



Jan van Rijckevorsel heeft de muzikale leiding.



En Jan Boekestein legt het allemaal uit.

Muziek houdt het brein fit

De Rolling Stones, Barbra Streisand, Toots Thielemans, Ennio Morricone; zij treden nog steeds op en hun concerten zijn stevast uitverkocht. Muzikanten gaan nooit met pensioen. Op het podium is niets te merken van demantie of een andere psychische aandoening, waardoor het brein achteruit gaat.

Tekst: Annelies Wijnen
Foto's: Kees Bennema

EFFEN - "Door het luisteren naar en het beoefenen van muziek worden steeds nieuwe verbindingen gemaakt tussen de hersenhelften en dat is belangrijk om gezond te blijven werken", legt Jan Boekestein, directeur van Dutchtrain uit. Hij geeft trainingen in leidinggeven en samenwerken.

Tot voor kort gingen mensen veel mensen rond hun zestigste met (vroege) pensioen. Onze samenleving was daar grotendeels op ingericht. Nu zijn we in de fase gekomen dat iedereen langer moet doorwerken dan na zijn vijftenzestigste, maar kunnen we dat allemaal even makkelijk? Talloze studies hebben aangetoond dat het luisteren of maken van muziek een positief effect heeft op het brein. En om langer goed te kunnen functioneren in een baan heb je je hersenen hard nodig. In televisieprogramma's als de Universiteit van Nederland en De Wereld Draait Door legt Prof. Dr. Erik Scherder, een bekend neuropsycholoog, uit wat muziek allemaal kan betekenen voor de ontwikkeling van het brein. Wat er gebeurt met de hersenen als je op jonge leeftijd in aanraking komt met muziek. Maar ook wat de betekenis kan zijn van muziek na een herseninfarct of een verkeersongeluk met hersenletsel.

Kinderliedjes

Onderzoek heeft uitgewezen dat het gedeelte binnen de hersenen waar de muziek wordt opgeslagen het langst in tact blijft. Naarmate mensen ouder worden vallen zij steeds vaker terug op herinneringen uit het verleden. Dat kan zelfs teruggaan naar de herinnering van kinderliedjes, leert de erva-



Wat is er lekkerder dan muziek maken. Even de zinnen verzetten. En het is nog gezond ook.

ring bij mensen in verpleeghuizen. Het is van groot belang om mensen actief te houden door muziek te beluisteren of zelf te maken. Dat geldt dus ook voor werknemers die langer willen deelnemen aan het arbeidsproces.

"Eigenlijk moet muziek een onderdeel worden binnen de loopbaanbegeleiding op het bedrijf. In elk geval als een werknemer de dertig is gepasseerd", aldus Boekestein. "Als het brein wat ouder wordt, is de kans groot dat werknemers zich gaan ingraven op bekend terrein. Zij worden minder ontvankelijk voor veranderingen. Dat maakt het lastig om hen mee te nemen in de veranderingen binnen het arbeidsproces en kan hun inzetbaarheid beperken."

Concentratie

Het zelf maken van muziek dwingt tot concentratie en op dat moment verdwijnen alle dagelijkse beslomeringen naar de achtergrond. "Je kunt niet gelijktijdig iets anders doen", zegt Jan van Rijckevorsel, directeur Het Muziekhuis, Breda. "Zowel de zintuigen als de motorische vaardigheden worden intensief benut. Datzelfde geldt in nog grotere mate voor muziek maken in een groep. Het zijn dezelfde elementen van concentratie en de wisselwerking tussen hersenhelften. Het extra element is het samenwerken met anderen. Je hebt te maken met jouw eigen muziek en de muziekpartijen van anderen." Dutchtrain en Het Muziekhuis hebben samen een speciaal programma ontwik-

keld om mensen hierin te trainen. Dit gebeurt in groepsverband, waarbij mensen aan de hand van oefeningen leren samen werken, improviseren, elkaars fouten op te vangen, non-verbaal communiceren en heel belangrijk; plezier hebben in wat je doet. Dit plezier hebben is belangrijk voor het goed functioneren zowel privé als op het werk. Het vergroot de inzetbaarheid in het bedrijf en zorgt voor een blijvend betere samenwerking.

Muziekstuk

De training wordt in een dag met aansluitend een avondprogramma gegeven. Naast de verschillende oefeningen, wordt door de groep een muziekstuk bedacht en ingestudeerd. Dat wordt vervolgens opgenomen op

dvd, zodat iedereen aan het eind van de dag het muziekstuk mee huiswaarts neemt om het daar voor familie en vrienden af te kunnen spelen. Onderdelen van deze training worden ook regelmatig opgenomen in individuele coaching trajecten. De een als enthousiast muziekbeoefenaar en trainer/coach, de ander eveneens als enthousiast muzikant en daarnaast muziekdocent. Samen hebben zij een programma ontwikkeld dat meer inzicht geeft over de invloed van muziek op het brein. Tenslotte is langer doorwerken niet erg, zolang het gezond en met plezier kan worden ingevuld.

 Meer informatie:
www.dutchtrain.nl