



Een deel van de Bedside Singers Heiloo zingt tijdens een workshop voor een ander lid van de groep, die in bed ligt om te ervaren hoe dit voelt.

FOTO JFOTO/VINCENT DE VRIES

**REPORTAGE** Bedside Singers Heiloo zingen aan het sterfbed

# Zingen voor de ziel op reis

Van 'Hallelujah' en Taizé-liederen tot 'Love me tender' en 'Aan de Amsterdamse grachten'; het afgelopen jaar hebben de negen leden van Bedside Singers Heiloo gerepeteerd op het voorgeschreven repertoire van de meest uiteenlopende liederen. Ze zijn er nu klaar voor om te zingen voor mensen in de laatste fase van hun leven.



Marjolein Elfring  
m.elfring@mediahuis.nl

**Heiloo** ■ Acht vrouwen en één man: Jan Eekhoudt uit Heiloo, die de rol van coördinator van de groep op zich heeft genomen. „Maar we komen niet met zijn allen aan het bed zitten, hoor”, vertelt hij. „Dat is met drie, hooguit vier zangers.” Ze nemen hun eigen krukje of stoeltje mee en zingen een kwartier tot twintig minuten aan het sterfbed.

## Zangervaring

Allemaal hebben ze de nodige zangervaring, wat ook wel mag, want het zingen is zacht en a capella, dus zonder begeleiding. „Dan is er wel een bepaalde kwaliteit en stemvastheid nodig om het mooi te laten klinken”, vertelt Connie Kriek, samen met Anneke Breukel muzikaal leider van de groep. Eekhoudt zingt bijvoorbeeld al van jongs af aan, tegenwoordig bij popkoor Prestige in Alkmaar. Kriek is al decennia muzikaal leider van diverse gezelschappen, variërend van popkoren tot barbershopkoren en tegenwoordig begeleidt ze zanggroepen van onder meer de Remonstrantse kerk in Alkmaar en de Oude Ursulakerk in Warmenhuizen.

Dat ze bij de Bedside Singers terecht is gekomen, heeft ze aan haar man te danken. „Ik had er zelf nog

nooit van gehoord, hij had het op Facebook gezien en me aangemeld. Ik wist van niets. Maar ik hou van muziek en van elke muziekstijl. En de kleine setting, het vrijwilligerswerk; dat concept sprak me zeer aan.”

## Waardevol

Wat alle leden met elkaar gemeen hebben, is dat ze graag iets voor een ander willen doen. „Ik geef graag, dat maakt mij gelukkig”, vertelt Eekhoudt, die in het dagelijks leven psycholoog is met een praktijk voor relatietherapie. „De vorm van aandacht die wij mensen in de laatste levensfase kunnen geven, is heel waardevol. En zo te zingen, in een stille kamer, dat raakt mensen. Degene in bed heeft soms nog nooit meege-

## Wereldwijd netwerk van koren

'Thresholdchoirs' zijn koren die zingen aan een sterfbed, voor 'de ziel op reis'. Het is een wereldwijd netwerk van koren, ontstaan in Amerika.

In 2016 richtte Petrie Akkerman, die zag hoe essentieel muziek was voor haar ouders met dementie, in Amsterdam het eerste Nederlandse koor op: de Bedside

Singers. Inmiddels zijn er verspreid over het land 43 groepen Bedside Singers, waaronder die in Heiloo, tot dusver de enige in deze regio.

Wie een dierbare in zijn of haar omgeving heeft die ernstig ziek of stervende is, kan de Bedside Singers uitnodigen te komen zingen. Dit kan thuis, in een hospice,

verpleeghuis of ziekenhuis. Ook is het mogelijk het koor als zorginstelling te ontvangen om te zingen voor bewoners of patiënten. Aan een bezoek van de Bedside Singers zijn geen kosten verbonden, donaties zijn van harte welkom. Voor aanvragen: heiloo@bedsidesingers.nl. Voor info: www.bedsidesingers.nl.

maakt dat iemand speciaal voor hem of haar komt, dat maakt het heel bijzonder.”

Gezang geeft bovendien heel veel rust, voegt hij toe. „Ik heb gehoord van een man die erg angstig en onrustig was. Hij hield heel gespannen de beugels van het bed vast. Tijdens het zingen liet hij langzaam los, letterlijk en figuurlijk.” Kriek: „Dat is wat muziek in zijn algemeenheid doet. Het is een universele taal, het raakt een ander gebied, roept emoties op.”

Het repertoire bestaat uit enkele bekendere nummers, maar voor het grootste deel uit vrij onbekende liederen uit bijvoorbeeld de Joodse cultuur, Taizé-liederen, liedjes uit het hindoeïsme en het Oostblok. „Korte liedjes uit verschillende cul-

turen, die in herhaalmodus gezongen kunnen worden”, vertelt Kriek. „Een beetje mantra-achtig.”

## Verbinding

Ze hebben een jaar lang om de twee weken gezamenlijk gerepeteerd en verschillende workshops gevolgd. Onlangs kregen ze nog een workshop van Petrie Akkerman van de landelijke organisatie. „Tijdens die dag ging het om verbinding maken met de persoon die in het bed ligt”, vertelt Eekhoudt. „Hoe doe je dat, wat doe je wel en wat doe je niet? Hoe is het voor die persoon om zangers aan het bed te hebben?”

Hij laat een filmpje zien van een andere groep Bedside Singers die zingt voor een vrouw die er zichtbaar van geniet. Haar lichaam is op,

„Tijdens het zingen liet hij langzaam los, letterlijk en figuurlijk

maar haar geest is nog scherp, wat blijkt als ze op een gegeven moment zelfs gaat meezingen.

Niet alleen de verbinding tussen de zangers en degene in bed is belangrijk, de verbinding tussen de zangers onderling is dat ook. „We moeten elkaar in de gaten houden”, zegt Eekhoudt. „Want zo aan iemands sterfbed zingen kan dingen oproepen die je zelf hebt meegemaakt, het kan behoorlijk impact hebben. Nabespreken hoort er dan ook bij.”

Ze hebben inmiddels een proefconcert gegeven, voor patiënten in het Liobaklooster in Egmond-Binnen. „Dat gaf wel een idee van hoe het kan zijn”, zegt Eekhoudt. „Maar echt zingen aan een sterfbed, dat gaan we nog ervaren.”