

Troostcirkel

Troost zit in de verbinding met anderen. Zingend kan je op een heel warme, zachte manier verbinden, ook als je denkt dat je niet ‘kan’ zingen.

In een troostcirkel ben je welkom met je verdriet en pijn. Ik zing voor jou, mijn muziek als warme mantel. Samen zingen we eenvoudige liederen, maken we zingend contact met wat in ons leeft, de wirwar aan emoties verzacht.

Rituelen geven de troostcirkel mee vorm.

Ga dat tikkeltje lichter weer naar huis...

de gezangen nog naklinkend in je lijf...

voelen dat je er niet alleen voor staat!

Ik ben Anneloor Meersman, muziektherapeute en bezielster van Agrimonia (www.agrimonia.be)

Al meer dan 20 jaar werk ik als muziektherapeute in het woonzorgcentrum (wzc) 't Pandje waar mijn focus ligt op palliatieve zorg, stervensbegeleiding en herdenkingsmomenten. Daar mocht ik al die jaren de kracht van zingen op kwetsbare momenten ervaren. Zingend wordt ruimte gegeven aan wat binnenin leeft, ook pijn en verdriet. Mijn zingen maakt van een sterfbed iets om later met een warm gevoel aan terug te denken. Tijdens herdenkingen is samen zingen een manier om te verbinden met al die anderen die ook verdriet hebben om wie ze moeten missen.

Ook buiten de muren van het wzc is nood aan meer ruimte voor kwetsbaarheid, voor rouw en verdriet. Het voelt als mijn missie om zingend verdriet en pijn te helpen dragen en anderen uit te nodigen om mee te zingen en te ervaren hoeveel deugd zingen kan doen, zelfs op momenten dat je het moeilijk hebt. En zo ontstond Agrimonia en kom ik op jouw vraag graag zingend mee aan een sterfbed zitten of begeleid ik een verbindend zing/troost-moment voor jouw vereniging, organisatie, familie, vriendengroep,...



INSPIRATIEFICHE

Hoe?

Zingen is zowel in je eentje als in groep heel waardevol. Het fijne is dat je je stem altijd bij je hebt en je dus op elk moment kan zingen of neuriën.

Zingen geeft je een goed gevoel en werkt stressverlagend. Zingend ga je bewuster met je ademhaling om. Je ademhaling heeft invloed op de aanmaak van 'gelukshormonen'. Bovendien maak je door het zingen oxytocine aan, een stofje dat zorgt voor een gevoel van verbondenheid. Dit laatste wordt nog zoveel sterker als je samen met anderen zingt.

En het maakt helemaal niet uit wat je zingt. Zelfs neuriën heeft al een effect!

Dus zing het maar uit of neurie zachtjes je favoriete nummer. Misschien doe je het al als je goed gezind bent. Probeer het ook eens als je een mindere dag hebt.

Je kan je ogen sluiten, je handen op je borst en met al je aandacht gaan naar de trillingen die je voelt. Je kan je inbeelden dat je bij elke inademing de lucht stuurt naar die plek in je lijf die jouw aandacht vraagt. Bij elke zucht, klank, melodie, woord,... die je uitademt, kan je je voorstellen dat een schilfertje, flintertje, fractie,... van wat van binnen leeft mee naar buiten stroomt.

Zing zacht voor jezelf, voor je verdriet, voor je vreugde, voor gemis, voor dankbaarheid, net zoals een moeder voor een kindje zingt.

Zoek mensen die ook graag zingen, ga bij een koor, vorm een zanggroep of zing mee op je lievelingsnummers op een bijeenkomst met vrienden, familie,... Zing liederen waar je blij van wordt, liederen die een waardevolle betekenis hebben, liederen om op mee te bewegen, liederen om stil bij te worden. Zing voor jezelf, zing voor elkaar, zing voor iedereen die het horen wil. Maar bovenal geniet en voel hoe samen zingen een zalig gevoel van verbonden zijn met zich meebrengt!

Tips

- Ik kom met plezier een zingend verbindingsmoment of troostmoment begeleiden bij je familie, vrienden of vereniging! Meer info: anneloor@agrimonia.be of ga eens snuisteren op de [website](#)!
- Zie je het groter? Reveil heeft een troostproductie 'Zie Ze Zingen'. Je kan hen uitnodigen voor een troostend samenzangconcert. Meer info: <https://www.reveil.org/producties>

WWW.SAMANA.BE