Down up

Stichting Downsyndroom

Nr. 137, voorjaar 2022

+ Kunst als grote integrator
+ Special Arts stimuleert inclusie in de kunst
+ De KunstKlup is een soort familie

ACTIE
Meld nu een nieuwe donateur bij ons aan en ontvang een
T-shirt!

21 maart: Wereld Down-syndroomdag

Mensen met Downsyndroom hebben het 21ste chromosoom drie keer.

Daarom is wereldwijd 21/3 de dag waarop we mensen met Downsyndroom in het zonnetje zetten.

Het is de dag waarop alle gezinnen met een kind met Downsyndroom zich verenigd voelen. En de SDS helpt bij verbondenheid. We zorgen dat gezinnen met elkaar contact kunnen hebben, ervaringen kunnen uitwisselen. We kunnen dat dankzij jullie, onze donateurs.

Donateurs zijn erg belangrijk. Zij zorgen voor een sterke financiële basis voor de SDS. En binnen politiek en beleid gelden veel donateurs als veel stemmen, veel donateurs maken de SDS een belangrijke gesprekspartner. Help ons mee: vraag in je omgeving aan mensen om ook donateur te worden van de SDS.

Meld je een nieuwe donateur bij ons aan? Dan sturen we jou een 'mom T-shirt' of een 'dad T-shirt'. Meld de nieuwe donateur via de link aan. Wij nemen contact op met de nieuwe donateur en zodra alles is verwerkt, sturen wij het shirt naar je toe.

https://forms.gle/fVwbmdXFjjWqwAT3A

Het hele jaar door in korte broek

Hessel (8 jaar) heeft een actie 'Het hele jaar door in korte broek' bedacht. Van zomer tot zomer trekt Hessel geen lange broek aan. *Tekst: Regina Lamberts.*

Hij wilde in de herfst echt geen lange broek aan. Maar mensen gingen hem raar aankijken, vroegen 'Heb je geen lange broek?'. De oplossing was om er een uitdaging van te maken.

In de Kika-week in december 2021 heeft Hessel wel € 385 voor Kika opgehaald. Alle andere weken en maanden haalt Hessel geld op voor de SDS, want zijn zus heeft Downsyndroom.

Anderen geïnspireerd

Het gezin van Hessel heeft heel veel bekendheid aan de actie gegeven. Hessel heeft in de krant gestaan, op het intranet van het werk van zijn vader, in de nieuwsbrief van school. Ze hebben ook flyers opgehangen bij de supermarkt. Dat heeft heel veel opgeleverd. Hessel had geroepen dat hij € 1.000 wilde ophalen. Dat leek wel heel veel. Maar hij zit er al overheen. Er zijn zelfs mensen die door hem worden geïnspireerd en ook een actie in korte broek gaan doen.

En voor de duidelijkheid: Hessel heeft het niet koud. Hij is eraan gewend en het gaat prima. Hij wilde al in zijn korte broek lopen en hoeft daar eigenlijk niet veel aandacht voor. Maar natuurlijk vindt hij het wel superstoer dat hij zoveel geld binnenhaalt. Bij het maken van deze Down+Up heeft hij al € 1.040 opgehaald.

U kunt nog meedoen en Hessel steunen! Scan deze QR-code voor de geef-actie:

Down+Up

Oplage: 3.750
ISSN 1382-1903

Down+Up is het orgaan van de Stichting Downsyndroom (SDS). Het blad wordt toegezonden aan alle donateurs van de SDS en verschijnt viermaal per jaar.

Redactie
Erik de Graaf, Gert de Graaf,
Marian de Graaf-Posthumus,
Regina Lamberts
Eindredactie: Philip Reedijk
Redactieassistent: Marijke Jongebloed-Dam

Eindredactie en vormgeving
Maas Communicatie, Rotterdam

Advertenties
info@downsyndroom.nl

Druk
Veldhuis Media b.v., Raalte

Kopij
Uw bijdragen voor Down+Up zijn van harte welkom! Mail uw tekst (max. 750 woorden) naar redactie@downsyndroom.nl. Doet u er een paar goede foto's bij? (.jpg, minimaal 1 MB) Met uw bijdrage stemt u in met naamsvermelding en (later) plaatsing op www.downsyndroom.nl.

Verantwoordelijkheid
De verantwoordelijkheid voor de kopij blijft bij de desbetreffende auteurs.

Copyright
Andere media worden van harte uitgenodigd artikelen over te nemen, mits de bron correct en volledig vermeld wordt. Verder moet contact worden opgenomen met de oorspronkelijke bron in geval Down+Up een tekst zelf uit een ander blad heeft overgenomen.

Privacy
De database van de SDS is bij de autoriteit persoonsgegevens ingeschreven onder nummer: m00002494.

Landelijk bureau SDS
Industrieweg 5
7944 HT Meppel
Op werkdagen bereikbaar
van 09.00 tot 17.00 uur

Tel. 0522 281337
info@downsyndroom.nl
www.downsyndroom.nl
StichtingDownsyndroom
@downsyndroom

NL60 INGB 0001651723
NL40 RABO 0367108445

Dit ontwerp wordt u aangeboden door:

Kunst als grote integrator

Na onze oproep om bijdragen over kunst hebben veel mensen gereageerd. Tijdens de interviews merkten we dat kunst enorm kan bijdragen aan de algemene ontwikkeling en integratie van mensen met Downsyndroom. De kunstenaars doen mee met een grote tentoonstelling, ze gaan naar reguliere kunstlessen of kunst geeft hun woorden om dingen te zeggen. Twee verhalen van vrouwen die met hun kunst gewoon meedoen met anderen.

Special Arts stimuleert inclusie in de kunst

Stichting Special Arts creëert kunstontmoetingen die bijdragen aan een inclusieve samenleving. Ze doen dat met beeldende kunst, theater en poëzie. Directeur Tine Veldhuizen vertelt over de missie en projecten van deze zeer actieve en bevlogen club. 'Wat buitengewone kunstenaars verbindt, is de intensiteit van hun kunst- en cultuuruitingen.'

'De KunstKlup is een soort familie'

Leonie de Jong heeft een dochter met Downsyndroom en richtte in 2006 de KunstKlup op, een schildergenootschap van vier jonge vrouwen met een verstandelijke beperking. We interviewden Leonie over haar beweegredenen en aanpak. En natuurlijk over de waarde van dit initiatief voor de deelnemers: 'Door kunst te maken ga je jezelf op een andere manier ervaren.'

Op de omslag staat Luc, fotograaf Arthur Pfaff (Whiteace photography)

Actueel

Erik de Graaf 6

Wereld Downsyndroomdag wordt familiedag! 6

Behoefte aan een vriendenclub? 6

Special Media Award voor kookvlog 'De bijna Chef' 7

Webserie Downtown 7

Downsyndroom en keratoconus 7

Save the date: Symposium Transitie van zorg 7

En verder

Kunst als grote integrator 8

Schilderen over je binnen- en je buitenwereld 9

Een creatieve dame met grote droom 12

Diepte en perspectief is een leerdoel 14

Muzikaal talent op de metallofoon 16

Column Silvie Warmerdam 18

'Ik ben kunstenaar' 20

Special Arts stimuleert inclusie in de kunst 24

'De KunstKlup is een soort familie' 28

Podiumdier Luc treedt graag op 32

Dam tot Damloop corona-style 37

Creatieve talenten vervelen zich nooit 38

Column Stephanie van Witzenburg 42

Uit Peetjie's dagboek: Kunst 43

Sophie: 'Dansen is mijn ding' 44

Gewaardeerd worden als kunstenaar 46

'Inspelen op wat er uit de mensen zelf komt' 48

Professionele aanpak bij Werkpodium Kraack 52

Nieuwe medische richtlijn voor kinderen met Downsyndroom . 56

Een boek schrijven vanaf de bank 58

In de media 60

Over boeken gesproken... 62

Giften 64

Vier je binnenkort een feestje? Wij vieren graag met je mee 66

SDS-kernen 67

Deadline volgend nummer is 25 april 2022

Weten wat te doen

Deze Down+Up besteden we veel aandacht aan kunst, uitgevoerd door jong en oud met Downsyndroom. Na onze oproep om bijdragen hebben veel mensen gereageerd. Het onderwerp bleek aan te spreken. We kregen foto's van de mooiste kunstwerken in onze mailbox. Nadat we de aanmeldingen hadden gegroepeerd rondom enkele thema's, hebben Gert de Graaf en ik alle mensen gesproken. Wat een feest was dat! Het resultaat kunt u in deze Down+Up lezen en bekijken.

Bij alle gesprekken viel mij één ding op. De kinderen, tieners en volwassenen met Downsyndroom die creatief zijn, die schilderen, kleuren, dansen of muziek maken, vervelen zich bijna nooit. Ze weten altijd wat te doen. Ze zitten heus ook wel af en toe op de bank voor de tv of met de iPad, maar niet vaak.

Ik hoor het tegenovergestelde van de ouders van jongvolwassenen die ik dezelfde periode sprak voor een project dat gaat over eigen regie voor volwassenen met Downsyndroom. Een veelvoorkomende vraag is of de SDS niet iets kan bedenken om mensen actiever te krijgen. Een hulpmiddel om een hobby te ontdekken of een systeem om uit te dagen wat te gaan doen. Dit lijkt een veelvoorkomende behoefte te zijn.

In veel gezinnen is er vaak onenigheid over het bankhangen. De tiener en volwassene met Downsyndroom vinden het veelal gezeur en wil vooral graag op de bank zitten relaxen. Dat ze daarmee een heleboel leuke dingen niet doen, maakt hen niet uit. De dagelijkse praktijk is vaak: hoe minder er door anderen gepland wordt, des te meer er op de bank wordt gehangen. Veel ouders en begeleiders vinden dat moeilijk om te zien.

We kunnen wat leren van de verhalen in deze Down+Up. Investeer van jongs af aan in een hobby voor je kind. Als je op jonge leeftijd al een vaardigheid ontwikkelt, helpt dat voor later. En je hoeft dat niet zelf te doen. We hebben enkele mooie verhalen van mensen die zich echt ontwikkelden door begeleiding van een coach. Iemand die op vaste tijden komt, waardoor er vanzelfsprekend iets gedaan wordt. En de coach kan heel goed telkens de grenzen opzoeken en uitdagen en gezelligheid bieden.

Natuurlijk is niet iedereen creatief. Kijk naar je eigen gezin, waar liggen jullie talenten? Is er iets wat jullie graag doen, waarvoor je je kind ook kunt motiveren? Het is de moeite waard om te bekijken. En voor de vele gezinnen die een ongewenste bankhanger hebben, proberen we binnen het project Eigen regie ook hulpmiddelen te bedenken. Hierover vertellen we later meer.

Dan nog iets heel anders. In de vorige Down+Up heeft Annet van Dijck afscheid genomen als columnist. In de zomer doet zij nog één keer uitgebreid haar verhaal. We kunnen ook een nieuwe columnist aan u voorstellen, Stephanie van Witzenburg. Wellicht kent u haar al van haar eerdere bijdragen aan de Down+Up of van haar verhalen in haar eigen blog. We zijn blij om via de ogen van Stephanie meer aandacht te kunnen geven aan kinderen met Downsyndroom die meerdere beperkingen hebben.

Voor nu weer heel veel leesplezier.

Regina Lamberts, directeur SDS
reginalamberts@downsyndroom.nl

Erik de Graaf

Zoals velen van jullie weten heeft de oprichter van de SDS, Erik de Graaf, in september 2021 een CVA gekregen. Na een flinke periode in ziekenhuis en revalidatiecentrum gaat het gelukkig nu veel beter met hem. Erik en zijn vrouw zijn gepassioneerde wandelaars. Sinds december oefenen ze twee keer per dag met wandelen. En inmiddels heeft Erik de rolstoel kunnen terugbrengen en kan hij weer rondjes door het bos wandelen. Het gaat goed met hem. Zijn ijzeren doorzettingsvermogen heeft hem geholpen om nu weer steeds meer te kunnen en te genieten van de natuur.

Wereld Downsyndroomdag wordt familiedag!

Op 21 maart kunnen we elkaar weer ontmoeten! We houden een online familie event. Van 19 tot 20 uur zijn er spelletjes voor het hele gezin en kun je dansen. De presentatie is in handen van drie dames en een heer met Downsyndroom. Evelien Kamperman zet iedereen aan het werk om dingen te verzamelen. Sara van Ketel stelt jullie vragen in een quiz. David de Graaf trekt cijfers uit de hoge hoed. En Sophie van Muijen doet een dans voor. Ben je nieuwsgierig hoe dit eruitziet? Meld je aan, dan krijg je ruim op tijd de link naar deze gezellige happening.

Na deze virtuele bijeenkomst kun je in groepjes met andere ouders bijpraten. Dit is minder geschikt voor de kinderen. Als je graag weer een keer met andere ouders wil praten, meld dat dan in je opgave. Van 20.00 tot 20.30 uur bieden we breakout rooms aan.

Doe mee: kijk op www.downsyndroom.nl voor de zoomlink. Je bent welkom, ook als je je niet vooraf hebt opgegeven.

Behoefte aan een vriendenclub?

Wil jouw puber of jongvolwassen kind met Downsyndroom nieuwe mensen ontmoeten?

Up Together biedt begeleiding aan en verzorgt activiteiten voor tieners en jongeren met Downsyndroom. De initiatiefnemers vinden het belangrijk dat kinderen zoveel mogelijk in hun kracht worden gezet. Daarom bieden zij activiteiten aan die aansluiten om de ontwikkeling van uw kind te bevorderen.

De activiteiten vinden één keer per maand plaats. Daarbij wordt er goed geluisterd naar de wensen vanuit de groep, zodat er altijd voldoende activiteiten tussen zitten die in de smaak vallen.

Irene Bienefelt heeft al over Up Together verteld in Down+Up 134 (zomer 2021). Ze wil haar initiatief wegens groot succes uitbreiden naar andere plaatsen in heel Nederland.

Wil je hier meer van weten?
Mail Irene via vriendenclub@uptogether.nl
of kijk op www.uptogether.nl

Special Media Award voor kookvlog 'De bijna Chef'

Vrijdag 5 november 2021 kwamen 30 genomineerden uit het hele land naar Beeld en Geluid in Hilversum voor de uitreiking van de Special Media Awards. Een award voor mensen met een verstandelijke beperking die zelf media maken. Na een spannende award show maakten presentatoren Irene Moors en Kevin van den Berg de 10 winnaars bekend.

De prijs voor de beste kookvlog ging naar 'De bijna Chef', dat op een unieke manier wordt gepresenteerd door Mathijs Withaar. De vlogs zijn gemaakt samen met Erik Alblas, die hem heel veel geleerd heeft. De filmpjes zijn bedoeld om mensen te enthousiasmeren om vaker in de keuken te staan.

De jury was erg lovend over De bijna Chef: de vlogs van Mathijs Withaar zijn professioneel opgezet en afwisselend. Hij kookt, interviewt en gaat de boer op, op zoek naar de oorsprong van ingrediënten. Daarmee voegt hij iets extra toe aan het koken zelf. Als je Mathijs ziet koken, proef je het bijna.

Zie hier de uitreiking van de award:

En dit is de kookvlog van Mathijs:

Webserie Downtown

Downtown is een absurdistische serie met o.a. Henry van Loon, Fresku en Ruben van der Meer. Maar vooral met acteurs met Downsyndroom. Via veel plotwendingen blijkt dat de minister het dorpje Downtown wil vernietigen. Alle inwoners gaan samenwerken om dit te voorkomen. De serie staat garant voor veel chaos, afwisseling en een hoofdrol voor acteurs met Downsyndroom.

Alle uitzendingen zijn online uitgezonden. Via de QR-code zijn alle afleveringen plus wat extra filmpjes te zien:

Downsyndroom en keratoconus

Het hoornvlies bij mensen met het Downsyndroom is afwijkend van bouw. Hierdoor komt bij hen de hoornvliesaandoening keratoconus relatief vaker voor. Het zou goed zijn als er bij Downteams en oogartsen meer aandacht komt voor vroege onderkenning hiervan (al vanaf de tienerleeftijd). Want dan heb je meer behandelingsopties – en ook meer kans op een goed resultaat – dan als het proces van vervorming van het hoornvlies al verder gevorderd is.

De Hoornvlies Patiënten Vereniging heeft een Hoornvlieswijzer gemaakt, met daarop ervaringsverhalen. Er is een aparte sectie met twee 'mini-documentaires' met daarin de ervaringsverhalen van twee moeders van kinderen met Downsyndroom. Wat betekent de complexe combinatie Downsyndroom en keratoconus? Wat is de impact op het functioneren van je kind? Hoe bereid je je kind voor op onderzoek of operatie? Hoe krijg je begeleiders op een woonvoorziening zover om speciale lenzen te kunnen wisselen bij de persoon?

Al deze zaken vergen aandacht en energie. De moeders weten dit helder uit te leggen. Een aanrader voor iedereen die een verwant met Downsyndroom heeft met keratoconus. En belangrijk voor professionele begeleiders van mensen met Downsyndroom en keratoconus.

hoornvlieswijzer.nl/lotgenoten/dker

LEVENSLOOPZORG
TRANSITIE IN DE ZORG BIJ MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Save the date: Symposium Transitie van zorg

Op maandag 23 mei 2022 is er in Veenendaal een groot symposium dat de SDS mede organiseert. Dit keer is het onderwerp breder dan Downsyndroom. Het gaat nu over de continuïteit van zorg voor mensen met een verstandelijke beperking.

Zoals veel ouders weten, is het vaak moeilijk om de medische zorg goed geregeld te krijgen als je kind 18 jaar of ouder is. De transitie van kind naar volwassen is in de medische zorg nog niet goed geregeld. Met dit congres proberen we ervoor te zorgen dat de ontwikkelingen een impuls krijgen, zodat deze transitie in de toekomst beter geregeld wordt. Daarnaast veel inhoudelijke kennis over seksualiteit, infecties en psychische aspecten rondom volwassen worden. Via de gebruikelijke kanalen van de SDS houden we jullie op de hoogte.

Inclusiviteit

Kunst als grote integrator

Tijdens alle interviews merkten we dat kunst enorm kan bijdragen aan de algemene ontwikkeling en integratie van mensen met Downsyndroom. De kunstenaars doen mee met een grote tentoonstelling, ze gaan naar reguliere kunstlessen. Of kunst geeft hun een manier om dingen te zeggen. *Tekst: Regina Lamberts.*

Hier volgen eerst twee verhalen van vrouwen die met hun kunst gewoon meedoen met anderen. Jasmijn heeft geëxposeerd binnen een reguliere tentoonstelling. Manon gaat naar een centrum waar iedereen kunstonderwijs krijgt, dus in een geheel inclusieve groep.

Daarna komen twee vrouwen aan het woord die heel graag zelf wilden vertellen over hun passie. Veerle maakt prachtige schilderijen en Estelle speelt de metallofoon. Alle interviews verliepen via Zoom.

Jasmijn

Schilderen over je binnen- en je buitenwereld

Jasmijn van der Heijden is 37 jaar en schildert heel erg graag. Ze heeft meegedaan met de Tour of Art Flevoland. Na een selectieprocedure zijn haar werken tentoongesteld tussen werken van kunstenaars zonder beperking. Hier wilden we graag meer over weten. Regina sprak met Jasmijn, moeder Dineke Meijen en haar schilderdocent/coach Catharina Pollet.

Foto's: Dineke Meijen.

Jasmijn woont in een woonvoorziening (ouderinitiatief) en heeft een mooi groot appartement met een eigen atelier. Ze werkt bij lunchroom Tante Truus in Almere. Jasmijn maakt het eten in de keuken klaar. Thuis schildert ze in haar atelier onder begeleiding van Catharina. Dit doet ze al heel lang. Ze is begonnen met tekenen in 2004. Tekenen en schilderen leken goede manieren om zich te uiten. En Jasmijn had aanleg. Haar schildertalent heeft zich in de loop van de jaren ontwikkeld en ze is nog lang niet klaar met groeien.

Exposities

Haar eerste coach, Co, heeft heel lang met haar geschilderd. Al in 2005 heeft Jasmijn een eerste expositie gehad. Exposities zijn altijd de kers op de taart geweest voor haar. Weten dat andere mensen ook blij van haar werk worden, dat stimuleert enorm. Over haar werk praten met andere mensen vindt ze leuk. In de loop van de tijd kan ze er zelf ook steeds meer over vertellen. Jasmijn bevestigt dit: 'Ja, goed!'

'Mensen moeten blij worden van m'n werk'

Eigen stijl

Catharina Pollet is ongeveer zeven jaar geleden begonnen te werken met Jasmijn. Catharina is beeldend kunstenaar en coach. Dat bleken de goede kwaliteiten om Jasmijn langdurig te begeleiden. Catharina en Jasmijn hebben een goede klik en zijn van plan samen nog een tijdje door te gaan.

Catharina: 'Het is begonnen als middel om te helpen bij haar ontwikkeling. Wie is Jasmijn en wat kan ze vertellen over haar binnenwereld en haar buitenwereld? Haar werk werd steeds persoonlijker en zo ontwikkelde ze ook haar eigen stijl. Zelf vindt Jasmijn het belangrijk dat mensen vrolijk worden van haar schilderijen. Ze schilderde eens een tijger en zelfs die keek vrolijk. Meestal schildert Jasmijn op doek. Als er voldoende werk is, organiseren we een expositie. Voor Jasmijn hoort daar ook een hapje en drankje bij. Dat maakt het helemaal speciaal.'

Tour of Art

De Tour of Art Flevoland is een jaarlijks terugkerend evenement. Kunstenaars uit de regio exposeren gedurende een weekend op verschillende locaties. Jasmijn moest door een ballotagecommissie: er wordt gekeken of het werk de moeite waard is. Catharina betrekt Jasmijn bij alle aspecten rondom een expositie. Jasmijn helpt bij het uitzoeken van geschikte kunstwerken voor de expositie. Ze helpt mee bij het uitzoeken van goede plekken om haar werk op te hangen. Ze is ook bij de voorgesprekken.

Tijdens de Tour of Art zijn Jasmijn, moeder Dineke en Catharina beide dagen aanwezig geweest. Er kwamen wel 75 mensen langs. Bij binnenkomst deelde Jasmijn haar expositiekaarten uit. Dan volgde er meteen een gesprek. Jasmijn wordt daar erg enthousiast van, ze vindt het leuk om contact met mensen te hebben over haar werk. Jasmijn leidde de gasten naar haar schilderijen en dan mocht Catharina er meer over vertellen.

‘Contact met mensen is leuk’

Catharina: ‘Ik maak Jasmijn nu al een aantal jaar mee. Ook in exposities groeit ze nog steeds. De laatste keer was ze heel open en ontving de mensen echt. We hebben veel schilderijen en kaarten verkocht.’

