



Verslag videosessie

De kracht van kunst voor het mentaal welzijn van jongvolwassenen

Hoe draagt kunst bij aan het mentaal welzijn van jongvolwassenen en studenten? En wat zijn de kansen, succesfactoren en valkuilen voor professionals die hiermee aan de slag willen? Hierover ging de videosessie 'De kracht van kunst voor mentaal welzijn' op 27 september 2022.

Janine Stubbe opende de sessie. Ze is lector Performing Arts Medicine bij Codarts Rotterdam. Ze doet onderzoek naar *Arts for Health* en hoe je de kunsten kunt inzetten om de mentale gezondheid van jongvolwassenen te versterken. Na haar inleiding volgen twee praktijkvoorbeelden, gevolgd door een reflectie door LKCA-medewerker Marie-José Kommers.

Stubbe bespreekt drie onderwerpen: 1) kennis uit de literatuur, 2) de bewijslast die daaruit voortvloeit (wat kunnen we uit de studies opmaken) en 3) de noodzaak van samenwerking tussen onderwijs en praktijk.

Kennis uit de literatuur

De World Health Organization bracht de internationale literatuur in kaart: negenhonderd publicaties, verdeeld over verschillende kunstvormen, verschillende gezondheidsissues en voor verschillende doelgroepen. Dat lijkt veel, maar na een selectie op 'culturele interventies op de mentale gezondheid van jongeren', blijven er maar tweeënzeventig publicaties over. 'Er valt dus nog een wereld te winnen,' stelt Stubbe.

Bewijslast

Op grond van de literatuur valt 'mentaal welbevinden' te verdelen in vijf componenten: cognitief functioneren, emotionele toestand, eigenwaarde, zelfmanagement en veerkracht. Stubbe noemt *Sistema Europa* als voorbeeld; een intensief, gratis muziekeducatieprogramma dat ontwikkeld is in Venezuela en zich richt op jongeren uit lagere sociaaleconomische klassen. Behalve op muziekeducatie, richt het programma zich ook op het ontwikkelen van levensvaardigheden zoals Samenwerken en Op tijd komen. Inmiddels wordt het wereldwijd aangeboden aan meer dan zevenhonderdduizend jongeren. En met mooie resultaten: een toename van communicatievaardigheden, geheugen, concentratie en taalvaardigheid onder jongeren. Ook zien we minder depressieve en angst gerelateerde klachten en meer zelfvertrouwen en veerkracht onder jongeren.

Samenwerking

'Om de kracht van kunstinterventies op het mentaal welzijn van jongvolwassenen op de maatschappelijke agenda te krijgen, moeten Onderzoek en Onderwijs samenwerken,' stelt Stubbe. Dat is de ambitie van het project *Arts for Health* dat de meerwaarde van kunst en culturele interventies voor de gezondheid gaat onderzoeken. Denk aan muziek- of danstherapie voor patiënten met onverklaarbare lichamelijke aandoeningen of danslessen om het contact tussen mensen met dementie en hun mantelzorgers te verbeteren.

Bij honorering van het project (besluit volgt in december 2022) gaan lectoren van verschillende disciplines samenwerken om elkaar te versterken. Partners zijn Codarts Rotterdam, Hogeschool Rotterdam, Erasmus Universiteit, het Rotterdamse buurthuis de Nieuwe Nachtegaal en Centrum voor de Kunsten SKVR uit Rotterdam. Deze partijen gaan kennis delen, nieuwe onderzoeksmethoden implementeren en bestaande interventies in kaart brengen en onderzoeken om uiteindelijk nieuwe interventies te ontwikkelen. 'Er komt steeds meer bewijskracht,' vertelt Stubbe. 'We zien nu al dat de GGZ vaktherapie opneemt in de richtlijnen. Het zou fantastisch zijn als dat ook lukt voor culturele interventies.'

Twee praktijkvoorbeelden

Na deze inleiding volgen twee praktijkvoorbeelden die laten zien dat kunst bijdraagt aan het mentaal welzijn van jongvolwassenen en studenten. De eerste is de theaterproductie *ADEM* die mensen uit de zorg meer lucht geeft. Het tweede is het dansproject *Aangeraakt* over hoe dans kan bijdragen aan het mentale herstel van jonge kankerpatiënten.

ADEM theaterproducties

Madeleine Kremers is initiatiefnemer en zakelijk leider van ADEM Theaterproducties. Samen met neuropsycholoog Teun van den Elzen ontwikkelde ze de voorstelling ADEM, om mensen in de zorg meer lucht te geven in het theater.

Werkwijze

Kremers begon met het samenbrengen van mensen van verschillende disciplines uit haar netwerk: een choreograaf, componist, medisch specialist en verpleegkundigen. Dit leidde tot een mooie kruisbestuiving. Met een danser en een theatermaker is zij naar een ziekenhuis in Venlo gegaan. Zij wilden meteen meedoen als partner. Toen konden ze een theatervoorstelling ontwikkelen.



Het werd een verhaal over Claudia, een verpleegkundige in de zorg, met livemuziek, een minidocumentaire en interviews met artsen en wijkverpleegkundigen.

