



VAN HET GELUID ZELF KAN
IK NIET MEER GENIETEN,
DUS IK GENIET NU
VAN DE INHOUD

MUZIEK & GEHOOR

HOE GENIET JE VAN MUZIEK BIJ EEN VERMINDERD GEHOOR? EN HOE FUNCTIONEER JE ALS MUSICUS IN DIE SITUATIE? JUIST BIJ BEROEPSMUZIKANTEN TREEDT VEEL GEHOORSCHADE OP, OMDAT ZE ZICH (TE) VAAK IN LUIDE OMSTANDIGHEDEN BEGEVEN. TERWIJL EEN GOED GEHOOR ONTZETTEND BELANGRIJK IS OM JE WERK GOED TE DOEN. OOK VOOR BEZOEKERS VAN EEN CONCERT OF FESTIVAL LIGT GEVAAR OP DE LOER. WAT WORDT ER GEDAAN OP HET GEBIED VAN PREVENTIE, EN WAT KAN ER NOG MEER GEDAAN WORDEN? EXPERTS EN ERVARINGSDESKUNDIGEN GAAN IN GESPREK OP UITNODIGING VAN EARLINE EN NVAB. LEES MEE ALSOF U ZELF AAN TAFEL ZAT.

TEKST Lola Hamers/Anneke Pastoor BEELD Loek Peters

Inleiding door Carmen de Jonge Als er nou één vakgebied is, waar gehoorverlies een direct en enorm effect heeft op je leven, dan is het wel bij muzikanten. Het is een dusdanig onderdeel van je leven, van je identiteit; die ervaring met anderen delen is belangrijk. Hoe vertel je het bijvoorbeeld en hoe laat je mensen mee beleven in de impact die het voor jou heeft? En wat kunnen we of zelfs moeten we als maatschappij aanpakken? Bij gehoorverlies stort je wereld in. Dat kunnen Marc Stotijn en sor beamen, want beiden hebben last van tinnitus en gehoorverlies. Hoe zet je dat verhaal goed neer zodat mensen snappen wat de impact is? En je omgeving ook rekening met je wil houden.

Earline Hoe kun je van muziek genieten en als musicus functioneren bij verminderd gehoor?

sor Voor mij is het de inhoud ervan, de compositie. Ik was voorheen heel erg gefocust op de kwaliteit van het geluid,

WIE ZITTEN ER AAN TAFEL?

- 1 **Carmen de Jonge** voorzitter NVAB
- 2 **Rosario Mussendijk (sor)** rapper en componist
- 3 **Marc Stotijn** hoboïst
- 4 **Jan de Laat** klinisch-fysicus audioloog
- 5 **Jos de Lange** fagottist



maar met hoortoestellen is die niet meer hetzelfde. Het klinkt alsof je oordopjes van 5 euro draagt die in het water gevallen zijn. Van het geluid zelf kan ik niet meer genieten, dus ik geniet nu van de inhoud. Vroeger als ik iets ging produceren, maakte ik zo acht nummers op een dag; nu is dat nog maximaal twee. Ik zoek nu langer naar hoe het in elkaar zit, welke klanken achter elkaar mooi zijn, welke akkoorden elkaar aanvullen. Ik kan ook geen lage tonen meer horen, maar bass kun je wel voelen. Met de Subpac hoeft de muziek daar ook helemaal niet hard voor te staan; een soort rugtas waarmee je die lage tonen kunt voelen. Letterlijk de muziek voelen, dat is ook een manier om ervan te genieten.

IK BEN NOOIT GEZWICHT VOOR DE SOCIALE DRUK

Jos de Lange Ik zit hier eigenlijk als het tegenvoorbeeld. Als fagottist zit ik veel en lang voor trompettisten met hoge decibelgehalten. Van meet af aan heb ik mezelf beschermd. In het begin kon dat nog maar beperkt, je had eigenlijk geen keuze in oordoppen. Maar later kwamen de otoplastieken, op maat gemaakt met filters van 15 dB. In het begin werd ik wel uitgelachen met oordoppen, en de spelers achter mij voelden zich ook enigszins beledigd, maar daar trok ik me niets van aan. Het is mijn redding geweest, want nu op mijn 66e heb ik nog één oor dat goed is voor mijn leeftijd, en één oor met het gehoor van een 40-jarige. Ik ben nooit gezwicht voor de sociale druk om niets in te doen. Er wordt weleens aan mij gevraagd: wat heb je al die tijd met je oren gedaan, hoe kun je 40 jaar op die plek voor de trompettisten in een orkest zitten? Nou, door gehoorbescherming te dragen! Ik ben zo gewend om die oordoppen te dragen dat dat in



het orkest mijn 'normale' gehoor is. Sommige dingen hoor ik zelfs beter. In een concertzaal of orkestbak is de akoestiek voor spraak vreselijk. Als er iets verteld wordt en je zit een beetje achteraan, dan is dat lastig te verstaan. Maar de oordoppen filteren het geroezemoes er zodanig uit dat het me niet afleidt, waardoor ik spraak goed kan verstaan. Als ik ze uitdoe, is het juist veel te luid. Ineens hoor je álles.

