

Dit is de kracht van kunst in zorg en welzijn

Onderzoek naar de effecten van
cultuurparticipatie voor mensen
met een ondersteuningsvraag

Auteur: Hilde van den Berg

**cultuur
oost.**

Als je eenmaal hebt ervaren wat kunst kan doen, laat de kracht van kunst je nooit meer los. Ik bezocht vele bijzondere kunstuitingen van mensen met een ondersteuningsvraag. In 2016 zag ik de voorstelling Cardiac Output van Introdans, waarin acteurs met een verstandelijke beperking duetten dansten met professionele dansers. Ik was gefascineerd door de makers en uitvoerders, niet alleen op het moment zelf, ook nu nog, drie jaar later.

Kunst heeft impact voor mij als toeschouwer, het verhoogt mijn mentale welbevinden en de kwaliteit en zin van mijn leven, maar geldt dat ook voor de deelnemers? Daar gaat deze publicatie over.

Culturele centra in Gelderland vroegen Cultuur Oost om onderzoek te doen naar de wetenschappelijke onderbouwing van de effecten van cultuurparticipatie in relatie tot het model Positieve Gezondheid. Hilde van den Berg, masterstudent aan de Universiteit Utrecht, opleiding Social Policy & Public Health deed hier onderzoek naar onder supervisie van Lily van Engen.

Na de publicaties 'Kunst en Positieve gezondheid, een overzichtsstudie van culturele interventies met mensen die langdurig zorg en ondersteuning ontvangen' (2017) en 'Wat werkt bij culturele interventies voor ouderen' (2018) door Movisie, leek het in Nederland stil te worden rondom dit thema. Opmerkelijk, niet alleen omdat er in het buitenland volop over dit vraagstuk wordt gepubliceerd, maar ook omdat in de praktijk de vraag naar onderzoek dat inzicht geeft in de wetenschappelijke onderbouwing van de kracht van kunst in zorg en welzijn juist toeneemt. Kunstenaars en kunstencentra hebben deze kennis nodig om hun projecten te onderbouwen en er financiering voor aan te vragen.

Zorginstellingen, beleidsadviseurs en financiers zijn zich vaak niet bewust van de mogelijkheden en de waarde van cultuurparticipatie in het sociale domein. Deze publicatie is de eerste die inzoomt op

verschillende kunstdisciplines en hun welzijnsaspecten. Het is een van de weinige Nederlandse publicaties op dit gebied op basis van recent onderzoeksmateriaal (vanaf 2017).

Hilde zoomt in op de effecten van kunstbeleving voor mensen met een ondersteuningsvraag: welke kunstdiscipline richt zich het sterkst op welke dimensies van het model Positieve Gezondheid? Zo kan met de deelnemer gekeken worden welke kunstdiscipline het beste past. Daar laat ze mooie Gelderse voorbeelden van zien.

Waarom past dit onderzoek bij Cultuur Oost en zijn we blij met de uitkomsten? Dit onderzoek maakt de uitvoering van onze inclusie-agenda nog noodzakelijker en geeft ons empirische bewijzen om nog meer mensen te kunnen overtuigen van de kracht van kunst in zorg en welzijn.

Elsbeth Rozenboom
Expert Cultuurparticipatie
Juni 2019

Onderzoek in perspectief.

Eerder onderzoek heeft al bewijs geleverd dat kunst voordelen heeft voor mensen met een ondersteuningsvraag. In 2014 schreef Mark Mieras voor Lang Leve Kunst over hoe cultuurparticipatie kan bijdragen aan het cognitief functioneren van ouderen, en in 2017 schreef Erik Scherder in zijn boek “Singing in the Brain” hoe muziek het brein positief kan beïnvloeden.^{1,2}

In 2017 publiceerden Movisie, LKCA, en Hogeschool Windesheim in opdracht van het ministerie van OCW (via ZonMw) het rapport “Kunst en Positieve Gezondheid”. Hieruit bleek dat er een goede theoretische basis is voor de kracht van kunst in zorg en welzijn, maar dat het nodig is nieuwe onderzoeksmethodes te ontwikkelen die beter bij de vrije geest van kunst passen.³

In 2018 publiceerde Movisie het dossier “Wat Werkt bij Culturele Interventies Voor Ouderen”, dat dieper ingaat op de sociale en psychologische processen en neurobiologische mechanismen van kunstprojecten: wat er werkt, en waarom het werkt.⁴

De kracht van kunst in zorg en welzijn.

