

Muziek is een krachtige kunstvorm bij rouw

Bij belangrijke momenten in ons leven omringen we ons graag met muziek. Muziek spreekt immers de taal van de emoties. Waar we met woorden niet altijd kunnen uiten wat we voelen, lukt dat met muziek meestal wel.

Tekst: Marianne Eussen

Luister naar de llevelingsklanken van een dierbare overledene, dan komen de emoties vanzelf. Erik Scherder, Nederlands hoogleraar neuropsychologie, deed onderzoek naar de effecten van muziek. Muziek activeert onder andere het hersengebied waar onze herinneringen en gevoelens zijn opgeslagen. Een muzikale herinnering aan iemands leven maakt het gemis van de lieflijke nabijheid des te schrijnender.

“Waar woorden tekortschieten, spreekt de taal van de muziek”

Het verlies van een dierbare scoort hoog in de lijst van stressfactoren. “Een rouwende verricht zware arbeid”, zegt Manu Keirse, emeritus hoogleraar aan de faculteit geneeskunde van de Katholieke Universiteit Leuven. Over de rol van muziek bij rouw zegt hij: “De Grieken wisten al dat kunst en schoonheid genezend en troostend zijn. Muziek komt echt binnen. Zowel bij rouw als muziek speelt de emotie”, vertelt hij na zijn lezing tijdens het Festival ‘Voor mijn dood’ in Maastricht op 24 september jongstleden.

Over of het wetenschappelijk is aangetoond dat muziek helpt bij rouw zegt hij: “Er zijn evidenties die je niet hoeft aan te tonen. Rouw zonder muziek is onmogelijk.

Muziek staat mensen toe hun emoties te tonen door de verbinding die ze met de muziek aangaan. Antidepressiva helpen niet bij rouw”, vindt hij. “Het is normaal om na iemands overlijden verdriet te hebben.”

Muziektherapie

Anna-Eva Prick, lector kennisontwikkeling vaktherapie verbonden aan Zuyd Hogeschool en universitair docent klinische psychologie aan de Open Universiteit, doet onderzoek naar de werking en effecten van muziektherapie. Dan verwerk je met een muziektherapeut op een muzikale manier je emoties. Daarvoor hoef je geen muziekinstrument te kunnen bespelen.

“Muziek kan heel erg helpen bij het reguleren van emoties. Het is een verrijking van je brein. Muziek is een krachtige kunstvorm bij rouw”, zegt de lector. “De meerwaarde van muziektherapie is dat het op een non-verbale methodische wijze gebeurt en persoonlijk afgestemd is”, vertelt zij. “Je herbeleeft herinneringen zonder ze te vermijden wanneer je naar persoonlijke voorkeursmuziek luistert. Muzikale biografie noemen we dat. In een ervaringsgerichte vorm geef je samen uiting aan je rouwproces als het

te doen. Het Netwerk Palliatieve Zorg OZL nam in 2019 het initiatief om een Bedside Singers groep op te richten. Het is heel fijn om dit voor iemand te kunnen doen. De cliënten ontspannen, raken ontroerd en er komen emoties los.”

Hoe voorkom je dat je zelf overmand raakt door emoties? Ank Verkoeyen: “We hebben het leven van de stervende niet gedeeld, daardoor kunnen we onze emoties meestal in toom houden. En als het niet lukt, is dat ook niet erg.”

De Bedside Singers hebben een breed repertoire variërend van Latijnse liederen tot Limburgse liedjes. Het zingen is kosteloos, maar een donatie is welkom.

Voor aanvragen en informatie: info@palliatievezorg-ozl.nl



Anna-Eva Prick



Fotografie: Jolanda Joosten
Bedside Singers Zuid-Limburg

‘Wij staan altijd voor u klaar.’

Ans, Margo, Carian en Jos van DELA



Ons ervaren team helpt u graag om het afscheid altijd persoonlijk en bijzonder te maken. Voor leden en ieder ander. Ga voor informatie naar dela.nl/roermond of bel 0475 72 94 22 voor een persoonlijk gesprek.

DELA
voor elkaar