



Lekker in je vel, lekker in je hoofd dankzij kunst en cultuur

De International Mental Health Day werd op 10 oktober voor de vijfenzeventigste keer georganiseerd. En met reden. Verschillende praktijkvoorbeelden én studies bewijzen dat kunst en cultuur bijdragen aan mentale gezondheid.

Het Living Museum uit Vught is zo'n voorbeeld. Het is een atelier op Zorgpark Voorburg Vught van Reinier van Arkel, een instelling voor mensen met psychische problemen. In dit Living Museum is iedereen welkom om kunst te beleven of te maken, of je nu cliënt bent (geweest) van Reinier van Arkel of niet. 'Kunst en cultuur staan centraal, niet de klachten of aandoeningen,' vertelt Caroline Douwes, projectleider van het Living Museum. 'We bieden een belangrijke ontmoetingsplek waar kunst kan ontstaan.'

Het Living Museum rust op drie pijlers. Ten eerste is er een verbinder nodig; iemand met een hands-on mentaliteit die met partijen in gesprek gaat en ervoor zorgt dat iedereen zich welkom voelt. Ten tweede -en ook hier heeft de verbinder een belangrijke rol- moet worden gebouwd aan een netwerk. Hiertoe werkt het Living Museum in Vught samen met lokale kunstenaars en met Plaza Futura, een organisatie die zich bezighoudt met kunst- en cultuureducatie. De derde pijler is de ruimte. Die moet uitnodigend zijn zodat mensen er graag komen, maar ook geschikt voor groepen en voor kunstenaars die alleen willen werken. 'We richten ons op de binnen- én buitenwereld,' vertelt Douwes. 'Het Living Museum is door en voor iedereen.'

ImproBattle

ImproBattle richt zich op de mentale gezondheid van jongeren. 'Wij versterken de mentale veerkracht van jongeren,' vertelt trainer Endry van den Berg. Zij geeft trainingen improvisatie(theater) aan jongeren van twaalf tot achttien jaar. Die geven hun inzicht in wie ze zijn en hoe ze handelen en overkomen in bepaalde situaties.

ImproBattle richt zich vooral op jongeren met een laag zelfbeeld, jongeren die last hebben van faalangst, zich geïsoleerd voelen of moeite hebben met veranderingen. Elke reeks bestaat uit acht bijeenkomsten. 'Geen groep is hetzelfde en elke les is anders,' stelt Van den Berg. 'We gaan in op de behoeften van de groep. Maatwerk dus. Tegelijk komen bepaalde thema's altijd terug, zoals fouten durven maken, samenwerken, luisteren en kijken, spelen met emoties, status, grenzen herkennen en aangeven en kracht en zelfvertrouwen uitstralen.'

Verhalen met Zorg

Een derde voorbeeld is Verhalen met Zorg, een participatiekunstwerk dat verhalen van mantelzorgers verbeeldt en deelt om hen te empoweren. Het project is ontwikkeld in opdracht van het Nederlands Openluchtmuseum door Bureau Ruimtekoers, een culturele instelling met een sociaal karakter.

Kunstenaar Nikki Loef wilde graag meewerken aan het participatiekunstwerk, maar had weinig zin in een ode aan mantelzorgers. Ze wilde juist ruimte voor de échte en soms rauwe

verhalen over mantelzorg. Daarom ging ze in gesprek met mantelzorgers, waarbij tijdens het gesprek werd gekleed. Dit zorgde voor verdiepende, persoonlijke gesprekken waarbij het kleiwerk het verhaal symboliseert. 'Een mantelzorger rookte bijvoorbeeld vaak een sigaretje met haar moeder. Zij heeft een asbak gemaakt,' vertelt programmamaker Yosser Dekker.

Het participatiekunstwerk is een weergave van de gesprekken van Loef met de mantelzorgers. 'Elke maand voeren we gesprekken,' vertelt Dekker. 'Het gaat niet over de uitkomst, centraal staat het verhaal dat wordt verteld en dat ernaar geluisterd wordt.' Ook alle kleiwerkjes zijn onderdeel van de expositie. Daarnaast zijn alle gesprekken opgenomen en verwerkt tot de podcastserie 'Verhalen met Zorg'. Cécile Bok fotografeerde het project.



