

'Ik wil liever dansen dan naar de fysiotherapeut'

Culturele interventies dragen bij aan positieve gezondheid

Kunst en cultuur kan bijdragen aan gezond en gelukkig oud worden. Dat de belangstelling hiervoor de laatste jaren groeit, komt niet uit de lucht vallen. Er is komt steeds meer bewijs voor. Onderzoek laat onder andere positieve effecten zien op het cognitieve vermogen, probleemoplossend vermogen, stressreductie en de fysieke gezondheid van ouderen.

DOOR Saskia van Grinsven en Hans Alderliesten

De kracht van kunst voor de aanpak van maatschappelijke vraagstukken is groot. Kunst spreekt de taal van emotie, raakt de harten van mensen en nodigt zo uit tot ander gedrag. Het draagt bij aan individuele ontplooiing, participatie en gezondheid. Uit een onderzoek dat Movisie vorig jaar samen met Windesheim en het LKCA in opdracht van ZonMw uitvoerde, bleek dat er veel kunstprojecten in zorg en ondersteuning worden georganiseerd. Uit het Wat Werkt bij-dossier van Movisie blijkt dat er steeds meer bewijs is dat culturele interventies echt bijdragen aan positieve gezondheid. Positieve gezondheid is door arts-onderzoeker Machteld Huber gedefinieerd als: het vermogen van mensen zich aan te passen en zelf de regie te voeren over de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Er worden zes hoofddimensies onderscheiden: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie, dagelijks functioneren en zingeving.

Cijfers

In 2040 zijn er naar verwachting ruim vier miljoen 65-plussers, waaronder twee miljoen 80-plussers. Dit is 26 procent

van de totale Nederlandse bevolking. Het aantal kwetsbare en zorgafhankelijke ouderen neemt naar verwachting toe van bijna 700.000 naar meer dan een miljoen. Naast kwetsbaarheid voor gezondheidsproblemen, kampen veel ouderen met eenzaamheid. Het percentage ouderen dat in een instelling woont, daalt al jaren. Ook ouderen met een zwaardere zorgvraag moeten langer thuis blijven wonen. Naar verwachting gaan steeds meer ouderen voor hun partner zorgen, waardoor het aantal mantelzorgers met geringe draagkracht en zware draaglast toeneemt. Er wordt gezocht naar, en geïnvesteerd in, nieuwe interventies en andere manieren voor ouderen om fysiek en mentaal gezond te blijven, sociaal te kunnen participeren en het leven zinvol te houden. Integraal werken en persoonsgerichte zorg is een van de manieren waarop dit in de praktijk wordt gebracht. Culturele interventies kunnen een bijdrage leveren aan de positieve gezondheid van ouderen en passen in de trend van integraal en persoonsgericht werken.

Interventies

Onder culturele interventies verstaan wij kunst en interventies die een bijdrage beogen of leveren aan de positieve

gezondheid van ouderen. Hieronder valt zowel actieve kunstparticipatie (zelf muziek maken of schilderen) als receptieve kunstparticipatie (live muziek beluisteren en theater bekijken). Culturele interventies worden vaak ontwikkeld en begeleid door een professionele kunstenaar. Daarmee onderscheiden culturele interventies zich van kunsttherapie. Deze therapie wordt uitgevoerd door therapeuten en heeft primair een therapeutische insteek voor het behandelen van een bepaald probleem. Culturele interventies vinden plaats in verschillende kunstdisciplines: podiumkunsten (muziek, dans, theater), beeldende kunst, letteren, film, architectuur, (social)design en nieuwe media.

Mechanismen

Er is steeds meer bewijs dat kunst een bijdrage kan leveren aan gezond en gelukkig oud worden. Uit diverse onderzoeken blijkt dat er sprake is van onder meer positieve effecten op het cognitieve vermogen, probleemoplossend vermogen, stressreductie en de fysieke gezondheid van ouderen. Onderzoek¹ laat onder andere positieve effecten zien op:

- De fysieke en mentale gezondheid van ouderen: minder vaak naar de



Moujise

Kunst heeft altijd iets nieuws te bieden, in tegenstelling tot bijvoorbeeld het voeren van eendjes

- dokter, minder medicatie, minder angst en depressie;
- Kwaliteit van leven: plezier maken;
- Meedoen: sociale contacten opdoen;
- Zingeving: levenslust bevorderen, uitdaging.

