



Zingen voor je Leven



Een leidraad voor
professionals die een
koor willen starten
specifiek voor mensen
geconfronteerd met kanker



Inhoud

1. Inleiding 3
2. Input leidraad 4
3. Karakteristieken van de Zingen voor je Leven koren 5
4. Het profiel van de professional 7
5. Vaardigheden 9
6. Sociale veiligheid 10
7. Omgaan met druk vanuit het koor 11
8. Deskundigheidsbevordering en uitwisseling 12



1. Inleiding

Kanker in Beeld/Zingen voor je Leven heeft deze leidraad ontwikkeld voor professionals die een koor willen oprichten voor mensen die geconfronteerd zijn met kanker. Deze leidraad is onderdeel van de Nederlandse inbreng in het SWAN-project (Singing With Additional Needs) waarvoor de Europese Unie subsidie heeft verleend. Naast Nederland participeren in dit project Noorwegen, Ierland, Italië, Duitsland en Turkije. Het project loopt van eind 2023 tot eind 2025.

Het Kanker in Beeld onderdeel omvat drie elementen:

- een leidraad voor een op te richten Zingen voor je Leven koor,
- een Europees uitwisselingsprogramma voor dirigenten,
- een regionale korendag waarin naast zang ook dans en/of improvisatietheater zijn opgenomen. Aan deze dag nemen ook Europese gasten deel.

Met onze participatie in het SWAN-project willen wij onze kennis, ervaring en bevoegdheid ten aanzien van koren voor mensen die te maken hebben met kanker delen in Europees verband.

Een impressie van een repetitie van het Zingen voor je Leven koor Haarlemmermeer:

<https://www.youtube.com/watch?v=W-tJf6vzoks>

Kanker in Beeld

Stichting Kanker in Beeld bestaat al meer dan 25 jaar. Onder de paraplu van onze organisatie zijn 28 koren (Zingen voor je Leven), 6 ateliers voor beeldend werken (Beelden voor je Leven), 5 dansgroepen (Dansen voor je Leven) en 2 theatergroepen (Spelen voor je Leven) actief. Het eerste koor startte in 2002. Vanaf 2006 zijn de koren onderdeel van Kanker in Beeld.

Wij stimuleren lokale en regionale projecten om mensen die te maken hebben met kanker in aanraking te brengen met het expressief en (ver)beeldend verwerken van de ziekte. Daarnaast zetten wij ons in als belangenbehartiger voor creatieve expressie bij kanker. Als organisatie is Kanker in Beeld, voor zover wij weten, uniek in Europa. Wij hopen van harte een inspiratiebron te zijn voor initiatieven in andere EU landen.





2. Input leidraad

Deze leidraad is een praktische tool voor professionals die een koor willen oprichten speciaal gericht op mensen die geconfronteerd zijn met kanker. Dat kunnen (ex-)patiënten en hun naasten zijn. We hebben voor het ontwikkelen van deze leidraad een vragenlijst toegestuurd aan alle dirigenten, stembevrijders en instrumentale begeleiders van de koren.*

Een aantal van hen vervult een dubbelfunctie en/of begeleidt meerdere koren.

De vragenlijst is opgesteld en geanalyseerd met medewerking van twee dirigenten. Daarna zijn de uitkomsten getoetst bij meerdere dirigenten.

Op deze manier hebben we een goed inzicht gekregen in het profiel en het functioneren van onze professionals.

Wij ontvingen van 24 van de 28 koren een reactie. Daarmee geven de uitkomsten van de vragenlijst een goede afspiegeling van de praktijk.

** In het vervolg van de tekst spreken we, voor de leesbaarheid, over professionals. Daaronder verstaan we zowel dirigenten, stembevrijders als instrumentale begeleiders.*



Zomer workshop Zingen voor je Leven, 2018



3. Karakteristieken van de Zingen voor je Leven koren

Voorop gesteld moet worden dat onze koren zeer divers zijn. Dat heeft te maken met een aantal factoren zoals:

- de organisatie van het koor, met name of er een actief lokaal bestuur is,
- de beschikbare repetitie ruimte,
- het budget en
- de wensen van de deelnemers o.a. met betrekking tot het repertoire.

De omvang van de koren

De omvang varieert van < 20 tot > 40 deelnemers. Het merendeel van de koren heeft 20-40 deelnemers.

Een koor kan al met een beperkt aantal deelnemers starten. Maar voor de continuïteit is een koor van minimaal 15 leden aan te bevelen. Gezien de kwetsbaarheid van de deelnemers gebeurt het regelmatig dat verschillende van hen een repetitie moeten overslaan. Maar ook om muzikale redenen en uit organisatorisch en financieel oogpunt is een dergelijke omvang gewenst.

