

Nieuwsgierigheid
kan ons redden

p 4



Aan de
grote mensentafel
van LA Phil p 10

Ik doe nooit
aan cultuur!

p 12

K
L
A
C

Kunst en gezondheid

Als de geest op de proef wordt gesteld, kan kunst helpen

Kunstbeoefening kan zorgen voor stressreductie, toegenomen weerbaarheid, geestelijke flexibiliteit, meer sociale interactie. Een interessant gegeven in een samenleving waar psychische klachten op nummer één staan, boven hart- en vaatziekten. Ook mensen met Parkinson en dementie kunnen baat hebben bij dans of toneel.

Door Francine van der Wiel

“Wat gezond is voor de geest, is gezond voor het lichaam”, zegt Jan Walburg, emeritus hoogleraar positieve psychologie. Kunst is dat dus ook. Op zichzelf vertelt Walburg daarmee niets nieuws; vanuit de geesteswetenschappen is het effect van kunst op het geestelijke welbevinden al decenia onderwerp van onderzoek. Kunst maakt in de zorgpraktijk ook al jaren deel uit van zorg en behandeling. In revalidatiecentra en verzorgingstehuizen bijvoorbeeld wordt gezongen, getekend, geboetseerd en gehandwerkt, zij het vooral als dagbesteding. Daarnaast werd sinds, pakweg, de Tweede Wereldoorlog de ‘creatieve procestherapie’ ontwikkeld, met verschillende kunstvormen als instrumenten bij het verkrijgen van inzicht in en de verwerking/behandeling van psychische problematiek. Recenter is de belangstelling vanuit de medische en ‘exacte’ wetenschappen. “Maar eigenlijk nog weinig”, zegt Walburg.

Zijn vakgebied, de positieve psychologie, bestudeert alle dimensies die het welbevinden positief kunnen beïnvloeden; naast

lichamelijke of externe factoren ook beïnvloedbare factoren, bepaalde levenskeuzes. Waaronder kunstbeoefening. “Psychische klachten staan tegenwoordig op nummer één, boven hart- en vaatziekten. In de huidige, prestatiegerichte maatschappij wordt de geest enorm op de proef gesteld, door hoge eisen aan het werk, snelle technologische veranderingen, politiek complexe tijden. Kunst kan een middel zijn om tot rust en zelfinzicht te komen.”

Dat zou dus méér onderzoek rechtvaardigen naar de wijze waarop kunstbeoefening leidt tot stressreductie, toegenomen weerbaarheid, geestelijke flexibiliteit, meer sociale interactie.

