

# MONDHARMONICATHERAPIE

De mondharmonica kampt mogelijk met een wat oubollig imago, maar kan therapeutisch van grote waarde zijn. Zoals voor patiënten die lijden aan de longziekte COPD, of voor kinderen die langdurig in het ziekenhuis verblijven.

MAARTEN PENNEWAARD

**D**e liefde voor de mondharmonica

zat er bij Bert Kock al vroeg in.

„Als kind fietste ik rondjes achter het huis, al spelend op mijn mondharmonica. Later speelde ik ook gitaar en zette ik de mondharmonica in een beugel. Ja, net als Bob Dylan en Neil Young.”

Bert Kock (53) uit Doetinchem studeerde in 1998 af als antroposofisch muziektherapeut. Een paar jaar geleden begon hij met de studie muziektherapie aan Stenden Hogeschool. In zijn afstudeeronderzoek richtte hij zich op de therapeutische waarde van de mondharmonica.

„Muziektherapie wordt veel toeast.

Bijvoorbeeld voor mensen met een verstandelijke beperking. De mondharmonica is dan een mooi instrument, omdat het heel laagdrempelig is.

Je kunt er al vrij snel muziek mee maken”, aldus Bert.

Voor zijn onderzoek richtte hij zich op een ander aspect: de medische werking van het bespelen van de mondharmonica. Bert, als muziektherapeut al lange tijd werkzaam in de zorgsector, hoorde dat vanuit de Verenigde Staten een toepassing kwam overwaaien, waarbij het bespelen van het instrument gebruikt werd bij de behandeling van COPD patiënten.

De zieke tast de longen aan, die daardoor minder zuurstof leveren. Daardoor gaat de algehele conditie achteruit: zuurstof is van belang bij de opbouw van spieren. Door mondharmonica te spelen is de patiënt bezig met ademhalingsoefeningen. Daardoor worden de ademhalingspijnen getraind, met positieve effecten voor de patiënt. Dat geeft letterlijk meer lucht om andere inspanningen te kunnen plegen.

„Longartsen zijn enthousiast, patiënten ook”, zegt Bert. Hij ziet dat her en der in het land de mondharmonica wordt ingezet voor zulke therapieën. „Je oefent je ademhaling, je reguleert je ademhaling beter. Dat is belangrijk voor COPD patiënten. Het mooie is dat je als het ware je beperking inzet om de kwaliteit

van leven te verbeteren.” Vervolgonderzoek moet uitwijzen of de mondharmonicatherapie werkelijk effect heeft: verbetert de ademhaling echt, en hoeveel dan?

Een puntje waarover de fervent harmonicaspeler Bert zich enigszins zorgen maakt: het imago van het instrument. „Het wordt vaak weggezet als oubollig, gebruikt voor van die typische volksmuziek. Ik hoop dat dat verdwijnt. Want de mondharmonica is door zijn laagdrempeligheid ook heel goed bruikbaar om kinderen, die langdurig in ziekenhuizen zijn opgenomen, weer wat sterker te maken. Een betere ademhaling zorgt ervoor dat je beter kunt trainen en je spieren weer kunt oefenen.”



**Bert Kock: „Spelen op een mondharmonica leert je beter ademhalen.”**

