



Foto: Paul Huisman



De kracht van muziek

Muziek speelt een grote rol in ons dagelijks bestaan. Het is vaak op de achtergrond aanwezig, zoals in winkels, op ons werk of tijdens het reizen. Muziek kan ons humeur verbeteren, het kan de sfeer versterken tijdens feesten of samenkomsten. Ook is het een uitlaatklep voor mensen, of het nu gaat om het maken van muziek of het luisteren naar favoriete nummers.

Muziek is ook voor ons veel meer dan alleen maar geluid. Het is een manier om emoties, gedachten en verhalen uit te drukken. Een muzikant schrijft vaak de mooiste liedjes als hij intens verdrietig, down of juist heel gelukkig is. Maar ook een geëmotioneerde luisteraar ontdekt in muziek een heel eigen gevoel of geeft een heel eigen en persoonlijke interpretatie aan de teksten. Zijn of haar emoties krijgen hierdoor een nog diepere lading en betekenis.

Muziek heeft de kracht om ons te verbinden met anderen. Denk aan het gezamenlijk zingen van een clublied of het zingen van het 'Wilhelmus' bij internationale sportwedstrijden of op Koningsdag: ineens zijn we allemaal 'Nederlander'.

Muziek geeft je een boost bij sport waardoor je de lichamelijke activiteit op een nog hoger niveau kan brengen en je tijdens het lopen of fietsen het ritme van de door jouw gekozen muziek je langer, intensiever en sneller door laat gaan.

Muziek is een bron van troost bij verdriet, maar het kan juist ook vreugde brengen. Door muziek kan je soms even ontsnappen aan de dagelijkse realiteit om zo voor jezelf een rustmoment te creëren.

Muziek is er in velerlei vormen en met nog veel verschillende meer doelen. Zo ook in ons hospice. Elke gast neemt zijn eigen muziek mee met daarbij de waarde die het voor hem of haar betekent. Voor de ene gast is het luisteren naar de radio al voldoende, terwijl een andere gast graag luistert naar zijn eigen cd's, platen of zijn playlist op Spotify of andere muziek op zijn of haar eigen telefoon. De een luistert naar christelijke muziek, klassiek, Nederlandstalig, pop, rock of ontspannende muziek met zee-geluiden, de ander geniet van de kwetterende vogels buiten. En natuurlijk niet te vergeten de muziek die de overledene bij zijn/haar begrafenis of crematie wil laten horen. De muziek zegt iets over hoe ze hun leven, de bijzondere momenten beleefd en ingekleed hebben. Het zegt iets over wie ze waren en wat ze belangrijk gevonden hebben. En wat ze je mee willen geven.

Muziek is heel persoonlijk maar geeft ook verbondenheid. Denk maar eens aan het zingen in een koor, het spelen in een orkest, het dansen op de dansvloer of in de disco, het bezoek van een muziektheater-voorstelling of concert. Maar zoals ook iedereen zijn eigen muzieksmaak heeft, zo beleeft ook iedereen zijn eigen ziekteproces. En wanneer dan de naaste, zittend aan het bed, op laatst altijd nog steeds als blijk van verbondenheid de hand van hun dierbare vast blijft houden. Als dan de laatste adem definitief uitgeblazen is en iedereen die op dat moment aan bed beseft, dat nu definitief dit aardse leven ten einde is. Dan is het ineens doodstil en verstilt zelfs de mooiste muziek.



Column

Chantal Gommans

De juiste toon...

Een column schrijven over muziek. Dat klinkt mij, als fanatieke muzikliefhebber, als muziek in de oren. Maar ondanks mijn passie en liefde voor muziek is het natuurlijk altijd weer lastiger dan gedacht. Maar toch, deze kans wil ik niet voorbij laten gaan om jullie mee te nemen en een klein kijkje in mijn persoonlijke beleving te geven.

Voor mij is muziek bij uitstek een uitlaatklep en welkome afleiding tegelijk. Het is voor mij een heerlijk ontspannend genot om aan het einde van mijn dienst, voordat ik op de fiets of in de auto stap, mijn oortjes in te doen en met een passend muziekje in de oren de weg naar huis te vervolgen.