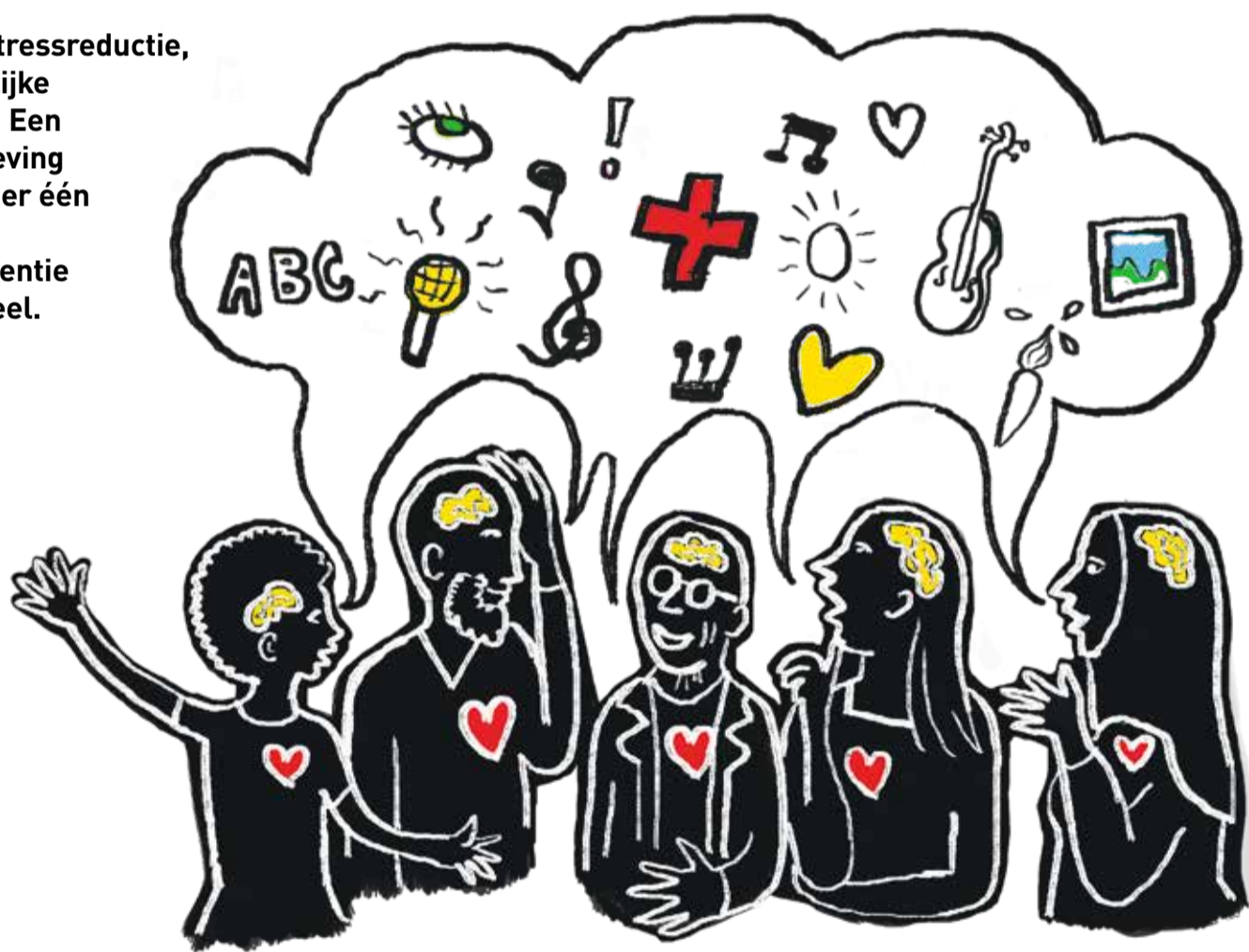
Dans als drug

Een voor de hand liggende kunstvorm met gezondheidstoepassingen is dans. Ook de overheid heeft het ontdekt als even plezierig als effectief wapen tegen obesitas. Dans is ook de ‘drug’ van Marc Vlemmix (47), maar niet

tegen overgewicht. Toen hij tien jaar geleden de diagnose Parkinson kreeg, was hij nog algemeen en artistiek directeur van Station Zuid, de dansvoorziening voor het Zuiden in Tilburg. Aanvankelijk probeerde hij de verschijnselen te negeren. Toen die zich niet meer lieten wegduwen, ging hij op zoek naar soelaas. “Die vond ik recht onder mijn neus.” Dans dus. Misschien niet het meest voor de hand liggend voor iemand met Parkinson, maar eigenlijk reuze logisch: in fysiek

opzicht zijn dansers met precies hetzelfde bezig als Parkinsonpatiënten: balans, kracht, coördinatie et cetera. Vlemmix baseerde het dansprogramma dat hij met zijn stichting Dance For Health ontwikkelde op verschillende medische bronnen en danstechnieken. Het fysieke effect heeft ook zijn neuroloog verbaasd, zegt hij. Maar zeker zo belangrijk is het mentale effect van de methode (“ik noem het liever een attitude”), aldus Vlemmix.

