

# DE WOORDELOZE KRACHT VAN MUZIEK

**Muziek maken kan mensen uit hun depressie helpen, zo blijkt uit buitenlandse rapporten. Muziektherapeute Sonja Aalbers uit Assen onderzoekt of dat ook voor sombere jonge Nederlanders geldt. Een gesprek over de woordeloze kracht van muziek. „Niet iedereen komt met praten bij zijn gevoel terecht.“**



Sonja Aalbers: „Het werken met depressieve patiënten heeft me gesterkt in het gevoel dat wat je doet, betekenis heeft.“

## Instrumentaal praten

Hoe het werkt? Dat wil Sonja Aalbers wel demonstreren. De verslaggeefster mag een instrument uitzoeken, en ziet zichzelf wel excelleren achter de cello. De muziektherapeute pakt de andere cello en gaat tegenover haar zitten. Nu is het de bedoeling dat de verslaggeefster iets speelt. Het geluid dat haar instrument voortbrengt lijkt op dat van een kroese kat bij maanlicht en klinkt oneindig veel beroerder dan de verslaggeefster zich voelt. Maar het gaat om het idee. Aalbers antwoordt met een paar streken. Luistert. Improviseert weer een antwoord. Instrumentaal praten. Dat is het.

**A**ls of er een klein orkest staat te wachten op actie. Zo ziet de werkruimte van muziektherapeute Sonja Aalbers eruit. Twee contrabassen, twee celli, twee piano's, een drumstel, twee djembés, drie violen aan de wand, verschillende gitaren – het is alsof de Bremer stadsmuzikanten zo dadelijk aan zullen treden om hier, in deze buitenwijk van Assen, een vrolijk concert ten beste te geven. Maar de mannen en vrouwen die deze instrumenten gebruiken zijn de vrolijkheid vaak ver voorbij: zij werken hier samen met Aalbers hard aan het verdrijven van hun depressieve gevoelens. „De djembés”, zegt ze, wijzend op de twee kleine Afrikaanse trommels. „Die zijn wel populair. Je kunt daar je handen bij gebruiken, hard slaan, de woede verdrijven. Veel cliënten neigen naar een strikinstrument. Als je achter een contrabas gaat staan en je strijkt over de snaren, trilt de klankkast, je voelt dat in je lijf.“

### COMMUNICATIE

Nee, je hoeft niet op de muzikschool te hebben gezeten en deze instrumenten te mogen bespelen. Het foute loos spelen van de pentatonische toonladder is hier niet aan de orde. Muziek is hier: communicatie. Praten

zonder woorden. En als zodanig een non-verbale methode van psychotherapie. Aalbers, kortgeknipt donkerblond haar, bedachtzame oogopslag en iets vriendelijk-gedecideerd in haar bewegingen, vertelt gedreven over haar vak.

„Het is toch eigenlijk raar”, zegt ze, „We weten allemaal dat muziek betekenisvol is. Het is een niet-talige taal, door de eeuwen heen gebruikt om je uit te drukken, om een band te krijgen met anderen. Bij alle problemen in de geestelijke gezondheidszorg lijden mensen aan gevoelens waar ze zich geen raad mee weten, en muziek kan hen helpen om zich uit te drukken. „Maar”, zegt ze hoofdschuddend. „De moeite die artsen nog hebben met het doorverwijzen naar muziektherapeuten, staat daarmee in schril contrast. We hebben toch al medicatie?”, wordt er dan gezegd. „We hebben toch al therapie? Maar niet iedereen komt met woorden bij zijn gevoel terecht.“

Pillen en praten; lang niet iedere gedepripte vindt daar baat bij. Buitenlands onderzoek wijst uit dat muziektherapie geen alternatief is voor medicatie, maar in aanvulling daarop wel een belangrijke bijdrage kan leveren tot herstel. Aan de universiteit van Jyväskylä in Finland bleken patiënten zich na drie maanden muziektherapie beter te voe-

len en beter te functioneren in het dagelijks leven. Grootchalig onderzoek in Ierland onder 250 jongeren met gedragsproblemen gaf vorig jaar dezelfde gunstige resultaten. Ook in de Verenigde Staten, België, Groot-Brittannië en Duitsland wezen onderzoekers op het positieve effect van muziektherapie; ook op bijvoorbeeld kinderen met een autistische storm en patiënten die door een hersenbloeding niet meer kunnen spreken.

### WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Ook Aalbers, die aan de Stenden Hogeschool in Leeuwarden muziektherapeuten opleidt, is een wetenschappelijk onderzoeker begonnen. Daarin werken Stenden en de Vrije universiteit samen.

„In een onlangs internationaal gepubliceerde kleine voorstudie, uitgevoerd in mijn eigen muziektherapiepraktijk, kwam naar voren dat cliënten na muziektherapie minder depressief waren. Zowel de cliënten als ook vrienden, familie en betrokken behandelers hebben voor en na muziektherapie vragenlijsten ingevuld om de mate van depressie in kaart te brengen. Veel onderzoek komt echter nog steeds uit het buitenland. Dat wordt gezien als indirect bewijsmateriaal, omdat ties hoef in Amerika werkt, nog niet in Nederland wat te werken. Dus is

herhalingsonderzoek noodzakelijk. Ik wil eerst goed in kaart brengen welke factoren depressie veroorzaken en op wat voor manier improvisatie in muziektherapie dit gunstig kan beïnvloeden. Op basis daarvan wil ik onder negentig studenten in Leeuwarden een muziektherapeutische behandelmethode testen. Om uiteindelijk een effectieve

## „IK WIL NIET DE SUGGESTIE WEKKEN DAT IEDEREEN HIER WEER HUPPELEND DE DEUR UITGAAT

interventie te ontwikkelen voor jonge mensen die een depressie aan het ontwikkelen zijn. Die jongeren zijn vaak moeilijk te bereiken en er is nog relatief weinig over deze doelgroep bekend. Muziektherapie is een laagdrempelige vorm van therapie, veel jongeren hebben belangstelling voor muziek. Het zou kunnen werken, ter voorkoming van erger.“

Mocht deze muziekminnende jong-wassene de hoop koesteren op een nieuw en zonnig leven als popstar, dan is die bij Aalbers aan het verkeerde adres. Ze kan musiceren, speelt piano vanaf haar zevende, maar

de middelbare school doofde elk gevoel voor creativiteit bij haar. Het conservatorium vermocht haar niet te boeien, ook de lerarenopleiding niet, maar in 1991 voltooide ze haar opleiding tot muziektherapeute.

Piano spelen bleef ze altijd doen. Lacht: „Ik speelde Chopin niet helemaal zoals Chopin het bedoeld had. Maar toch. Ik heb plezier in

muziek maken. Ik zit altijd in mijn hoofd, het is heerlijk om even iets te doen waar je in kunt verliezen.“

Haar cliënten hoeven dan ook geen klavierleuven of andere virtuozen te zijn. Integendeel. „Goed kunnen spelen kan zelfs lastig zijn. Het feit dat je speelt, wil niet zeggen dat je speels bent, flexibel, in zelfvertrouwen met situaties om kunt aan. En dat is waar muziektherapie zich op richt.“

### TWEE DELEN

De sessie, legt Aalbers uit, bestaat uit twee delen. Eerst is er het spelen, dan is er het

praten over dat spel. „Ik wil niet de suggestie wekken dat iedereen hier weer huppelend de deur uitgaat”, zegt ze. „Maar er is wel vaak opluchting. Een zucht na het spelen. Depressie is een affectieve storm, muziek is emotie. Muziek stimuleert het brein en kan die emotie reguleren. Mijn cliënten vragen nooit: help mij van mijn depressie af, maar wel: help mij om ermee om te gaan. Muziek geeft ze de regie terug.“

Zelf heeft ze ook begeleiding gehad van een therapeut. „Ik heb wel eens meegemaakt dat iemand zich uiteindelijk toch had gesciendeerd. En dan denk je: had ik toch niet. Er zijn mensen die zo lang zo ondraaglijk lijden dat ik niet altijd iets kan doen, dat is de menselijke maat, maar dat gevoel dat het je door de vingers glipt. Het werken met depressieve patiënten heeft me gesterkt in het gevoel dat wat je doet, betekenis heeft. En dat gevoel wil ik ook aan anderen geven. Dat je ertoe doet, dat je iets bijdraagt. Dat je er mag zijn, als dochter, als moeder, als partner. Die vraag, dat is een worsteling, ook voor mij. Maar de gedachte dat een depressie jou niet bespeelt, dat het andersom kan zijn, vind ik hoopgevend. En als we nu eens wat vaker mensen zouden kunnen helpen, naast pillen en praten, om daar grip op te krijgen, dat zou toch prachtig zijn.“