

Senioren met een kwetsbaar brein in tranen tijdens zingen in het Concertgebouw: ‘Ik voel me de koningin’



Oud-operazangeres Maartje de Lint (links) begeleidt tijdens een Zing-Cirkel (vlnr) Bernet Wilms, Anneke Valenkamp, Coen Valenkamp, Annie en Nynke. Bron foto Daphne Severeijns

In het Concertgebouw organiseert Zingen in de Zorg elke maand twee Zing-Cirkels. Senioren met een kwetsbaar brein zingen samen liederen, begeleid door oud-operazangeres Maartje de Lint. De herinneringen die dat oproept zorgen voor een lach, maar ook voor tranen. ‘De eerste keer hier voelde als een bevrijdingsdag.’

Dit artikel is geschreven door [Julia Korn](#) Gepubliceerd op 2 april 2026,
20:00
Bewaard
Delen

Nynke de Vries komt elke twee weken bij Annie Lahuis-Donker (90) om samen boodschappen te doen. Maar vandaag heeft de Vries een verrassing voor Lahuis-Donker. “Ze weet nog helemaal van niks. Ze maakte vroeger zelf muziek, daarom wilde ik haar hier zo graag mee naartoe nemen.” Als ze in de Spiegelzaal van het Concertgebouw gaan zitten om een kopje koffie te drinken, onthult de Vries de verrassing. “We gaan samen zingen, hier in deze zaal.” Lahuis-Donker heeft een roze jasje aan met bijpassende roze oorbellen. Terwijl een zangbegeleider uitlegt wat er gaat gebeuren, valt haar mond open en kijkt ze rond. “Hier met al deze mensen? Wat leuk, ik voel me de koningin.”

Elke dag het belangrijkste nieuws vanuit Amsterdam.

Elke maand organiseren Concertgebouw en Zingen in de Zorg een [Zing-Cirkel](#) voor senioren met een kwetsbaar brein, bijvoorbeeld door [dementie](#), parkinson of hersenletsel. 's Ochtends en 's middags is er een workshop, vaak zijn die helemaal vol. Onder begeleiding van oprichter Maartje de Lint (58) zingen ze een uur samen liedjes.

Vijftien jaar geleden verruilde De Lint haar carrière als operazangeres voor het initiatief Zingen in de Zorg, waarmee ze nu Zorg-Zangers opleidt. Inmiddels zijn er Zorg-Zangers actief in bijna elke provincie, zij begeleiden zangtrainingen in verzorgingshuizen en bij mensen thuis. “Wij focussen niet op wat die mensen allemaal niet meer kunnen, dat horen ze vaak genoeg. Het zingen laat hen zien wat ze juist nog wel kunnen.”

Herinneringen en emoties

In de Spiegelzaal zitten vijftig mensen met een map op schoot in een cirkel onder een grote kroonluchter. Een week van tevoren hebben de

deelnemers de liederen ontvangen om zich thuis voor te bereiden, maar voorbereiden of ervaring is geen vereiste. De twaalf Zorg-Zangers die vandaag de senioren assisteren, zitten verspreid in de groep.

De Zing-Cirkel van vanmiddag is uitverkocht. “Wat hebben we weer een prachtige cirkel vandaag. We beginnen met het welkomstlied.” De Lint begint onder begeleiding van de pianist te zingen. “Welkom op deze mooie middag, kom zing in onze cirkel mee...”



De Zing-Cirkel, waarbij ook geregeld wordt gedanst, in het Concertgebouw van organisatie Zingen in de Zorg is bedoeld voor mensen met een kwetsbaar brein. Bron foto Daphne Severeijns

Het tweede lied wordt ingezet: *In 't groene dal*, uitgekozen voor het lente- en paasthema van deze maand. Sheila Grando (60) wordt er emotioneel van en pakt een tissue. “Mijn oma zong dit altijd, dus als ik het dan samen met mijn moeder zing, voel ik het gelijk.” Grando is voor het eerst met haar moeder Margo Grando-Mokkum (91) mee. De Lint ziet de tranen en zegt: “Daar hoeft je je helemaal niet voor te schamen, dat gebeurt hier heel veel.” Terwijl ze zich weer naar de rest van de groep keert, vraagt ze wie er weleens een traantje heeft gelaten

tijdens het zingen. Bijna de helft van de cirkel steekt hun hand op. “Het zingen is een massage voor je lichaam. Dan komen er herinneringen en emoties naar boven en dat is heel mooi. Dus daar gaan we lekker mee door.”



Sheila Grando (links) is met haar moeder Margo Grando-Mokkum mee: ‘Mijn oma zong altijd ‘In ’t groene dal’, dus als ik het dan samen met mijn moeder zing, voel ik het gelijk.’ Bron foto Daphne Severeijns

In de cirkel zitten drie vrouwen naast elkaar: drie rasechte Amsterdamse vrouwen, die zichzelf ‘de huilenbalken’ noemen. Selien Kneppers (78) heeft geen kwetsbaar brein, maar ze is graag bij de Zing-Cirkel. “Je hoort muziek uit het verleden en dan ga je aan de pijn van vroeger denken en dan hop, dan moeten wij met z’n drieën huilen.” Ze heeft haar tante Mimi Kroonenberg (93) en haar nicht Miriam van Praag meegenomen. “Met sommige mensen hier kun je geen gesprek voeren, maar zingen kunnen ze dan wel.”

