

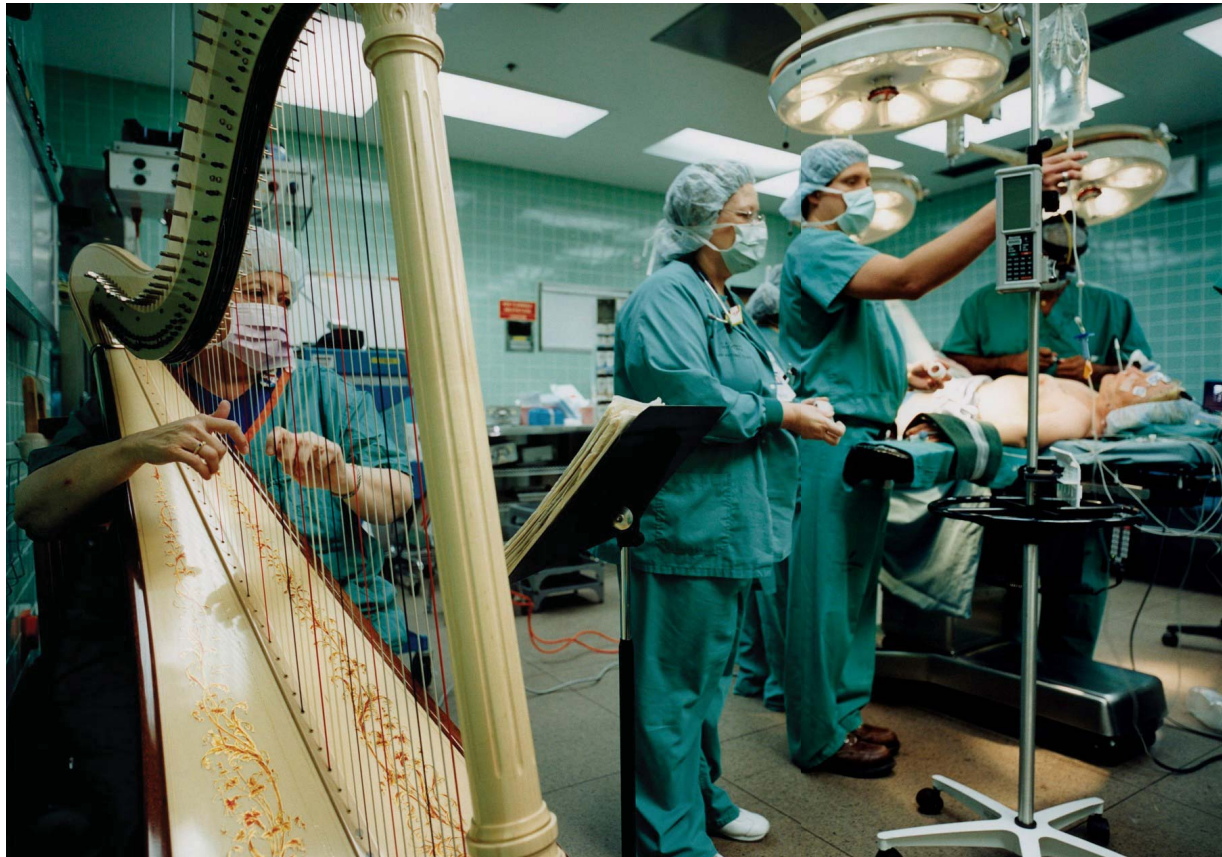
# Muziek als medicijn?

Wat doet muziek met een mens? De **wetenschap** probeert daar al jaren een antwoord op te vinden.

