



Circus voor
kinderen met
en zonder een
beperking



*Informatieve brochure voor gemeenten, instellingen, organisaties, sponsors en betrokkenen
over het succesvolle participatie- en inclusieproject Circus Caps
voor kinderen met en zonder een verstandelijke beperking*

Ervaringen met Circus Caps



**“Als moeder, maar ook
als
voorzitter
van
stichting
De Upside
van
Down,**



**heb ik veel initiatieven
gezien. Heel vaak
goedbedoeld.**

Maar vaak met als achtergrond onze kids “ bezig te houden”, te verwennen of zich bijzonder te laten voelen. Omdat het eigenlijk “best zielig” is als je Down hebt. De behoefte ligt volgens mij anders... Ik juich Circus Caps met name zo toe omdat kinderen met Down zo niet alleen bewegen en zich vermaken, maar ook en vooral omdat zij zich op diverse gebieden spelenderwijs beter ontwikkelen, meer

zelfvertrouwen krijgen en zelfredzamer worden. Precies wat nodig is om mee te kunnen tellen in de maatschappij. Last but not least is de integratiegedachte die uitgaat van de lessen uit mijn hart gegrepen.”

*Linda Germs
voorzitter Upside van Down
en moeder van Lucas*

Ieder kind kan uitblinken

**“Toen
Circus
Poehaa
startte
met de**



**uitprobeer-
middagen van Circus Caps
zijn we gaan kijken en**

**uiteindelijk steeds van de
partij geweest.**

Wat is Luc enthousiast en wat heeft hij veel geleerd! Zijn motoriek is sterk verbeterd. De oog-handcoördinatie, balans, controle over zijn spierspanning en het samenwerken van beide armen en benen ook. Het is voor hem ook fijn dat het circus niet zo talig is. Ik zie mijn zoon groeien iedere keer als we gaan. Hij leert iedere keer iets bij, omdat het mogelijk is steeds kleine stapjes vooruit te zetten. Hierdoor groeit zijn zelfvertrouwen en is hij enorm trots op zichzelf. Ieder kind is wel ergens goed in, omdat het circus zo veelzijdig is, dus ieder kind kan uitblinken.”

*Chantal Wolters,
moeder van Luc*





Circus Caps

Bijzonder waar het kan, gewoon waar nodig

Door te spelen ontwikkel je je. Daarom kiezen ouders graag voor een vrijetijdsbesteding van hun kinderen waarbij alle zintuigen en mogelijkheden aan bod komen.



Daarom zijn veel gemeenten, instellingen, scholen en ouders of verzorgers regelmatig op zoek naar activiteiten waar kinderen met een beperking net zo goed aan mee kunnen doen als kinderen zonder beperking.

Maak het mogelijk!

Voor kinderen met een beperking is vaak geen passende vrijetijdsbesteding voorhanden. De sociale, geestelijke en lichamelijke ontwikkeling van deze kinderen loopt daardoor ongewild nog meer achterstand op dan nodig.

Wij bieden die activiteit aan. Circus Caps. Waar kinderen zonder of met een verstandelijke beperking of een lichamelijke handicap samen bewegen, elkaar helpen, creatief zijn en plezier maken. Waar ze zich ontwikkelen op fysiek, geestelijk, sociaal en artistiek

Circus Caps is al actief in

Oss, Arnhem, Wageningen,
Apeldoorn, Almere,
Amsterdam, Utrecht,
's-Hertogenbosch

ontwikkelen. Dat gebeurt in een veilige omgeving, met professionele begeleiding. Met uw ondersteuning maakt u dit mogelijk voor veel meer kinderen.

Dit is een uitgave van

Circus Caps

Graslaan 75
6833 CE Arnhem
06-47939679
info@circuscaps.nl
www.circuscaps.nl



Het ontstaan van Circus Caps

Toen op zekere dag Luc, een jongen met het syndroom van Down, langs kwam bij Circusschool Mr. Poehaa, merkten de professionals daar al snel hoe Luc genoot. Zo kwam circuscoach René Hildesheim op het idee om Circus Caps op te zetten.

