



Zingen
in de Zorg

DE EFFECTEN VAN ZINGEN IN DE ZORG

Ervaar de kracht van
je eigen stem

door
Maartje de Lint





Inhoud

- Introductie 2
- Poster met effecten van samen zingen 3
- Uitleg van de poster 4-12
- Meer over Maartje 13
- Het Zorg-Zangers Gilde 14
- Wat we voor jou kunnen betekenen 15
- Waar je ons kan vinden 16
- Contactgegevens 17

Introductie

De zachte kracht van Zingen in de Zorg.

Stel je voor: Je kunt je dierbare niet meer goed met woorden bereiken, maar in een moment van samen zingen ontstaat opeens weer contact. Samen zingen versterkt de onderlinge band, brengt rust in het brein en geeft vitaliteit aan lichaam en geest.

Dat is de kern van wat wij doen bij Zingen in de Zorg. Levenskwaliteit verhogen door samen te zingen, en ter plekke uit te leggen hoe dat fysiek werkt, zodat je zelf aan de slag kunt.

Het gezicht achter de muziek

Achter deze bijzondere missie staat Maartje de Lint. Als voormalig operazangeres en gepassioneerd pionier heeft zij Zingen in de Zorg opgericht. Met haar warme persoonlijkheid en eigen ontwikkelde methode inspireert ze mensen om de kracht van zingen te ontdekken en in te zetten, juist in een kwetsbare levensfase.

De Zorg-Zangers: zingen op het hoogste niveau

Bij Zingen in de Zorg werken we met gecertificeerde Zorg-Zangers, opgeleid door Maartje de Lint. Deze professionals brengen het samen zingen als interventie naar mensen met een kwetsbaar brein en hun mantelzorgers, of vertellen jou als zorgprofessional meer zodat je zelf aan de slag kan op de werkvloer.

Wat we voor jou kunnen betekenen

Wil je zelf ontdekken hoe zingen in de zorg werkt? Of wil je anderen hiermee helpen? Wij bieden een breed scala aan trainingen, interactieve e-learningmodules en persoonlijke begeleiding om jou te ondersteunen. Of je nu zorgverlener, zanger of mantelzorger bent, of iemand met een kwetsbaar brein, wij zijn er voor jou.

Waar brengen we muziek?

Van intieme huiskamers in zorginstellingen tot de Spiegelzaal van het Concertgebouw, overal brengen we de heilzame kracht van samen zingen. We geloven dat zingen niet gebonden is aan een specifieke plek, maar overal waar mensen zijn een verschil kan maken.