Donderdagritueel

Catharina komt elke donderdagochtend vier uur lang. Ze mag om 10 uur komen, niet eerder, dan is Jasmijn er nog niet klaar voor. Nadat Jasmijn haar begroet met een welgemeend ‘Goedemorgen’, zet ze eerst een kopje thee. Op de bank bespreken ze hoe het gaat, hoe Jasmijn is opgestaan, waar ze op dat moment in haar hoofd mee bezig is. Catharina vraagt na of er nog belangrijke dingen zijn gebeurd. En rond half 11 doen ze hun schorten aan en gaan naar het atelier van Jasmijn.

Catharina: ‘Eerst kijken we waar we gebleven zijn. In een schriftje hou ik bij wat we hebben gedaan en waar we het over hebben gehad. Dan gaan we samen het werk bekijken: waar we waren, hoe het eruitziet, wat we ervan vinden. Daarna gaan we verder met schilderen. Om 12 uur lunchen we, maken we tosti’s. Een half uurtje later gaan we weer naar het atelier en werken we verder. Dan opruimen, nog een spelletje domino en om 2 uur ga ik naar huis. Jasmijn brengt me naar de voordeur of soms tot de auto.’

‘Jasmijn leert elke keer nog nieuwe dingen’

Nieuwe dingen proberen

‘Jasmijn leert elke keer nog nieuwe dingen. Als je langer met iemand werkt, leer je elkaar kennen en kun je uitzoeken wat er nog meer mogelijk is. Jasmijn vindt het heel leuk om nieuwe dingen uit te proberen. Dan gaan we spelen met de materialen. En veel uitproberen. Het moet vooral een fijne dag zijn, een fijne manier van bezig zijn. Niks moet en je mág fouten maken. Verf is geduldig, je kunt er altijd weer overheen. Als je niet tevreden bent, kun je altijd nog een keer proberen. Dat leer je ook als mens, dat je fouten mag maken, dat je mag onderzoeken en mag spelen. Dat is het coachende wat je doet.’

Vertrouwen en veiligheid

Zo hebben Catharina en Jasmijn al verf op andere manieren gebruikt, andere materialen gepakt, verf en potlood gemixt, met de handen gewerkt, papier gescheurd, afdrukjes gemaakt, acryl met veel water, met paletmes, met potloden eroverheen, gieten en ga zo maar door. Jasmijn gaat hier enthousiast in mee. Catharina: ‘Meestal wel ja. En als het een keer niet gaat, niet erg: het hoeft niet. Soms is het gewoon leuk om iets uit te proberen. Ik ga dan graven bij Jasmijn. Ze heeft hulp nodig om andere nieuwe dingen te proberen, maar ze staat er heel erg voor open. Dat is het mooie en dat ontdek je dan in de loop van de jaren. Een stuk vertrouwen en veiligheid waarin dat kan. En dat is mooi om te zien.’

Dingen zoeken

‘Soms gaan we in de tuin dingen zoeken. Mooie bladeren bijvoorbeeld, voor inspiratie. Of we gaan plaatjes zoeken of luisteren naar muziek. We hebben het over dingen en daar haken we op in. Soms zit ze ergens mee en dan maken we een gevoelsschilderij. Als ze het aan me heeft verteld, kan ze het schilderen.’

Jasmijn heeft een mooi schilderij gemaakt toen haar oma is overleden. Catharina: ‘Dat gaat niet zomaar. Het is mijn werk om haar te helpen dat te verbeelden. Stapje voor stapje ontstaat het beeld. Ik help haar met het visueel maken. Wat wil je dan schilderen, welke kleur moet het dan hebben, hoe gaan we dat dan opbouwen en hoe begin je dan? Wanneer is het klaar? Daar help ik haar mee. Het komt uit Jasmijn zelf, maar ik weet het eruit te toveren.’ ■

‘Soms maken we een gevoelsschilderij’

Verdere informatie is te vinden op de website: www.jasmijnswereld.info

Manon

Een creatieve dame met grote droom

Manon Croes is 18 jaar en gaat met veel plezier op zaterdagochtend naar het Jongerenatelier van Pier K in Hoofddorp. Dit atelier staat open voor iedereen tussen de 13 en 20 jaar, en is zeer inclusief. Voor Manon is dat trouwens geen onderwerp. Ze vindt het gewoon erg leuk om creatief bezig te zijn. Regina sprak met Manon en haar moeder Gloria van Kessel. *Foto's: Gloria van Kessel.*

Manon had zich erg verheugd op het interview en wil heel graag haar verhaal vertellen: 'Ik heb vier lessen keramiek, vier lessen textiel en vier lessen atelier. Alles is leuk.' Pier K biedt lessen door kunstenaars in tekenen, schilderen, fotograferen en keramiek, voor alle jongeren tussen de 13 en 20 jaar. Vroeger waren er aparte lessen voor jongeren met een beperking. Maar sinds deze zomer is de inclusieve groep gestart. Pier K vindt dat belangrijk en neemt hier actief stappen in.

Gloria: 'Het is een ontzettend leuke groep jonge mensen met enthousiaste docenten. Elke zaterdagochtend gaat Manon er met veel plezier naartoe.'

'Als ik met kunst bezig ben, vergeet ik alles'

Emoties

Manon: 'Op het atelier zijn veel mensen. Ik ga eerst praten met Esmee, zij is een docente. En dan overleggen wat ik vandaag ga doen. Ik krijg ook les. Als ik met kunst bezig ben, vergeet ik alles. Dan laat ik mijn emoties stromen en daar maak ik schilderijen van. Wat ik voel. Vrolijk, verliefd, blijdschap. En dat laat ik op mijn schilderij komen. Ik gebruik hele vrolijke kleuren. Ook met keramiek. Eind mei gaan we een tentoonstelling houden.'

Ze vervolgt: 'Ik heb twee schalen die af zijn. Een schaal die is geglazuurd, is klaar. Ik ga door met schalen maken. Bij textiel leer ik om te breien en te naaien. Bij atelier maak ik schilderijen. Een aantal schilderijen is al af.'

Naar New York

'Ik hou ook van muziek. Ik luister naar muziek. En ook meezingen. Ik componeer zelf liedjes om te schrijven. Ik heb een gitaar thuis en drumstokken. Ik oefen veel. Weet je wat mijn allergrootste droom is? Ik wil graag naar de muziek-academie in New York.' Waarom juist daarheen? Het antwoord is eenvoudig: Manon houdt heel veel van muziek maken. En New York is haar droomvakantiebestemming.

Manon: 'Ik heb mijn eigen YouTube-kanaal. Ik post video's van mij, ook op Instagram. Over mijn leven, over mijzelf.'

Kunst is voor Manon een hobby. Overdag werkt ze bij dagcentrum Floriande in Hoofddorp. Ze werkt op het atelier en in de kantine, en maakt soms lekkere dingen. Manon vindt het er gezellig. Ze woont thuis bij haar ouders. ■

Dit is Manons YouTube-kanaal:

Meer informatie over het Jongerenatelier:

Veerle

Diepte en perspectief is een leerdoel

Dit schreef Veerle Lotgering op onze oproep: 'Mijn naam is Veerle en ik ben 37 jaar. Ik woon in het centrum van Maastricht bij Philadelphia Zorg, in een oud klooster. Mijn appartement heeft een mooi uitzicht op de tuin. Ik werk bij galerie/atelier Ut Glaashoes in Maastricht. Mijn hobby's zijn wandelen en ik maak mooie foto's erbij. Kookervaring heb ik geleerd bij Talentino Margraten. Ik werk daar in de bediening en de keuken.' We wilden Veerles verhaal graag helemaal horen. Regina sprak met haar in haar eigen appartement. Moeder Joke Motta was er ook. *Foto's: Joke Motta.*

Veerle: 'Ik doe alle kunst. In het atelier doe ik schilderen en papier-maché. Er is ook een uitleen en we doen ook verkopen. Ook werk van mij. Ik ben vanaf klein al begonnen.'

Toen Veerle nog maar 5 of 6 was, kreeg ze al schilderles. Daar heeft ze heel veel van geleerd. Na de VSO-school heeft ze stage gelopen om te kijken wat ze zou willen gaan doen. Veerle: 'Na school eerst gekeken welke bij mij past. Ik heb stage gelopen bij twee ateliers. En nu gekozen voor Ut Glaashoes. Daar is het rustig.'

'Ik ben vanaf klein al begonnen'

Thema Egypte

Bij Ut Glaashoes houden ze één keer per jaar een evaluatiegesprek. Dan kan de kunstenaar aangeven wat ze nog wil leren. Veerle: 'En nu heb ik thema Egypte. Ik hou van die kleuren, het is warm, mooie kleur. Nu bezig met hele grote nieuwe schilderij.'

Regina vraagt hoe ze aan haar inspiratie komt. Veerle: 'Dan ga ik naar mijn kamer nadenken. 'Voorbereiden' is een opdracht van het studieplan. Ik heb plaatjes opgezocht en uitgeknipt. En dan in het atelier eerst schetsen. Een Egyptisch kasteel, piramide, Egyptische mensen, farao, kamelen. Ik mag sowieso ook overtekenen.'

'Veerle wordt blij van schilderen'

Veerle tekent alles eerst op A4-papier. Delen van deze schets knipt ze uit en legt ze op het grotere doek. Dat doek krijgt eerst een dekkleur, dat is dan de achtergrond. Daarop kan ze haar schetsen overtekenen. Veerle wordt blij van schilderen: 'Zeker!'

Veerle: 'Thema Egypte was mijn idee. Want mijn naam komt eigenlijk uit België en mijn naam betekent reiziger. Daardoor wil ik ook alle landen doen.' Het vorige thema was Maastricht, haar woonplaats. Ze heeft het Vrijthof geschilderd en een mooie laan met bomen. Veerle bedenkt en mengt de kleuren zelf. Het wisselt heel erg hoelang ze met een werk bezig is: 'Ligt eraan hoeveel tijd ik heb.'

Volgend doel

Veerle heeft ook al nagedacht over een volgend doel: 'Dat blijft Egypte, maar daar doe ik dan ook andere dingen bij. Dat er meer diepte en perspectief in zit. Dat is ook een leerdoel. Zeker weten.' Ze heeft ook moeten leren zich beter te concentreren. Dat gaat gelukkig steeds beter: 'Ik doe dat nu vaker, dan denk ik: laat anderen maar even praten. Nu met corona zijn de afstanden wat groter. Dat helpt ook.'

'Leerdoel: meer diepte en perspectief'

Veelzijdig

Veerle: 'Naast kunst op maandag en donderdag doe ik ook wat anders, in de horeca. Ik heb een opleiding gedaan. Het gaat om de gasten blij maken en ze ontvangen en ze laten zien wat wij kunnen in de horeca. Ik werk ook in de keuken op dinsdag en woensdag. En ik heb er nog een baan bij, ik werk op de markt op vrijdag. Bij de Bananenboxer: groente en fruit verkopen. Maar ik doe het wel als vrijwilligster, één keer in de 14 dagen.'

Mooie foto's

'O ja, ik heb nog een hobby. Ik wandel en doe graag sporten: zwemmen en fitness, krachttraining. En tijdens het wandelen ook fotograferen. Mijn schoonbroer uit Helmond vertelt er vaak over. In mijn hoofdje zit dat dan. En ik heb het daar opgepakt. Ik maak mooie foto's. Als ik iets tegenkom, moet ik blijven staan en niet bewegen. En dan klik.'

Joke: 'Ze fotografeert de natuur, gebouwen met vooral de kleine details. Ze ziet gevelstenen, deurknoppen die anders zijn, beeldjes in de tuin, mooie deuren.' Veerle maakt de foto's met haar telefoon. Ze zet ze op haar eigen Facebookaccount. Ze kan goed met de computer omgaan. ■

Meer info:

www.radar.org/ut-glaashoes
www.talentino-mergraote.nl

Estelle

Muzikaal talent op de metallofoon

Estelle van der Zaag mailde ons: 'Al jaren speel ik metallofoon in MuzieXat, een muziekgroep van mensen met beperkingen. Een metallofoon is een soort xylofoon, maar dan met twee rijen voor hele en halve noten. We hebben een heel breed repertoire en treden overal op. Ik vind het hartstikke leuk om hierover te vertellen.' Dus nam Regina contact op met Estelle. *Foto: Familie Van der Zaag.*

Estelle vertelt: 'Even vanaf het begin. Ik speelde eerst sambaballen. Maar nadat ik geopereerd was aan mijn nek, was het heel veel geschud. Dat mag ik eigenlijk niet doen. En zo is het gekomen. Ik speel dus bij een muziekgroep, MuzieXat. Daar ging ik één keer per week naartoe. Maar toen kwam corona. En er is nog een probleem: we hebben te weinig mensen. En er komt nog een probleem bij. Ze willen huizen maken op de plek waar MuzieXat oefent. We zijn een slagwerkgroep, de begeleidster speelt op keyboard. Daarnaast ben ik de enige die de melodie meespeelt.'

'Sambaballen was te veel geschud'

Goed voor motoriek

De muzikale interesse van Estelle is al op de basisschool begonnen. Ze had een muzieklerares die blokfluit-les gaf. Maar de motoriek van Estelle was daar niet goed genoeg voor. Deze lerares gaf ook keyboard-les. En dat ging heel goed. Estelle heeft een kleinere hand en de keyboard was ook een goede oefening voor haar handmotoriek. Later ontdekte ze bij toeval de metallofoon. En dat ging als een speer. De muziekgroep repeteert in goede tijden één keer per week. En Estelle gaat één keer per week naar metallofoon-les. Ze heeft ook nog keyboard-les, dat is recent wat verwaterd, maar gaat ze binnenkort weer oppakken.

Estelle: 'Ik was 13 jaar toen ik bij MuzieXat kwam. En ik ben nu 28. Op de metallofoon speel ik al 7 of 8 jaar. Ik ken al heleboel liedjes. Ik moet er even tijd voor hebben, maar ik kan wel een beetje noten lezen. Maar ik moet alles uit mijn hoofd kunnen. Ik probeer elke dag te spelen. Maar soms vergeet ik het wel eens, nu met corona. Ik vind het wel heel leuk om te doen.'

'Ik probeer elke dag te spelen'

Optreden

'Ik heb al drie keer opgetreden. Eigenlijk wel wat meer, maar drie hele grote dingen. We treden op in bejaardentehuizen. En we hebben ook met andere groepen opgetreden. Ik heb zelfs in het theater in Waalwijk opgetreden. En de Stadsschouwburg in Haarlem. En in de Efteling. Dat is ook mijn favoriete uitje.'

'We spelen nummers van de Efteling, van Frans Bauer en Circus Renz. En een walsenmedley van Strauss. En de Sneeuwwals en de Radetzkymars. Voor de bejaarden speelden we 'Daar bij die molen' en 'Het kleine café'. En soms ben ik iets te snel geworden, dat onze begeleidster steeds op de rem bij me trapt. Ga ik helemaal uit mijn dak.' Bij het interview speelde Estelle ook nog een stukje uit Carnaval Festival van de Efteling.

'Soms ga ik helemaal uit mijn dak'

Stickeren voor Coolblue

Estelle's nek is vastgezet aan haar schedel. 'Het gaat allemaal prima. Ik kan sommige dingen niet meer doen zoals ik eerst kon. Bijvoorbeeld zwemmen, want ik kan mijn hoofd niet meer boven water houden. En paardrijden kan ook niet meer.'

'Ik woon op mezelf, in Waalwijk. Mijn ouders wonen in Vlijmen. Ik werk ook in Waalwijk, bij productie en bij Atelier PaspARToe van Prisma, dat is creatief. Ik maak kaarsen en bij productie doe ik nu iets heel leuks: stickeren voor Coolblue. Soms zie ik dat wel op de reclame. Bij het atelier doe ik aan tekenen en schilderen.'

Estelle heeft ook nog andere hobby's: lezen, fitness, diamond painting, kleuren. Estelle: 'Ik ben ook bezig met talen. Engels en Spaans. Ik heb een Delta woordenboekje, met plaatjes, en dat doe ik ook. Als ik naar mijn werk ga, als ik tijd heb, duik ik in mijn Spaans.' ■

Als het leven niet gaat zoals gepland

Column

Silvie Warmerdam is getrouwd en heeft drie zonen. Daniël is zeventien jaar. Het gezin heeft zes jaar in Amerika gewoond, zowel aan de oostkust als in Texas. Silvie schrijft in haar columns over het leven met Daniël in al zijn facetten.

'Al gaat de reis niet als gepland, we houden zielsveel van onze reisleider'

De NIPT heeft kinderen met Downsyndroom niet uit de samenleving verstoten, schreef de Volkskant onlangs. Onze angst voor een Down-vrije samenleving lijkt geen waarheid te worden. 'Het aantal levend geboren kinderen daalt al twintig jaar gestaag. Maar deze daling is na de invoering van de NIPT niet opeens veel sneller gegaan', lees ik in het artikel. Daarom een hartelijk welkom aan alle ouders die nu hun eerste Down+Up in handen hebben. Gaan jullie mee op reis?

Want daar zit je dan als kersverse ouders met een kind dat het label 'Downsyndroom' meekrijgt. Of je het nu vóór of pas na de geboorte wist, dat label komt onverwacht en maakt de toekomst onzeker. Want laten we er geen doekjes om winden: je leven loopt vanaf nu anders dan je had gepland, gehoopt, gewenst. Met de nadruk op 'anders', want het zal niet beter of minder zijn.

Ja, het zal soms zwaar of onzeker zijn, angstig of verdrietig. Maar dat is elk leven. Het zal ook vrolijk zijn, makkelijk, gelukkig en met vertrouwen. Soms op de meest onverwachte manieren en momenten. Het zal hoe dan ook een vol en waardevol leven zijn. Waarbij je stap voor stap de persoon die je kind is, zal leren zien en steeds minder dat syndroom.

Verwachtingen

Vlak na de geboorte van Daniël (hij is nu 17) zei de kindercardioloog op onze ongeruste vragen over de toekomst: 'Jullie Daniël kan alles leren. Het duurt alleen langer voordat hij een stap in zijn ontwikkeling zet.'

Wij hebben dat altijd vertaald als: niet opgeven, hoge verwachtingen hebben en – vooral ook – eisen van zijn omgeving om hoge verwachtingen te hebben. Want ja, je kind kan leren praten, lezen, fietsen, schrijven, zwemmen. Laat je niet van de wijs brengen, ook al gaat het soms net even anders. Daniël kan niet op twee wielen fietsen, maar gaat zelfstandig op zijn driewieler de hele stad door.

Nieuwe wereld

Samen met je kind stap je een nieuwe wereld in en ontmoet je nieuwe mensen, zowel online als in het echte leven. Mensen die je anders nooit had leren kennen. Sommigen worden vrienden, als blijkt dat je meer deelt dan alleen je kind. Anderen zullen vooral 'mede-ouders-van...' blijven. Ouders die je hard nodig gaat hebben, omdat ze een onuitputtelijke bron van informatie, kennis en ervaring zijn. Ouders die net als jij af en toe een steuntje vragen van iemand die zonder woorden begrijpt hoe je je voelt.

En je leert jezelf opnieuw kennen omdat je kind het beste in je naar boven gaat halen. Wist jij dat je zoveel geduld had? Je zult jezelf verbazen hoeveel strijd je voor je kind wilt voeren.
Ik heb wel eens, tot mijn eigen verwondering, met mijn vuist op tafel geslagen bij een kno-arts omdat hij het zogenaamd beter wist. Ik heb zonder haperen mijn zegje gedaan voor een gemeentelijke bezwaarcommissie van de Jeugdwet. Met andere ouders heb ik een hockeyteam opgericht, omdat er in onze hockey-gekke stad eerst geen plek was voor onze kinderen.

Reisleider

En tegelijk zul je leren om met kleine stapjes vooruit genoegen te nemen, om kleine hoeveelheden geluk groots te vieren.
Als je kind een stapje heeft gezet, is het meteen groot feest. Toen Daniël eindelijk zijn A-diploma haalde, vierde het hele schoolplein dat met hem mee.

Op mijn telefoon heb ik al jaren als achtergrond een foto van Daniël, met de tekst: 'Al gaat de reis niet als gepland, we houden zielsveel van onze reisleider.' Soms, als ik het even niet zie zitten, lees ik die tekst en weet ik weer dat we een fantastische reis maken met hem.

Kimo

‘Ik ben kunstenaar’

Kim Oostdijk is 30 jaar en is altijd creatief bezig. Ze schildert, tekent, fotografeert en maakt keramiek. En heeft een eigen atelier. Kim is een vlotte spreekster die goed weet wat ze wil vertellen. *Tekst: Regina Lamberts. Foto’s: Linda Siek.*

Kim heeft een drukke week. Op maandag en dinsdag werkt ze bij Atelier de Verbeelding van kunstenaar Henny Schaapman. Op woensdag tot en met vrijdag werkt ze bij de Langenhof in Zwolle. Daar is Kim ook wanneer Regina haar via Zoom spreekt. Moeder Linda Siek is voor de gelegenheid ook naar de Langenhof gekomen.

Kim: ‘Ik woon sinds 2015 in een eigen huis met zes andere jongeren en begeleiding. Het W.I.Z heet het huis, Wonen in Zwolle. Het is een ouderinitiatief. Ik heb een eigen appartement met een woonkamer, slaapkamer, douche/toilet en een atelier.’ Moeder Linda: ‘Dat atelier was een wens van Kim. Ze zei altijd: ‘Later wil ik in een huis wonen en dan wil ik een atelier’. Binnen het ouderinitiatief mochten we de wensen van onze kinderen aangeven. En dat is uiteindelijk gelukt!’

Werk

De Langenhof is een bedrijf in het buitengebied van Zwolle. Er werken ongeveer 30 mensen. Er is een zorgboerderij, waar je kunt vergaderen, lunchen, trouwen, etc. Daarnaast heeft de Langenhof een galerie waar wisselend kunstenaars exposeren. Kim: ‘Op donderdag sta ik op zorgboerderij. En af en toe val ik in bij de horeca. Op de zorgboerderij werk je met dieren, in de moestuin of in de kas. Hartstikke leuk.’

Op woensdag en vrijdag werkt Kim in de horeca. Ze werkt in de bediening, maar ook in de keuken. In januari, wanneer Regina Kim spreekt, is alles nog dicht. Nu koken ze maaltijden voor elkaar en voor woonvoorzieningen in de buurt. Kim: ‘Dan heb je toch een doel.’

Op maandag en dinsdag gaat Kim naar Atelier de Verbeelding in Wijhe. Daar wordt ze opgeleid tot kunstenaar. Het atelier wordt geleid door Henny Schaapman, zij is zelf kunstenaar en professional in de zorg. Het atelier biedt een educatieve en kunstzinnige werkomgeving aan mensen met een (tijdelijke) afstand tot de arbeidsmarkt, meestal mensen met een dagbestedingsindicatie. Atelier de Verbeelding wil een creatieve broedplaats zijn.

Atelier de Verbeelding

Het atelier is kleinschalig en biedt twee dagen per week een plek aan maximaal zes kunstenaars. Ze werken aan hun creatieve en kunstzinnige vorming én aan hun persoonlijke ontwikkeling. Dat betekent dat ze niet alleen kunstwerken maken voor exposities of verkoop, maar ook werken maken die bijdragen aan de eigen ontwikkeling, zonder dat het verkocht of door anderen gezien hoeft te worden.

