

Prikkelarm theaterbezoek

in samenwerking met **Het Nationale Theater**





INHOUDSOPGAVE

- 03 Voorwoord
- 04 De samenwerking
- 08 Interview met Viggo Waas
- 10 Ervaringsverhaal van Coriene
- 12 Verslag van de training Prikkelvriendelijke Publieksontvangst
- 14 Interview met Margôt Ros
- 16 Ervaringsverhaal van Raymond
- 18 Prikkelwijzers in ontwikkeling
- 20 Interview met Willem Philipsen
- 22 Ervaringsverhaal van Jeroen en Tim
- 24 De Prikkelarme Cultuuragenda
- 25 Leer door met Stichting Onbeperkt Genieten
- 26 Bij Het Nationale Theater is meer mogelijk dan je denkt

Voorwoord

Door Iris van Heesch

Voor je ligt een magazine dat gevuld is met verhalen, ervaringen en voorbeelden van de manier waarop prikkelarm theater steeds duidelijker een plek krijgt binnen de culturele sector. Het laat zien wat kan als bezoekers, producenten en theaters samen zoeken naar nieuwe vormen van toegankelijkheid.

Bij Stichting Onbeperkt Genieten werken we vanuit een eenvoudige overtuiging: cultuur is er voor iedereen. In het geval van prikkelarm theater bezoeken betekent dat niet dat alle prikkels verdwijnen, maar dat de omstandigheden worden aangepast. Theater blijft theater, met licht, geluid en emotie. Kleine aanpassingen in de communicatie, ontvangst en inrichting maken al een wereld van verschil.

Wat mij telkens weer raakt, is hoe deze aanpak ruimte geeft. Ruimte voor bezoekers om zich welkom te voelen, maar ook voor makers en organisaties om te ontdekken dat toegankelijk werken geen beperking is, maar juist een bron van vernieuwing.

Een mooi voorbeeld hiervan is onze samenwerking met HNTonbeperkt, het team van Het Nationale Theater dat zich bezighoudt met toegankelijkheid. Deze samenwerking is uitgegroeid tot een traject van jaren, met concrete resultaten zoals de Nassaufoyer in de Haagse Koninklijke Schouwburg: een rustruimte die het verschil maakt voor onze bezoekers. Samen hebben we laten zien dat structurele toegankelijkheid mogelijk is – niet als uitzondering, maar als vanzelfsprekend onderdeel van het theateraanbod.

Ik hoop dat dit magazine je inspireert én je uitnodigt om er iets mee te doen. Want als er één plek is waar ruimte is om te experimenteren en te verbeelden hoe het anders kan, dan is het in de kunsten. Dáár ligt de kracht om toegankelijkheid vanzelfsprekend te maken – en daar kan iedereen een verschil in maken.

Iris van Heesch, directeur Stichting Onbeperkt Genieten

COLOFON

Redactie Willemijn Haasken, Iris van Heesch, Pluk Eva van de Weerd, Thomas van der Want, Martijn Westerop en Doris Zijlema **Grafische vormgeving** Tirza Teule, tirza-teule.nl **Fotografie** Alex Heuvink, heuv.ink **Coördinatie en teksten** Doris Lisa – Tekstbureau voor de kunsten, dorislisa.nl

HNTonbeperkt wordt mogelijk gemaakt door de Gemeente Den Haag en donateurs van Het Nationale Theater.

“Alles wat we leren uit de praktijk nemen we meteen mee in trainingen en adviestrajecten. *Learning by doing*, noemen we dat.”

IRIS

De samenwerking

Stichting Onbeperkt Genieten & HNTonbeperkt

Volledige toegankelijkheid in de culturele sector is geen kwestie van wat extra informatie of een enkele aanpassing. Het vraagt om structurele veranderingen, een lange adem en samenwerking op alle niveaus van een organisatie. Voorloper hierin is Het Nationale Theater in Den Haag, in samenwerking met Stichting Onbeperkt Genieten. Wat begon als een gesprek op Utrecht Centraal, groeide uit tot een jarenlange samenwerking met concrete resultaten en gedeelde toekomstdromen.

Een gedeelde missie

HNTonbeperkt werd in 2018 als onderdeel van Het Nationale Theater opgericht met als doel het theater toegankelijker te maken voor iedereen. Willemijn Haasken, programmaleider bij HNTonbeperkt, legt uit dat het initiatief zich vanaf het begin breed heeft gericht: op mensen die blind of slechtziend zijn, doof of slechthorend, prikkelgevoelig, maar ook op de fysieke toegankelijkheid van de gebouwen. “We kijken zowel naar de voorstellingen zelf als naar de gebouwen, én hoe de organisatie met toegankelijkheid omgaat. Het is een totaalbenadering.”

Bij Stichting Onbeperkt Genieten ligt de focus specifiek op prikkelarme toegankelijkheid. Oprichter Iris van Heesch vertelt: “Onze missie is om het culturele aanbod in Nederland prikkelarm toegankelijk te maken. In de praktijk doen we dat door theaters, musea, festivals en concertzalen te begeleiden in de manier waarop ze dat binnen hun eigen organisatie kunnen realiseren. We organiseren zelf geen



Willemijn Haasken en Iris van Heesch

prikkelarm aanbod, maar zorgen dat onze partners alle tools en kennis in handen krijgen om het structureel en duurzaam aan te bieden.”

Wat de stichting bijzonder maakt, is hoe sterk praktijkervaring en feedback van bezoekers en partners worden geïntegreerd in de aanpak. “Alles wat we leren uit de praktijk nemen we meteen mee in trainingen en adviestrajecten. We ontdekken iets, pakken het op, passen het aan. *Learning by doing*, noemen we dat.”

Een ontmoeting op het juiste moment

De eerste stap naar samenwerking werd gezet door Saartje Oldenburg, oprichter van HNTonbeperkt. Als ervaringsdeskundige wist zij hoe belangrijk een prikkelarme omgeving kan zijn. Ze nam in 2017 contact op met Iris. “Ze was toen net aan het verkennen hoe Het Nationale Theater toegankelijker kon worden. In 2018 spraken we af op Utrecht Centraal, allebei in een

“Het heeft een rimpeleffect op de hele organisatie. Dit kun je van tevoren niet uittekenen. Alle medewerkers spelen daarin een rol.”

