



Nu al meer dan 10.000 deelnemers. Ook meedoen? Scan deze QR-code:



dan louter fysieke verlichting en een gunstige bloeddruk: patiënten rapporteren dat ze beter slapen, rustiger zijn en minder angst voelen. Muziek leidt ook tot minder meetbare effecten, zoals ontroering en sereniteit, vertelt Van den Bulcke. “Het laat hen toe om even te ontsnappen aan de drukte en de moeilijkheden van hun verblijf in het ziekenhuis. De muziek biedt hen weer een stukje normaliteit: ze zijn weer even mens, niet enkel patiënt.”

Ze herinnert zich een muzikant die door een ongeval verlamd geraakte vanaf zijn nek en zelfs niet meer kon praten. “Zijn dochter heeft ons toen zijn cd’s gegeven en het was fenomenaal om hem te zien opleven. Zijn muziek gaf hem een herkenningspunt, een anker naar de wereld buiten het ziekenhuis.” Je kan het daarom ook niet vergelijken met pakweg de afleiding die televisiekijken biedt, ook al omdat die visuele prikkels voor ernstig zieke mensen veel te intensief zijn.

Ook indrukwekkend is een Zwitserse studie die aantoonde dat muziek in de ziekenhuiskamer zelfs kan helpen om beter te communiceren met jonge patiëntjes. Herkenbaar, vindt Van den Bulcke. “Kinderen die ernstig ziek zijn hebben snel de neiging om in zichzelf te keren, waardoor je moeilijk contact maakt. Muziek heeft dan een onmiddellijk effect: als je hen een pakweg een tamboerijn geeft en ze mee muziek laat maken, dan voelen ze zich weer betrokken.”

SCEPTISCHE ARTSEN

Stonden artsen pakweg tien jaar geleden nog erg sceptisch tegenover dit soort ‘leuke ideeetjes’ in hun ziekenhuizen, dan zijn de geesten inmiddels wel gerijpt, merkt Van den Bulcke. “De laatste jaren is er veel onderzoek gevoerd naar de manier waarop kunst het genezingsproces positief kan beïnvloeden, en het besef is ingedaald dat er meer is dan enkel medicijnen. We hebben bredere visie op gezondheid en begrijpen steeds beter dat er een verband is tussen ons fysieke en mentale welzijn.” In Nederland zijn er zelfs ruim vijftien ziekenhuizen die muziek gebruiken als ondersteunende behandeling.

Ingewikkeld hoeft het hele procédé bovendien niet te zijn: je zet de patiënt een hoofdtelefoon op duwt op play. Door personeelstekort is dat een extra taak die verpleegkundigen er vaak niet bij kunnen hebben, maar waar vrijwilligers en

‘Het gesis van een slang wekt angst op terwijl andere geluiden ons ontspannen’

LAURE JACQUEMIN
KLINISCH AUDIOLOGE (UANTWERPEN)

zelfs familieleden mee kunnen helpen. U vraagt zich nu misschien af wát u dan precies zou moeten afspelen? Wel, ook dat is onderzocht: trage klassieke en meditatieve muziek zou het beste werken. “Maar bij een heavymetalfan zou ik daarmee niet afkomen”, zegt Van den Bulcke. “Het is belangrijk om de persoonlijke voorkeuren te respecteren.”

Die hoopgevende resultaten leiden evenwel tot nieuwe prangende vragen: als patiënten werkelijk beter worden van muziek, wil dat dan zeggen dat ook klankschalen en co. meer krediet verdienen, weg van het pseudowetenschappelijke of zweverige hoekje waarin zulke praktijken snel geduwd worden? En laat de medische wereld hier mogelijk kansen liggen door de positieve effecten van geluid niet verder te onderzoeken? “Er zijn namelijk wel studies die suggereren dat mensen met een depressie sterker reageren op ASMR, dus daar zit misschien wel klinisch potentieel”, vertelt Jacquemin.

Van den Bulcke heeft trouwens zelf al zo’n klankschaalmassage ervaren: “Het idee is dat de vibraties van die schalen op je lichaam fysieke veranderingen veroorzaken, en ik moet toegeven dat ik er inderdaad met een andere gemoedstoestand ben vertrokken. Ik kan niet uitleggen waarom, maar ik geloof dat de verklaringen wel zullen komen. In de psychologie groeit de aandacht voor lichaamswerk, dat vertrekt vanuit het idee dat het lichaam en de psyche één zijn. Zo is bijvoorbeeld ook stemtherapie in opmars, waarbij mensen ontladen via bepaalde tonen. Maar ook hypnose en meditatie hebben ook decennia nodig gehad om wetenschappelijk krediet te vergaren, dus ik ga ervanuit dat ook hier het onderzoek zal volgen.”

Hoe geluid onze gemoedstoestand beïnvloedt