Kim: ‘Ik schilder, teken, doe aan keramiek en glazuren, dat is best ingewikkeld. Ik krijg van

Foto gemaakt door Kim.

Henny les. Best leuk. Ik heb mijn hobby als baan gemaakt.' Linda: 'Ik ben heel enthousiast over de manier waarop de dingen gepresenteerd worden. Er wordt echt geleerd. Het is niet zomaar dagbesteding waarbij ze alleen fijn bezig zijn. Ze worden serieus genomen. Dat vind ik heel erg belangrijk.'

Veel uitdaging

Binnen het atelier worden ze ook uitgedaagd om anders te kijken en anders te denken. Ze leren uit een oefentekenboek: portretten en groot leren tekenen, tekenoefening van Picasso, creativiteit-oefening of 'ontdekken in vlekken'. Maar ook ecoprinten: bladeren zoeken in de natuur en afdrukken maken op papier, stof of op zijde.

Klus voor Stedin

In opdracht van energiebedrijf Stedin hebben ze een gezamenlijk megagroot kunstwerk (5 m bij 1,30 m) gemaakt met als onderwerp 'Nieuwe energievormen'. Als voorstudie maakte elke kunstenaar een moodboard van hun eigen inbreng. Het is een duurzaam project, de gebruikte materialen zijn gerecyclede producten. Dit werkstuk hangt nu in het gebouw van Stedin in Delft.

Linda: 'Bij Henny staat creativiteit echt voorop. Er zijn wat commerciële dingen die ze maken, want het moet financieel ook uit. Maar het liefst krijgen de kunstenaars de vrije hand. Ze krijgen wel een opdracht, maar ze mogen het zelf invullen.'

'Dit wil ik gewoon doen'

Kim: 'Ik kwam daar eerst stage lopen. Ik vond dat heel erg leuk. Ik heb daar een klik mee. Zo ontstaat het. Ik vind alles leuk. Ook de afwisseling. Ik heb er echt passie voor. Dit wil ik gewoon doen.'

Glazuren is leuk

Voor de verkoop maakt Kim keramiek vogels, waterschalen en vogelhuisjes. Kim: 'Ik heb een heel klein malletje met roosjes of tulpen. Dat maken ook collega's. En dat maken wij dan in de schalen. En dan glazuren met een dikke glazuurkwast, is helemaal leuk. We hebben de kleuren petrol, zonneglooien en lava. Zonneglooien is de moeilijkste kleur, die moet je drielaags doen. Dat kan ik goed.'

Over het schilderen vertelt Kim: 'Ik mag onderwerpen ook zelf bedenken. Ik vind alles leuk om te schilderen. Mensen-portretten om te schilderen. Helemaal fantastisch. Het is nooit af-af. Schilderen moet je echt leren. Ik zet het eerst op, op papier, met potlood of houtskool. Pas als ik tevreden ben, mag ik het op doek doen. Ik leer ook goed kijken. Ik vind alles wel leuk.'

Fotografie opgepikt van pa

Kim: 'Mijn vader heeft fotografie als hobby.' Het begon tijdens vakanties. Dan ging Kim naast haar vader staan en keek ze mee. Ze kreeg een oude Canon en van haar vader leerde ze hoe je kunt kijken, wat mooi is om te fotograferen. En ook een goed standpunt om te fotograferen. Linda: 'Omdat Kim qua lengte de helft is van haar vader, maakte ze soms betere foto's.' Inmiddels heeft Kim een Lumix G7, geen spiegelreflex, maar een systeemcamera.

Linda: 'En zo is de liefde voor fotografie begonnen bij Kim. Ze gaf zelf aan dat ze beter wilde worden, ze wilde nieuwe technieken leren en nieuwe uitdagingen aangaan door mensen te fotograferen. In 2015 maakten we kennis met Harry Gijsman. Hij is goed in fotograferen én hij heeft het geduld en creativiteit om Kim te begeleiden in de fotografie.'

Kim vertelt wat ze van Harry leert: 'De instellingen van de camera, macro-opnames maken, diafragma instellen, scherpte en diepte. En vooral goed kijken. En op woensdagavond de foto's bewerken met Photoshop.' Linda: 'Eigenlijk was het de bedoeling dat Kim en Harry samen naar steden zouden gaan of musea. En daar foto's maken. Maar dat is nu door de coronamaatregelen een beetje lastig. We moeten improviseren. Maar Kim is creatief, die bedenkt altijd wel iets.'

Kim maakt nu zelf foto's tijdens uitjes: 'Op woensdagavond gaan Harry en ik op de computer alles selecteren en kijken wat goede foto's zijn. Ik probeer van alles. Maar ik wil graag mensenportretten fotograferen. Dan heb je ook met de privacy te maken. Je moet toestemming vragen of mensen op de foto willen.'

Fotografie-opdrachten

Kim heeft ook al fotografie-opdrachten gehad. Het begon met Karin Kos en Iris Doornbos van Edel & IJdel, sieraden. Ze waren een expositie aan het inrichten in de galerie van de Langenhof. En daar maakten ze foto's van hun sieraden. Kim vertelde: 'Dat kan ik ook wel hoor, foto's maken.' Het contact werd gelegd en zo kwam het dat Kim de foto's van de sieraden maakte voor reclamedoeleinden.

'Dat kan ik ook wel hoor, foto's maken'

Van het een komt het ander

Toen Kim en Harry de foto's gingen afleveren, was daar toevallig een redacteur van het blad 'Bijzonder Zwolle'. Hij was meteen geïnteresseerd en Kim mocht voor de editie van 2017 de foto's van Zwolle maken. Uiteindelijk heeft Harry van deze foto's kaarten laten maken. En die worden verkocht in de boekhandel in Zwolle en bij de VVV, en natuurlijk ook bij Atelier de Verbeelding. Verder zijn er exposities geweest van haar werken in wooncadeau winkel Taronja en in de stadsbibliotheek. Ook zijn er T-shirts en accessoires bedrukt met de kunst van Kim. ■

Nieuwsgierig naar Kims foto's? Kijk dan eens op haar website http://www.kim-o.nl

Meer info:

Over Atelier de Verbeelding:
https://hennyschaapman.nl/artomondo/

Over docent/coach fotografie:
http://harrygijsman.nl/

Over de Langenhof:
www.delangenhof.nl

Podium voor buitengewone kunstenaars

Special Arts stimuleert inclusie in de kunst

Stichting Special Arts creëert kunstontmoetingen die bijdragen aan een inclusieve samenleving. Ze doen dat met beeldende kunst, theater en poëzie. Directeur Tine Veldhuizen vertelt over de missie en projecten van deze zeer actieve en bevlogen club. *Tekst: Gert de Graaf.*

Foto's: Ronald Pilot, Claudia Kamergorodski, Henry Krul, Paola de Bruijn & Special Arts.

Tine Veldhuizen is sinds 2000 betrokken bij Special Arts: 'Lang geleden werkte ik bij een uitgeverij, die werd benaderd door Special Arts: of ze een kunstkalender konden maken? Dat was mijn eerste ontmoeting met kunst van mensen met een beperking. Later kreeg ik een andere baan. Ik dacht: 'Ik ga die kunst heel erg missen'. Op een gegeven moment zocht Special Arts iemand voor de uitgave van hun kunstmagazine pArt. Ik ben gestart als vrijwilliger. Later kwam er een vacature voor betaald werk. Uiteindelijk heb ik helemaal voor Special Arts gekozen.'

Hoe is Special Arts ontstaan?
Tine: 'De internationale organisatie Very Special Arts is in 1974 opgericht door Jean Kennedy Smith, de zus van de Amerikaanse president John F. Kennedy. Zij had ervaren dat bezig zijn met kunst heel positief werkt voor mensen met oorlogstrauma's. Zij wilde dit uitrollen over de wereld. In 1984 was Nederland een van de eerste landen met een Very Special Arts-stichting, in eerste instantie ook hier voor mensen met oorlogstrauma's. Maar het breidde zich al snel uit naar anderen met psychiatrische problemen. Sommige van de pioniers hadden ook contacten met dagbestedingsateliers voor mensen met een verstandelijke beperking. Die kwamen erbij. Het is een groeiproces geweest.'

Visie en projecten

Ze vervolgt: 'Special Arts wil stimuleren dat iedereen met een beperking aan kunst kan doen. Dat doen we op drie verschillende terreinen: beeldende kunst, theater en poëzie. We creëren kunstontmoetingen die bijdragen aan een inclusieve samenleving. Dit zit in al onze projecten: ontmoeting, ontwikkeling en verduurzaming. We willen kennis opdoen die weer gedeeld kan worden met andere partijen.'

'Elke directeur van onze stichting heeft zijn eigen focus. De eerste zette erg in op de kunstuitleen. Dat was in die tijd heel vernieuwend. De tweede liet veel onderzoek doen naar hoe je kunst meer inclusief kunt maken. En ik ben in eerste instantie erbij betrokken geraakt vanwege mijn zakelijke en commerciële achtergrond. Ik heb de Frederik Muller Academie in Amsterdam gedaan, opleiding Boekhandel en Uitgeverij, met de focus op marketing en management. Als stichting heeft Special Arts geen winstoogmerk. De nadruk ligt op het goede doel, maar je moet projecten wel gefinancierd krijgen. Onder mijn leiding zijn de projecten landelijk geworden.'

Special Theater Eenakter Road Show

'In 2020 en 2021 hebben we de Special Theater Eenakter Road Show gedaan. De wortels van dit

project liggen in 2016. Theatermaker Art-Jan de Vries vertelde mij dat hij voorstellingen wilde maken met mensen met een beperking. Iedereen mocht meedoen, ook mensen zonder theaterervaring. We hebben toneelschrijver Don Duyns gevraagd er een script voor te schrijven. Dat werd: 'Sneeuwwitje en de 7'. Daarmee zijn we langs zorgorganisaties gegaan. We hebben workshops gegeven en mensen gescout.'

Uitverkochte zaal

'De pilot was in Friesland. De rolstoeltoegankelijke zaal in Drachten was ook de grootste zaal, met duizend stoelen. Dat leek ons veel te veel. Maar tot onze verrassing werd het volledig uitverkocht. We hadden zelf natuurlijk gezorgd voor publiciteit in de media. Maar er was ook die enorme achterban van mensen met een beperking. Zorgorganisatie Talant had het echt gepromoot. Na Friesland volgden Limburg en de laatste voorstelling in Schagen. Daar is geen groot theater. Er was wel een populaire discotheek. De eigenaar heeft ons geholpen die plek om te bouwen voor locatietheater.'

Verbinding met regulier theater

'Eens in de drie à vier jaar zetten we het theater extra in de spotlights. Art-Jan vond dat we een volgende stap moesten zetten ten opzichte van 2016. Ik had het woord 'eenakter' in mijn hoofd. Ik zag voor me dat je dan meer voorstellingen op één dag kunt laten zien. Dan kunnen de verschillende groepen elkaar ontmoeten.'

'We wilden ook een verbinding maken met de reguliere theaterwereld. We hebben er een netwerk van theaterprofessionals bij betrokken, zodat zij konden kennismaken met de theatergroepen voor mensen met een beperking. Veel theatermensen hebben deze voorstellingen nog nooit gezien. Als je het dan voor het eerst ziet, maakt dat diepe indruk. Het kan best nog een half jaar of zelfs jaren duren voordat je er daadwerkelijk iets mee gaat doen, maar die eerste ontmoeting vergeet je nooit meer.'

Theaterwereld inclusiever

'Eind 2019 zijn we het projectplan gaan schrijven. Uiteindelijk hebben we de Road Show kunnen realiseren met vijf verschillende fondsen. Dat is redelijk uniek. Vaak zijn er meer nodig. Het project haakte goed aan bij de actualiteit. Het LKCA, het Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst, heeft een actieplan opgesteld over wat er moet gebeuren om de theaterwereld inclusiever te maken. Met die agenda hebben we verbinding gezocht.'

Contact leggen

'We begonnen met een enquête onder de speciale theatergroepen. Hoe is jullie financiering? Wij willen dit project realiseren. Willen jullie daaraan meedoen? Hoe groot zijn jullie theatergroepen? Wat zijn jullie zorgen?'

'Tegelijkertijd zijn we een netwerk gaan bouwen van geïnteresseerde theaterprofessionals. Art-Jan is onze theaterambassadeur. Hij kent veel mensen in de reguliere theaterwereld. We kenden ook al mensen uit eerdere projecten. De theatergroepen konden een plan voor een eenakter insturen. Die plannen zijn gelezen door een team van professionals. Die hebben achttien groepen gekozen om hun eenakter op het podium te brengen.'

Honderd ontwikkelwensen

'Bij elkaar leefden er bij de theatergroepen meer dan honderd ontwikkelwensen. We hebben de groepen gevraagd hun top 3 aan te geven. Vervolgens hebben we relevante theaterprofessionals gematcht aan de ontwikkelwensen van de groepen. De wensen lagen op allerlei gebieden, van regie, spel, tekst, zakelijke aanpak tot audiovisuele techniek. Alex van Bergen, de hoofdrolspeler uit de Soldaat van Oranje, wilde bijvoorbeeld graag samenwerken met MOMO Theaterwerkplaats. Zij wilden een voorstelling met veel muziek maken en Alex heeft een musicalachtergrond. Eigenlijk was iedereen blij met zijn match.'

Wat zijn de opbrengsten van jullie aanpak?
Tine: 'We hebben de groepen geïnspireerd om te groeien op bepaalde onderdelen. De vaste begeleiders van de groepen vertellen ons dat het zo fijn is als er een professional binnenkomt die met zijn of haar eigen blik aan het werk gaat en die ook vragen stelt.'

'Als begeleider heb je vaak ook een zorgpet op. Iemand van buitenaf durft soms net iets verder te gaan, net iets meer van de spelers te vragen. De theaterprofessionals geven eigenlijk allemaal aan dat er voor hen een nieuwe wereld is opengegaan. Dan gaat het bijvoorbeeld om het werken vanuit het moment. Sommigen vertelden dat ze weer meer gingen ervaren dat het bij theater om plezier gaat, dat je vanuit die hoedanigheid theater maakt. En bij Special Arts hebben we meer inzicht gekregen over waar de theatergroepen tegenaan lopen, inhoudelijk en zakelijk, en waar ze naartoe willen.'

Meer verbinding

'We hebben door het project meer verbinding met de reguliere theaterwereld kunnen leggen. Bij de brainstormsessies op de theaterdagen merkte je dat schouwburgen en programmeurs aan het zoe-

ken zijn hoe zij deze groepen kunnen programmeren. Wat betekent dat voor de theatergroep? Wat betekent het voor de mensen die in het theater werken? Hoe kun je een breder publiek laten kennismaken met deze theatergroepen? Misschien kun je een theatergroep wel als huisgezelschap verbinden aan een theater of schouwburg? Zo wil 't Mozaïek uit Wijchen onderzoeken of ze dat met één van de groepen kan doen, zodat hun stukken automatisch worden geprogrammeerd.'

'Je had erbij moeten zijn'

'Bij de theaterdagen waren er in het publiek veel mensen uit de directe achterban van de theatergroepen. Maar er waren zeker ook mensen uit het reguliere theatercircuit. Die vertellen andere theaterprofessionals: 'Je had er bij moeten zijn'. Al die mensen hebben weer hun eigen achterban.'

'De professionals die betrokken waren bij het coachen van de groepen, blijven sowieso geïnteresseerd. Oda Spelbos sprak haar verwondering uit dat in Flikken Maastricht nog nooit iemand met een beperking heeft meegespeeld. Op de theaterdagen zag zij dat mensen met een beperking kunnen acteren en dat je hen best op de set kunt hebben. De professionele wereld laat mogelijkheden liggen. Dat is geen onwil van regisseurs of productiemaatschappijen. Het komt door gebrek aan kennis. Daarom hebben we al die mensen uitgenodigd. We gaan niet pas over drie jaar hierop voortborduren. Er liggen aandachtspunten voor dit jaar.'

Jong geleerd...

'We zijn ook in gesprek met opleidingen, bijvoorbeeld over stageplaatsen bij de theatergroepen. Bij de theaterdag in Eindhoven gaf één van de studenten van Fontys Hogeschool aan dat hij zich schaamde dat hij deze groepen nog nooit had gezien. Twee studenten van de opleiding Theaterdocent Verkort van de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten hebben samengewerkt met theatergroepen. Ook betrekken we studenten Social Work bij onze projecten. Zij gaan straks werken in dit veld.'

'Een paar weken geleden gaf ik een gastcollege. De studenten kregen daar het vak expressie. Ze begrepen echt niet waarom ze dat nou moesten leren. Als je die studenten in een stage kunt laten ervaren wat theater kan betekenen voor mensen met een beperking, kunnen ze dat meenemen in hun nieuwe baan. Dat zou veel winst opleveren.'

'Wij zijn een kweekvijver voor talenten'

Webshop voor toegepaste kunst

'We zijn in 2021 gestart met een nieuw project, www.blijgoed.nl: een webshop voor toegepaste kunstproducten. Dagbestedingsateliers kunnen daar hun eigen online winkel inrichten. We geven ook trainingen. We scholen de mensen met een beperking zelf in ondernemerschap. Hoe presenteer je je product, hoe bepaal je de prijs, hoe maak je goede foto's, hoe maak je er een tekst bij? Vaak wordt gedacht dat deze mensen dat niet zouden kunnen. Maar als er iemand van buiten komt en met de groep aan het werk gaat, dan wordt iedereen verrast door de resultaten. Natuurlijk zijn er altijd begeleiders bij betrokken, maar door iemand actief mee te laten denken, stimuleer je groei en echt kunnen meedoen.'

Kunstuitleen en exposities

'Naast de kunstuitleen organiseren we ook exposities. Verder kunnen kunstenaars met een beperking online workshops doen via ons platform, www.aandeslagmetspecialarts.nl. Op dat platform staan allerlei werkopdrachten, ook ter inspiratie van begeleiders. Wij zijn een kweekvijver voor talenten. Je ziet soms dat kunstenaars die bij ons workshops hebben gevolgd of mee hebben gedaan aan onze landelijk beeldende kunstwedstrijd, later terugkomen in exposities van het Museum van de Geest in Haarlem of Amsterdam, of dat er werk van hen is aangekocht. Dat is alleen maar mooi. Iedereen met een beperking moet aan kunst kunnen doen en zich kunnen ontwikkelen. Natuurlijk zal niet iedereen uiteindelijk museale kunst maken, maar dat hoeft ook niet.'

‘Iedereen met een beperking moet aan kunst kunnen doen’

Diversiteit, ook in ambities

‘Wij hebben een heel breed palet aan talenten. Dat geldt ook voor het theater. Maar ook als je nog aan het begin van een ontwikkeling staat, moet je met die passie aan de slag kunnen gaan. Theaterrecensent Kees van Meel schreef naar aanleiding van onze theaterdagen dat er groepen zijn die al vijftien of twintig jaar bezig zijn en inmiddels op een hoog niveau spelen. Bijvoorbeeld Theaterwerkplaats Tiuri uit Brabant. Maar hij zag ook beginnende groepen die op dit moment op het niveau spelen van het Tiuri van twintig jaar geleden. Je kunt dus enorm groeien. Nu zal niet iedere theatergroep de ambitie hebben om op een heel hoog niveau te gaan spelen of om in een regulier theater op te treden. Er zijn ook groepen die één keer per jaar met heel veel plezier een voorstelling geven op het plein voor hun locatie. Dat is ook goed.’

Taalstimulerend poëzieproject

‘Komend jaar willen we de derde editie doen van ons poëzieproject Het andere gedicht. Het projectplan is inmiddels geschreven en we zitten volop in de fondsenwerving. In onze poëzieprojecten zit altijd een wedstrijd met een thema. Verder trainingen en workshops voor begeleiders. Ook organiseren we zichtbaarheidsactiviteiten, bijvoorbeeld door samenwerking te zoeken met bibliotheken, een Huis voor de Poëzie of een stadsdichter.’

Online gedichtenlab

‘We hebben veel contacten in de dagbesteding, maar we willen het dit jaar breder trekken. Iedereen vanaf 12 jaar met een verstandelijke beperking of een niet-aangeboren hersenletsel mag meedoen aan de wedstrijd. Er is een online gedichtenlab: www.gedichtenlaboratorium.nl. Daar vind je een werkwijze om mensen te ondersteunen om in tien stappen een gedicht te maken. Het is bedoeld voor begeleiders. Dat kan een begeleider zijn van een dagbesteding of woonvoorziening, maar ook een leerkracht, ouder of broer of zus.’

‘Iedereen kan dichten’

‘Het mooie van het project is dat het dichten uitgaat van de vertelstroom. Je laat iemand vertellen over een kleine persoonlijke ervaring. Deze poëzie geeft echt een inkijk in de belevingswereld van iemand met een beperking. Het thema van de vorige editie was ‘Onderweg’. Wat heb je onderweg naar de dagbesteding gezien? Misschien regende het hard en zag je de ruitenwissers heen en weer schieten. Misschien maakte dat een geluid? Hoe klonk dat? Door over zo’n onderwerp door te mogen praten met iemand die luistert, ontdek je dat jouw kleine wereld eigenlijk een hele mooie grote wereld is, waarin iets gebeurt wat je mag delen. Dat wordt in woorden gevat. Je kunt het zelf voordragen of iemand draagt het voor jou voor. Je wordt daadwerkelijk gehoord.’ ■

Meer informatie over de diverse projecten van Special Arts: www.specialarts.org

Of bekijk de project-sites: www.specialarts.nl, www.blijgoed.nl, www.specialtheaterroadshow.nl, www.gedichtenlaboratorium.nl

Kunst doet iets met je

‘De KunstKlup is een soort familie’

Leonie de Jong richtte in 2006 de KunstKlup op, een schildergenootschap van vier jonge vrouwen met een verstandelijke beperking. We interviewden Leonie over haar beweegredenen en aanpak. En natuurlijk over de waarde van dit initiatief voor de deelnemers.

Tekst: Gert de Graaf. Foto’s: Leonie de Jong.

Leonie vertelt over de oprichting van de KunstKlup: ‘Ik ben mijn leven lang met kunst bezig. Ik ben opgeleid beeldend kunstenaar en beeldend therapeut. Ik heb lang lesgegeven in het voortgezet onderwijs. Ik heb een dochter met Downsyndroom en van daaruit is de KunstKlup ontstaan. Toen Marijn een jaar of 12 was, ging ze naar een teken- en schilderclub hier in het dorp. Ik had het gevoel dat ze daar eenzaam was. Ze kreeg er onvoldoende contact en uitdaging.’

‘Zo is het plan ontstaan om zelf iets op te starten. Via G-hockey vond ik een paar deelnemers. We zijn gestart met vijf meiden, vier met Downsyndroom en één met een andersoortige verstandelijke beperking. Ze waren toen tussen de 13 en begin 20 jaar oud. Eén van hen is vanwege een verhuizing gestopt.’