WILLEMIJN

behoorlijk prikkelgevoelige fase,” herinnert Iris zich. “Daar ontstond het begin van onze samenwerking.”

Niet lang daarna raakte ook Willemijn betrokken. De eerste gezamenlijke productie was een prikkelarme voorstelling van Steef de Jong in Zaal 3. “Midden op de dag, aangepaste licht- en geluidsinstellingen, toegevoegde pauze, de mogelijkheid om tijdens de voorstelling de zaal te verlaten,” vertelt Willemijn. “We hadden viltjes onder de stoelen geplakt om geluiden te dempen, en het koffieapparaat uitgeschakeld. Het was een arbeidsintensieve productie, maar ook een mooie start.”

Van experiment naar duurzame verandering

Wat begon als een pilot, groeide uit tot een langdurig traject van verandering. Gebouwen werden in kaart gebracht, knelpunten benoemd, trainingen opgezet. Zo bleek de Koninklijke Schouwburg een locatie met veel potentie, maar ook de nodige uitdagingen. “Er is daar sprake van grote piekmomenten met veel drukte,” zegt Willemijn. “Onze aanpak is inmiddels verschoven: eerst dachten we dat alle prikkels eruit moesten. Nu richten we ons op het weghalen van wat mogelijk is, en zorgen we dat bezoekers goed geïnformeerd zijn over wat ze kunnen verwachten.”

Een van de grote successen is de transformatie van een voormalige opslagruimte tot een rustruimte in de Koninklijke Schouwburg – de Nassaufoyer. “Het was letterlijk tot aan het plafond

volgestouwd” zegt Iris. “Maar het is het team van HNTonbeperkt gelukt om er een fijne, rustige ruimte van te maken, die bij elke voorstelling beschikbaar is.”

Willemijn vult aan: “Het is een enorme stap geweest. Dankzij die foyer kunnen we nu zeggen dat vrijwel elke voorstelling in de Koninklijke Schouwburg toegankelijk bezocht kan worden voor prikkelgevoelige bezoekers. Dat is structureel aanbod, geen losse uitzondering meer.”

Een verantwoordelijkheid voor iedereen

Toegankelijkheid raakt alle lagen van een organisatie. Dat betekent ook: iedereen moet mee. “Als andere organisaties bij ons komen voor kennisdeling, zeg ik altijd: kies één ding uit en begin gewoon, want door te beginnen zet je vanzelf de organisatie in beweging. Toegankelijkheid gaat nooit over één afdeling. Het heeft een rimpeleffect op de hele organisatie. Dit kun je van tevoren niet uittekenen. Alle medewerkers spelen daarin een rol.”

Juist daarom zijn trainingen zo belangrijk. Iris: “Voor de medewerkers die met het publiek te maken krijgen zijn cruciaal. Je kunt alles nog zo goed inrichten, maar als de ervaring tijdens het bezoek zelf niet prettig is, komen mensen niet terug. En positieve ervaringen? Die zorgen ervoor dat bezoekers terugkomen, het delen met anderen. Daar zit de echte impact.”

Samen blijven ontwikkelen

De samenwerking tussen Stichting Onbeperkt Genieten en Het Nationale Theater is levendig en voortdurend in ontwikkeling. Onderdeel daarvan is het lidmaatschap dat Het Nationale Theater bij de stichting heeft afgesloten waarin onder andere *Mystery Guests* (ervaringsdeskundigen die onaangekondigd komen kijken), trainingen en adviesgesprekken zijn opgenomen. “We spreken elkaar regelmatig, toetsen plannen

en ontwikkelen samen nieuwe tools,” zegt Iris. “Die uitwisseling is echt waardevol.”

Een van de projecten die momenteel in ontwikkeling zijn, is de zogeheten Prikkelwijzer – een instrument dat inzicht geeft in de prikkelbelasting van voorstellingen. Bij de eigen producties van Het Nationale Theater wordt deze tool inmiddels ingezet. “Omdat we de voorstellingen zelf maken, weten we als geen ander vanaf het begin al wat de prikkelrijke momenten zullen worden.”

Trots op wat er is bereikt – en wat nog komt

Op de vraag waar ze het meest trots op zijn, hoeven Iris en Willemijn niet lang na te denken. “De Nassaufoyer,” zegt Iris zonder aarzeling. “Een permanente, mooi ingerichte rustruimte waarmee we in principe elke voorstelling toegankelijk kunnen maken. Een ruimte die structureel onderdeel is geworden van de publieksbeleving.” Willemijn knikt. “Het maakt zelfstandig bezoek mogelijk. Het lijkt klein, maar is zó’n verschil. In Theater aan het Spui, een andere locatie van Het Nationale Theater, zijn we daar nog niet, maar ook daar gebruiken we de lessen uit de Koninklijke Schouwburg om verder te verbeteren. De *Mystery Guests* die we inzetten, leveren daarbij enorm waardevolle informatie op.”

Toekomstplannen en dromen

Uiteraard zijn er ook nog uitdagingen. “Het verloop onder voorhuismedewerkers is groot, dus we moeten zorgen dat kennis niet verdwijnt,” legt Willemijn uit. “Ik wil dat de prikkelarme ontvangst vast onderdeel wordt van de *onboarding* en dat toegankelijkheid een onderdeel is van de jaarplannen van elke afdeling. Zodat het een vanzelfsprekend onderdeel van de organisatie wordt.” Iris ziet een rol voor alle partijen: “We hebben de theaters, gezelschappen én de

bezoekers nodig. Ik hoop dat theatermakers standaard een Prikkelwijzer maken bij hun voorstellingen, en als makers meer willen, ze zich verdiepen via bijvoorbeeld onze masterclass of kenniscentrum.”

Willemijn vertelt enthousiast over een groep huismakers die haar benaderden om samen een prikkelarme voorstelling te ontwikkelen, gepland voor 2027. “Fantastisch, dat het vanzelfsprekend wordt dat toegankelijkheid al vanaf het maakproces wordt meegenomen. Ik wil dat dit normaal wordt, geen uitzondering. En wij, als culturele sector, kunnen daarin vooroplopen. Als er één plek is waar verbeelding ruimte krijgt, dan is het hier. Dit werk doet ertoe. Ik geloof echt dat ik hiermee aan een betere wereld bouw.”