Marc Stotijn In het orkest had ik altijd last van het volume door de reflecties van de orkestbak. Soms kon je jezelf niet eens horen. Maar voordat we überhaupt aan oordopjes dachten, was mijn oplossing daarvoor om je lessenaar zo te positioneren dat je de geluidsweerkaatsing ervan op jezelf mikte zodat je jezelf beter terug kon horen. Ik heb daardoor eigenlijk het omgekeerde: ik was zo aan het lawaai in het orkest gewend dat, toen er oordoppen op de markt kwamen en ik die probeerde, alles veel te zacht klonk. En mijn





eigen instrument, de hobo, klonk door de sterkere interne resonantie van het riet heel anders. Ik vond het niet mooi. Dat heb ik toen bij het studeren opgelost door een koptelefoon op te zetten met een microfoon op een kleine afstand, zodat ik kon horen hoe mijn eigen geluid op afstand klonk. Het ging mij echt om die feedback die je nodig hebt om een mooie toon te kunnen produceren. Ik denk daarom dat in-ear monitors een redelijke oplossing kunnen zijn voor vele musici. Maar er is wel een financiële drempel.

Earline Is gehoorbescherming bespreekbaar vanuit de werkgever?

Jos De Arbowetgeving heeft voor mij gouden werk gedaan. Orkestmuzikant zijn is topsport, dus wij werden elke drie jaar getest. Dat was echt een totaalonderzoek: hartslag, cholesterol, bloeddruk, longinhoud en dus ook screening van het gehoor.

Marc Dat was destijds in ons orkest zeker niet het geval.

Carmen Bij veel werkgevers is de verplichting om erop te wijzen dat je gehoorbescherming moet dragen, maar dat betekent helaas niet altijd dat werknemers dat ook doen. Er is veel sociale druk.

Marc Toen die wetgeving er kwam, bracht dat een enorme schokgolf door de orkestwereld teweeg. Directies waren nooit zo bezig met (hoor)letsel. Als er iemand uitviel, stonden er alweer tientallen sollicitanten te wachten; je had zo vervanging, en dat geldt eigenlijk nog steeds. Maar de financiële gevolgen van een proces zijn erg bedreigend, en bovendien waren orkestdirecties opeens gewoon aansprakelijk voor het welzijn van hun medewerkers.

Jos Als ze tot het pensioen moesten uitbetalen bij uitval, dan wordt het duur.

Marc Ik heb in de vakbond, de Nederlandse Toonkunstenaarsbond, bestuurswerk gedaan en daar kwamen we in aanraking met mensen die gehoorproblemen kregen doordat er op de muziekschool zes leerlingen bij elkaar saxo-

foon stonden te spelen, of zelfs slagwerk met drie drumsets naast elkaar. Dat was dan ook in een kleine, niet geschikte ruimte, want er was geen geld voor isolatie of wat dan ook. Men was überhaupt blij dat er nog een muziekschool bestond! Die kinderen gingen dan met z'n allen lekker los en de leraar had daarna weer zo'n stel. Dat was wel pre-Arbowet, maar zulke situaties doen zich helaas nog steeds voor.

Earline Is er ook verschil in orkestbakken en volume van geluid?

Marc In mijn tijd in het orkest heb ik lijsten gemaakt van orkestbakken die echt heel beschadigend waren tot orkestbakken die juist heel prettig speelden en alles ertussenin. Omdat we in allerlei verschillende zalen speelden, zaten we soms in een bak die te klein was voor het hele orkest, en andere waren juist zeer ruim. Bij die laatste had je veel minder last van lawaai, dus het aantal kubieke meters en de stand van de muren en het plafond hebben zeker heel veel invloed op wat je daar aan lawaai kunt verdragen en verwachten. Aan de hand daarvan gingen we ook experimenteren met de opstelling van het orkest, en dat is ook iets wat andere orkesten later hebben overgenomen. Maar voor een dirigent is de ideale opstelling heel anders dan voor een muzikant, en dat kan problematisch zijn. De dag dat ik mijn tinnitus op heb gelopen, zat ik op een plek waar ik wist dat het geluid te hard zou zijn, maar de dirigent wilde de opstelling niet veranderen. Ruzie met de dirigent is niet iets wat je wilt, zeker niet vlak voor een voorstelling, dus dat leverde behoorlijk wat spanning op. Dan ging het optreden ook nog eens niet zoals ik wilde, wat nog meer stress bracht, en ik liep na afloop naar buiten met een piep in mijn oren. De spanning in combinatie met de luide muziek heeft bij mij tinnitus veroorzaakt.

