

## Verslag videosessie

### De bijdrage van cultuur aan gezondheid en welzijn

Moderatie Marlies Tal, specialist cultuurparticipatie LKCA

Deelname aan kunst en cultuur verbetert het welzijn van mensen. Dit is ruim bewezen door verschillende praktijkvoorbeelden én door wetenschappelijke studies. Een mooi onderwerp dus voor de bijeenkomst 'De bijdrage van cultuur aan gezondheid en welzijn' op 16 mei.

Deze onlinebijeenkomst vindt plaats in het kader van de European Mental Health Week (22-28 mei 2023). Experts Andrew Greenwood en Kornelia Kiss delen hun kennis en ervaring over de waarde van kunst en cultuur voor de mentale gezondheid.

#### Switch2Move

Andrew Greenwood zet zich in om van cultuur een vast onderdeel te maken in de gezondheidszorg. Deze klassieke balletdanser en balletmeester richtte na zijn pensionering als danser Switch2move op, een organisatie die werkt aan het fysieke en mentale welbevinden van ouderen met een of meer chronische aandoeningen, zoals Parkinson, dementie of Multiple Sclerose (MS). Zijn doel is om deze mensen zo lang mogelijk een onafhankelijk en autonoom leven te laten leiden.

#### Start

Greenwood werd twaalf jaar geleden geïnspireerd voor Switch2Move toen zijn vriend met Parkinson in zijn dansstudio kwam. Hij zag hoe confronterend de spiegels voor hem waren. Tegelijkertijd zag hij dat er iets moois gebeurde toen hij ging dansen: hij werd weer een danser in plaats van een patiënt. Dat was de trigger voor Greenwood om te starten met Switch2Move.

#### Effecten

De effecten van Switch2Move ziet Greenwood als volgt: 'We werken met een klas van twintig tot vijftig mensen met Parkinson en hun naasten. We starten zittend, dan gaan we achter de stoel staan en zo bouwen we het bewegen uit. Dans en muziek helpen mensen om hun lichaam opnieuw te omarmen. Ze trillen minder en hun balans neemt toe. Zo kan de Switch2Move-methode klachten verminderen en achteruitgang remmen. Dans en muziek dragen bij aan het welzijn en de kwaliteit van leven van de deelnemers.' Het mooie is dat de activiteiten van Greenwoods programma zijn gebaseerd op wetenschappelijke studies.

#### Theorie van de zelfbeschikking

'Het is onze ambitie om mensen zo lang mogelijk thuis laten wonen,' vertelt Greenwood. Daarbij steunt hij op de theorie van de *self determination*. Deze bestaat uit drie elementen die daarvoor van belang zijn. Ten eerste moeten mensen effectief kunnen omgaan met hun omgeving (competence), ten tweede moeten ze de regie kunnen pakken over hun eigen leven (autonomie) en ten derde hebben ze liefdevolle, hechte relaties met anderen nodig (verwantschap).

## Indicatoren

Greenwood onderscheidt vier indicatoren voor zijn programma's: input, doorvoer, output en resultaat. Dit is een serieel proces. De input bestaat uit de investeringen die de stakeholders doen in tijd, geld of inspanning. De doorvoer zijn de activiteiten die worden aangeboden om waarde te creëren. Bij output kijkt hij naar de opbrengst voor de stakeholders en bij het resultaat gaat het om het sociale effect van het programma, direct en indirect.

## Economische waarde van kunst

Het Nederlandse zorgverzekeringsstelsel is complex. Dat maakt het voor kunstenaars ingewikkeld om er aanspraak op te maken. Kunstenaars zouden hun aanbod meer als therapie moeten zien, vindt Greenwood. 'Als een organisatie 8750 euro bij ons investeert, dan kunnen we daarvoor honderd lessen faciliteren door een gecertificeerde docent. Deze culturele interventies leiden tot sociale, fysieke en mentale verbetering en als we ook maar één persoon een jaar uit het verpleeghuis kunnen houden, is dat al 75.000 euro waard. Daarom moeten we culturele interventies framen als iets van economische waarde: Er is een economische reden waarom kunst een plek verdient in ons gezondheidssysteem.'