‘Er is me vaak gevraagd of er nog iemand bij kan. Maar ze kennen elkaar al zo lang met zijn vieren. Het is een sterke kern. Dus we houden het zo. We zijn gestart in een klein atelier aan huis. Later zijn we verhuisd naar een grotere ruimte. Helaas heeft het de afgelopen twee jaar door de corona min of meer stilgelegen. Daarvóór kwamen we één keer per week samen, met af en toe onderbrekingen. Ik hoop het werken binnenkort weer te kunnen oppakken.’

‘Door kunst te maken ga je jezelf op een andere manier ervaren’

Inspirerende tentoonstelling

‘In 2006 zag ik een tentoonstelling van kunstenaars van Jans Pakhuys, een atelier van Amerpoort voor mensen met een verstandelijke beperking. Dat was zó mooi. De kunstenaars hadden een jaar lang gewerkt op basis van werken uit het museum Singer Laren. Neem een schilderij van Anton Mauve met een heidelandschap met herder en schapen. Hoe maak je je dat schilderij eigen? Wat zie je? Wat ga je daarmee doen? Voor mij was die tentoonstelling een inspiratie om met de KunstKlup te starten. Maar het is natuurlijk ook mijn vak.’

Vanuit de waarneming

‘Bij de KunstKlup heb ik er vanaf het begin voor gekozen om altijd de waarneming als uitgangspunt te nemen. Het gaat om de directe interactie tussen wat je ziet en wat je daar verwerkend mee doet. Daar ligt een stuk verbinding en scholing, want je moet leren zien wat je ziet. Je leert nader te kijken. Ik ben met de meiden ook schilderijen gaan bekijken. En ik ben heel vaak met hen buiten gaan werken. Daarnaast veel stillevens, ook portretten, noem maar op, maar altijd vanuit de waarneming. Wat staat daar, welke kleur heeft het? Vind je het een mooie kleur? Wil je die gebruiken of wil je een andere kleur? Je leert daardoor keuzes te maken. Dat is al die jaren de leidraad gebleven.’

‘We nemen altijd de waarneming als uitgangspunt’

‘Je leert ze natuurlijk ook technieken. Hoe meng je een kleur? Dat is een heel avontuur. Ik leer ze ook dat je een schilderij niet in één keer neerzet, maar dat je in laagjes werkt. Dat is spannend en daardoor krijg je onverwachte cadeautjes. Schilderen en tekenen vormen de hoofdmoot. We maken soms ook collages. Verder heb ik ze vaak met papier maché laten werken – schalen en vazen – en af en toe met klei.’

Werken met een thema

‘Ik bied ze altijd een thema aan. Bijvoorbeeld rondom de jaarfeesten. Ook het zelfportret komt eigenlijk steeds weer terug. Of we gaan ’s zomers in de omgeving schilderen, bijvoorbeeld bij het meer of bij een boerderij. Wat zie je? Hoe wordt dat een schilderij? Het beginpunt ligt buiten henzelf. Maar het wordt natuurlijk uiteindelijk ontzettend van henzelf. Het is letterlijk het proces van je iets eigen maken. Ik doe ook weleens een vrije opdracht, maar mijn ervaring is dat daar veel minder uitkomt. Dan blijven ze meer hun eigen bubbel reproduceren.’

‘Laat mij niet zoals ik ben’

‘Door je te verhouden tot wat je om je heen ziet, word je ook letterlijk geprikkeld om verder te kijken dan jezelf. Daaraan kun je groeien en je ontwikkelen. Het is een werkwijze die voor deze kunstenaars en mij klopt. In dat opzicht vind ik ook de zin ‘Laat mij niet zoals ik ben’ van Feuerstein een mooie inspiratie.’

Waarde voor de deelnemers

‘Het is voor de deelnemers ook een vrijetijdsclub, het is hun liefhebberij. Zij komen van hun werk-

‘Kunst is een manier om een ander stuk in jezelf aan te spreken’

of dagbesteding, we drinken een kop thee, we kletsen even wat en dan gaan we aan de slag. Ze hebben er allemaal heel veel plezier in. Dat heeft zeker met de vertrouwdheid onderling te maken. De KunstKlup is een soort kunstfamilie voor hen.’

‘Indertijd vond ik dat Marijn op de reguliere schilderclub te solistisch was. Bij de KunstKlup hebben de deelnemers onderlinge uitwisseling over wat ze doen. Ze kijken naar elkaars werk. Sommigen kunnen heel goed uitleggen waarom ze iets mooi vinden, bij anderen moet ik ze helpen door vragen te stellen. ‘Wijs eens een kleur aan die

je mooi vindt'. De een is verbaal sterker dan de ander, maar je hebt aandacht voor elkaars werk. Het is leuk en gezellig. Maar ze beleven ook veel plezier aan het medium zelf. Ze merken zelf dat ze vaardigheden leren. Er is echt ontwikkeling, in het waarnemen, in het contact maken met de wereld en in het vinden van een uitingsvorm.'

Exposities

'We hebben geregeld geëxposeerd. In 2007 voor het eerst. In 2020 zouden we gaan exposeren in een mooi kerkje op een terp in Oost-Groningen. In de pre-coronatijd ben ik daar met hen naartoe geweest. We zijn gaan tekenen en ik heb er foto's gemaakt. We zijn in het atelier met die tekeningen en foto's aan de gang gegaan. Als we daar gaan exposeren, dan leek het me leuk om er een project van te maken, zodat een deel van de tentoonstelling ook over die plek gaat. Door corona is dat helaas uitgesteld.'

'Kunst – tekenen, schilderen, beeldhouwen, toneel, zang, dans – is een manier om een ander stuk in jezelf aan te spreken. Het maakt daarbij niet uit of je goed kunt praten of verbaal niet zo sterk bent. Kunst voegt een innerlijke belevenis toe en daardoor ook een stuk innerlijke ontwikkeling. Daarin zie ik geen verschil tussen mensen met Downsyndroom, of een andersoortige verstandelijke beperking, en mensen zonder verstandelijke beperking. Door kunst te maken ga je jezelf op een andere manier ervaren. Kunst doet met ieder mens iets.' ■

Elkaar verstaan zonder woorden

Podiumdier Luc treedt graag op

Podiumkunsten hebben Luc altijd geïntrigeerd. Als 5-jarige kon je hem meenemen naar een urenlange musical over André Hazes. Hij zat ademloos te kijken. Het is dan ook niet vreemd dat Luc nu als 17-jarige stage loopt bij een theaterplek, graag musiceert, aan circus doet en filmpjes maakt. We spraken zijn moeder Chantal Wolters, haar man en de oprichter van Circus Caps René Hildesheim, en natuurlijk Luc zelf. *Tekst: Gert de Graaf.*

Foto's: Jasmine de Vries (Photo Jasmine), Chantal Wolters & René Hildesheim.

Moeder Chantal: 'We gaan als gezin graag naar theater, dans, musicals en films. We zijn druk met circus. Op festivals geven we workshops en voorstellingen. Je hoeft Luc op die dagen helemaal niet in de gaten te houden. Die zoekt zijn weg wel. Luc vindt alles op het gebied van podiumkunsten leuk. Musicals, maar ook serieuze voorstellingen. Hij pakt de sfeer. En achteraf vertelt hij vaak iets, waardoor je merkt dat hij weet waar het over ging.'

Een eigen circusschool

'Acht jaar geleden leerde ik mijn man kennen. We gingen naar een voorstelling van zijn circusschool. Luc was meteen verkocht. Hij is bij René op les gegaan. Hij heeft er heel veel geleerd. Qua motoriek. En zijn angst voor hoogte is minder geworden. Hij heeft leren samenwerken met allerlei kinderen. Voor hem betekent het circus heel veel. René wilde dat voor meer mensen met een beperking mogelijk maken. Zo is Circus Caps geboren, met workshops in het hele land. Er is in Veghel

een kleine circusschool overgebleven. Er komen hier kinderen met een beperking, maar ook kinderen die geen stempel hebben. De jongste is 10 jaar, de oudste 20. Het is een mooie mengeling.'

Dol op muziek

'Verder speelt Luc in de band 'Ut Gu Nie Vaneiges'. Brabants voor 'Het gaat niet vanzelf'. Een band met – meestal wat oudere – mensen met een verstandelijke beperking. De oudste is 67. Hij is bij die band als jong mannetje gestart tussen de ouderen. Hij vindt het fantastisch.'

'Het liefst zou hij daar ook trombone spelen, maar hij toetert te hard. Hij speelt daar nu trompet en klankstaven. Dan moet hij goed opletten welke van de twee staven hij op ieder moment moet spelen. Dat gaat best goed. Hij speelde daar eerst ook weleens gitaar, in één akkoord gestemd. In de avond en op verjaardagen speelt René vaak samen met hem een stukje gitaar.'

Lekker spelen en dansen

'Als Luc thuiskomt, dan zet hij een of andere blaaskapel op, pakt zijn trombone en gaat meespelen en dansen. Op zijn gevoel. Dat is zijn lust en zijn leven. Tijdens de lockdown heeft hij een tijd techniekles gehad van Dorien, de organisator van de band. Hoe speel je hard of juist zacht, hoe hoog en hoe laag, hoe verdeel je je adem? Misschien kunnen we dit vast in zijn weekprogramma gaan opnemen.'

'Kunst is een smeermiddel tussen mensen'

'Als hij met de band meespeelt, dan klinkt dat best aardig. Dorien geeft de melodielijn aan met een accordeon. Er zit een redelijk constante drummer in en er zijn twee bandleden die keyboard spelen. De rest is begeleiding.'

Improvisatietheater

'Hij loopt stage bij een theaterplek, Carte Blanche, in Eindhoven. Er wordt daar echt iets van de spelers verwacht. De instructies zijn redelijk talig. Wij dachten dat hem dat nooit zou lukken, maar hij snapt de bedoeling. Het is veel improvisatietheater. Spelen met emoties met open opdrachten. Hij kent dat van circusles. Hij is gewend om zichzelf te laten zien. Bij Carte Blanche zijn ze heel tevreden over hem. Als hij van school is, willen we het uitbreiden naar twee dagen per week.'

Vlogs en clips

'Met zijn mobieltje maakt Luc vlogs over zijn eigen leven. Hij is moeilijk verstaanbaar. Via stichting Milo heeft hij een iPad met een communicatieprogramma. Hij klikt picto's aan en dan hoor je

'Voor Luc betekent het circus heel veel'

het bijbehorende woord of zinnetje. We hebben Hanneke leren kennen als begeleidster vanuit Milo. Hanneke zag zijn vlogs en vroeg of hij zou willen optreden in een clip over ondersteunde communicatie.'

'Het filmpje is genomineerd voor de Special Media Awards, een jaarlijkse prijs voor mediamakers met een verstandelijke beperking. Luc vond het fantastisch om die clip te maken. Alleen al om daar achter een microfoon te staan ergens buiten in Eindhoven en dan gefilmd te worden. Dan is hij echt in zijn element.'

Optredens tijdens de eerste lockdown

'Tijdens de eerste lockdown was Luc thuis en had René geen werk. Alles rondom theater lag stil. René had wel vaker bij verpleeghuizen opgetreden. Hij wilde iets bedenken voor de mensen die niet naar buiten mochten. Zo is de voorstelling 'De Glazenwassers' ontstaan. Een soort circusvoorstelling op de stoep bij verpleeghuizen en bij mensen die alleen thuiszaten. René en Luc hebben veel optredens gedaan.'

'Lucs culturele activiteiten geven hem ook echt een stem. Hij praat slecht, maar kan zich via muziek, circus en theater wel uiten.'

René over Circus Caps

Je hebt Circus Caps opgericht, hoe zit dat?
René: 'Ik ben al 35 jaar met circus bezig. Ik ben ooit begonnen als kinderwerker in Utrechtse probleemwijken. Dan hebben we het over kinderen die slecht te eten kregen of veel agressie thuis meemaakten. Ik zocht naar mogelijkheden om hen te bereiken. Ik kon nog niks op circusgebied, maar ik ben gewoon begonnen. Het sloeg aan. Er kwamen nieuwe projecten bij vanuit andere buurthuizen. Ik ben opleidingen gaan volgen. Ik heb me doorontwikkeld tot drama- en circusdocent aan de Academie voor Expressie.'

'In Arnhem heb ik circustheaterschool Poehaa opgericht met zo'n 300 vaste cursisten. We deden veel verschillende projecten. We werkten ook al met kinderen met beperkingen. Ik was nog wel zoekende: hoe doe je dat?'

Broers en zussen

René vervolgt: 'Met steun van fondsen konden we een groot project uitrollen. We zijn gestart in de regio Utrecht, Arnhem en Amsterdam met proefprojectjes vanuit Circus Caps. Caps staat voor 'verstandelijke handicaps'. Het uitgangspunt was dat kinderen met en zonder beperking samen ergens naartoe konden gaan. Er was specifieke aandacht voor zusjes en broertjes. Er kwamen dan bijvoorbeeld drie kinderen uit een gezin.'

'Omdat het project werd gesteund vanuit fondsen, hadden we er redelijk veel begeleiding bij. Maar het bleek moeilijk om er vaste groepen van te maken. Als wij er zelf bij betrokken waren, dan liep het wel door. Als andere, ingehuurde docenten een groep draaiden, dan zakte het vaak weer weg.'

Structuur door muziek

'Na onze verhuizing naar Veghel wilde ik eigenlijk stoppen met de circusschool. Maar Luc wilde heel

graag naar circusles. We zijn weer begonnen en de groep heeft doorgedraaid met nu 15 vaste artiesten die elke woensdagmiddag oefenen. Het is een gevarieerde groep. We hebben meerdere deelnemers met Downsyndroom, waaronder Luc.'

'Toen ik Luc leerde kennen, acht jaar geleden, ging hij nog de trap af op zijn billen. Nu loopt hij op de kogel. Hij is ontzettend gegroeid. Net als veel andere mensen met Downsyndroom treedt Luc graag op. Om daar structuur in te brengen is een uitdaging. Daar hebben we een methodiek op ontwikkeld. We werken veel met muziek, zonder woorden. Dat werkt als een tierelier.'

Is circus een vorm van kunst?
'Circus is een volkskunst. Het heeft het element van het mooie kunstje. En het heeft een element van vertedering, vervreemding of verwondering. Dat maakt het kunst. Kunst is een smeermiddel tussen mensen, tussen groepen.'

'Met circus kan ik werken met mensen van allerlei afkomst die verschillende talen spreken. Je verstaat elkaar zonder woorden. Ik kan ook werken met mensen met een beperking, mensen die niet goed passen in het reguliere systeem van communiceren, maar die het wel leuk vinden om dingen te doen met hun handen. Ik verbind circus met theater. Ik werk graag met clichés. Je hoeft het publiek niet uit te leggen wie Romeo en Julia zijn. Als Romeo via een trapeze probeert het balkon te bereiken, dan heb je circus en theater ineen.'

'Luc wilde heel graag naar circusles'

Populair
'Onze jongens – we hebben veel jongens – zijn hier erg populair. We doen veel projectjes, bijvoorbeeld op een festival of bij een dagbesteding of naschoolse opvang. Er gaan dan altijd een paar jongens mee. Dat zijn uitstekende assistenten om andere mensen iets te leren. Bovendien, ze kunnen goed sjouwen. Twee jaar geleden hebben we opgetreden op het festival Fabriek Magnifique. De eerste voorstelling zaten er misschien 100 mensen. Het ging het dorp rond: 'De jongens spelen'. Op het eind zat het helemaal vol met 500 man.'

Wat halen de deelnemers uit Circus Caps?
'Eigenwaarde, gezelligheid, meetellen. Er mogen zijn. Bewonderd worden. 'Oh, wat vond ik dat mooi, mag ik een handtekening van je?'. Likes en complimenten op Facebook. Door de voorstellingen staan ze midden in de maatschappij. Ze staan in die piste voor een act met de burgemeester. Ze doen dat gewoon. Koningin Máxima kwam hier het nieuwe theater openen. Een van onze artiesten zei tegen haar: 'Ik vind eigenlijk dat je een hele leuke dochter hebt'. Dat vond koningin Máxima zelf ook. Je doet mee, je bent belangrijk, daar gaat het om. Eigenwaarde is het belangrijkst.'

Meer weten?
Carte Blanche: https://carteblanche.nu/

Optreden van 'De Glazenwassers': https://www.youtube.com/watch?v=WgYuz9JivDI

Als mensen zelf een circusclub voor kinderen met een beperking willen oprichten, dan is René graag bereid mee te denken of met hen samen te werken. Contact via http://circuscaps.nl/

Interview met Luc

‘Iedereen heeft iets te zeggen’

Luc geniet zichtbaar van het gesprek. Hij ondersteunt zijn antwoorden met gebaren.

Als ik het dan nog niet begrijp, vertaalt René of vult hij iets aan.

Wat doe jij bij het circus?
Luc: ‘Circus. Diabolo. Jongleren. Bloemenstok.’
René: ‘Bij de bloemenstok heb je twee stokjes in je handen en laat je een derde daartussen heen en weer gaan. Dat vraagt heel veel van handvaardigheid. Verder rijdt hij op fietsjes en loopt hij op de kogel. Vind je ballopen moeilijk, Luc?’
Luc: ‘Nee.’

René: ‘Luc, je hebt iets voorbereid op de iPad.’ Luc bedient de iPad. Uit de speaker klinkt: ‘Ik speel in een band en ik speel ook op de trombone.’ Luc haalt zijn trombone erbij. René vertelt ondertussen: ‘Vraag hem naar zijn kunstenaarschap. Zijn interesse voor dat soort dingen is gigantisch. Hij heeft talenten, zeker met circus en theater, wat heel knap is. Hij kan niet goed praten, hij kan niet lezen en schrijven, maar hij zit wel op teksttheater.’ Luc komt terug in de kamer. Hij gaat er goed voor staan en speelt een stuk op de trombone.

Wat doe je met kunst?
Luc: ‘Muziek. Circus. Theater.’
René: ‘Theater is Carte Blanche in Eindhoven. Luc, wat doe je bij theater?’
Luc: ‘Teun doet ook mee. Ken ik van school. Dansen.’
René: ‘Je komt binnen en er ligt iets klaar en dan moet je spelen alsof je blij bent of verdrietig.’
Luc: ‘Of verliefd. Ja.’

Je maakt ook vlogs?
Luc: ‘Filmpje zoals Enzo Knol.’ Luc laat zien hoe hij zijn telefoon schuin boven zichzelf houdt.
René: ‘Je filmt jezelf en vertelt dan van alles. Bijvoorbeeld dat je naar de tandarts gaat. Mag ik er nog wat over vertellen, Luc?’
Luc: ‘Ja.’
René: ‘Luc heeft dat zelf min of meer uitgevogeld. Hij ziet hoe die vlogger dat op YouTube doet. Hij gaat er zelf mee aan de gang. Hij heeft wat hulp nodig om het wat korter te knippen. Maar hij heeft wel een goed gevoel voor wat hij in beeld brengt. Waar wij denken in woorden, denkt hij in filmpjes.’

‘Luc, je hebt meegedaan met Hanneke samen met de wedstrijd. Op de rode loper in Hilversum.’ Luc kijkt opgetogen.

René: ‘Er is vanuit het mediabedrijf in Hilversum een award voor speciale producties van mensen met een beperking. Video, vlogs, spelprogrammaatjes. Luc en Hanneke hebben niet gewonnen, maar wel een nominatie gehaald.’
Luc: ‘Leuk, ja.’
René: ‘Wil je nog iets vertellen?’
Luc tikt op het scherm van zijn iPad. Er klinkt: ‘Iedereen heeft iets te zeggen.’

YouTube-kanaal van Luc:

Clip van Luc en Hanneke over ondersteunde communicatie:

Dam tot Damloop corona-style

Even leek het erop dat de Dam tot Damloop in september 2021 door kon gaan. Maar helaas, corona gooide weer eens roet in het eten. Gelukkig hebben enkele mensen zelf een alternatief gevonden. En er waren genoeg sponsoren die hun sportieve actie wilden steunen.

Corine van Diepen is een goede bekende, ze heeft al meerdere keren meegedaan met de Dam tot Damloop. Nu heeft ze zelf de 8 km gelopen en haar sponsoren hebben dit beloond met € 446. Een geweldige prestatie!

De familie Van den Belt doet ook al jaren mee met de Dam tot Damloop. En dan niet alleen Rianne, maar meestal ook medewerkers van hun tomatenkwekerij: ze lopen vaak met tien of meer mensen! Dit jaar liep alles anders dan anders. Maar ook nu heeft Rianne zich ingezet om veel sponsoren te vinden, vooral van bedrijven waar tomatenkwekerij Van den Belt zaken mee doet. We zijn Rianne en Jacob heel dankbaar. En natuurlijk hebben zij ook de 8 km gelopen!

Giften team Van den Belt

Naam	Bedrag				
Doorn Automatisering	€ 150,00	Zantingh BV	€ 100,00	Frans van Meurs	€ 50,00
Quality Pack BV	€ 250,00	Recycling Kampen		Countus	€ 100,00
Freek vd Berg	€ 100,00	containers en transport	€ 100,00	Gerard v Etten	€ 250,00
Steenks	€ 250,00	AAB	€ 150,00	Van den Berg tegelwerken	€ 100,00
Aldora dienstverlening	€ 500,00	Technokas BV	€ 750,00	Cees Advocaten NV	€ 250,00
Fried Koop	€ 250,00	Anoniem	€ 100,00	Wezenberg Transport	€ 250,00
Coöperatieve Rabobank NV,		Loonbedrijf Greenpride VOF	€ 625,00	Tomatenkwekerij van den Belt BV	€ 250,00
Kring Midden-Oost Nederland	€ 250,00	Mertens BV	€ 250,00	Pruimtomatenkwekerij van den Belt	€ 250,00
PDI	€ 150,00	Stoep verzekeringen	€ 50,00	Kwekerij van den Belt	€ 250,00
Leo Looije	€ 100,00	Adviesbureau TZ	€ 25,00		
Plantise	€ 250,00	Jeroen v Elzen	€ 15,00	**Totaal**	**€ 6.165,00**

Creatieve talenten vervelen zich nooit

Na onze oproep kregen we veel foto's van prachtige kunstwerken opgestuurd. Achter ieder kunstwerk zit natuurlijk een verhaal. Regina sprak een aantal mensen over hun kunstzinnige hobby of werk. Opvallend is een grote overeenkomst in alle verhalen: ze worden echt blij van schilderen, tekenen of kleuren. En wat ook opvallend is: de geïnterviewden vervelen zich eigenlijk nooit, ze weten altijd wel wat te doen. Hier zijn vier verhalen om anderen te inspireren. *Tekst: Regina Lamberts.*

KUNST

Tara: 'Van mijn hobby mijn werk gemaakt'

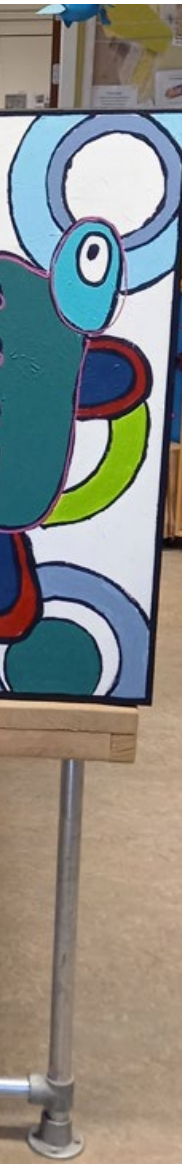
Foto: Monique Jansen (moeder Tara).