HARD GELUID IS ZEKER NIET ALTIJD MOOI GELUID



sor Nu ik ook de kant van de dirigent heb meegemaakt in het TV-programma Maestro en ik zelf voor mijn eigen 'sorkest' stond in het Concertgebouw op Hemelvaartsdag, wil ik ook meer aandacht geven aan gehoorbescherming. Juist omdat ik zelf zoveel gehoorverlies heb. Ik heb er eigenlijk nooit bij stilgestaan, dat de positie van een musicus in een orkest zoveel invloed kan hebben op je gehoor. Het personeel achter de schermen draagt bij mij wel allemaal gehoorbescherming, maar van de muzikanten weet ik het eigenlijk niet. Dat ga ik onderzoeken.

IN DE VERENIGDE STATEN IS EEN STRENGE WETGEVING VOOR GELUIDSOVERLAST

Jan de Laat Liefde voor muziek kan ook een handicap zijn, want mensen doen het zo graag dat ze doorspelen met pijn, met lawaai en in beschadigende omstandigheden. De beloning van je eigen plezier en de waardering van anderen is zo groot; dat levert allemaal stimulans om je over je pijn en je klachten heen te zetten. En net als bij een kater verdwijnt de pijn weer en verlang je terug naar dat fantastische moment.

Marc Je kunt het ook vergelijken met alcohol en roken. Mensen hebben ergens wel het besef dat het schadelijk is, maar ze willen ongeremd leven. Veel jongeren hebben het gevoel dat je iets van ze afpakt als het geluid niet vol open mag, want pas als het zo hard staat genieten ze er écht van, vinden ze zelf.

Carmen Voor veel mensen heeft muziek betekenis, biedt het inspiratie, het is emotie; kortom, muziek verbindt. Het zou mooi zijn om het ook te kunnen verbinden met preventie ten aanzien van té hard geluid en het stigma dat nog steeds heerst om vooral geen oordoppen te dragen, onder musici in orkesten en onder bezoekers. Dat geldt zeker ook voor de jonge liefhebbers van technofeesten. Velen hebben simpelweg niet in de gaten wat de consequenties zijn als ze hun gehoor niet beschermen. Daar komen ze altijd pas te laat achter. Het zou onderdeel moeten zijn van voorlichting op school.

Jos In de Verenigde Staten is strenge wetgeving voor geluidsoverlast. Zodra de decibelmeter boven de 103 dB komt, komt er een duidelijk signaal dat er een overschrijding is. Zo'n regel moet eigenlijk ook in Nederland doorgevoerd worden.

sor Festivals en concertorganisatoren doen er goed aan om gewoon op meer plekken in een zaal geluidsversterking te plaatsen. De geluidskwaliteit is ook veel beter als er gelijkwaardige speakers verspreid zijn over de zaal die minder hard staan dan wanneer het geluid heel hard bij het podium vandaan komt. De vergelijking met roken en drugs vind ik ook mooi. Over die belangrijke zaken krijgen we voorlichting op school, dus waarom dan niet ook over schadelijk geluid? Er zijn nog steeds mensen die gaan roken en overmatig drank en drugs gebruiken, maar iedereen heeft in elk geval kennis van het effect dat het op je lichaam kan hebben. Aan harde muziek wordt geen aandacht besteed.

Jan Dat kan ook echt werken, kijk maar op hoeveel plaatsen nu een rookverbod geldt. Er moet besef komen dat je zuinig moet zijn op al je zintuigen, maar vooral op je oren! Wat fijn dat sor zo expliciet te harde muziek bestempelt als beschadigend voor je oren, en dat hij aangeeft dat iets minder harde muziek veel mooier klinkt en je daarin veel meer nuances kunt waarnemen. Hij zou in dit opzicht een waar boegbeeld kunnen zijn!



JAN, CARMEN,
MARC, SOR EN JOS

VIOLISTE MONICA GERMINO

HET ANTWOORD LAG BIJ DE FLUISTERVIOOL

“Geluidsgevoeligheid betekende voor mij in het begin vooral: pech. Hyperacusis heeft te maken met erfelijkheid en dan vooral met de manier waarop je bent gebouwd. Ik kan bijvoorbeeld naast een bevriende cellist staan en precies hetzelfde aantal decibels horen als hij, maar datzelfde geluid kan mij hoorschade berokkenen terwijl hij daar helemaal geen last van heeft. Geluid 'valt' mijn oren aan. Dat klinkt misschien heftig, en om eerlijk te zijn voelt het soms ook heftig. De vaatwasser uitruimen? Dat doe ik het liefste met oordopjes in. In een lawaaiig café zijn, op straat lopen en schrikken van het doordringende geblaf van een hond; het altijd fysieke terugdeinzen is vermoeiend en niet welkom. Ik heb sinds 1999 hyperacusis en in de eerste jaren daarna vond ik een manier om het draaglijk te maken. Ik ben erg blij dat dit gelukt is”.