## Storioni Alzheimer-concert

Hoe succesvol Switch2Move ook is, het gaat niet altijd goed. Greenwood deelt een ervaring die hij afgelopen week had met het Storioni Alzheimer-concert in het Eindhoven Concertgebouw, bedoeld om het fysieke en mentale welbevinden te bevorderen van mensen met Alzheimer en hun naasten. 'Alles was top geregeld,' vertelt hij. 'Een geweldig orkest in een geweldig concertgebouw, maar... er zaten slechts zeven mensen in de zaal. De oorzaak? Verkeerde marketing. Op de flyers stond *Concert voor Alzheimer* en dat is stigmatiserend. Je kunt beter focussen op het feit dat we mensen met dementie of Parkinson weliswaar niet kunnen genezen, maar wel kunnen bijdragen aan hun welzijn en waardigheid.'

## Culture For Health

De tweede spreker is Kornelia Kiss van Culture Action Europe, een Europees netwerk van culturele organisaties, kunstenaars, activisten, academici en beleidsmakers. Deze organisatie is het Europese equivalent van Kunsten '92 in Nederland.

Kiss deelt de uitkomsten van de studie -waarvan ze coauteur is- *Culture for Health: Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe*. Dit rapport is een vervolg op het WHO-rapport uit 2019 over kunst en gezondheid en het bewijst de relatie tussen cultuur en welzijn, cultuur en gezondheid, cultuur en gemeenschapswelzijn en de positieve effecten van cultuur tijdens de COVID-periode.

## Bevindingen

Kornelia Kiss toont een aantal bevindingen uit het CultureForHealth rapport. Zo is er solide bewijs dat cultuur bijdraagt aan gezondheid en welzijn. Ook bevestigt ze de resultaten uit de presentatie van Andrew Greenwood: Culturele interventies kunnen mensen met dementie nog een hele tijd uit de langdurige zorg houden.

### **Database**

In 2022 heeft het onderzoeksteam waar Kiss onderdeel van uitmaakt rondetafelgesprekken gehouden over gezondheid en cultuur in heel Europa. Alle input zit in een database; 117 onderzoeken over cultuur en welzijn, 131 studies over cultuur en gemeenschapswelzijn en 12 onderzoeken naar de positieve effecten van cultuur tijdens de COVID-periode. 'Deze database is voor iedereen toegankelijk,' vertelt Kiss.

### **Mentale gezondheid**

Er was lange tijd discussie of kunst en cultuur kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van mensen. Tijdens de periode van COVID-19 werd duidelijk hoeveel Europeanen lijden aan mentale problemen, zowel jongeren, ouderen als volwassenen. De vraag is: waarom doen we hier zo weinig tegen en waarom zijn de wachtlijsten voor psychische hulp zo lang?

### **Culturele interventies in de zorg**

Kiss pleit voor meer investeringen in culturele interventies in de gezondheidszorg op Europees niveau. 'Dankzij onze studie is er veel bewijs voor de positieve effecten van kunst en cultuur op gezondheid en welzijn,' stelt ze. Ook benadrukt ze het belang van preventie, waar op dit moment maar 2,8 procent van het totale budget voor de gezondheidszorg aan besteed wordt. En dat is een gemiddelde voor heel Europa. 'Dat percentage moet omhoog,' stelt Kiss. 'Nu wachten we vaak tot mensen ziek zijn voordat we met interventies komen. Dat moet anders. Preventie is heel belangrijk.'