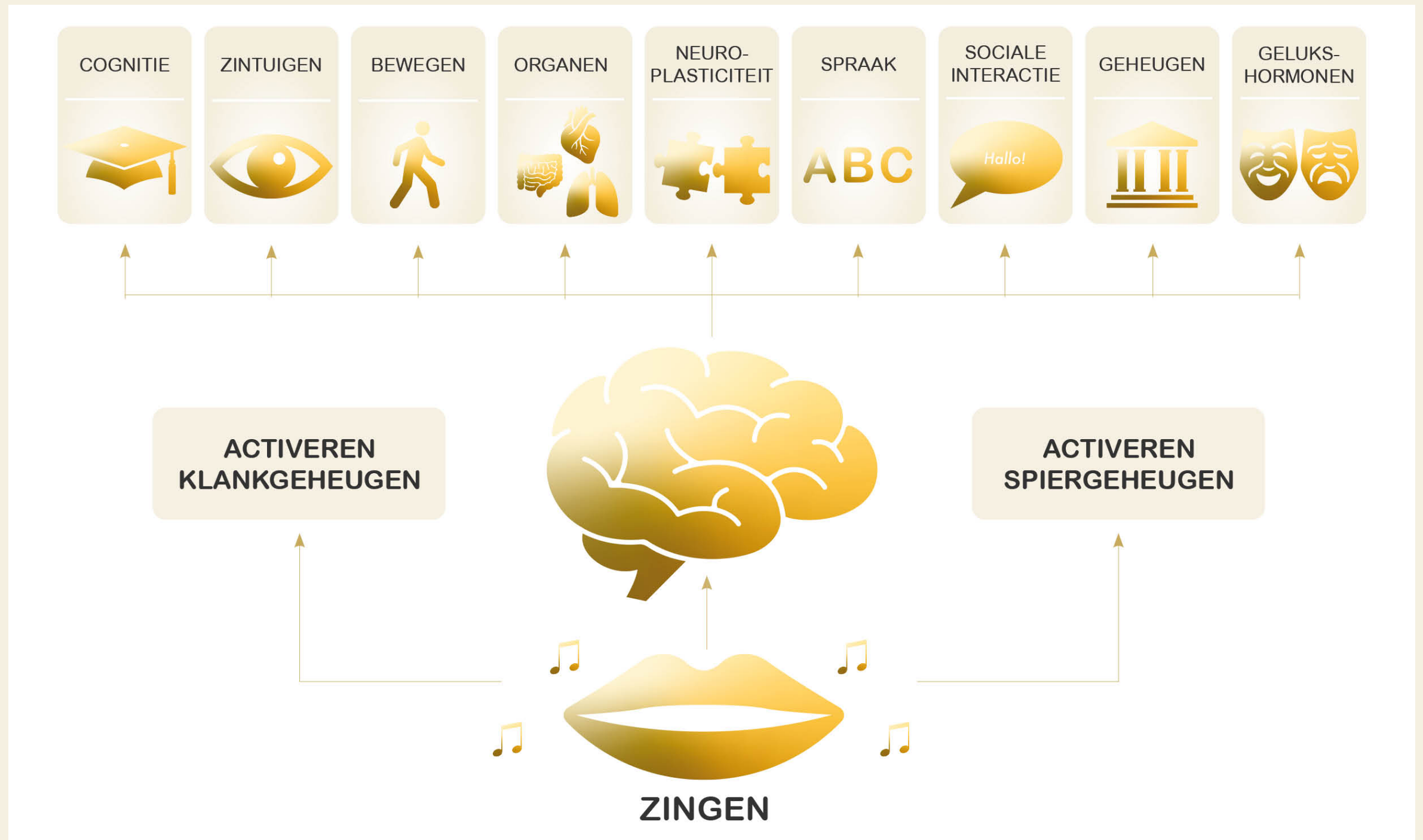
Veel lees- en leerplezier!

Klik hier voor meer informatie:

NAAR DE WEBSITE



De effecten van zingen op het brein





Effect 1: Gelukshormonen

Zingen raakt het gevoel en laat onze innerlijke snaren trillen.

Samen zingen activeert het emotionele deel van ons brein, het limbisch systeem. Dat is het gebied waar onze gevoelens en herinneringen leven. Tijdens het zingen maakt ons lichaam ‘gelukshormonen’ aan zoals **oxytocine** (verbondenheid), **endorfine** (welzijn), **dopamine** (plezier) en **serotonine** (rust). Deze stoffen zorgen ervoor dat we ons blijer, veiliger en meer verbonden voelen.

Zingen helpt ook om vastgezette spanning los te laten. Emoties die lang zijn ingehouden, kunnen weer gaan stromen. Daarom zie je vaak tranen tijdens of na het zingen. Dat is een natuurlijke ontlading die wij omarmen in het moment. Je kunt dan gerust tegen iemand zeggen:

"Je emotie is welkom. Het lucht op, de spanning kan zich ontladen. Elke traan is een stuk spanning die letterlijk uit ons lijf mag stromen."

Als jij zorgt voor een **veilige setting**, zal de ander de moed hebben zijn of haar emoties te tonen. Geef ruimte, aandacht en troost, zo ontstaat het meest waardevolle wat we hebben in dit leven: contact van mens tot mens.





Effect 2: Geheugen

Liederen brengen herinneringen tot leven.

Zingen activeert delen van het brein die betrokken zijn bij herinnering. Liederen of melodieën zijn vaak verbonden aan **belangrijke momenten**: schooltijd, familie, liefde, een feest of juist een afscheid. Tijdens het zingen kunnen deze herinneringen plotseling boven komen. Dat kan ontroeren, verbinden én verhalen losmaken.