De ene keer met een vrolijk en luchtig deuntje, om zo het gelukkige gevoel wat ik hebt gekregen tijdens mijn werkzaamheden lekker mee te nemen tijdens mijn fietstocht naar de warme maaltijd thuis (*Neil Young – Heart of gold*). Een andere dag ben ik weer wat meer terneergeslagen en zoek ik daarom een ingetogen muziekje. Deze keer omdat ik net een intensief gesprek met een gast of familielid gehad heb waarbij ik ook mijn eigen emoties wel heb voelen opborrelen (*Cigarettes After Sex – Heavenly*). Of na een, voor mij, rommelige dag. Zo'n dag waar mijn hele planning in het honderd is gelopen en ik helemaal niet aan mijn werk ben toegekomen omdat er allemaal andere zaken op mijn pad kwamen en de telefoon me regelmatig heeft laten opschrikken uit mijn werk (*Green Day – Boulevard of broken dreams*).

Er zijn ook van die dagen dat ik de liefde en betrokkenheid van onze gasten en hun bezoek vanaf hun kamers tot in mijn kantoor kan voelen. Zo'n dag waarbij de warme gloed van deze menselijke tederheid door het hele hospice heen zweeft (*Allanah Miles – Song instead of a kiss*). Of wanneer ik na een bijeenkomst, zoals een lezing, presentatie of scholing aan nieuwe vrijwilligers vol trots en met nieuw opgedane energie weer vrolijk, vol goede moed en vertrouwen huiswaarts keer (*Johann Sebastian Bach – Prelude in C majeur – BWV 846*).

Maar ook hoe somber, stilletjes en 'donker-grijs' ik mezelf op mijn fiets hijs na een verdrietige dag door het overlijden van een van onze gasten. Hoe logisch het ook mag klinken, het went nooit (*Gavin Friday – Death is not the end*). Ook mag ik op mijn werkdagen ervan genieten om bij het ochtendgloren het weggetje naar hospice op te fietsen. Waarbij ik dan ook nagekeken word door de koeien die met alle vier hun poten in de ochtenddauw me nastaren terwijl Cuby in mijn oren *Another day – another road* zingt...

Zo verschillend en divers als deze muziek allemaal is, zo ergaaf ik dus ook de dagen in ons hospice. Geen dag is hetzelfde, geen enkele gast maar ook geen enkele vrijwilliger is gelijk.

Bedside Singers Drents-Friese wold

Het is weer zover; de 2^e dinsdag van de maand. Het zonnetje schijnt en de ooievaars vliegen weer af en aan rond Hospice Eesinge, waar we deze middag zingen.

We worden hartelijk ontvangen door één van de vrijwilligers en bijgepraat door de coördinator over de gasten waar we deze middag voor mogen zingen.

We gaan eerst naar de familiekamer waar we altijd inzingen, zetten onze krukjes in elkaar, en beginnen met een adem oefening.

Even tot rust komen, even landen op deze bijzondere plek vanuit ons drukke bestaan.

Daarna maken we onze stemmen warm, en stemmen we letterlijk en figuurlijk af op elkaar.

Ons koor bestaat uit 12 mensen en aan het bed zingen we in groepjes van vier, dus de samenstelling van dat groepje wisselt per keer. We oefenen nog een paar liedjes en pakken onze krukjes op om naar de eerste kamer te gaan.

Meneer zit in zijn stoel in de zon die door het grote raam naar binnen valt en reageert blij als ik vertel dat we voor hem komen zingen. Ja, dat wil hij wel! Ik haal de andere Bedside Singers erbij en we installeren ons met onze krukjes rondom meneer.

Eerst bewonderen we nog even met elkaar het mooie uitzicht vanuit de kamers van dit hospice, en dan gaan we beginnen. Heel zacht zingen we met elkaar het liedje 'Durme', een slaapliedje in een Spaans dialect. Met elke herhaling komt er een partij bij, waardoor we eindigen in een drie-stemmig 'oeh'. Meneer luistert stil en af en toe sluit hij even zijn ogen. Als het liedje is afgelopen klapt hij zachtjes in zijn handen en zegt; "Prachtig, prachtig".

