

THE UPS-AND-DOWNS

'ALLEMAAL MAAR MENSEN'

(12+)

Lesmap secundair onderwijs (1^{ste}, 2^{de}, 3^{de} graad)

(Geschikt voor alle richtingen)



Lesmap secundair onderwijs

- **Live-muziek:** Elie De Prijcker, Koen De Gendt, Lander Ost, Nathan Alpaerts, Mario Trappers, Stevie Heyvaert, Sören Staes, Kelly Vercauteren, Glenn Vercauteren, Leo Vanlaere, Marc Pelegrin, Yve Reniers, Karolien Wydhooghe, Hans Devos, Danny Smet, Jessica Andries,
- **Techniek:** Steven Meuleman
- **Regie:** Norbert De Beule



Beste leerkracht,

In deze lesmap vindt u heel wat materiaal rond de voorstelling van The Ups-and-Downs: 'Allemaal maar mensen'.

Goed om vooraf te weten...

- The Ups-and-Downs is een coverband waarvan de leden een **verstandelijke beperking** hebben. Onder leiding van bandcoach Elie De Prijcker (muzikant/begeleider) treedt deze band al enkele jaren op. Bij deze voorstelling wordt niet alleen live **muziek** gespeeld maar worden er ook stukjes **video** getoond waarin meer wordt ingegaan op het verhaal achter het hele project.
- Tijdens de muzikale stukken wordt er vaak gezorgd voor veel **ambiance** door de muzikanten. De leerlingen mogen daar gerust op ingaan door mee te zingen, mee te klappen, de muzikanten toejuichen, etc... Zolang er respect wordt getoond tegenover de muzikanten en alles vreedig verloopt, kan en mag van ons vrijwel alles. Onze muzikanten houden immers van een enthousiast publiek. Ook u, als leerkracht, mag zich volledig laten gaan.
- Tijdens de stukjes **docu-video** willen we wel vragen om de leerlingen er op te wijzen het stil en rustig te houden. Het is uiteindelijk in die filmpjes dat de moraal van het verhaal naar voren komt.
- Op het einde van de voorstelling zal er nog een **kort feedback-moment** zijn, waarbij we de leerlingen zullen vragen om te zeggen wat ze ervan vonden, om eventueel vragen te stellen aan de muzikanten, te zeggen wat ze hebben onthouden van de show, etc... Dit gesprek zal door Elie gemodereerd worden. Misschien is het niet slecht om de leerlingen te proberen motiveren om tijdens dit moment zo actief mogelijk in interactie te treden. Dit zouden we erg appreciëren. De leerlingen hoeven niet bang te zijn om verkeerde vragen te stellen, die zijn er niet. Zolang de opmerkingen of vragen vanuit respect gesteld worden is er erg veel mogelijk.
- Met deze voorstelling hebben wij als **doelstelling** onze doelgroep (mensen met een verstandelijke beperking) in een positief daglicht te stellen, weg te nemen uit de taboesfeer en in respectvol contact te brengen met jullie doelgroep (leerlingen uit het secundair onderwijs) zodat deze **twee doelgroepen dichter naar elkaar** toegroeien en zich beter openstellen voor elkander. We willen weg van het weinig zeggende stereotype beeld van 'de gehandicapte' die niks kan, en dichter naar het beeld van een persoon met een verstandelijke beperking die wordt gezien in zijn volledigheid. Een persoon met ook mogelijkheden, interesses, gevoelens, dromen,... Want uiteindelijk lijken ze meer op anderen dan ze ervan verschillen. Niemand is 'perfect', we zijn immers 'allemaal maar mensen'...
- U kunt The Ups-and-Downs vinden op het internet:
<https://www.facebook.com/theupsanddownsband/>

facebook

YouTube

<https://upsanddownsband.wixsite.com/theupsanddowns>

Korte omschrijving:

"Muziek is een wonderlijk medium dat op onverklaarbare wijze een mens boven zijn beperking doet uitstijgen en hem in contact brengt met het onbegrensde."
Willem Brons.

Dat is ook wat The Ups-and-Downs bewijzen. Een band waar 14 muzikanten met een verstandelijke beperking en hun bandcoach Elie De Prijcker (die ook verre van perfect is) zorgen voor een muzikaal feest op podium. Dat toonden ze al op de podia van o.a. Labadouxfestival, Rock voor Specials 2018, Openingsceremonie Special Olympics 2019, Iedereen Beroemd 2017, C.C. ter Vesten 2017, Beveren Festivals 2019, No Limits 2016, etc... Sfeermakers van de bovenste plank. Maar naast muzikanten en showbeesten zijn het ook mensen met een boodschap. In hun theatershow "Allemaal maar mensen", brengt de band live muziek die wordt afgewisseld met stukjes docu. Wie zijn ze, wat doen ze, wat drijft hen,... Want een mens is meer dan enkel zijn beperkingen... Een leerrijke en leuke voorstelling voor jong en oud...