De initiatiefgroep Caps werd in het voorjaar 2014 in het leven geroepen door de Stichting Vrienden van Poehaa, de stichting die het circuswerk in de regio Arnhem ondersteunt, en kreeg de opdracht mee om een circusproject op te starten zonder winstoogmerk, dat zich zou sterk maken voor de integratie van kinderen met een uitdaging.



Partners

Ondersteuningsinstanties als stichting MEE, scholen voor speciaal onderwijs en ouders, Stichting Up-side down, de Peter Faber Stichting, Stichting Downsyndroom, verschillende kunsteducatie-instellingen en brede scholen werden snel bereid gevonden om mee te werken. Bovendien werken andere organisaties mee aan de verdere inhoudelijke ontwikkeling ►

Zinnol en veilig



► van Circus Caps: diverse jeugdcircussen; Circus Apeldoorn, Mr Poehaa Arnhem, circus Heuvelrug Rhenen, Circus Amersfoort Markant Apeldoorn, circuswinkel Nijmegen, Stichting Bijdehandjes, HUB-Oss (ZMLschool), Stichting Diagonaal Arnhem, Onderwijsopbouwwerk Presikhaaf en De Horde.



Uitproberen

In Arnhem, Apeldoorn en Oss werden vanaf juni 2014 uitprobeermiddagen georganiseerd, in samenwerking met instellingen en ouders van kinderen met Downsyndroom. Binnen de initiatiefgroep werd al snel een zinvolle, veilige en efficiënte manier van werken ontwikkeld. Vanuit Circusschool Mr. Poehaa

werden coaches beschikbaar gesteld en getraind om de juiste begeleiding te bieden aan een nieuwe groep circusartiesten.

Financieel

Omdat Circus Caps nadrukkelijk de opdracht meekreeg geen winst te maken met de circusactiviteiten, werden door de projectgroep sponsors gezocht en gevonden. Zo werd de aanloopfase en de werkelijke start van het project mogelijk gemaakt dankzij de bijdragen van VSB-fonds, Rabobank, Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind, het Fonds Verstandelijk Gehandicapten en Stichting Vrienden van Poehaa.

Organisatie

Circus Caps is een projectgroep van Stichting Vrienden van Poehaa. Het bestuur van de stichting ziet toe op het functioneren van Circus Caps en ondersteunt Circus Caps waar nodig met het aanboren

van financiële middelen en andere ondersteuning. Vaktechnisch wordt Circus Caps mogelijk gemaakt door de medewerking van de professionele coaches van Circusschool Mr. Poehaa onder leiding van René Hildesheim te Arnhem, die na specifieke training kunnen worden gedetacheerd bij Circus Caps.

Circus Caps van start

Op 11 maart 2015 vond in Oss de eerste officiële voorstelling van Circus Caps plaats. Vanaf dat moment werden er groepen circusartiestjes met en zonder beperking begeleid in onder andere Arnhem, Wageningen, Apeldoorn en Oss.

Circus Caps ?

De naam Caps is een samenvoeging van de 'cap' in verstandelijke handicap en een cap, een pet. Het dragen van een pet staat symbool voor het ergens bij horen.

10

Aandachtspunten van Circus Caps

Sinds het begin van Circus Caps is er veel eigen onderzoek gedaan naar wat het beste werkt voor deze bijzondere groep kinderen en hun broertjes en zusjes, vriendinnetjes en vriendjes.

In de praktijk van het werk met de doelgroep van Circus Caps zijn zeker in de begintijd steeds belangrijke inzichten verworven en in de praktijk getoetst.

Bovendien houden de betrokken circuscoaches nauwlettend publicaties in de gaten over de doelgroepen om nieuwe inzichten te kunnen integreren in het werk.

Uit dit geheel van bronnen komen onderstaande tien aandachtspunten voort die terug te vinden zijn in de manier van werken van Circus Caps:

Alle kinderen/ kunnen en willen uitblinken.



Circus Caps gaat uit van wat een kind kan. Niet van wat het niet kan.



Kijken, voelen en doen staan centraal, Circus is niet-talig.



Plezier van de deelnemers staat voorop, niet het resultaat van de voorstelling.



Ouders kunnen soms op de achtergrond ondersteunend aanwezig zijn, maar moeten niet te bepalend worden tijdens workshops.



Kleinere groepen werken het best.



