

HAREN

DÉ KRANT



Harenses zangeres combineert muziek en rouw

Heel je hart zingend

Alice Altink is veelzijdig. Ze zingt jazz, Engels- en Nederlandstalige liedjes en zelfgeschreven werk. Alice produceerde diverse Cd's en schreef het boek 'Gedeeld verlies'. Ze heeft ook een praktijk voor psychotherapie en rouwverwerking. Die twee combineert ze in de workshop 'Heel je Hart'.

"On and on the rain will fall, like tears from a star." De Harenses Alice Altink zingt de sterren van de hemel terwijl de deelnemers van de workshop 'Heel je Hart' wat onwennig nog een kopje koffie nemen. Pianist Han Hesselink knikt. De groep is compleet. "Ik begin altijd met het zingen van een paar 'inzingliedjes' voor ik de groep welkom heet", heeft ze vooraf verteld. "Pas daarna spreek ik de deelnemers toe." Alice Altink is zangeres en geeft individuele, groeps- en relatietherapie. Op de vraag wanneer ze met beide is begonnen, antwoordt ze dat zingen iets is wat zo stevig in haar genen is verankerd dat ze het van jongs af aan doet en haar praktijk voert ze sinds vijftientig jaar.

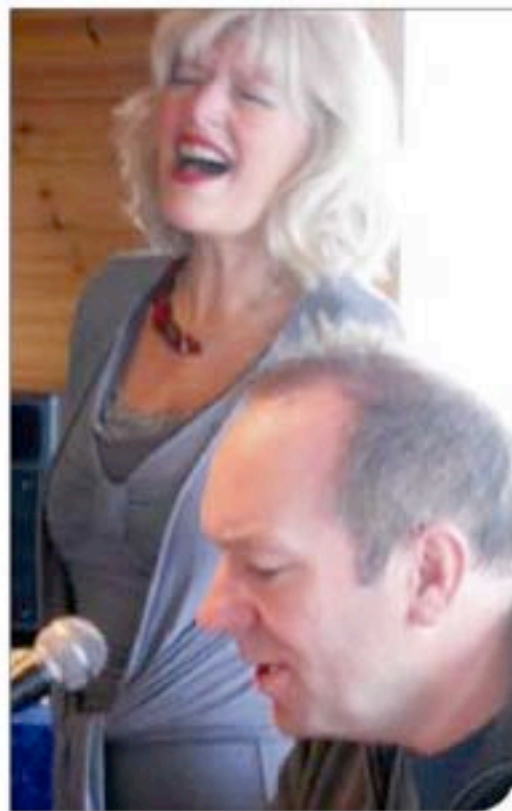
Dierbare niet loslaten

"Mijn vader was bassist, zanger en performer en mijn moeder leerde ons dat we moesten zingen als we bang waren. Want dat hielp", vertelt ze. "Ik zong al vroeg tussen de schuifdeuren. Toen mijn toenmalige echtgenoot me eens zou begeleiden op zijn dwarsfluit kon hij het instrument niet vinden. Ik was al begonnen met zingen en improviseerde de tekst 'Je dwarsfluit ligt in de keuken' waarna hij naar de keuken spurte en net op tijd terug kwam. Met fluit. Mijn moeder omhelsde mij ontroerd en zei dat ik sprekend op mijn vader leek door deze improvisatie." Alice trouwde, kreeg kinderen, emigreerde

naar Amerika, scheidde en kwam terug naar Nederland. Omdat ze jong moeder was geworden, besloot ze alsnog te gaan studeren toen haar kinderen niet meer zulke handenbindertjes waren. Ze koos voor de Sociale Academie en volgde later nascholingscursussen in de psychotherapie en op het gebied van lichaamswerk, rouwverwerking, groepswork en hypnotherapie. Juist de combinatie van rouwverwerking en zingen spreekt haar aan. "Mensen zeggen wel eens dat je een dierbare overledene moet loslaten maar zo is het niet", zegt ze. "Je moet alleen zorgen dat verdriet om het verlies je niet opslokt. "Dat is iets anders. Degene die je bent verloren krijgt een andere plek in je leven en dierbare herinneringen mag je koesteren. Muziek is daarvoor een prachtige manier."

Meezingliedjes en verzoeknummers

Op de grens tussen muziek en rouwverwerking ontstaan bij Alice mooie dingen. Zo organiseert ze sinds een jaar of drie twee keer per jaar de workshop 'Heel je Hart', samen met pianist Han Hesselink, in het Skandinavisch Dorp. Alice vertelt hoe de workshop er uitziet: "Nadat we de deelnemers hebben ontvangen met een paar mooie liedjes, die ze geleidelijk aan kunnen meezingen of neuriën, heet ik ze welkom en daarna zingen we samen verschillende liedjes. De deelnemers zijn mensen



die van muziek houden, erdoor geraakt kunnen zijn en steun hebben aan de verbinding die dat geeft. Het gemeenschappelijke thema is 'verlies'. Verlies van iemand die dierbaar was, werk, een dier of zelfvertrouwen. Behalve veel liederen zingen, voeren we een ritueel uit, zingen mantra's, maken een geluidswal en doen andere oefeningen. Door je hart open te zetten, kan gevoel stromen. Daar gaat het om. Ik ben ver van tevoren bezig met het maken van het liedboek en het programma. Er zijn altijd verzoeknummers, muziek die troostend is of herinnert aan mooie momenten met een geliefd iemand die er niet meer is."

Zoals je zou verwachten van iemand die workshops organiseert op het gebied van rouw is Alice' eigen leven niet altijd over rozen gegaan. Haar vader overleed toen ze drie jaar was en ze woonde al op jonge leeftijd in Indonesië, Australië en Amerika. Iets wat ze niet gemakkelijk vond op die leeftijd. Haar moeder en broer stierven beiden een paar jaar geleden na een moeilijke periode. "Ellende genoeg", beaamt ze. "Maar ik kan goed rouwen,

kan goed rouwen, hou van het leven en vier dat ook graag. Door het samen zingen met Han en mij gebeurt er ook altijd iets bijzonders: het is dynamisch, troostend en opbeurend. Een Heel-je-Hartworkshop is dan ook vooral een verwendag voor de deelnemers.” Na afloop van de workshop krijgt iedere deelnemer een van de cd's *'I will be gentle'* of *'Hold on to let go'* mee naar huis. Om te blijven zingen. (GB)

Volgende Heel je Hart

Deelnemen aan de workshop 'Heel je Hart' kost € 125,=. Voor dat bedrag hebt u van elf tot vijf uur een verwendag in het Skandinavisch Dorp met een heerlijk lunchbuffet. Het liedboek is bij de prijs inbegrepen en na afloop krijgt u een cd mee. De volgende workshop is op 29 oktober. Meer informatie en opgave via www.altwolff.nl.