Een verstandelijke beperking? Wat is dat voor iets?

Onder jongeren gebruikt men wel eens de woorden 'achterlijk', 'spast' of 'mongool'. Dit gebeurt meestal om wat stoer te doen tegenover de vrienden, uit gewoonte (stop-woordje) of erger, om iemand te willen kleineren of kwetsen. Maar weten we eigenlijk wel wat we zeggen als we die (scheld-)woorden gebruiken...

Het zijn verouderde benamingen die doelen naar mensen met een verstandelijke beperking. Zo sprak men vroeger in de volksmond over 'mongool' wanneer men het had over iemand met 'het Syndroom van Down'. Tegenwoordig wordt deze benaming niet meer gebruikt en spreekt men dus over iemand met het Syndroom Van Down of Trisomi 21.

Wikipedia:

In 1866 publiceerde de Britse arts [John Langdon Haydon Down](#) een uitgebreid klinisch beeld van mensen met deze afwijking. Hij sprak over 'mongoloïde idiotie'.

De term 'mongolisme' is binnen de westerse wereld zo'n 100 jaar een geaccepteerde term gebleven. Na de ontdekking in 1959 van de oorzaak van zijn syndroom, de trisomie-21, raakte de term in onbruik. Op verzoek van onderzoekers^[9] en van [Mongolië](#)^[10] is de term in 1965 officieel verdwenen als naam voor trisomie-21.

Het **syndroom van Down** of **trisomie-21**^[3] is een [aangeboren afwijking](#) die gepaard gaat met een [verstandelijke beperking](#), typerende uitwendige kenmerken en bepaalde medische problemen, en die veroorzaakt wordt doordat het [erfelijk materiaal](#) van [chromosoom 21](#) in drievoud voorkomt (in plaats van in tweevoud).

MAAR! Lang niet iedereen met een verstandelijke beperking heeft 'het syndroom van Down' (en niet iedereen van hen kan dus mee op kamp met Dieter Coppens 😊)

Net zoals lang niet iedereen met een verstandelijke beperking last heeft van spasmen. Een spasme is een verkramping van een spier waardoor die zijn functionaliteit gedeeltelijk of volledig verliest.

Er bestaan ook andere syndromen binnen de doelgroep 'personen met een verstandelijke beperking'. Het Fragile X syndroom, Het Prader Willy syndroom, etc.

Maar wat is een verstandelijke handicap of beperking dan wel?

Volgens het VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap):

Verstandelijke handicap

1. Wat is een verstandelijke handicap?

Een verstandelijke handicap is een **stoornis die ontstaat tijdens de ontwikkelingsperiode** en die zowel beperkingen in het **intellectueel functioneren** omvat als beperkingen in het **adaptief functioneren** op conceptueel, sociaal en praktisch vlak (American Psychiatric Association, 2013).

Voor de diagnose verstandelijke beperking moet voldaan worden aan drie criteria:

- het intelligentiecriterium: de persoon heeft een duidelijke beperking (IQ 70 of lager) in het **intellectueel functioneren**. Bij zeer jonge kinderen wordt dat bepaald op basis van een inschatting, via observatie of via bepaling van het ontwikkelingsniveau/ontwikkelingsquotiënt, waarbij men verstandelijk significant onder het gemiddelde functioneert).
- het criterium **adaptief gedrag**: de persoon ondervindt gelijktijdig aanwezige tekorten in of beperkingen van het huidig aanpassingsgedrag. Bijgevolg slaagt de betrokkene er niet in te voldoen aan de standaarden die bij zijn of haar leeftijd verwacht kunnen worden binnen zijn of haar culturele achtergrond.
- het ontwikkelingscriterium: de beperkingen moeten **voor het 18e levensjaar begonnen te zijn**. Er is dus sprake van een ontwikkelingsstoornis.

De sociaal-ecologische visie stelt dat een beperking van een persoon wijst op een bepaalde manier van functioneren van die persoon in zijn dagelijkse leefsituatie. Verstandelijke handicap wordt niet louter gezien als een stoornis in het cognitief functioneren, maar wel als een **behoefte om ondersteuning te krijgen bij het uitvoeren en deelnemen aan activiteiten**.

De ernst van de verstandelijke handicap wordt onderverdeeld in:

- licht (IQ 50-55 tot 70-75)
- matig ((IQ 35-40 tot 50-55)
- ernstig (IQ 20-25 tot 35-40)
- diep (IQ lager dan 20-25)

Personen met een IQ tussen 70-75 en 85-90 behoren in principe niet tot de groep van mensen met een verstandelijke handicap, maar worden als 'zwakbegaafd' aangeduid.

Op welke vlakken uit zich een verstandelijke beperking?

Een verstandelijke handicap heeft erg veel verschillende uitingsvormen. Hieronder worden er enkele algemene kenmerken beschreven die zeker niet voor de hele doelgroep van toepassing zijn. Net zoals bij andere mensen, zijn ook deze mensen allemaal anders.