Werken in een vaste structuur geeft houvast en duidelijkheid.



Kinderen die lang niet bewogen hebben, krijgen wat meer tijd om te wennen aan de lichamelijke activiteiten.



Vertrouwen moet opgebouwd worden.



Talent laat zich soms op onverwachte momenten zien. De begeleiders blijven daar alert op.



Circus Caps

Het effect van circus

Geestelijk

- * Kinderen ontwikkelen zich op speelse manier
- * Ze krijgen meer zelfvertrouwen
- * Kinderen ervaren dat ze zich ontwikkelen, iets gaan kunnen
- * Ze leren verantwoordelijkheid te nemen en plannen
- * Ze maken plezier

Creatief

- * Het plezier van het meewerken aan decor, kostuums of het bedenken van acts
- * Nieuwe talenten ontdekken: schilderen, schminken, zingen, jongleren, spannende circustechnieken en meer
- * Iets moois maken en dat dan presenteren aan trotse ouders en publiek

Hoe werkt circus bij kinderen ?

Bij Circus Caps vinden we dat elk kind plezier mag hebben.

Dat is immers waar je als eerste aan denkt bij het circus, toch?

Door met kinderen met een beperking als het syndroom van Down of een lichamelijke beperking te werken, weten we dat circus nog veel meer doet.

Kinderen ontwikkelen zich spelenderwijs op alle denkbare niveaus.

Lichamelijk

- * Spierkracht neemt toe
- * Evenwicht wordt beter
- * Oog-hand coördinatie verbetert
- * Lichaamsbewustzijn vergroot
- * Overgewicht wordt speels aangepakt

Sociaal

- * Kinderen leren samenwerken
- * Ook de kinderen met beperking leren om anderen te helpen
- * Kinderen met beperking gaan om met kinderen zonder beperking, wat voor beide partijen vaak enorme eye-openers oplevert

René Hildesheim
initiator van
Circus Caps:

“Circus begint met een andere manier van kijken”

Circus Caps kiest ervoor om te werken met jongeren met het syndroom van Down. En met hun vriendjes, vriendinnetjes, broertjes en zusjes die geen Downsyndroom hebben. Ongebruikelijk! En hoe werkt dat dan? Circuscoach en initiator René Hildesheim over vertrouwen, creativiteit en leren door te spelen.

Er zijn maar weinig plekken waar mensen met een verstandelijke beperking om hun kwaliteiten worden gewaardeerd. Circus Caps heeft hen juist als uitgangspunt genomen. Hoe is dat zo gekomen?

Ik moet je eigenlijk even corrigeren. Mensen met een Downsyndroom zitten verstandelijk vaak ‘anders’ in elkaar. Maar of dat nou echt een ‘beperking’ is... dat durf ik niet te beweren. Wij kijken naar de talenten van onze deelnemers. Die ervaren we helemaal niet als beperkt. Het zijn artiesten met andere

kwaliteiten: ze zijn goede kopieerders, ze zijn direct, intuïtief, hebben humor, zijn ondeugend en goedlachs. Die



talenten vormen het uitgangspunt van het circuswerk en alles wat er bij komt. We gaan uit van de deelnemers, niet van een techniek of een vorm. ►

“Meer dan een school!”



► *Hoe wordt het oefenen gestimuleerd zonder er een verplichting van te maken, iets wat op discipline moet worden gedaan? Veel Downkinderen hebben daar juist een hekel aan!*

Ik ook! We hebben bij Circus Caps daarom goedgepaste en heel ervaren circuscoaches. Zij organiseren een vorm van zelfonderwijs op basis van samenwerking met elkaar. Zo worden de gezamenlijke krachten van de deelnemers gemobiliseerd en kunnen alle talenten opbloeien.



We werken bij de cursussen toe naar een voorstelling. Daarom vragen we ook prestaties: alle deelnemers maken vorderingen op hun eigen niveau. Mensen met Downsyndroom vinden het vaak al enorm leuk om met circusmaterialen om te gaan, puur vanuit nieuwsgierigheid,

om te spelen en te experimenteren. Door de begeleiding van de circuscoaches wordt dat vrijblijvende spelen omgezet in het ontwikkelen van presentatievaardigheden, om maar eens wat te noemen.

