

“KUNST MAAKT ONS MENSELIJKE”

Katleen

Cultuur is gezond!

We bewijzen het met ons project Verbeeld Verlies: de meerwaarde van het inzetten van kunst tijdens het rouwproces is significant. Het gevoel van verbondenheid, het zich gezien weten, de mogelijkheid tot expressie van datgene waar geen woorden voor zijn, het zich ontplooien en ontdekken van nieuwe mogelijkheden...

Het belang van cultuur voor ons welzijn mag veel meer erkend worden. Dat zeggen wij niet alleen. Wereldwijd zijn er al ongeveer 3.000 onderzoeken gedaan die de wetenschappelijke evidentie onomstotelijk bewijzen! De waarde van culturele interventies voor personen en voor de hele gemeenschap is ‘mind blowing’.

Actieve cultuurparticipatie versterkt de vitaliteit en de levenskwaliteit van elke mens en op alle leeftijden. Cultuur maakt gelukkig!



Culture a day, keeps the doctor away

Met een organisatienaam als Cultuurvuur maken we geen geheim van onze liefde voor kunst en cultuur. Met vuur en verve onderstrepen we graag haar waarde. Meer nog: cultuur is een basisrecht. Haar belang wordt vaak onderschat en soms zelfs ronduit aangevallen. Maar hé, een mens is meer dan een consument. En ouderenzorg is meer dan (fysieke) zorg. Zoveel meer! Met elke penseelstreek, met elke muzieknoot, met elk woord, brengt kunst waardigheid, vreugde, hoop, kracht en vernieuwing in het leven van mensen.

Cultuur ontspant je

Deze bijwerking is misschien wel het meest gekend. Je vergeet alle drukte, doordat je helemaal opgaat in een voorstelling, concert of schilderij. Uit onderzoek blijkt dat het stresshormoon cortisol aanzienlijk afneemt als je geniet van kunst en cultuur. Belgische artsen experimenteren nu zelfs met een museumbezoek op recept.

Dezelfde effecten heb je ook tijdens het maken van kunst: je stopt met piekeren, geraakt in een flow en je brein komt tot rust. Straffer nog: door dansles gaan Parkinsonpatiënten veel vloeiender bewegen. Muziektherapie bij mensen met dementie, activeert het geheugen. Bovendien: kunst heeft geen negatieve bijwerkingen. Wat je van veel medicijnen niet kan zeggen.

Cultuur doet je verbonden voelen

Als je samen met anderen naar een voorstelling of museum gaat, is dat nóg beter voor je gezondheid. Een museumbezoek met je partner, een concert met vrienden, of een creatieve workshop met je zus. Al die activiteiten geven je leuke gespreksstof. Je gezondheid plukt er de vruchten van, want door de sociale interactie komen er alweer gelukshormonen vrij en je stressniveau verlaagt. Gezelligheid verhoogt de levenskwaliteit!

Schoonheid maakt je gelukkig

‘Les gouts et les couleurs’... schoonheid is relatief en toch maakt het gelukkig. Dit is misschien makkelijker uit te leggen aan de hand van een omgekeerd voorbeeld: groezelige, grijze en saaie appartementsblokken kunnen ons letterlijk depressief maken. Schoonheid heeft zelfs zo’n grote impact op ons brein dat - wanneer we iets dat functioneel is, ook mooi maken - het beter werkt. uit een ander experiment blijkt dat patiënten in een ziekenhuis dat er mooier uit ziet sneller genezen en minder medicatie nodig hebben dan de groep in het grauwe ziekenhuis.

Creativiteit verhoogt je veerkracht en helpt trauma's helen

In de vluchtelingenkampen in Bangladesh bouwt Dildar, een jonge vrouw, haar leven opnieuw op na haar vlucht uit Myanmar. Door haar trauma verloor ze de kracht om te spreken. Via kunstsessies vond ze echter een nieuwe manier om zichzelf te uiten. Eerst deed ze in stilte mee, maar langzaam opende ze zich. De veilige omgeving en het gezamenlijke werken aan kunst hielpen haar om haar angsten en verdriet te verwerken. Op een dag vond Dildar haar stem terug. "Kunst geeft me weer hoop", zei ze.

In het AZ Zeno in Knokke-Heist helpt men via pluszorg patiënten hun leven in eigen handen te nemen. Kunst maken, helpt om onverwerkte emoties te verteren en om te vormen. Zo wordt angst omgezet in vertrouwen, of kan woede evolueren naar kracht. Een positieve levenshouding verhoogt vaak de slaagkansen van een behandeling.

"Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime (Jacques Salomé)." Wat niet uitgedrukt kan worden, laat een afdruk na in de ziel van de mens.

Cultuur verhoogt je eigenwaarde

Een mooi voorbeeld hiervan is het jeugdorkest El Sistema uit Venezuela (sinds 1975). Kinderen uit alle sociale klassen krijgen daar gratis muzieklessen, waardoor hun sociale ontwikkeling enorm is versterkt, evenals hun mentale welzijn. In de afgelopen decennia heeft deze aanpak brede navolging gekregen in Europa. Zelfvertrouwen, motivatie voor succes, concentratie, geheugen en gedrag zijn met sprongen vooruitgegaan. Dergelijke effecten zien we ook bij andere disciplines. Gezien worden. Gehoord worden. Erbij horen. Dat is ook welzijn.