### **Cultuur op sociaal recept**

Kiss benadrukt dat we moeten inzetten op preventie en op wat ze noemt *social prescribing*. In Engeland gebeurt dat al veel, maar in de rest van Europa is het minder bekend. Professionals in de zorg schrijven kunst en cultuur voor om het welzijn en de gezondheid van hun patiënten te verbeteren. Het gaat daarbij dus om niet-klinische interventies. Vaak betreft het programma's of organisaties die lichaamsbeweging en artistieke expressie bevorderen of die zich richten op de geestelijke gezondheid, sociale integratie, financiële gezondheid of huisvesting. Dit 'sociaal recept' is inmiddels succesvol geïmplementeerd in Australië, Canada, Nieuw-Zeeland, Japan, Singapore, Portugal, Ierland, het Verenigd Koninkrijk en Noord-Ierland. Zo'n programma kost natuurlijk tijd en geld. Daarnaast moet je bouwen aan kennis en dus onderzoek doen. Ook moeten mensen ervan bewust worden gemaakt dat culturele activiteiten een aanvulling kunnen zijn op medische interventies.

### **'Changemaker'**

Kiss sluit haar verhaal af met een oproep om 'changemaker' te worden. COVID-19 heeft mensen de ogen en oren geopend. Uit veel onderzoeken blijkt dat kunst en cultuur kunnen bijdragen aan de fysieke, sociale en mentale gezondheid van mensen. Die boodschap moet worden uitgedragen, bepleit Kiss. Ze vergelijkt het met sporten. 'In de jaren zestig was niet algemeen bekend hoe gezond sporten is. Tegenwoordig doet iedereen het. Daar moeten we ook naar toe met kunst en cultuur.' Kiss roept op om een 'changemaker' te worden en hieraan bij te dragen. 'Bespreek hoe je die 2,8 procent van het gezondheidsbudget die aan preventie wordt besteed, omhoog krijgt. Zet mensen met elkaar aan tafel en laat hen praten over hoe plannen om dit te implementeren in de lokale gemeenschap. Later kan het dan uitgebouwd worden.'

## Vraag aan Kornelia Kiss

### **Hoe krijg je Europese politici zover dat ze de 2,8 procent van het zorgbudget die nu aan preventie wordt besteed, verhogen?**

Het zou een goede stap zijn om de lidstaten best practices met elkaar te laten delen. Er zijn veel experimenten in verschillende steden. Die kun je nationaal vertalen en uitrollen. Ik zie een belangrijke taak voor 'changemakers'. Zij kunnen in hun eigen omgeving volgen wat daar gebeurt en dat verder uitdragen.

## Vraag aan Andrew Greenwood

### **Hoe kan een groot theater in een grote stad in Nederland cultuur en welzijn verbinden?**

Het is verstandig om met andere partijen te gaan praten, bijvoorbeeld met een ziekenhuis of een onderwijsinstelling. Heb lef en stap erop af. Dat geldt ook voor fondsenwerving. Maak een afspraak met een beleidsmedewerker van de gemeente en doe een aanvraag. Of ga in gesprek over samenwerking en verbindingen. We hebben de ervaring dat dit echt werkt. De focus moet op mensen liggen. Gezond of niet, dat maakt niet uit. We hebben allemaal voordeel van de verbinding tussen cultuur en welzijn.

## Interessante websites, info en contacten

- [Website Switch2Move](#)
- Rapport [Culture for health: Culture's contribution to health and well-being](#)
- [Engelse samenvatting van het CultureForHealth-rapport](#)
- [Mapping of initiatives on culture, health and well-being](#)
- [WHO-onderzoek 'What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being \(2019\)](#)
- [Artikel LKCA: 'Wereld Gezondheidsorganisatie bevestigt: kunst en cultuur bevorderen de gezondheid'](#)
- [Kennisdossier Cultuur en gezondheid van het LKCA](#)

## Tips voor evenementen van Kornelia Kiss

- [EU comprehensive approach to Mental Health](#)
- 22 juni: [Culture For Health webinar – compendium of sustainable culture-based solutions for well-being and health](#)