

# ‘Muziek kan iemand zijn identiteit teruggeven’

Neurowetenschapper en musicus Ben van Cranenburgh stelt dat muziek een belangrijke rol kan spelen in het welzijn van mensen. Hij gaat daarbij een stap verder dan Erik Scherder, die het vooral heeft over het *luisteren* naar muziek. ‘Muziek *maken* is superieur aan ernaar luisteren.’ Van Cranenburgh is van mening dat muziek, en met name actief muziek maken, een therapeutische werking kan hebben voor mensen met hersenaandoeningen. ‘Muziek kan slapende en verwaarloosde netwerken in de hersenen activeren.’



Foto: AdobeStock

Hij spreekt over ‘het raadsel muziek’ en over ‘de mysterieuze werking’ ervan op het brein. Maar tegelijkertijd kan Ben van Cranenburgh haarfijn uitleggen waarom muziek zo’n belangrijke rol kan spelen in het welzijn van mensen. ‘Het bespelen van een instrument vergt uiteenlopende vaardigheden. Om te beginnen gebruik je je motoriek, vaak op

verschillende manieren. Bij een viool of gitaar moet je bijvoorbeeld met je ene hand iets anders doen dan met je andere hand. Daarnaast stimuleert muziek de zintuiglijke vaardigheden, aangezien je luistert naar het geluid dat je produceert en – als je in een orkest speelt – naar wat de andere muzikanten spelen. De pianist heeft niet alleen een vingervlugheid, maar ook een Fingerspitzengefühl, dat wil zeggen: hij heeft het gevoel van zijn vingertoppen getraind. Muziek heeft ook met emoties te maken, het roept emoties bij ons op en we kunnen er emoties in leggen: expressie. Tot slot doet muziek een beroep op onze cognitieve vaardigheden. Net als bij een roman vertelt een muziekstuk een verhaal, de muziek ontwikkelt zich, bevat climaxen en rustpunten. Het is een muzikaal betoog en dat betoog moet je begrijpen.’

## Opeengebroken geheugen

Deze diverse facetten aan het maken van muziek zorgen ervoor dat verschillende delen van de hersenen worden geactiveerd. Zelfs slapende en verwaarloosde netwerken kunnen weer tot leven worden gewekt. Van Cranenburgh heeft talloze voorbeelden van de wijze waarop dit kan uitpakken in de praktijk. De bekende Oliver Sacks maakte vlak voor zijn dood een prachtig filmpje: [Old man in nursing home](#). Een demente man is al acht jaar apathisch. Met behulp van fotoboeken kwam een creatieve therapeut er achter dat hij van gospelsongs hield. Via een koptelefoon lieten ze hem gospelmuziek horen en hij kwam weer geheel tot leven. Eerst begon hij mee te zingen en later te vertellen over die periode van zijn leven. Van Cranenburgh: ‘Het geheugen dat helemaal op slot zat, was opeengebroken. Zo kan muziek ervoor zorgen dat iemand weer bezielde raakt, er weer achter komt wie hij is. Het kan iemand zijn identiteit teruggeven.’

Ben van Cranenburgh is oprichter en directeur van Stichting ITON, Instituut voor Toegepaste Neurowetenschappen. Hij richtte deze stichting in 1987 op met als doel de kloof tussen wetenschap en praktijk te overbruggen. Hij is auteur van diverse boeken, waaronder 'Muziek en brein' dat eind 2018 verscheen. Meer informatie: [www.stichtingiton.nl](http://www.stichtingiton.nl).

## De dorpsharmonie

'Een ander voorbeeld. Een cliënt die een hersenstaminfarct had gehad zat de hele dag te jammeren en deed niets. Iedereen werd er gek van. Als hij medicijnen kreeg om rustiger te worden, lag hij constant met zijn hoofd op tafel. Dat kon ook niet de bedoeling zijn, vonden de professionals om hem heen. Hij bleek vroeger slagwerk gespeeld te hebben in de dorpsharmonie. Toen werd er slagwerk naar het verpleeghuis gebracht. Hij speelde regelmatig slagwerk en kreeg daar glimmende oogjes van. Hij werd actiever en het jammeren verdween. De medicijnen waren niet meer nodig.'

