**Tussen anker en afscheid**

**Verhalen en muziek rondom de laatste levensfase**

Door Gea Arentsen, Bedside Singers Arnhem-Nijmegen en Ilse Tummers

Op de weg naar de dood toont het leven haar ware gezicht. Wat niet eerder tot uiting kon komen, wordt plotseling uitgesproken. Het aankomende verlies zet zwijgen om in woorden. Verdriet dat zich verborgen hield komt in onverwachte vormen omhoog, soms via tranen, soms via verwrongen tekst.

De laatste levensfase is voor velen ongemakkelijk, voor sommigen een zucht van verlichting. Het anker van het leven wordt langzaam opgehaald. Het delen van ervaringen en het uiten van gevoelens over deze fase kan helend werken. Muziek creëert daarvoor een zachte, veilige bedding.

Gea Arentsen, muziektherapeute Ilse Tummers en vocaal ensemble Bedside Singers Arnhem-Nijmegen bundelden hun krachten om de laatste levensfase op een aansprekende manier ‘in het licht te zetten’. Zij wisselen verhalen rondom het levenseinde af met zang en harpspel, waardoor de dood – die ons allen eens zal bezoeken – misschien meer onderdeel van ons leven kan worden.

Gea Arentsen was jarenlang als psychosociaal medewerker verbonden aan Hospice Rozenheuvel in Rozendaal. Vanuit deze functie heeft zij veel stervenden en hun naasten begeleid. Zij vertelt op een inspirerende, verhalende wijze over haar bijzondere ontmoetingen.

De Bedside Singers Arnhem-Nijmegen zingen voor mensen in de laatste levensfase. Vaak vindt dit plaats rondom het bed van de stervende in een hospice. Het ensemble bestaat uit 10 personen, maar zij zingen aan bed met vier zangers. Hun meerstemmige liederen komen uit verschillende tradities en worden ervaren als troostrijk, liefdevol en ondersteunend. Zij zingen a capella.

Ook muziektherapeute Ilse Tummers bezoekt mensen in de laatste fase van hun leven. Met haar rustgevende harpspel en haar vriendelijk klinkende stem brengt zij rust en verstilling op momenten van verdriet en afscheid.

Deze bijzondere combinatie van zangers, spreker en muzikant is te beluisteren op dinsdagavond 7 oktober in het Spectrum.