

Bedside Singers

Zangtroost voor terminale patiënten



REPETITIE BEDSIDE SINGERS ZUID-LIMBURG IN PARC IMSTENRADE

Muziek raakt mensen. Dat geldt zeker ook voor mensen in hun laatste levensfase, bijvoorbeeld in een hospice, zorgcentrum of verpleeghuis. Zang aan het bed kan dan rust, verstillend en troost bieden. In Amerika zijn Bedside Singers al een bekend fenomeen, en onder dezelfde naam zijn ook in Nederland verschillende koren actief. Jolanda Timmermans-Joosten en Ank Verkoeyen wilden graag zo iets in Limburg opzetten. 'Zang kan voor mensen een lichtpuntje zijn in de laatste fase.'

DOOR HARM PETER SMILDE

Op een zondag in oktober 2021 treden de Bedside Singers Zuid-Limburg eindelijk op zoals hun voor ogen heeft gestaan: in een kring rond het bed van een vrouw in de laatste fase van haar leven. 'We hadden meteen contact', zegt Lovina Grooters (52) uit Klimmen, een van de drie zangers die dag. 'Ze zei direct dat ze zo blij was dat we speciaal voor haar gingen zingen. Al bij de eerste samenklank begon ze te huilen. Dat doet je natuurlijk

iets, maar we kenden onze stukken goed en het ging heel fijn. Het zingen werkte als een kalmerende deken.'

De coronapandemie is ruim anderhalf jaar een sta-in-de-weg geweest voor hun plannen. Die kregen in het voorjaar van 2019 vorm. Ank Verkoeyen (62) uit Sittard had lang als verpleegkundige in de palliatieve zorg gewerkt. 'Ik heb zelf ervaren wat muziek en klanken kunnen betekenen voor terminale patiënten', zegt ze. 'Daar-



BEDSIDE SINGERS NEDERLAND

'Je moet niet bang zijn te zingen aan het bed van een stervende'

om wilde ik daarmee meer doen op het moment dat ik met vervroegd pensioen ging'. Mede-initiatiefnemer was Jolanda Timmermans-Joosten (56) uit Sittard. Zij werkt als coördinator voor het netwerk palliatieve zorg in Oostelijk Zuid-Limburg. Op het Nationaal Congres Palliatieve Zorg hoorde ze over het fenomeen Bedside Singers. Jolanda: 'Het leek me een goed plan zo iets ook in Limburg op te zetten, en van het netwerk mocht ik daar tijd in steken.'

Troost

Een oproep op Facebook leverde zo'n zestig reacties op, een aantal dat de initiatiefnemers overdonderde. Samen met zangcoach Harrie Spronken begonnen ze aan de selectie. Zo kwam onder meer Lovina bij het koor. Ze heeft in het verleden het conservatorium afgerond (schoolmuziek) en zingt daarnaast in een oratoriumkoor. 'De meeste mensen die zich aanmeldden hadden koorervaring', vertelt Jolanda, 'en stemvastheid is natuurlijk een eerste vereiste. Maar affiniteit met palliatieve zorg is ook essentieel. Je moet niet bang zijn om te zingen aan het bed van een stervende. Dat is echt heel anders dan 'normale' zanguitvoeringen.' Ook omdat je in het algemeen geen piano het hospice kunt binnenrollen, is de zang aan het bed altijd a capella. 'Je moet dus zonder begeleiding kunnen zingen', zegt Ank, 'en verder moet je de stukken zelfstandig kunnen instuderen en tijdens de uitvoering zonder bladmuziek kunnen zingen.' Lovina vult aan: 'En je moet het fijn vinden om troost te bieden door te zingen. Want dat is het, al kun je zelf ook kippenvel krijgen als

je voelt dat het muzikaal klopt.'

Dat troost bieden hebben de Bedside Singers alleen even moeten uitstellen, want na de selectie en de eerste repetities blies de pandemie alle plannen omver. 'Corona heeft er wel ingehakt, ook bij ons', zegt Jolanda. 'We bleken nog onvoldoende binding met elkaar te hebben, dus van de dertig zangers die we eind 2019 hadden, is meer dan de helft afgehaakt! Die (ver)binding is er inmiddels wel tussen de ongeveer tien overgebleven leden. Jolanda: 'Deze zomer hebben we een aantal keer gerepeteerd in de Boskapel van Parc Imstenrade, een mooie plek in de openlucht. Daardoor hebben we elkaar beter leren kennen en zijn we hechter geworden. Dat is dan toch wel de winst van corona: in een kleinere groep is het makkelijker vertrouwd met elkaar te raken en elkaars kwaliteiten te leren kennen.'

Wiegeliedjes

Wat zing je aan het bed van iemand die terminaal is? 'In eerste instantie hadden we het idee dat we voor iedereen wat moesten kunnen zingen', zegt Jolanda, 'dus klassiek, maar ook soul, jazz of gospel. Daar zijn we wat van teruggekomen. Behalve dat dit een erg breed repertoire zou vereisen, blijkt er vooral behoefte aan korte, rustgevende liederen. Dat kan ook mantra-achtige muziek zijn die mensen even in zichzelf laat keren of juist naar buiten trekt.' Lovina: 'Muziek heeft een fysiek effect, dat is aangetoond. Als een moeder voor haar kind zingt, huilt het minder. We zingen bijvoorbeeld wiegelied-achtige stukken, vaak in driekwarts-

UNIVERSAL VOICE. GUIDE
 Haal het maximale uit je stem

Alberto ter Doest

UNIVERSAL VOICE. GUIDE
 De Universal Voice Guide is een 'must have' voor iedereen die zijn of haar stem wil verbeteren en ontwikkelen. Een betere stem is nu binnen ieders bereik.

