

DE KRACHT VAN DE DUINMEIJERMETHODE

Bewustwording door acteren

Ze was een tiener in de zeventiger jaren, uit het Noord-Hollandse Egmond, toen ze al met een gitaar in een band speelde en zong in musicals. Annelies Duinmeijer (1960) houdt al haar hele leven van theater en muziek. Toen ze twintig was kwam ze naar Amsterdam, de grote stad, om te studeren, te leren, haar blik te verruimen.

door Cintha Harjadi

Annelies kwam terecht op de Sociale Academie waar het linkse denken en het feminisme de boventoon voerden. Ze kwam in aanraking met vrouwen-theater. Daarop volgden verschillende toneelopleidingen en een regisseursopleiding en daarnaast wist ze ook nog een universitaire studie psychologie te doen. Een zeer veelzijdige vrouw dus met een flinke dosis doorzettingsvermogen.

Zwerfjongeren

Anno 2008 woont Annelies al weer elf jaar naar haar zin aan de De Wittenkade, van waaruit zij nu

ook als zelfstandige opereert. Naast acteren en het geven van trainingen werkte zij ook in de hulpverlening. Zij zette als zorgcoördinator bij de GGD de hulpverlening voor zwerfjongeren op de kaart, werkte in een Blijf van mijn Lijfhuys, werkte als supervisor in het Meidenwegloophuis en was verantwoordelijk voor de psychosociale hulpverlening in een Amsterdams verpleeghuis. Zij heeft deze twee werelden, de psychologie en het acteren, in een aantal trainingen en cursussen weten te vatten onder de naam Acteren & Bewustwording. Binnen deze cursussen die rond verschillende thema's draaien zoals intuïtie of loslaten, kun je als individu middels acteertechnieken als rollenspel, oefeningen uit de cognitieve therapie en niet te vergeten de Duinmeijermethode, tot persoonlijke groei komen. In haar folder staat: 'Herkent u dit? Het lukt me niet om contact te maken of een relatie aan te gaan, ik durf me niet te binden. Ik ben bang dat ik de verkeerde beslissing neem...' Daar ga je dan mee oefenen in de cursus.

De Duinmeijermethode, de naam zegt het al, is door Annelies zelf ontwikkeld en heeft veel succes. Het is niet wollig, het is ervarend leren, het biedt handvatten om dichterbij jezelf te blijven en er mag ook lol gemaakt worden. Wat het inhoudt en hoe het werkt, merkt u als u een cursus gaat volgen.

Positief denken

Annelies werkte al jaren als freelance-acteur, trainingsacteur en trainer toen ze de cursus zo'n vijf jaar geleden begon te ontwikkelen. Tijdens de laatste jaren groeide bij haar het vertrouwen dat dit een levensvatbaar concept was voor een eigen bedrijf. Sinds 1 juni werkt ze niet meer in loondienst, de stap is genomen, de teerling is geworpen. Annelies laat haar droom uitkomen. Mensen ondersteunen in hun persoonlijke groei met acteren en coachen. Haar visie als coach wil ze wel prijsgeven: letten op wat wel goed gaat in plaats van wat niet, positief denken in plaats van fouten zoeken. Naast de cursussen is Annelies ook

bekend om haar wijk-theater op locatie, dat zij ook in Westerpark heeft gedaan. Na enkele repetitieavonden ging zij met mensen uit de wijk op straat, op de galerij in de parkeergarage en op andere locaties de scènetjes voor het publiek spelen. Alle leeftijden door elkaar doen mee waardoor geheel nieuwe contacten ontstaan. 'Je leert die oude man van driehoog kennen of je mag het huis van de Marokkaanse buurvrouw gebruiken voor een scène. 2 juli gaat er weer een van start en 13 augustus laten we de scènes zien aan publiek in het stadsdeel.'

De volgende cursus Acteren & Bewustwording begint 17 september en eindigt 29 oktober. Het thema is dan intuïtie. Je kunt je opgeven voor de cursussen en aanmelden voor co-

aching en trainingen via de email annic@xs4all.nl en voor wie goed oplet, de folders van Annelies met alle relevante informatie liggen door de buurt verspreid!



Annelies Duinmeijer

FOTO: NK