

Zingen als balsem voor de ziel

Psycholoog Janneke Geurts begeleidt mensen om de laatste fase van hun levensreis voor zichzelf en hun naasten waardig af te sluiten. Alice Altink is als individueel relatie- en groepstherapeut gespecialiseerd in rouw. Twee vrouwen, ieder aan de andere kant van de dood, halen kracht en een helende emotie uit het samen zingen.

TEKST: WIM HUIJSER FOTOGRAFIE: MAAIKE VAN HELMOND

Janneke: 'Ik barstte, midden in het lied, ineens in huilen uit'



stervensbegeleiding

Alice zingt al jaren in allerlei bands, vooral jazz. Toen ze bij haar thuis een zangkoortje begon, kwam Janneke daar bij toeval op af. Ze had een periode in het buitenland gewoond en gewerkt en vond zingen een mooie manier om weer nieuwe mensen te leren kennen. Ze trad zelf ook al jaren op in het klassieke en musical genre. Het klikte buitengewoon. Alice en Janneke vonden niet alleen veel van dezelfde muziek mooi, maar ontdekten in elkaar ook de gedrevenheid en inspiratie voor het werken met mensen bij verlies en rouw.

Janneke begeleidt mensen tijdens de laatste levensfase en werkt als het ware aan de voorkant van de dood. Als therapeut gespecialiseerd in rouw, werkt Alice vooral aan de achterkant van de dood. In het zingen vinden beide vrouwen de kracht om met die emoties om te gaan.

BREEKBAAR

Alice herinnert zich het eerste breekbare moment nog heel goed: 'Toen we hier met

het koortje het lied *Amigos para siempre* zongen, raakte dat Janneke heel direct.' Janneke: 'Het triggerde het gemis van een goede vriendin die ik heb moeten achterlaten. Ik barstte, midden in het lied, ineens in huilen uit. Ik was mezelf er tot dat moment niet zo bewust van dat ik haar zo miste. Maar na een korte huilbui voelde ik me zoveel lichter en vrijer.'

Alice: 'De kracht van zingen is heel elementair. Veel culturen kennen klaagzangen en vreugdezangen. Mensen gaan soms zingend achter de kist aan. Het herhalen van wat je zingt, zoals in mantra's, werkt helend, het bezweert. Juist droevige muziek maakt dat er weer ruimte komt om voort te leven. Je knapt er ontzettend van op, je hebt een veel natuurlijkere ademhaling en het kan je immuunsysteem versterken.'

Janneke ervaart dat precies zo: 'Muziek komt op een andere plaats binnen. Je voelt dat je leeft en dat er van binnen van alles begint te stromen. Dat voelt gezond.'

HEEL JE HART

Alice gebruikt de helende werking van het zingen ook in haar workshop *Heel je Hart* waarbij mensen die een dierbare hebben verloren worden uitgenodigd mee te zingen op de muziek van gemis en verdriet, maar ook van troost en het vieren van het leven. Alice: 'Mensen moeten soms door een barrière heen om te kunnen zingen. Maar uiteindelijk kan iedereen het. Wat ik aan het samen zingen toevoeg, zijn de rituelen die de liedjes verbinden. Ik vraag mensen bijvoorbeeld om oogcontact te maken. Op dat moment gebeuren er al wonderen. Zowel door het zingen als door het kijken worden mensen geraakt. Iedereen heeft wel iets of iemand verloren. Als mensen heel emotioneel worden, is er troost van de anderen of trekken ze zich even terug om daarna weer verder te zingen. Mensen zoeken vanzelf de verbinding. In de pauze, bij de lunch, komen dan de gesprekken. Dan zoeken de mensen die bijvoorbeeld allebei hun ouders zijn verloren, elkaar op.'



Zingen als balsem voor de ziel

KRACHT

Uit onderzoek is gebleken dat muziek soms meer troost geeft dan het contact met mensen. Blijkbaar doet het meer dan we ons realiseren. Er gaat een enorme kracht van uit. Alice herinnert zich hoe zij zelf als kind van haar moeder leerde zingen om de angst te verdrijven. 'Toen ik later zelf kinderen had, zong ik als vanzelfsprekend 's nachts met hen tijdens het kamperen om het onweer te bezweren.' Het is niet alleen de melodie die je raakt, het zijn ook de woorden. Vooral die combinatie heeft een heel universele werking. Janneke: 'Een lied als *Papa* van Stef Bos kan ik niet zingen. Na twee zinnen kan ik niet verder. Het maakt zoveel los. Dat zegt natuurlijk iets over de relatie met mijn eigen vader.' Alice: 'Het maakt je bewust dat je daar misschien nog wat mee te doen hebt.'

