

Muzikaal **medicijn**

Muziek beïnvloedt menselijke emoties en heeft aantoonbaar therapeutisch effect. Maar hoe het precies werkt is onduidelijk.

Tekst **Gemma Venhuizen**
Beeld **Arjen Born**

Een huisarts die je voorschrijft om tweemaal daags cello te spelen tegen je hoge bloeddruk. Of een apotheker die je als antidepressivum de complete orgelwerken van Bach meegeeft op cd. Ongeloofwaardig, muziek als geneesmiddel? Of juist wetenschappelijk interessant?

Er zijn talloze onderzoeken die benadrukken dat muziek een therapeutisch effect heeft. Dat het luisteren naar klassieke concerten angst en stress kan verminderen en de bloeddruk kan verlagen, bijvoorbeeld. Maar ook dat mensen met parkinson zich makkelijker kunnen bewegen dankzij muziek, en dat mensen die een hersenbloeding hebben gehad opnieuw leren spreken dankzij muziek.

Bij tal van neurologische aandoeningen en psychische stoornissen wordt muziektherapie toegepast, waarbij mensen onder therapeutische begeleiding zelf muziek maken, om depressieve klachten te verlichten, cognitieve achteruitgang te remmen en te helpen bij het reguleren van emoties.

Muziek lijkt het medicijn van de toekomst, kortom. Maar volgens Henkjan Honing, hoogleraar muziekcognitie aan de Universiteit van Amsterdam, is dat op z'n zachtst gezegd toekomstmuziek.

Lievelingsmuziek

„De scheidslijn tussen kwakzalverij en wetenschappelijk onderzoek is soms dun”, zegt Honing. „Begrijp me niet verkeerd: ik ben een groot voorstander van muziektherapie en ben de eerste om toe te geven dat muziek een grote invloed heeft op onze emoties. Dat het een impact heeft op ons welbevinden is zonder meer duidelijk. Dat weet je zelf ook: luisteren naar je lievelingsmuziek kan je vrolijker maken, bij een nummer uit je jeugd ervaar je gevoelens van melancholie... Maar hoe het precies werkt, is onduidelijk.”

En dat maakt muziektherapie tot een lastig onderzoeksonderwerp, benadrukt hij. „Er zijn prachtige voorbeelden van patiënten - met alzheimer, korsakov, noem maar op - die helemaal opbloeien na een sessie. Maar komt dat daadwerkelijk door de muziek, of ook door de aandacht die ze van de therapeut krijgen, of doordat de activiteit in groepsverband plaatsvindt? Dat is nog grotendeels onduidelijk. De biologische basis ontbreekt. Er zijn heel veel studies over de positieve effecten van muziek, maar weinig onderzoekers wagen zich aan de theorie.”

Daardoor doen soms de wildste verhalen de ronde - door de jaren heen zijn al meerdere claims gesneuveld. Honing: „Dat koeien meer melk zouden geven als er klassieke muziek wordt gedraaid in de stal? Onzin. Net als het vermeende Mozart-effect, waarbij je slimmer zou worden door het luisteren naar Mozart.”

Uit recente onderzoeken komt naar voren dat het genre waarnaar je luistert, weinig uitmaakt. Melodie, ritme en instrumentatie zijn van ondergeschikt belang. Zo bleek uit Amerikaans onderzoek (*The Arts in Psychotherapy*, juli 2017) dat het luisteren naar een marimba (een aan de xylofoon verwant slaginstrument) even angstverminderend werkt als het luisteren naar piano of een strijkkwartet. Ho-

ning: „Het belangrijkste is dat je luistert naar je lievelingsmuziek - of dat nu jazz, pop of hardrock is.”

Marlies Brandt, muziektherapeut in Apeldoorn, beaamt dat. Ze is gespecialiseerd in het werken met patiënten met de ziekte van Huntington, een erfelijke neurologische aandoening. „Patiënten kampen met heftige emoties. Ze zijn bang, ze zijn verdrietig, soms voelen ze zich schuldig. Ze vertellen mij hun verhaal. Op basis daarvan maken we samen een lied, op de melodie van hun favoriete muziek - Marco Borsato, The Beatles, John Denver. Dat helpt om de emoties een plek te geven.” Bekende melodieën kunnen daarnaast helpen om dingen beter te onthouden. „Huntington is een progressieve ziekte, het geheugen en andere hersenfuncties worden steeds verder aangetast. Dat kun je niet voorkomen, maar je kunt mensen wel begeleiden in het omgaan met die beperkingen.”

Zo heeft Brandt een vrouw in behandeling die problemen heeft met haar kortetermijngeheugen en zich moeilijk kan concentreren door de ziekte. „Daar richten we ons dus op. Zo moet ze bijvoorbeeld bepaalde ritmes naspelen op een conga. Dat helpt om haar geheugen en aandacht te trainen. Ze zegt dat ze zich nu thuis beter kan concentreren en beter onthoudt wat haar man en kinderen vertellen.”