Tussen de liedjes door legt De Lint uit waarom het zingen zo belangrijk is en wat er in hun brein gebeurt. Dit doet ze met toegankelijke voorbeelden en speelsheid. “Weten jullie waarom ik vaak liedjes

herhaal? Dat vindt ons brein heel fijn. Juist als je brein een beetje kwetsbaar is of als je een moeilijke dag hebt gehad. Van muziek groeit je brein namelijk.”



Bron foto Daphne Severeijns

Natuurlijk hoort een koraal uit de *Matthäus-Passion* thuis in het paasthema van vandaag. In hun beste Duits lezen en zingen de zangers in de cirkel mee met de teksten van Bach. Dit blijkt niet voor iedereen een primeur. Almut Necas-Niessner (‘nog geen tachtig’) is operazangeres geweest en heeft eerder de *Matthäus-Passion* gezongen in het Concertgebouw. Door een hersenbloeding is ze vijf jaar geleden gestopt met zingen. Voor het eerst pakt ze het door de Zing-Cirkel weer op. “Het gaat nog niet helemaal zoals ik wil, maar gelukkig word je hier opgevangen door anderen die zingen. Maartje geeft mij het vertrouwen dat ik het weer kan.”



Almut Necas-Niessner is door een hersenbloeding vijf jaar geleden gestopt met zingen. Nu pakt ze het weer op, door de Zing-Cirkel. Bron foto Daphne Severeijns

Afleidingsmanoeuvre

Naast haar zit haar man Reinhard Necas-Niessner (79), ze hebben elkaar in een professioneel koor in Duitsland ontmoet. Voordat hij naar de Zing-Cirkel ging, had hij al bijna zestig jaar niet meer gezongen. “De eerste keer hier voelde als een soort bevrijdingsdag. Maar wij gaan er ook vooral heen voor de sociale setting, net als toen we vroeger samen in het koor zaten.”

Iedereen komt met een partner, mantelzorger of familielid naar de zangtraining. De Lint ziet vaak wat dat doet voor de relatie tussen iemand met een kwetsbaar brein en hun naaste. “Het zingen is een soort medicijn voor mensen om weer met elkaar in contact te komen. Je komt in je oorspronkelijke rol met elkaar. Dat het weer voelt als moeder en dochter in plaats van patiënt en mantelzorger.”

Voor en na de zangtraining is er een halfuur voor koffie en thee, juist om gesprek en connectie te stimuleren. “Dat lijkt voor ons iets heel kleins, maar voor deze mensen in deze fase is dat gigantisch. Als je brein kwetsbaarder wordt, heb je sneller last van stress, spanning of paniek. Daardoor heb je niet de ruimte om met de buitenwereld in interactie te gaan.”

Coen Valenkamp (88) en Anneke Valenkamp (87) uit Watergraafsmeer hebben elkaar in 1951 ontmoet op het Hygiëaplein in Zuid, tijdens hun eerste dag op de Vincent van Goghschool. Nu zijn ze 63 jaar getrouwd. Omdat Anneke artrose heeft en moeilijker loopt, helpt Coen haar bij de dagelijkse taken. “Je moet op deze leeftijd ook wel je best doen om in contact te blijven, anders kom je te veel los te staan van de mensen.” Coen en Anneke gaan elke maand naar de Zing-Cirkel. “Het is erg gezellig. Ik heb jaren gewerkt met mensen met dementie en toen heb ik gezien hoe belangrijk menselijk contact is.”

Ruben Alexander (57) is een van de teamleden die tussen de zangers in de cirkel zit. Alexander heeft de opleiding tot Zorg-Zanger afgerond en assisteert nu bij de Zing-Cirkel. “Mijn moeder heeft ook dementie. Ik zing veel met haar om de trainingen voor te bereiden. Zij vindt het prachtig. Ik zie hoe trots ze op zichzelf is dat ze nog veel liederen kent. Het geneest haar niet, maar na het zingen is ze wel even iets beter. Het is ook een afleidingsmanoeuvre om van het leven te genieten. Wanneer we dan samen gaan dansen, dan straalt ze al helemaal.”

Een van de allerlaatste liedjes begint. Door de Spiegelzaal klinkt luid: “Als de lente komt, dan stuur ik jou tulpen uit Amsterdam.” Tijdens het zingen van het lied van Herman Emmink staat bijna iedereen op. Tweetallen en drietallen swingen voorzichtig hand in hand door de zaal. Zingen wordt vermengd met lachen en zo wordt het refrein drie keer herhaald. Na de laatste woorden ‘tulpen uit Amsterdam’ zakken ze, nagenietend en voldaan, rustig terug in hun stoel.

Zing-Cirkel

Tickets voor de Zing-Cirkel zijn via de website van het Concertgebouw te koop voor 20 euro, voor zowel deelnemers als mantelzorgers. De middagworkshop zit over het algemeen snel vol. Voor en na de workshop is er koffie en thee. Deelnemers hoeven geen zangervaring te hebben of de liedjes te kennen.