Iris sluit zich daarbij aan. “We hebben laten zien dat je een voorstelling kunt maken die prikkelarm is, zonder dat deze inlevert op inhoud of artistieke waarde. Soms merkt het publiek het niet eens. Mijn droom is dat ik makers kan helpen om prikkelarm toegankelijk te werken, zónder artistiek compromis. Daar zit vernieuwing voor de hele sector.”

Wat ooit begon met een voorzichtig verkennend gesprek op Utrecht Centraal, is uitgegroeid tot een samenwerking die het verschil maakt – voor makers, medewerkers én bezoekers. Toegankelijkheid als fundamentele waarde, niet als toevoeging. En dat is pas het begin.

Viggo Waas, ambassadeur van Stichting Onbeperkt Genieten

“Het is nodig dat iedereen kan genieten van theater”



Je bent ambassadeur van Stichting Onbeperkt Genieten. Wat sprak jou aan in hun missie?

“Toen ik een herseninfarct kreeg, veranderde dat mijn leven ingrijpend. Na verloop van tijd vroeg ik me af: wat kan ik betekenen voor anderen die ook met zulke gevolgen leven? Stichting Onbeperkt Genieten richt zich op mensen

die snel overprikkeld raken, bijvoorbeeld door hersenletsel. Dat raakte me. Zelf heb ik daar geen last van, maar ik zie hoe zwaar het is voor anderen. Een simpele theateravond kan voor hen enorm belastend zijn. Gelukkig worden er steeds meer aanpassingen doorgevoerd, waardoor steeds meer mogelijk is. Het is echt nodig dat iedereen kan genieten van theater.”

Wat hoop je te bereiken in je rol als ambassadeur?

“Ik hoop dat meer culturele instellingen zich bewust worden van dit probleem. Veel mensen hebben geen idee wat prikkels met iemand kunnen doen – dat onbegrip is er nog te vaak. En omdat je het vaak niet aan iemand ziet, blijft het onder de radar. Dat bewustzijn vergroten vind ik belangrijk.”

Hoe ervaar je de toegankelijkheid van het theater vanuit jouw perspectief als speler?

“Als speler heb je dat vaak niet door. Je staat op het toneel, bent bezig met je spel, en merkt misschien iemand op de eerste rij die naar beneden kijkt. Maar je denkt daar niet bij na. Je bent met jezelf en het stuk bezig. Daarom is het goed dat er meer aandacht voor komt – ook bij de mensen op het podium.”

Wat zou je graag anders zien in het theater?

“Ik vind het heel belangrijk dat er overal een plek is waar je vóór de voorstelling, in de pauze en erna rustig kan zitten. Dat alleen kan al veel betekenen voor mensen die gevoelig zijn voor prikkels. Daarnaast wil ik zelf ook aan de slag. Ik wil een masterclass volgen over het maken van prikkelarme voorstellingen. Ik vind het een mooie uitdaging: een voorstelling maken die prikkelarm is, maar toch raakt. Samen met Margôt Ros en Willem Philipsen, de andere ambassadeurs, werk ik aan een plan voor een voorstelling over hersenletsel. Maar het moet niet alleen daarover gaan. Je moet het er niet over hebben – en het er tóch over hebben.”

***Viggo Waas** is cabaretier en acteur, onder andere bekend van cabaretgroep Niet Uit Het Raam. In 2021 kreeg Viggo een herseninfarct – het herstel daarvan is nog steeds in volle gang.*

“Ik hoop dat meer culturele instellingen zich aanpassen. Veel mensen hebben geen idee wat prikkels met iemand kunnen doen – dat onbegrip is er nog te vaak.”

VIGGO



MASTERCLASS

Ook meedoen aan een Masterclass Prikkelarm Theater Maken?

Lees meer op pagina 25



“Kleine dingen maken een groot verschil, zoals de mogelijkheid om bij drukte voorbij de rij te gaan en meteen naar een rustruimte te kunnen.”

CORIE NE

Na een ernstig fietsongeluk liep Coriene Beekes niet-aangeboren hersenletsel op, met onder andere prikkelgevoeligheid tot gevolg. Toch is haar liefde voor kunst en cultuur onveranderd gebleven. Via de Hersenstichting kwam ze in contact met Stichting Onbeperkt Genieten, waar zij zich nu als vrijwilliger inzet, onder andere als *Mystery Guest*. Dankzij haar eigen ervaringen weet zij hoe belangrijk het is dat iedereen van cultuur kan blijven genieten.

Ervaringsverhaal van Coriene

“Gebruik je kansen”

Wat doe je als vrijwilliger bij Stichting Onbeperkt Genieten?

“Samen met een groep van zo’n vijftien andere vrijwilligers bezoek ik onder andere theaters en musea. Daar beoordelen we hoe toegankelijk en prettig het bezoek is – wat al goed geregeld is, maar ook wat er beter kan. Is er genoeg rust, goede informatie, duidelijke bewegwijzering? Zijn er plekken om je even terug te trekken?”

Wat betekent cultuur voor jou sinds je te maken hebt met prikkelgevoeligheid?

“Na jaren van therapie heb ik een manier gevonden om met mijn prikkelgevoeligheid om te gaan, maar ik moet mijn energie wel zorgvuldig verdelen. Cultuur bezoeken kost me erg veel energie, en vaak ben ik erna dagen van de leg. Maar dankzij prikkelarme mogelijkheden kan ik toch genieten van voorstellingen en tentoonstellingen. Prikkelvrij bestaat niet, dat accepteren is heel belangrijk. Het is een enorme uitkomst dat de aanpassingen er zijn – zo blijf ik toch actief en betrokken bij wat ik liefheb. Kleine dingen maken een groot verschil, zoals de mogelijkheid om bij drukte voorbij de rij te gaan en meteen naar een rustruimte te kunnen.”

Wat hoop je te bereiken als vrijwilliger?

“Mijn wens is dat veel meer culturele instellingen prikkelarm aanbod gaan

bieden, vooral lokaal. Nu is er landelijk wel aanbod, maar reizen is voor mij vaak al te belastend. Het zou geweldig zijn als er bijvoorbeeld in de regio waar ik woon, Den Haag, veel meer mogelijkheden komen, zoals bij Het Nationale Theater. Daarnaast vind ik het belangrijk dat dit aanbod beter bekend wordt, ook in bijvoorbeeld revalidatiecentra. Het moet veel zichtbaarder zijn, zodat mensen al vroeg in hun herstelproces weten dat er plekken zijn waar ze veilig en prettig cultuur kunnen beleven.”