- 335 pagina's
- Het meest complete en heldere systeem
- Tientallen foto's met uitleg doodles
- Instrumentaal begeleide audio-oefeningen
- Lax Vox slang
- € 70,- (gratis verzending binnen NL, BE)

Heb je interesse in het Universal Voice System? Volg dan een workshop. Boek deze via de website. De 3 jarige **Universal Voice opleiding** start september 2020. Meld je aan via de website!

HAAL HET MAXIMALE UIT JE STEM

Bestel de Guide online
www.universalvoice.nl

Hugo Prokhorov

eTipboek
Zang
 De complete gids

Met audio en video Tipcodes

€6.99
GRATIS BOEK!
 *alleen iOS; Android € 0,99
TIJDELIJK AANBOD!

The Best Guide to Your Instrument!

Met tips tegen plankenkoorts!

App Store

Voor NIKS...

*Ze zijn gek, die jongens van de Tipbook Company. Maken ze een gloednieuwe, actuele versie van Tipboek Zang, bomvol even praktische als heldere informatie over je meest persoonlijke instrument en met talloze nieuwe foto's. En het allermooiste? Die dikke 200 pagina's aan vakkennis download je helemaal gratis en voor niks!**

* Tijdelijke actie. Normale prijs € 6,99. Nu gratis voor iOS; € 0,99 voor Android. Geldt voor alle digitale Tipboeken. Check www.tipbook.com/apps.

Tipboek Zang

print €17,50
 eTipboek €0,00

www.tipbook.com - www.tipbook.com/apps



BESIDE SINGERS NEDERLAND

maat of zes achtste, eenvoudige liedjes, niet te snel, in hartslagtempo.' Het is vooral belangrijk dat de muziek rust en harmonie uitstraalt, vindt Ank, 'want ernstig zieke mensen verdragen minder prikkels.' Tegelijk kunnen de juiste klanken verzachtend werken. Het gehoor is ook wat het langste blijft, zelfs als mensen in coma liggen.

Intensief

Als de Bedside Singers bij een terminale patiënt (en eventuele familie) komen, vormen ze een kleine kring rond die persoon. Vaak zitten ze te zingen op een krukje, om op dezelfde ooghoogte te zijn. 'Zuiver zingen is belangrijk, maar we vinden verbinding maken met de patiënt en de naasten eigenlijk nóg belangrijker', vertelt Jolanda. 'Je moet als zangers naar elkaar luisteren én bijvoorbeeld kunnen inschatten of je nog een lied aan het bed kan zingen.' Ank: 'Emotioneel gebeurt er heel veel. Je moet dus zelf een soort innerlijke rust hebben en aanvoelen wat op dat moment nodig is. Dat zijn heel intensieve processen die veel dieper gaan dan bij een gemiddelde zanguitvoering.'

Toekomst

Inmiddels heeft zangcoach Harrie Spronken zelf aangegeven zich op andere muzikale activiteiten te richten. Het koor is hem dankbaar voor zijn inspirerende leiding in een lastige periode. Samen met een nieuwe zangcoach gaan de Bedside Singers Zuid-Limburg met goede moed verder. Ze hebben weliswaar hun tweejarig bestaan gevierd, maar zijn in feite nog beginnend. 'We zijn klein en gemotiveerd, en we kijken voorzichtig naar uitbreiding,' zegt Ank. 'We gaan nu vooral verder bouwen met de mooie groep die we nu hebben', licht Jolanda toe. 'We hebben een repertoirelijst van

ruim twintig liederen. Dat is nog een redelijk beperkt repertoire, dat willen we graag zo goed instuderen dat we alles zonder aarzelen kunnen inzetten. We gaan hoe dan ook door, want ik blijf het speciaal en waardevol vinden dat je met mooie samenklank en muziek iets bijzonders voor iemand kunt betekenen, dat zang een lichtpuntje kan zijn in de laatste fase.'

Op één man na bestaan de Bedside Singers uit vrouwen. Dat is geen probleem, zeggen ze, omdat er ook twee vrouwen tenorpartijen op zich nemen. Er zijn genoeg zangstemmen om in groepjes van drie of vier aan de diverse bedden te zingen. Op dit moment komen de zangers alleen op verzoek, meestal is dat om voor de hand liggende redenen op korte termijn. Maar er zijn ook ideeën om op vaste tijdstippen in verschillende hospices troost door zang te geven. 'Dat we weer kunnen repeteren is al prachtig,' zegt Lovina. 'Als nu de corona-angst wat uit de samenleving gaat, is er weer meer mogelijk. Ik hoop dat we ook bijvoorbeeld elke maand in zorginstellingen kunnen optreden of een muzikale ronde langs bedden kunnen maken in een zorgcentrum of ziekenhuis. Gezongen muziek aan het bed geeft tenslotte mensen die het moeilijk hebben een lach, een traan en afleiding.' ||

MEER OVER BEDSIDE SINGERS ZUID-LIMBURG: WWW.1LIMBURG.NL, ZOEK OP BEDSIDE SINGERS • VERDER O.A. WWW.BESIDESINGERS.NL

Prijs

De Bedside Singers Nederland - een overkoepelende organisatie met afdelingen in twaalf steden en regio's - wonnen onlangs de Noorderlicht Prijs 2021; een prijs voor inspirerende initiatieven in de palliatieve of terminale zorg. Aan de Noorderlicht Prijs is een geldbedrag van 1000 euro gekoppeld, dat Stichting Bedside Singers onder meer gaat gebruiken voor trainingen van de diverse koorleiders.