We vragen hem of hij meer wil horen en zo zingen we nog drie rustige liedjes in allerlei talen voor hem. Elke keer weer zegt hij; "Prachtig, prachtig!" en wij vertellen hem dat we het heel fijn vinden om voor hem te zingen. Tenslotte nemen we afscheid met een paar woorden en zetten ons laatste liedje in: Lied zonder woorden. Onder zacht geneurie pakken we onze krukjes op en verlaten rustig de kamer, waarbij meneer ons uitzwaait.

Op de gang zingen we de laatste regel van het liedje uit, zuchten eens diep en concluderen met elkaar; wat een dankbare meneer en wat fijn dat we voor hem mochten zingen! En zo gaan we de kamers waar we welkom zijn langs.

De personen in het bed of in de stoel zijn allemaal verschillend, maar keer op keer merken we dat onze zang een fijne sfeer van rust brengt in de kamer, bij de gasten en ook bij de soms aanwezige bezoekers. Zelfs bij mensen die al niet meer in staat zijn te reageren, we voelen altijd wel iets gebeuren...

We sluiten samen af met opnieuw een adem oefening in de familiekamer, waarna we hartelijk uitgenodigd worden aan tafel voor een lekker kopje koffie of thee. En wat treften wij het op dinsdag; heel vaak is er heerlijk, vers gebakken lekkers bij de koffie of thee, waar wij van mogen meegenieten!

Als Bedside Singers Drents-Friese wold zingen we voor mensen in hun laatste levensfase. Dat kan in het hospice, maar ook in een verpleeghuis of thuis. We zitten rond het bed en zingen zacht, zonder begeleiding van instrumenten en hopen zo troost en ontspanning te bieden. Wij zingen meerstemmige liederen uit verschillende tradities, in diverse talen en stemmen zo goed mogelijk af op de gasten waar we voor zingen.





In hospice Eesinge zingen we elke maand, in goed overleg met de coördinatoren en vrijwilligers van het hospice. Zij vragen de gasten van tevoren of ze toegezongen willen worden door ons.

Wilt u ons vragen te komen zingen, neem dan contact met ons op via de website; www.bedsidesingers.nl/drents-friese-wold.nl.

Bedankt mensen, voor het warme welkom dat we elke keer weer voelen als we komen zingen!



Van het bestuur

In de huidige tijd, met wereldwijd veel dissonanten en disharmonie, nabij veel zinloos oorlogsgeweld

en in de geopolitiek een dominerend egocentrisme ervaar ik in ons hospice een weldadig tegenovergestelde. Bij binnenkomst ervaar je direct een gastvrije ontvangst en een harmonisch geheel waar vrijwilligers geheel onbaatzuchtig hun best doen om het onze gasten in hun laatste levensdagen zo comfortabel mogelijk te maken. Iets ondernemen, iets doen blijkt overigens een goede remedie tegen de machteloosheid die al de trieste nieuwsberichten bij ons veroorzaken.

Momenteel wordt er in onze regio nog druk gewerkt aan het NPPZII, nationaal programma palliatieve zorg deel 2, in het eerste deel is een onderzoek gedaan naar capaciteit nu en gewenst is in de toekomst. Er blijkt nu geen tekort en met de geplande uitbreidingen is mogelijk een gering aantal extra bedden nodig in 2035.

Deel 2 van het programma gaat over versterking hospicezorg, o.a. bevorderen van kwaliteit van zorg. In onze regio is een transformatieplan palliatieve zorg goedgekeurd, de Drentse hospices blijken goed georganiseerd met een goede kwaliteitsborging via Acanthis, we zijn als individueel hospice ook geaccepteerd als lid van de landelijke VPTZ. Dus gelukkig ook nog goed nieuws. Naast de vele activiteiten in het kader van professionalisering en kwaliteitsborging stel ik altijd dat ons hospice een 'Bijna Thuis Huis' is, dus zorg zoals thuis, maar met een garantie van 24 uur.

*Jaap Schouten,
voorzitter bestuur*

U kunt het werk van Hospice Eesinge Meppel ondersteunen door vriend te worden van de hospice of u kunt eenmalig een gift overmaken naar bankrekeningnummer:

NL 82 RABO 0126 3470 93
o.v.v. 'Eenmalige donatie'.

U kunt zich aanmelden als vriend bij de secretaris van de vrienden:
Marijke Toering. Mail: vrienden@hospicemeppel.nl
Tel. 06 46 37 22 88.

