

Optredens tijdens de kerstinstuif, het Zingevingfestival en bijeenkomsten Op weg naar Herstel: Enjoy, het koor van het Psychosecircuit in Assen, timmert sinds 2006 behoorlijk aan de weg. Elke maandagmiddag repeteren de zangers onder leiding van Gerda Prakken, psychiater bij het Psychosecircuit. 'We hebben bijna nooit afmeldingen voor de repetitie. Alle koorleden weten het uit ervaring: zingen maakt blij!'

# Zingen maakt blij!



Door: Annemiek Maathuis  
Foto: Henk Boudewijns

## Hoe het begon

Het idee voor een koor is ontstaan tijdens het Zingevingfestival in 2006. 'Ik had een leuk gesprek met Mirjam en Marleen, twee cliënten van mij,' vertelt Gerda. 'We bedachten dat het leuk zou zijn om zelf een koor te beginnen voor cliënten van het Psychosecircuit. We hebben een oefenruimte geregeld en Mirjam en Marleen hebben reclame gemaakt. Ook vonden we al snel een goede pianiste: Ria Hoving, secretaresse bij het Psychosecircuit. Ik werd dirigent van het koor; een mooie nieuwe uitdaging! Ik wilde graag mijn enthousiasme voor zingen overbrengen op andere mensen. Inmiddels bestaat het koor uit een vaste kern van 15 leden.'

## Meteen "ja"

Christiaan, al sinds 2006 lid van het koor, vertelt: 'Ik heb mijn hele leven veel met muziek en dans gedaan. Als kind zong ik altijd mee met de radio. Toen Gerda mij vroeg of ik lid wilde worden van het koor heb ik meteen "ja" gezegd! Ik had van tevoren geen verwachtingen; ik ben er met een open mind en een positief gevoel in gestapt.' Charlotte zingt nu twee jaar bij Enjoy: 'Een vriend heeft mij een keer uitgenodigd voor een repetitie. Tijdens die eerste repetitie was ik direct enthousiast. Dit koor past

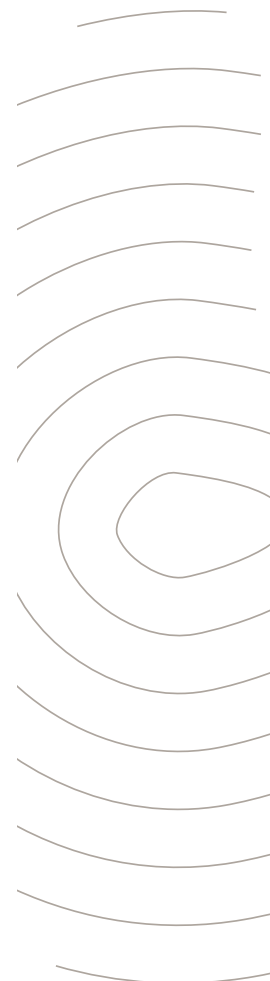
bij mij.' Het koor zingt voornamelijk popmuziek en maakt af en toe een uitstapje naar licht klassiek of gospel. Christiaan heeft een voorkeur voor het nummer "We're gonna put on a show": 'Dit nummer heeft een mooie opbouw, het eindigt lekker hoog en dan gaan alle registers open! Dat vind ik geweldig. Ik zing het vanuit mijn hart.'

## Zangles

Een leven zonder muziek? Gerda kan het zich niet voorstellen. Als kind speelde ze blokfluit, orgel en later trompet en gitaar. Op haar 30<sup>e</sup> nam ze zangles en ontdekte ze haar passie voor zingen. 'Mijn zanglerares stimuleerde me om een heel andere kant van mezelf te laten zien en ik kreeg de opdracht om ook eens een serieus nummer zingen. Met een gitaar op het podium voel je je op een bepaalde manier beschermd. Als zangeres is dat anders, want dan is je lijf je instrument. Je kunt jezelf nergens achter verschuilen.'

## Dirigent

Gerda heeft geen dirigentenopleiding gevolgd. 'Ik dirigeer het koor zoals ik ben,' aldus Gerda, 'op een bevlogen en duidelijke manier. Een aantal koorleden is tevens cliënt van mij. We hebben afgesproken dat we tijdens de repetitie niet over problemen praten.'



Christiaan vindt Gerda een goede dirigent en Ria een uitstekende pianiste. 'Gerda is tijdens de repetitie geen psychiater. Haar verschillende rollen zijn duidelijk gescheiden.' Volgens Charlotte gaat het tijdens de repetities echt om de muziek. 'Er wordt niet gesproken over ziekte, problemen of medicijnen, tenzij iemand net iets heeft mee gemaakt. Iedereen is heel gedreven en gemotiveerd. We weten wat we kunnen verwachten tijdens de repetitie en iedereen zorgt er voor dat hij de juiste muziekstukken bij zich heeft. We gáán er allemaal voor. En daarnaast hebben we het ook heel gezellig met elkaar. Daarom vind ik het zo leuk om bij dit koor te zingen.'

#### **Optredens**

Enjoy verzorgt regelmatig optredens voor publiek. Voor een aantal koorleden was optreden een nieuwe ervaring. 'Ik was het niet gewend om voor andere mensen te zingen', vertelt Christiaan. 'Tijdens ons eerste optreden ben ik gevluht. Ik was bang en zag het niet zitten om voor al die mensen te zingen. Na een goed gesprek met Ria en Gerda en na een paar repetities heb ik geen bühnevrees meer. Ik doe altijd met veel plezier mee.' Ook Charlotte vond het optreden in het begin spannend. 'Er zaten zoveel mensen in de zaal! Ik blokkeerde dan wel eens. Maar nu heb ik daar geen last meer van. Ik volg nu ook zanglessen en ik zing in een band.'

Naast het zingen houdt een aantal koorleden zich bezig met PR, kleding, foto's en de bladmuziek. Christiaan en Charlotte zitten samen met drie anderen in een commissie voor de organisatie van een jubileumconcert. 'Noteer maar vast in je agenda: vrijdagavond 16 maart in de Adventskerk te Assen. De toegang is gratis!'

#### **Meer dan alleen zingen**

Gerda: 'Veel cliënten binnen het Psychosecircuit hebben een laag zelfbeeld. Ik vind het mooi om de koorleden te zien groeien! Ze krijgen steeds meer zelfvertrouwen en merken wat ze wél kunnen. Wat wij doen is veel meer dan alleen zingen. We besteden aandacht aan zangtechniek, ademhaling en presentatie. Maar we praten ook over verantwoordelijkheid naar de groep en het omgaan met zenuwen. Dit gebeurt allemaal vanuit een positieve benadering. Wij kijken in dit koor niet naar de ziektekant, maar we spreken mensen aan op hun gezonde deel. Enjoy is in mijn ogen een prachtig voorbeeld van herstel. Het koor treedt steeds meer naar buiten. We verzorgen optredens tijdens allerlei activiteiten, zoals het Zingevingsfestival, de mantelzorgdag en de Landelijk dag van de psychische gezondheid. De koorleden genieten erg van de optredens. Dankzij Enjoy leren dat ze er mogen zijn dat ze (letterlijk) hun stem mogen laten horen.'

**Vrijdagavond  
16 maart  
optreden in de  
Adventskerk**

Reageren?  
[blikveld@ggzdrenthe.nl](mailto:blikveld@ggzdrenthe.nl)