Tot 2019 zijn er in Nederland op dit gebied geen grootschalige onderzoeken meer gepubliceerd. Daarom heeft Cultuur Oost de meest recente (buitenlandse) wetenschappelijke onderzoeken verzameld om nieuw en recent bewijs te leveren voor de kracht van kunst in zorg en welzijn.

De onderzoeksresultaten komen uit wetenschappelijke literatuur vanaf 2017 en zijn kwantitatief en statistisch significant: dat wil zeggen dat er meer aan de hand is dan toeval. Uit de praktijk blijkt dat financiers veel waarde hechten aan meetbare resultaten. De onderzoeken die genoemd worden in deze publicatie gebruiken internationaal goedgekeurde meetinstrumenten waarbij factoren voor en na het kunstproject zijn gemeten, om zo numeriek uit te kunnen drukken of het project effect had.

Sommige effecten die in eerdere publicaties zijn genoemd, zijn niet vertegenwoordigd in deze publicatie. Dat betekent niet dat ze niet bestaan, maar dat ze in de gevonden onderzoeken niet kwantitatief zijn onderzocht óf dat er niet genoeg kwantitatief bewijs voor was. Verhalen van ervaringsdeskundigen zijn hierdoor niet meegenomen.

Cultuur Oost heeft ervoor gekozen om per kunstdiscipline de gevonden effecten te presenteren. Hierdoor wordt het voor mensen met een ondersteuningsvraag en hun omgeving, zoals hulpverleners, verwanten, kunstenaars, etc., makkelijker om te kiezen welke kunstdiscipline het beste aansluit bij de behoefte. Ook kunnen uitvoerders de financiering van hun project beter beargumenteren en is het voor de beleidsadviseurs en financiers duidelijker wat de wetenschappelijke onderbouwing van zo'n project is.

De volgende vijf kunstdisciplines zijn meegenomen in dit onderzoek:

1. **Beeldende kunst**
2. **Dans**
3. **Literatuur**
4. **Muziek**
5. **Theater**

Deze indeling van kunstdisciplines komt overeen met de beschikbare onderzoeksresultaten.

Andere kunstdisciplines kunnen mogelijk dezelfde effecten bereiken, maar dat is dan nog niet wetenschappelijk onderzocht.

De resultaten van dit eigen onderzoek verbindt Cultuur Oost aan de gezondheidsdomeinen uit het model Positieve Gezondheid, om zo een duidelijk beeld te schetsen van hoe kunst en cultuur bij kunnen dragen aan verschillende aspecten van zorg en welzijn.

Positieve Gezondheid.

In 2014 promoveerde Machteld Huber op Positieve Gezondheid en sindsdien werken steeds meer organisaties met dit concept. Gezondheid wordt door Huber niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. In deze visie is gezondheid niet langer meer strikt het domein van de zorgprofessionals, maar van ons allemaal. Het gaat immers om het vermogen om met veranderende omstandigheden om te kunnen gaan.

Het bijbehorende gespreksinstrument op pagina 16, waarbij mensen een cijfer geven aan verschillende aspecten van hun positieve gezondheid, is een startpunt van waaruit mensen aan de slag kunnen gaan om hun positieve gezondheid te beïnvloeden.⁵

Cultuur Oost omarmt deze nieuwe kijk op gezondheid en heeft de visie dat kunst en cultuur daar een positieve bijdrage aan kan leveren. Dat komt tot uitwerking in KOM Gelderland en het Reisgezelschap kunst & maatschappelijke inclusie, netwerken die Cultuur Oost ondersteunt.

Effecten van kunst op positieve gezondheid.

Recent onderzoek toont aan dat verschillende kunstdisciplines een positief effect kunnen hebben op meerdere domeinen van het model Positieve Gezondheid.

Bronnen: Institute for Positive Health en Cultuur Oost

3. Literatuur



Kwaliteit van leven



Mentaal welbevinden



Lichaamsfuncties

1. Beeldend



Mentaal welbevinden



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Kwaliteit van leven



Meedoen



Zingeving

4. Muziek



Kwaliteit van leven



Mentaal welbevinden



Lichaamsfuncties

2. Dans



Mentaal welbevinden



Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren

5. Theater



Kwaliteit van leven



Mentaal welbevinden



Lichaamsfuncties

1.

Beeldende kunst.