Tara van den Brand is 20 jaar. Zij werkt nu bijna drie jaar bij ArtORO in Gemert. Tara woont bij haar vader, moeder en hun twee honden in Handel. Ze gaat elke werkdag naar ArtORO met de taxi. Ze maakt er kunstwerken en helpt bij ouderen die ook activiteiten hebben in het gebouw. In coronatijd heeft ze tekeningen gemaakt voor alle ouderen uit haar dorp.

Tara is gek op knutselen: 'Ik heb van mijn hobby mijn werk gemaakt.' Ze schildert en tekent. Keramiek is niets voor haar: 'Daar krijg je vieze handen van.' Tara bedenkt haar schilderijen zelf. Daar krijgt ze begeleiding bij. Tara: 'Ik heb geleerd, je moet oefenen.'

Thuis hebben ze een heel mooi schilderij hangen, dat Tara bij ArtORO heeft gemaakt. Maar ze doet ook andere dingen. Zo heeft ze op bestelling al heel wat vogelhuisjes, tissuehouders, onderzetters en dienbladen gemaakt.

Tara over haar werk: 'Echt cool. Maar help ook graag de ouderen, en helpen in het restaurant.' ■



Rosa: ‘Net als Gustav Klimt’

Foto’s: Anja van Driel.

We kregen deze mail van Rosa Spaas:
‘ik wil graag mee doen
ik ben trots op my werk
ik wil net zo beroemd worden als Gustaf Klimt
ik wil dat mensen het zien’

Rosa tekent al heel lang. Maar de laatste vier á vijf jaar tekent ze heel intensief. Wat begon als hobby, is echt haar vak geworden. Rosa: ‘Ik ging naar school. En toen had ik het geleerd van iemand.’ Haar moeder Anja van Driel: ‘Je had op school al een leuke kunstlerares. Eerst heb je in horeca gewerkt. Stage gelopen bij Brownies&-downieS, Firma van Buiten en Spelderholt. Maar dat was niet zo leuk. En toen ben je aan kunst begonnen. Eigenlijk heeft kunst je geholpen om weer lekkerder in je vel te zitten. Het is een manier om je fijn te voelen.’ Rosa: ‘Ja, klopt.’

Rosa gaat naar twee verschillende ateliers. Vier dagen in de week zit ze in de groep Atteljee van Willem Felsoord. Rosa: ‘In 2019 ging ik daarheen en toen had ik een stappenplan, en toen kwam ik bij het atelier. En daar ben ik vier dagen per week. Ik doe van alles. Kunst, tekenen, met verf op doek, spiegels maken. Eerst papier-maché, dan heel mooi maken met verf. De spiegels komen in de winkel. Kost heel veel geld.’

De Kunstvlieg is haar andere atelier, met veel nadruk op kunstzinnige ontwikkeling. Rosa: ‘Het zijn leuke, lieve deelnemers. Is hele leuke plek.’ Naast eigen werk besteden ze aandacht aan het maken van een zelfportret of stilleven. De kunstenaars krijgen hier echt les. Rosa is er een halve dag begonnen, maar kan nu gelukkig de hele dag. Tot het eind van de dag blijven is extra leuk, want op vrijdag sluiten ze de week af met hapjes.

Rosa bedenkt haar onderwerpen zelf. Soms zit er wat in haar hoofd, soms verwerkt ze wat ze heeft meegemaakt. Ook zijn er opdrachten vanuit het atelier. Ter inspiratie zijn er veel boeken. Maar Rosa haalt ook inspiratie uit het museum. Rosa over haar museumbezoek: ‘Mooi, échte schilderijen. En ze kunnen het heel goed uitleggen.’ Rosa vindt uitleg in een museum erg interessant. Als het mogelijk is, loopt ze met koptelefoon een route met veel auditieve uitleg. Een schilderij van Klimt heeft ze nog niet in het echt gezien. Maar wel van Van Gogh. Ook door hem heeft ze zich laten inspireren.

Rosa heeft echt een eigen stijl ontwikkeld de laatste jaren. Heel kenmerkend zijn kleine herhaalde elementjes die in allerlei soorten werken op een andere manier weer terugkomen. Haar werk heeft al in één expositie gehangen. Heel graag wil ze aan meer exposities meedoen. Rosa: ‘Ik vind het leuk dat anderen naar mijn werk kunnen kijken.’ Regina vraagt of ze trots is: ‘Ja, zeker!’ ■

Meer info:

Wytze wil graag berben

Foto: Stephanie Metz.

Wytze is 7 jaar en heeft een heftige start gehad. Hij werd opgenomen in het ziekenhuis toen hij zes weken oud was. Na drie weken in het Medisch Spectrum Twente is hij per ambulance overgebracht naar het Universitair Medisch Centrum Groningen. Daar heeft hij meer dan een maand op de ic aan de beademing gelegen voordat hij een openhartoperatie onderging. Hij was toen nog geen drie maanden oud.

Door aanleg en complicaties werd vastgesteld dat hij een vernauwde luchtpijp had. Wytze heeft daarom een tracheostoma (een opening in de hals, met buisje/canule naar de luchtpijp) gekregen.

Uiteindelijk heeft hij zes maanden in het UMCG gelegen. Zijn tracheostoma heeft hij bijna tot zijn vierde jaar gehad. Zo'n tracheostoma beperkt het leven behoorlijk, je kunt en mag veel niet omdat er onder andere geen water, zand of stof bij mag komen. Je bent 24/7 afhankelijk van de zorg van anderen. Praten is nauwelijks mogelijk, alles ging en gaat in gebaren. Pas toen de canule eruit was, ging Wytze helemaal los.

Moeder Stephanie Metz vertelt: 'De tekeningen typeren hoe Wytze is. Hij gebruikt heldere kleuren, los van elkaar. Heel puur en zuiver. Het zijn veelal de primaire kleuren. Nu gaan soms de kleuren iets meer door elkaar, dat past bij zijn ontwikkeling. Hij neemt nu grotere stappen. Hij kan meer verbanden leggen.'

Wytze neemt zelf het initiatief om te schilderen. Hij weet precies waar alles staat. Wytze: 'Mama, ik wil berben.' Hij kan nog niet alle klanken even goed maken als gevolg van zijn tracheostoma en de lage spierspanning in zijn mond. Hij pakt vast wat spulletjes of zijn schort. Hij heeft zijn eigen schildersezel. Stephanie maakt het bordje met de kleuren voor hem. Er is voor iedere kleur een eigen kwast.

Wytze is erg precies, bij de kleinste klodder knoeien, roept hij. Hij is helemaal vrij in het maken van zijn eigen werk. Hij vult het blad helemaal. Stephanie: 'Hij beleeft er lol aan. Hij heeft echt plezier tijdens het schilderen. Hij gaat met z'n neus tot in de verf om te kijken wat er gebeurt. Hij beleeft het echt en geeft zelf ook aan wanneer hij klaar is: 'Mama, klaar.'

Wytze kent alle kleuren in gebarentaal, in het Nederlands en in het Engels door alle KidsTube kinderfilmpjes. Zijn fijne motoriek begint zich verder te ontwikkelen. Hij begint nu ook poppetjes te tekenen.

Stephanie: 'We weten nog niet hoe hij zich ontwikkelt. Ook cognitief weten we het niet. Verbaal is alles lastiger voor hem, maar je merkt dat hij je heel goed begrijpt. Hij kan goed onthouden en heeft een heel duidelijke eigen wil. Het is wel Wytze. Het is mooi te zien dat hij zoveel plezier beleeft aan het schilderen. Hij krijgt hierbij alle vrijheid, en moet niets.' ■

Wilt u meer weten over Wytze? In het zomernummer van Down+Up staat zijn hele verhaal.

Floor houdt van kleuren

Foto's: Familie Huijbregts

Floor Huijbregts houdt van kleuren en variatie. Ze heeft veel kleurplaten in 72 kleurboeken. De ene keer wil ze elfjes kleuren, dan Harry Potter of zonnebloemen. Ze heeft kleurboeken over Holland, Vincent van Gogh, dieren en sprookjes. Ook mandala's en portretten horen bij de collectie. Floor heeft fijne stiften en fineliners en is gehecht aan haar eigen goede merken.

Floor: 'Ik doe kleurplaten omdat ik het leuk vind. Ik doe dat als ik thuis ben. Het is een hobby en ik wil er heel graag een keer een expositie van maken. Mensen moeten mij daarbij helpen, mijn ouders wil ik erbij gaan betrekken. Ik ben al een selectie aan het maken van mijn tekenplaten voor de expositie. Dat doe ik iedere dag. Kijken wat ik nu weer ga maken. Daar ga ik dan weer aan werken.' Floor wordt rustig en ontspannen van kleuren.

Floor heeft twee soorten dagbesteding. Ze werkt in de catering bij de Rabobank en bij zorgwinkel De Vlinderbloem in Tholen. Door corona waren beide bedrijven een tijd dicht. De alternatieve dagbesteding op De Vlinderbloem bestond uit knutselen, diamond painting en schilderen. Floor heeft hier het 'Meisje met de parel' geschilderd.

Diamond painting doet Floor ook graag thuis. Binnen haar woonvoorziening WiBoZ gaat Floor met haar vriendinnen 's avonds in de woonkamer kleuren of diamond painting doen. Verder maakt Floor kaarten, zoals kerstkaarten en verjaardagskaarten, die door familie en vrienden worden gekocht. En ze houdt van de Wii en van lezen. Ze weet altijd wel wat te doen en verveelt zich nooit.

Floor heeft ook een brede interesse. In de meivakantie gaan ze naar Parijs. Het Louvre en Versailles staan op de verlanglijst. Floor hoopt dat ze een kleurboek hebben van alle kunstwerken in het Louvre. Floor: 'Ik heb er veel zin in.' Daarnaast wil ze heel graag een keer de Nachtwacht kleuren. En natuurlijk die expositie! ■

De wereld van Anna Sophie

Anders dan verwacht

De wachtruimte van de afdeling Verloskunde in het ziekenhuis zat vol met zwangere vrouwen. Ik had een nacontrole bij de gynaecoloog. Aarzelend duwde ik de Maxi-Cosi naar een vrije stoel. Nieuwsgierige gezichten draaiden onze kant op en keken verwachtingsvol naar het mandje. Daar lag een piepklein meisje met grote bruine elfenogen afwezig de wereld in te staren. Haar naam is Anna Sophie.

Column Stephanie van Witzenburg

Vanochtend zit ik weer op dezelfde afdeling waar ik in 2013 schoorvoetend met Anna in de Maxi-Cosi naar binnen liep. Na Anna, die ruim 2 maanden te vroeg geboren is, kregen mijn man Ivo en ik in 2016 onze zoon Mees. En nu, bijna 9 jaar na de geboorte van Anna, ben ik in verwachting van ons derde kindje.

In de wachtruimte hoor ik achter mij een stel zachtjes over de NIPT-test praten. Ze noemen het de 'Downtest'. Intuïtief wil ik me omdraaien. Niet eens om te zeggen dat ze geen prenatale screening moeten doen, dat mag iedereen zelf weten. Maar dat deze Downtest eigenlijk niets zegt over hoe je leven er voor en met je kind met Downsyndroom uit zal zien.

Ik glimlach achter m'n mondkapje en denk aan onze bijzondere dochter. Wij wisten pas tien dagen na haar geboorte dat Anna Downsyndroom heeft. En zelfs dat verliep heel anders dan verwacht.

Anna had ondanks haar Downsyndroom naar school kunnen gaan. Vriendinnen kunnen maken. Verliefd kunnen worden. Ze had ons de oren van de kop af kunnen kletsen. En samen met haar broertje Mees achter Pip onze labrador aan kunnen rennen door het bos.

Maar Anna ontwikkelde zich anders. Hoe meer we haar ontwikkeling stimuleerden, des te ongelukkiger ze werd. Jarenlang was ze geen blij kindje. Ze bleek een ernstig verstandelijke en een dubbelzintuigelijke beperking te hebben. Ze kan niet praten of zelfstandig staan en lopen en is daarom rolstoelgebonden. Ze heeft een prikkelverwerkingsstoornis en een autistiforme stoornis.

Na enkele jaren van vele onderzoeken naar diagnoses, realiseerden we ons dat we onze verwachtingen van Downsyndroom moesten bijstellen. En daarnaast ook ons eigen leven opnieuw moesten leren vormgeven, met de uitdagingen die haar beperkingen met zich meebrengen. Alles werd anders dan verwacht. Maar niet minder. Integendeel.

Als nieuwe columniste van de Down+Up mag ik jou een tijdje meenemen in ons leven. Reis je mee in 'De wereld van Anna Sophie'?

Uit Peetjie's dagboek

Kunst

Graag wil ik iets vertellen over kunst die ik heb gemaakt. Op een antiek- en folklore-festival hebben mijn ouders en ik ieder jaar heel veel vlaaien en ander Limburgs gebak gemaakt. Dat was heel leuk om het Limburgse eten te promoten. Een keer was er een groep mensen die aan het schilderen waren en ik vond dat heel leuk om te zien en ik mocht ook met hun mee schilderen.

Mamma heeft toen gevraagd of ik ook met hun iedere week mee mocht doen om te leren hoe ik moest schilderen. Dat vond Mike, die de groep les gaf, goed. Ik heb daar heel lang een avond in de week met de groep les gehad. Ik moest dan eerst met potlood tekenen wat ik ging schilderen. Ik heb toen ook geleerd om aquarel te schilderen, dat vond ik erg leuk.

Na een aantal jaren stopte die leerkracht met les geven. In mijn huis en ook in het huis van mijn ouders hangen nog heel veel schilderijen die ik daar heb gemaakt. Daarna ben ik nog op een andere plaats gaan schilderen, dat was in Simpelveld. Dat was ook heel leuk, vooral omdat er mensen uit mijn straat naar toe gingen om in een koor te zingen. Ik ging dan met Lies Beens en haar man ernaartoe en mijn vader of moeder kwam me daar ophalen.

In het begin schilderde ik er makkelijke schilderijen en daarna steeds moeilijker. We hebben er ook een keer een tentoonstelling gehouden van ons werk, maar mijn ouders wilden er geen verkopen. Er waren best veel mensen die er een wilden kopen. Jammer genoeg stopte deze mevrouw er na een paar jaar mee.

Ik ben toen thuis heel veel gaan schilderen, met bijvoorbeeld een foto als voorbeeld die mijn moeder had gemaakt van een vogelhuisje met vogeltjes. Ik ben nu al ongeveer vijf jaar in een creatief centrum en daar werk ik heel veel met klei en maak daar bijvoorbeeld kippen, uilen, kerstlampjes, kerstengeltjes en nog veel meer kerst-artikelen. Die moeten dan eerst in een oven worden gebakken en dan met gekleurde glazuur beschilderd en weer gebakken, dan kunnen ze ook buiten staan.

We maken nu ook vogelhuisjes van gebakken klei, die worden dan ook eerst gebakken en daarna weer met verschillende kleuren glazuur afgestreken en weer gebakken. Ik ben nu bezig om een grote etalagepop met stukjes gekleurd textiel te bekleden. Dat is ook heel leuk werk en weer een andere vorm van kunst. Het is hier hartstikke leuk. We doen heel veel verschillende dingen, ook samen koken en bakken. In de zomer gaan we ook in de tuin werken, iedereen heeft dan zijn eigen taak. We telen dan onze eigen groente die we gebruiken om te koken. ■

Heel veel groeten van Peetjie

‘Ieder kind met ‘special needs’ krijgt een vaste buddy’

Buddy-systeem op de dansschool

Sophie: ‘Dansen is mijn ding’

Sander en Thessa van Muijen zijn met hun gezin in 2017 naar Amerika verhuisd. Sander werkte in New York, maar ze kozen als hun woonplaats een stad waar een goede school voor dochter Sophie was. Daar was ook een dansschool waar Sophie met heel veel plezier heeft gedanst. Regina spreekt Sander en Sophie via Zoom.

Tekst: Regina Lamberts. Foto’s: Familie Van Muijen.

Sophie is 19 jaar oud. Ze vertelt dat ze vier jaar in de Verenigde Staten hebben gewoond. Sinds 8 juli 2021 zijn ze weer in Nederland. Ze wonen weer in hetzelfde huis. Maar in plaats van met z’n zessen, wonen ze er nu met z’n drieën. De drie oudste kinderen zijn de deur uit. Sophie kan hier weer goed wennen. Ze vindt het fijn om dichter bij de familie te wonen. Nu woont alleen één broer van haar nog in Amerika.

Sophie vertelt enthousiast over haar tijd in de VS. Ze heeft daar goed Engels geleerd. Toen ze voor het eerst aankwam in de VS, moest ze vooral nog met gebaren duidelijk maken wat ze bedoelde. Maar in de loop van de jaren is ze goed Engels gaan spreken. Terug in Nederland spreken ze weer Nederlands, ze moet dat nu weer goed oefenen. Af en toe komt er nog een Engels woord uit. Sophie: 'Dat is goed, want mijn Amerikaanse vriendin komt misschien binnenkort naar Nederland op vakantie.'

Dansschool met buddy's

Sander: 'Voor mijn werk zijn we verhuisd naar New York. We zijn in New Jersey gaan wonen omdat daar een goede school was voor kinderen met 'special needs'. Het was wel even wat geregel met toelatingscommissies en administratie. Maar ze kon daar gelukkig naar een fijne school voor speciaal onderwijs. Eerst ging ze met de schoolbus, toen met de fiets en toen lopend. Al snel hoorden we dat er ook een dansschool in hetzelfde dorp zat. Daar koppelen ze kinderen met 'special needs' aan leeftijdsgenoten die ook dansen, de zogeheten buddy's.'

'Het is een heel mooi systeem. Ieder kind met special needs krijgt een vaste buddy. Die twee kunnen echt contact maken en een vriendschap opbouwen. Alle dansen worden samen ingestudeerd. De buddy kan direct feedback geven over wat anders of beter kan. Op deze manier zijn de kinderen niet alleen afhankelijk van instructie, ze kunnen het meteen ook zien en op die manier leren. Het niveau van dansen is afhankelijk van het niveau van de kinderen. De buddy's passen zich aan, maar dagen ook uit. Sophie ging er om de week op vrijdagmiddag met veel plezier heen.'

Het feit dat er met vaste buddy's gewerkt werd, was een grote meerwaarde en ook in de VS vrij bijzonder. Sophie laat vol trots foto's zien van de twee buddy's die ze in die vier jaar gehad heeft. De eerste, Alexa, was heel erg leuk. Ze hebben wel twee jaar samen gedanst, totdat Alexa naar college ging en moest verhuizen. Toen kwam Eva, wat ook een goede match was. Sophie: 'De buddy danst met je. Je danst dan samen. Samen dansen instuderen. En ook uitvoeringen. We hebben ook veel shows gedaan.'

Eigen dans gemaakt

Sophie vindt dansen zo leuk dat ze ook zelf meerdere dansen heeft bedacht. Eén dans is ook opgevoerd. Sophie: 'Die avond was echte mooie avond. Toen gingen we dansen op muziek die ik heel mooi vond. Iedereen vond het zo mooi, ik was blits toen.'

De eigen dans heeft Sophie gemaakt op de muziek van The Greatest Showman: 'A Million Dreams'. De bewegingen bedacht ze door thuis te oefenen, maar ook in de dansklas. Sophie: 'Ik mocht het voordoen, de rest moest het nadoen. Dan denk je in je hoofd welke danspasjes je wil doen bij een lied. Ik luister ook heel goed naar de lekst. Dan vind je in je hoofd goede bewegingen die passen en andere danspasjes.'

Grote show

Het leuke van de dansschool was dat de groep met buddy's vol meedeed met alle grote shows die de gehele dansschool verzorgde. Ze waren volledig geïntegreerd in een grote show van ruim 2 uur. Bij navraag geeft Sophie aan dat ze oefenen en optreden allebei erg leuk vond. 'Want dansen is mijn talent. Dansen is echt zo leuk. Ik wil nooit meer stoppen met dansen. Dansen is mijn ding. Ik hou van dansen. Die buddy was echt heel erg leuk. Die danste met mij, maakte grapjes met mij.'

Dansen voor de spiegel

In Nederland is Sophie nog niet op dansles. De overgang was best groot. Ze moet eerst wennen aan alle nieuwe dingen. Maar dansen doet Sophie nog wel, in haar eigen kamer, met de koptelefoon op. Die koptelefoon en de grote spiegel in haar kamer helpen haar bij nadenken over de danspassen.

'Ik wil nooit meer stoppen met dansen'

Weer naar pianoles

Terug in Nederland heeft Sophie wel haar pianolessen opgepakt. Voordat ze naar Amerika vertrokken, had ze al les. En nu, vier jaar later, heeft ze de lessen bij dezelfde docent weer opgepakt. Sophie: 'Pianoles is erg leuk. Ik ken juf Elieske al van vóór Amerika. Ik heb nu een nieuw liedje, die moet ik nog oefenen. Ik oefen bijna elke dag.' Ze heeft lessen bij het cultureel centrum Pier K in Hoofddorp. Sander: 'We hebben bij Pier K over de danslessen met buddy's verteld. Ze waren enthousiast en denken dat het misschien een leuk initiatief is om op te starten. Binnenkort gaan we dat bespreken en wie weet wat er mogelijk is.'

Facetimen met vriendinnen

Sophie heeft haar draai in Nederland gevonden. Ze heeft de contacten weer aangehaald met de vriendinnen van de reguliere basisschool, waar ze tot en met groep 8 op zat. En ook met de vrienden en vriendinnen uit de buurt. Via Facetime heeft ze nog contact met vriendinnen in de VS, net als met haar broer natuurlijk, die daar nog studeert.

Stage bij Appie

Sophie zit hier op het VSO. Het leukste is de stage die ze bij de Albert Heijn loopt: spiegelen en vakkenvullen. Later wil Sophie graag in een laboratorium werken met microscopen. En ze wil schrijver worden. Sophie: 'Ik schrijf over Doornroosje en de prins en ik heb een ander verhaal in Amerika gemaakt, over Captain Dog, een soort Superman–hond.'

Sophie is geïnteresseerd in van alles en nog wat. Ze maakt geregeld presentaties van onderwerpen die ze leuk vindt. Sophie: 'Mijn favoriete dier is de jaguar. Hij is gevaarlijk. Hij is zo mooi met die vacht, lekker zacht en warm. Ik weet alles van jaguars. Vind het leuk om over te lezen. Het is echt de mooiste dier.'