Ook bij mensen met een vorm van dementie zien we dit effect. Ook kan het **kortetermijngeheugen** geheractiveerd worden. Door wekelijks tenminste 1,5 uur te zingen, ontstaat herkenning en structuur. Familieleden vertellen: Ze vroegen thuis alweer: “Wanneer gaan we weer zingen?” En: “Wanneer gaan we weer naar Maartje?”

Zingen maakt herinneringen levend, en brengt **houvast en plezier** in het hier en nu. Neem tijd voor de verhalen die loskomen, die weer levend in de herinnering tevoorschijn komen en de mens weer een gevoel van **autonomie** en ‘zijn’ laten ervaren.

Als zorgverlener of familielid kan het heel waardevol zijn deze verhalen op te nemen en te delen met familie. Ook kunnen ze directe aanleiding zijn tot een volgend lied.





Effect 3: Sociale interactie

Zingen verbindt mensen.

Samen zingen zorgt bijna vanzelf voor **contact**. Je kijkt elkaar aan, ademt tegelijk, en stemt je af op elkaars klank en ritme. Dat schept verbinding, ook zonder woorden.

In een Zing-Cirkel voelt iedereen zich onderdeel van het geheel. Mensen die zich normaal wat terugtrekken, kunnen zich langzaam **ontspannen bij de klanken** van de groep en doen ineens mee.

Er ontstaat **wederzijds plezier**, aandacht en vaak zelfs vriendschap. Ook zorgprofessionals, vrijwilligers en familieleden ervaren meer contact en ontspanning. Ziekte en uitdagingen in het brein raken tijdens het zingen op de achtergrond en je kunt je **van mens tot mens** verbinden met elkaar.

Zingen is dus méér dan een muzikale activiteit; het is een eenvoudige manier om eenzaamheid te doorbreken en een echte **ontmoeting** en contact te laten ontstaan. Een fijn en waardevol handvat als praten lastig wordt.

Als spreken nog wel gaat, is het fijn om wat na te praten. Lees daarvoor meer op de volgende pagina.



Hallo!



Effect 4: Spraak

Zingen maakt de stem wakker.

Zingen stimuleert andere hersengebieden dan gewoon praten. Daarom lukt het sommige mensen, bijvoorbeeld na een beroerte of met een vorm van dementie, om wel te zingen terwijl spreken moeilijk is. Het zingen opent een **andere weg in het brein**.

Woorden die gezongen worden, komen vaak duidelijker en **vloeiender** uit de mond. Dat geeft mensen weer het gevoel dat ze kunnen communiceren, en dat doet veel voor het zelfvertrouwen. Soms is één woord al van grote waarde. Zoals een moeder die na een lied ineens zei: “Zo mooi!” Haar dochter vertelde later: “Mijn hele week was goed door die twee woorden.”

Een eenvoudige manier om spraak verder te stimuleren, is door iemands **naam zingend te gebruiken** in een lied. Het maakt contact persoonlijk en betekenisvol. Of gebruik woorden die mensen graag weer willen activeren zoals “Goedemorgen”. Zing het regelmatig op een simpele en idealiter bekende melodie, dit kan later het **uitspreken van het woord weer mogelijk maken!**

Neem bijvoorbeeld het bekende lied ‘Vader Jacob’ en vervang de naam van ‘Vader Jacob’ door ‘lieve mama’ of ‘meneer Bakker’. Voel je vrij het lied zo te veranderen dat het passend is voor diegene waar je voor of mee gaat zingen.

