

DL+ Dit artikel is exclusief voor jou als abonnee van De Limburger te lezen

Op zoek naar verborgen stemmen met het nieuwe Parkinsonkoor van Munstergeleen

15-06-2019 om 07:30 door Martine Zwets



Repetitie van het Parkinsonkoor. In groenwitte blouse: logopediste Stephanie Creemers. Vooraan in wit overhemd: Onno Ouwendijk met naast hem zijn vrouw Ada.

Afbeelding: Ermindo Armino

Een stem die steeds ieler en zachter wordt. Het is een kenmerk van Parkinson waar veel patiënten mee kampen. In Sittard-Geleen bestaat sinds kort het Parkinsonkoor. „Voorheen kon ik 's avonds geen telefoongesprek meer voeren. Dat gaat nu weer redelijk.”

Vanuit de muziekzaal van gemeenschapshuis 't Trefpunt in Munstergeleen klinken op een dinsdagmiddag de zoete tonen van het Italiaanse *Sù Cantemo*. 'Co-sì l'ooore ne passerà. La, la, la, la, la' zingen vijf mannen en zeven vrouwen - de meesten op leeftijd - in het lichte zaaltje met schrootjesplafond en okergele vloer.

Op het scherm staat de te zingen tekst, er schuin voor een energieke Harrie Spronken, dirigent van het koor. „Dit liedje nodigt echt uit om op te staan”, zegt Spronken enthousiast vanachter zijn kerkstoel tegen de zittende koorleden. Het

Spronken enthousiast vanachter zijn keyboard tegen de zittende koorleden. Het voetpedaal van Spronkens keyboard piept elke keer als hij het intrapt. „Dat was mooi hoor, potverdorie”, zegt Spronken na afloop van het nummer.

Speciaal

Er is niets vreemds te zien aan dit koor. Toch is het allesbehalve doorsnee, het Parkinsonkoor van Sittard dat in mei van start ging. Het idee voor een koor speciaal voor Parkinsonpatiënten werd geboren in het Parkinson Café in Munstergeleen, waar mensen met Parkinson één keer per maand bij elkaar kunnen komen. Het Parkinson Café zelf is aangesloten bij de landelijke Parkinson Vereniging Nederland, maar daarnaast bestaat nu ook een faciliterende stichting Parkinson-Inn, die zich onder leiding van voorzitter Onno Ouwendijk inzet voor extra activiteiten, zoals het koor.

Dief

Ondertussen wisselen liedjes en oefeningen elkaar in het zaaltje af. Op het scherm verschijnt een plaatje van iemand die naar een dief schreeuwt. „Denkt u zich eens in dat u een dief ziet weglopen. U roept, maar hij loopt verder. U roept nog een keer, maar hij is al bijna aan het einde van de straat. ‘Hey’ roept u nog een keer”, legt Spronken de oefening enthousiast uit. Steeds harder roepen de koorleden om de imaginaire dief tot staan te brengen.

Het koor in Munstergeleen – met inmiddels veertien leden – is niet het eerste Parkinsonkoor van Limburg. In Roermond bestaat een soortgelijk koor al twee jaar. Ada Ouwendijk, de vrouw van voorzitter Onno Ouwendijk, werd zestien jaar geleden gediagnosticeerd met Parkinson, en zingt al geruime tijd mee in Roermond. „Ik was onder behandeling bij een logopedist en die merkte dat mijn stem steeds zachter werd. Ze vertelde mij over een koor in Roermond. Dan sta ik meteen eerste rij hoor”, lacht Ada, die haar hele leven al in koren zingt. Voor Ada is het overduidelijk dat ze profijt heeft van de zangoefeningen in het koor. „Voorheen kon ik ’s avonds geen telefoongesprek meer voeren. Dat gaat nu weer redelijk.”

Trillingen

Als op het scherm in de repetitieruimte de tekst voor het volgende nummer verschijnt, vraagt Spronken de mannen een voor een naar voren om met wijd open armen theatraal de tekst aan ten gehore te brengen. Een wat kleinere man in een zomerse bodywarmer loopt nadien glunderend van trots terug naar zijn stoel. „Dat had ik niet gedacht”, zegt hij tegen niemand in het bijzonder.

Bij veel mensen zal Parkinson een beeld oproepen van trillende ledematen. Die trillingen worden tremors genoemd. „Maar er zijn zo veel verschillende verschijningsvormen”, zegt Onno Ouwendijk. „Als je twintig patiënten hebt, dan heb je twintig verschillende uitingen.” Bij zijn vrouw uit de Parkinson zich in *freezing*, een algehele stijfheid. In 2017 waren er in Nederland naar schatting 50.700 mensen met de diagnose parkinsonisme, waarvan de ziekte van Parkinson de

voornaamste groep is: 29.700 mannen en 21.000 vrouwen. Onder de 50 jaar komt Parkinson nauwelijks voor.