Wil je Sophie zien dansen en een impressie van de dansgroep? Ga naar https://www.youtube.com/watch?v=LvTInYBLWqs

Woon je in de buurt van Haarlem en wil je op de hoogte gehouden worden als bijvoorbeeld buddy-danslessen daar gaan starten? Mail naar info@downsyndroom.nl en wij zorgen dat je gegevens bij de juiste personen terechtkomen. ■

Gewaardeerd worden als kunstenaar

Jurian Ehlhardt (51 jaar) werkt bij atelier Lef en Co in Alkmaar. Zijn trotse zus Valesca Ehlhardt vertelt dat hij prachtige werken maakt. Gert de Graaf interviewde hen. Daarnaast sprak hij met Joris den Dulk, begeleider bij Lef en Co, de dagbestedingsplek van zorginstelling De Waerden in Noord-Holland.

Tekst: Gert de Graaf. Foto's: Korina van Rijnen & Valesca Ehlhardt.

Het gesprek met Jurian en Valesca gaat via Zoom. Jurian toont mij enkele van zijn werken. Daarna geeft hij via de webcam een rondleiding door zijn appartement. Tijdens het interview laat Jurian merken dat zijn zus de zaken goed vertelt door regelmatig instemmend te knikken of 'Ja' te zeggen.

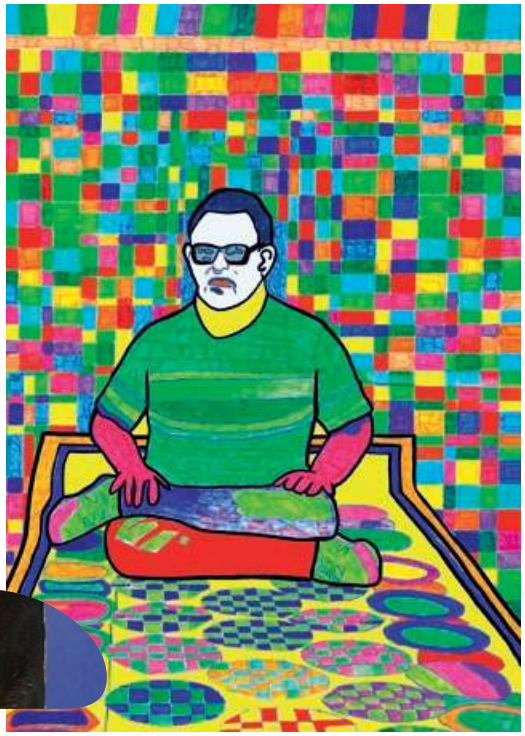
Hij beantwoordt ook een aantal vragen. Met losse woorden of heel korte zinnen. Zo weet hij – met wat ondersteuning door zijn zus – duidelijk te maken dat hij momenteel veel borduurt en dat hij weken bezig is met één werkstuk. Hij vertelt dat hij leuke collega's heeft op zijn werkplek en dat hij met de bustaxi ernaartoe gaat. Hij vindt zijn woonplek in Bergen gezellig. Hij heeft een goede vriend die in hetzelfde complex woont. Ook komt er iemand helpen met het huis opruimen, schoonmaken en de was doen.

Hoe is Jurian bij Lef en Co gekomen?
Valesca vertelt: 'Vijftien jaar geleden is Jurian hier gestart. Hij had even gewerkt in een supermarkt. Hij moest lege flessen van de lopende band pakken, maar dat ging veel te snel. Jurian heeft altijd getekend en geschilderd, als kind al. Vanuit stichting De Waerden kwamen ze toen met de suggestie om hier in het atelier te gaan werken. Dat kwam voort uit een coachingsysteem om mensen te stimuleren iets nieuws te proberen. Het atelier beviel hartstikke goed. Hij heeft hier in de loop van de jaren mooie dingen gemaakt. Dat geldt ook voor zijn collega's. Ze werken vaak met thema's. Toen hij hier net werkte, heeft hij hele mooie naakten geschilderd. Ik heb er één gekocht. De zelfportretten van hem en de andere kunstenaars zijn prachtig. Die verkochten ook goed. Mensen vinden het verschrikkelijk leuk om een hoofd in huis te hebben.'

Ouder worden

'Een jaar of tien geleden heeft Jurian een moeilijke periode doorgemaakt. Men dacht aan dementie. Maar het bleek te komen door overvraging. Hij woonde in een project waarbij het de bedoeling was dat de bewoners alles zelfstandig zouden leren doen. Hij heeft er veel geleerd. Maar toen werd zijn moeder ernstig ziek. Dat was zwaar voor hem. Het werd hem allemaal te veel. Hij heeft antidepressiva gekregen en daarnaast kunstzinnige therapie. De therapeut leerde hem om 'Nee' te zeggen. Dat had hij nooit geleerd. En hij kon verhuizen naar de huidige woonlocatie waar meer ondersteuning is. Het ging weer goed met hem.'

'Jurian is nu 51 jaar. Je merkt dat hij ouder wordt. Voorheen ging hij zelf naar zijn werk. Maar dat is inmiddels te veel gevraagd. Vroeger praatte hij je de oren van het hoofd, nu heeft hij moeite om de woorden te vinden. Ook vergeet hij meer. Eerder maakte hij grote werken, maar inmiddels is hij kleiner gaan werken. Zijn



hoofd laat hem af en toe in de steek. Een klein werk is dan overzichtelijker.'

'Een tijdje geleden bleek dat hij vaak kramp in zijn schouders en handen krijgt bij het schilderen. Borduren bleek wel goed te gaan. Dat doet hij nu. Het is een andere handeling en het is overzichtelijker. Jurian werd af en toe wat prikkelbaar naar andere deelnemers. Toen kwam de coronaperiode. De deelnemers moesten minder dicht bij elkaar gaan zitten en ze kregen een vaste plek. Jurian blijkt dat prettig te vinden. Hij raakt minder overprikkeld. Het gaat weer veel beter met hem. Dat hebben de begeleiders ook gemerkt, dus dat houden ze erin.'

Waar staat Lef en Co voor?
Begeleider Joris den Dulk vertelt: 'Lef en Co is een dagbestedingsplek van stichting De Waerden. Het is een atelier voor mensen met een verstandelijke beperking. Er wordt kunst gemaakt en toegepaste kunst: schilderen, tekenen, werken met textiel, weven, borduren, naaien met de naaimachine. We willen een zinvolle daginvulling bieden. We zoeken altijd naar waardering voor wat er wordt gemaakt. Dat doen we door het werk te exposeren in onze expositieruimte.'

'Daarnaast zoeken we naar opdrachten vanuit de samenleving. Voor een horecabedrijf hebben de deelnemers bijvoorbeeld schorten gemaakt van oude spijkerbroeken. Soms willen mensen een familieportret. Dan kijken wij welke kunstenaar dat zou kunnen uitvoeren. Vaak heeft een opdrachtgever zelf al iemand op het oog. Iedere deelnemer heeft een eigen stijl. We hebben drie vaste begeleiders en 20 à 25 deelnemers per dag, verdeeld over drie ruimtes.'

Winkelfunctie

'De expositieruimte heeft een winkelfunctie. We zitten in de binnenstad van Alkmaar op een locatie met veel doorstroom. We spelen een beetje in op wat toeristen graag willen kopen. Delftsblauwachtig beschilderde klompen doen het bijvoorbeeld goed. Dat trekt mensen naar binnen en levert een hoop positieve reacties op. Als de kunstenaar op die dag aanwezig is, dan halen we die er ook bij, zodat die in gesprek kan gaan met zo'n enthousiaste klant.'

Persoonlijke en creatieve begeleiders

'Ik werk hier als persoonlijk begeleider. De persoonlijke begeleiders zijn verantwoordelijk voor het welzijn van de cliënten, maken het ondersteuningsplan en onderhouden contact met familie. Het creatieve deel wordt door een kunstenaar ingevuld. Zij bepaalt de sfeer en stijl in de winkel voor dat seizoen. Maar ik help wel bij de vertaalslag naar specifieke cliënten.'

Projecten

'In het verleden hadden we met de hele locatie een mooi project over het zelfportret. Zo'n groot project kost veel tijd. Op dit moment hebben we daarvoor de mankracht niet meer. We houden het nu kleiner. We kijken wat de mensen graag zouden willen leren. Vaak kunnen we die wensen clusteren tot een soort klasje. We maken ook gebruik van vrijwilligers, bijvoorbeeld iemand die tekenles komt geven. Het is een levendig geheel.'

'Door projecten kun je mensen een beetje uit hun comfortzone trekken. Met de zelfportretten werden ze echt uitgedaagd iets nieuws te doen. Jurian heeft een eigen stijl met rondjes en vierkantjes en veel kleur. Hij ging de zelfportretten combineren met zijn eigen stijl. Dat vonden we heel mooi.'

'We zijn altijd op zoek naar betekenis voor de cliënt, zodat zij weten waarvoor zij iets hebben gemaakt. Als jouw tasje is verkocht in de winkel, dan koppelen we dat terug. Duitse toeristen zijn vaak zo enthousiast dat ze achteraf een foto opsturen van het werk, zoals het hangt in hun eigen huis. Die printen we uit voor de cliënt. Dat is een bron van trots. Die waardering vinden we echt het allerbelangrijkste.' ■

Lef en Co

Voordam 6, 1811 MA Alkmaar
Open maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 15.30 uur
https://www.dewaerden.nl/kunst-bij-lef-en-co

Zorgboerderij de Buitenkans

‘Inspelen op wat er uit de mensen zelf komt’

Irene Groen begeleidt bij zorgboerderij de Buitenkans in Bakkum, bij Castricum in Noord-Holland, twee middagen per week de creatieve activiteiten. Dat loopt van muziek tot theater en beeldende kunst. We interviewden haar over haar werk en de betekenis ervan voor de deelnemers. *Tekst: Gert de Graaf. Foto’s: Irene Groen.*

Irene vertelt: ‘Zorgboerderij de Buitenkans ligt midden in de weilanden en biedt dagbesteding aan jongvolwassenen met een (licht) verstandelijke beperking. De gemiddelde leeftijd ligt tussen de 18 en 25 jaar. Een aantal jongeren gaan daarnaast naar school. We werken veel met dieren, zowel binnen als buiten. In de tijd waarin mogelijkheid is voor vrije invulling, werken we aan persoonlijke leerdoelen.’

Creativiteit stimuleren

‘Een aantal van de jongvolwassenen komt ‘s middags bij mij voor het creatieve programma. Ik begin individueel, ongeveer een half uur. Een paar jongens willen altijd graag zingen. Ik heb een speciale playlist aangemaakt op basis van ieders eigen interesses. Ze kunnen daaruit kiezen. Ik vul dat steeds aan.’

‘Ze staan met veel plezier te rappen of opera te zingen’

Ingaan op het moment

‘Ik probeer ook op het moment in te gaan. Als er bijvoorbeeld zo’n operaprogramma op televisie is geweest en iemand ziet zichzelf als operazanger of -zangeres, dan gaan we daarmee verder. En als er iemand helemaal vol is van rappen, dan leer ik ze rappen, met behulp van een app. Dat lukt altijd, omdat veel van de mensen best wel overtuigd zijn van zichzelf. Of het nou allemaal klopt of niet: ze staan er wel met heel veel plezier te rappen of opera te zingen. Ik zorg voor een cape van The Phantom of the Opera of voor zo’n masker, en dan zijn ze het helemáál.’

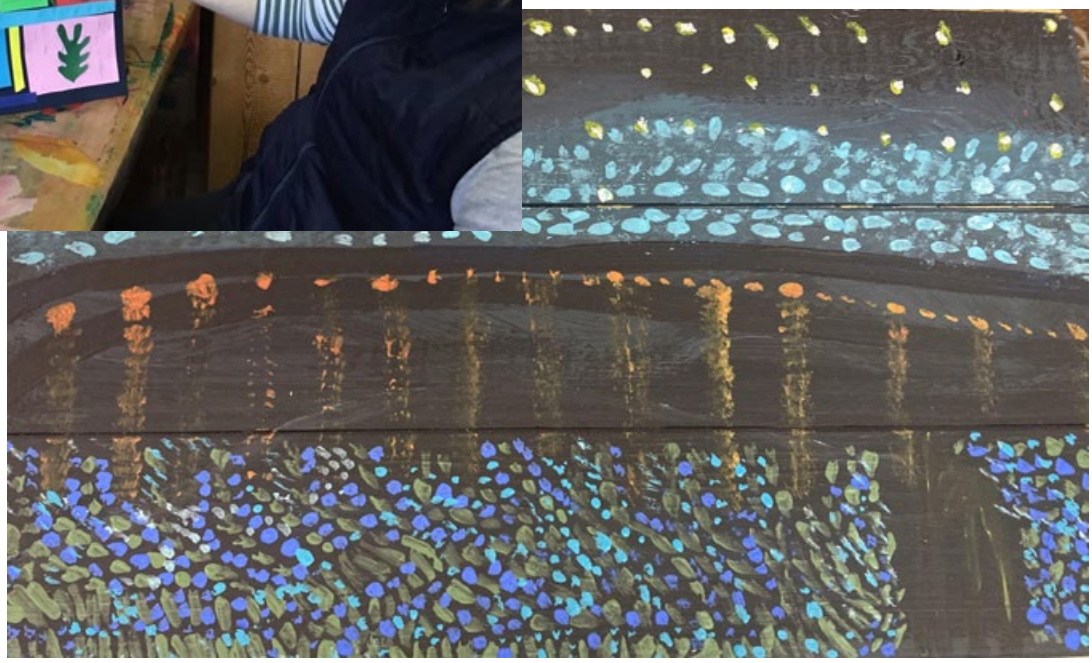
‘Het zijn jongeren, ze hebben behoefte om nieuwe dingen te leren. Ieder is uniek en heeft verschillende mogelijkheden, maar de meesten zijn graag creatief bezig en houden van muziek. Als je daarop inspeelt, kunnen ze nog veel meer ontdekken en plezier hebben. Ik probeer binnen hun eigen interesses en mogelijkheden steeds iets nieuws aan te tikken.’

Schilderen

‘Als we met schilderen bezig zijn, probeer ik ze bijvoorbeeld een nieuwe techniek aan te leren. Ik geef suggesties, omdat sommigen niet uit zichzelf gaan experimenteren. Vaak zijn ze zelf heel verrast over hun eigen resultaten. We hebben ook deelnemers met bewegingsbeperkingen. Als je die dan toch kunt leren een schilderij te maken met een eenvoudige techniek, dan zie je het zelfvertrouwen en plezier groeien. Ze kunnen een cadeau geven aan hun familie. De familie is vaak stomverbaasd wat er allemaal nog kan. Dat vind ik heel leuk.’

‘Zelf vaak verrast over hun eigen resultaten’

‘De deelnemers geven meestal zelf aan wat ze willen gaan schilderen. Bijvoorbeeld een paard of een bos. Ik zoek online op hoe je dat kunt aanpakken. Ik heb me verdiept in eenvoudige methodes waarmee je een groot effect kan krijgen. Samen kijken we welke kleuren er zitten in de afbeelding, die ze als inspiratie gebruiken. Waar staan die kleuren? Ze kunnen dan direct uit de tube die kleuren aanbrengen op hun werkvlak. Vervolgens kunnen ze met penselen, of met watten, wattenstaafjes en tissues, heel mooie effecten maken.’



Je wereld uitbreiden

'Met de beeldende kunst doen we bijna nooit met de hele groep hetzelfde. Maar onlangs heb ik een project gedaan waarbij ze allemaal zichzelf hebben ingekleurd. Met een app heb ik portretfoto's omgezet in een kleurplaat. Iedereen kon vervolgens zichzelf inkleuren. Daardoor leer je te kijken naar jezelf en naar elkaar. Wat voor kleur ogen en kleur haar heb ik eigenlijk? En jij?'

'Door schilderen leer je naar jezelf en elkaar te kijken'

'Meestal heb ik niet van tevoren een duidelijk thema, maar ga ik in op wat zich aandient. Het is een interactie. Iemand was naar het Van Gogh Museum geweest. Dan zoek ik kunstboeken erbij. Een deelnemer vond de pointillistische schilderijen van Van Gogh geweldig. Met tamponneren en stippeltjes kun je prachtige werken maken. Daar is zij toen mee aan de slag gegaan.'

'Ook Matisse zat in een rolstoel'

'Een andere keer hebben we het over de knipkunst van Matisse. Dan kan ik vertellen dat hij een kunstenaar was die op een gegeven moment in een rolstoel zat en daardoor is gaan kijken van 'Wat kan ik nou nog wel?'. Dan kun je het gesprek voeren over wat de deelnemers moeilijk vinden en wat ze juist goed kunnen. En ik laat ze zien hoe Matisse werkt met kleurencombinaties en met kaders. Ik vind het leuk om ze nieuwe dingen te vertellen, waarmee ze toch weer aan de gang gaan. Ik probeer hun wereld een beetje te vergroten.'

Voorstellingen

'We gaven vaak twee keer per jaar een voorstelling voor ouders en familie, maar door de coronacrisis ligt dit nu stil. Ze willen laten zien wat ze gedaan hebben. Dat is leuk en goed voor hun zelfvertrouwen. Mensen applaudisseren. We zijn nu al een tijdje bezig met een show die ze zelf maken. Iedereen mag zeggen wat -ie zou willen spelen. Het kan ook zijn dat iemand een dier wil spelen of een schip. Dat kan allemaal.'

Alles kan

'Daarna komen de vervolgvragen: 'Waar zijn ze dan? Hier of in een ander land? Lang geleden of nu?'. Dan gaan ze dat met zijn allen tekenen. Dat vergroten we uit en daar maken we het decor van. Ook het verhaal maken ze zelf.'

'Zo kwamen we uit op een tropisch eiland, want één iemand wil heel graag een donker iemand zijn uit Curaçao. Een andere speler wist niet wat ze wilde, maar die was op dat moment heel erg moe en die zei dat ze lekker op een bedje wilde gaan liggen. Dat kan. Op het eiland, in de zon, met de zonnebril op en een petje en mooie muziek. Dat kan de week daarna nog veranderen. Weer een ander was van Flikken Maastricht. Je moet eigenlijk een soort van alles opengooien. Alles kan. Ik schrijf op wat ze vertellen. De week daarna komen we erop terug en vraag ik of het zo klopt. Het wordt een heel verhaal. Ze zoeken er zelf muziek bij. Misschien is dat muziek die wij niet vinden kloppen, maar als zij dat zo mooi vinden, dan is het goed.'

Maatwerk

'Ik vind het allermooiste dat ik maatwerk kan leveren. Ik kijk steeds waar iemand zelf mee komt en dan bedenk ik hoe ik daarop kan inspelen. Kan ik het zo aanpassen dat iemand ermee uit de voeten kan? Dat lukt eigenlijk altijd wel. Het is mijn werk, maar het is eigenlijk ook gewoon een lot uit de loterij dat ik dit mag doen. Het is precies wat bij mij past.'

Meer informatie: https://debuitenkans.com/

'Ik probeer hun wereld een beetje te vergroten'

'Ze zien zichzelf echt als kunstenaar'

Jezelf niet beperken

'Vaak zijn mensen met Downsyndroom of een andere verstandelijke beperking heel creatief. Wellicht doordat ze veel fantasie hebben en zich niet laten beperken door wat misschien niet zou kunnen. Eén van de jongeren wil bijvoorbeeld operazangeres worden. Ze staat daar vol overtuiging te zingen. Als wij operazangeres zouden willen worden, dan bedenken we zo veel redenen waarom we dat niet zouden kunnen. Ik merk hier in het atelier en bij de muzikale activiteiten dat sommigen zeker van plan zijn om beroemd te worden. Ze zien zichzelf echt als kunstenaar: ze gaan een expositie geven of optreden.'

Samen groeien

Professionele aanpak bij Werkpodium Kraack

Sanne Jonkers heeft in 2017 Stichting Werkpodium Kraack opgericht: 'Ik zie theater voor mensen met een verstandelijke beperking als meer dan een leuke daginvulling. Ik wil het professioneel aanpakken. Ik vind het belangrijk dat de spelers in hun waarde en kracht worden gezien en gezet.' Een echte theatergroep starten: hoe doe je dat?

Tekst: Gert de Graaf. Foto's: Esther de Vries, Sanne Jonkers & Knelis.

Sanne: 'De eerste stap was het vinden van een goede speelvloer. Ik kon een loods huren en ik heb een handige vriend. Een paar jongeren uit een asielzoekerscentrum waar ik eerder theaterworkshops had gegeven, kwamen helpen. In anderhalve maand hebben we een kale loods omgetoverd tot een theater. Maar ik had nog geen spelers. Samen met een stagiaire ben ik gaan flyeren, bij scholen en instellingen. In 2017 zijn we gestart met twee deelnemers. Inmiddels hebben we elf spelers. We zijn vier dagen per week open. Deelnemers kunnen starten met één dag, met uitbouw tot minimaal twee dagen. Het wordt betaald vanuit het pgb.'

Aanpassingen wegens corona

'In februari 2020 gingen we open in een grotere loods. Twee weken later barstte de coronacrisis los. Tijdens de eerste week van de lockdown hebben we per post theateroefeningen voor thuis rondgestuurd. Daarna zijn we online lessen gaan aanbieden. Dat werkte verrassend goed. Als er nu iemand in quarantaine moet, laten we die online meedoen.'

'Ook hebben we leerlingen uit het speciaal onderwijs online kennis laten maken met theateroefeningen. In de loods werken we nog steeds op anderhalve meter afstand. Het spelvlak is in vakken onderverdeeld. Iedereen is daaraan gewend.'

‘Het gaat niet om schattigheid, maar om het creëren van een goede voorstelling’

Beeld veranderen

‘Regelmatig hoor je van mensen die naar een voorstelling zijn gegaan met acteurs met een verstandelijke beperking dat ze het superschattig vonden. Dat beeld wil ik veranderen. Het gaat niet om schattigheid, maar om het creëren van een goede voorstelling. Het zou niet moeten uitmaken of je naar een reguliere theateravond gaat of naar ons. Dat is mijn doel. Daar zijn we nog niet, het is in ontwikkeling. De deelnemers krijgen theaterles. Spelers geven elkaar daarbij ook feedback en leren van elkaar.’

Niet overvragen

‘Je moet goed kijken wat de acteurs kunnen. Je moet ze niet overvragen, want dan wordt het juist kleiner. We hebben spelers die graag een tekst willen voordragen, maar ze zijn niet altijd even goed verstaanbaar. Als ik ze dat dan toch zou laten doen, dan kan het publiek het stuk niet volgen. En de speler wordt onzeker, want die krijgt niet de gewenste reactie. Dus daarin gaan we leren.’

‘Beginnen met de basis: emoties, mimiek, lichaamstaal’

Kleine stapjes

‘De meeste spelers starten hier zonder theaterervaring. We beginnen echt met de basis: emoties, mimiek, lichaamstaal. Je maakt kleine stapjes waardoor de basis op een gegeven moment staat. Dan kun je gaan nadenken over een voorstelling. Sommige spelers willen misschien een bepaalde rol, maar zijn daar nog niet aan toe. Dan ga je daar naartoe werken. Als we met elkaar een optreden verzorgen, willen we echt iets kunnen laten zien.’