Er zijn in wetenschappelijke onderzoeken naar beeldende kunst effecten gevonden op lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, zingeving, meedoen, en dagelijks functioneren.⁷⁻²⁰

Het maken van beeldende kunst

leidt in het algemeen tot:⁷⁻¹³

- Beter mentale gezondheid
- Beter geheugen
- Meer zelfvertrouwen
- Meer interesse
- Meer oplettendheid
- Meer genot
- Minder depressieve symptomen
- Minder angst
- Minder negatieve emoties

Schilderen leidt tot:¹³

- Beter geheugen
- Hogere kwaliteit van leven
- Minder pijn
- Minder depressieve symptomen
- Minder angst

Pottenbakken en kleien leiden tot:^{15,16}

- Beter humeur
- Hoger gevoel van thuishoren
- Meer zelfvertrouwen
- Meer interesse
- Meer concentratie

Museumbezoek leidt tot:¹⁷⁻²⁰

- Beter emotioneel welbevinden
- Hogere kwaliteit van leven
- Minder onprettige pijn
- Minder sociale disconnectie

Voorbeelden uit Gelderland:

- Atelier23 (Siza)
- Beeldende Kunst aan Huis (de Gruitpoort)
- Kunst & Meedoen (Rozet)
- Museum Arnhem op Bezoek

2.

Dans.

Er zijn in wetenschappelijke onderzoeken naar dans effecten gevonden op lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, en dagelijks functioneren.^{16, 21}

Dansen leidt tot:

- Beter mentaal welbevinden
- Langzamere afname mobiliteit
- Langzamere afname capaciteit tot uitvoeren belangrijke dagelijkse taken (zoals aankleden en lopen)

Voorbeelden uit Gelderland:

- Beweeg en Dans! (Gruitpoort)
- Beeldend Dans Theater Telder
- Armdansen (Fit-ART)
- Introdans Interactie (Introdans)

3.

Literatuur.

Er zijn in wetenschappelijke onderzoeken naar literatuur effecten gevonden op lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, en kwaliteit van leven.^{22, 23}

Luisteren naar verhalen leidt tot:²²

- Hogere kwaliteit van leven
- Hoger concentratievermogen
- Minder verwardheid

Verhalen vertellen leidt tot:²³

- Sterker gevoel van 'normaal zijn'
- Meer interesse
- Meer genot
- Meer zelfvertrouwen

Voorbeelden uit Gelderland:

- KUNSTMETMEKAAR
- Productiehuis Ouderen en Verhalen (De Nieuwe Oost en Vitalis Zorg Groep)
- Verhalenoogst (de Gruitpoort)
- Vertel Eens een Verhaal (Cultura Ede, Malkander, Vilente, Opella, en Meet-Inn)

4.

Muziek.

Er zijn in wetenschappelijke onderzoeken naar muziek effecten gevonden op lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, en kwaliteit van leven.^{15, 24}

Muziek luisteren leidt tot:²⁴

- Hoger gevoel van welzijn
- Beter algemeen mentaal welbevinden
- Minder pijn
- Minder misselijkheid
- Minder depressieve symptomen
- Minder angst
- Minder kortademigheid

Zingen leidt tot:¹⁵

- Hogere kwaliteit van leven
- Beter verbaal geheugen
- Beter numeriek geheugen
- Minder pijn
- Minder angst

Voorbeelden uit Gelderland:

- Stadscompagnie
- Diva Dichtbij
- Kozie
- Stichting Muziek voor je Brein

5.

Theater.

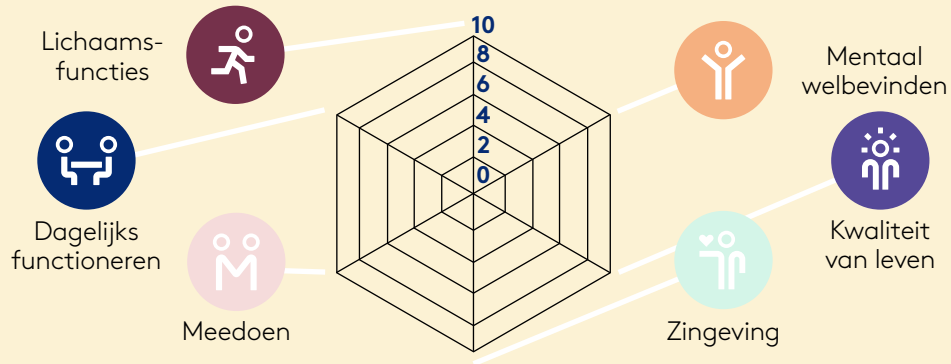
Er zijn in wetenschappelijke onderzoeken naar theater effecten gevonden op mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, en zingeving.^{25, 26}

