

# ‘Onze *klanken* verlichten de pijn’



*In de jubileumweek van De ochtend van 4 wordt Anjo Jorritsma van Bedside Singers Wageningen als Toonzetter in het zonnetje gezet. Met haar koor verblijdt ze terminale patiënten in hun laatste dagen met helende muziek.*

TEKST: BRAM DE GRAAF, BEELD: MARCO VAN SCHAIK, SHUTTERSTOCK

**V**ijftien jaar geleden kreeg Anjo Jorritsma (foto, rechtsboven) uit Wageningen veel last van nekklasten. De in 1954 geboren muzikale holistische stemdocent had zo veel pijn dat ze hele nachten wakker lag. “Om de kwellingen te vergeten ging ik in gedachten zingen”, vertelt ze. “Ik zong: ‘Ik ben Anjo, ik ben niet de pijn.’ Zo kwam ik de nacht door.” Er werd een nekhernia gediagnosticeerd en ze kreeg zware pijnstillers. Ze was bang: zou ze genezen? Meer dan liggen kon ze in die periode niet, maar in haar hoofd ontstonden talloze liedjes en als het even ging kroop ze achter de piano om er akkoorden onder te zetten en ze op te nemen. “Het waren herhalende, eenvoudige liederen om verbonden te zijn met compassie en liefde, als remedie tegen mijn angst en fysieke pijn. Op een gegeven moment had ik er heel veel. Continu kwam er een nieuw lied tevoorschijn dat mij heelde.” Na haar genezing zette ze haar liederen ook in voor haar praktijk. “Als ik mensen toezong, kwamen er vaak tranen. Een vriend van mij, een kunstenaar, zei: ‘Het zijn knullige liedjes, maar

ze werken wel.’ Ik zag mogelijkheden om hier meer mee te doen.” Jorritsma begon zanggroep Binnenstebuiten dat haar liederen driestemmig ging vertolken. “Het sloeg aan. Harmonie zingen is heel fijn, weten koorleden uit ervaring. Het is zelfs wetenschappelijk bewezen dat de drieklank stress naar beneden brengt; het lichaam en de geest komen door harmonieën tot rust. We zeiden tegen elkaar: ‘Dit zou ook goed werken bij stervende mensen.’”

## **VERFIJND**

In Amsterdam bleek in 2018 al een dergelijk initiatief te bestaan onder de naam Bedside Singers. Van hen kreeg ze informatie hoe ze het aan kon pakken. Hetzelfde jaar was de afdeling Bedside Singers Wageningen een feit. Het Wageningse koor werd lid van de overkoepelende wereldwijde organisatie Threshold Choir. “Ze hebben een database van liederen en ondersteunen je als je een afdeling wilt beginnen. Zangers moeten dan de gedragscodes onderschrijven.” Inmiddels zijn er afdelingen over heel Nederland. Jorritsma’s koor telt nu zeven leden met zangerva-

ring. “We weten ons verfiynd af te stemmen op elkaar en de toehoorder. Op verzoek komen we in en rond Wageningen langs met een klein groepje in een hospice, verpleeghuis of thuis.” Veel van hun muziek is spiritueel getint, zonder het zo te noemen. “De woorden ‘liefde’ en ‘vrede’ komen er regelmatig in voor, maar we gebruiken ook slaapliedjes uit verschillende delen van de wereld en een aantal door mij gemaakte nummers.” Ze zingen aan bed hun eigen repertoire. “Uit het hoofd en hart. De zacht gezongen harmonische klanken kunnen helpen bij het verlichten van pijn, angst en verdriet. De adem wordt rustiger. Patiënten en hun familie of mantelzorger kunnen op deze manier toch nog een mooie ervaring beleven.”

## **EENHEID**

Ze herinnert zich het bezoek aan een hoogbejaard echtpaar. “Hij was 90, zij 88. Ze had haar man al zeven jaar verzorgd en was aan het eind van haar Latijn. Ze zag ertegenop om koffie en stoelen klaar te zetten, maar ik stelde haar gerust: ‘We nemen ons eigen



## *‘Fijn als mensen op de drempel van leven en dood iets moois kunnen beleven’*

krukje mee en ons eigen water.’ De man had zelf koorervaring en begon helemaal te stralen toen we zongen. Zijn vrouw en dochter gingen naast hem zitten en in de gezamenlijkheid van het gezin genoten ze intens. Er

ontstond echt een eenheid. Dat was zo mooi om te zien. Ik ging met een fijn gevoel naar huis en droeg de hele dag een soort licht bij me.” Haar uitverkiezing als Toonzetter vindt Jorritsma een grote eer. “Maar belangrijker vind ik dat de Bedside Singers hiermee hun mooie werk kunnen bekendmaken. Het is zo fantastisch om te doen en fijn als mensen op de drempel van leven en dood hierdoor een mooi moment kunnen beleven.”

[DE OCHTEND VAN 4 | MAANDAG T/M VRIJDAG | NPO RADIO 4 | KRO-NCRV | 7.00]

## **Toonzetters**

“Elke dag zenden we de prachtigste muziek uit van de geweldigste musici”, zegt De ochtend van 4-presentatrice Margriet Vroomans. “Maar ook buiten de concertzaal zijn er mensen die de toon zetten in hun eigen omgeving en die met muziek de wereld een beetje mooier proberen te maken: de Toonzetters.” Vanwege de vierduizendste uitzending van het populaire NPO Radio 4-programma koos een jury uit ruim driehonderd nominaties vier Toonzetters. Tijdens de jubileumuitzending met publiek op 22 april ontvangen ze een aubade en oorkonde.

