

En, ten tweede, het telefonisch onthaal van nieuwe jongeren. In een eerste gesprek wordt naar hen geluisterd, gekeken welke vragen ze hebben over parkinson, en informatie gegeven over rechten en tegemoetkomingen. Men mag niet vergeten dat in zo'n gesprek, waarvan Jan er inmiddels 150 achter de rug heeft, heel wat energie kruipt. Daarna worden zij omarmd door de jongerengroep via ons Facebook-kanaal.

Ingrid wat vind jij dat jouw eigen insteek is bij de jongeren?

Ingrid: Ik denk dat ik zeer nauwgezet werk, ik wil dat de dingen tot in de puntjes af zijn. Maar mijn insteek...Eigenlijk zie ik het wat andersom, de jongeren geven mij inspiratie. Want uit mijn eigen ervaring kan ik nog niet veel delen. Ik moet en wil nog zoveel leren waarmee ik anderen een steuntje kan geven. Mijn overstap naar het 4/5de werkritme kreeg wel al navolging. Ook de terugbetalingen via de hospitalisatieverzekering peper ik er goed in!

Jan: Ja, en waarom ik Ingrid supergeschikt vind: ze zoekt nauwgezet zaken uit; ze is positief gedreven, en 'ge krijgt er geen speld tussen', net zoals de Jan van in 't begin (lacht).

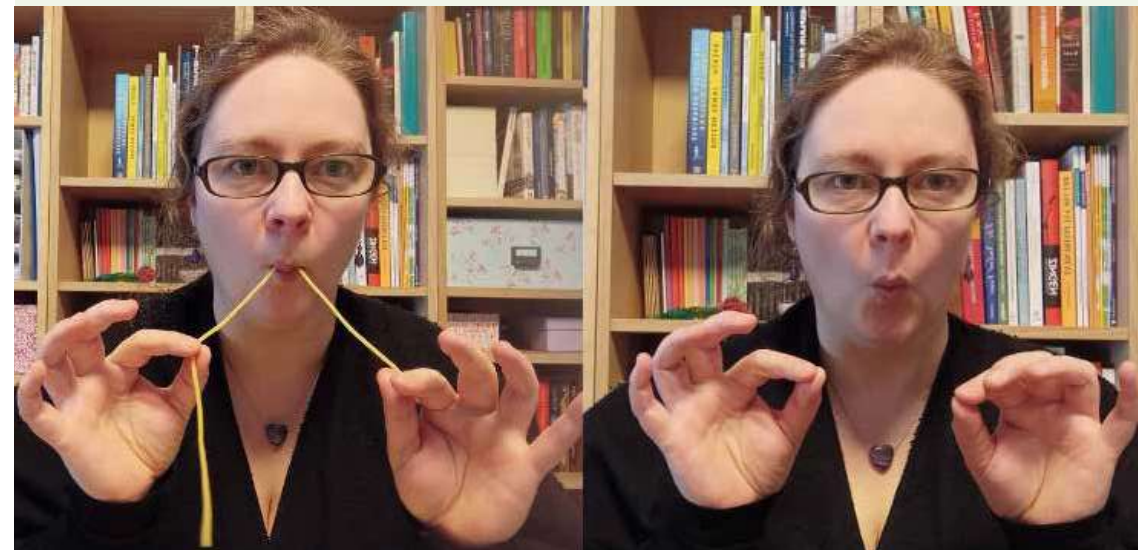
Nog een advies voor onze lezers?

Jan: Ik weet dat sommige voorzitters van onze contactgroepen met opvolgingszorgen zitten en vind het idee van tandemvoorzitterschap een goed model: je kan langer doen waar je goed in bent en versterkt elkaar.

Ingrid: We kunnen niet iedereen helpen maar iedereen kan iemand helpen. Vooral het luisterend oor in de eerste fase doet deugd bij mijn lotgenoten. Onze wagon hangt nu eenmaal aan de parkinsontrein en dan kan je maar beter plaats nemen en je verdiepen in de rit.

Contact JVPL: jongeren@parkinsonliga.be

FOTO: JOHAN FIJPOPS



ZINGEN OP MAAT VAN PARKINSON

“
Patricia is muzikante, zangeres, (koor) dirigente en adem- en stemtherapeute. Tijdens haar verblijf in Engeland kwam ze in contact met 'singing for health', een concept dat in België nog te weinig aandacht krijgt. Patricia schoolde zich bij in de gezondheidseffecten van zingen, onder andere op de ademhaling en op de symptomen van parkinson

In februari organiseerde de liga in samenwerking met Patricia PE Janssen 4 digitale zangsessies op maat van mensen met de ziekte van Parkinson. 17 mensen namen, met of zonder hun partner, deel aan dit digitale proefproject.

