

Over het effect van kunst op de gezondheid  
Verslag symposium Beter, vrijdag 14 juni 2013

Door: Tessa Verheul

In tijden van economische crisis en bezuinigingen worden resultaten en efficiency steeds belangrijker. Maar hoe kan het effect van kunst dan gemeten worden? En als kunst gezien wordt als gezond, kan het dan getest worden als een soort medicijn? Deze vragen staan centraal in het grootschalige onderzoek 'Beter' dat kunstenaar Martijn Engelbregt tijdens een symposium in Medisch Centrum Haaglanden presenteert. Voor het project riep hij de hulp in van wetenschappers (en kunstenaars) uit verschillende velden, samen lichten zij de eerste resultaten toe.

De methode: placebo-kunst

Om het effect van kunst wetenschappelijk te kunnen meten is er volgens Engelbregt een placebo nodig. Sinds 2011 houdt hij zich met zijn Behring Institute for Medical Research bezig met dit onderwerp. Bepalend voor het verschil tussen kunst en placebokunst is volgens Engelbregt de intentie van de kunstenaar. De maker bepaalt wanneer hij een kunstwerk of een placebo maakt.

Voor het project 'Beter' werkte Engelbregt intensief samen met kunstenaar en onderzoeker Pavel van Houten en onderzoeker dr. Joris Janssen, de eerste sprekers op het symposium. In hun presentatie staat het fysiologische en het neurologische onderdeel van 'Beter' centraal. Zo werd eerder gemeten wat er gebeurde met de ademhalingsfrequentie, zweetsecretie, spanning van de gezichtsspieren en de huidtemperatuur wanneer de proefpersoon naar kunst kijkt. Hieruit blijkt een lichte trend dat mensen een betere stemming hebben en meer ontspannen zijn als ze naar kunst kijken. Een belangrijke kanttekening, stellen Van Houten en Janssen, is wel dat dit effect voornamelijk optreedt bij mensen die zelf kunst maken. Ook de hersenactiviteit werd onderzocht door middel van EEG-metingen, met name de toename van theta-activiteit in het centraal-frontale gedeelte van de neocortex. Maar de laagdrempeligheid van dit onderzoek leidt er toe dat er niet direct significante resultaten werden behaald.

Dit blijkt ook uit het welzijnsonderzoek, dat later door Agnes van den Berg? uitgebreid wordt toegelicht. Opvallend genoeg bestempelen de deelnemers aan de kunstroute in het ziekenhuis de kunstwerken als gezonder dan de placebo's, ongeacht hun achtergrond, leeftijd en geslacht. Toch concluderen de sprekers dat kunst een positievere invloed heeft op de ('zowel fysiek als psychische') gezondheid van de proefpersonen dan de placebo's.

Deze eerste resultaten roepen vragen op bij het publiek. 'Waarom is er eigenlijk gekozen voor de placebo's?' wordt gevraagd. Engelbregt licht toe dat er bij het welzijnsonderzoek naast placebo's, een onderwerp waar hij al enkele jaren mee bezig is, ook gebruik is gemaakt van een neutrale situatie ('een wit canvas') om de verschillende situaties te meten en met elkaar te vergelijken. Bovendien, benadrukt hij, is het onderzoek ook als geheel van belang en niet per se de concrete resultaten. Dit plaatst het symposium al voor de lunchpauze in een andere context; wanneer is wetenschap eigenlijk kunst of een symposium een performance?

Natuur werkt helend

Volgens omgevingspsycholoog Agnes van den Berg, de tweede spreker op het symposium, hebben kunstwerken (en placebo's) met afbeeldingen van de een natuur

extra positief effect hebben op de gezondheid. Drie maanden lang voerde zij met haar team een welzijnsonderzoek uit. In de behandelkamer werd tijdens (pijnloze) radiotherapiebehandelingen een schilderij van Gijs Frieling (of een placebo of wit canvas) aan het plafond bevestigd. Door middel van enquêtes voor en na de behandeling, gericht op stemming en emoties, werd gemeten hoe kunst de ervaring van de omgeving bij patiënten positief kan beïnvloeden. Volgens Van den Berg leverde de zoektocht naar een geschikte placebo nog de nodige hilariteit op. Frieling besloot dat een placebo van zijn schilderij (met daarop planten en bloemen), de natuur zelf was.

