

Een melodie als therapie

DESKUNDIGEN



Elsbeth Siebbeles werkt als neurologisch muziektherapeut.



Mark Jordans is als kindersycholoog verbonden aan War Child.



Over

hoe muziek ontspanning en vermaak biedt, maar ook therapeutisch kan zijn. En soms zelfs leidt tot een hoger IQ.

Tekst: Ernest Marx. Illustraties: Mireille Schaap.

Een langzaam tempo geeft rust, maar kan ook neerslachtig maken



‘Het helpt alleen als je affiniteit hebt met muziek’

Elsbeth Siebbeles is neurologisch muziektherapeut en heeft haar eigen praktijk De Nieuwe Klank (denieuweklank.nl). Haar specialisatie: cliënten met een verstandelijke beperking en/of een ontwikkelingsachterstand. Daarnaast heeft ze veel ervaring met ouderen.

Wie hebben er baat bij muziektherapie?

“Het kan onder meer helpen bij mensen met autisme, een verstandelijke beperking, een gedrags- of angststoornis, depressieve klachten of een trauma. In de ouderenzorg heeft het veel nut bij mensen met dementie, niet-aangeboren hersenafwijking en parkinson. Het is voor jong en oud. Maar de belangrijkste voorwaarde is dat de cliënt affiniteit heeft met muziek. Anders heeft het geen zin.”

Hoe werkt het in de praktijk?

“Muziek heeft invloed op drie deelgebieden in de hersenen. Zoals op de spraak- en taalfuncties. Daarin speelt met name melodie een heel belangrijke rol. Melodie legt een verbinding met het taalgebied waardoor mensen met spraakproblemen

vaak zingend de woorden er wel uit krijgen. Er is bijvoorbeeld een techniek waarbij ik de melodie langzaam kan weglaten zodat uiteindelijk toch een verbeterde spraak bij de cliënt overblijft. Verder hebben tempo en ritme grote invloed op de motoriek. Mensen met parkinson kunnen een heel verstoord loopje hebben. Als je ze een duidelijke beat geeft, zie je dat hun hersenen die puls oppakken. Je kunt dan spelen met verwachtingspatronen, want ze weten: er komt zo een volgende tel en nog een. Het is verbazingwekkend. Uiteindelijk zie je dat met intensieve muziektherapie in combinatie met fysiotherapie hun looppas steeds constanter wordt.”

Wat is het derde deelgebied?

“Dat zijn de cognitieve functies. Ik kan een cliënt bijvoorbeeld de opdracht geven: ‘Als ik op de hoge registers van de piano speel, moet je de bekkens gebruiken en als ik op de lage registers speel, sla je op de trommels.’ Daarmee kun je concentratievermogen en aandacht trainen.” ▶

Hoe vind je een goede therapeut?

De officiële definitie die de Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie (NVvMT) hanteert voor muziektherapie, luidt: Een methodische vorm van hulpverlening waarbij muzikale middelen binnen een therapeutische relatie gehanteerd worden om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bewerkstelligen op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied. Kort gezegd: muziek kan worden gebruikt bij het behandelen van lichamelijke en psychische aandoeningen. Het beroep van muziektherapeut is niet beschermd. Wie dus thuis overweg kan met klankschalen, kan claimen muziektherapeut te zijn. Oud-NVvMT bestuurslid en muziektherapeut Elsbeth Siebbeles: “Iedereen kan zich muziektherapeut noemen, maar dat zegt niets over de kwaliteit. Ons vak staat los van zweverig gedoe. Muziektherapeuten zijn heel basic en regulier geschoold, op een door de NVvMT erkende opleiding. Daarnaast hebben we een overkoepelende organisatie, de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB). Die heeft een kwaliteitsregister. Mocht je als cliënt op zoek zijn naar een muziektherapeut, kijk dan of diegene in dat register staat vermeld en of er een door de NVvMT erkende opleiding is gevolgd.”

Feiten & cijfers

Bronnen: psychologiemagazine.nl, Frontiers in neuroscience, vu.nl, comunicazione.nl

34% beter scoorden kinderen van 3 en 4 jaar oud in tests over ruimtelijk redeneren nadat ze acht maanden pianoles hadden gehad. Ten opzichte van kinderen die zangles, computerles of geen les kregen.

EEN STUDIE VAN DE RUSSISCHE PSYCHOLOOG KRAVKOV TOONT AAN DAT HET GEZICHTSVERMOGEN MET 25% KAN VERBETEREN DOOR MIDDEL VAN MUZIEK EN RITMISCHE GELUIDEN.

