

6 - 2009

TEMA: Tabu

Prostitution – ikke det letteste i verden

Alle har ret til et sexliv. Det er lettere sagt end gjort, når prostitution er inde over

M/k i hverdagen?

Er der plads til maskuline værdier i omsorgsarbejdet?

Er kønnet på dagsordenen i socialpsykiatrien? To ledere svarer

Englene synger i Herlev

Café Harlekin laver uddannelse og gourmetmad. Det styrker selvtilliden og smager godt

Socialpsykiatri



Danseterapi – "Rytmen rammer underlivet og er med til at gøre én bevidst om både kropslighed og kønslighed"

Julie Folkerman,
danseterapeut



Danseterapi til cubanske rytmer:

”Man bli’r glad i låget af det”

Slå hovedet fra og kroppen til. Målet med undervisningen i den sensuelle cubanske salsa er, at kvinderne får oplevelsen af succes og af: Jeg er, Jeg kan!

Spisestuen på botilbuddet Vestervænget i Tåstrup er blevet ryddet for såvel morgenbuffet som borde og stole. Foldedøren lukker omverdenen ude og dansen ind for den næste times tid, hvor rummet giver plads til den ugentlige undervisning i salsa, som kvinderne har meldt sig til via stedets idrætsforening. Der er godt fremmøde, syv borgere og et par støttepersoner er klar til at give sig hen til de sensuelle rytmer og danse- og musikterapeut Anne Julie Folkermans ildfulde instruktioner.

Et discohit fra 70’erne med ”Kool &

The Gang” skyder timen i gang og får løsnet kroppene op fra yderste tåspids til øverste hårtot. Anne Julie opfordrer til at ”smide hovedet ud” og lade kroppen få plads. Og der skal sættes lyd på udånderne oveni.

Selv om det kan være grænseoverskridende at sætte lyd på sine bevægelser, er gruppen så tryk, at rummet snart genlyder af fuldtone ”Ahhh” og enkelte ”Juhuu”.

Gennemslagskraften er så stor, at der hurtigt dukker et nysgerrigt mandeansigt op i en af ruderne ude fra havsiden, men desværre; det her er

kun for damer, så han bliver venligt, men bestemt bedt om at flytte sig.

”Løft skuldrene, husk at få armene med, og glem ikke ’lykkeflæsket’,” instruerer underviseren, mens yndefulde kvindearme blafre, og numserne roterer lystigt til musikken.

Smilene bliver større, mens Anne Julie og gruppen stykker salsaen sammen, kropsdel for kropsdel. Og nu ryger de første store bluser, mens hun lige repeterer trinene fra sidst – for ikke alle var med sidste onsdag.

”Lamselår, lamselår. Højre, venstre. Armene med og ”Uhh, hvor er jeg dejlig i dag!” Anne Julies entusiasme er smittende, og kvinderne øjne hænger koncentreret ved hende, når hun danser for. Selv om ikke alle var med sidste gang, volder det ikke de store



”Lad som om, I gi’r frisuren et puf,” lyder instruktionen.



”Mange psykisk sårbare har svært ved at være med på almindelige hold, derfor er det vigtigt, at vi har vores egne muligheder. Det er smaddersjovt at danse, og selv om jeg kan være nede, når jeg går hjemmefra, bli’r jeg glad i låget af at være med her,” siger Gitte Lynge.



kvaler at få sat både lår, numser, lyde og arme på i den rette rækkefølge.

Så derfor tøver hun ikke med at sætte et nyt element til dansen, ”rubintåen” – en yndefuldt fremstrakt tå, der lige dypper i gulvet efterfulgt af kokette, feminine hvin.

Nu er hele sekvensen samlet, og mens de cubanske rytmer kryber rundt i rummet og ind under huden, dyppes ”rubintæerne”, armene svæver yndefuldt, og ”lykkeflæsket” sættes i sving.

Puha! Efterårssolen gennem vinduerne hjælper på varmegraderne i rummet. Og det er lidt svært at trække vejret godt igennem, samtidig med at man skal give slip på ballerne. Kvinderne tager et fortjent pusterum. Nadja er overbevist om, at hun skal ud at købe sådan noget tøj, som Anne

Julie har på, i stedet for at danse i sit almindelige tøj. Og Gitte joker med, at hvis hun turde gi’ slip på sine baller, mens hun går hen ad gaden, ville der blive ren opstand!