Theater maken leidt tot:

- Hogere kwaliteit van leven
- Beter emotioneel welbevinden
- Positievare kijk op het leven

Voorbeelden uit Gelderland:

- MOMOtheaterwerkplaats
- Speels Collectief
- Theater AanZ
- Theatergroep WirWar (Gigant)



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



Lichaams-
functies

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



Mentaal
welbevinden

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



Zingeving

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Kwaliteit
van leven

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



Meedoen

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



Dagelijks
functioneren

Conclusies en aanbevelingen.

De resultaten van dit onderzoek ondersteunen eerdere onderzoeksresultaten die aangeven dat kunst positieve effecten kan hebben op positieve gezondheid.¹⁻⁴ Daarnaast kijkt dit onderzoek als eerste naar de effecten van verschillende kunst-disciplines op positieve gezondheid.

Onze aanbevelingen voor acties:

Beleidsadviseurs en financiers:

- Financier kunstprojecten in zorg en welzijn met budget van het sociale domein vanuit het standpunt dat cultuurparticipatie een positief effect heeft op gezondheid en welbevinden
- Stimuleer onderzoeken naar effecten waar nog geen 'harde' bewijzen voor zijn
- Stimuleer vervolgonderzoeken naar effecten waar wél 'harde' bewijzen voor zijn, om die bewijzen nog 'harder' te maken

Zorgprofessionals:

- Bespreek de behoeftes van de cliënt aan de hand van het gespreksinstrument Positieve Gezondheid
- Bespreek samen met de cliënt welk kunstdiscipline het beste bij zijn of haar behoeftes past
- Stel binnen de zorginstelling een projectleider aan voor kunst en cultuur

Kunstenaars en culturele instellingen:

- Ontwikkel (verder) op maatschappelijk vlak en werk samen met maatschappelijke instellingen
- Ga in gesprek met zorgprofessionals en -instellingen
- Wees je bewust van de positieve effecten die je kunt bereiken met cultuurparticipatie in zorg en welzijn