Heb je een boodschap voor mensen die ook prikkelgevoelig zijn?

“Blijf zoeken naar manieren om te blijven doen wat je blij maakt. Accepteer je grenzen, maar laat je niet tegenhouden. Er zijn steeds meer initiatieven die rekening houden met prikkelgevoeligheid. Gebruik die kansen en blijf verbonden met de dingen die je gelukkig maken.”

VRIJWILLIGER WORDEN?

Ook *Mystery Guest* worden, en meewerken aan de missie om kunst en cultuur voor iedereen toegankelijk te maken, in een inclusieve en prikkelarme omgeving? Lees meer op onbeperkt-genieten.nl

Rustig ontvangen begint bij jezelf

In de rustruimte van de Haagse Koninklijke Schouwburg, de Nassaufoyer – een warme, rustige ruimte met zachte akoestiek – komt een groep theatermedewerkers samen voor een training over prikkelvriendelijke publieksontvangst. Een intieme sessie waarin ervaringen worden gedeeld en praktische inzichten centraal staan. De deelnemers zijn publieksmedewerkers van Het Nationale Theater: degenen die als eersten contact maken met bezoekers, en daarom een belangrijke rol spelen in hoe welkom en veilig iemand zich voelt.



Na een luchtige voorstelronde komt het onderwerp snel op gang: hoe herken je prikkelgevoeligheid bij bezoekers? En hoe ga je daar op een prettige, open manier mee om?

Er volgt uitleg over wat overprikkeling eigenlijk is: het moment waarop er meer prikkels binnenkomen dan je brein kan verwerken. Dat kunnen harde geluiden zijn, felle lichten, drukte, geuren – maar ook emoties, sociale spanning of onverwachte situaties. Mensen die hier gevoelig voor zijn, reageren daar op allerlei manieren op: afwezigheid en terugtrekken komen voor, of juist geprikkeldheid, spanning of emotie. Het is vaak niet meteen zichtbaar. Het vraagt

Een handig hulpmiddel dat wordt besproken is het KIS-principe: Kort, Informatief en met Structuur.

dus om alertheid, empathie, en vooral: rust. Rust in hoe je communiceert, hoe je kijkt en hoe je aanwezig bent.

Een handig hulpmiddel dat wordt besproken is het KIS-principe: Kort, Informatief en met Structuur (ook wel: Keep It Simple). Dus: geen overbodige uitleg of (vriendelijk bedoeld) gesprekje, maar duidelijk en direct zeggen wat iemand moet weten. Bijvoorbeeld: "De zaal is daar rechts. De rustruimte is links bij de trap." Dat klinkt misschien zakelijk, maar het biedt juist houvast en duidelijkheid – precies wat je nodig hebt als alles snel te veel kan zijn.

De sfeer tijdens de bijeenkomst is open en nieuwsgierig. Er worden ervaringen gedeeld, over situaties die ongemakkelijk aanvoelen, of momenten waarop iemand zich zichtbaar niet op z'n gemak voelt. Wat kun je dan doen? Soms is het al genoeg om even stil te zijn, of te vragen: "Zou u liever even rustig willen zitten?"

Ook komt ter sprake hoe belangrijk het is om als theater genoeg voorbereidingsmateriaal te bieden aan aan mensen die gevoelig zijn voor prikkels. Bij Het Nationale Theater bestaan daar inmiddels concrete hulpmiddelen voor: de Prikkelwijzer en een visueel voorbereidingsdocument. Hierin staat per voorstelling wat je kunt verwachten qua licht en geluid, welke voorzieningen er zijn, en of er bijvoorbeeld een rustruimte beschikbaar is. Handig voor bezoekers, maar óók goed om zelf te kennen – zodat je iemand hierop kunt wijzen.

De groep praat verder over wat er in de praktijk soms schuurt: drukte bij binnenkomst, onduidelijke routes, of het gevoel dat je eigenlijk geen tijd hebt voor een rustig contactmoment. Tegelijk ontstaan er meteen ideeën: hoe zou het beter kunnen? Denk aan een herkenbare rustplek, duidelijke bordjes, minder visuele prikkels in de entreehal, of een korte flyer met praktische info. Kleine aanpassingen, groot effect.

Bij het bespreken van casussen oefenen de deelnemers met het herkennen van signalen van overprikkeling en het toepassen van het

KIS-principe in realistische situaties. Hoe reageer je op iemand die stilte in een hoekje blijft staan? Of iemand die zich afsluit of zonder iets te zeggen wegloopt? Ook hier blijkt weer: het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Rust, duidelijkheid en praktische empathie brengen je al een heel eind.

Er is veel herkenning. Niet alleen van situaties uit het theater, maar ook van bredere thema's: hoeveel prikkels we allemaal dagelijks te verwerken krijgen, en hoe waardevol het is als een plek als het theater daar bewust mee omgaat.

De bijeenkomst laat zien dat je als publieksmedewerker geen expert hoeft te zijn om prikkelarm bezoekers te ontvangen. Een rustige houding, duidelijke communicatie en het aanvoelen van wat iemand nodig heeft, maken al een groot verschil. En als je dat combineert met hulpmiddelen zoals de Prikkelwijzer en het visuele voorbereidingsdocument, bied je veel meer mensen de kans om écht te kunnen genieten van theater.

TRAINING

Geïnteresseerd in het aanbieden van de training Prikkelvriendelijke Publieksbegeleiding aan je publieksmedewerkers?

Lees meer op pagina 25



“Cultuur moet weer ruimte geven aan verwondering, ook als je snel overprikkeld raakt”

Je bent ambassadeur van Stichting Onbeperkt Genieten. Wat raakte jou in hun missie?

“Ik kwam in contact met de stichting toen ik zelf erg ziek was. Ze namen me mee naar het Rijksmuseum. In alle eerlijkheid: ik zag daar enorm tegenop. Ik dacht er alleen maar aan hoeveel energie het me zou kosten. Maar het tegenovergestelde gebeurde. Die ervaring gaf me zoveel kracht, zoveel energie – ik heb er wekenlang op kunnen teren. Het liet me zien dat ik, ondanks alles, nog steeds kon genieten van kunst. Dat ik er nog wás. Die dag gaf me hoop en vertrouwen in mijn mogelijkheden. Dat het zó diep kon raken, had ik niet verwacht. Toen Iris me vroeg ambassadeur te worden, hoefde ik daar dus geen moment over na te denken.”