De Stichting Vrienden Hospice Eesinge en Stichting Hospice Eesinge zijn door de Belastingdienst aangemerkt als een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit betekent dat u een gift aan deze stichting kunt aftrekken van de belasting.



Wist u dat...

- We uitkijken naar het voorjaar?
- Er rondom het hospice dan weer vele en diverse bloembollen opkomen?
- Afgelopen najaar vele bollen geschonken en geplant zijn door Rotary Meppel?
- Onze twee eigen ooievaars weer terug zijn op het nest?
- Ze ook nog steeds verder hieraan blijven bouwen?
- Ook de verbouwing van de andere boerderij erg vordert?
- We hopen dat het dit jaar klaar is?
- Dat we dan ook weer nieuwe burens krijgen?
- En dat we daar zelf ook (gedeeltelijk) kunnen verblijven?
- We daar in de volgende Nieuwsbrief zeker op terug gaan komen?
- We nog niet weten hoe alles eruit gaat zien?
- Maar dat we daar wel heel erg nieuwsgierig daarnaar zijn?
- Dat we helaas afscheid genomen hebben van vier trouwe vrijwilligers?
- We daarom enkele nieuwe vrijwilligers mogen verwelkomen?
- We deze momenteel aan het opleiden zijn?
- Dat Anneke en Chantal dit samen doen?
- Ze naast deze opleiding ook gedurende (minimaal) acht diensten ingewerkt worden in het hospice?
- Het inwerken gebeurt door de vrijwilligers?
- Zij dat beter kunnen dan wie dan ook?

Vrijwilligers getrakteerd op bioscoop bezoek!

Afgelopen 14 en 19 november hebben we de vrijwilligers van het Hospice, de coördinatoren en de verpleging van Icare in het zonnetje gezet. Bioscoop Meppel heeft een goede samenwerking met Hermina uit het bestuur van 'Vrienden van'.



Tijdens dit contact hebben wij gesproken over het waarderen van onze vrijwilligers en dat we graag iets teruggeven. We hebben bedacht om twee avonden een film aan te bieden in de bioscoop. De film die op het doek afspeelde was Human Forever en ging over Teun die 24 jaar is, kerngezond en die woont samen met mensen met dementie op een gesloten afdeling van het verpleeghuis. Teun heeft als doel de levenskwaliteit van de dementen mensen te verbeteren. Een prachtige ontroerende film. Het was een groot succes en dit jaar, 2025, gaan we het zeker weer herhalen. Datum wordt nog gedeeld.

Wij zijn heel blij met de vrijwilligers!

Groet, Hermina en het bestuur van 'Vrienden van'

Gastenkamers

Momenteel worden onze gastenkamers voorzien van nieuwe vloerbedekking. Een hele klus waarbij de oude vloerbedekking wordt verwijderd, de vloer geëgaliseerd en nieuwe vloerbedekking gelegd wordt. Als de kamers dan toch leeg zijn, zorgen onze schilders dat het schilderwerk weer opgefrist wordt. Samen met onze tuinmannen en klusjesman wordt alles weer netjes afgewerkt en ingericht.

We lichten alvast een klein tipje van de sluier op...

In de volgende nieuwsbrief kunnen jullie het resultaat bewonderen.



Zingen

Ik wil zingen

Heel de dag

Ook terwijl

Het soms niet mag

Zonder zingen

Is mijn leven grauw

Gewoon omdat ik

Zo van zingen hou

Heb ik verdriet

Of ben ik blij

Ik zing overal bij

Zelfs al heb ik pijn

Ik vind zingen

Gewoon fijn

Scan de QR-code met u mobiel en u hoort rustgevende muziek.



Colofon

Redactie: info@hospicemeppel.nl

Wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen, laat dit de redactie dan weten.

Hospice Eesinge Meppel

Hoogeveenseweg 27, 7943 KA Meppel

T: 0522 475101 | E: info@hospicemeppel.nl

W: www.hospicemeppel.nl

IBAN NL 13 RABO 0134 9721 20

U kunt het werk van Hospice Eesinge Meppel ondersteunen door vriend te worden van de hospice.

U kunt zich aanmelden als vriend bij de secretaris van de vrienden:

Marijke Toering.

Mail: vrienden@hospicemeppel.nl

Tel. 06 46 37 22 88.