Landelijke uitrol

Mensen voelen zich gehoord en gezien door Adem, blijkt uit de evaluatie. 'Daarom hebben we de voorstelling landelijk uitgerold,' vertelt Kremers. 'Zorginstellingen deden de voorstelling cadeau aan medewerkers.' Ze richtte ook een stichting op. Dat was nodig voor het werven van fondsen.

Studenten

De eerste voorstelling van ADEM richtte zich op medewerkers uit de zorg. 'Daarna wilden we ook andere doelgroepen op adem laten komen in het theater,' vertelt Kremers. 'Studenten hebben het zwaar, willen niet teleurstellen, leven in financiële onzekerheid en ze missen echt contact, zeker tijdens corona. Daarom kozen we hen als volgende doelgroep.'

Doel

Aandacht voor de mentale gezondheid van studenten, via het hoofd én het hart. Dat is het doel van de voorstelling. Studenten moeten zich gehoord en gezien voelen en in verbinding staan met andere studenten, het onderwijs en de onderwijsinstelling. Daarnaast wil ADEM een stem zijn naar de buitenwereld, zodat ook ouders, docenten en coaches begrip krijgen voor studenten.

Werkwijze

ADEM ging een partnerschap aan met de Universiteit Maastricht en de hbo-instellingen in Limburg. Het project start met het organiseren van workshops voor groepen studenten en betrokkenen om input en ervaringen op te halen. Hier zijn de scriptschrijver, choreograaf en regisseur al bij aanwezig om mensen meteen te betrekken.

Na de workshops start het proces van maken en co-creëren. 'Veel studenten komen weinig in het theater,' vertelt Kremers. 'Daarom maken we de drempel zo laag mogelijk en stemmen we tussentijds af met studenten: zitten we op de goede weg? Daarna volgt een periode van repeteren en in september 2023 voeren we de voorstelling op voor studenten in het zuiden, tijdens de intro van het nieuwe studiejaar.'

Dansproject Aangeraakt

Het tweede praktijkvoorbeeld is het dansproject Aangeraakt van filmmaker Lotte Haase en theatermaker Clara Peeters. Vanuit haar ervaringen als kankerpatiënt wilde Peeters mentaal welzijn koppelen aan een creatieve vorm, omdat woorden vaak niet genoeg zijn. Hoe kan dans bijdragen aan het mentale herstel van jonge kankerpatiënten? vroeg ze zich af. 'De mentale impact van kanker op adolescenten en young adults wordt vaak onderschat,' vertelt Haase. 'We zijn een project gestart waarin we vanuit de kunsten met kankerpatiënten (in herstel) én hun naasten hebben gewerkt aan zingevingsvragen. Onder leiding van danstherapeut/choreograaf Fernanda Silva hebben we een pilotworkshop gegeven, waarin de deelnemers door gebruik van beweging en dans een aantal kwesties onderzoeken die spelen in hun leven. N.a.v. deze pilotworkshop is een korte film gemaakt waarin beelden van de workshop te zien zijn en diverse sprekers aan het woord komen over de kracht van kunst voor mentaal welzijn. Met deze film willen wij de kruisbestuiving tussen kunst en zorg en de mogelijkheden hiervan voor jonge kankerpatiënten bespreken en stimuleren.' Haase toont de film, verdere verspreiding is alleen mogelijk via een besloten link, indien het voor educatieve doeleinde bestemd is.

Proces

Aangeraakt is een dansproject. 'We zijn begonnen met een pilot,' zegt Haase. 'In een middag tijd hebben we een choreografie ontwikkeld én opgevoerd. Daarna hebben we kankerpatiënten en hun naasten bevraagd naar hun ervaringen met kanker. Daarvoor hebben we samengewerkt met een GGZ-instelling, het Ingeborg Douwes Centrum als opdrachtgever. Het ontwikkelen van een voorstelling gebeurt in vier fases, die van 1) Cont(r)act, 2) Exploratie, 3) Creatie en tot slot 4) de voorstelling (Performance). We zochten steeds naar de balans tussen de kunsten en de zorg.'

Positieve ervaringen

Deelnemers zijn positief over Aangeraakt. 'Bewegen maakt dat je diepere gevoelens, ruimte kunt geven, het meer lijfelijk kunt laten worden waardoor ze op een andere manier bewust worden,' stelt een deelnemer. Ook het Ingeborg Douwes Centrum is positief. 'Door dit project is wat ik hoor in de behandelkamer, zichtbaar geworden op de vloer,' stelt medicus Eline Aukema.

Knelpunten

Natuurlijk waren er ook knelpunten, zoals het werven van deelnemers. 'In eerste instantie zou het Ingeborg Douwes Centrum mensen werven,' vertelt Haase. 'Maar de betrokken therapeuten zagen Aangeraakt als een project buiten de GGZ-therapie. Hierdoor wilden ze niet medeverantwoordelijk zijn. Toen hebben we zelf deelnemers gezocht.'