AFSCHEID NEMEN

Het doorbreken van het zwijgen over de pijnlijke thema's van het leven, is een van de belangrijkste dingen in Jannekes werk: 'Er is inmiddels heel veel aandacht voor de inhoud en vormgeving na een overlijden. Aan de ene kant juich ik dat toe, maar door de nadruk op uiterlijkheden worden soms de echte gevoelens onderdrukt. Ik vind vooral die periode daarvoor, die laatste levensfase, zo boeiend. Er zijn dan nog kansen om elkaar beter te leren kennen. Er is in die laatste maanden, weken en zelfs dagen, nog zoveel dat we kunnen delen en dat later bij de verwerking kan helpen. Zou het niet prachtig zijn als mensen als het ware bij hun eigen begrafenis zouden kunnen zijn? Dat ze zelf kunnen uitspreken waar ze voor hebben gestaan en van anderen horen wat zij in hun levens betekend hebben? Mensen

willen wel praten over ziekte, verdrietige gebeurtenissen of het naderende einde, maar weten vaak niet hoe. Het is ook lastig. Het is als met een geliefde die je voor een poos moet gaan missen. Als je eenmaal op het vliegveld staat komt er geen zinnig woord meer over je lippen. Als gespreksleider kan ik een rol spelen door het gesprek een duwtje te geven. Het liefst wil ik mijzelf daarbij onzichtbaar maken. Ik vind het mooi om stil bij een familie te zitten en te zien dat er een echt gesprek ontstaat.'

ROUW VERWERKEN

Voordat Alice met rouwtherapie begon, stuitte ze vaak op onbegrip over haar eigen rouwervaringen die te maken hadden met het vroege verlies van haar vader. Dat was toch al meer dan 25 jaar geleden? Hoe kon ze daar nu nog verdriet om hebben? Alice besloot haar boek *Gedeeld Verlies* te schrijven, een handreiking voor mensen die rouwen en voor hen die met rouwende mensen te maken krijgen. Gaandeweg raakte ze ook in haar

praktijk gespecialiseerd in het werken met (gecompliceerde) rouw. 'Ik ervaar het telkens weer als een geschenk dat mensen mij zo in vertrouwen nemen, dat ze zich blootstellen met hun angsten, verdriet en soms niet acceptabele gedachten en gevoelens. Het is een intiem proces. Ik loop een tijdje met mensen mee en zie dan dat ze iets kunnen met wat ik ze aanreik. Dat ontroert.'

Alice ziet in haar praktijk dat het omgaan met verdriet en rouw in Nederland door de jaren heen is veranderd. 'Vroeger werd gezegd dat iemand heel dapper was als hij niet huilde bij een begrafenis. Iedereen was destijds vol lof over de stoïcijnse houding van Jacqueline Kennedy na de moord op haar man. Het is nu soms doorgeslagen naar de andere kant. Nu moet het verdriet

vaak uitbundig worden tentoongesteld. Maar verdriet brengt mensen ook in verlegenheid. Ze denken en willen al gauw dat alles weer normaal is en dat maakt de pijn soms onbedoeld alleen maar groter. Ik leer mensen omgaan met hun eigen rouwproces. Het herstelvermogen werkt bij iedereen weer anders. Rouwen gaat in rondjes. Af en toe vraagt het opnieuw aandacht, vaak jaren later nog. Elk nieuw verlies raakt ook weer de littekens van het oude.'

EIGEN EMOTIES

'Het werken met mensen die de dood in de ogen kijken herinnert me aan mijn eigen sterfelijkheid,' zegt Janneke. 'We hebben zelf niet veel te zeggen over het moment en de vorm van onze dood, maar

we kunnen wel invloed uitoefenen op de manier waarop we afscheid nemen. Alice: 'Ik kan geraakt worden door het verdriet van de mensen die ik spreek in mijn praktijk. Het heeft soms een elastiekje met mijn eigen verdriet. Zingen vind ik heerlijk, daardoor kan ik beter omschakelen tussen mijn werk en mijn privéleven. Tussen twee cliënten door zing of neurie ik vaak. Dat helpt om mijn zinnen te verzetten!'

Meer over Alice Altink en Janneke Geurts op:
www.altwolff.nl en
www.jannekegeurts.com

Alice: 'Juist droevige muziek maakt dat er weer ruimte komt om voort te leven'