Plezier

Het koor is opgezet vanuit de Parkinsonvisie, maar ook mensen met ander niet aangeboren hersenletsel zijn welkom, zegt Ouwendijk, die zelf – als mantelzorger – ook meezingt in het koor.

Voor Ada Ouwendijk was het wel even wennen dat haar man ineens ook meezingt. „In het begin dacht ik sjongeje, wat moet dat worden?” Onno schiet in de lach, terwijl hij naar zijn vrouw kijkt. „Onno zingt nooit, dus ik hoorde het ook nooit. Maar het viel me mee, hoor”, zegt ze vergoelijkend tegen haar man. „Het was zelfs zo dat je je verbaasde dat ik nog zo goed kan zingen.” Onno knikt. „Vaak zak je gedurende de dag weg. Maar het volume dat je nu tijdens de repetities hebt, dat ken ik alleen maar van ruzies”, lacht hij.

Plezier staat voorop tijdens de kooruurtjes, maar de koorleden worden op een speelse, onbewuste manier wel zo veel mogelijk uitgedaagd. „Dat doet Harrie hartstikke goed”, zegt Ouwendijk. „Parkinsonpatiënten hebben bijvoorbeeld problemen met dingen tegelijkertijd doen. Op je benen slaan terwijl je zingt, een canon zingen.” Allemaal oefeningen die Spronken laat passeren. Zelfs het projecteren op het scherm is een strategische keuze. De meeste Parkinsonpatiënten hebben een wat gebogen houding, maar door het scherm moeten ze opkijken.

Bewijs

Wetenschappelijk bewijs voor het effect van zingen op Parkinson is er nog niet, maar volgens Ouwendijk staat het als een paal boven water dat zingen een positieve invloed heeft. „In Roermond is door de logopediste een nulmeting gehouden bij de start van het koor en een jaar later nog eens. Niemand was achteruitgegaan en een enkeling ging zelfs vooruit. Het is de bedoeling dat we die metingen ook hier gaan doen.”

Deelname aan het Parkinsonkoor kost 12,50 euro per maand. Er wordt drie keer in de maand gerepeteerd op dinsdagmiddagen. Voor meer informatie kijkt u op de website van stichting Parkinson-Inn.

Logopediste Stephanie Creemers: ‘Die stem zit er nog gewoon’

Logopediste Stephanie Creemers is gespecialiseerd in stemproblemen en therapeut binnen het landelijke ParkinsonNet. Ze is één keer per maand aanwezig bij een repetitie en begint dan met oefeningen die zich richten op de ademhaling. „Een van de kenmerken van Parkinson is een hese, zwakke, zachte stem, waardoor deze mensen zich niet meer gehoord voelen. Maar hun stem is niet weg, ze verliezen alleen de juiste aansturing. Door Parkinson bewegen ze zich vaak stijf en gespannen, en daardoor gaat de stem ook heel klein. Door te zingen

en gespannen, en daardoor gaat de stem ook te klinken. Door te zingen ontspannen de stemspieren zich. Kijk naar Pavarotti, die zingt zó ontspannen, daar komt veel geluid uit. In deze mensen zit ook nog een luide stem. Ik hoop dat we die er de komende maanden uit gaan halen.”

Dirigent Harrie Spronken: ‘Het belangrijkste is dat we het zangvirus aansteken’

Dertig jaar werkte dirigent Harrie Spronken met kinderen tot hij het tijd vond voor iets anders. Sinds 2012 houdt hij zich intensief bezig met de ouder wordende stem binnen stichting Singsting ([zingenleerjewel.nl](http://www.zingenleerjewel.nl) (<http://www.zingenleerjewel.nl/>)). Bij Artamuse geeft Spronken zangles en koorscholing. „Ik ben geen Parkinsonspecialist, dus dit is voor mij ook een heel nieuw avontuur”, zegt de enthousiaste dirigent, die de lessen voor het Parkinsonkoor zelf samenstelt. Die kenmerken zich vooral door een opera-insteek. „Bij opera moet je wat overdrijven, waardoor de ademhaling vanzelf een stuk beter is.” Tegelijkertijd is het een manier om de mensen hun grenzen te laten verleggen. Spronken houdt dan ook een flink tempo in zijn lessen waarin zingen en oefeningen elkaar afwisselen. „Je moet niet blijven hangen als iets niet meteen goed gaat. Dat komt wel. Het belangrijkste is dat we het zangvirus aansteken in een omgeving die vertrouwd voelt.” Idealiter zitten er straks 20 tot 25 mensen in het koor met een gelijke man-vrouwverhouding. Op den duur zou het koor ook kunnen optreden. Maar vooralsnog focust Spronken zich op de techniek van zijn koorleden in opleiding. „Hun stemmen zijn in ieder geval niet minder dan die van mensen zonder Parkinson. Daar sta ik soms echt van te kijken.”