Wat wil je in deze rol betekenen?

“Wat ik hoop te bereiken, is dat we het onderwerp overprikkeling zichtbaarder maken. Voor wie er niet mee te maken heeft, is het vaak lastig te begrijpen. Maar bewustwording is zó belangrijk. Mensen denken al snel dat iemand met prikkelgevoeligheid alleen behoefte heeft aan rust of stilte. Maar dat is niet waar. Juist als je gauw overprikkeld raakt, snák je naar ervaringen, naar verwondering, naar verbondenheid. Je wil geraakt worden door iets moois – een voorstelling, muziek, kunst. Alleen heb je dan wél een omgeving nodig die veilig en toegankelijk is. Als we

ruis en afleiding kunnen verminderen, ontstaat er ruimte om echt te voelen.”

Vandaag zijn we in Het Nationale Theater. Hoe kijk jij naar hun aanpak?

“Ik ben daar zó enthousiast over. Het Nationale Theater is een van de grootste theaters van het land, met een breed publiek. Dat juist zij zich zo inzetten voor toegankelijkheid, is ontzettend belangrijk. Ze nemen hun voorbeeldrol serieus, en dat verdient echt lof. Ze laten zien: het kan gewoon.”

Wat wil je theaters of bezoekers meegeven?

“Theaters realiseren zich vaak niet hoeveel mensen ze kunnen bereiken met kleine, praktische aanpassingen. Het hoeft niet meteen groot of ingewikkeld te zijn. Begin bijvoorbeeld met een alternatieve ingang, een paar gereserveerde stoelen, of duidelijke communicatie over wat mensen kunnen verwachten. Dat kan al enorm veel verschil maken. Je moet gewoon ergens beginnen – en dat eerste gebaar is goud waard.”

Margôt Ros is acteur, regisseur en schrijver, bekend van de comedyserie *Toren C* en co-auteur van het boek *Hersenschorsing*. In 2019 liep Margôt bij een ongeluk hersenletsel op, en leeft sindsdien met prikkelgevoeligheid.

“Juist als je gauw overprikkeld raakt, snák je naar ervaringen, naar verbondenheid. Als we ruis en afleiding kunnen verminderen, ontstaat er ruimte om echt te voelen.”

MARGÔT



“Omdat ik door mijn slechthoortheid een andere focus heb dan veel anderen, ervaar ik kunst op een andere manier.”

RAYMOND

Raymond van Soldt is onder andere ervaringsdeskundige bij Stichting Voorall en houdt zich bezig met de toegankelijkheid van gebouwen en voorzieningen voor mensen met een beperking. Zelf is hij slechthoort en kunstliefhebber in hart en nieren. Vanuit zijn persoonlijke ervaring en zijn werk zet hij zich in voor meer inclusiviteit binnen de cultuursector.

Ervaringsverhaal van Raymond van Soldt

“Kunst is een eerste levensbehoefte”

Hoe ben je in aanraking gekomen met toegankelijkheid in het theater en HNTonbeperkt?

“Bij Voorall doen we onder meer tests om te zien of gebouwen (ook theaters) toegankelijk zijn. Vanuit mijn eigen situatie als slechthoort raakte ik daarnaast geïnteresseerd in audiodescriptie bij theatervoorstellingen. Zo kwam ik in contact met HNTonbeperkt. We zijn in gesprek gegaan en toen is ook het onderwerp prikkelarm theater op tafel gekomen. Ook werk ik met mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Veel van hun klachten zijn onzichtbaar. Vanuit mijn project Het Onzichtbare Zichtbaar heb ik voor hen een paspoort ontwikkeld, waarmee zij hun beperking kenbaar kunnen maken.”

Hoe ervaar jij kunst en cultuur?

“Voor mij is kunst echt een eerste levensbehoefte. Het verrijkt mijn leven en geeft zin. Omdat ik door mijn slechthoortheid een andere focus heb dan veel anderen, ervaar ik kunst op een andere manier. Audiodescriptie is daarbij onmisbaar. Soms krijg ik daardoor zelfs méér mee dan andere bezoekers. Bij dansvoorstellingen bijvoorbeeld hoor ik het hele verhaal, terwijl anderen dat zelf uit de bewegingen moeten afleiden. Ook een goede voorbereiding vind ik belangrijk. Ik maak, als het kan, gebruik van de Prikkelwijzer, zodat ik weet wat ik kan verwachten.”



Wat is jouw ervaring met prikkelgevoeligheid, en hoe belangrijk is prikkelarm aanbod?

“Zelf heb ik geen last van prikkelgevoeligheid, maar ik weet door mijn werk met mensen met niet-aangeboren hersenletsel hoe groot de impact kan zijn. Vaak vermijden zij culturele instellingen, omdat de prikkels te zwaar zijn. Dat is ontzettend jammer, want kunst opent een raam naar de wereld. Prikkelarme faciliteiten verlagen de drempel, en dat is heel belangrijk.”

Wat zijn de grootste uitdagingen voor de toekomst?

“De grootste uitdaging is zichtbaarheid. Mensen weten nog te weinig dat er prikkelarme faciliteiten bij voorstellingen bestaan, en theaters vinden aanpassingen soms ingewikkeld om door te voeren. Terwijl kleine stappen al een groot verschil maken. De bewustwording moet echt groeien. Daarom zeg ik: maak het zichtbaar, en ga aan de slag!”

Prikkelwijzers in ontwikkeling



Pluk is medewerker bij HNTonbeperkt en onder andere chef Prikkelwijzer.

Prikkelwijzers zijn informatieve documenten die bedoeld zijn om theatervoorstellingen toegankelijker te maken voor mensen met prikkelgevoeligheid. Ze maakt de Prikkelwijzers zelf en doet daarnaast onderzoek naar vorm, inhoud en toepasbaarheid. "Met advies van Iris van Heesch ben ik zelf begonnen met het maken van Prikkelwijzers voor onze eigen producties bij Het Nationale Theater," vertelt Pluk. "Inmiddels zijn we allebei aan het experimenteren met de vorm. We stemmen met elkaar af, maar volgen ook onze eigen weg."