Uit het onderzoek blijkt dat gevoelens van woede en verdriet daalden na de behandeling. Maar, zo merkt Van den Berg terecht op, de vraag is natuurlijk of dit direct verband heeft met het kunstwerk of met de opluchting bij de patiënt dat de behandeling achter de rug is. Tegelijkertijd werden er ook meer klachten gemeten bij de kunstwerken in vergelijking tot de placebo's, waar de patiënten zich duizelig voelden bij de kunstwerken, waren zij meer ontspannen en positiever bij de placebo. De patiënten gaven aan zelf het liefst foto's of posters van de natuur te willen zien.

In het tweede deel van het onderzoek werd een vilten kleed van Claudy Jongstra aan het plafond bevestigd bij een pijnlijke elektromyografie-behandeling. Ook hier vulden de proefpersonen een vragenlijst in over de beleving van de behandeling. Een opvallend resultaat is dat mensen die het kunstwerk niet gezien hadden zich verdrietiger voelden. De behandelkamer werd over het algemeen beter beoordeeld bij het werk van Jongstra dan bij haar placebo. Ook hier gaven de deelnemers aan het liefst beelden van de natuur te willen zien. De 'happy paintings' landschappen van Bob Ross zouden best wel eens een oplossing kunnen zijn, grapt Van den Berg.

### Geluk en ouderdom

Cretien van Campen, onderzoeker bij het Sociaal en Cultureel Planbureau in Den Haag opent het middagprogramma met een pakkende stelling. Hij verbindt het feit dat Nederlanders zich sinds 1970 gelukkiger zijn gaan voelen met de overheidsuitgaven aan kunst en cultuur. Hoe verhouden kunst en geluk zich tot elkaar? Volgens Van Campen zorgt Kunst voor geluk en gaan gelukkige mensen vaker naar het museum. Wat kan kunst mensen die kwakkelen met hun gezondheid brengen? Een geslaagd voorbeeld is volgens hem het herinneringsmuseum in de bejaardentehuizen van Humanitas. Niet gezondheid maar geluk wordt als uitgangspunt voor de ouderenzorg wordt genomen en het restaurant en de gangen zijn ingericht met oude voorwerpen. Een ander succesvol project zijn de 'Smelloflowers' in een zorgcentrum in Doetinchem. De verspreiding van verschillende specifieke geuren (kalkoen met kerst bijvoorbeeld), laat de herinneringen van demente ouderen weer terug komen. Er wordt afgesloten met een dringend advies: er zou meer interactie moeten zijn tussen kunstenaars en patiënten, de patiënten zouden moeten worden uitgedaagd.

Volgens professor dr. H.C. Weinstein is het 'bloody obvious' dat kunst geluk brengt, hij is dan ook behoorlijk kritisch op het onderzoek 'Beter'. ('we gaan een parachutesprong toch ook niet dubbelblind testen?') Zo gelooft hij absoluut niet dat kunst direct een verliefd gevoel op kan roepen, zoals eerder werd gesteld door Van Houten en Janssen. De werking van de hersenen zit ingewikkelder in elkaar, 'beauty is in the mind of the beholder'. Bovendien zijn er ook nog een hoop andere aspecten van belang, waardoor het moeilijk valt te interpreteren. Op associatieve manier vervolgt Weinstein zijn lezing en verbindt hij de neurologie met kunst: het oog geeft

signalen door aan de hersenen ‘in de vorm van lijnen’, vandaar dat we Mondriaan en Malevitsj zo mooi vinden. Weinstein is wel bijzonder te spreken over de vele samenwerkingen waartoe het project heeft geleid. Het is volgens hem erg belangrijk dat mensen uit hun isolement worden gehaald. Een goed voorbeeld vindt hij het project ‘Meet Me at MoMa’, waar speciale kunstrondleidingen voor demente ouderen worden georganiseerd.

#### De kunstenaar en de architect als heelmeesters

Als kunst helend is, wat is dan de rol van de kunstenaar? Deze vraag staat centraal in de lezing van Theo Tegelaers, curator bij TAAK. Joseph Beuys, A.A. Bronson en Natalie Jeremijenko wordt genoemd als succesvolle voorbeelden. Alle drie richten zij zich op verbetering van de omgeving en ageren zij tegen de aanname dat gezondheid een puur anatomisch en farmaceutisch begrip is. Aangezien gezondheid vaak tot geluk leidt zou de politiek zich moeten richten op de gezondheidszorg in plaats van economische groei. Het wordt tijd dat we gezondheid anders gaan benaderen, en dat we ons laten inspireren door Beuys, Bronson en Jeremijenko, concludeert Tegelaers.