- Uiterlijk

Wat dikwijls het meeste opvalt is hoe deze mensen eruit zien. Vaak zie je opvallende lichamelijke kenmerken zoals een groot rond hoofd met geblokte nek en kleine oren en ogen bij het Downsyndroom, een krom-staand hand bij spastisch hemiplegie, een zeer mollig uiterlijk bij het Prader Willy Syndroom, erg grote oren bij het Fragille X syndroom, ...

Sommige mensen met een verstandelijke beperking zijn ook bizar aangekleed. Dit omdat ze zich soms zelf aankleden en ook hun eigen kledij kiezen. Bijvoorbeeld het hoog optrekken van de sokken in sandalen, onder een driekwart broek, foute kleurcombinaties, broek soms half afgezakt, ...

Soms zie je helemaal niks speciaals aan een persoon met een verstandelijke handicap. Je zou dan kunnen denken dat er niks aan de hand is, terwijl dit in feite wel zo is. Deze mensen lopen het meest gevaar om overschat te worden in hun mogelijkheden door de maatschappij.

- Stereotype bewegingen - gedrag

Wat veel voorkomt bij deze doelgroep zijn de stereotype bewegingen. Het flapperen met de handen, het wiebelen van het lichaam, het schudden van het hoofd, het trappelen op de voeten, de vreemde vreugdesprongetjes en in de handen wrijven van blijdschap, uitgesproken grimassen, ... Steeds dezelfde woordjes roepen, of zinnetjes herhalen, echolalie (herhalen van de laatste woorden die juist gezegd zijn door iemand anders) of imitatie van anderen in de bewoording, het luidop nadenken.

- Cognitieve ontwikkelingsachterstand

Door het lage IQ heeft men in vele gevallen een beperkte kunde van schoolse vaardigheden. Lezen, rekenen en schrijven blijft dan op een zeer laag niveau (ondanks het inoefenen)

- Communicatie

Het spreken met een beperkte woordenschat, foute zinsbouw gaat vaak gepaard met veel voorkomende problemen met de articulatie. Het lispelen of onduidelijk praten komt veel voor. Ook hier weer, niet altijd, waardoor men snel overvraagd of overschat wordt. Ze hebben vaak bepaalde lievelingsonderwerpen of interesses waar ze erg vaak op terugkomen.

- Sociaal

Mensen met een verstandelijke beperking zijn vaak erg gericht op de mensen rondom hen. Ze houden, net als veel mensen, van de aandacht die ze krijgen en zullen van alles uit hun hoed toveren om die aandacht dan ook te krijgen. Hun show-gehalte is dus soms zeer aanwezig. Ze begrijpen echter niet altijd wanneer dit al dan niet gepast is.

- Emotioneel

Je kan bij mensen met een verstandelijke beperking heel uitgesproken emoties zien. Je zal snel aan hen merken hoe ze zich voelen. Als ze zich blij voelen zien ze het leven als een groot feest, maar voelen ze zich boos of verdrietig dan worden deze emoties zeker even hevig naar buiten gewerkt. Frustratie door het feit dat ze iets niet (alleen) kunnen, boosheid omdat iets niet volgens hun verwachtingen verloopt, ... Het komt bij hen vaak voor.

- Vaste structuur en patronen

Men is vaak erg gesteld op vaste structuren. Een dagstructuur, weekstructuur, ... Ze hebben het dikwijls moeilijk met het doorbreken van die vaste gewoontes. Zo kunnen ze het erg moeilijk hebben omdat iets anders verloopt dan hoe zij het in hun hoofd hadden.



Hoe communiceer je met iemand met een verstandelijke beperking?

Mensen met een verstandelijke beperking houden ervan als mensen helemaal zichzelf zijn en zich openstellen voor hen. Wees dus niet bang om met hen te praten. Er is weinig dat je 'verkeerd' kan zeggen, zolang je laat voelen dat je hen respecteert. Dat doe je niet alleen in je boodschappen (in wat je zegt), maar vooral in je houding (hoe je iets zegt). Wees 'echt', wees jezelf en zet geen maskers op. Benader hen niet als kinderen, maar praat wel duidelijk (op een volwassen manier). Als je hen op een '**open**' manier benaderd, zal je snel merken dat je veel waardering terug krijgt en het erg liefdevolle mensen zijn.

Humor is hen zeker niet vreemd en er wordt veel gelachen. Dat is zeker iets dat je tot op een bepaald niveau zeker kan en mag gebruiken in je communicatie naar hen toe. Je zal er zeker mee scoren. Uitgelachen worden is natuurlijk niet fijn voor hen en wordt niet gezien als humor.

Dus communiceer open (kwetsbaar, echt) en met waardering... (Wie vindt het NIET leuk om zo benaderd te worden? Misschien verschillen we toch niet zo heel erg veel van hen?)