De vraag wat een voorstelling 'prikkelarm' maakt, is niet eenduidig te beantwoorden. Volgens Pluk is vooral voorbereiding cruciaal. "Daarom is de Prikkelwijzer een van de belangrijkste middelen geworden om onze eigen producties toegankelijk te maken voor deze publieksgroep. Ik ben er nu twee seizoenen mee bezig. Ze worden goed gelezen, ook buiten ons eigen theater. We nemen de Prikkelwijzer tegenwoordig mee met onze voorstellingen op tournee, zodat bezoekers van andere theaters er ook gebruik van kunnen maken. En wat interessant is: niet alleen mensen met prikkelgevoeligheid hebben

er iets aan. Slechtzienden bijvoorbeeld gebruiken de tijdlijn om overzicht te houden. Dat soort overlap merken we vaker bij toegankelijkheidsmiddelen die we invoeren."

Het maken van een Prikkelwijzer begint bij een repetitie. "Ik ga zo dicht mogelijk op de eerste try-out kijken. Tijdens de voorstelling schrijf ik alles op waarvan ik denk dat het belangrijk is als je prikkelgevoelig bent. Harde geluiden, fel licht, schrikmomenten, mensen die eten terwijl ze praten... Ik ben nu aan het onderzoeken waar precies de grens ligt: wat neem je wel op, wat niet? Dat is niet altijd zwart-wit. Fysieke prikkels zijn vaak duidelijk, maar het wordt interessant als het gaat over inhoud. Confrontatie met trauma kan ook fysieke reacties oproepen. Triggerwarnings horen dus óók bij toegankelijkheid."



"Ik ben nu aan het onderzoeken waar precies de grens ligt: wat neem je wel op, wat niet? Dat is niet altijd zwart-wit"

PLUK

De opbouw van de Prikkelwijzer volgt een vaste structuur: "Eerst een algemene lijst: wat is het precies, is er pauze, wat is de lengte? Daarna een tijdlijn – bijvoorbeeld: 'op ongeveer 1:30 uur komt er een lichtflits'. Als het gaat om een langere of intensere prikkel zet ik er een cue bij, zoals: 'dit begint nadat je dit hebt gehoord'. Dan kan iemand er bewust voor kiezen om de zaal even te verlaten, of bijvoorbeeld een zonnebril of koptelefoon op te zetten."

Soms is er bij makers terughoudendheid: geef je niet te veel prijs? "Daarom hebben we een disclaimer toegevoegd – voor je de Prikkelwijzer opent krijg je een spoileralert. Zo kun je als bezoeker zelf kiezen: wil je verrast worden, of voorbereid zijn?"

De ontwikkeling is nog niet afgerond. "Er zijn zeker nog uitdagingen, maar het

onderzoek is in volle gang en blijft in evaluatie en evolutie." Wat wel duidelijk is: niet elk theater kan dit op dezelfde manier organiseren. "Wij kunnen dit doen omdat Het Nationale Theater een eigen productiehuis heeft. Andere theaters hebben dat meestal niet. Dus eigenlijk zou dit vanuit de gezelschappen moeten komen. Daarom ook een oproep: makers, ga dit onderzoeken. Kijk hoe wij het doen, of kijk eens naar Groot-Brittannië, waar ze werken met 'sensory guides'. In Australië gebeurt het ook veel. Dramaturgen zouden hier een hele mooie rol in kunnen spelen."

KENNISCENTRUM

Meer informatie over de Prikkelwijzer vind je in het online Kenniscentrum van Stichting Onbeperkt Genieten.

Lees verder op pagina 25

Wil je zelf aan de slag met een Prikkelwijzer?

Een paar tips uit de praktijk van Pluk:

- 1** Begin dicht op de eerste try-out.
- 2** Let niet alleen op fysieke prikkels, maar ook op inhoudelijke triggers.
- 3** Maak een overzicht met praktische info (lengte, pauze, etc.).
- 4** Werk met tijdlijnen en geef waar nodig cues.
- 5** Waarschuw met een spoileralert.
- 6** Realiseer je dat meerdere doelgroepen baat kunnen hebben bij de informatie in de Prikkelwijzer.
- 7** Zie het als iets dat steeds in ontwikkeling is – blijf onderzoeken, aanpassen en verbeteren.

Willem Philipsen, ambassadeur van Stichting Onbeperkt Genieten

“Niks moet jou tegenhouden om te kunnen genieten van cultuur”

Je bent ambassadeur van Stichting Onbeperkt Genieten. Wat spreekt jou aan in hun missie?

“Ik ondersteun het idee van een samenleving die op álle vlakken toegankelijk is. Dat is ook waar ik me in mijn werk als programmamanager van Rotterdam Onbeperkt dagelijks voor inzet: de uitvoering van het VN-verdrag voor mensen met een beperking. Inclusie is daarin het sleutelwoord, en prikkelgevoeligheid hoort daar net zo goed bij. Ik word helemaal gelukkig als ik zie dat voorstellingen beschikbaar worden gesteld voor mensen die prikkelgevoelig zijn. Dat zijn vaak mensen die structureel buitenspel staan bij culturele activiteiten, terwijl cultuur juist iets is waar iedereen van moet kunnen genieten.”

Wat hoop je in deze rol te bereiken?

“Ik hoop vooral dat het zichtbaarder wordt voor mensen die er niet direct mee te maken hebben. Bewustwording is zó belangrijk. Zolang je zelf niet te maken hebt met een beperking of overprikkeling, zie je vaak niet hoe groot de drempels kunnen zijn. Die zichtbaarheid vergroten is echt een eerste stap. Als we dat voor elkaar krijgen, wordt het vanzelf logischer om toegankelijkheid mee te nemen in álles wat je organiseert.”

Vandaag zijn we in Het Nationale Theater. Hoe kijk je naar hun rol op dit gebied?

“Het Nationale Theater is een van de belangrijkste theaters van het land – ik vind

dat ze een voorbeeldrol hebben als het gaat om toegankelijkheid. En ik zie dat ze die verantwoordelijkheid ook nemen. Ze tonen lef door toegankelijkheid niet als bijzaak te zien, maar als iets dat onderdeel is van hun identiteit als culturele instelling. Dat zou eigenlijk overal zo moeten zijn.”

Als je iets zou mogen veranderen in de theaterwereld, wat zou dat zijn?

