

Zingen: goed voor u!

Wout Huizing

In het boek van Erik Scherder, *Singing in the brain. Over de unieke samenwerking tussen muziek en de hersenen* (2017) lees ik dat er een 'kwaliteit-van-leven-vragenlijst' is ingevuld door koorleden. Wat blijkt? Zingen in een koor heeft gunstige effecten op het mentale welzijn, zoals bijvoorbeeld vermindering van stress, een toename van 'dat je je verfrist en energiek voelt' en 'je werk een beetje vergeet'. Wie op een koor zingt, maakt meer nieuwe vrienden en er ontstaat een waardevolle onderlinge band. Ook vertonen koorzangers veel minder depressieve symptomen.



Bof ik even dat ik al jarenlang op een (klein) koor zing! En in de decembermaand zingen we héél veel. Er staan tien optredens/concerten gepland om te zingen in de oudste kerk van Den Haag (Abdijkerk) en in een aantal zieken- en verpleeghuizen. Ik ga ervan genieten. Wat voor mij óók de 'kwaliteit van mijn leven' verhoogt is het effect en de betekenis die dit zingen heeft voor de toehoorders. Beelden van vorig jaar heb ik nog op m'n netvlies. Hoe er troost was in de muziek voor die patiënt op de intensive care die wist dat dit zijn laatste Kerstfeest zou zijn. Hoe iemand met afasie toch mee kon zingen. Tranen van een patiënt, omdat muziek ráákt. Heel bijzonder om te zingen op de kraamafdeling voor een vader met in zijn armen een pasgeboren kind. Nooit eerder waren de wiegeliedjes zo toepasselijk.

Zingen, goed voor u! Het boek van Scherder staat vol voorbeelden hoe belangrijk muziek is voor mensen met kanker, met dementie of Parkinson, voor mensen in coma of met autisme. Het heeft bovendien gunstige effecten op de pijnbeleving.

Als het gaat om zingeving of mentaal welbevinden, is voor mij duidelijk dat geestelijk verzorgers én zelf moeten zingen/musiceren (in vieringen, bij individuele begeleiding en in groepswork) én samenwerken met muziektherapeuten en activiteitenbegeleiders om te stimuleren dat er veel gemusiceerd en gezongen wordt. Actief musiceren of zingen heeft dan nog méér effect dan alleen luisteren.

Fietsend door Den Haag kwam ik een bijzonder bordje tegen: *ZANGFIETSPAD. Hier mag je officieel (mee) zingen op de fiets! Geen vreemde pauzes meer in je liedje omdat er iemand langs fietst!*

Mijn voorstel is dat geestelijk verzorgers in de organisatie het volgende aan de orde stellen: laten er gangen zijn, een huiskamer, een ontmoetingsruimte, een afdeling, waar je officieel mag zingen zonder dat je je hoeft te generen. Met een bordje aangeven: *ZANG GANG. Hier mag u hardop en uit volle borst zingen. Goed voor u!* Natuurlijk geldt dit voor ieder die wil zingen, of je er nu werkt of verblijft. Aardig idee voor een beleids- of projectplan in 2019?

Wout Huizing, stafmedewerker Reliëf, christelijke vereniging van zorgaanbieders; whuizing@relief.nl