

Actief ouder worden met kunst

Nog niet zo lang geleden verscheen het onderzoeksrapport "Futurage; A Road Map for European Ageing Research". Daarin wordt beschreven hoe de landen van de Europese Unie – wij dus ook – zouden moeten inzetten op onderzoek naar ouder worden. Een van de opvallendste zaken in de Road Map is wat mij betreft dat Actief Ouder Worden ('Active Ageing') het centrale thema is. 'Actief Ouder Worden is Gezond Ouder Worden', dat is de boodschap.

Dat kunsten daarin een belangrijke rol spelen, zal voor iedereen intuïtief duidelijk zijn. Niemand zal serieus bestrijden dat dansen, musiceren, schilderen, lezen, concert- en museumbezoek tot op hoge leeftijd mogelijk zijn en voor de beoefenaars een belangrijke meerwaarde geven aan het dagelijks leven. En ook de resultaten van wetenschappelijk onderzoek (dat overigens steeds meer wordt verricht op dit gebied) maken duidelijk dat kunsten een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan actief, en dus gezonder, ouder worden. Op cognitief, mentaal én sociaal vlak.

Dat is ook de reden waarom binnen het lectoraat Lifelong Learning in Music & the Arts van het Kenniscentrum Kunst & Samenleving van de Hanzehogeschool Groningen onderzoek wordt gedaan naar gezond ouder worden en de rol van de kunsten daarin. Zo hebben we op dit moment onderzoeken lopen naar instrumentale en vocale les aan ouderen, naar creatieve muziekworkshops voor ouderen, naar muziek en dementie en naar de positie van de oudere beeldende kunstenaar in de samenleving. En er staan meer onderzoeksprojecten op stapel. Alle projecten zijn praktijkgericht: het gaat ons erom kennis te ontwikkelen die direct toepasbaar is in de praktijk.

Uit die onderzoeken wordt ook heel duidelijk wat de waarde is van kunst voor ouderen. Twee voorbeelden uit de muziek onderstrepen dat. In ons onderzoek naar instrumentale en vocale les aan ouderen zegt een van de oudere leerlingen, een zangeres die op latere leeftijd met zingen is begonnen:

"Ik ben vrijer geworden, durf geluid te maken, voel dat ik meer lucht heb en dat ik ontspannen zing. Dit alles geeft me meer zelfvertrouwen, helpt me over een bepaalde angst heen. De zangles is een moment voor mijzelf. Bovendien geeft het zingen, maar ook in het bijzonder de zangles een gevoel van welzijn."

En in het project Muziek en Dementie zegt een van de deelnemende musici over de ouderen met dementie met wie hij werkt:

"... ze hebben geen taalvaardigheden meer. Maar ze zijn er nog! En dit project geeft ze de mogelijkheid te laten zien dat ze er nog steeds zijn. En dat ze contact en interactie willen. Die ongelooflijke diep menselijke behoefte die we hebben, ongeacht in welk stadium [van dementie] iemand zich bevindt, de behoefte aansluiting te vinden bij een ander en met andere mensen. Om begrepen en herkend te worden."

Het is onze ambitie door ons onderzoek bij te dragen aan versterking van het domein kunst en ouderen. Een domein dat van groot belang is als het gaat om actief ouder worden, een domein waar kunst haar directe relevantie voor de samenleving kan laten zien en een domein waar kunstenaars en ouderen elkaar ontmoeten in een praktijk die voor beide kanten verrijkend is.

Evert Bisschop Boele

Coördinator onderzoekslijn "Healthy Ageing through Music & the Arts" Lectoraat Lifelong Learning in Music & the Arts, Prins Claus Conservatorium, Hanzehogeschool Groningen