Timen bliver bidt over i mindre bidder, så ingen bliver presset ud over sine grænser. Anne Julie Folkerman sørger for både at have blik for den enkelte og gruppen som helhed undervejs. Og hun sætter billeder på trinene, som leges ind i kroppen. Det næste trin i salsaen, hvor benene skiftevis skal sættes foran hinanden, forklarer hun med den attitude, man som kvinde indtager på gaden i New York, når man skal have fat i en taxa. Man strutter lidt og vifter feminint med den ene hånd.

Elisabeth har godt styr på de trin fra undervisningen sidste uge og viser

beredvilligt resten af gruppen, hvordan vægten skal lægges på fødderne skiftevis. Charlotte havde det skidt, da hun skulle herhen i morges, for angsten for at ryge ned i et af depressionens mørke huller lurede. Men lige så snart hun er i dansen og lader musikken og trinene lede sin krop, er der ingen tvivl om, at hun har taget Anne Julies opfordring om at ”smide hovedet ud” til sig. Hun stråler midt i det hele.

”Højre, venstre. Knips! Svanearme. Kys mig. Kys mig. Hopla. Strut!” Anne Julies ord blander sig med musikken, og hver af hendes bevægelser følges tæt. Indimellem er kvinderne så dybt koncentrerede, at hun må huske dem på at få skuldrene ned og trække vejret godt igennem.

Dansen er et godt værktøj til at kom-



"Det giver mig et pift at komme videre på, at mærke glæden i min krop, når jeg danser," siger Charlotte Maj Andersen.

me i kontakt med sin glæde, seksualitet og få jordforbindelse. Man kan ikke danse med sin syge del. Det er det raske, ressourcerne, musikken og dansen får fat i. Og det er målet: At nære den raske del og få selvværdet, accepten af sig selv og glæden ved sin krop til at vokse.

Mange af kvinderne slæber på en rygsæk, tung af nederlag og kropslige ydmygelser fra blandt andet gymnastik- eller idrætstimerne, hvor de blev valgt til sidst eller måske helt fra.

Dagens afdansningsbal nærmer sig. Der skal bare føjes et par enkeltheder mere på – en hånd, der skubber til frisuren, og klap på skiftevis højre og venstre balle. Og så lige et af de positive mantraer: "Gud, hvor er jeg dejlig", oveni.

Det falder kvinderne ret let at sige

de fem besværgende ord, mens de smilende puffer til frisuren og klapper sig først på den ene balle så den anden. Talentspejderne kunne snildt komme an her og fiske emner til næste runde af "Vild med dans".

"Så dronninger! Det er lidt svært at koordinere ben og arme, men I skal ikke lægge skjul på begejstringen for jer selv. For nu er det generalprøve," siger Anne Julie. "Om lidt går tæppet. Og dernede i salen sidder alle jeres drømmemænd og venter bare på at se på jer, showpiger!"

Og det skorter ikke på kvalificerede bud på, hvem man kunne ønske sig siddende i salen – George Clooney, kronprins Frederik, Patrick Swayze, Mel Gibson og Sean Connery for bare at nævne nogle.

"Fold jer ud, piger," griner Anne Julie, mens hele gruppen giver alt, hvad de har i sig. Svanevingerne vifter, rubintæerne dyppes, lykkeflæsket rystes, mens der sendes kaskader af sommerfuglekys mod salen.

Der skal ikke meget fantasi til at forestille sig den stående applaus fra salen og regnen af røde roser, der daler ned over de dansende som tak for dansen.

Og som Gitte siger, da der er danset af, og alle puster ud:

"Man bli'r glad i låget af det. For her er vi på vores egne vilkår, og der er ikke noget med nogen, der bliver valgt hverken først eller sidst!"



Næring til det raske

"Jo mere næring den raske del får, jo større vokser den sig. Det kan dansen og musikken gøre, fordi de går bag om det begrænsende sprog og direkte ned i kroppen og skaber en grobund for udvikling. Det kan ikke lade sig gøre at danse med den syge del," siger Anne Julie Folkerman, danse- og musikterapeut, uddannet både i Danmark og USA.

"Jeg arbejder på at ændre indarbejdede negative mønstre gennem dansen. Når de positive kodninger som for eksempel "rubintå" og "lykkeflæsk" bliver leget ind i kroppen, kan den ikke sig nej – som hovedet gør. Det bliver internaliseret. Som psykisk sårbar har man mange nederlag, der skal opvejes; mit mål er, at kvinderne går herfra med succes, oplevelsen af at føle: Jeg er! Jeg kan! Ud over at musikken er dejlig, går den cubanske salsa nedad og skaber jordforbindelse. Rytmen rammer underlivet og er med til at gøre én bevidst om både kropslighed og kønslighed," siger Anne Julie Folkerman.