## ACHTERGROND HELENDE MUZIEK

### MAASTRICHT

**B**ij de onderzoeksgroep Music as Medicine van ErasmusMC in Rotterdam weten ze het zeker: een patiënt die onder narcose een operatie ondergaat, herstelt sneller als hij tijdens de operatie klassieke muziek 'toegediend' krijgt. Daarvoor hebben de onderzoekers 'level-1'-bewijs vergaard, zo onthulde onderzoeksleider, emeritus hoogleraar chirurgie Hans Jeekeel, in december vorig jaar. Dat bewijs is al in oktober 2016 gevonden: muziek tijdens de operatie leidt tot minder pijn en angst erna, aldus Jeekeel in een interview met de *Volkskrant* in januari. Hij juichte zelfs over „daverend significant minder pijn”. „Zijn” onderzoekster Rosalie Kühnmann wil deze krant daar best over te woord staan. In eerste instantie. Een dag later komt er een mailje: „Binnen de onderzoeksrapportage is voor publicatie”. Een publicatie waar Henk-Jan Honing al een tijdje op zit te wachten. De hoogleraar muziekcognitie aan



Heeft harp spelen tijdens een operatie zin, ondanks de narcose? Sommige wetenschappers menen dat de muziek toch effect heeft. FOTO HOLLANDS@HOOGTE

de Universiteit van Amsterdam onderzoekt of onze muzikaliteit een biologische basis heeft. Anders dan de musicooloog is hij meer geïnteresseerd in de luisteraar en de muzikant dan in de componist. Honing is uiterst sceptisch over de bevindingen

„Als ik naar muziek luister, raakt die mij. Altijd. Dat het in je hart iets doet, dat staat voor mij vast.

Muziktherapeute Estella Kempen

van de Rotterdamse onderzoeksgroep en zeer benieuwd naar de feitelijke onderbouwing. „Natuurlijk”, schrijft hij in zijn blog: „Als je blij, ontspannen, extra geconcentreerd, of juist afgeleid wordt door je lievelingsmuziek (met name zinvol tijdens een operatie of tandartsbezoek): des te beter. Maar er is natuurlijk een verschil tussen „muziek als medicijn” en „muziek als therapie”. Jeekeel claimt dat patiënten die tijdens een operatie onder narcose naar klassieke muziek luisteren na afloop sneller herstellen en minder pijnbehandeling nodig hebben. Het zou me echter verbazen als alleen *klasje* muziek dit voorrecht beschoren is. Daarnaast is het gerapporteerde effect van muziek onder narcose opmerkelijk. Dat muziek een effect kan hebben zonder dat we daar aandacht voor hebben is meerder malen aangetoond (denk aan

het effectieve gebruik van muziek in winkels en supermarkten), maar *onder narcose*?” In Maastricht zijn evenwel minder sceptische geluiden op te tekenen over het Rotterdamse onderzoek. Muziek kan zo diep binnendringen, dat het best eens zou kunnen dat die dat „na-ijl”-effect heeft, denken bijvoorbeeld breintrainer Jan-Willem van den Brandhof en muziktherapeute Estella Kempen van Vibes-muziek/Club Vibes. „Ik geloof daar wel in”, zegt Van den Brandhof. „Muziek gaat toch dat brein in, ook als je onder narcose bent.”

### Eigen praktijk

Kempen meent ook dat muziek daadwerkelijk als medicijn kan fungeren. „Ik denk wel dat muziek heel ver doordringt, ook onder narcose. Ik zie in mijn eigen praktijk in elk geval - bij bijvoorbeeld autistische jongeren-

dat muziek vaak beter werkt dan een pilletje. Waarom zou muziek die uitwerking niet kunnen hebben bij mensen onder narcose?” Wat breintrainer Van den Brandhof in elk geval zeker weet, is dat muziek een „heleboel” doet met onze hersenen. „Muziek heeft invloed op je hersengolven. Muziek kan je in de ‘alfastaat’ brengen, waarin je ontspannen en alert bent, het beste kunt lezen of studeren en vaak de beste ideeën krijgt. Speciale muziek met een ritme van zestig slagen per minuut, die harmonies moet zijn en niet-vocaal, liefst uit het baroktijdperk, bijvoorbeeld van Johann Pachelbel. Daar moet je niet echt naar luisteren, hè, het moet meer een behangetje op de achtergrond zijn.” Hij wijst op een aantal afspeellijsten op Spotify, speciaal samengesteld voor mensen die zich willen laten concentreren, zoals *deep focus* en

*accelerated learning*. „Probeer het, het werkt.”