A B C



Effect 5: Neuroplasticiteit

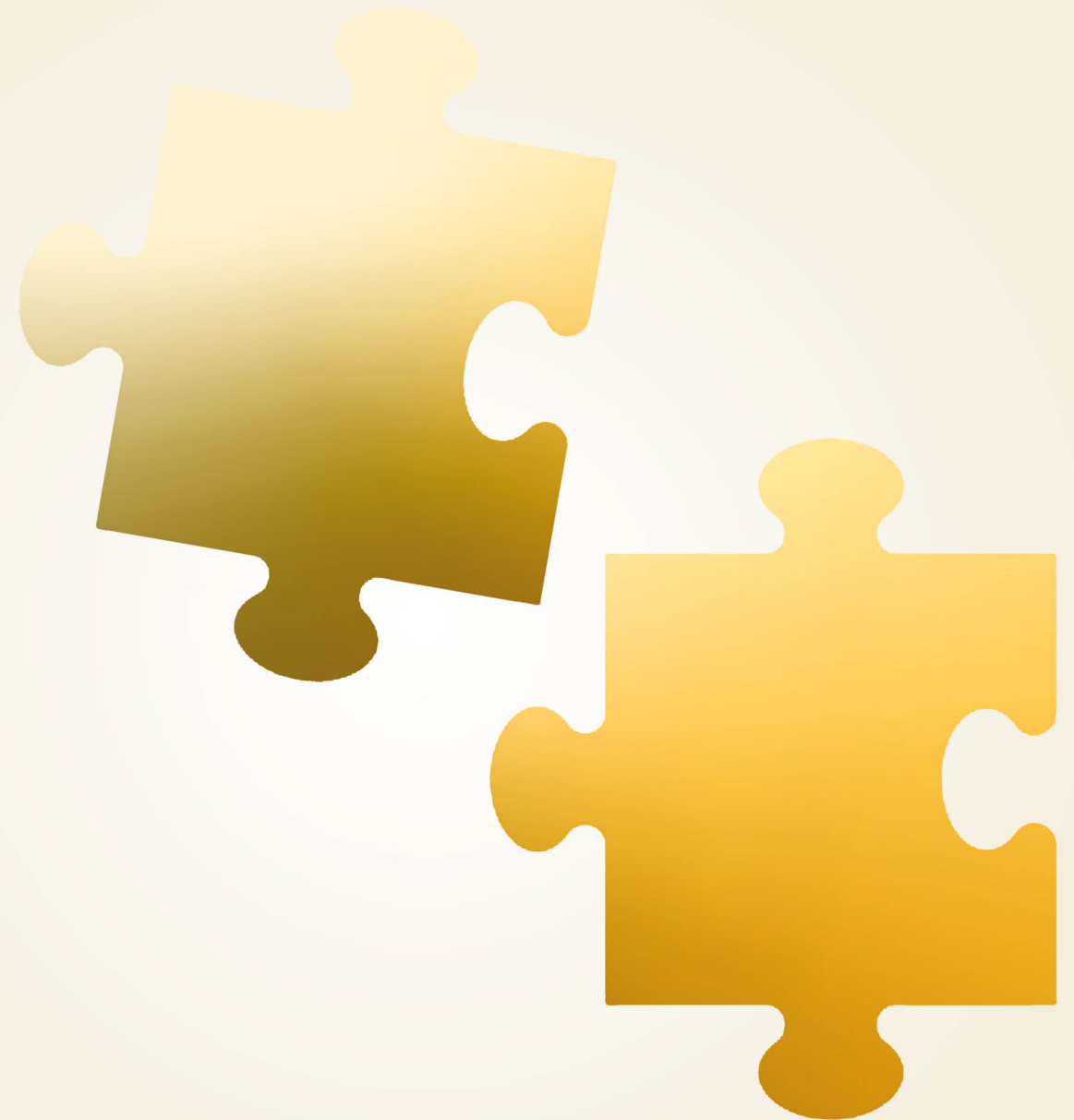
Het brein leert en herstelt via muziek en zang.

Ons brein is in staat om zich **aan te passen en te veranderen**. Dit noemen we neuroplasticiteit: het vermogen van de hersenen om nieuwe verbindingen aan te maken of oude te herstellen. Muziek en zingen zijn zachte en tegelijk krachtige prikkels om dit proces te ondersteunen en activeren.

Bij het zingen worden meerdere hersengebieden tegelijk geactiveerd: gehoor, spraak, motoriek, geheugen én emotie. Die samenwerking maakt het brein alerter en flexibeler. Vooral door **herhaling** kunnen verbindingen in het brein worden versterkt of opnieuw worden opgebouwd.

Bij mensen met dementie, een beroerte of andere hersenaandoeningen zien we dat zingen kan helpen om functies als taal, stemming, beweging en oriëntatie deels te behouden of zelfs te verbeteren. Dit maakt zingen een waardevol hulpmiddel bij het **trainen van het brein**, juist als dat kwetsbaar is.