De koorleden

Aan deelname aan een Zingen voor je Leven koor worden geen muzikale voorwaarden gesteld: iedereen kan immers zingen. Het enige verschil is dat alle deelnemers zelf of in hun omgeving met kanker te maken hebben (gehad).

Koorlid: "Hier mag ik kwetsbaar zijn, hier hoef ik me niet groter en sterker voor te doen dan ik me voel"

Het helpt als je als professional iets meer weet over de achtergrond van de koorleden. Bijna al onze professionals zijn op de hoogte van de muzikale kwaliteiten van de koorleden. En ze geven hen ook de kans om die muzikale kwaliteiten in te zetten in het koor, bijvoorbeeld door het toewijzen van een solo, een arrangement van een koorlid te gebruiken of een koorlid met een muziekinstrument mee te laten spelen. Ook zijn alle professionals op de hoogte van de fysieke en/of vocale beperkingen van de koorleden. Vaak hebben zij een beperkte energie en/of zijn emotioneel zwaar belast. Maar er kunnen ook fysieke problemen zijn, bijvoorbeeld met de ademhaling. Kortom, koorleden kunnen heel kwetsbaar zijn.

Het repertoire

Het repertoire is heel uiteenlopend, van pop, musicals en lichte muziek, klassieke en wereldmuziek tot mantra's. De praktijk leert dat koorleden graag repertoire met een boodschap zingen dat aansluit op hun emoties. In het algemeen bepalen *de professionals* het repertoire. Hij of zij kan inschatten wat geschikt is voor het koor?

Wat maakt een Zingen voor je Leven koor zo bijzonder?

Dirigent: "Het samen zingen en het beleven van alle emoties die muziek teweeg brengt is het belangrijkste. Lachen en huilen, elkaar troosten en steunen door de liedjes die we samen zingen".



Dirigent: “Ongedwongen bijeen zijn, lekker ademhalen, plezier beleven aan stemoefeningen, ritme en beweging, leuk repertoire zingen van canons tot mantra’s tot andere wereldmuziek, liefst meerstemmig”.

Optredens

Een groot aantal koren heeft een aantal keren per jaar een extern optreden. Dat kan voor familie en vrienden zijn, maar ook voor een breder publiek, bijvoorbeeld in een ziekenhuis. Soms wordt een optreden door koorleden als belastend en stressvol ervaren. Voor andere koren geldt dat zij trots willen laten zien hoeveel plezier zij aan het zingen beleven. Een optreden is ook geschikt als pr-instrument om leden te werven en om extra inkomsten te genereren. Soms is een publiek optreden een verplichting vanuit een subsidiegever.



Verbeeldingstoolkit, een uitgave van Jan Taal. Foto: Billy-Jo Krul

Beleid met betrekking tot het format van de repetitie

Voor Kanker in Beeld is een Zingen voor je Leven koor niet vrijblijvend of primair gericht op gezelligheid. Er wordt serieus gewerkt. Standaard bestaat de repetitie uit een combinatie van stemexpressie/stembevrijding en het oefenen van repertoire. Stemexpressie/stembevrijding is een essentieel onderdeel. Het gaat erom letterlijk en figuurlijk je stem te laten horen om ruimte te geven aan emoties. Zingen van binnen naar buiten: zingen wat in je leeft. Het zingen draagt bij aan het verwerkingsproces van de ziekte.



4. Het profiel van de professional

Meer dan de helft van de koren werkt met één professional. Hij/zij combineert dan meerdere taken: dirigeren, werken aan stemexpressie/stembevrijding en instrumentale begeleiding. Dat kan een persoonlijke keuze zijn van de professional, maar kan ook samenhangen met de beperkte omvang van het koor, of worden bepaald door financiële grenzen.

Een professional die alle taken zelf moet uitvoeren wordt flink belast. Daarom is het aan te bevelen de artistieke taken over twee of meer professionals te verdelen. Dat vergroot de draagkracht van de begeleiders met betrekking tot enerzijds de organisatorische zaken en anderzijds de emotionele impact van het werken met mensen die te maken hebben met kanker. Soms wordt de dirigent ondersteund door een klankbordgroep of is er een actief bestuur zodat de dirigent zich alleen hoeft te richten op de artistieke kant van het koor.

Beleid ten aanzien van professionals

Kanker in Beeld vindt goede kwaliteit en continuïteit van de koren belangrijk. Daarom stelt de organisatie als voorwaarde dat de dirigenten, stembevrijders en instrumentale begeleiders een professionele achtergrond hebben en voor hun werk adequaat worden beloond. Betaling lijkt misschien vanzelfsprekend, maar de (Nederlandse) praktijk leert dat niet-medische ondersteuning bij kanker vaak financieel wordt ondergewaardeerd.

Ervaring

De Zingen voor je Leven professionals hebben over het algemeen een lange staat van dienst, hetzij als dirigent/stembevrijder, hetzij als instrumentale begeleider: Ruim de helft heeft tussen de 20 en 40 jaar ervaring. De andere helft tussen de 10 en 20 jaar.