4x vrolijkheid

- 1 Is de melodie harmonieus? Dat zorgt voor geluk, ontspanning en kalmte. Conflicterende melodieën lokken opwinding en boosheid uit.
- 2 Een hoge tonaliteit kan opgewekt maken, een lage tonaliteit wekt droefheid op.
- 3 Een vloeiend ritme is rustgevend. Onregelmatige ritmes zorgen voor vermaak én onrust.
- 4 Is het tempo snel? Dat geeft opwinding en energie. Een langzaam tempo biedt rust, maar kan ook neerslachtigheid in de hand werken.

ANTI-STRESS TOP 10

De tien meest ontspannende nummers, volgens onderzoek van de British Academy of Sound Therapy. De lijst staat in zijn geheel op Spotify.

1. Marconi Union – *Weightless*
2. Airstream – *Electra*
3. DJ Shah – *Mellomaniac (Chillout Mix)*
4. Enya – *Watermark*
5. Coldplay – *Strawberry swing*
6. Barcelona – *Please don't go*
7. All Saints – *Pure shores*
8. Adele – *Someone like you*
9. Mozart – *Canzonetta sull'aria*
10. Cafe Del Mar – *We can fly*

Luisteren naar muziek verlaagt de afgifte van het stresshormoon cortisol.

Volgens onderzoek reageert **3 tot 5%** van de mensen totaal niet op muziek, dus ook niet op **muziektherapie**.

Ideaal kalmeerliedje

Wie zich gestrest voelt, doet er goed aan naar muziek te luisteren met een tempo dat onder de natuurlijke hartslag ligt. Dus nummers met een tempo van rond de 60 slagen per minuut (*beats per minute*, ofwel: bpm). Ook muziek met een herhaaldelijk terugkerend ritme werkt kalmerend. Het acht minuten durende *Weightless* van de Britse groep Marconi Union is speciaal hiervoor gemaakt (zie ook hierboven). Zo begint het nummer op 60 bpm en vertraagt naar 50 bpm. Terwijl je luistert, daalt je hartslag langzaam tot het tempo van het nummer. Dat leidt tot een verlaging van de bloeddruk. Doordat er geen zich herhalende melodie in zit, kunnen je hersenen zich bovendien helemaal uitschakelen. Tip: luister *Weightless* niet tijdens het autorijden wegens indutgevaar.

Even wat anders

Dementie heeft een progressief ziektebeeld waardoor ook muziektherapie niet helpt bij herstel van de patiënt. Wel kan muziek zorgen voor ontspanning en meer kwaliteit van leven.

HERINNERINGEN

Bij het horen van muziek van vroeger, komen dierbare herinneringen snel bovendrijven. Ook bij mensen die aan dementie lijden.

VERBONDENHEID

Mensen met dementie zitten vaak in zichzelf gekeerd in hun eentje in een woonkamer. Muzikale groepsessies bieden meestal veel plezier en (tijdelijke) verbondenheid.

UITINGSVORM

Muziek spreekt een gebied in de hersenen aan dat niet wordt aangetast door dementie. Daardoor kunnen mensen die verbaal een gesprek niet meer aankunnen, vaak wel liedjes van vroeger helemaal meezingen.

Professoren in het theater

Miracles of Music organiseert door het hele land informatieve meetings die gratis toegankelijk zijn. Muziktherapeuten vertellen over de kracht en mogelijkheden van muziektherapie. In theatershows geven professoren Erik Scherder (neuropsychologie), Dick Swaab (neurobiologie) en Henkjan Honing (muziekcognitie) theatercolleges over hoe muziek het brein en de gezondheid beïnvloedt.

Kijk voor meer informatie op: miraclesofmusic.nl

Bij demente patiënten brengt muziek herinneringen naar boven



Hersenen in actie

In de jaren negentig werden de eerste hersenscanners gebouwd. Sindsdien kunnen we veel meten, zoals welke hersengebieden actief zijn bij het horen of maken van muziek. We weten nu dat actief met muziek bezig zijn zorgt voor nieuwe verbindingen in de hersenen. Zo is bijvoorbeeld bekend dat muziek luisteren, maar vooral ook zelf muziek maken, enorm bijdragen aan de ontwikkeling van het empathische vermogen. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder vertelt hierover in zijn online college over het effect van muziek op de hersenen. Dit is terug te kijken op universiteitvannederland.nl. Hij zegt dat het volume van het *corpus callosum*, de verbindingsbalk tussen de twee hersenhelften, toeneemt bij kinderen die een muziekinstrument bespelen. Dat heeft als consequentie dat de linker- en de rechterhersenhelft steeds beter met elkaar gaan communiceren. Hoe beter de verbinding tussen die twee, hoe groter het empathische vermogen. Dat is een inzicht waar een muziektherapeut goed gebruik van kan maken, bijvoorbeeld bij de behandeling van kinderen met autisme.