Zingen is dus naast heel plezierig een manier om het brein actief, veerkrachtig en lerend te houden. Voor iemand met een uitdaging in het brein is het heel erg waardevol om te ontdekken dat bepaalde dingen nog wel goed gaan. Dit **sterkt het zelfvertrouwen**, activeert het beloningssysteem en brengt een positieve stemming.





Effect 6: Organen

Zingen heeft een diepgaand effect op ons lichaam.

Tijdens het zingen gebruiken we onze **longen** intensief: we ademen dieper en regelmatig. Dit zorgt voor een betere zuurstofopname, wat een directe invloed heeft op onze vitaliteit en het gevoel van rust en balans. Zeker bij mensen met angst of spanning, die vaak gespannen en hoog ademen, helpt zingen om de adem weer naar beneden te brengen - laag in de longen, richting ontspanning.

Het **hart** reageert direct op het ritme van het gezongen lied. Door samen te zingen ontstaat er zogenaamde **hartcoherentie**: een gelijkmatig hartritme dat in balans is met de ademhaling. Dit versterkt gevoelens van veiligheid en verbondenheid, en heeft een gunstig effect op stress en stemming. Bovendien geeft zingen letterlijk lucht aan wat op je hart ligt: het helpt emoties te uiten en te verwerken.

Ook de **darmen** profiteren. De trillingen van de stem masseren als het ware van binnenuit. Dit stimuleert de doorbloeding en activeert het **microbioom** - de bacteriële flora in onze darmen - dat een sleutelrol speelt in onze weerstand en stemming. Minder stress, meer trilling, meer verbinding met je eigen lichaam: zingen ondersteunt ons op een natuurlijke, heilzame manier.





Effect 7: Bewegen

Zingen zet vanzelf het lichaam in beweging.

Het brein verwerkt klank en beweging dicht bij elkaar, en via het **klank- en spiergeheugen** worden mensen als het ware herinnerd aan hoe het is om te bewegen. Een knikje, een wiegende schouder, een hand die meebeweegt, het mag allemaal. En soms ontstaat er zelfs spontaan een dans.

Voor mensen die moeite hebben met bewegen - door ouderdom, stijfheid of aandoeningen zoals Parkinson - kan zingen heel gericht ingezet worden als **bewegingsondersteuning**. Het ritme van een lied helpt bijvoorbeeld bij het lopen, of bij fijne motoriek, zoals eten met bestek.

Sommigen mensen bloeien op als 'dirigent' en nemen graag het initiatief in tempo of beweging. Door hen **ruimte te geven**, voelen ze zich gezien en betrokken. En met eenvoudige bewegingen of kleine choreografie kun je een lied extra kracht geven. Zolang het **veilig** is en plezier brengt, is elke beweging welkom.

Het kan zijn dat je in het begin geen enkele beweging bij iemand registreert. Soms duurt het twee of drie liederen voor iemand gaat meebewegen. Weet dat zelfs als je geen beweging waar kan nemen, het **zingen toch effect heeft**.





Effect 8: Zintuigen

Zingen activeert de zintuigen.

Bij mensen met een kwetsbaar brein komen **prikkels** extra hard binnen, het brein kan deze minder goed filteren. Het is daarom belangrijk om je bewust te zijn van de prikkels op alle zintuigen.

We **activeren onze oren** wanneer we luisteren naar de Zorg-Zanger/es en naar de groep. Wanneer het vertrouwen groeit, openen we ons meer voor de klanken van anderen. Zorg daarom dat de ruimte rustig is. Ook kleine geluiden, zoals een rammelende prullenbak of koffiekopjes, kunnen iemand volledig uit het moment halen.

Onze ogen vangen de sfeer van de ruimte. Is het warm, welkom, mooi? We ontmoeten elkaar met een blik. Tijdens het zingen kijken we naar de liedbladen en naar elkaar. Mooie muziekboeken, met heldere afbeeldingen bij elk lied, versterken de beleving.

Ook de huid doet mee. **We voelen** de temperatuur, het papier, de aanraking van een hand. Muziek kan kippenvel geven of een herinnering oproepen aan een streling of een wiegend gebaar. Fysiek contact kan troosten, verbinden of juist teveel zijn. Stem af: is er behoefte aan nabijheid of aan ruimte?