Nieuwe voorstelling

‘We zijn nu een nieuwe voorstelling aan het voorbereiden. Een aantal spelers is in principe prima verstaanbaar. Maar door de zenuwen lukt het nog niet goed op het podium. We gaan met ingesproken tekst werken. Ze spreken in een rustige situatie hun eigen tekst in. Tijdens de voorstelling kunnen ze gewoon spelen en uitbeelden. De door henzelf ingesproken tekst hoor je er duidelijk verstaanbaar bij.’

‘Ik kijk ook vanuit de ogen van het publiek. Ik volg de regieopleiding voor amateurtheater. Daar word ik er bewust van gemaakt wat er bij theater wel en niet werkt. Dat geldt ook voor onze groep. Daardoor wordt het professioneler. Het is natuurlijk prima als het voor iemand een leuke hobby is. Maar ik wil er zijn voor de mensen die echt acteur willen worden.’

Samen groeien

‘Toen ik net begon, had ik een bepaald beeld voor ogen. Eigenlijk wilde ik volwassen spelers met veel theaterervaring. Dat had ik gezien bij andere speciale theatergroepen die mooie voorstellingen maken. Maar ik kreeg vrijwel alleen maar jonge mensen vanaf een jaar of 16 met nauwelijks of geen theaterervaring. Nu vind ik dat juist leuk, omdat we samen groeien. In het begin vergeleek ik ons met al langer bestaande groepen. Dan dacht ik: ‘Daar ben ik nog helemaal niet’. Maar we zijn nog niet zo lang bezig. Je kunt daar nog niet zijn.’

Zorgvraag

'Veel van mijn spelers hebben een forse zorgvraag. Je zou kunnen denken: hoe kun je met die groep goed theater maken? Maar ik zie zo veel groei. Ik wil me hierin juist verder specialiseren. Wat ik ook mooi vind, is dat de deelnemers over hun eigen ontwikkeling leren nadenken. Ze kunnen heel goed zelf vertellen wat ze hebben geleerd en wat ze nog moeilijk vinden.'

Hoe kom je tot een verhaal?

Sanne: 'Als je de spelers helemaal uit het niets gaat vragen wat ze willen, wordt het vaak een stuk met een politieagent en een boef. Daar willen we aan voorbij. Het moet herkenbaar zijn voor de spelers, maar tegelijk een volwassen voorstelling worden. Zo is ons volgende stuk een montagevoorstelling met het onderwerp 'blauw'. Eén van de groepjes gaat blauw combineren met 'politie', want politie blijft interessant. Wij willen daarin verdieping aanbrengen. We dagen hen uit om na te denken over de overeenkomsten en verschillen tussen hen en de politie. Die gesprekken vormen de basis voor hun scènes.'

Mee op tournee

'We hebben al twee keer opgetreden op het Groningse festival WinterWelVaart. We krijgen daar echt een podium. Dat is mooi voor de inclusie. Vanwege corona gaan we dit jaar onze bijdrage niet live doen, maar filmen en online zetten.'

'Er is méér dan politie en boeven'

‘Een regulier theatergezelschap heeft één van onze spelers gevraagd de hoofdrol te spelen in een nieuw stuk over een jongeman met een verstandelijke beperking. Deze acteur gaat ook mee op tournee, hij kan dat aan.’

‘Onze spelers gaan niet zo in hun hoofd zitten’

Gemengde groep

‘We hebben een avondgroep gehad van spelers met en zonder beperking. Door corona ligt dat tijdelijk stil. Het werkte goed. Onze acteurs leerden acteerwerk van de reguliere amateurspelers. Voor de reguliere spelers werkt het bevrijdend. Onze spelers gaan niet zo in hun hoofd zitten. Dat houdt het luchtig. Voor onze spelers moet de instructie simpel zijn, maar dat blijkt voor iedereen prettig. Samenwerking met regulier theater is deel van onze missie.’

Zelfvertrouwen

‘Onze deelnemers groeien als acteur. Maar ze groeien ook in zelfvertrouwen en weerbaarheid in het dagelijkse leven. Spelers worden mondiger en durven zichzelf meer te laten zien. Dat horen wij van ouders en begeleiders. Daarom is een professionele theaterwerkplek zo waardevol voor deze doelgroep, ook als eventuele tijdelijke leerplek.’ ■

Meer informatie: werkpodiumkraack.nl

Impressie Werkpodium Kraack:

Alice in Kraackland:

Trailer van ‘Blauw’:

Nieuwe medische richtlijn voor kinderen met Downsyndroom

In 1996 heeft de Stichting Downsyndroom een eerste medische richtlijn opgesteld voor kinderen met Downsyndroom, met als doel de ouders mondiger te maken. Na verloop van tijd was er voldoende besef dat deze groep een eigen richtlijn nodig had. Daarom kwam er in 2011 een richtlijn die door medici gemaakt was, in samenwerking met de SDS. Die heeft jaren dienst gedaan en is nog steeds te lezen, ook via de SDS website. Ondertussen is ook hard gewerkt aan een nieuwe medische richtlijn. *Tekst: Regina Lamberts.*

De medische wetenschap gaat vooruit. Ook met betrekking tot aspecten van Downsyndroom zijn er nieuwe onderzoeken gedaan en nieuwe conclusies getrokken. Een werkgroep van deskundigen onder leiding van kinderarts Michel Weijerman heeft zich gebogen over al het nieuwe onderzoek. Regina Lamberts was lid van de projectgroep namens de SDS.

Naast nieuwe informatie is er nog een verbetering. De nieuwe richtlijn is geen apart document meer, maar is opgenomen in de database 'Richtlijnen voor medici'. Hiermee hoeven artsen geen aparte documenten meer te lezen, maar past Downsyndroom gewoon binnen hun reguliere naslagwerk.

Waar gaat deze richtlijn over?
De nieuwe richtlijn richt zich op wat volgens de huidige maatstaven de beste medische begeleiding is voor kinderen met Downsyndroom. In de richtlijn komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Onderdeel A: Begeleiding van kinderen met Downsyndroom, onder andere op het gebied van diagnostiek en voorlichting, ontwikkeling en gedrag.
- Onderdeel B: Medische aandachtspunten bij kinderen met Downsyndroom op kindergeneeskundig gebied: maag- en darmafwijkingen, hart- en longafwijkingen, immunologische, hematologische en endocrinologische afwijkingen, groei en puberteit.

- Onderdeel C: Medische aandachtspunten bij kinderen met Downsyndroom op gebied van oogheelkunde, kno-heelkunde, tandheelkunde, neurologie, orthopedie, dermatologie en urologie.

Nieuwe inzichten

Bij het maken van een medische richtlijn wordt uitgebreid gekeken naar goed wetenschappelijk onderzoek. Het moet bij voorkeur onderzoek zijn dat volgens de hoogste wetenschappelijke standaards is uitgevoerd. De afgelopen veertig jaar is er al heel veel onderzocht over Downsyndroom en gelukkig blijft onderzoek doorgaan. Om de richtlijn te herschrijven, is onderzoek gebruikt dat nieuwe behandelmogelijkheden heeft aangetoond, of onderzoek dat juist de overbodigheid van bestaande behandelingen heeft aangetoond.

Communicatie

De versie van 2021 heeft meer aandacht voor bijvoorbeeld spraaktaalmethodes en ondersteunende communicatie. Het is onder andere duidelijk dat speciale methodes voor kinderen met Downsyndroom, bijvoorbeeld Leespraat, positief bijdragen aan de ontwikkeling van de communicatie.

RS-virus

Er is ook veel onderzoek gedaan naar het RS-virus bij kinderen met Downsyndroom. Zij zijn vatbaarder voor ernstige luchtweginfecties ten gevolge van het RS-virus en worden ook ernstiger ziek. Dit geldt voor de kinderen met en zonder een hartafwijking. Daarom is het advies dat alle kinderen met Downsyndroom bij een leeftijd rond de 24 maanden preventieve medicijnen krijgen.

Slaapapneu

Er is inmiddels ook meer bekend over slaapapneu. Klachten van vermoeidheid bij kinderen met Downsyndroom zijn veel gehoord in de spreekkamer. Ouders kunnen een afwijkend slaappatroon opmerken, zoals slecht inslapen, veel wakker in de nacht of dutten overdag. Ook merken zij dat hun kind snurkt, soms met duidelijke ademstop, onrustig, beweeglijk slaapt of een afwijkende slaaphouding heeft: zittend, op de knieën voorover liggend.

In het algemeen zijn bij kinderen de belangrijkste aanwijzingen voor Obstructief Slaap Apneu (OSA): frequent snurken of zwaar ademen, stokkende of volledig stoppende ademhaling in slaap, onrustige slaap, gedrags- of concentratieproblemen en slaperigheid overdag. Overige symptomen die kunnen wijzen op OSA, zijn: abnormale slaaphouding, overmatig transpireren in slaap, bedplassen, mondademhaling en ochtendhoofdpijn.

In de literatuur zijn aanwijzingen dat bij kinderen met Downsyndroom vaker OSA voorkomt, zonder dat er duidelijke klinische symptomen zijn. Daarom staat in de richtlijn nu dat artsen altijd de kans op OSA mee moeten nemen als ze het kind onderzoeken. Als ze aan OSA denken, kunnen ze de normale richtlijn voor kinderen met OSA volgen. Standaard is een verwijzing naar een kno-arts. Er zal eerst gekeken moeten worden of binnen het kno-gebied er obstakels zijn die het snurken en slecht slapen veroorzaken. Een oplossing is de keel- en/of neusamandelen knippen.

Verder blijkt uit onderzoek dat een afwijkende slaaphouding vaak wordt gemeld, maar geen bewijs is voor het bestaan van OSA: het heeft geen diagnostische of therapeutische waarde.

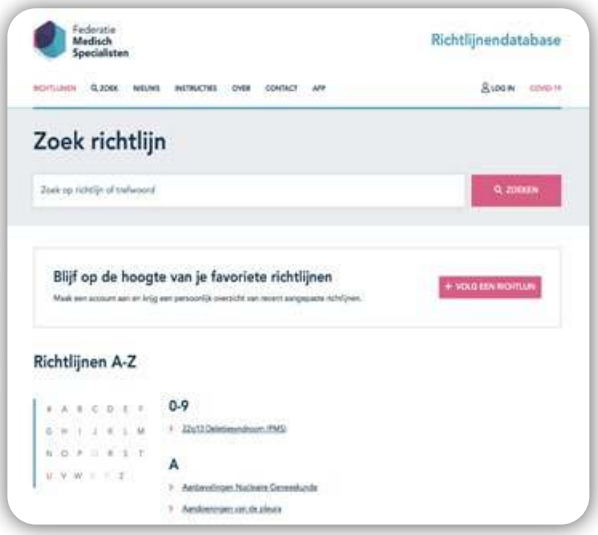
Orthopedie

Ook met betrekking tot de orthopedie zijn er nieuwe inzichten. Artsen worden er nadrukkelijk op gewezen om jaarlijks het bewegingsapparaat te controleren. Ze worden opgeroepen om samen te werken met een (kinder)fysiotherapeut, een kinderorthopedisch chirurg of een kinderrevalidatiearts, bij voorkeur met expertise op het gebied van Downsyndroom.

Screening van de heupen wordt belangrijk vanaf de leeftijd dat kinderen met Downsyndroom gaan lopen. Verder moeten artsen letten op een afwijkende stand van de voeten, X-benen en overbewegelijkheid. In de richtlijn staan specifieke afwijkingen genoemd met daarbij behandelopties.

Thuisarts

Voor ouders is er gewerkt aan leesbare teksten binnen www.thuisarts.nl/downsyndroom. Hier staan enkele onderwerpen die van belang kunnen zijn. We verwachten dat de teksten in de loop van de tijd zullen worden uitgebreid. Thuisarts.nl is een officiële website met medisch goedgekeurde informatie die vanuit de medisch specialisten wordt opgesteld aan de hand van de geldende richtlijnen. Ook hier heeft de SDS een belangrijke stem in gehad.



Meer info

Wil je de richtlijn bekijken? Kijk dan op richtlijnendatabase.nl en zoek op Downsyndroom. Maar let op: de database is voor artsen. Niet elke ouder zal over voldoende kennis beschikken om alle teksten te begrijpen. Heb je vragen of wil je meer weten? Bel gerust met de SDS. ■

Een boek schrijven vanaf de bank

KUNST

Al enige maanden is het boek 'De allerliefste ben jij' te koop via de webshop van de SDS. De makers van het boek hebben bedacht dat de winst van de boekverkoop voor de SDS is. Daar zijn we heel erg blij mee. Regina spreekt over het boek met de schrijvers, Pascalle Wetzels en Bert Verberkt. *Tekst: Regina Lamberts. Foto's: familie Verberkt.*

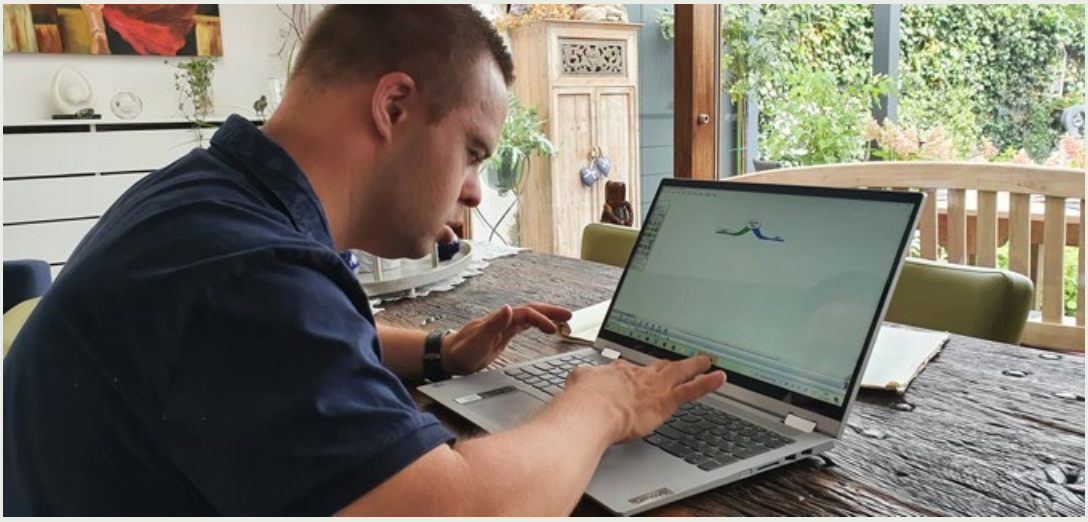
Het was het idee van Bert om een boek te maken. Bert: 'We zaten samen op de bank bij Pascalle thuis. En toen zei ik tegen Pascalle: 'Zullen we samen een boek schrijven? We zijn al zo lang samen en hebben zoveel samen gedaan, dat is ook leuk om op te schrijven'. Samen op de bank hebben we heel goed overlegd. Het was een hele grote uitdaging. Voor Pascalle en voor mij ook.'

Mindmaps

In het boek schrijft Pascalle over Bert, ingegeven door de onderwerpen die Bert belangrijk vond. Ze heeft hierbij mindmaps gebruikt. Pascalle: 'Ik merkte dat als Bert bij mij op bezoek was, hij mij een vraag stelde, waardoor ik vooral aan het woord was. Maar het boek moest van Bert worden. Ik werk zelf veel met mindmaps om mijn eigen gedachten te ordenen en verbanden te zien. Daarom ben ik met Bert dit ook gaan proberen.'

'Ik ben begonnen om onszelf als onderwerp te nemen en ben gaan luisteren naar wat hij vertelde. Ondertussen maakte ik de mindmap. Het bleek handig dat hijzelf ook mee kon lezen. Zo kwam hij zelf op ideetjes. Bij ieder bezoek begonnen we met de mindmap terug te lezen. Bert kwam dan vanzelf op meer ideeën en nieuwe verhalen. Die kon ik er dan meteen bij schrijven. Dan hoefden we ook niet alles te onthouden. Want daar is ons hoofd te klein voor, hè Bert?' Bert: 'Nee, dat moeten we echt opschrijven.'

Pascalle: 'Door de mindmaps terug te lezen, kwamen we ook weer op andere onderwerpen. Soms maakten we weer een nieuwe mindmap. En Bert bleef maar vertellen. En zo waren de rollen omgedraaid. Nu merk ik dat Bert steeds vaker zelf een verhaal vertelt en ook schrijft. We krijgen prachtige brieven van hem en de berichtjes op Whatsapp worden steeds langer. Geen standaardzinnetjes meer, maar echte verhalen en vragen.'



Pascalle: 'Ik wilde vooral vertellen hoe mooi het is als iedereen kan zijn wie hij is. Welke talenten er zijn, welke ontwikkeling er mogelijk is. Vanuit respect naar relatie en stimulatie. Dat vind ik heel erg belangrijk. Blijf naar elkaar kijken en met elkaar communiceren en zie de kansen. Want er kan zoveel. En Bert is nog steeds aan het groeien en we blijven leren van elkaar. Tijdens de voorbereiding van onze boekpresentatie heeft Bert zelf gewerkt met de computer en zijn eerste mindmaps digitaal gemaakt. Alweer een stap verder.'

Veel reacties

Bert is heel tevreden over het boek: 'Het boek is supermooi.' In het begin hebben anderen voorgelezen uit het boek en Bert las de mindmaps. Nu is hij ook zelf stukken tekst aan het lezen. 'Ik krijg complimentjes van mijn familie en van vrienden en ook van vrienden van Pascalle. En op Facebook zijn ook veel reacties. Het mooiste aan het boek is de voorpagina. De foto dat we elkaar zo aankijken. Dat vind ik zo geweldig. En dat ik bij Pascalle mocht komen om te werken aan het boek. Er is veel meer dat we samen kunnen doen. Samen naar de winkel, samen koken, samen poetsen in huis. We zijn samen naar de familie van Pascalle geweest.'

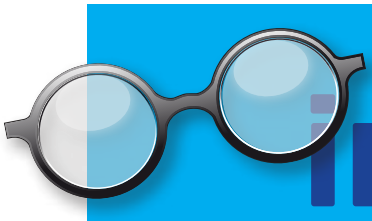
Verkoop

Pascalle: 'Bert heeft ook zijn eigen boek gepromoot. Hij heeft uren op de tennisbaan een stand verzorgd om zijn boek te verkopen en we mochten ook op een kunstmarkt het boek verkopen, omdat de opbrengst voor een goed doel was.' Bert: 'We hebben veel boeken verkocht. Daar zijn we heel trots op, hoor!'

Bij de boekpresentatie in september bij Sevagram, de werkgever waar Bert al ruim twintig jaar werkzaam is, zaten Pascalle en Bert op het podium op een bank. Pascalle had zelfs de deken van thuis meegenomen. Pascalle: 'Toen we op de bank onder de deken zaten, was het net alsof de andere mensen er niet meer waren. Ik heb ook aan de mensen verteld dat samen onder de deken zitten het toppunt van gezelligheid is. Zelfs in de zomer als het over de 30 graden is.' Bert: 'Ook eronder.'

Van elk boek dat nu nog verkocht wordt, is de complete opbrengst voor SDS. Recentelijk is al een bedrag van € 5.000 overgemaakt aan SDS. Een geweldig resultaat! De moeder van Bert: 'We hopen dat nog meer mensen het boek kopen en de opbrengst voor de SDS nog hoger wordt. We hebben zelf zoveel gehad aan alle informatie van de SDS. Dat gunnen we heel veel andere mensen ook. Dus daarom is de opbrengst voor SDS. Ik heb dit ook aan Bert uitgelegd.' ■

Het boek bestellen kan via:



Voor u gelezen, gekeken en gesproken in de media

In deze rubriek weer interessant nieuws uit de media met onderwerpen die in meer of mindere mate van toepassing zijn op Downsyndroom. Wat ons als redactie zoal opviel, voor u geselecteerd.

Tekst: Gert de Graaf, Erik de Graaf, Marian de Graaf-Posthumus.

Bewegen is gezond. Zeker mensen met Downsyndroom zouden hiertoe moeten worden bewogen: zij hebben vaak een te zittend bestaan. Terwijl zij meer risico hebben op overgewicht, hun immuunsysteem vaak minder functioneert en zij altijd te maken krijgen met vervroegde veroudering.

Niet Downsyndroom-specifiek

Bewegen helpt tegen veroudering van het immuunsysteem

Af en toe horen wij een radiospotje waarin het huwelijk tussen een 80-jarige en een 20-jarige wordt bejubeld. Dankzij een bepaald vitaminepreparaat merk je het verschil niet. Reclamepraatjes. Maar wat lezen we in het Algemeen Dagblad van 3 februari 2022: Trappende 80'ers hebben immuunsysteem van 20'er: 'Als bewegen een pil was, nam iedereen hem'. Deze claim mogen we wel serieus nemen.

Het AD-artikel is gebaseerd op een BBC-artikel uit 2018. Daarin worden de auteurs bevraagd van een studie gepubliceerd in Aging Cell. In vertaling: 'De belangrijkste kenmerken van veroudering van het immuunsysteem, waaronder de output van de thymus, worden verbeterd door een hoge mate van fysieke activiteit op volwassen leeftijd'. *Hoe weten de onderzoekers dit?*

De onderzoekers volgden 125 oudere volwassenen die regelmatig lange afstanden fietsen. Voorwaarde voor inclusie in deze studie was dat zij in staat waren om 100 km in hoogstens 6,5 uur af te leggen (heren), of 60 km in 5,5 uur (dames). De deelnemers moesten dit in de drie weken voorafgaand aan de meting minstens twee keer hebben gedaan, eventueel verdeeld over enkele kortere tochten. Maar, omdat zij lid waren van een amateurfietsersclub legden zij in de praktijk vaak lange tochten af.

De oudere fietsers werden vergeleken met gezonde ouderen die niet aan regelmatige intensieve lichaamsbeweging deden en met jongvolwassenen die dat ook niet deden. De onderzoekers keken naar markers voor T-cellen die het immuunsysteem helpen te reageren op nieuwe infecties. Wat blijkt: de oudere fietsers zijn bij de meeste markers niet te onderscheiden van de jongvolwassenen. De ouderen met een minder actieve levensstijl laten een duidelijke veroudering van het immuunsysteem zien. *Waarom is dit relevant?* Onderzoeker Janet Lord zegt hierover in het AD: 'Het immuunsysteem wordt vanaf je 20ste ieder jaar zo'n 2 tot 3 procent slechter. Hierdoor zijn ouderen vatbaarder voor infecties, aandoeningen als artritis en zelfs kanker. De fietsers hebben betere bescherming tegen al deze problemen, doordat ze het immuunsysteem hebben van iemand van 20 in plaats van iemand van 70 of 80.'