Welke mechanismen zorgen voor deze effecten? In de literatuur worden hiervoor verschillende verklaringen aangedragen. Er wordt onderscheid gemaakt in neurobiologische mechanismen (processen die in de hersenen plaatsvinden wanneer iemand participeert in culturele interventies), psychologische en sociale processen. Culturele interventies lijken geschikt voor het bevorderen van neuroplasticiteit. Daarbij bouwen hersenen een zekere weerstand op waardoor ze het brein beschermen tegen beschadigingen. Dit komt doordat er tijdens culturele interventies op verschillende niveaus tegelijkertijd (hersens)stimulering plaatsvindt. Als iemand muziek maakt, kan het zijn dat diegene er emotioneel bij betrokken raakt. Ondertussen luistert hij of zij naar de muziek die wordt gemaakt dus krijgt hij of zij sensorische input, terwijl er ook nog cognitief

nagedacht kan worden over de muzieknoten die nog komen. Ouderen kunnen door middel van kunst op een positieve manier hun identiteit versterken, herdefiniëren of transformeren, zo blijkt. Cliënten die vastzitten in het hier en nu worden door een kunstproject uit het dagelijks leven gehaald. Bij theater wordt de verbeeldingskracht aangesproken. Cliënten spelen iemand anders dan de persoon die ze in het dagelijks leven zijn. Onvermijdelijk is dat ze daar dingen van zichzelf in leggen. Daardoor ontdekken cliënten nieuwe, onontdekte kanten van zichzelf die ze vervolgens weer mee kunnen nemen in hun dagelijks leven. Oudere mensen blijken het leuk te vinden om nieuwe dingen te leren. En het prikkelt hun intellectueel vermogen. Kunst heeft altijd iets nieuws te bieden, in tegenstelling tot bijvoorbeeld het voeren van eendjes. Culturele interventies kunnen ook leiden tot uitbreiding van het netwerk, groepsgevoel en sociale interactie. Veel ouderen ervaren gevoelens van eenzaamheid, maar door middel van kunst vindt er sociale interactie plaats en

kunnen er vriendschappen ontstaan. Op deze manier wordt het sociale netwerk uitgebreid of worden bestaande relaties met bijvoorbeeld familieleden of burens verdiept

Bevorderend

We zetten de belangrijkste bevorderende factoren op een rij. Van belang is een goede aansluiting tussen het artistieke niveau van de interventie en de capaciteiten van de deelnemers. De deelnemers willen graag iets doen wat bij hen past en waar ze interesse in hebben. Een belangrijke factor is een veilige en plezierige omgeving, waarin deelnemers zich vrij voelen om hun emoties te tonen, zichzelf uit te dagen en waar fouten maken mag. Dat er gekozen wordt voor een activiteit op een bijzondere locatie kan een extra stimulans zijn. Dit geldt ook voor het toewerken naar een podiummoment waarin deelnemers laten zien wat ze hebben geleerd of gemaakt. Voor de effectiviteit lijkt ook het thema herkenbaarheid (muziek, beeldende kunst) belangrijk te zijn en een souvenir voor thuis wordt enorm gewaardeerd.

De kwaliteit van de uitvoerder lijkt een cruciale factor te zijn. Geduld, interesse, individuele aandacht en sensitiviteit voor de doelgroep zijn hierbij belangrijke eigenschappen voor de kunstenaar of uitvoerder. Kunstenaars of uitvoerders moeten deelnemers niet infantiliseren, maar juist een beroep doen op iemands mogelijkheden, talenten en interesses en de deelnemers als volwaardig zien. Onderzoekers benadrukken dat de interventies die worden begeleid door professionele kunstenaars, acteurs, muzikanten of dansers meer effect hebben doordat zij de deelnemers op een hele andere wijze benaderen dan zorgprofessionals.

Als laatste noemen we praktische randvoorwaarden, zoals voldoende deelnemers, goede materialen en voldoende tijd en middelen om deelnemers goed te begeleiden. Ook een rustige en veilige omgeving waarin de uitvoerder voldoende ruimte heeft om met de deelnemers te interacteren is een belangrijke voorwaarde.

Belemmerend

Een van de meest belemmerende factoren zijn fysieke gezondheidspro-

Interventies die worden begeleid door professionele kunstenaars hebben meer effect; zij benaderen de deelnemers anders dan zorgprofessionals.

CityProms Embrace Leeuwarden - Zingend een bewoner uit bed halen

Het enthousiasme van Margot Hoiting is aanstekelijk. Ze vertelt over CityProms Embrace uit Leeuwarden, waar ze als directeur leiding aan geeft. CityProms Embrace gebruikt muziek om kwetsbare mensen een beter leven te geven en medewerkers zich meer bewust te laten zijn hoe krachtig muziek kan werken in de dagelijkse zorg. 'CityProms Embrace voert diverse projecten op het gebied van welzijn, zorg en educatie uit. Wij denken vanuit de bewoners, (zorg)medewerkers en directies van zorginstellingen.'

Diep

Met beroepsmusici, veelal alumni van het conservatorium, worden innovatieve projecten met kwetsbare mensen uitgevoerd in zorg en welzijn. 'Als je met bewoners gaat improviseren, dan spreek je hun creativiteit aan. Daardoor komt de persoon achter de dementie weer tevoorschijn. Dat is heel bijzonder! Muziek kan oude herinneringen oproepen, maar ook nieuwe herinneringen creëren. Muziek is emotie en raakt mensen heel diep.' Embrace daagt in trainingen professionals uit om muziek in te zetten. 'Haal eens iemand zingend uit bed. Je zult zien dat je daardoor bewoners veel beter leert kennen. Wat wij doen is andersoortige interventies aanreiken om zorg en ondersteuning nóg beter vorm te geven.' Zorgmedewerkers hebben soms koudwatervrees, vertelt Hoiting. 'Een locatiemanager gaf onlangs de feedback dat hij zijn collega's nog nooit zo energiek bezig had gezien. Voor hen kunnen de interventies verlichting geven omdat ze op een andere manier met bewoners omgaan.'