Specifiek voor hun ervaring met een Zingen voor je Leven koor heeft de helft van de professionals minder dan 10 jaar ervaring met zo'n dit koor. De andere helft heeft tussen de 10-20 jaar deze specifieke ervaring. Voordeel daarvan is dat zij langdurige artistieke ervaring combineren met levenservaring. Daardoor hebben zij meer oog voor de mogelijkheden en beperkingen die het zingen voor de koorleden met zich meebrengen. Zij zijn alerter op hun kwetsbaarheid en zien er op toe dat elk koorlid goed op de eigen grenzen let.

Opleiding

De muzikale achtergrond c.q. opleiding is zeer divers. Ongeveer de helft van de professionals heeft een conservatorium opleiding gevolgd. Daarnaast heeft een aantal een speciale stemexpressie opleiding of een opleiding creatieve therapie, specialisatie muziektherapie gedaan. Een belangrijk deel van de professionals heeft een ander-soortige opleiding gevolgd, variërend van een opleiding voor amateurkoorleiders tot een opleiding lichte muziek.

Bovendien heeft bijna een derde van de professionals een specifieke bij- of nascholingscursus gevolgd die relevant is voor een Zingen voor je Leven koor, zoals een opleiding Omgaan met sterven, meditatie, speech level singing, de Pansori opleiding of een Estill voice training.



Wat opvalt is dat slechts een klein deel van de professionals een specifieke opleiding op het gebied van stemexpressie/stembevrijdingsopleiding heeft gevolgd. Terwijl dit ons inziens een wezenlijk onderdeel is van de repetities. Emoties omzetten in klank schept ruimte. Daardoor is stemexpressie/stembevrijding een waardevol element voor mensen die vaak worstelen met hun emoties met betrekking tot kanker. Stemexpressie kan zeker helend werken. Mogelijk zorgt angst voor het onbekende voor weerstand onder de koorleden. Een uitdaging voor professionals en koorleden dus. Het werkt vaak het best om er niet te veel over te praten, maar manieren te zoeken om stemexpressie/stembevrijding te vervlechten in de repetitie.

Muzikale methodiek

Het merendeel van de professionals werkt niet met een bepaalde muzikale methodiek. Voor degenen die dat wel doen blijkt dat positief bij te dragen aan de ontwikkeling van het koor. Daarom is het belangrijk dat professionals hun ervaringen uitwisselen, bijvoorbeeld op een jaarlijkse ontmoetingsdag.

Vorbereiding

Het is opvallend hoeveel tijd de professionals aan de voorbereiding van een repetitie besteden. Het varieert van 30-60 minuten tot meer dan 2 uur. De helft van de professionals houdt zich ook bezig met organisatorische zaken. Dat is niet wenselijk, zij zijn er immers primair voor het artistieke proces.



Optreden dirigenten op regionale korendag Hoogeveen, 2018. Foto: Martin van de Geest



5. Vaardigheden

Gevraagd naar een aantal vaardigheden die belangrijk zijn voor het functioneren als professional van een Zingen voor je Leven koor geven allen aan de volgende items (zeer) belangrijk te vinden.

- noten lezen
- zelf goed kunnen zingen
- kunnen voorzingen
- improviseren
- muzikaal kunnen begeleiden
- flexibiliteit m.b.t. de invulling van de repetitie
- creëren van verbinding
- plezier/ontspanning brengen
- om kunnen gaan met rouw en verlies
- muzikaal kunnen begeleiden

Het meest belangrijk vinden zij het kunnen voorzingen (een functioneel aspect) en het creëren van verbinding en plezier/ontspanning.

Een professional:

“Het koor is een fijne plek waar je heerlijk kunt zingen in de wetenschap dat degenen naast jou begrijpt wat je hebt meegemaakt”.

Een andere professional:

“Een koor waar mensen even hun kommer en kwel kunnen vergeten en zangplezier kunnen ervaren met lotgenoten.”

Groepsdynamica

Bijna alle professionals hebben kennis van en/of ervaring met groepsdynamica. Dat is ons inziens geen overbodige luxe voor een ieder die met groepen werkt maar zeker ook voor onze koren. Bij een Zingen voor je Leven koor hoef je niet over kanker te praten maar de ziekte is er wel. Soms kunnen mensen een tijdje niet komen door hun ziekte en/of medische behandeling en de bijwerkingen. Soms is iemand heel emotioneel omdat hij of zij slecht nieuws heeft gekregen bijvoorbeeld dat de ziekte weer is teruggekeerd. En er overlijden regelmatig koorleden. Al die emoties komen op de een of andere manier aan de oppervlakte bij het zingen. Professionals moeten daar oog voor hebben en sensitiviteit hoe zij hiermee individueel en in de groep kunnen omgaan.