De belangrijkste delen die door muziek worden geactiveerd, zijn:

1. Corpus callosum. Verbindt de linker- met de rechterhersenhelft.
2. Motorische cortex. Actief bij musiceren, meebewegen en dansen.
3. Prefrontale cortex. Regelt het al dan niet inlossen van (muzikale) verwachtingspatronen.
4. Nucleus accumbens. Betrokken bij emotionele reactie op muziek.
5. Amandelen. Ook betrokken bij emotionele reactie op muziek.
6. Sensorische cortex. Actief bij zintuiglijke feedback door musiceren of dansen.
7. Auditieve cortex. Waarnemen en verwerken van tonen.
8. Hippocampus. Geheugen voor muziek en context.
9. Visuele cortex. Lezen van bladmuziek of het zien van een concert.
10. Cerebellum. Emoties en beweging. ►



Hardrock & bloeddruk

Welke muzieksoort het meest effectief is bij muziektherapie hangt vooral af van de smaak en ervaringen van de luisteraar. Muziktherapeut Elsbeth Siebbeles: "Het gaat er in mijn werk echt om welke muzieksoort en liedjes de emoties van de cliënt activeren. Bij demente ouderen gaat het er bijvoorbeeld om aan welke liedjes of muziekstukken zij herinneringen hebben." Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder haalt in een van zijn onli-

necolleges over muziek aan dat heavy metal volgens onderzoek angst- en stressverhogend zou zijn. Een studie wees uit dat tijdens het luisteren naar deze muziek de hartfrequentie omlaag ging en de bloeddruk omhoog. Maar deze metingen gingen alleen op bij mensen die al niet van heavy metal hielden. Bij de liefhebbers kwamen er heel andere waarden uit. Oftewel: dezelfde muziek kan op verschillende mensen een heel ander effect hebben.

'Woede of angst bij een kind kun je *verzachten met muziek*'

Professor Mark Jordans is kinderpsycholoog en hoofd van de onderzoeksafdeling van War Child. Hij werkt aan de ontwikkeling van psychosociale en geestelijke gezondheidssystemen voor kinderen in conflictgebieden.

Hoe belangrijk is muziek in jullie werk?

"Toen War Child in 1995 begon, gebruikte oprichtster Willemijn Verloop met haar team de kracht van muziek om in voormalig Joegoslavië oorlogskinderen te helpen. Tegenwoordig bieden we een veel breder palet van hulpmethodes. Sommige hebben zelfs niets met muziek of creativiteit te maken. Maar feit is dat muziek diep in ons DNA zit. We werken met onze *life skills interventie*. Dat is een programma dat kinderen vaardigheden aanleert om met hun moeilijke levens om te gaan. Daarbij zetten we vaak muziek in."

Wat kan daarmee worden verholpen?

"Volgens onderzoek kampt ongeveer 40% van de kinderen in oorlogsgebieden met ernstige emotionele klachten. Dat zijn veelal angstgerelateerde klachten,

agressie of woede wat zich bijvoorbeeld uit in conflicten met leeftijdsgenoten of in slaap- en eetproblemen. Bij zulke klachten kan muziek een manier zijn om met emoties om te gaan. Als een kind erg veel woede of angsten heeft, kun je dat verzachten middels muziek."

Door muziek te maken of ook door alleen te luisteren?

"Ik weet dat er onderzoek bestaat dat aantoont dat alleen al het luisteren naar muziek stressverlagend of helend kan werken. Maar wij gaan vooral uit van de kracht van actief met muziek bezig zijn. Het gaat ons echt om zelf meedoen, bewegen en dansen. Het heeft ook voordelen op sociaal vlak. Als een teruggetrokken kind uitgenodigd wordt om samen muziek te maken, kan dat een manier zijn om weer aan te haken bij leeftijdsgenoten. Zo kan muziek zorgen dat je vanuit een sociaal teruggetrokken situatie toch weer leert om opener te zijn en een sociale verbintenis aan te gaan."

Kijk voor meer informatie op warchild.nl.

Slimmer door Mozart

Amerikaanse neurobiologen maakten in 1993 bekend dat het luisteren naar bepaalde muziek zorgt voor een hogere IQ-score. Om precies te zijn: het luisteren naar het eerste deel van Mozarts Sonate voor twee piano's in D majeur. Ook bekend als K.448. Proefpersonen die dit stuk te horen kregen voordat ze een aantal ruimtelijke IQ-tests moesten doen, scoorden acht tot negen punten hoger dan deelnemers die naar niets óf naar ontspanningsoefeningen hadden geluisterd. Overigens bleek het IQ-verhogende effect maar zo'n kwartier aan te houden. Beter is het om zelf te musiceren. Mensen die dat actief doen, scoren gemiddeld drie tot vier punten meer op IQ-tests. ■

MEER WETEN OVER MUZIEKTHERAPIE?

miraclesofmusic.nl • nvmt.nl • muziektherapie.nl