En dan de neus. **Geur werkt direct en onbewust.** Een lied kan de geur oproepen van appeltaart, vakantie of een geliefde. Vermijd sterke parfums, die zijn vaak te overweldigend. Zachte etherische oliën zoals lavendel of geranium kunnen juist rust brengen.





Effect 9: Cognitie

Zingen stimuleert de hersenen op een unieke manier.

Meerdere hersengebieden worden tegelijk geactiveerd: emotioneel, motorisch, auditief én cognitief. Bij mensen met een kwetsbaar brein kan dit zorgen voor onverwachte **helderheid**, herinneringen of inzichten.

Herhaling van melodieën en tekst traint het geheugen en de aandacht. Zingen vraagt om luisteren, inzetten op het juiste moment en reageren op de groep - allemaal processen waarbij het brein actief meedoet. Ook het herkennen van patronen, het schakelen van tempo en het reguleren van impulsen worden ongemerkt geoefend.

Omdat zingen vaak plezier en verbinding brengt, komt het brein in een staat van **motivatie en openheid**. Dit maakt leren en herinneren gemakkelijker, zelfs als denken moeilijker is geworden.

Zingen in een groep is bovendien een **rijke cognitieve context**: je ervaart ritme, coördinatie, empathie en betekenis. Samen zingen versterkt het gevoel van 'ik hoor erbij', wat de mentale helderheid en alertheid kan vergroten.

Er wordt wereldwijd veel onderzoek gedaan naar de neurologische effecten van zingen. Steeds opnieuw worden nieuwe, hoopvolle resultaten zichtbaar.





Meer over Maartje

Maartje de Lint is de bevlogen artistiek leider en eigenaar van Zingen in de Zorg.

Ze studeerde klassieke zang & opera aan het Sweelinck Conservatorium te Amsterdam en zong als solist in binnen- en buitenland, waaronder twintig jaar in het koor van De Nationale Opera.

Haar ervaringen met het zingen voor mensen met geheugenproblemen inspireerden haar om Zingen in de Zorg op te richten, met als doel mensen met een kwetsbaar brein te ondersteunen door de kracht van zingen.

Maartje ontwikkelde programma's zoals Zingen voor je Brein, gericht op volwassenen vanaf 18+ met neurocognitieve uitdagingen, Zingen voor Vrouwen, speciaal voor vrouwen in de hormonale transitie en Zingen met Senioren. Alle programma's bevorderen het lichamelijke en emotionele welzijn door samen zingen. Daarnaast creëerde ze de Academie met o.a. de opleiding tot Zorg-Zanger/es voor zang- en zorgprofessionals en biedt ze maatwerktrainingen en presentaties, zoals voor artsen van de ASIM (Amsterdam School for Integrative Medicine).



Maartje leidt ook de Zing-Cirkel in het Concertgebouw, een bijzonder initiatief voor mensen met een kwetsbaar brein. Ze verzorgde randprogrammering voor het Nederlands Kamerkoor bij de voorstelling 'Vergeten' met Arjan Ederveen en ontwikkelde in Duitsland het zangprogramma 'In mir singt ein Lied' voor mensen met dementie. Ook gaf Maartje de online train-de-trainer-cursus voor het Hong Kong Arts Festival "Sing for Life", een project dat kunst en inclusie bevordert.

Maartje gaf diverse boeken uit. Deze zijn te vinden in de webwinkel van de Nederlandse website. Het meest recente boek is 'Singen bei Demenz', een Duits handboek om zelf een zanggroep voor senioren op te zetten vanuit een opera- of concerthuis, wat je op de Duitse website singeninderpflege.de kunt vinden.

Klik hier voor meer informatie:

NAAR DE NEDERLANDSE WEBSITE

NAAR DE DUITSE WEBSITE



Het Zorg-Zangers Gilde



Onze beroepsvereniging

De Zorg-Zangers vormen een gilde van gecertificeerde professionals die bewust hebben gekozen voor het vak van Zorg-Zanger/es. De leden van onze beroepsvereniging staan garant voor respectvolle en kwalitatieve muzikale zorg aan kwetsbare mensen en hun naasten.

Door regelmatige scholing en het delen van kennis en ervaringen blijven we elkaar inspireren en houden we ons vak levend en actueel. Ons aantal groeit elk jaar!