6. Sociale veiligheid

Sociale veiligheid is een hot item in alle sectoren van de samenleving. Daarom is aan de professionals gevraagd of zij het tot hun taak zien om die veiligheid voor de **koorleden** te bieden. Allen vinden dit een belangrijk tot zeer belangrijk onderdeel van hun werk. Wat ze daar dan zelf aan doen is heel uiteenlopend.

TREFWOORDEN

- sfeer van geborgenheid en ontspanning bieden
- vertrouwen geven
- respectvol zijn
- rust en openheid uitstralen
- duidelijk zijn en structuur bieden
- luchtigheid en plezier bieden
- niet psychologiseren
- verbinding creëren

Sommige koren hebben een reglement waarin is opgenomen hoe men omgaat met elkaars grenzen.

Wat ze doen om **zichzelf** veilig te voelen, is het volgende.

TREFWOORDEN

- zeker zijn van wat je doet
- open zijn over eigen welbevinden
- tonen van eigen kwetsbaarheid
- eigen grenzen aangeven
- vertrouwen op intuïtie
- de pijn van de ander niet jouw pijn laten worden
- feedback vragen



7. Omgaan met druk vanuit het koor

In het verlengde van de veiligheid van de professionals zijn wij nagegaan of zij druk voelen vanuit het koor. De helft van hen ervaart geen druk, de andere helft wel. Met name rond het repertoire en soms met betrekking tot optredens. Die druk heeft overigens niet veel invloed op hun positie als professional, maar wel op hun mens-zijn.

VOORBEELDEN VAN OMGAAN MET DRUK

- zelf rust uitstralen
- luchtigheid en plezier inbrengen
- structuur geven, benoemen dat alles kan/ niets moet
- eigen grenzen bewaken
- feedback geven op wat druk met jou doet

VOORBEELDEN VAN STEUNENDE MAATREGELEN OM MET DIE DRUK OM TE GAAN

- één op één gesprekken met deelnemers
- heldere grenzen in wensen en verwachtingen m.b.t. de dirigent en het repertoire aangeven



Regionale korendag Tilburg 2023. Foto: Josje Jonker



8. Deskundigheidsbevordering en uitwisseling

Kanker in Beeld vindt het belangrijk dat de professionals de ervaringen die ze met hun koren opdoen onderling uitwisselen. Dat kan door bij elkaars koren langs te gaan en online bijeenkomsten te houden (desgewenst met een bepaald thema). Zo kan men van elkaar leren, elkaar inspireren en bewaakt men samen de kwaliteit.

Kanker in Beeld ondersteunt dit proces op de volgende manieren:

- Via intranet op de website van Kanker in Beeld kunnen alle aan de stichting verbonden professionals hun repertoire, methodieken en ervaringen delen.
- Jaarlijks organiseren we een ontmoetingsdag gericht op het verbinden van de verschillende creatieve initiatieven. We werken met een gezamenlijk thema met alle deelnemers en focussen een dagdeel op specifieke onderwerpen voor professionals en besturen.

Een impressie van een Ontmoetingsdag voor professionals verbonden aan Kanker in Beeld:
https://www.youtube.com/watch?v=_bY6IG5xdGY

TOT SLOT: VIJF GOUDEN TIPS

1. Begin als professional een koor samen met een aantal mensen dat de organisatorische en financiële zaken regelt. De professional kan zich dan richten op het artistieke proces. Zoek zo mogelijk een collega om de artistieke taken te verdelen.
2. Gebruik een duidelijk format voor de repetities. Zoek naar manieren om stemexpressie/stembevrijding in de repetities in te bouwen, als wezenlijk element in het verwerkingsproces bij kanker.
3. Optredens, hoe bescheiden ook, dragen bij aan plezier en trots van het koor.
4. Gebruik repertoire dat aansluit bij de wensen van de koorleden. Vaak waarden zij liederen met een boodschap die recht doet aan hun emoties.
5. Uitwisseling van opgedane ervaringen draagt bij aan de doorontwikkeling van het specifieke zanggenre en biedt inspiratie.



Twee impressies van Zingen voor je Leven Heerenveen. Foto's: Max van Gelder
Onder: Zingen voor je Leven Tilburg. Foto: Josje Jonker

Deze leidraad kwam tot stand in samenwerking met de professionals van de Zingen voor je Leven koren in Nederland. Het netwerk van deze koren maakt deel uit van Kanker in Beeld. Speciale dank aan Don Henken en Annet Vervoort, dirigenten, en aan Thomas Hessels, bestuurslid Koor Netwerk Nederland voor hun input bij deze leidraad.
Eindredactie: Cora Honing, voorzitter Kanker in Beeld
Vormgeving: Inge Croes (Manifesta idee en ontwerp)