

**Alice Altink is  
individueel, relatie-  
en groepstherapeut,  
schrijfster en  
zangeres. Haar  
specialisatie is  
onder andere  
rouwverwerking.  
Samen met haar  
vaste pianist Han  
Hesselink geeft zij  
workshops zingen  
als rouwverwerking  
onder de titel 'Heel  
je Hart'.**

# Zingen als balsem voor de ziel...

"Tijdens de workshops staan de thema's verliezen verwerken, het herdenken van dierbaren en vieren van het leven centraal" vertelt Alice. "Zingen is een vorm van expressie, een ander kanaal om uiting te geven aan gevoelens dan wat we gewend zijn. De intensiteit van gevoelens die bij muziek hoort, is zó mooi. Via zang kun je in de breedste zin van het woord je emoties delen, zoals je blijdschap, ontroering, verdriet, angst, protest en kwaadheid. Het herhalen van wat je zingt, bijvoorbeeld bij mantra's, werkt helend, het kan als het ware bezweren, laten vasthouden wat je wilt koesteren.

We spelen dan nummers over gemis en verdriet, maar ook over troost en het vieren van het leven. Het maakt emoties los en het geeft weer ruimte. Bijna iedereen knapt er van op."

Rond rouw zit in meerdere opzichten soms een scherp randje, heeft Alice ondervonden. "Veel mensen durven niet goed de ander aan te spreken op een verlies, bang als ze zijn om de wonden weer open te rijten. Ik zie het als mijn missie om dat minder zwaar te maken. Verdriet en pijn horen bij het leven. Je mag best stil staan bij treurnis, zelfs bij feestelijke gelegenheden, daarmee erken je de ander en uit je je verbondenheid, hetgeen troostend is. Het is natuurlijk zwaar als iemand veel verliezen of een gecompliceerd verlies heeft meegemaakt, maar dat betekent niet dat het niet benoemd kan worden en dat dan de sfeer ineens alleen nog maar tragisch is. Daarom vind ik de reclame van SIRE ook altijd zo mooi: Verdriet is niet besmettelijk, ook niet op het werk!

"Bovendien", zegt Alice, "is zingen ook iets dat bij het leven hoort. Iets heel natuurlijks". Enthousiast: "Zingen is leven. Je ademt van top tot teen. Je ademhaling gaat heel natuurlijk omdat je je op de muziek en tekst concentreert. Dat gaat vanzelf. En als prettige bijkomstigheid versterkt het ook je immuunsysteem."

Met haar workshops heeft Alice een unieke mogelijkheid gevonden om zang en heling met elkaar te combineren via 'prachtige oefeningen en kleine rituelen'.

Er is al een groot repertoire aanwezig. Dat varieert van bekende nummers als 'Fragile' en 'Moenie weggaan Nie' tot een gevoelig liedje

als 'How could Anyone (ever tell you, you were anything less than beautiful)', een opzweepend chant als 'Wisdompath' of een fraaie spirituele mantra als 'Return Again'. "Maar mensen kunnen ook zelf verzoeknummers indienen en daarmee toegezongen worden."

Eerstvolgende workshop:  
zaterdag 12 maart 2011, Tijd: 11.00 - 17.00.  
Plaats: Het Elanderhus in het Scandinavisch  
Dorp, aan het Paterswoldsemeer.  
Kosten: € 125,00.  
Meer informatie: [www.alicealtink.nl](http://www.alicealtink.nl),  
telefoon: 050-5491240,  
e-mail: [maw@altwolff.nl](mailto:maw@altwolff.nl),  
website: [www.altwolff.nl](http://www.altwolff.nl)

Uit: Uitvaartbijlage  
Groot Rijswijk  
03-03-2011

