

**EVEN VRAGEN AAN SCHERDER**

# Zingen maakt sterk

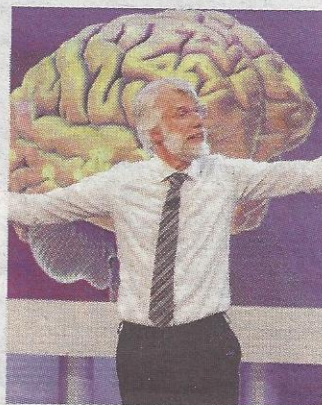
Het Amsterdamse Concertgebouw heeft op Tweede Pinksterdag een bijzonder gezelschap in huis. Tijdens 'Oncofonie' treedt een groep kankerpatiënten op, samen met een orkest en bekende Nederlanders als Huub van der Lubbe en Wibi Soerjadi. Volgens Erik Scherder, professor in de neuropsychologie, is zingen goed voor kankerpatiënten.

**Hoe werkt dat precies?**

„Door te zingen wordt een groot netwerk in ons brein geactiveerd. Zingen vergt motoriek, maar het is ook een emotionele beleving en het levert een gevoel van beloning op. Uit eerdere studies is gebleken dat creatief bezig zijn voor ernstig zieke mensen iets extra's oplevert. Zij hebben het gevoel dat zij meer grip hebben op hun ziekte. Door iets te doen waar ze plezier aan beleven, zijn ze niet meer alleen die kankerpatiënt die in behandeling is.”

**Geldt dat alleen voor zingen?**

„Nee, dat geldt ook voor schilderen, boetseren, borduren, noem maar op. Het gaat om het creatief bezig zijn. Het Antoni van Leeuwenhoekziekenhuis heeft al jaren beweegprogramma's voor kankerpatiënten. Dat is niet alleen lichamelijk goed voor hen. Het zorgt ook voor een verbetering van de her-



▲ Erik Scherder.

FOTO ANNEMIEKE VAN DER TOGT



**Zingen is emotioneel en levert een gevoel van beloning op**

senfuncties. Zingen is zo'n fijne bezigheid, omdat je het zelfs kan als je fysiek nog niet zo sterk bent.”

**Maakt het nog uit of we in een koor zingen of alleen?**

„Zingen in een koor vergroot het gemeenschapsgevoel. Ons brein maakt het stofje oxytocine aan, dat het empathisch vermogen en het saamhorigheidsgevoel versterkt. Er zijn zelfs studies die zeggen dat het ons auto-immuunsysteem versterkt. Of je nu kanker hebt of niet, het is best fijn dat een leuke activiteit bijdraagt aan een beter afweersysteem.”

— Hanneke van Houwelingen