Lees alle verhalen op www.cultuuroost.nl

Onze bronnen

- ¹ Mieras, M. (2014). Older people & culture. Lang Leve Kunst.
- ² Scherder, E. (2017). Singing in the Brain. Atheneaeum – Polak & Van Genneep.
- ³ Campen, C. van; Rosenboom, W.; Grinsven, S. van; Smits, C. (2017). Kunst en positieve gezondheid. Hogeschool Windesheim, Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst (LKCA), Movisie.
- ⁴ Grinsven, S. van. (2018). Wat werkt bij culturele interventies voor ouderen. Movisie.
- ⁵ Institute for Positive Health (z.j.). Positieve Gezondheid: wat is het? Geraadpleegd op <https://iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>
- ⁶ Institute for Positive Health (z.j.). Gespreksinstrument 1.0. [Figuur]. Geraadpleegd op <https://iph.nl/downloads/>
- ⁷ Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y. & Yu-Chia, C. (2019). Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social work in health care*, 1-15.
- ⁸ Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L., Forlenza, O. V., dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40(3), 256-263.
- ⁹ Crone, D. M., Sumner, R. C., Baker, C. M., Loughren, E. A., Hughes, S., & James, D. V. (2018). 'Artilift' arts-on-referral intervention in UK primary care: updated findings from an ongoing observational study. *The European Journal of Public Health*, 28(3), 404-409.
- ¹⁰ Mahendran, R., Gandhi, M., Moorakonda, R. J., Wong, J. Kanchi, M. M., Fam, J., ... Kua, E. H. (2018). Art therapy is associated with sustained improvement in cognitive function in the elderly with mild neurocognitive disorder: findings from a pilot randomized controlled trial for art therapy and music reminiscence activity versus usual care. *Trials*, 19:615.
- ¹¹ Poulos R. G., Marwood, S., Harkin, D., Opher, S., Clift, S., Cole, A. M. D., ... Poulos, C. J. (2018). Arts on prescription for community-dwelling older people with a range of health and wellness needs. *Health Soc Care Community*. 2019;27: 483-492.
- ¹² Windle, G., Joling, K. J., Howson-Griffiths, T., Woods, B., Jones, C. H., van de Ven, P. M., ... & Parkinson, C. (2018). The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: a mixed-methods longitudinal investigation. *International psychogeriatrics*, 30(3), 409-423.
- ¹³ Zhao, J., Li, H., Lin, R., Wei, Y., & Yang, A. (2018). Effects of creative expression therapy for older adults with mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomized controlled clinical trial. *Clinical interventions in aging*, 13, 1313-1320.
- ¹⁴ Pongan, E., Tillmann, B., Leveque, Y., Trombert, B., Getenet, J. C., Auguste, N., ... & Krolak-Salmon, P. (2017). Can musical or painting interventions improve chronic pain, mood, quality of life, and cognition in patients with mild Alzheimer's disease? Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Alzheimer's Disease*, 60(2), 663-677.
- ¹⁵ Nan, J. K. M. & Ho, R. T. H. (2017). Effects of clay art therapy on adults outpatients with major depressive disorder: A randomized controlled trial, *Journal of Affective Disorders* 217, 237-245.
- ¹⁶ Pérez-Sáez, E., Cabrero-Montes, E. M., Llorente-Cano, M., & González-Ingelmo, E. (2018). A pilot study on the impact of a pottery workshop on the well-being of people with dementia. *Dementia*.
- ¹⁷ Johnson, J., Culverwell, A., Hulbert, S., Robertson, M., & Camic, P. M. (2017). Museum activities in dementia care: Using visual analog scales to measure subjective wellbeing. *Dementia*, 16(5), 591-610.
- ¹⁸ Koebner, I., Fishman, S. M., Paterniti, D., Sommer, D., Witt, C. M., Ward, D. & Joseph, J. G. (2018). Art of Analgesia: A Pilot Study of Art Museum Tours to Decrease Pain and Social Disconnection Among Individuals with Chronic Pain, *Pain Medicine*, 20(4), 681-691.
- ¹⁹ Schall, A., Tesky, V. A., Adams, A.-K., & Pantel, J. (2018). Art museum-based intervention to promote emotional well-being and improve quality of life in people with dementia: The ARTEMIS project. *Dementia*, 17(6), 728-743.
- ²⁰ Thomson, L. J., Lockyer, B., Camic, P. M., & Chatterjee, H. J. (2018). Effects of a museum-based social prescription intervention on quantitative measures of psychological wellbeing in older adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 28-38.
- ²¹ Machacova, K., Vankova, H., Volicer, L., Veleta, P., & Holmerova, I. (2017). Dance as prevention of late life functional decline among nursing home residents. *Journal of Applied Gerontology*, 36(12), 1453-1470.
- ²² Danila, M. I., Melnick, J. A., Mudano, A., Flood, K., Booth, K., Kirklín, K., & Saag, K. G. (2018). A Performing Arts Intervention Improves Cognitive Dysfunction in 50 Hospitalized Older Adults. *Innovation in aging*, 2(2), igy013
- ²³ Vigliotti, A. A., Chinchilli, V. M., & George, D. R. (2019). Evaluating the Benefits of the TimeSlips Creative Storytelling Program for Persons With Varying Degrees of Dementia Severity. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®*, 34(3), 163-170.
- ²⁴ Peng, C. S., Baxter, K., & Lally, K. M. (2019). Music Intervention as a Tool in Improving Patient Experience in Palliative Care. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 36(1), 45-49.
- ²⁵ Chung, K. S. Y., Lee, E. S. L., Tan, J. Q., Teo, D. J. H., Lee, C. B. L., Ee, S. R., ... & Chee, C. S. (2018). Effects of Playback Theatre on cognitive function and quality of life in older adults in Singapore: A preliminary study. *Australasian journal on ageing*, 37(1), E33-E36.
- ²⁶ Meyer DeMott, M. A., Jakobsen, M., Wentzel-Larsen, T. & Heir, T. (2017). A controlled early group intervention study for unaccompanied minors: Can Expressive Arts alleviate symptoms of trauma and enhance life satisfaction? *Scandinavian Journal of Psychology*, 58, 510-518.

**Cultuur Oost is het Gelders
netwerk- én expertisecentrum
voor kunst, cultuur en
samenleving. Samen met
partners in de culturele sector,
het onderwijs, de zorg, het
bedrijfsleven en de politiek
vergroten wij de kracht van
kunst en cultuur.**

**cultuur
oost.**

Vossenstraat 6
6811 JL Arnhem
026 351 90 29

info@cultuuroost.nl
www.cultuuroost.nl