## Cliënt leren kennen

Van Cranenburgh pleit voor een brede aandacht voor muziek in de sector zorg en welzijn. Voor de sociaal professional betekent dat in eerste instantie dat hij zijn cliënt goed moet leren kennen. 'Probeer erachter te komen waar iemand warm van wordt, waar zijn passies liggen en wat in zijn leven belangrijk is geweest. Zo krijg je een goed beeld van een cliënt en kun je zorgen dat je de juiste activiteit in de aanbieding hebt.'

## Diversiteit is belangrijk

Daarbij is het volgens de neurowetenschapper belangrijk dat elke zorginstelling een muziekpracticum met verschillende muziekinstrumenten heeft. 'Zorg dat er zo'n dertig verschillende instrumenten zijn', zegt hij.

‘Diversiteit is enorm belangrijk. Zo kan iemand zelf uitvinden welk instrument bij hem past, waar hij naartoe getrokken wordt. Natuurlijk kun je hem daar als sociaal professional bij helpen. Houd rekening met de mogelijkheden en beperkingen van je cliënten. Met de mond kun je fluiten en zingen. Kun je daarbij ook je handen goed gebruiken, dan kun je een blaasinstrument bespelen. Is de functie van mond of tong verminderd, dan kun je denken aan slagwerk of gitaar. Elke individuele cliënt heeft zijn eigen sterke en zwakke punten. En er is altijd wel een muziekactiviteit of instrument te vinden dat daarbij past.’

## Stomme toeter

Belangrijk daarbij is dat je de cliënt niets oplegt. Want waarom spelen veel mensen geen muziekinstrument of zijn ze daar ooit mee gestopt? ‘Omdat je als kind vaak een bepaald instrument wordt opgelegd’, legt Van Cranenburgh uit. ‘Ik moest als kind piano spelen omdat dat in ons gezin gebruikelijk was. Ik wilde graag klarinet spelen, maar dat vonden mijn ouders maar een “stomme toeter”. Ik ben het uiteindelijk op mijn achttiende wel gaan doen, maar het komt ook voor dat mensen stoppen met muziek maken omdat ze een instrument moeten spelen dat niet bij ze past.’

## Muziektherapeut is onmisbaar

Ook is de neurowetenschapper en musicus van mening dat muziektherapeuten onmisbaar zijn in zorginstellingen. ‘Soms denken mensen nog dat een muziektherapeut een juffrouw met een gitaar is, maar het is veel meer dan dat. Wat denk je dat beter is voor lichaam en geest? Een kwartier op de hometrainer bij de fysiotherapeut of een kwartier dansen op je favoriete muziek? Het is jammer dat muziektherapeuten vaak als eerste worden wegbezuinigd in de zorg.’

## Heilzame werking

Bijzonder aan het fenomeen muziek is dat het al sinds mensenheugenis bestaat. Antropologen hebben geen enkel volk kunnen ontdekken waar muziek geen rol speelde. Voldoende reden om muziek echt serieus te nemen. Muziek wordt niet alleen gemaakt om saamhorigheid te kweken, maar ook om de goden aan te roepen of regen af te dwingen. En natuurlijk ook in kerken, bij dorpsfeesten, demonstraties en zelfs in oorlog. Er zijn ontelbare soorten muziek en manieren om muziek te maken. 'Echter, we hoeven muziek niet heilig te verklaren, muziek is zeker niet het enige middel dat een heilzame werking op het brein heeft. Sport en contact met dieren of kinderen kunnen vergelijkbare effecten hebben.'

## Het enige dat overblijft

Muziek is misschien wel het meest toegankelijke middel om de hersenen te activeren. Dieren en kinderen zijn nu eenmaal niet altijd voorhanden en om te bewegen moet je een zekere lichamelijke conditie hebben. 'Dat ervaar ik zelf', zegt Van Cranenburgh. 'Bij het sporten merk ik duidelijk dat mijn prestaties achteruit gaan nu ik ouder word. Maar bij het klarinet of piano spelen heb ik nog geen enkele aftakeling gesignaleerd. Dus als we straks allemaal honderd worden, is muziek misschien wel het enige dat overblijft om onze hersenen te activeren.'