Kunst en cultuur stimuleert je creativiteit

En wie creatief is, vindt makkelijker oplossingen voor problemen. Creativiteit is meer dan iets moois maken. Het is ook buiten de kaders denken, verbindingen leggen en mogelijkheden zien. Creativiteit is durven proberen, mogen falen en van daaruit weer nieuwe ideeën laten ontstaan. Het gevoel van vrijheid tijdens het creatief bezig zijn, is onbetaal-

baar. Het geeft je de mogelijkheid om weer risico's te nemen, nieuwe dingen uit te proberen en om remmingen op een gezonde manier weg te nemen. Creativiteit opent de geest. Een maatschappij die het contact met haar creatieve kant is verloren, is een gevangen en bekrompen maatschappij.

De wereld waarin we leven is niet overzichtelijk en maakbaar, maar complex en onvoorspelbaar. Zelfs de wetenschap heeft niet op alle vragen een pasklaar antwoord. Daarom is het zo belangrijk dat we niet alleen de focus leggen op kennis, maar beter leren omgaan met onzekerheid, om te vertrouwen op onze intuïtie en experimenteren als vaardigheid ontwikkelen. Straffer nog, er is behoefte aan politiek beleid dat zorgt dat we onze creatieve gave in de samenleving behouden en voluit ontwikkelen.

Cultuur voedt je kritisch denkvermogen

Kunstenaars en creatievelingen laten je op een andere manier naar de werkelijkheid kijken. Zo houden ze jouw hersenen wendbaar en flexibel. Bovendien maakt een geprikkeld brein je energieke en positiever. Je voelt minder angst en bent vaker tevreden.

Kunst heeft de intentie om naar waarheid te zoeken. Creatievelingen stellen voortdurend alles in vraag. Kunst mag schuren. Soms is kunst de enige manier om een samenleving een spiegel voor te houden. Alleen al daarom moet iedereen, in al haar diversiteit, toegang krijgen tot kunst en cultuur. Echte cultuurparticipatie zorgt ervoor dat iedereen de samenleving mee vorm geeft, dus ook ouderen, mensen in armoede, mensen met een migratieachtergrond, mensen met een beperking enzovoort. Iedereen hoort erbij, maar niet iedereen hoeft hetzelfde te zijn. Het is geen toeval dat in dictatoriale regimes vrije en creatieve kunst gewantrouwd wordt.

Het ontdekken van emoties en verhalen van anderen, helpt het empathisch vermogen te ontwikkelen. Mensen zijn niet enkel op zoek naar inspiratie en schoonheid, veel mensen willen ook graag uitgedaagd worden om het eigen denken te veranderen. Nieuwsgierigheid en empathie zijn sleutels tot welzijn.

Kunst en cultuur geven gemeenschappen karakter en een gezicht

Cultuur wordt door sommigen weggezet als een 'subsidieslurper' of 'te links'. Cultuur geraakt ongewild verwickeld in een spel om politieke tegenstanders pijn te doen. Maar heb je er al eens bij stilgestaan waarom in oorlogen cultuur één van de eerste zaken is die aangevallen wordt? Beelden worden bestormd, boeken worden verbrand, theaterstukken worden verboden en cultureel erfgoed wordt vernietigd. Is dat omdat cultuur zo onbelangrijk is? Het zijn de mensen binnen een samenleving die cultuur vormgeven en continu aanpassen. Cultuur is de maatschappij. Raak je aan cultuur, dan raak je aan mensen.

Cultuur geeft vorm aan 'de grote levensvragen'

... zoals zingeving, leven, liefde, geluk, maar ook dood, verlies, verraad en bedrog. Door de eeuwen heen en op eindeloze manieren komen deze thema's aan bod in verhalen, beelden en klanken. Cultuur heeft het uitzicht bepaald van de omgeving waarin we ons bewegen. Ze stelt ons in staat om onszelf en eeuwenoude tradities te begrijpen.

Kunst kan een deur openen naar de wereld van de ziel. Het zoeken naar betekenis en zingeving is een drijfveer voor veel mensen. Kunst heeft meer te bieden dan die eerste aantrekkelijke blik. Kunst graaft diep en raakt het hart van de mensen. Het zoekt ergens in het moeras van het ongrijpbare onderbewuste. In een kronkelige, complexe onderbuik. Vandaar dat je een goed werk vaak niet in woorden kan vatten.

Alles van waarde is weerloos

Wat klein en kwetsbaar is, is vaak het meest waardevolle. Een kwetsbaar natuurgebied verdient het om beschermd te worden. Ook als er weinig mensen zijn die poëzie lezen, blijft het nodig dat die poëzie verschijnt en beschikbaar blijft. Een mooi gedicht is uit zichzelf al een daad van verzet.

**“Tout ce qui ne
s’exprime pas,
s’imprime.”**

Jacques Salomé

EXPRESSIE IS HET OMGEKEERDE VAN DEPRESSIE