



De troost van het lied als andere stemmen zwijgen

Zingen maakt blij, zeggen we vaak. Maar zang en muziek doen meer. Ze roepen herinneringen op, soms uit lang vervlogen tijden. En ze zorgen voor verbinding – met elkaar en met God. Misschien is zingen daarom voor ouderen en mensen in hun laatste levensfase waardevoller dan je denkt.

Tim van Iersel, geestelijk verzorger en 'dementiedominee', weet vanuit de praktijk welke rol muziek kan spelen, juist in de laatste levensfase van mensen. "Muziek is een heel belangrijk communicatiemiddel, vooral bij mensen met dementie. Bij hen zijn allerlei andere vormen van communicatie meestal niet of nauwelijks meer mogelijk, en is muziek vaak een mooie ingang om contact te hebben. Uit onderzoek blijkt zelfs dat het deel van de hersenen waar muziek wordt opgeslagen, bij dementie juist het minst wordt aangetast." Hij herinnert zich een vrouw die haar moeder bezocht in het verpleeghuis waar ze woonde. Moeder was op dat moment net bij een kerkelijke viering, en de dochter zag haar moeder diverse liederen feilloos meezingen. "Die dochter zat te huilen in de dienst. 'Mijn moeder spreekt helemaal niet meer,' zei ze, 'en nu zie ik haar meezingen.' Dat is ontzettend waardevol. Veel mensen denken dat ouderen met dementie niets meer snappen of meekrijgen. Dit voorbeeld laat zien dat er meer mogelijkheden zijn dan je denkt. Als je met deze mensen over het geloof wilt communiceren, kom je juist op die liederen. Ze zijn toegankelijk en bieden mensen vaak troost."

Tranen in haar ogen

Er is nog iets wat Van Iersel opvalt als hij tijdens de vieringen zingt met de bewoners: ze worden rustiger. "Soms zijn mensen aan het begin van de dienst heel onrustig. Ze praten overal doorheen of willen 'naar huis'. Gaandeweg de dienst zie ik ze rustiger worden. Enerzijds door de herkenning van de teksten, anderzijds omdat ze toch ergens de verbinding met

God ervaren tijdens het zingen. Ze sluiten hun ogen, raken soms geëmotioneerd."

Raken mensen geëmotioneerd door de herinnering en de nostalgie, of ook door de inhoud?
"Dat is lastig te onderscheiden. Het zal vaak een combinatie van die twee zijn, al ben ik ervan overtuigd dat mensen echt de inhoud, of in elk geval de strekking van een lied meekrijgen. Gisteren leidde ik een

'Hebben wij straks nog houvast aan geestelijke liederen?'

dienst in een huiskamer, toen er een vrouw naast me zat die bij elk lied zei: 'Het is zo mooi dat we dit nu zingen.' Ze had tranen in haar ogen en vouwde steeds opnieuw haar handen. Dus ook in haar houding – devoot bijna – liet ze zien dat het haar raakte. Dat is meer dan 'slechts' een herinnering."

Van Iersel denkt aan de man die op een zondag tijdens het zingen steeds zijn blik naar boven richtte. "Hij had een ernstige vorm van dementie, je kon moeilijk contact met hem krijgen. Later die week overleed hij. Dan denk ik: er gebeurt soms meer dan je kunt vatten in woorden."

Eigenwaarde

Veel mensen met dementie kennen ondanks hun vergeetachtigheid vaak tientallen liederen uit hun hoofd. Dat dit deze mensen ook een stuk eigenwaarde

geeft, merkte Van Iersel toen hij onlangs tijdens een viering het lied 'De Heer is mijn herder' op. "Een vrouw zei vervolgens dat hele eerste couplet uit haar hoofd op. Vervolgens sprak ze verbaasd: 'Hé, ik ken het nog helemaal uit mijn hoofd! Bijzonder hè?' Met andere woorden: ik vergeet heel veel, maar dit kan ik nog zo opzeggen. Dus zo gek ben ik eigenlijk nog niet. Wat dat betreft denk ik weleens: hoe zou dat met onze generatie gaan? Kennen wij straks nog geestelijke liederen uit ons hoofd, of is het allemaal zo vluchtig geworden, dat we daar geen houvast meer aan hebben? Ik zie dag in dag uit hoeveel deze liederen voor mensen betekenen."