“Mensen met een verstandelijke handicap worden vaak vooral gehinderd in hun ontwikkeling”

Dus je zet circus in om vaardigheden te ontwikkelen en tegelijkertijd plezier te hebben. Kun je meer voorbeelden noemen van wat zich zoal ontwikkelt?

Lichaamskracht, sociale vaardigheden, fijne motoriek, evenwicht, een gezonder gewicht door beweging... noem maar op! En dat alleen al omdat we van iedereen verwachten dat ze meehelpen sjouwen, dat ze anderen

helpen, dat ze meekijken en meebepalen hoe een voorstelling wordt en wat ze daar zelf aan toevoegen. Circus begint met een andere manier van kijken. In onze ervaring worden mensen met een verstandelijke handicap vaak vooral gehinderd in hun ontwikkeling, doordat ze van alles moeten wat niet uitgaat van hun eigen belangstelling en hun talenten. Bij Circus Caps worden ze ook aangesproken op hun persoonlijke verantwoordelijkheid: artistieke prestatie, het halen van groepsdoelen, het definiëren van persoonlijke doelen en eraan werken om die doelen te bereiken.

Dat klinkt wel streng.

Vind je? Het is heel overzichtelijk hoor: ‘Ik wil over het koord kunnen lopen,’ is zo’n persoonlijk doel. Dan moet er dus iemand gevraagd worden om te helpen. Je moet oefenen. En een coach hebben om te zorgen dat de oefeningen veilig gebeuren. Daar letten we natuurlijk altijd goed op. ►



“Beweging geeft vertrouwen”

► Wanneer is een circusactiviteit geslaagd in jouw ogen?

Wij gaan uit van de drie kernwoorden die choreograaf Royston Maldoom, bekend uit de film ‘Rhythm is it’, hanteert bij zijn dansvoorstellingen met pubers: vertrouwen, passie en schoonheid. Vertrouwen in het contact in fysieke en mentale veiligheid voor alle deelnemers. Er is open communicatie met alle zintuigen. Taal is daarbij vaak ondergeschikt aan beweging, fysiek contact. Dat werkt dus ook goed bij mensen die niet zo talig zijn ingesteld.

Met hele concrete partneroefeningen creëren we **vertrouwen** in elkaar en meer zekerheid over de eigen kracht en mogelijkheden. De **passie** van alle betrokkenen maakt dat we samen risico’s durven nemen en grenzen overschrijden.

We streven naar **schoonheid** in het uiteindelijke resultaat van de voorstelling. Elke deelnemer ontdekt en bedenkt daarbij steeds opnieuw een uitwerking van technieken die overeenkomt met zijn sterke en zwakke punten, zijn

individuele ritme en zijn voorkeuren. Dat houdt het verrassend.

“Vertrouwen,
passie en
schoonheid”

Kun je circus zien als een soort school?

Het is meer dan dat. Circus Caps is een combinatie van onderwijs, pedagogisch werk, technologie, sport en kunst. Oh ja, en een geweldige vrijetijdsbesteding natuurlijk.

Welke ‘vakken’ worden er gegeven?

Acrobatiek is de basis van de circustraining. Mensen met een verstandelijke handicap zijn in hun bewegingen vaak helemaal geconcentreerd op zichzelf; zicht op het ritme van partners of de groep is lastig voor ze. Met acrobatiek wordt

gewerkt aan stabiliteit en op afstemming op een partner. Zo wordt het verantwoordelijkheidsgevoel voor het bewaken van je eigen grenzen en voor het welzijn van de ander gestimuleerd: je laat elkaar letterlijk niet vallen! In dans- en theateroefeningen worden de acrobatische technieken in uitgewerkt via improvisatie. Dans en beweging kunnen fysieke en mentale blokkades aan het licht brengen. Bovendien geeft beweging in dans ook vertrouwen, waardoor de moeilijke artistieke technieken makkelijker haalbaar worden.



