

PARTICIPATIE

“Met muziek valt de beperking weg”

Gerard Hilhorst (59) uit Hoogland zet zich in voor participatie in de muziek van mensen met een beperking. Bij de verkiezing van de Gouden Venus van Milo - een goededoelenfonds van DELA voor projecten voor mensen met een beperking - eindigde hij uit honderd genomineerden op de vijfde plaats. “Muziek maken bij muziekvereniging Sint Caecilia Hoogland heeft me gemaakt tot wat ik nu ben.”

TEKST: FRANK VERGOOSSEN

FOTO'S: TIM MULDER/KRISTA VAN DEN AKKER (AAGJESTUDIO)



Wat zou je als muziekvereniging doen als een van je leden plotseling een beperking zou krijgen? Moet hij dan stoppen of probeer je faciliteiten aan te bieden zodat hij toch mee kan blijven doen? We mogen aannemen dat je voor die laatste optie kiest. Maar waarom wachten tot ermee geconfronteerd te worden? Muziekverenigingen richten wervingscampagnes zelden op mensen met een beperking. Terwijl muziek juist een heel belangrijke rol kan spelen in het leven van deze mensen. Gerard Hilhorst weet er alles van. Hij is geboren met achondroplasie, een erfelijke groeistoornis. Daardoor is zijn lichaamslengte 1.30 meter. Vanuit die aandoening weet hij als geen ander dat muziek het middel bij uitstek is voor mensen met een beperking om te participeren in de samenleving. “Muziek verbindt en ontroert mensen”, zegt Gerard. “Als je muziek speelt of naar muziek luistert, vallen de lichamelijke en verstandelijke beperkingen weg. Kunst en cultuur maakt mensen blij en verrijkt hun leven. Dat geldt ook voor personen met een lichamelijke of verstandelijke beperking.”

WELKOM

Gerard is lid van muziekvereniging

Sint Caecilia uit Hoogland. Speelt bugel en organiseerde tot voor kort een nieuwsjaarsconcert in zijn woonplaats. Hij is muzikaal aangelegd. Zijn ouders zorgden dat hij een hobby kreeg in de muziek. Bij Sint Caecilia was hij van harte welkom. “Muziek maken bij de muziekvereniging heeft mij gemaakt tot wat ik nu ben geworden”, zegt hij. “Muziek zorgt dat je even alle gedachten kunt uitschakelen. Het ontspant en zorgt bij mij voor innerlijke rust. Sporten zou gezien mijn aandoening een stuk lastiger zijn geweest.”

OPENSTAAN

Ook bij diverse disciplines binnen de KNMO worden steeds vaker initiatieven ondernomen om mensen met een beperking volwaardig te laten deelnemen aan muzikale activiteiten. Vooral muziek beoefenen in verenigingsverband geeft hen het gevoel er volledig bij te horen. Gerard: “Dat mensen met een beperking mensen zonder beperking leren kennen, verrijkt hun leven al enorm. Bovendien verrast muziek maken jezelf in je eigen kunnen, ook al heb je een beperking.” Gerard roept verenigingen op om hier meer voor open te staan. Ze zouden zich wat hem betreft actiever moeten inzetten om mensen met een beperking



Als je muziek speelt of naar muziek luistert, vallen de lichamelijke en verstandelijke beperkingen weg.



Gerard Hilhorst tijdens de repetitie bij muziekvereniging Sint Caecilia Hoogland.



HandicapNL

HandicapNL wil meer ruimte voor muziek voor mensen met een beperking. Muziek is goed voor je brein. Het geeft structuur, gezelschap, troost, plezier en zin aan het leven en dat is van groot belang voor de sociaal-emotionele ontwikkeling. Daarom is het hard nodig dat er meer mogelijkheden komen voor mensen met een verstandelijke of fysieke beperking om muziek te maken, het liefst bij reguliere muziekverenigingen. De donateurs van HandicapNL steunen al jaren honderden muziekprojecten voor mensen met een verstandelijke beperking. Help je ook mee? Kijk op www.handicap.nl.

over te halen om aan muziek te gaan doen. Tegenwoordig zijn er vrijwel geen praktische belemmeringen meer om deze mensen in een vereniging op te nemen. Gerard: “Met een grote of kleine aanpassing aan je muziekinstrument kun je meedoen in een fanfare of harmonie. Wat me opvalt is dat verenigingsgebouwen amper aangepast zijn op mensen met een lichamelijke beperking. Mijn eigen muziekvereniging Sint Caecilia Hoogland staat daar erg voor open. Ik zou het toejuichen als meer verenigingen dat voorbeeld zouden volgen. Het zorgloket van je gemeente kan daar vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning wellicht bij helpen.”

GELIJK

Bij een van de nieuwjaarsconcerten in Hoogland zongen zijn dorpsgenoten Bram Brundel en Márchien Plug-Nijenhuis het lied *Allebei anders*. De tekst sluit aan bij wat het zangduo in zijn dagelijkse praktijk als muziektherapeut tegenkomt. Het gaat erover dat mensen, hoe ze er ook uitzien en wel of geen beperking hebben, van binnen allemaal gelijk zijn. Het lied raakte Gerard enorm. Vooral omdat hij het

Muziektherapeuten Bram Brundel en Márchien Plug-Nijenhuis: “Muziek is een taal die voor iedere ontwikkelingsleeftijd toegankelijk is.”

soms lastig vindt om altijd ‘anders’ te moeten zijn. Zo kwam hij op het idee om een eventuele prijs bij de verkiezing van de Gouden Venus van Milo te koppelen aan muziektherapie. “Dat is nogal een onderbelichte vorm van therapie”, licht Gerard toe. “Het heeft me echter gefraspeerd dat muziek zo veel kan betekenen bij trauma’s, depressies, psychische stoornissen en ook bij eenzaamheid. Muziektherapie kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren.”

THERAPIE

Bram Brundel en Márchien Plug-Nijenhuis werken als muziektherapeuten bij De Amerpoort, een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. De doelgroep varieert van kinderen en jongeren tot volwassen en ouderen. Ieder met zijn of haar eigen problematiek. Van autisme en dementie tot mensen met moeilijk verstaanbaar gedrag. “Er komen ontzettend veel hulpvragen op ons pad waarbij we muziek als therapie kunnen inzetten. Muziek is spreken, verwondering, verbinden, verlangen, communiceren, bewegen, verwerken.” Bram en Márchien geven een voorbeeld: P. is een jongen van 16 jaar. Hij heeft een verstandelijke beperking en laat moeilijk verstaanbaar gedrag zien. Gedurende de dag bouwt hij regelmatig veel spanning op wat zich kan uiten in agressief gedrag. Als P. naar de muziektherapie komt mag hij drummen. Dat zorgt dat hij op een positieve gestructureerde manier de spanning ‘eruit kan gooien’. Daardoor laat hij minder vlug ongewenst gedrag zien. “Als muziektherapeuten helpen wij mensen door middel van muziek. Zoals een psycholoog het medium praten hanteert, hanteren wij het medium muziek. Mensen met een (verstandelijke) beperking kunnen niet altijd zeggen wat ze willen zeggen. Maar de muziek is een eigen universele taal. Een taal die voor iedere ontwikkelingsleeftijd toegankelijk is. Muziek kan je activeren, ontspannen, maar ook emotioneren. Wie niet goed uit zijn woorden kan komen, heeft gelukkig nog muziek om te communiceren. Dat is de kracht van muziek en samenspel in verenigingen.” •