Resultaten

Het project heeft een korte film opgeleverd, een kunsteducatief ontwerp en een netwerk van samenwerkingen. Daarnaast is er meer verbinding tussen patiënten en hun naaste(n). Het belangrijkste is de impact van Aangeraakt: meer zichtbaarheid van het mentaal welzijn van jonge kankerpatiënten en hun naasten. 'We willen het project graag voortzetten, maar dat kost energie en mankracht. Daarom zoeken we aansluiting met een grotere partij,' vertelt Haase.

Reflectie

LKCA-medewerker Marie-José Kommers sluit de bijeenkomst met een reflectieve samenvatting.

Recept voor de mentale gezondheid van jongvolwassenen en studenten

Men neme bewijslast
93 mensen... 900 publicaties... 127 landen... 200 studenten...
91 jongeren... 2 componenten... 3 trekkers... 4 schillen...
2 documentaires... 2 jaar online... 3 producties.
Ervaar het. Sla het na. Manage het zelf
Verwijs door. Werk samen
Sluit niemand uit. Bundel krachten.
Adem
Sta even stil.
Herinner je mooie momenten.
Reis naar je hart
Zie elkaar, hoor elkaar
Droom je droom. Proef het succes.
Abstraheer... Leer... Bestuif
Val... Sta op
Stem af... Pas aan.
Adem in... Adem uit
Raak aan.
Creëer een plek
Uit... op jouw manier, in jouw taal.

Geef ruimte.
Neem ruimte
Weet wat speelt... Balanceer... Haak aan.
Tem het beest.
Maak een vuist.

Vragen aan Janine Stubbe

- *Een deelnemer werkt aan een voorstel voor een promotieonderzoek voor Amsterdam Zuidoost. Hoe kunnen we contact krijgen?*

Ik ben penvoerder van een onderzoek dat gaat starten in Rotterdam. Neem contact met me op via jhstubbe@codarts.nl. Ik denk graag mee. Het is sowieso goed om verschillende onderzoeksinitiatieven in Nederland met elkaar te verbinden.

- *Zijn er ook onderzoeken naar culturele interventies voor het herstel van eetstoornissen?*

Misschien is er bewijslast, maar daar moet ik dieper induiken. Je mag contact met me opnemen.

- *Er is gekozen voor dans, theater en circus. Waarom voor deze specifieke vormen?*

Uit de literatuur blijkt dat de bewijzen bij deze kunstvormen het sterkst zijn. Het heeft er ook mee te maken dat Codarts zich hierop richt, maar we willen het niet te smal houden. Dus als er interesse is voor andere culturele interventies, kunnen we daar bij vervolgonderzoek naar kijken.

- *De literatuur die je bespreekt is internationaal. Hoe zit het met de bewijslast in Nederland?*

De Nederlandse interventies gaan we onderzoeken bij het grootschalige Rotterdamse onderzoek.

Vragen aan Madeleine Kremers

- *Is het mogelijk om samen te werken met ADEM?*

We kunnen altijd kijken of er mogelijkheden zijn. Je kunt contact opnemen via Madeleine@ademtheater.nl.

- *Zijn er plannen om ADEM te ontwikkelen voor jonge mantelzorgers?*

Op dit moment zijn er geen plannen om ADEM voor jonge mantelzorgers te ontwikkelen, wel voor medewerkers in organisaties in brede zin, zoals het bedrijfsleven.

Vragen aan Lotte Haase

- *Kunnen jullie je kennis delen met bijvoorbeeld dansscholen?*

Ja, dansscholen en andere betrokken partijen mogen contact opnemen via info@lottehaase.nl.

- *Is Aangeraakt ook geschikt voor een jongere doelgroep, zoals voor kinderen vanaf acht jaar?*

Aangeraakt is geschikt voor alle mensen, maar wij hebben subsidie verkregen voor adolescenten, daarom richten we ons op deze specifieke groep.

- *Het verduurzamen van een project is vaak lastig, omdat het makkelijker is om fondsen te werven voor nieuwe initiatieven. Kunnen we daar een keer aandacht aan besteden?*

Dat is zeker mogelijk. Duidelijk is dat je samenwerkingspartners nodig hebt om te kunnen verduurzamen.

Interessante websites, onderzoeken en contactgegevens

- [1 Sociaal Domein](#)
- Kennisdossier [Cultuur en Gezondheid](#) van het LKCA.
- Kennisdossier [Cultuur en Jongeren](#) van het LKCA
- Onderzoek Delgado 2017
- Onderzoek Health 2001
- Onderzoek Mora 2015
- Health literacy, Campos 2018
- Efstathopoulou, 2021
- Dowlen, R. 2021. *Research digest: Young people's mental health. Version 1, November 2021*. Leeds: Centre for Cultural Value
- Internationale conferentie [Arts and Mental Health](#) 24 en 25 november 2022.
- Subsidieregeling [Samen Cultuur Maken](#) van het Fonds voor Cultuurparticipatie (FCP)
- Bekijk [de trailer](#) van ADEM Theater.
- Bekijk de documentaire '[Wei](#)' - door [Ruud Lenssen](#).
- Contact met Lotte Haase via info@lottehaase.nl
- Contact met Janine Stubbe via jhstubbe@codarts.nl
- Contact met Madeleine Kremers via Madeleine@ademtheater.nl