Zo zijn er op Spotify ook speciale afspeellijsten voor mensen met dementie, gemaakt door Alzheimer Nederland.

### Oude doos

Muziek heeft de neiging om zich in ons geheugen te planten. Neem de Top 2000, dat is één lange *walk down Memory Lane*. Al die liedjes, ook die van heel lang geleden, zitten nog vrijwel woordelijk in ons hoofd. Zelfs mensen die diep in hun dementie zitten, herkennen liedjes uit de oude doos; soms is muziek de enige manier om nog contact met hen te krijgen. „Dat verschijnsel heeft alles te maken met het langetermijngeheugen voor muziek: bij de ziekte van Alzheimer blijft dat het langst gespaard. Voor mij laat dat zien hoe diep muziek verankerd ligt

DOOR ANNELIES HENDRIKX



in de hersenen”, zegt neuropsycholoog Erik Scherder van de Vrije Universiteit in het maartnummer van *Psychologie Magazine*. Scherder publiceerde recent een boek over muziek en het brein: *Singing in the brain*. De breinwetenschapper is ervan overtuigd dat muziek ook een positieve invloed kan hebben op de hersenen van kinderen met autisme. Dat weet de Maastrichtse muzikante en muziktherapeute Estella Kempen wel zeker. De geboren Venlose werkt sinds 2009 met autistische kinderen en jongeren (van 12 tot 28 jaar) met uiteenlopende problemen. Zij deed ook kleinschalig wetenschappelijk onderzoek naar het effect van haar zelf ontwikkelde „muziktherapeutische bandcoaching” op het brein van autistische jongeren (zie kader). Wie binnenstapt bij haar honk Vibes Club in de Maastrichtse wijk Heer ziet het meteen: hier draait alles om muziek. Op de muur levensgroot Kempen motto: *music is what feelings sound like*. „Muziek is mijn leven. Mijn alles. Ik kan niet zonder. Als ik naar muziek luister, raakt die mij. Altijd. Dat het in je hart iets doet, dat staat voor mij vast. Ik ben alleen maar met muziek bezig, in allerlei vormen. Club Vibes is mijn moeder-

schap. Muziek maakt blij, maakt hoe dan ook emotie los. Als je muziek maakt met elkaar, moet je kunnen communiceren. Afstemmen. Onderling ontstaat er iets. Je kunt ook onenigheid krijgen, hoe ga je daarmee om? Muziktherapie is eigenlijk een combinatie van muziek en psyché en dat fascineert me. Ik zie jongeren hier groeien, ze krijgen zelfvertrouwen, durven zelfs op een podium te gaan staan.”

### Lekker

Muziek helpt bij huiswerk maken, bij het fietsen naar school, stelt ze. „Maar dan ben je in jezelf gekeerd. Wat ik hier zie, is dat muziek mensen verbindt. Endorffentjes komen vrij, je voelt je lekker. Maar ook bij verdriet, het verwerken van verdriet, helpt muziek. Voor jongeren die het heel moeilijk hebben door allerlei oorzaken, kan samen muziek maken helzaam zijn. We hebben met de Young Vibes opgericht, een nieuw project waarin allerlei verschillende jongeren samen kunnen jammen. Er ontstaat een verbinding. Dat is voor mij wat muziek voornamelijk doet: verbinden.”

Reageren?

annelies.hendrikkx@delimburger.nl



Links muziktherapeute Estella Kempen in Club Vibes. FOTO HARRY HEUTS



„Muziek gaat toch dat brein in, ook als je onder narcose bent.

Breintrainer Jan-Willem van den Brandhof