Meetikken

De vraag is: werkt het? Hoiting is ervan overtuigd. 'Er zijn diverse onderzoeken die aangeven dat muziek een belangrijke rol kan spelen bij kwetsbare ouderen. Wat ik hoor is dat bewoners er actiever door worden, minder agressief gedrag vertonen en beter eten en drinken. Het is ook belangrijk op de kleine signalen te letten. Een oudere hoeft niet gelijk op het podium te gaan staan, maar meetikken met de voet is ook al heel wat!' Voor CityProms is dat niet het enige en het belangrijkste. 'Wij vinden het belangrijk dat beroepsmusici zich inzetten voor de maatschappij, dus ook voor kwetsbare ouderen. We verbinden generaties aan elkaar en daarmee werken we aan karaktervorming van professionals. Dit vormt je als professional, als je zo met een kwetsbare oudere en muziek bezig bent. Het is zo persoonlijk en krachtig!'

blemen. Specifieke aanpassingen wat betreft het vervoer of de locatie worden erg gewaardeerd door de deelnemers, zoals de hoogte van de traptreden of een lift in de bus naar het museum. Ook lijkt voor sommige ouderen het betalen van een bijdrage voor deelname aan culturele activiteiten een belemmering. Ook extern sluiten de wereld van kunst, zorg en welzijn niet altijd op elkaar aan qua belangen, doelen, regels, en 'taal'. Om deze verschillen te overbruggen, is een open houding nodig om elkaars werkwijzen te leren kennen. Voor een succesvolle implementatie van culturele interventies zijn intern draagvlak en motivatie, van de werkvloer tot aan de directie, nodig. Intermediairs, of aanjagers, spelen hier een belangrijke rol. Zij ontwikkelen zelf geen culturele interventies, maar hebben een faciliterende, stimulerende en begeleidende taak ook bij cross-sectorale samenwerkingen.

Uitdagingen

In het beleid en in de structurele financiering van de kunstprojecten zijn mogelijkheden om culturele interventies meer onderdeel te maken van zorg en ondersteuning. De tijd is er rijp voor, zeker nu persoonsgerichte zorg in de spotlights staat. Als een oudere zegt: 'Ik wil liever dansen dan naar de fysiotherapeut', dan moet dit mogelijk zijn. Er zijn een aantal uitdagingen om dit te realiseren:

- Internationaal zijn er nog weinig 'harde' bewijzen voor effecten van kunst op de positieve gezondheid van zorgontvangers. Dat heeft onder meer te maken met het ontbreken van passende onderzoeksmethoden voor de praktijk. Met name in de ouderenzorg, ggz en extramurale zorg liggen er kansrijke onderzoek- en ontwikkelrichtingen met betrekking tot culturele interventies.
- Er is faciliterend beleid nodig, evenals duurzame financiering.

- De samenwerking tussen professionals uit de verschillende domeinen en tussen professionals en deelnemers hebben eveneens extra aandacht nodig.
- Culturele interventies zijn vaak incidenteel, eenmalig gefinancierd. Als de financiering is beëindigd, komt er een einde aan mooie projecten die betekenisvol waren voor cliënten en deelnemers, en verdwijnt ook de opgedane kennis. Dat komt niet ten goede aan de ontwikkeling van de kennisdeling en opbouw. De kunst in de zorg is niet gebaat bij protocollen.
- Kunst zal pas werken wanneer een zekere vrijheid, speelsheid en onvoorspelbaarheid over de uitkomsten van de culturele interventie wordt toegestaan. Dit past niet bij de huidige *evidence based medicine*-cultuur in de langdurige zorg en ondersteuning. Een cultuuromslag om kunst meer ruimte te geven en aandacht te vragen voor de waarde van culturele interventies is dus meer dan gewenst. ■

Saskia van Grinsven is senior adviseur bij Movisie.

Hans Alderliesten werkt er als communicatieadviseur.

Bronnen

- movisie.nl/Kunst
- Wat Werkt Bij... culturele interventies. Te raadplegen op movisie.nl
- Kunst en positieve gezondheid. Een overzichtsstudie van culturele interventies met mensen die langdurig zorg en ondersteuning ontvangen. movisie.nl

Noot

- 1 Zie bijvoorbeeld het Wat Werkt bij-dossier, dat Movisie begin 2018 uitbracht. Movisie.nl

Social Art Labs

Movisie heeft ruime ervaring met het stimuleren van de verbinding tussen kunst en cultuur en welzijn en zorg. Movisie ondersteunt bijvoorbeeld bij de organisatie van lokale, regionale en landelijke *Social Art Labs*: bijeenkomsten waarin we alle spelers op het gebied van zorg, welzijn, kunst en cultuur bij elkaar brengen. Movisie biedt ook scholing en training aan professionals uit de kunst- en cultuursector én aan zorg- en welzijnspersonals. www.movisie.nl/Kunst