En dan zijn er specifieke balansoefeningen. Mensen met Down hebben vaak, grappig genoeg, hoogtevrees! Steltlopen brengt mensen naar grote hoogte en dat levert vaak ongebruikelijke ontspanning en nieuwe krachten op. ►

► ***Dat klinkt tegenstrijdig!***

Misschien, maar het werkt nu eenmaal zo. Mensen met een verstandelijke handicap verstijven vaak letterlijk lichamelijk als ze in ongewone ruimtelijke posities komen en zich onveilig voelen. Die blokkades blijven vaak jarenlang zitten. Als daar de ervaring van ontspannen en plezierig de hoogte in gaan tegenover staat, ebt de verstijving heel snel weg. We merken dat vaak al bij koordansen. Dat is een overzichtelijke, kleine hoogte, waarbij de concentratie op het koord ligt, niet op de hoogte.

Dit zou je kunnen beschouwen als de hoofdvakken. Daarnaast hebben we ook allerlei oefeningen waarmee het basisevenwicht verstevigd wordt. Met het balansbord, de rolabola en kogellopen, ligt de aandacht helemaal bij de voeten, onze basis. Als die voeten stevig staan kan de mobiliteit van de rest van het lichaam, de gewrichten van voeten tot de schouders worden versterkt. Dat is trouwens ook zo voor de meeste mensen zonder beperking, volwassenen ook. Veel mensen zouden veel steviger staan als ze wat balansoefeningen zouden

doen. Het lichaam moet een stevige basis zijn voor een prima zelfbewustzijn. Daar kun je ook plezier bij hebben. Dat blijkt wel.

Vrolijke boel, het circus!

Ook vrolijk ja. En ook hard werken en jezelf overstijgen. Met goede begeleiding is dat voor iedereen fijn en veilig om te doen. De resultaten zijn praktisch elk circus-uur te zien en dat blijft me ontroeren en blij maken. Als het zo'n jochie voor het eerst lukt om een diabolo op te vangen ben ik minstens zo blij en trots als hij zelf. Mij krijg je er voorlopig niet weg!



Lees het complete interview op www.circuscaps.nl

ACHTERGROND

René Hildesheim

was ooit groepsleider in een medisch kindrhuis, sociaal cultureel werker, theaterdocent, CKV-docent. Hij ging naar de Nationale Circusschool, en deed Community Arts op Hogeschool Holland. Hij studeerde in 2013 af als circuscoach en docent op de Nederlandse opleiding tot Circusbegeleider. Als Mr. Poehaa is hij al jaren het gezicht van circus voor iedereen in regio Arnhem.



Kennismaken met Circus Caps



Uit heel Nederland komen de aanvragen voor workshops of voorstellingen van Circus Caps. Daaruit blijkt dat de belangstelling voor deze manier van werken heel breed is bij zowel beleidsmatig, professioneel als persoonlijk betrokkenen. Kinderen (en hun ouders) van elk denkbaar niveau kunnen altijd instappen met hun eigen talent, hun eigen mogelijkheden en hun eigen ontwikkeling. Instellingen, scholen en organisaties kunnen bovendien een beroep doen op Circus Caps als bijzondere activiteit bij een evenement. En over de prijs worden we het altijd wel eens.

Kennismaking thuis

Doelstelling:
oriëntatie en stimulans

Een circuscoach van Circus Caps komt aan huis zodat het kind in de eigen omgeving kennis kan maken en circusactiviteiten kan uitproberen.

Circus Clinics

Doelstelling:
oriëntatie, verdieping

De circuscoaches van Circus Caps komen bij instelling of school, of op een verjaarspartijtje voor een workshop op locatie. Kinderen met en zonder beperking spelen mee en kijken naar een circusvoorstelling. Ouders zijn aanwezig bij de voorstelling.

Circus Caps Basisgroep

Doelstelling:
verdieping en verbinding

In een serie van acht lessen wordt door een groep van zes tot tien kinderen toegewerkt naar een presentatie aan de ouders en eventueel ander publiek. ►





Kennismaken

met Circus Caps

In een basisgroep is plek voor kinderen met en zonder beperking. Samenwerking wordt gestimuleerd op speelse manier.

Poehaa / Caps **Circusgroep**

Doelstelling:
vormgeving en presentatie

Kinderen die al mee hebben gedraaid in een basisgroep kunnen voor

langere tijd meedoen met een voorstellingsgroep van een regionaal jeugdcircus of bij Circus Caps. Er is daarbij altijd extra assistentie aanwezig zodat elk kind de begeleiding krijgt die nodig is. Er wordt altijd toegewerkt naar een presentatie voor ouders en/of in de openbare ruimte.