Maar, moet je voor dit effect daadwerkelijk zo intensief bewegen?
In een persoonlijke mailwisseling met de SDS zegt Lord hierover: 'We weten eigenlijk niet hoe weinig je nodig hebt. Een minder zittend bestaan – mensen elk uur laten bewegen – zal zeker hun spieren ten goede komen en ontstekingen verminderen, maar we weten niet of dit ook het immuunsysteem zelf zal verbeteren. Wel hebben we wat werk gedaan aan korte uitbarstingen van intensieve training. Dit is populair bij onze oudere patiënten met artritis. En deze training helpt hun immuunsysteem echt.'

Lord verwijst naar een studie uit 2018 van Bartlett e.a. Deelname van inactieve ouderen met artritis aan een intervaltraining (drie keer per week een half uur gedurende 10 weken) leidde tot verminderde ziekteactiviteit en tot verbetering van cardiovasculaire conditie en immuunfuncties. In de mailwisseling zegt Lord over mensen met Downsyndroom: 'Mijn boodschap is dat je moet proberen hen ertoe te brengen om de zittende tijd te verminderen. Vervolgens kunnen heel korte uitbarstingen van inspanning al gunstig uitwerken. Zeg maar 5 keer zo snel mogelijk een helling oplopen waarbij je steeds langzaam terug naar beneden loopt.'

https://www.ad.nl/gezond/trappende-80-ers-hebben-immuunsysteem-van-20-er-als-bewegen-een-pil-was-nam-iedereen-hem~a77793ee/

https://www.bbc.com/news/health-43308729

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/acel.12750

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6001166/

Downsyndroom-specifiek
Gegeven de versnelde veroudering bij mensen met Downsyndroom is juist voor hen voldoende bewegen nog belangrijker. *Maar hoe beweeg je hen hiertoe?*

Afvallen en bewegen

Overgewicht maakt het moeilijker om voldoende te bewegen. En te weinig beweging leidt tot een hoger risico op gewichtstoename. Om die spiraal te doorbreken zoeken Lauren T. Ptomey e.a. naar manieren om mensen met een verstandelijke beperking en overgewicht gezonder te laten eten en meer te laten bewegen. Zij publiceerden hierover in Pediatrics. De onderzoekers verdeelden 110 participanten (13-21 jaar oud) over drie condities. Een dieet gebaseerd op de gebruikelijke Amerikaanse diëtiekrichtlijnen, ondersteund door ofwel face-to-face begeleiding van participant en ouders (conditie 1), ofwel online begeleiding (conditie 2), versus een dieet gebaseerd op het stoplichtsysteem met online begeleiding (conditie 3).

Bij het stoplichtsysteem wordt met kleuren voor voedingsmiddelen aangegeven of je er vooral van moet eten (groen), soms van mag eten (geel), of weinig of niet (rood). In dit onderzoek werden bovendien bepaalde aanbevolen voorgerechten en shakes één keer per week thuisbezorgd bij de deelnemers. In alle drie de condities werd de deelnemers gevraagd om minstens 5 dagen per week, minstens 1 uur per dag, matige tot intensieve fysieke activiteiten te doen. De helft van de deelnemers had Downsyndroom. Vielen de deelnemers af? Het gewichtsverlies en reductie van BMI was met het stoplichtdieet aanzienlijk hoger dan in beide andere condities. Het aanleveren van de afgepaste porties was hierbij zeer ondersteunend. Om te meten of de deelnemers ook meer gingen bewegen werd hen gevraagd om een draadloze activiteitstracker te dragen. In een artikel in het Journal of Intellectual Disabilities Research, rapporteren Ptomey e.a. hierover. De activiteit bleek iets te zijn toegenomen, maar niet statistisch significant. Er is dus meer nodig om mensen met een verstandelijke beperking en overgewicht in beweging te krijgen.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34413247/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34915594/

Bewegingsvoorkeuren van mensen met Downsyndroom

Om mensen met Downsyndroom te stimuleren voldoende te bewegen, werkt het wellicht beter als we aansluiten bij hun voorkeuren. Oreskovic e.a. bevroegen 140 ouders/verzorgers over de voorkeuren voor bewegingsactiviteiten van de desbetreffende personen met Downsyndroom.

De ouders/verzorgers noemen dansen het vaakst als voorkeursactiviteit, gevolgd door wandelen en actieve videospelen (Wii Fit of Wii Sports). Oefenen op een roeimachine of crosstrainer en joggen waren het minst favoriet. Nu lijkt het ons verstandig om te kijken naar de individuele voorkeur. Zo houdt David, onze collega met Downsyndroom, van dansen, maar ook van joggen en hij gaat graag naar de sportschool. Maar, mocht je nu niet weten welke activiteit de persoon wellicht leuk vindt, probeer dan dans.

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jar.12979

De voordelen van dansen

Is dansen echt een goed idee voor mensen met Downsyndroom? Volgens een drietal exploratieve onderzoeken wel. In een pilotstudie van Michelle McGuire e.a., namen 14 kinderen met Downsyndroom deel aan 20 danssessies. De motoriek ging significant vooruit. Ook rapporteerden de ouders/verzorgers fysieke, cognitieve en emotionele voordelen.

Dipasquale e.a. onderzochten de effecten van dansles op de houdingscontrole van 7 volwassenen met Downsyndroom. Eén uur per week, gedurende 12 weken, dansten de deelnemers, samen met een universiteitsstudent die als maatje functioneerde. De houdingsstabiliteit, geëvalueerd met een Wii Balansbord, bleek te zijn verbeterd.

Adorno e.a. volgden 11 kinderen met Downsyndroom in combinatie met een Autisme Spectrum Stoornis bij een dansprogramma van twee lessen per week gedurende 8 weken. Er waren positieve veranderingen in zelfzorg, sluitspiercontrole, voortbeweging, communicatie en kwaliteit van leven.

Al met al, we hebben werk te doen, dus doe je dansschoenen aan en dans!

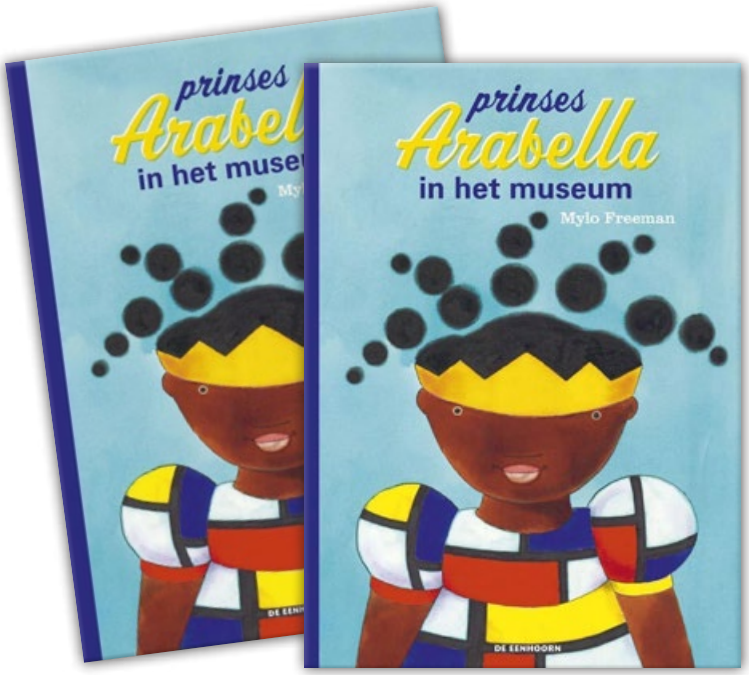
https://journals.lww.com/pedpt/Fulltext/2019/01000/Adapted_Dance_Improves_Motor_Abilities_and.17.aspx#T3

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33042366/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34965160/

Over boeken gesproken...

Onze vaste rubriek over boeken, spelmateriaal en andere leuke dingen. Van sommige boeken kan SDS via de uitgever beschikken over gratis proefexemplaren. Wil je daarvoor in aanmerking komen, mail dan naar info@downsyndroom.nl en wij checken voor je wat er mogelijk is.



Prinses Arabella in het museum

• *Martine Bex-de Werd*

Prinses Arabella en haar vrienden gaan naar het Arabellamuseum. Er staan veel spannende kunstwerken: sommige zijn groot en andere klein. Sommige zijn lief, andere hard of eng. En in sommige werken kun je verdwijnen.

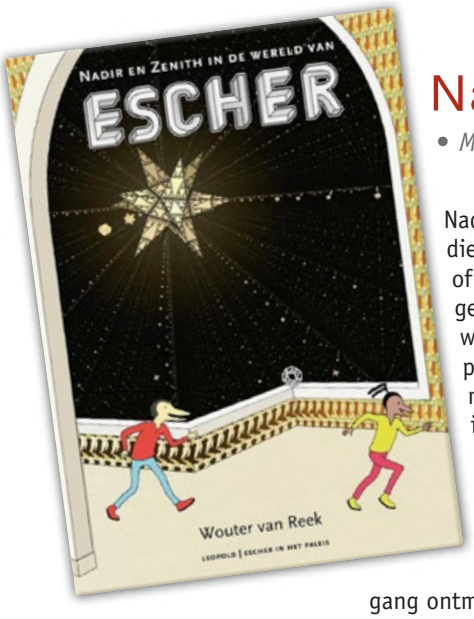
Dit boek neemt je mee langs klassieke en hedendaagse kunstwerken, die voor kinderen net zo inspirerend zijn als voor volwassenen. Het zit vol schitterende, kleurrijke prenten waar je uren met je kind naar kunt kijken. Het is een boek dat je regelmatig kunt pakken en waarin je elke keer weer iets nieuws ontdekt. Een boek waar zowel jong als oud een bezoek aan het museum beleven.

Bij elk kunstwerk dat Arabella en haar vrienden tegenkomen, wordt een activiteit beschreven die ze ondernemen. Bijvoorbeeld: als standbeeld staan of nadenken over welke vaas ze het mooist vinden. Een aantal van deze activiteiten kun je ook met je kind doen. Dit boek is eigenlijk een museum in boekvorm waarmee je actief bezig kunt zijn.

Naar aanleiding van dit boek kan jouw kind – net als Arabella – een eigen kunstwerk maken. Bijvoorbeeld een foto van zichzelf in verschillende kleuren, een vaas kleien of een eigen Mondriaan maken.

We verloten dit boek. Wil jij kans maken? Mail dan naar info@downsyndroom.nl

Titel: Prinses Arabella in het museum
Auteur: Mylo Freeman
Uitgeverij: De Eenhoorn



Nadir en Zenith in de wereld van Escher

• *Martine Bex-de Werd*

Nadir en Zenith komen op een plek die zo vreemd is, dat ze niet weten of die echt is of niet. Nieuwsgierig geworden kijken ze verder. En nog wat verder. Zo raken ze steeds dieper in de wonderlijke wereld van meneer Escher, waar alles anders is dan het lijkt. Gelukkig helpt meneer Escher hen om er de weg te vinden. Of is het misschien andersom?

In hun zoektocht naar de uitgang ontmoeten Nadir en Zenith meneer Escher. Die heeft het druk, want hij moet nog een houtsnede afmaken. Toch helpt hij hen onbedoeld verder. Zo ontstaat een prachtig boek dat met name verwondering oproept.

Dit prentenboek is voor de wat oudere kinderen. De prenten zijn prachtig en precies zoals de schilderijen van Escher. Je blijft dingen ontdekken, een boek waar je heerlijk in rond kunt blijven kijken. De bladzijden lopen in elkaar over, waardoor het boek oneindig is. Dit is een boek dat je regelmatig kunt bekijken, je zult steeds meer details ontdekken in dit oneindige avontuur.

Een prachtig kunstprentenboek over Escher, gemaakt in samenwerking met Museum Escher in Het Paleis. Wil je meer weten over het werk van Escher, kijk dan op: www.escherinhetpaleis.nl

We verloten dit boek. Wil jij kans maken? Mail dan naar info@downsyndroom.nl

Titel: Nadir en Zenith in de wereld van Escher
Auteur: Wouter van Reek
Uitgeverij: Leopold

Een SynDroom

• *Regina Lamberts*

Het nieuwe kinderboek 'Een SynDroom' van Susanne Blomsteel is prachtig vormgegeven, met illustraties die gebaseerd zijn op tekeningen van haar kinderen. Het eerste gedeelte van het boek is voor ouders. En gaat uit van een prachtige gedachte: 'geboren worden met het syndroom van beneden is niet erg, want als je geboren bent beneden, kun je alleen nog maar omhoog'.

Daarna komen verschillende kinderen aan bod. Alle verhaaltjes zijn geschreven vanuit de gedachten van het kind. En elk kind vertelt waarom zijn talent handig en goed is. Flora is heel dromerig en hierdoor beschermt ze de wereld voor draken. Jentle wiebelt altijd en bewegen is gezond. Matsie is een superheld door de knuffel die hij altijd mee heeft. Biene is bescheiden en daar is niks mis mee. Seppie kan zijn grenzen heel goed aangeven. Hippie maakt heel goed vrienden, ook al ziet ze er anders uit.

Iedereen is anders. Iedereen moet gewoon mee kunnen doen. Deze centrale boodschap in dit boek is prachtig beschreven en vormgegeven. Het is niet direct een prentenboek dat je aan de kinderen zelf geeft. Een prachtig boek voor ouders om te geven of te krijgen. Zij kunnen dan de verhaaltjes van Susannes kinderen aan hun eigen kinderen voorlezen. Want de boodschap is voor iedereen.

Susanne: 'Na twaalf weken zwangerschap kregen wij de uitslag van de NIPT-test: ons kindje heeft het syndroom van Down. De eerste die ik belde voor informatie, was de SDS. Ik kreeg een pakket toegestuurd vol met informatie. Wat ben ik blij dat ik altijd achter mijn kind ben blijven staan, want nog meer wordt voor mij duidelijk dat we allemaal anders zijn. Liefde kent geen diagnoses en al mijn kinderen zijn even uniek en dol op hun kleine zusje Pippi. Vanuit die gedachte heb ik dit kinderboek geschreven, met zes korte verhaaltjes over de unieke eigenschappen van al mijn zes kinderen.'

Titel: Een SynDroom
Ateur en uitgever: Susanne Blomsteel

13-07-2021

€ 437,85

Corine van Diepen

Dam tot Damloop

30-11-2021

€ 19,30

Verjaardagsinzamelingsactie via Facebook van Ethan

01-12-2021

€ 10,-

Gift via website www.downsyndroom.nl

09-11-2021

€ 500,-

The TK Maxx and Homesense Foundation

Community Fund nominatie van een medewerker

02-12-2021

€ 35,-

Collecte HandicapNL

06-12-2021

€ 10.000,-

Gift van dankbare en trotse grootouders

04-11-2021

€ 30,-

Gift via website www.downsyndroom.nl

13-12-2021

€ 5.000,-

Familie Verberkt

Opbrengst boek Bert Verberkt

31-12-2021

€ 200,-

Gift van een opa

23-11-2021

€ 340,-

Maastricht UMC+

Jubileum M. Rosbak

06-12-2021

€ 2.000,-

Stichting Felix voor het goede doel

Gift 2021

13-09-2021

€ 250,-

Congregatie Zusters Franciscanessen van Etten

Gift

01-12-2021

€ 421,80

Vriendenloterij

juli, augustus en september 2021

15-12-2021

€ 50,-

Anoniem

Eenmalige gift

20-12-2021

€ 100,-

Erven M. Kooy

Gift

30-11-2021

€ 250,-

Ned. Hervormde Diakonie Mastenbroek

Gift voor het werk dat jullie doen

27-12-2021

€ 50,-

Anoniem

Gift

29-12-2021
€ 360,-
De heer en mevrouw Fleskes
Gift namens onze kleinzoon Niels Verhart

31-12-2021
€ 50,-
Gift via website www.downsyndroom.nl

28-12-2021
€ 30,-
Anoniem
Gift

31-12-2021
€ 606,39
Geef.nl
Donaties via geef.nl mei tot en met december 2021

30-12-2021
€ 100,-
Verjaardagsinzamelingsactie via Facebook van Nancy

08-01-2022
€ 550,-
Familie Van den Bogaart
Gift familie Van den Bogaart ter nagedachtenis aan oma Riekie

30-12-2021
€ 30,-
Verjaardagsinzamelingsactie via Facebook van José

11-01-2022
€ 14.000,-
Stichting Nijboer-Burbach
Gift

31-12-2021
€ 100,-
Anoniem
Gift

11-02-2022
€ 186,66
Stichting Nijboer-Burbach
Gift

31-12-2021
€ 500,-
Anoniem
Extra gift

01-02-2022
€ 50,-
Anoniem
Dank voor de correcte informatie-verstrekking n.a.v. onze vragen over het boosteren

04-02-2022
€ 19,-
Geef.nl
Donaties via geef.nl januari 2022

31-12-2021
€ 25,-
Anoniem
Gift

SDS wil alle donateurs, sponsors en andere betrokkenen bij deze giften nogmaals van harte bedanken voor hun inspanningen en bijdragen!

Vier je binnenkort een feestje? Wij vieren graag met je mee

Vraag nu een mooie donatiebox aan. De boxen zijn met de hand beschilderd door mensen van de ateliers van BlijGoed. De box kun je neerzetten en gebruiken om donaties voor de SDS te ontvangen. De box is een uniek kunstwerk, dat je natuurlijk mag houden als dank voor jouw inspanning voor ons. Daarnaast leveren we een mooie poster met QR-code voor alle gasten die geen contant geld op zak hebben.

Mail naar info@downsyndroom.nl, vertel wanneer je feest is en wij sturen de box op tijd naar je op.

Geef je geen feestje, maar wil je wel een gift doen? Scan de QR-code of ga naar https://betaalverzoek.rabobank.nl/betaalverzoek/?id=JdjMtkNVRI6PdVu4LVgfHg

SCAN ME

STICHTING Down syndroom

Met jouw gift werken we aan meedoen voor iedereen!

Meedoen, zelf op vakantie kunnen, zelf naar de bioscoop gaan, zelfstandig kunnen leren, contacten met vrienden onderhouden. Het klinkt zo vanzelfsprekend, maar voor een kind of volwassene met Downsyndroom is dat niet zo. Ouders moeten veel regelen. Maar niet alle ouders kunnen dit. En niet alle tieners met Downsyndroom willen op stap met hun ouders. Daarom werken wij aan meer vanzelfsprekende goede ondersteuning. Jouw steun is hierbij onmisbaar. ■

SDS-kernen

Hieronder telefoonnummers en e-mailadressen van de coördinatoren van de SDS-kernen. Ouders die met andere ouders in contact willen komen, kunnen bellen naar het nummer in hun regio.

Amersfoort
Corine van Diepen, 06 23239624
Jolien van Beek, 06 12618652
kernamersfoort@downsyndroom.nl

Amsterdam
John Renkema en Tom Sutherland
info@downsyndroomamsterdam.nl
kernamsterdam@downsyndroom.nl
www.downsyndroomamsterdam.nl

Apeldoorn
kernapeldoorn@downsyndroom.nl
www.sdskernapeldoorn.nl

West Brabant
0-10 jaar: Desiré de Wild, 06 28402846
vanaf 10 jaar: Marjan Middelhof, 076 - 887 1666
Jongvolwassenen: Muriel Moerings, 0165 - 550 269
kernwestbrabant@downsyndroom.nl

Den Bosch
Wendy Verlouw, 06 48525059
kerndenbosch@downsyndroom.nl

Doetinchem
Wouter en Marlies, 0314 - 647 699
kerndoetinchem@downsyndroom.nl

Drenthe
Elles Wierda, 06 50540318
kerndrenthe@downsyndroom.nl

Eindhoven
Tineke Eulderink-Barbiers, 06 10870058
Mia Kusters, 0493 - 492 023
kerneindhoven@downsyndroom.nl

Friesland
Jan Noorderwerf, 0515 - 427 511 of
06 22827477
kernfriesland@downsyndroom.nl
www.sdskernfriesland.nl

Het Groene Hart
4 t/m 12 jaar:
Monique Straver, 06 25247660
13 jaar en ouder:
Yvonne en Han Kamperman, 0182 - 526 675
www.sdsgroenehart.nl
kerngroenehart@downsyndroom.nl

Groningen
Lidy Hendriks en Jan Blok, 050 - 573 2234

Haaglanden
Rika Frome, 06 17144623
kernhaaglanden@downsyndroom.nl

Haarlem
Annemarie Drent, 06 81163195
kernhaarlem@downsyndroom.nl

Noord-Limburg
Louise Peeters, 077 - 396 7140
Margriet Brouwers, 077 - 463 2662
kernnoordlimburg@downsyndroom.nl

Zuid-Limburg
Kerncoördinatoren: Sandra Fuchs, 06 42306116
en Angela Meijs, 06 46302586
Kernzuidlimburg@downsyndroom.nl
www.downsyndroomlimburg.nl

Noordelijk Noord Holland
Ed en Jolanda Langedijk, 06 12311068
kernnoordelijknoordholland@downsyndroom.nl
www.downspeelgroep.nl

Nijmegen
Linda Wagemans, 06 21811137
Laura Casado, 06 53929638
kernnijmegen@downsyndroom.nl

West-Overijssel
We zoeken nog kernouders voor deze kern.
Interesse? Mail voor meer informatie naar
info@downsyndroom.nl

Rotterdam
Jacqueline Apon, 4-10 jaar
Jeanette Slooff, 10+, 010 - 202 1022
Petra Visser, penningmeester
Seher Kilic-Baspinar, 0-4 jaar, 06 14663369
kernrotterdam@downsyndroom.nl

Tilburg
Danielle Molenschot, 06 51362851
kerntilburg@downsyndroom.nl

Twente
kerntwente@downsyndroom.nl

Utrecht
Bertina Slager
Tamara de Kroon
kernutrecht@downsyndroom.nl

Veluwe
Nicolet van den Brink, 06 10490064
Hanneke Starre, 06 41824416

Zeeland
Milly Leerentveld
kernzeeland@downsyndroom.nl

Downteams/Downpoli's bekend bij SDS: scan de QR-code:

STICHTING Down syndroom

De Stichting Downsyndroom heeft ten doel, zonder enige binding met welke politieke, levensbeschouwelijke of godsdienstige opvatting dan ook en zonder aanzien van ras of nationaliteit, al datgene te bevorderen wat kan bijdragen aan de ontplooiing en de ontwikkeling van kinderen en volwassenen met Downsyndroom, zowel voor wat betreft hun gezondheid als hun opvoeding, hun onderricht en hun ontwikkeling om zodoende hun aanpassing aan en integratie in de maatschappij zodanig gunstig te beïnvloeden dat zij in overeenstemming met hun eigen wensen een zo normaal mogelijk leven kunnen leiden - geheel indachtig het feit dat onze Grondwet voor hen geen uitzondering maakt - waarin daadwerkelijk kan worden gerealiseerd wat voorzien is in de verklaring van de Verenigde Naties over de rechten van de gehandicapten.

Donateurs van de SDS betalen minimaal € 45 per jaar (mits zij in Nederland wonen, anders € 50). Het streefbedrag bedraagt echter € 50, resp. € 55, waarbij extra steun zeer welkom is.

Het donateurschap wordt automatisch verlengd, tenzij voor 1 december van het lopende jaar op het SDS-bureau een schriftelijke opzegging is ontvangen!

KU
NST