Architect Birgitte Louise Hansen sluit aan bij de bevindingen van Van den Berg over de rol van natuur. In haar werk als architect heeft zij verschillende malen ontwerpen gemaakt voor de gezondheidszorg. Net als de kunstenaar willen ook architecten de wereld verbeteren, zogenaamde *healing environments* zijn hiervan het resultaat. De stadstuinen uit de negentiende en twintigste eeuw worden als voorbeeld voor de huidige *healing* ontwerpen genoemd. Toen werd de tuin ingezet voor patiënten, de natuur zou genezing brengen. Ook nu wordt de tuin of het park ingezet bij de rehabilitatie van stress en burn out-klachten. Als voorbeeld noemt Hansen Tuin Lindestede in Wolvega. Kunstenaarsduo Bik Van der Pol en landschapsarchitect Thijs van Hees ontwikkelden een speelse tuin voor de demente bewoners van het verpleegcentrum. Door middel van een moestuin en een kinderboerderij worden de bewoners met elkaar en met andere dorpsbewoners in contact gebracht. Bovendien wordt er in het ontwerp ingespeeld op de specifieke geschiedenis van de regio, waarmee herinneringen van de bewoners levendig blijven.

#### Workshop ‘Beter en de maatschappij’

Na de vier middaglezingen worden de deelnemers van het symposium verdeeld tussen vier workshops, ik sluit me aan bij de workshop ‘Beter en de maatschappij’ van Engelbregt en Van Campen. De sessie begint met wat rustgevende oefeningen onder leiding van Engelbregt, de armen en benen worden gestretcht, er worden ademhalingsoefeningen gedaan en de deelnemers draaien in rondjes door de zaal. Dan is het tijd voor een discussie aan de hand van drie vragen:

1. Is de intentie van de maker van het kunstwerk van belang op de gezondheid van de beschouwer?
2. Is de beleving van de patiënt belangrijker dan de intentie van de kunstenaar?
3. Zou kunst wel gesubsidieerd moeten worden als de gezondheidseffecten niet bewezen zijn?

In kleine groepjes gaat de discussie verder. Onder de deelnemers zitten zowel kunstenaars, als curatoren en theoretici wat verschillende visies oplevert. Een kunstenaar is ervan overtuigd dat de invloed van de maker van groot belang is. Een curator van een ziekenhuiscollectie vraagt zich af of dit wel zo een op een te stellen valt: kan de gedachte van de maker direct worden opgepikt door de beschouwer? En zou dit in een openbare ruimte anders moeten werken dan bijvoorbeeld in een galerie

of museum? De curator vertelt dat zij in haar werk in een ziekenhuis geen rekening houdt met de specifieke intenties van de maker. Het werk moet kwaliteit hebben en de patiënten niet choqueren. Ook over de echtheid van het kunstwerk als geluksbrenger wordt getwijfeld. Zou een kopie niet net zoveel plezier en geluk kunnen brengen? Of zou de helende werking zich enkel in het origineel bevinden?

Na een half uurtje komen de verschillende groepen weer samen. Engelbregt laat de groepen om de beurt hun bevindingen presenteren. Waar de ene groep het eens is met het belang van de intentie van de kunstenaar, is een andere groep van mening dat de kunstenaar zijn eigen intentie aan de kant moet zetten en zich moet richten op het geluk van het publiek. Anderen kaarten aan dat fondsen kunst in de gezondheidszorg zouden moeten stimuleren, kunst zou volgens deze groep een wezenlijk deel van de zorg moeten worden. Een deelnemer stelt dat schoonheid van kunst vaak ongrijpbaar is en dat het zich daarom zo moeilijk wetenschappelijk laat onderbouwen. Groep zes vindt dat kunstwerken op doktersvoorschrift moeten worden voorgeschreven. Toch, waarschuwt een andere groep, moet dit ook niet te ver doorslaan. Er moet voor gewaakt worden dat kunstenaars bepaalde werken moeten gaan maken. Aan de autonomie van de kunst moet nu ook weer niet getornd worden.