Interactieve **voorstellingen**

Doelstelling: plezier

Deelnemers en/of begeleiders van Circus Caps spelen graag een interactieve voorstelling op uw locatie. Als werving, of bij een evenement, een feestje of festival.

www.circuscaps.nl

Budget gezocht!

Voor alle activiteiten van Circus Caps wordt vooraf in overleg met de betrokkenen een haalbaar budget vastgesteld waarmee begeleiding, reiskosten, materiaalkosten en eventueel vergunningsaanvragen en publiciteit kan worden ingezet.

Veel instellingen hebben met name belangstelling voor de Circus Clinics, bij voorbeeld een evenement of andere bijzondere gebeurtenis.

Deze instellingen en bijzondere scholen worstelen vrijwel allemaal met zeer krappe budgetten. Daarom maakt Circus Caps klanten graag blij met gesponsorde voorstellingen. U kunt daar altijd een bijdrage aan leveren!

Informeer gerust even naar onze sponsoracties via info@circuscaps.nl

7

Pluspunten van Circus Caps

Waarom nodig je Circus Caps uit?

De doelstellingen van Circus Caps sluiten vrijwel naadloos aan bij kleine en grotere evenementen die gericht zijn op integratie, inclusie, gezondheidsstimulans en brede talentontwikkeling binnen overheid, onderwijs en instellingen.

Daarom is Circus Caps een goedgekozen aanvulling of kernactiviteit voor organisatoren die zich voor de vraag gesteld zien hoe ze een zinvolle activiteit kunnen bieden aan de moeilijkst te bedienen groep kinderen en jongeren.



Laagdrempeligheid

iedereen kan meedoen aan het circus omdat er op alle niveaus te werken valt en een prestatie te leveren is

Inclusie

circus is voor jong, oud, beperkt en onbeperkt

Integratie

door kwaliteiten en talenten te tonen tijdens een voorstelling, ziet 'de buitenwereld' de beperkte mens met nieuw respect

Ontwikkeling

door aangepaste uitdagingen te stellen die door de deelnemers stap voor stap kunnen worden bereikt, ontwikkelt het beperkte kind zich fysiek, geestelijk, sociaal en creatief

Ontspanning en plezier

zowel de talenten van Circus Caps als het publiek beleven plezier aan de voorbereidingen en het geven van een voorstelling

Gezondheid

door op een speelse manier in beweging te komen wordt overgewicht aangepakt en neemt grove en fijne motoriek toe (toenemende veiligheid)

Budgetvriendelijkheid

door de kleinschaligheid van het project blijft het budget dat met een activiteit gemoeid is overzichtelijk en beperkt.

Circus Caps

wordt mogelijk gemaakt door



FONDS
verstandelijk
gehandicapten



VSBfonds, Rabobank
iedereen doet mee

Vrienden van Poehaa

Stichting Vrienden van Poehaa is
de initiatiefnemer van
projectgroep Circus Caps.

www.vriendenvanpoehaa.nl



Wat kunnen we voor u doen?

als Circus Caps

Wilt u meer weten?



Hebt u belangstelling voor het werk van Circus Caps?
Wilt u meer weten over de inzetbaarheid van het project op uw evenement?

Bent u een ouder of begeleider van een kind met een beperking
en wilt u weten of Circus Caps iets voor hem of haar zou zijn?

Overweegt u sponsoring van dit project en bent u dus geïnteresseerd
in een van onze specifieke sponsorprojecten zoals bijzonder circusmateriaal,
educatie of benefietvoorstellingen?

Bent u als journalist geïnteresseerd in
het werk van Circus Caps?

Bent u op zoek naar een stageplek
of uitdagende vrijwilligersklus?

www.circuscaps.nl

Circus Caps

Graslaan 75
6833 CE Arnhem
06-47939679
info@circuscaps.nl

**Neem dan contact
met ons op!**

Colofon

Tekst en vormgeving

Yoeke Nagel, www.yoekenagel.nl

Fotografie

Jasmine de Vries, www.photojamine.nl