Wil je weten welke Zorg-Zanger/es in jouw regio actief is? *Klik hier voor meer informatie:*

[NAAR DE ZORG-ZANGERS](#)



Wat we voor jou kunnen betekenen

Wil je zelf ervaren wat Zingen in de Zorg voor jou kan betekenen?

Of wil je leren hoe je met samen zingen het verschil kunt maken voor anderen? Bij ons ben je aan het juiste adres. We bieden een rijk aanbod aan trainingen, interactieve e-learningmodule en persoonlijke begeleiding.

Onze **opleiding tot Zorg-Zanger/es** is er voor zangers en zorgprofessionals met een goede stem die hun talent willen inzetten in de zorg. In dit professionele leertraject ontwikkel je je tot gecertificeerd Zorg-Zanger: een vakmens die weet hoe je met samen zingen nabijheid, troost en activatie brengt aan mensen in kwetsbare situaties.

Daarnaast bieden we gerichte programma's voor verschillende doelgroepen:

- **Zingen voor je Brein:** speciaal ontwikkeld voor mensen vanaf 18+ met een kwetsbaar brein. Hier staat het vitaliseren van het brein, het stimuleren van contact en het hervinden van plezier centraal.
- **Zingen voor Vrouwen:** een warme en veilige ruimte waarin vrouwen via samenzang hun kracht, adem en innerlijke stem herontdekken en we kennis delen over het effect van hormonale veranderingen.
- **Zingen voor Senioren:** zangplezier, kennis van het brein en verbinding voor ouderen, met een rijke schat aan herkenbare liederen, afgestemd op hun tempo en levensverhalen.

Of je nu **zorgverlener, zanger, mantelzorger** of **ervaringsdeskundige** bent, we helpen je graag groeien in jouw stem én in het samen zingen met anderen.

Klik hier voor meer informatie:

NAAR DE OPLEIDINGEN





Waar je ons kan vinden

Zingen in de Zorg is op vele plekken aanwezig.

Wij doen er alles aan om onze boodschap bij zoveel mogelijk mensen en instellingen onder de aandacht brengen.

Klik op de iconen hieronder om naar het desbetreffende platform te gaan en ons te liken en volgen om op de hoogte te blijven.



Website

Op onze site is alles te vinden over onze werkzaamheden, opleidingen en meer.



Blog

Abonneer je op onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven en geïnspireerd te worden.



Linkedin

Interessante posts en links naar wetenschappelijke ontwikkelingen.



Instagram

Interessante posts en links naar actualiteiten, events, artikelen, etc.



Podcast ZingPact

Maandelijkse podcast waarin Zorg-Zangers over hun werk vertellen en kennis en zingeving over ons vak aan de orde komt.



YouTube

Muziekvideo's van de Zing-Cirkel-Online, informatie over de opleidingen, video's van de podcast en meer!



Facebook

Actuele informatie over Zingen in de Zorg, Zorg-Zangers, evenementen, etc.



Contactgegevens

Wij komen graag naar je toe!

We zingen waar het nodig is: van een Individuele Zangsessie bij je thuis, een Zing-Cirkel in intieme huiskamers in zorginstellingen, dagbestedingen en hospices tot grote concertzalen zoals het Concertgebouw. Van kleine kring tot volle zaal.

We zien dat de heilzame kracht van samen zingen overal waar mensen samenkomen tot leven komt en communities bouwt waarbinnen mensen zich gesteund voelen, juist ook de mensen die steun geven aan en zorgen voor iemand met een kwetsbaar brein. Zingen raakt, verbindt en opent, ongeacht omstandigheden of levensfase. En de kennis over de kracht van zingen delen we met iedereen die het graag wil horen!

Neem contact met ons op, we zijn er voor jou. Of je nu een partner bent van iemand met een vorm van dementie of uitdaging in het brein, zelf ondersteuning zoekt voor een vitaler brein of wellicht scholing zoekt en vragen hebt over ons aanbod, alles kan. We staan je graag te woord.

Bel of schrijf naar Maartje de Lint
info@zingenindezorg.nl
+31 (0)6 55 77 46 60

*Scan deze code voor de
contactgegevens van Maartje:*