Driestemmige liedjes

Dat muziek en zang essentieel zijn voor het emotionele welzijn, zag Petrie Akkerman bij haar ouders, die beiden aan dementie leden. Het stimuleerde haar om mensen in hun laatste levensfase zingend te ondersteunen en daarom richtte ze The Bedside Singers Nederland op. Regelmatig zingt ze met een klein groepje bij het bed van ernstig zieke en stervende mensen. Het re-

pertoire bestaat uit eenvoudige, driestemmige liedjes uit diverse spirituele tradities, waaronder Taizé.

Wiegenliedjes voor baby's

"Die laatste fase van het leven lijkt erg op de eerste fase van het leven: we zijn gevoelig en afhankelijk," zegt Akkerman, die ook een eigen praktijk heeft voor

'Door het zingen komt het zenuwstelsel tot rust'

zangles, stemtherapie en lichaamsgerichte therapie. "Zoals je voor baby's wiegenliedjes zingt zodat ze rustig worden, zo zingen wij liederen aan het bed van zieken en stervenden om ze ontspanning, rust, vertrouwen en troost te brengen."

Zit er verschil tussen zingen en instrumentale muziek?

"Absoluut. De menselijke stem geeft een directe verbinding. Dat ken je al als baby: met name de stem helpt je te kalmeren. We zien in ons werk zelfs dat het letterlijk pijn kan verminderen. Zo kwamen we ooit bij een vrouw die lag te wachten op de morfine. De pijn was zo erg, dat haar man en dochter twijfelden of we wel moesten gaan zingen. Ze lag te kreunen en onrustig te woelen in haar bed. Uiteindelijk zijn we toch gaan zingen en merkten we dat ze kalmer werd bij bijna elk liedje dat we zongen. Haar ademhaling werd dieper en rustiger, zó zelfs, dat uiteindelijk de morfine nog wel even kon wachten. Het is ook wetenschappelijk onderzocht: muziek kan de beleving van pijn dragelijker maken."

Is dat een kwestie van afleiding?

"Ik denk dat het nog dieper gaat. Als er veel pijn is, raakt je zenuwstelsel in de stress. En stress verergert de pijn. Maar door het zingen komt het zenuwstelsel tot rust, en daarmee vermindert de pijn en de spanning."

Geeft muziek mensen ook troost?

"Zeker. Die troost zit voor een groot deel in het gevoel dat mensen niet alleen zijn. Niet enkel op dat moment, maar ook in het verlies van het lichaam, van de gezondheid, van het leven zijn ze niet alleen. Met



name het gevoel dat we het lijden en het verlies op zo'n moment samen dragen en delen met elkaar, is heel troostend. Bovendien geeft het verbinding op een diep menselijk niveau."

Hoe anders is zingen aan een sterfbed dan op een gewone dag in het leven?

"Het mooie van de stervensfase is dat veel maskers wegvallen. Het gaat alleen nog maar om de essentie: verbinding, de belangrijke relaties die mensen hebben opgebouwd. Wat voor ons geweldig is aan

ment, het is heel persoonlijk en – op een bepaalde manier – naakt. Als je overmand wordt door emoties, zul je dat onmiddellijk horen in je stem. Dus diegene die daar ligt is kwetsbaar, maar wij als zangers zijn het ook. Op die manier ontmoeten we elkaar."

W BedSidesingers.nl

Gehoor blijft lang intact

Uit onderzoek van Canadese wetenschappers blijkt dat het gehoor het langst intact blijft als mensen sterven. Onduidelijk is of ze ook begrijpen wat ze horen, maar het is voor veel mensen reden genoeg om te blijven praten tegen en zingen voor hun geliefde.

Voor hun onderzoek lieten de wetenschappers van de Universiteit van British Columbia vijf mensen in de laatste uren van hun leven bepaalde geluidstonen horen, waarbij ze nagingen of de geluiden hersenactiviteit veroorzaakten. Om de reactie in het brein te meten, gebruikten ze EEG-techniek, die elektrische activiteit in de hersenen registreert. "De hersenen reageerden op auditieve prikkels, maar we kunnen onmogelijk weten of ze zich nog dingen herinnerden, stemmen herkenden of taal begrepen," stelde onderzoeker Elizabeth Blundon.

'Opsmuk en ego's vallen in die laatste fase allemaal weg'

dit werk, is dat je mensen ontmoet hoe ze echt zijn. Opsmuk en ego's vallen in die laatste fase allemaal weg. Dat maakt de ontmoetingen vaak zo eerlijk en ontwapenend. Je ontmoet mensen in hun totale kwetsbaarheid. En vergeet niet: ook de mensen die zingen zijn kwetsbaar. Je kunt je niet verstoppen achter een instru-

