

Redactioneel

Ineke van Hamersveld

Kunst ontzorgt!

Wie actief of passief deelneemt aan kunst en cultuur geeft niet alleen zin aan zijn leven, maar werkt ook aan zijn gezondheid. Steeds meer onderzoeksresultaten wijzen in die richting. Door met kunst en cultuur bezig te zijn, worden er bijvoorbeeld verschillende delen van de hersenen geactiveerd en uitgedaagd, precies wat nodig is om achteruitgang tegen te gaan. En achteruitgang betekent op termijn verlies van onafhankelijkheid en zelfstandigheid, een kostbaar bezit, zeker voor ouderen. Ouder worden met kunst betekent voor de gezondheid dus betere vooruitzichten. Positieve resultaten en verklaringen uit de praktijk hierover worden ondersteund door onderzoeksresultaten van onder meer neurowetenschappers. Ook wetenschappers uit andere disciplines proberen met behulp van steeds verfijnder en preciezer op het doel afgestemde onderzoeksmethoden, de effectiviteit van kunst te staven, in bijvoorbeeld de ouderenzorg, gehandicaptenzorg, jeugdzorg en geestelijke gezondheidszorg, maar ook in ziekenhuizen en revalidatiecentra. Een kleine greep uit de bevindingen die in *Boekman 104* geboekstaafd worden.

Muziek reduceert de hoeveelheid angst en pijn bij kinderen die behandeld worden op de eerste hulp, en kan ook helpen angst en pijn bij kankerpatiënten te voorkomen; pijnscores dalen in elk geval één tot twee punten op een schaal van 0 tot 10 waardoor er minder pijnstillers nodig zijn. Ook lijkt muziek te helpen bij het verminderen van stress voor een operatie en bij het herstel na een beroerte. Daarmee is het gebruik van muziek in een klinische omgeving ontegenzeggelijk interessant en nodigt het uit tot meer en verdergaand onderzoek. Ook in therapie wordt kunst ingeschakeld en worden de effecten

gemonitord. Zo worden muziek en dans ingezet in verpleeghuizen om het welbevinden van de ouderen te bevorderen en gedragsproblemen te reduceren. Beeldende therapie kan kinderen met autisme meer structuur bieden, muziektherapie patiënten in een forensische instelling motiveren hun gedrag te veranderen en emoties te leren reguleren. De mogelijkheden lijken oneindig. Klachten verminderen, cliënten kunnen beter omgaan met problemen, hun zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde nemen toe en zij ervaren meer veerkracht: hun kwaliteit van leven is verbeterd. Die effecten worden ook geconstateerd bij leesgroepen voor bijvoorbeeld mensen met alzheimer, gevangenen en drugsverslaafden.

Langzamerhand wordt er in binnen- en buitenland een indrukwekkende *evidence-base* opgebouwd. De vraag of het bewijs in alle gevallen dubbelblind moet worden verzameld, zoals gangbaar is in de geneeskunde, wordt verschillend beantwoord. Ja, roepen degenen die het erom te doen is de (conservatieve) verzekeraars, politici en medisch specialisten te overtuigen. Niet altijd, als de effecten ook op andere manieren zichtbaar of merkbaar zijn, zeggen degenen die vertrouwen hebben in hun eigen ogen en oren. Het hangt dus af van wat er bewezen moet worden en voor wie. Nu de overheidsuitgaven onder druk staan zijn het aanmoedigen van een gezonde leefstijl en het stimuleren van preventieve strategieën nieuwe beleidsprioriteiten. Het stimuleren van regelmatige betrokkenheid bij kunst en cultuur, als fundamentele bijdrage aan het welzijn van individuen en gemeenschappen, vloeit daar als vanzelf uit voort. •