“Naast het aanbieden van prikkelarme voorstellingen, zie ik nog veel kansen op andere vlakken. Bijvoorbeeld door schrijftolken in te zetten voor mensen met een auditieve beperking, of audiodescriptie voor mensen die slechtziend zijn. Dat zijn relatief kleine aanpassingen die een wereld van verschil maken.”

Wat betekent ‘onbeperkt genieten’ voor jou persoonlijk?

“Onbeperkt genieten betekent dat niks jou moet tegenhouden om te kunnen genieten van cultuur en er volwaardig aan mee te doen. Iedereen zou zich welkom moeten voelen – zonder uitzondering. Want cultuur is van en voor iedereen.”

Willem Philipsen is muzikant, spreker en programmamanager bij Rotterdam Onbeperkt. In 2007 kreeg hij een herseninfarct, waarna hij alles opnieuw moest leren.

“Ik hoop vooral dat het zichtbaarder wordt voor mensen die er niet direct mee te maken hebben. Bewustwording is zó belangrijk.”

WILLEM





Ervaringsverhaal van Jeroen en Tim

“We kunnen écht weer samen uit”

Jeroen Lafeber was docent Nederlands en maakte theater, maar twee jaar geleden veranderde een TIA zijn leven. De restschade heeft geleid tot een prikkelverwerkingsstoornis, waardoor bijvoorbeeld werk en regulier theaterbezoek, Jeroens passie, onmogelijk zijn geworden. Samen met zijn zoon Tim, werkzaam bij Het Nationale Theater, deelt hij zijn ervaring met het prikkelarme theateraanbod aldaar, en hoe dit zijn leven meer kleur geeft.

Jeroen, hoe heeft de TIA je leven veranderd?

“Het is ingrijpend geweest. Ik zit nu bijna twee jaar in de ziektewet en mijn energiebalans is nog volledig zoek. Langer dan een half uur tot drie kwartier actief zijn lukt nauwelijks. Werken is niet meer mogelijk en dat raakt je op zoveel niveaus. Gelukkig heb ik een hele lieve vrouw en zoons, daar put ik veel kracht uit. Het blijft een proces met ups en downs.”

Tim, wanneer zag je dat prikkelarm theater een oplossing kon zijn?

“Ik werk bij Het Nationale Theater als bestuurssecretaris en weet ook alles van HNTonbeperkt. Ik kende het aanbod al voordat mijn vader prikkelgevoelig werd, maar in eerste instantie dacht ik er niet aan na zijn TIA. Pas toen ik hem volledig afgedraaid zag na een avondje theater, terwijl dat zijn passie is, dacht ik: dit is de oplossing! Het prikkelarme aanbod maakt dat hij weer kan genieten, zonder dat het hem volledig uitput.”

Jeroen, wat maakt het prikkelarme aanbod bij Het Nationale Theater zo belangrijk voor jou?

“Inmiddels ben ik vier keer naar een voorstelling met prikkelarme faciliteiten geweest in de Koninklijke Schouwburg. Binnenkort ga ik naar Hamlet en Herman van Veen, daar kijk ik erg naar uit. Als een voorstelling niet met prikkelarme voorzieningen wordt aangeboden, is het een ramp voor mij. Ik kan niks filteren: gesprekken van anderen, muziek, alle geluiden komen tegelijk binnen. Het gaat vooral om de omgeving en omstandigheden, niet zozeer de voorstelling zelf. Een volle foyer is geen optie meer, maar een voorstelling met één duidelijke bron kan ik goed behappen.

“Een volle foyer is geen optie meer, maar een voorstelling met één duidelijke bron kan ik goed behappen.”

JEROEN

Je moet nog kort door een mensenmassa heen bij binnenkomst, maar als je direct naar de rustruimte gaat, is aan de drukte redelijk snel te ontsnappen. De bijzondere akoestiek in de Nassaufoyer maakt dat je niks hoort. Voor en na de voorstelling kan ik daar rustig zitten met een kopje koffie. Ook de Prikkelwijzer helpt enorm. Het zijn juist de kleine dingen – een stilleruimte, goede voorbereiding – die ervoor zorgen dat ik weer naar het theater kan. Ook voor de mensen om mij heen is het heel fijn: we kunnen écht weer samen uit.”

Tim, wat betekent dit voor jullie samen?

“Dit soort initiatieven zijn er niet alleen voor de mensen die de gevoeligheid zelf ervaren, maar ook voor degene die mee is, is het een absolute uitkomst. We hebben een traditie dat we samen naar alle voorstellingen van Eric de Vroedt gaan. Ik ging ervan uit dat dit nooit meer zou kunnen. Nu doen we het toch, en kunnen we weer uitgebreid napraten over de voorstelling, zoals wij dat stevast doen. Dat is geweldig.”

Jeroen, heb je een tip voor anderen met prikkelgevoeligheid?

“Accepteer dat sommige dingen veel energie kosten. Als je kunt herleiden waarom iets de moeite waard is, doe het dan. Geniet van wat kan en accepteer dat daar consequenties aan vastzitten. Theaterbezoek kan zo weer een prachtig onderdeel van het leven zijn, zelfs na ingrijpende veranderingen. Het geeft hoop en laat zien dat er nog mooie momenten te beleven zijn.”



Over het platform

Op De Prikkelarme Cultuuragenda bieden wij culturele organisaties de mogelijkheid om hun prikkelarme aanbod op een volledig prikkelarme website aan te bieden. In de praktijk zien we dat bezoekers die baat hebben bij de prikkelarme programmering, het aanbod vaak niet kunnen vinden – juist door de vele prikkels van een website waar ze niet doorheen komen. Daarom heeft Stichting Onbeperkt Genieten in 2022 deze website opgezet, voor, met en door de mensen die er gebruik van maken.

Welk aanbod komt er op de cultuuragenda?

