

# Vijf vragen over muziektherapie

---

Het aanbod in complementaire therapiën is groot en het is soms lastig om een juiste keuze te maken. In deze rubriek daarom vijf verhelderende antwoorden op onze onderzoekende vragen aan diverse gespecialiseerde therapeuten.

---

**M**uziektherapeut Elsbeth Siebbeles schiet in de lach als we suggereren dat *Maestro* wel bijna haar favoriete televisieprogramma móet zijn. 'Zeker, dat vind ik geweldig. Maar het zou voor mij wel een dingetje zijn, het aansturen van zo'n orkest. Ik ben niet zo van de strikte regels en precies in de maat. Ik werk meer vanuit m'n gevoel. Sinds kort speel ik als celliste in een amateurorkest en in tegenstelling tot 'hoe het hoort', val ik altijd in als ik voel dat ik moet inzetten, zeg maar. Gaat eigenlijk altijd goed!' Daarmee is de toon gezet. Siebbeles opereert vanuit haar gevoel en dat is ook gelijk één van de twee redenen waarom ze heel bewust voor een carrière als muziektherapeut heeft gekozen. Ze voelt feilloos aan wat nodig is voor haar cliënten en ze zorgt graag voor mensen. Daarmee behaalt ze de nodige successen en succesjes...

#### Vraag 1 Wat houdt muziektherapie in?

Muziektherapie wordt ingezet bij de behandeling van psychische of lichamelijke problemen. De therapie kan voor de cliënt bestaan uit muziek maken of luisteren naar muziek. Er wordt gewerkt met een persoonlijk behandelplan waarbinnen de therapeut en cliënt doelen opstellen die in de loop van de therapie getoetst worden aan de gemaakte vorderingen. Muziektherapie is echt maatwerk. Het is niet zo dat bij een bepaalde aandoening de therapeut altijd dezelfde muzikale werkvorm inzet. De individuele wensen en mogelijkheden van de cliënt vormen steeds het uitgangspunt.

De vorderingen die de cliënt maakt, verhogen de kwaliteit van leven. Dat kan verstrekkend zijn. Denk aan een persoon met autisme die zich door de therapie leert te uiten en daardoor in het dagelijks leven makkelijker communiceert.

#### Vraag 2 Waaruit bestaat de wetenschappelijke onderbouwing van muziektherapie?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat muziek een krachtige werking heeft. Zij beïnvloedt gelijktijdig meerdere hersengebieden. Het auditief vermogen wordt gestimuleerd, door mee te bewegen wordt de motoriek aangesproken, meezingen kan de spraak- en taalontwikkeling stimuleren en bij herkenning van de muziek wordt het geheugen geactiveerd. En niet te vergeten: muziek roept emotie op en kan een andere stemming bewerkstelligen. Onderzoek geeft ook aan dat er zelfs nieuwe hersenverbindingen kunnen ontstaan. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij mensen met afasie die opnieuw leren praten door zinnen op melodie te zetten. De muziek slaat dan een nieuwe brug naar het taalgebied. Zo'n verbinding kan ook gelegd worden naar de motoriek. Een vaste beat kan maken dat een persoon met parkinson een vaster loopritme ontwikkelt. De helende werking van muziek is ook aangetoond binnen het ziekenhuiswezen, waar de inzet van muziek leidt tot minder pijnbeleving en een sneller herstel.



ONDERZOEK GEEFT  
OOK AAN DAT ER  
ZELFS NIEUWE  
VERBINDINGEN  
IN DE HERSENEN  
KUNNEN  
ONTSTAAN



#### Vraag 3 Wat is de achtergrond van een muziektherapeut?

Een geregistreerde muziektherapeut heeft een door de Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie erkende opleiding genoten en staat geregistreerd in het kwaliteitsregister voor vaktherapeuten (Register Vaktherapie). Muziektherapeuten met de toevoeging 'neurologisch' beschikken over kennis van de werking van muziek in de hersenen en kunnen technieken toepassen om lichamelijke functies te verbeteren.

#### Vraag 4 Voor wie en wanneer is muziektherapie geschikt?

Als er sprake is van een probleem of beperking en de betreffende persoon heeft affiniteit met muziek, dan kan deze therapie worden ingezet. De functie en het doel van de therapie verschillen per aandoening en per persoon. Bij ADHD bijvoorbeeld kunnen muziek oefeningen zorgen voor een betere focus en concentratie. Bij mensen met gedragsproblemen zie je dat deze kunnen afnemen door zich te uiten via de muziek, en bij autisme helpt het om beter contact te maken. We weten dat muziektherapie bij depressie de stemming kan verbeteren en dat muziek soms de enige prikkel is die nog binnenkomt. Bij dementie kun je met muziek geluismomentjes creëren, doordat herinneringen aan vroeger weer even boven komen. Vooral ook als 'praten over' niet (meer) gaat, kan muziektherapie als non-verbale therapie de aangewezen behandelvorm zijn.

#### Vraag 5 Wat is muziektherapie vooral niet?

Muziektherapie is niet zo maar 'gezellig muziek maken' of een soort van muziekles. Het is ook geen luxe extraatje, want muziektherapie draagt concreet bij aan gezondheidsverbetering. Muziektherapie is niet alleen maar weggelegd voor mensen die een instrument bespelen. Dat is helemaal geen vereiste. Het enige belangrijke is affiniteit hebben met muziek. En dat heeft gelukkig het merendeel van de mensen: ruim 95 procent.

Tineke Dekker

**Vergoeding:** Het aantal zorgverzekeraars dat muziektherapie vergoedt in het aanvullende pakket neemt verder toe. Belangrijke voorwaarde is registratie bij het kwaliteitsregister (Register Vaktherapie).

**Verwijzing:** Voor muziektherapie heeft u geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

**Meer info:** Voor meer informatie en een muziektherapeut bij u in de buurt, ga naar [www.muziektherapie.nl](http://www.muziektherapie.nl) en [www.nvmt.nl](http://www.nvmt.nl). Informatieve bijeenkomsten vindt u op [www.miraclesofmusic.nl](http://www.miraclesofmusic.nl)



**Elsbeth Siebbeles**, neurologisch muziektherapeut, heeft een eigen praktijk voor muziektherapie in Amsterdam, De Nieuwe Klank (zie [www.denieuweklank.nl](http://www.denieuweklank.nl)). Zij heeft jarenlange ervaring en specialisatie op het gebied van verstandelijke beperking, ontwikkelingsachterstand, gedragsproblematiek en autisme. Daarnaast geeft ze muziektherapie aan mensen met dementie of niet-aangeboren hersenletsel. Vanuit haar vakgebied is zij betrokken bij het landelijke Miracles of Music-project met als missie 'Meer muziek in de zorg'.