Resultaten

Deze drie projecten bewijzen elk op hun eigen manier dat kunst en cultuur goed zijn voor de mentale gezondheid. Het improvisatietheater van ImproBattle laat zien dat je jongeren kunt leren om uit hun comfortzone te stappen en zich trots te voelen. Door de aanpak voelen ze zich veilig om zich uit te spreken en hun emoties te laten zien, ook als Nederlands niet hun moedertaal is. Dat zijn mooie resultaten. In het Living Museum hebben kunst en cultuur een verbindende functie tussen mensen met of zonder psychische problemen. En de voorlopige conclusie van Verhalen met Zorg is dat cultuurparticipatie helpt bij het ophalen en delen van persoonlijke verhalen met empowerment van mantelzorgers als resultaat. Zij voelen zich uitgenodigd om hun verhaal te delen en de positieve reacties van vrienden en familie sterkt hen. 'We merken dat onze aanpak aanslaat,' stelt Dekker.

Theorie versus praktijk

Naast de praktijk, zijn er ook studies die het positieve effect van kunst en cultuur op de mentale gezondheid bewijzen. Allereerst blijkt uit onderzoek van ImproBattle dat hun programma het zelfvertrouwen van jongeren bevordert en sociaal-emotionele problemen zoals eenzaamheid vermindert. Jongeren sluiten vriendschappen en ontwikkelen zich op het gebied van samenwerken, communiceren, initiatief tonen en omgaan met elkaar. Dit gebeurt allemaal 'al doende', dus zonder dat het er expliciet over gaat.

Ook Movisie (2021) onderzocht wat werkt bij het versterken van de weerbaarheid van jongeren. Hun resultaten komen overeen met die van ImproBattle, denk aan het bevorderen van ontmoetingen met leeftijdgenoten en het sluiten van vriendschappen, maar ook aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden en een positief zelfbeeld.

Dan is er nog onderzoek van Daniëlle van Veeren (2022) naar het effect van improvisatie op jongeren. Wat blijkt? Stress neemt af, creativiteit neemt toe en jongeren leren beter omgaan met anderen, beter lezen, begrijpen en anticiperen op non-verbale signalen. Ook hun veerkracht en welbevinden groeien. Bovendien durven ze fouten te maken en nemen gevoelens van stress, angst en depressie af.

Werving

Het werven van mensen voor een project is lastig, of het nu deelnemers, medewerkers of vrijwilligers zijn. Verhalen met Zorg vond mantelzorgers via het Openluchtmuseum en het eigen netwerk. 'Veel bellen en praten, dat is de tip,' vertelt Dekker. 'Je moet echt investeren in

een contact en het vertrouwen winnen, want mantelzorgers zijn druk. Als mensen eenmaal interesse tonen, moet je het contact warm houden.' Het Living Museum werkt met een vaste verbinder, iemand met een hands-on mentaliteit die met partijen in gesprek gaat en ervoor zorgt dat iedereen zich welkom voelt. Daarnaast bouwt de verbinder aan een netwerk waardoor het werven gemakkelijker wordt. ImproBattle vond jongeren via hun school, ouders of mentor. Ook via samenwerking met het Centrum voor Jeugd en Gezin komen er aanmeldingen en soms melden jongeren zichzelf aan. Jongeren die willen, mogen bovendien terugkomen voor een tweede reeks van acht bijeenkomsten.

Financiering

Financiële dekking voor dergelijke projecten is vaak een zoektocht. Soms ligt financiering voor de hand, zoals bij het Living Museum in Vught dat betaald wordt door Reinier van Arkel. Het Living Museum is onderdeel van de Herstelacademie, en deze ontvangt subsidie van de gemeente. Dat is anders bij ImproBattle waar de trainingen financieel mogelijk worden gemaakt door FCP (Fonds voor Cultuurparticipatie). Dit maakt deelname voor jongeren gratis. Bureau Ruimtekoers heeft een fondswerver in dienst die verschillende fondsen aanschrijft. Zo wordt er voor Verhalen met Zorg, gewerkt voor een opdrachtgever (het Nederlands Openluchtmuseum). 'De leukste projecten zijn als we subsidie krijgen én in opdracht werken,' vertelt Dekker. 'Werk je bijvoorbeeld voor een gemeente, dan is er een grote kans dat je project wordt geborgd in beleid. Terwijl je met een projectsubsidie juist ruimte creëert voor experiment. Maar het blijft altijd zoeken om de financiering rond te krijgen. Dekker staat dan ook open voor vaste financiering.

Handige links

- [World Federation for Mental Health](#)
- [Living Museum Vught](#)
- [ImproBattle](#)
- [Zeven tips om improviserend les te geven](#)
- **Podcastserie via Spotify: Verhalen met Zorg**