Deelnemers aan het woord

Gerard

Waar begon ik aan? Zingen was toch niks voor mij? Aanvankelijk deed ik schoorvoetend mee aan de Zoom-zanglessen van Patricia. Maar door

haar enthousiasme en aanstekelijke lach was het ijs snel gebroken. Veel durven was er eigenlijk niet aan want alle microfoons, behalve die van Patricia, stonden op 'stil': ik kon ongegeneerd meezingen. Gelukkig waren zuivere noten en perfecte ritmiek niet het doel van deze zanglessen. Ik leerde dat je door het gebruik van bepaalde klanken, zoals la, zumba of vie, je stem kan ontdoen van spanningen. We zongen ook bekende nummers zoals 'my bonnie is over the ocean'. En op Valentijn kwamen we helemaal aan onze trekken met 'love is all you need'.

Patricia besteedde aandacht aan onze lichaamshouding, aan ontspanning en leerde ons hoe je ruimte kan geven aan je longen. Sommige oefeningen waar best grappig. Zo vroeg Patricia om verrast te reageren op het perfecte of meest stomme cadeau ooit. Of om een denkbeeldige ballon op te blazen en het geluid te imiteren van



een leeglopende ballon. Het waren telkens goede 'losmakers' voor een volgend nummer. Tijdens het zingen moedigde Patricia ons ook altijd aan om mee te bewegen met handen, voeten of schouders. Op een YouTube kanaal van Patricia konden we terecht voor extra oefeningen.

"Zingen op maat voor Parkinson is een aanrader. Het is nuttig maar vooral ook bijzonder leuk om te doen."

Greta

Ik vond het best een beetje spannend, die eerste online zangstonde. De twijfel sloeg toe toen ik na 10 minuten prullen nog niet aangemeld was. Moest ik geen notenleer kennen? Was ik wel toonvast? Kon ik nog ritme houden? En hoe zat dat met de tekst? Gelukkig stelde Patricia ons meteen gerust. Voorkennis was niet nodig, iedereen moest zich vooral goed voelen ...

Na de intro en het aanleren van de juiste zithouding startten we met een leuke opwarmingsoefening: spaghettisliertjes slurpen. Daarna mochten we echt zingen. Met de bijhorende bewegingen oefenden we meteen ook onze motoriek. De microfoons stonden dicht. Ik hoorde enkel het zuivere zingen van Patricia en het iets minder zuivere gezang van mijzelf. De hond kwam vaak tegen me aan liggen als ik de toon verloor. Gelukkig zong ze zelf niet mee.

"Het is een leuke werkwijze. Ik kon vals zingen zonder iemand te storen."

Tijdens de volgende sessies werden oefeningen voor de ademhaling, de keel en de stembanden gecombineerd in de zang. Patricia leerde ons bijvoorbeeld hoe je je stem terug kan laten zakken als je wat benepen spreekt. Na de tweede avond viel het me al op dat ik minder moeite had om voldoende luid te spreken.



"De tips om mijn stem terug wat lager te krijgen werkten écht."

Ook nu nog blij ik oefenen. Ik hoop stiekem dat er vervolgessies komen, zodat ik gemotiveerd blijf om mijn stem te onderhouden.

Guido & Diana

Ik heb samen met mijn man Guido de zangsessies gevolgd. We keken telkens uit naar die leuke namiddag. De digitale formule was prima. Zo viel het niet op als Guido eens het ritme kwijt. Ik vond het interessant om bij te leren over de fysiologie van de stem en vond het zingen een aanvulling op de logopedie die Guido volgt. Zelf vond ik de sessies soms wat lang omdat het toch concentratie vraagt. Guido had daar minder last van. We zijn blij dat we aan dit proefproject mochten meedoen en hopen op

een vervolg. Hoe meer oefening, hoe beter voor de persoon met parkinson. Ook de filmpjes op het YouTube kanaal zijn goed oefenmateriaal. We zijn blij dat de liga werk maakt van een grotere variatie aan initiatieven. Zo komen meer mensen aan hun trekken. Guido bijvoorbeeld is introvert. Een danscursus of bokslessen zijn niks voor hem. Maar het zingen kon hem wel bekoren.

"Een leuke en deugddoende ervaring die ons motiveerde om hier zelf aan verder te werken."

Zingen in de toekomst?

We kunnen dit een geslaagd proefproject noemen. Ook tijdens de werelddag op 24 april kregen we veel positieve reacties over het samen zingen. Zingen brengt mensen in beweging en is goed voor lichaam én geest, ook bij de ziekte van Parkinson. We denken na over een verderzetting van dit aanbod.