

SOUNDS CHANGE

Faas Psychologie werkt samen met Sounds of Change. We proberen elkaar te inspireren en te helpen door samen activiteiten te ontwikkelen en kennis te delen. Sounds of Change is opgericht door muzikant Lucas Dols. Lucas is ervan overtuigd dat woorden soms niet de oplossing bieden voor een probleem, maar muziek juist wel. Speciaal voor dit jubileummagazine spraken we met Lucas over zijn ambities met Sounds of Change.

Maar eerst, wie is Lucas Dols eigenlijk?

"Ik ben vader van een zontje van drie en heb een enorme passie voor muziek en het werken met mensen. Van origine ben ik muzikant: ik heb contrabas en basgitaar gestudeerd aan het Conservatorium van Amsterdam. Maar eigenlijk wilde ik, sinds mijn twaalfde al, dokter worden en voor Artsen Zonder Grenzen werken. Toen ik achttien werd, koos ik voor mijn andere passie, de muziek. Nooit gedacht dat die twee dingen op een bepaalde manier samen konden gaan.

Tijdens mijn tijd aan het Conservatorium speelde ik met diverse bands en theatergroepen zoals Orkater. Ik werd gevraagd als bassist bij de band Room Eleven en speelde in veel verschillende pop-/jazzbands. Ik had een rijke en veelzijdige muzikale carrière.

Toen de oorlog in Syrië uitbrak, was ik aan de televisie gekluisterd. Het deed me enorm veel en ik realiseerde me dat als ik wél voor Artsen

Zonder Grenzen had gewerkt, ik daadwerkelijk iets kon doen voor de mensen die slachtoffer waren van de oorlog. Ik overwoog om alsnog een opleiding tot verpleegkundige te gaan doen, maar werd ineens gevraagd om met een groep muzikanten naar Jordanië te gaan om daar muziekworkshops te geven aan kinderen in het grootste vluchtelingenkamp van Jordanië. Destijds woonden er 140.000 mensen in het kamp. Mijn twee weken in Jordanië gaven me twee belangrijke nieuwe inzichten: muziek is zoveel krachtiger dan alleen op het podium en heeft een verbindende en communicerende werking en kan zelfs een helende werking hebben. En, ik realiseerde me dat ik in staat ben om muziekworkshops te geven aan grote groepen kinderen die in een vluchtelingenkamp wonen en een andere taal spreken en cultuur hebben.

Ik heb een opleiding bij Knowmads Business School gedaan, omdat ik graag zelf meer tools wilde hebben voor het opstarten en leiden van een organisatie. Ook heb ik diverse trainingen en opleidingen gevolgd in geweldloze communicatie, rots en water en bij Stichting Pagageno, om te leren werken met muziek in het speciaal onderwijs. Ik heb vervolgens twee jaar gewerkt als trainer bij Musicians without Borders, voordat ik de start maakte met Sounds of Change in 2017.”

Wat betekent muziek voor jou?

“Muziek heeft op zichzelf enorm veel kracht, maar welke muziek en op welk moment, dat is voor iedereen verschillend. Daarnaast is er een groot verschil tussen muziek luisteren en zelf muziek spelen. Binnen het maken van muziek is er weer een groot verschil tussen ‘nadoen’ wat de leraar zegt’ (klassieke muziekles) en improviseren en zelf muziek componeren. Dat laatste doen wij voornamelijk. Daarin betekent muziek voor mij: eigenheid, communicatie, verbinding en perspectief.”

Wat doet Sounds of Change?

“Wij gebruiken de kracht van muziek op veel verschillende manieren en op veel verschillende plekken in de wereld. Wat we voornamelijk doen is het trainen van muzikale Changemakers (o.a. docenten, hulpverleners, psychologen en muzikanten), zodat zij zelf muziek in kunnen zetten tijdens hun werk met kinderen, jongeren en volwassenen. De focus is om muziek te gebruiken als middel om sociale en persoonlijke verandering teweeg te brengen. We werken vooral met lokale partners die al actief zijn in (ex)conflictgebieden en oorlogsgebieden en trainen hun teams. Ook helpen we onze partnerorganisaties met het ontwerpen en verder ontwikkelen van workshops/lesprogramma’s en curricula.