Een andere patiënt van Brandt heeft Alzheimer. „Ik zing zijn favoriete religieuze liederen voor hem, dat maakt hem rustig, maar tussendoor vraagt hij steeds waar zijn vrouw is. Vanochtend was ik bij hem, en in plaats van hem te vertellen waar ze is, heb ik ter plekke een lied geïmproviseerd waarin ik zong dat ze vanmiddag langskomt. Hij luisterde geconcentreerd, begon te glimlachen en de boodschap bleefde veel langer dan normaal.”

Brandt is het met Honing eens dat het belangrijk is om gedegen onderzoek te doen naar de werking van muziektherapie. „De Amerikaan Michael Thaut is de grondlegger van de neurologische muziektherapie, en maakt met hersenscans de invloed van muziek op ons brein zichtbaar. Zijn werk vind ik een belangrijke wetenschappelijke onderbouwing voor de werking van muziektherapie. Als we precies begrijpen hoe en waarom het werkt, kunnen we patiënten nog beter helpen.

„Aan de andere kant: dát het werkt is naar mijn mening het belangrijkste. Laatst was ik bij een terminaal zieke man, die letterlijk doodsbang was. Hij staaarde voor zich uit, er was eigenlijk geen contact met hem te maken. Tot ik zijn favoriete nummer voor hem begon te spelen op gitaar: *We'll meet again* van Vera Lynn. Hij ontspande, zijn ademhaling werd rustiger, hij maakte oogcontact. En zo is hij, terwijl ik naast hem zat te zingen en te spelen, uiteindelijk heel vredig overleden. Op zulke momenten is de wetenschappelijke verklaring echt niet van belang.”

Depressie

Niet alleen bij neurologische aandoeningen helpt muziektherapie. Ook mensen met een psychiatrische aandoening kunnen er baat bij hebben. Muziek wordt bijvoorbeeld vaak gebruikt om depressieve klachten te verminderen.

Sonja Aalbers, muziektherapeut in Assen en docent muziektherapie in Leeuwarden, is gespecialiseerd in de behandeling van patiënten met een depressie. Ook werkte ze samen met de Amsterdamse hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder aan een meta-analyse naar de effecten van muziektherapie op depressie. „De resultaten zijn nog niet openbaar”, vertelt Aalbers, „maar uit eerder onderzoek blijkt dat muziek depressieve symptomen en angstklachten van patiënten kan helpen verminderen. Het is belangrijk dat ze hun emoties leren voelen en uiten, ook als ze er geen woorden voor hebben.

„Daarom gebruiken we vaak improvisatorische muziektherapie: de patiënt mag zelf een instrument kiezen en dan door te musiceren uiting geven aan de eigen gevoelens. Als therapeut luister je, en speel je mee: zacht als de ander ook zacht speelt, harder als de ander dat ook doet. De cliënt heeft altijd de regie, en kan door de improvisatie zijn of haar eigen interpretatie van de gevoelens maken.”

Tempo en ritme zijn een belangrijk onderdeel van de sessie, benadrukt Aalbers, omdat juist beweging essentieel is voor mensen met een depressie. „Maar ook de instrumentkeuze is interessant. Vaak kiezen ze voor strijkinstrumenten met lage tonen, zoals contrabas en cello, omdat ze zeggen zich daar rustiger en veiliger door te voelen.”

Soms kan muziek vanuit therapeutisch oogpunt averechts werken. Zo blijkt uit Australisch onderzoek uit 2012 dat luide muziek bij mensen met een bipolaire stoornis manische periodes in de hand kan werken.

Bestaat er zoiets als een muzikale overdosis? Honing: „Dat vind ik een gevaarlijke term, net als de metafoor ‘muziek als medicijn’. Maar ja, muziek kan zeker een prikkel zijn, ook in negatieve zin. Niet voor niets werd luide muziek in Guantanamo Bay als marteltechniek gebruikt.”

En hoe zit dat met valse muziek? Helpt zingen ook als je niet muzikaal bent onderlegd, of zing je jezelf dan alleen maar in de put?

Je hoeft geen opera-ster te zijn om muziektherapie te geven, vindt Brandt. „Maar bij de verplegers met wie ik samenwerk, pols ik wel eerst of ze affiniteit hebben met muziek voor ik ze aanraad om voor de patiënten te gaan zingen.”

“
Geven koeien meer melk door klassieke muziek? Onzin.

Henkjan Honing
Hoogleraar muziekcognitie



Zomerserie Alles over muziek

Deze zomer verdiept de wetenschapsredactie zich in muziek en probeert antwoorden te vinden op vragen als 'waarom klinkt een piano altijd

vals?' en 'ga je harder lopen met muziek?' En heeft muziekles nut voor de ontwikkeling van kinderen? Deze aflevering gaat over muziektherapie

bij neurologische aandoeningen en psychische stoornissen. Wie het verhaal online leest, vindt een lijstje met relevante fragmenten op Spotify.