Stichting Onbeperkt Genieten ontvangt regelmatig verzoeken om prikkelarme activiteiten van derden te plaatsen op De Prikkelarme Cultuuragenda. Het uitgangspunt voor het plaatsen van aanbod is dat we geen activiteiten plaatsen waar we niet (actief) bij betrokken zijn. Zo kunnen we de kwaliteit van het aanbod op de agenda blijven waarborgen. Voor organisaties hebben we daarom het PrikkelCheck traject ontworpen. Lees hierover meer op de volgende pagina.

www.prikkelarmecultuuragenda.nl



25 oktober 2025

Familie-avondopenstelling

Rijksmuseum
Amsterdam | 18:00 uur



28 december 2025

Twee oude vrouwtjes

Thomas, Sacha en Jos
Theater Bellevue
Amsterdam | 16:00 uur



31 mrt – 13 jun 2026

Operation Hellfire

Het Nationale Theater/Eric de Vroedt
De Koninklijke Schouwburg
Den Haag | verschillende tijden

Leer door met Stichting Onbeperkt Genieten

PrikkelCheck-traject

Het PrikkelCheck-traject is bedoeld voor culturele organisaties die aan de slag willen met prikkelarm aanbod of hun bestaande aanbod willen toetsen aan de kwaliteitscriteria van Onbeperkt Genieten en De Prikkelarme Cultuuragenda. Met dit traject werk je doelgericht toe naar een betrouwbaar en zichtbaar prikkelarm aanbod. Als organisatie ga je – onder begeleiding van een expert – zelfstandig aan de slag met (online) leermiddelen en organiseren we trainingsdagen bij jullie op locatie. Het resultaat? Een goed afgestemd, gedragen en gecheckt aanbod, klaar om structureel in te bedden in je organisatie.

Masterclass Prikkelarm Theater Maken

Deze masterclass is er voor makers die willen ontdekken hoe artistieke visie en toegankelijkheid samen kunnen gaan. In vijf maanden leer je hoe je voorstellingen ontwikkelt die aansluiten bij bezoekers met een lage prikkeltolerantie en een neurodivers publiek. Je krijgt nieuwe inzichten en concrete handvatten om jouw werk inclusiever te maken, zonder artistieke concessies te doen. Onder begeleiding van Iris van Heesch en partners uit het veld werk je aan een eigen voorstelling en ontvang je persoonlijke coaching.

Training Prikkelvriendelijke Publieksontvangst

In deze training leren publieksmedewerkers hoe ze bezoekers met aandacht en rust kunnen ontvangen. Duidelijke communicatie en het herkennen van signalen staan daarbij centraal, net als het voorkomen van onnodige prikkels. De training biedt praktische voorbeelden en ruimte om te oefenen. Na afloop zijn medewerkers beter toegerust om met vertrouwen en helderheid te communiceren. Daarmee dragen zij bij aan een gastvrije en inclusieve ontvangst.

Kenniscentrum

In het online Kenniscentrum vind je alle informatie over prikkelarme toegankelijkheid voor de cultuursector. Via interessante e-learnings en tientallen artikelen in de kennisbank delen we onze expertise met jou. Of je nu prikkelvriendelijk les wil geven in de klas, of museum- en theaterbezoekers goed wil informeren: onze nieuwste inzichten, inspirerende voorbeelden en *best practices* geven jou de kennis die je nodig hebt. Kijk op: kenniscentrum-og.nl

Voor meer informatie over de diensten van Stichting Onbeperkt Genieten, ga naar onbeperkt-genieten.nl



Bij Het Nationale Theater is meer mogelijk dan je denkt

Bij Het Nationale Theater vinden we dat theater voor iedereen toegankelijk zou moeten zijn. Wij, als team HNTonbeperkt, zetten ons er dagelijks voor in om het publiek dat vaak buiten beeld blijft, wél een plek te geven. Dat doen we in onze eigen theaterzalen in Den Haag, maar ook op tournee. Zo kan je van voorstellingen genieten als je blind of slechtziend bent of doof of slechthorend. En natuurlijk met extra voorbereiding voor als je prikkelgevoelig bent.

Toegankelijkheid zien we niet als een einddoel, maar als een proces waarin we blijven leren, toetsen en verbeteren. Ons streven is dat iedereen zich welkom

voelt in ons theater – ook als dat betekent dat we onze manier van werken telkens opnieuw onder de loep nemen. De agenda van HNTonbeperkt is slechts een selectie van alle voorstellingen die bij Het Nationale Theater te zien zijn en waarbij toegankelijkheidsmiddelen worden aangeboden. Zit jouw favoriete voorstelling er niet tussen? Neem gerust contact met ons op. HNTonbeperkt is er voor jou en we denken graag mee om jouw voorstellingsbezoek mogelijk te maken. Er is meer mogelijk dan je denkt.

Neem contact met ons op:
onbeperkt@hnt.nl
of lees meer op hnt.nl/onbeperkt

Het Nationale Theater



De Nassaufoyer – de prikkelarme rustruimte van de Koninklijke Schouwburg in Den Haag

Het Team van HNTonbeperkt



(v.l.n.r.):

Thomas: Heeft alle contacten met gebarentolken en schrijftolken om vooral de voorstellingen voor doven en slechthorenden toegankelijk te maken. Hij heeft er ook voor gezorgd dat onze rustruimte er heel mooi uitziet.

Willemijn: Is de programmaleider, zij kiest de beste voorstellingen uit, zodat iedereen een mooi toegankelijk theaterseizoen heeft. Ze werkt ook aan inclusie binnen de organisatie

én deelt actief kennis met andere gezelschappen en theaters—zodat steeds meer organisaties stappen zetten richting toegankelijkheid.

Pluk: Regelt alles rond voorstellingen met audiodescriptie. Daarnaast is zij degene die de Prikkelwijzers en de voorbereidingdocumenten maakt.

Martijn: Als marketeer maakt hij iedereen enthousiast om naar het theater te gaan.



Het Nationale Theater

Schouwburgstraat 10

2511 VA Den Haag

hnt.nl

onbeperkt@hnt.nl

088 - 356 5356

 [@hetnationaetheater](https://www.instagram.com/hetnationaetheater)

 [@nationaetheater](https://www.facebook.com/nationaetheater)

Stichting Onbeperkt Genieten

onbeperkt-genieten.nl

stichting@onbeperkt-genieten.nl

020 - 810 2091

 [@onbeperktgenieten](https://www.instagram.com/onbeperktgenieten)

[@prikkelarmecultuuragenda](https://www.instagram.com/prikkelarmecultuuragenda)

 [@prikkelarmecultuuragenda](https://www.facebook.com/prikkelarmecultuuragenda)

 [@stichting Onbeperkt Genieten](https://www.linkedin.com/company/stichting-onbeperkt-genieten)