Lees verder op pagina 3



ILLUSTRATIE JOSIEN VOGELAAR

INHOUD

2 Column: Sanne Scholten 5 Rubriek: Onderzoek 7 Nieuws 8 Diversiteit & inclusie 11 Rubriek: Geld 12 Interview: Amy Herman 14 Onderzoek: Vrijwilligers 15 Interview: Gabriela Acosta Camacho 16 Nieuwe publicaties, agenda

Mentale opkikker

Vervolg van pagina 1

“Als je Parkinson hebt, ben je geneigd alleen nog met je ziekte bezig te zijn. Je bent ziek, wordt afgekeurd, komt buiten de maatschappij te staan. Parkinson is verlies: van je identiteit, het contact met je lijf, met de maatschappij. Maar in de studio, met de docenten en de andere dansers – wij noemen ze geen patiënten – dan ben je veilig. Het is goed en mooi, je mag meedoen. Mensen vinden door de dans niet alleen in hun lichaam, maar ook iets in zichzelf terug wat ze al heel lang kwijt waren. Ze komen buiten en maken bij ons plezier; bewegen weer zonder schaamte.”

Een mentale opkikker dus voor alle deelnemers aan de lessen die tot voor kort in 35 steden werden gegeven. Met als niet onbelangrijke ‘bijvangst’ het contact dat tussen mantelzorgers ontstaat.

Kunst als preventie

Initiatieven die kunstbeoefening als vorm van zorg aanbieden, kunnen op problemen stuiten, bijvoorbeeld met hun financiering. Onder welke noemer vallen hun diensten? Voor het ene fonds kan een programma te kunstzinnig zijn, met te weinig zorgdoelen, voor het andere precies andersom. Sommige succesvolle programma's kunnen daardoor toch tussen wal en schip vallen. Zorgverzekeraars lijken tegenwoordig wel meer te kijken naar de kostenbesparing die deze ‘alternatieve’ benaderingswijzen opleveren. In de medische wereld zijn ze lang weggewuifd als onbewezen Spielerei – ga maar na: aanvankelijk werd zelfs fysiotherapie met achterdocht bekeken. Maar dat stadium is gepasseerd, zegt Walburg. “Er zijn talrijke, goed gedocumenteerde onderzoeken die aantonen dat kunstbeleving, actief én passief, gunstige psychische effecten kan hebben.”

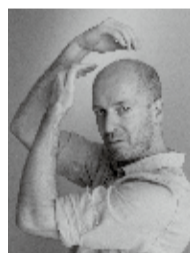


ILLUSTRATIE JOSIEN VOGELAAR



Jan Walburg: ‘Kunst kan een middel zijn tot meer zelfinzicht’

Meestal richt dergelijk onderzoek zich op ziektebeelden als depressie, burn-out en stressklachten. Maar kunst en kunsteducatie is voor gezonde mensen ook belangrijk voor het in stand houden en bevorderen van hun geestelijke welbevinden, denkt hij. Daarom zou kunstonderwijs



Marc Vlemmix: ‘Mensen bewegen weer zonder schaamte’

FOTO: ROSAN CHINNOE

steviger in het onderwijs moeten worden verankerd. “Je leert de wereld kennen door kunst: literatuur laat je kennismaken met een scala aan karakters, muziek appelleert aan een scala aan emoties. Dan niet alleen historisch of technisch onderricht – ‘wie waren die Staalmeesters, kijk

eens hoe Rembrandt met een paar accenten de stof tot leven brengt.’ Het zou ook gericht moeten zijn op het gesprek over kunst. Wat doet het met je, waarom en waardoor word je getroffen, kun je het aan jouw leven relateren? Zo kom je tot beter zelfinzicht, wat je geestelijke weerbaarheid versterkt.” Met het oog op de epidemische omvang van de psychische klachten zou Walburg meer (wetenschappelijke) aandacht voor de preventieve werking van kunsteducatie gerechtvaardigd vinden. “Aanwijzingen zijn er genoeg.”

