

‘Muziek is meer dan genot voor de oren’

De geneeskunde maakt nog weinig gebruik van muziektherapie. Toch blijkt het te helpen bij cognitieverbetering en kunnen kinderen met autisme erdoor communiceren. ‘Met muziektherapie train je hersennetwerken’, zegt onderzoeker Artur Jaschke.

Marleen Hoebé
AMSTERDAM

Wat maakt muziektherapie anders dan gewoon muziek maken?

“Muziekles is ook een vorm van therapie, want je gaat met jezelf aan de slag – je leert een instrument spelen. Als bijproduct kun je er een beter humeur van krijgen. Bij muziektherapie heb je echter een veel sterkere interactie dan bij muziekles. Hierbij gebruikt een professional muziek om met iemand te werken die een probleem heeft. Het probleem kan een aandoening zijn of dat iemand niet lekker in zijn vel zit. Met muziek kun je dit verbeteren, stress verminderen en zelfs cognitieverbetering stimuleren.”

Hoe werkt muziektherapie?

“Met muziek kun je emoties reguleren. Je weet van jezelf precies welke muziek je op moet zetten om je nog verdrietiger te voelen als je al verdrietig bent. Of je zet nog een nummertje op net voordat je naar een feestje gaat, zodat dit wat power brengt.”

“Bij muziektherapie kun je eerst kijken hoe de cliënt zich vandaag voelt. Is hij overstuur, rustig of vrolijk? Je begint dan vanuit daar met de therapie. Maar je kunt ook vanuit trial-and-error beginnen; je kijkt wat er gebeurt als je gewoon maar iets begint te spelen of een muziekinstrument neerlegt.”

“Door muziek kun je iets uitlokken, een emotie of een interactie. Sommige kinderen met autisme kunnen bijvoorbeeld via muziek met de therapeut communiceren. Muziek is eigenlijk een bijzondere taal waardoor iedereen op de wereld met elkaar kan communiceren.”

Waarvoor kan muziek cognitie verbeteren?

“Je hele brein is bij muziek betrokken, van geheugen tot emotie. Wij zijn nu in gesprek, had jij het door dat er muziek aanstond? Nu wel. Je brein hoort het, maar je was passief aan het luisteren. Doordat ik het opmerkte, neem je het nu actief waar. Extra hersengebieden raken actief. Als je een instrument gaat bespelen worden er nog meer netwerken in je brein actief.”

“Muziektherapie kun je ook steeds complexer maken. Zo train je hersennetwerken. Daardoor maken je hersenen nieuwe verbindingen aan en komen er nieuwe neuronen bij. Ik denk dat muziek evolutionair gezien meer is dan *auditory cheesecake*. Het is niet alleen een dikmaker-tje dat hartstikke lekker is.”

Waarvoor kun je de therapie nog meer gebruiken?

“Op de neonatale intensive care unit, de Nicu, van het UMC Groningen bekijk ik met andere onderzoekers of het horen van twee akkoorden op de gitaar vooruitgang brengt bij de kinderen. We onderzoeken of de muziek verbetering in de cognitieve ontwikkeling laat zien, of stressreductie plaatsvindt en of de hartslag omlaag gaat. Wordt de band tussen ouder en kind sterker, bijvoorbeeld wanneer de ouders meeneuriën? We merken dat het ook op de afdeling zelf



‘Zodra de muziek begint, merk je dat iedereen op de afdeling langzamer gaat lopen’