



©

## ‘Al zingend de angst voor de dood weghalen’

Zingen rond het bed van een terminale patiënt. Zuid-Limburgse *bedside singers* hopen troost te bieden en de angst voor de dood weg te nemen. „We streven naar een breed repertoire, van Bach tot Frans Bauer.”

**DOOR BENTI BANACH**

Op de reis naar gene zijde verdragen de meeste mensen maar weinig prikkels. Toch leert de ervaring uit de Verenigde Staten dat veel terminale patiënten steun en troost putten uit liedjes die rond hun bed worden gezongen. Het verschijnsel *bedside singers* (letterlijk: bedrandzangers) is inmiddels overgewaaid naar Nederland.

Jolanda Timmermans, coördinator van het netwerk palliatieve zorg Oostelijk Zuid-Limburg, hoorde deze vocalisten voor het eerst op een landelijk congres. Toen ze terug in de regio het voorstel voor een Zuid-Limburgse groep *bedside singers* dropte, reageerden velen enthousiast. „We kregen bijna zeventig aanmeldingen. Ik dacht ‘dit bestaat niet’. We hebben een stop moeten invoeren.”

Na enkele proefrepetities is een groep van bijna dertig zangers overgebleven. Vanaf begin december zijn de Limburgse *bedside singers* in groepjes van vier, vijf, hooguit zes te boeken door patiënten en hun naasten. „We denken dat het hen troost en ontspanning kan bieden en ondersteunend kan werken bij het stervensproces”, zegt Ank Verkoeyen. Als medewerker van het hospice in Kerkrade heeft ze ruime ervaring met terminale patiënten. „Zingen kan rustgevend en verstillend werken. Mensen voelen zich gesteund. Maar het moet zacht en homogeen zijn, één klank.”

## Koud schijfje

Kun je niet ook gewoon een cd opzetten? „We hebben op iedere kamer een cd-speler, mensen nemen soms hun eigen muziek mee”, merkt Jacqueline Cremer als ze in het hospice in Heerlen werkt. „Maar er is een groot verschil met écht zingen. De intentie is anders. En het is intiemer. Het zijn levende, warme wezens tegenover een koud schijfje met muziek.”

De zangeressen - negentig procent is vrouw en werkt in de zorg - worden begeleid door zangpedagoog Harrie Spronken uit Sittard. Ofschoon hij geen ervaring heeft met zingen voor terminaal zieken, weet Spronken wat de valkuilen zijn. „De meesten komen uit bestaande koren. Ze moeten de koorgedachte loslaten, ze moeten van het collectief naar solo. In een koor heb je steun aan elkaar, hier niet. Vergelijk het met van zingen met zijwielletjes in een koor naar zingen zonder zijwielletjes.”

## Voeteneind

Meer dan een handvol *bedside singers* kan een ernstig zieke niet verdragen aan zijn voeteneind. Meer plaats is er meestal ook niet. Die intimiteit vergt veel van de zangers, vindt Spronken. „Ze moeten stevig in hun schoenen staan. De partijen moet er goed in zitten. Daarnaast moet het empathisch vermogen groot zijn. Maar een zanger moet niet in het verdriet meegaan. Als dat gebeurt, kan de hele groep ten onder gaan. Dat kun je gedeeltelijk trainen met ademtechniek. De adem is van het grootste belang.”

Jolanda Timmermans is zich bewust van de emoties in een terminale situatie. „Als het je te veel raakt, kun je een stap terugdoen. Of van meerstemmig terugvallen op éénstemmig.” Ank Verkoeyen denkt dat zingen aan het bed ook haarzelf zal vervullen: „De wereld wordt kleiner voor zieken. Ze nemen afscheid van de buitenwereld. Kleine dingen gaan er meer toe doen, zoals het kussen één centimeter verschuiven. Ik ben dankbaar als ik op dat innerlijke proces met aandacht en liefde kan aansluiten. Vroeger dacht je dat je daarover moest praten. Maar het kan ook zonder woorden.”

## Angst

Verkoeyen wil ook iets van haar vertrouwen in het leven na de dood doorgeven en de angst voor de dood wegnemen. „Mooi gezegd, helemaal mee eens”, zegt Cremer.

„Zingen voedt mij, ik vind het mooi als ik een stukje van die voeding kan overdragen. Het zal soms maar één liedje zijn. Het is iets kleins van ons dat toch heel groot is.”

Wat zouden ze zelf in hun laatste fase willen horen? Jacqueline: „*Helemaal* van Herman van Veen. Opdat de anderen weten hoe dichtbij ze voor mij zijn.” Jolanda

kies *Jesus to a child* van George Michael. „Maar of ik dat dan ook nog mooi vind?”

Ank verwacht dat het Zuid-Afrikaanse lied *Noyana* haar verstilling zal brengen.

Harrie Spronken: „*Homeward bound*, niet in de versie van Simon & Garfunkel, maar de traditional. Maar het zou ook een stuk zonder tekst kunnen zijn.”

Voor meer info of aanvraag: [info@palliatievezorg-ozl.nl](mailto:info@palliatievezorg-ozl.nl)