“Ik vind wat Jos de Lange vertelt over het niets aantrekken van de sociale normen erg inspirerend, maar ook hoe bepaalde zaken zoals spraak eigenlijk makkelijker te horen zijn mét gehoorbescherming in het orkest. Jos werd een veteraan in het dragen van gehoorbescherming; ik kon niet wennen aan wat ik ervoer als het 'dempens' van mijn oren. Maandenlang testte ik op maat gemaakte oordoppen, maar dit kon me nooit geven waar ik zo naar hunkerde: de extreem zachte, onder-het-oor geluiden van de viool. Geluiden waarvan ik me niet realiseerde dat ze mijn oren en intonatie stuurden, zoals het nauwelijks hoorbare tikken van mijn vingertoppen, de korrel van de hars op een met zilver omwikkelde D-snaar, een myriade van zachte, essentiële geluiden die voor mij onlosmakelijk verbonden waren met het tactiele plezier van het vioolspelen. Ik worstelde maandenlang om uit te vinden wat ik moest doen, en leerde zoveel mogelijk over wat me te wachten stond en wat de opties waren. Men had me al vaak verteld dat ik niet langer dan 15 minuten boven de 80 dB moest spelen. Er waren regels over decibels, duur en verhoudingen en hoeveel mijn oren aankonden. Ik wist dat ik een nieuwe manier van spelen wilde creëren, en ik probeerde van alles uit. Sinds 2015 is mijn verzameling dempers gegroeid tot ongeveer 600 stuks. Elk heeft een ander effect en varieert in de mate van decibelreductie”.

“Het antwoord lag uiteindelijk bij het instrument zelf. Het idee van ‘het dempen van het instrument, niet mijn oren’ stelde me in staat om alles om me heen naar beneden te brengen tot acceptabele decibelniveaus, gaf me de kans om het decibelniveau onder mijn oren naar beneden te brengen met behoud van de energie en het spelen van violen met verschillende kaders. Luthier Bas Maas en ontwerper Marcel Wanders creëerden de fluisterviool; een geheel



BEELD ANNE REINKE

nieuw, ingenieus instrument met een lager decibelniveau. De viool is geïnspireerd op, en losjes gemodelleerd naar, de 17e-eeuwse pochetteviool en gebouwd om de wereld van stillere geluiden te verkennen. Het is een ongelooflijk kunstwerk en een getuigenis van het helpen van anderen. Alleen al het bestaan ervan opent deuren om te praten over wat er gaande is in de muziekwereld en de toenemende luidruchtigheid van onze wereld. We leven in een epidemie van lawaai, zoals Marc Stotijn terecht aangeeft in dit Vakgenoten in gesprek. Door simpelweg het basis dB-niveau naar beneden te halen, had ik met de fluisterviool eindelijk een manier gevonden om dezelfde hoeveelheid energie in mijn optreden te stoppen als ik altijd had gedaan, zonder de wreedheid van mijn gehoor te beschadigen door iets waar je van houdt. Ik had een manier gevonden om geen volume te missen en mij toch een *powerhouse* te voelen. Dit was een welkom keerpunt”.

“Eén van de onverwachte ontdekkingen was dat het begrip ‘luid’ relatief is. Er is een experiment dat ik vaak doe als mensen die *frame violins* voor het eerst horen. Ik speel een Debussy-fragment op zo’n viool (zie foto) en ze concentreren zich, soms zichtbaar inspannend om de zachte klanken te horen. Dan demp ik de viool met een van mijn 600 dempers, waardoor deze veel zachter klinkt dan voorheen, en speel hetzelfde fragment. Geleidelijk passen hun oren, en de mijne, zich aan deze zachte omgeving aan. Na een paar minuten Debussy, haal ik de demper eraf en speel meteen iets solistisch: Beethoven concerto of een solo van Bach. De reactie is altijd dezelfde: Het is zo luid!”

Iedereen hoort anders, of je nu zelf een instrument bespeelt in een orkest, of in het publiek zit, vindt Monica Germino. “We moeten met z’n allen bewustzijn van ‘te harde muziek’ blijven vergroten. Oordoppen zijn nu minder taboe, maar we zijn er nog lang niet. Hoe krijgen we de maximum dB-regel in Nederland zover? Dat is echt een prioriteit. Mensen hebben geen idee dat ze hun oren voor het leven beschadigen”.