Een week na de Russische inval in Oekraïne startten we, in samenwerking met Trauma Company/Trauma International en Safe & Sound, Trauma Support Ukraine. Hiermee trainen en ondersteunen we psychologen in Oekraïne op het gebied van trauma-sensitieve ondersteuning en het gebruik van kunst en muziek bij trauma. Sinds 4 maart 2022 hebben wij 68 webinars georganiseerd en daarmee 490 psychologen bereikt. Nu zoeken we financiële ondersteuning om deze webinars voort te zetten. Na 15 maanden webinars zien wij alleen maar grotere urgentie om door te gaan. Omdat de oorlog voortduurt is de kans groot dat steeds meer mensen posttraumatische stresstoornis of andere



trauma gerelateerde klachten ontwikkelen. De Oekraïense psychologen hebben steeds weer vragen over hoe zij hun cliënten het best kunnen helpen: hoe te werken met dood en verlies in oorlog, hoe kinderen te helpen die bang zijn en slecht slapen, hoe om te gaan met agressiviteit of suïcidale gedachten van jongeren, hoe soldaten te begeleiden waarvan ledematen geamputeerd zijn. Maar ook: hoe kunnen militaire psychologen die aan het front werken hun eigen ervaringen het best verwerken?"

Wat is je het meest bijgebleven van de bezoeken die je hebt gebracht aan vluchtelingenkampen?

"Het oneindige enthousiasme van de kinderen waar ik mee gewerkt heb en waar onze trainees nog dagelijks mee werken. In de loop van de jaren heb ik enorm veel verhalen verzameld. Een van de mooiste verhalen ontstond toen we in Libanon met een groep Palestijnse trainees naar een Syrisch vluchtelingenkamp gingen. De trainees gaven daar workshops aan de kinderen in het kamp. Na afloop van de workshops kwam een van de vaders naar ons toe en vertelde: 'Mijn zoontje vecht normaal gesproken met andere jongens in het kamp, en ze gebruiken daar soms stokken voor. Nu, na het volgen van jullie muziek workshops, gebruiken ze dezelfde stokken om muziek mee te maken.'"

Wat is je ambitie met Sounds of Change?

"We hebben een werkwijze en methode ontwikkeld in de afgelopen jaren. Dit stelt

muzikanten en mensen die geen muzikale achtergrond hebben in staat om toch op een laagdrempelige manier met de kracht van muziek te werken. We willen op deze manier steeds meer mensen in staat stellen om zelf muziek in te zetten tijdens hun werk met kinderen en jongeren. Hierbij functioneert muziek als middel. Onze ambitie is om de methode en werkwijze op zo veel mogelijk plekken mogelijk en toegankelijk te maken voor mensen, in vluchtelingenkampen en achterstandswijken, maar ook voor docenten die voor de klas staan."

Wat kunnen mensen die dit lezen doen om de missie van Sounds of Change te ondersteunen?

"Financiële steun zijn we altijd naar op zoek, het liefste als lid van ons Orchestra of Changemakers. Deze naam hebben we bedacht als alternatief voor 'donateur' en omdat we ook echt vinden dat we het samen doen. Als maandelijks bijdrager help je ons om snel te reageren op hulpvragen en het continueren van onze projecten. Orchestra of Changemakers-leden nodigen we ook één keer per jaar uit voor een speciaal concert, waarin we vertellen over ons werk en het verhaal illustreren met livemuziek. We zijn een kleine organisatie die indirect veel impact maakt. Relatief weinig mensen kennen ons nog, omdat we veel met de inhoud en het geven van trainingen bezig zijn en wat minder met het vertellen over wat we doen. Zichtbaarheid helpt ons enorm, zodat meer mensen lezen of horen wat wij doen."



Hoe kijk je naar de samenwerking tussen Sounds of Change en Faas Psychologie?

“De missie van onze beide organisaties heeft veel overeenkomsten. Het voelt goed om samen te werken, want we weten allemaal welke positieve verandering mensen kunnen doormaken met de juiste ondersteuning. Ik vind het ook heel interessant om inhoudelijke thema’s te bespreken over organisatiestructuren en bedrijfscultuur. Wij hebben zelf een kleine organisatie en zoeken naar de juiste stappen om te kunnen groeien met ons financieel businessmodel, zodat we verder vooruit kunnen kijken, op de inhoud kunnen focussen en meer impact kunnen maken. Tijdens de gezamenlijke sessies krijgen we veel vragen en daardoor inzichten, en dat is heel waardevol voor ons.”

Is er iets anders dat je graag kwijt zou willen?

“We hebben een Academy in Nederland voor mensen die met onze methode en werkwijze willen leren werken. Deze opleiding is bedoeld voor professionals die zelf de kracht van muziek willen inzetten in hun eigen werkcontext. De Academy traint één groep per jaar.”

Op de website is meer informatie te vinden:
www.soundsofchange.org