De Veder Methode

Alert, minder verward, vrolijker, spraakzamer, responsiever – dat bewerkstelligt de Veder Methode bij cliënten met dementie. Die werd geboren uit de zoektocht van Maria Reina Westra, opgeleid als verpleegkundige én theatermaker, naar manieren om contact te leggen met mensen met dementie in de langdurige zorg. “Elementen uit het theateervak, zoals intonatie en timing, blijken bijzondere resultaten op te leveren, zowel in onze theatervoorstellingen als in het één-op-een-contact van onze huiskamervoorstellingen.” De methode, die in de wandelgangen

‘vederen’ wordt genoemd, bestaat uit zeven elementen: een-op-een contact, aanspreken van het lange termijn geheugen, het ‘hier en nu’, afscheid, acte de présence, timing en intonatie. Door het actief inzetten hiervan ontstaat een luchtige vorm van contact. Ook beginselen van neurolinguïstisch programmeren zijn geïntegreerd in de methode. In de filmpjes op de site van Theater Veder is te zien hoe de bewoners ervaren door de persoonlijke afstemming en fysieke interactie met de spelers, die onder andere met hen dansen, zingen en poëzie voordragen. Er is ook wetenschappelijk bewijs voor

de effectiviteit. Twee onderzoeken bevestigen dat patiënten door Westra’s aanpak langer gunstige effecten op hun welbevinden ondervinden dan met reguliere reminiscentie-activiteiten (zoals liedjes uit hun jeugd zingen). Mede door de speciale aandacht voor begroeting, afscheid en het appelleren aan het langetermijngeheugen, wordt de cliënt in ‘het heden’ gebracht. Het kost de notoir overbelaste zorgmedewerkers niet per se meer tijd, en er is bewijs dat het ze zelf veel oplevert, onder andere meer arbeidsplezier en welzijn van de client.

THEATERVEDER.NL/NL/DE-VEDER-METHODE



Maria Reina Westra: ‘Het levert ook zorgmedewerkers veel op’

Werkt kunst echt? Dit zeggen onderzoekers

Het is nu officieel: kunst werkt echt. Passief of actief, bezig zijn met kunst bevordert de geestelijke en lichamelijke gezondheid en het algehele welbevinden én is gunstig voor de ontwikkeling, levensstijlverbetering en omgang met en behandeling van ziekte. Dat concludeert de **Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)** na analyse van 900 onderzoeken. De WHO roept beleidsmakers op meer te investeren in culturele interventies in de gezondheidszorg. *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* (2019) en een factsheet staan op euro.who.int.

Ook het **LKCA** deed een overzichtsstudie, samen met **Movisie** en **Hogeschool Windesheim**: *Kunst en positieve gezondheid*. Conclusie: over de effecten van de vele culturele initiatieven binnen de langdurige zorg is nog weinig bekend. Een nieuw programma van de ministeries OCW en VWS en de ouderenfonds RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo moet nu cultuur en langdurige zorg en ondersteuning op een structurele manier met elkaar verbinden én meer kennis verschaffen over werkzame elementen van culturele interventies. LKCA-directeur Sanne Schoten is vicevoorzitter van de programmacommissie. Meer info: zomnw.nl

Hilde van den Berg bestudeerde voor **Cultuur Oost** de meest recente onderzoeken over kunst en positieve gezondheid. Conclusie: diverse kunst disciplines hebben wel degelijk effect op positieve gezondheid. *Dit is de kracht van kunst in zorg en welzijn* staat op cultuuroost.nl.

Het al langer lopende project **Kunst op Recept** (door Gezondheidscentrum De Roerdomp, Stadstheater De Kom uit Nieuwegein en LKCA) blijkt ook vruchten af te werpen. Daarbij verwijst de huisarts of welzijnscoach mensen met psychosomatische klachten door naar speciaal ontwikkelde culturele activiteiten. Het **Verwey-Jonker Instituut** deed onderzoek. Conclusie: meedoen heeft een positief effect. *Doet kunst goed? – de betekenis van Kunst op Recept in Nieuwegein* staat op verwey-jonker.nl en lkca.nl.