basishouding is echter open en ontdekkend.

### **Overeenkomsten met mediator**

Als ik kijk naar de vaardigheden die je nodig hebt als contactclown, kom ik deze voor een groot deel ook tegen in de vaardigheden die je nodig hebt als mediator.

Mediation is niet het simpelweg kunnen toepassen van een aantal aan te leren losse technieken. Interventietechnieken en beroepsvaardigheden die de mediator toepast, moet hij zich als het ware hebben eigengemaakt, wil hij als mediator authentiek kunnen overkomen en kunnen handelen als een persoon en niet als iemand in een rol. Een mediator moet betrokken en empathisch kunnen zijn, en niet-oordelend en met een open houding kunnen optreden.<sup>3</sup>

Ook de contactclown is alleen geloofwaardig als hij geen kunstje vertoont, maar vanuit authenticiteit



Anneloes Degenaar als  
Clown Toesje

handelt. Ook een contactclown moet betrokken en empathisch zijn. Een clown is explorerend naar zijn omgeving. De clown is open, niet-oordelend, de clown ontdekt en laat daarbij zijn eigen gedachten en kaders los.

De mediator intervenueert met ogen, handen, mimiek, of door een andere lichaamshouding aan te nemen.<sup>4</sup> De contactclown is gericht op lichaamstaal en kan goed emoties lezen. De contactclown is een meester in aansluiting, het enige waar het om gaat is verbinding. Dat hoeft niet altijd om verbinding in humor te gaan, dat kan ook verbinding in verdriet zijn. Het gaat erom dat degene waar je contact mee hebt zich gezien en/of gehoord voelt. Als het niet lukt, probeer je het nog een keer, op een andere manier, je geeft niet gauw op. Een clown blijft echter niet terugkomen op dingen die niet goed werken, hij zoekt naar nieuwe openingen. Ook de mediator bereikt alleen resultaat als hij goed kan aansluiten. Belangrijk is dat betrokkenen het gevoel krijgen dat ze echt gehoord worden. Als je vastzit in het gesprek, probeer je als mediator ook naar andere, nieuwe openingen te zoeken.

De mediator exploreert net als de clown en is op zoek naar de belangen en drijfveren van de betrok-

kenen. Bij mediation richt je je niet op het conflict, maar vooral op de belangen die erachter liggen. Een bekende quote van Patch Adams, contactclown, sluit hierbij aan: *'If you focus on the problem, you can't see the solution. Never focus on the problem.'*

In de draai- en categorisatiefase van een mediation kan er ruimte komen voor humor. Dat helpt in het op een andere manier naar je eigen standpunten kijken. Een luchtige opmerking kan soms het ijs breken. Humor kan een waardevolle interventietechniek van de mediator zijn.

In de brainstormfase is het van belang alle opties te bekijken, in de meest ruime zin. Ook voor de clown is niets te gek, hij kan vrij denken. De clown nodigt daartoe uit. De clown is een meester in *out of the box* denken, zijn speelsheid zit hem in de genen.

## Als clown leer je loslaten, je gaat met grote nieuwsgierigheid de wereld en de ander opnieuw ontdekken

Dementerenden leven in hun eigen wereld, ze zijn vaak ook in de war. Als contactclown lukt het je ze af en toe even in weer een andere wereld te brengen. In een wereld uit een mooie herinnering, toen ze jonger waren. Een interessante vraag om te stellen is: in hoeverre zijn partijen die vastzitten in een conflict en zich alleen nog op het conflict kunnen focussen, feitelijk niet ook een beetje in de war en zien ze de zaken niet meer helemaal helder? De mediator helpt partijen op een andere manier naar de kwestie te kijken, zonder oordelen, met oprechte belangstelling. Als mediator haal je tijdens de mediation ook mensen uit hun eigen vastzittende kaders en denkpatronen.

Voor de mediator is timing belangrijk, dat geldt ook voor de clown. Als je op het verkeerde moment de verkeerde interventie doet, bereik je niet het gewenste resultaat. Je kunt niet naar de brainstormfase gaan als de exploratiefase nog niet is afgerond. Ook de interventies en de grappen van de clown slaan alleen aan als ze precies op het juiste moment worden gemaakt.

### De kunst van het aansluiten

Bij 'clownen', ofwel doen wat een clown doet, is aansluiten essentieel. Aansluiten bij je medespelers, aansluiten bij je publiek, en aansluiten bij jezelf. Dit doe je vanuit je eigen basis. Ook als mediator werkt het aansluiten bij partijen het

beste als je volledig met aandacht in het gesprek aanwezig bent. Concentratie en focus zijn daarbij essentieel.

Om goed te kunnen aansluiten is het belangrijk dat je gefocust en geconcentreerd bent en alle zintuigen openstaan. In de clownsopleidingen die ik gevolgd heb, begonnen we vaak met een aantal Qi Gong-oefeningen om eerst contact te leggen met ons eigen lichaam. Rustige oefeningen met aandacht voor ademen, aarding en aanvaarding. Oefeningen om onze zintuigen en ons aanvoelen te scherpen.

Als je goed geared bent in je eigen basis kun je daarna pas op zoek naar vrijheid in handelen. Als clown ga je dan op een speelse manier je omgeving ontdekken, zonder bevragingen of bedenkingen. Vanuit de verworven speelse vrijheid kun je dan open en nieuwsgierig contact leggen met de ander. Niet zozeer vanuit de gedachte, eerder vanuit de beweging en het gevoel. Kinderen kunnen dit vanuit nature, als volwassene hebben we de clown in ons een beetje achtergelaten tijdens onze opvoeding tot serieuze volwassene. Als clown leer je loslaten. Je gaat met grote nieuwsgierigheid de wereld en de ander opnieuw ontdekken. De wereld om je heen is nieuw, zonder duidelijke scheidslijn tussen de realiteit en de verbeelding.

Juist hierin zit de kracht van de clown, door echt nieuwsgierig te zijn en open te staan kan de clown aansluiten bij de ander. De clown heeft geen last van eigen kaders en gedachten. Ook bij mediation gaat het erom dat je open en echt nieuwsgierig bent in het verhaal achter het verhaal, zonder dit in te vullen vanuit je eigen kaders en gedachten.

### De ontwapenende glimlach

Dus wat brengt de contactclown de mediator? Openheid en nieuwsgierigheid. Onbevangenheid, zonder oordeel de ander tegemoet treden. Aansluiten, niet alleen op wat er gezegd wordt, maar ook in lichaamstaal en emoties. Improviseren, door in het hier en nu te reageren en daarbij eigen kaders los te laten. Ten slotte incasseren: als het niet lukt, opnieuw op een andere manier proberen, zonder ergernis. ●

### Noten

1. Ruud Hendriks, 'Clown's view als respiciō: respectvol (om)kijken naar mensen met dementie', *Ethiek & Maatschappij* 2015/1-4, p. 19-43.
2. Margareta Rämgård, Elisabeth Carlson & Elisabeth Mangrio, 'Strategies for diversity: medical clowns in dementia care', *BMC Geriatrics* 2016, 16:152.
3. Eigenschappen van de mediator, uit Hugo Prein, *Beroepsvaardigheden en interventietechnieken van de mediator*, Den Haag: Sdu 2017, p. 40-41.
4. Non-verbaal gedrag, uit M.A. Schonewille, *Toolkit Mediation*, Den Haag: Boom juridisch 2018, p. 327.



Anneloes Degenaar is MfN-registremediator ([www.mediation2deal.nl](http://www.mediation2deal.nl)), contactclown (Medicdowns) en projectmanager (Skal Biocontrole).