

# De effecten van Cultuur op Recept in Nijmegen

Verslag van de resultaten van een onderzoek onder de deelnemers aan het project Cultuur op Recept in Nijmegen - december 2023



Onderzoeker: Lisa Bos

*Cultuur op Recept is een samenwerking van:*



## Samenvatting

*In 2022 is Cultuur op Recept in Nijmegen gestart. In dit project kunnen inwoners met psychosociale problemen actief meedoen aan kunst- en cultuuractiviteiten. In dit eindverslag brengen we de ervaringen van tien deelnemers aan Cultuur op Recept in kaart. Daarnaast nemen we in dit verslag ook de ervaringen van een tweetal cultuurcoaches en drie welzijnscoaches mee. We focussen in dit onderzoek op de effecten van Cultuur op Recept op verschillende leefgebieden. Ook bespreken we in dit verslag een aantal ervaringen, uitdagingen en aanbevelingen voor de toekomst. Uit dit onderzoek blijkt dat Cultuur op Recept een initiatief is dat zowel door de cultuurcoaches als door de deelnemers zeer positief ontvangen wordt.*

## Cultuur op recept

Cultuur op Recept is een project dat kunst- en cultuuractiviteiten inzet als een interventie om het welzijn van mensen met psychosociale problemen te bevorderen. Het initiatief is gekoppeld aan Welzijn op Recept, en geïnspireerd door andere projecten in het land, zoals Kunst op recept.

Bij Welzijn op Recept verwijzen huisartsen, praktijkondersteuners en andere zorg- en hulpverleners in de eerste lijn bewoners met psychosociale problematiek door naar een welzijnscoach van Bindkracht10. Deze welzijnscoaches bespreken samen met de inwoner wat die zou kunnen ondernemen om meer plezier en energie te krijgen en meer sociale contacten op te doen. Het kan zijn dat iemand een hobby wil oppakken, wil gaan bewegen, een maatje zoekt of vrijwilligerswerk gaat doen.

Cultuur op Recept komt in beeld wanneer iemand graag actief wil meedoen aan bijvoorbeeld muzieklessen, beeldende activiteiten of een leesclub. Een cultuurcoach van Lindenberg Cultuurhuis of van de Openbare Bibliotheek Gelderland Zuid kijkt dan samen naar de mogelijkheden en naar wat iemand nodig heeft om daadwerkelijk mee te kunnen doen. Vervolgens kan iemand een tijd lang gratis deelnemen aan het bestaande aanbod, of er wordt een nieuwe activiteit in de buurt ontwikkeld.

Het project streeft naar het creëren van een breed scala aan culturele activiteiten, aangepast aan de behoeften van individuen met psychosociale problematiek, met als doel het bevorderen van een positieve mentaliteit, het verminderen van eenzaamheid en het bieden van afleiding en plezier. Cultuur op Recept richt zich op actieve participatie en talentontwikkeling, en het uiteindelijke doel is het opbouwen van een duurzame samenwerking tussen de cultuursector en de zorg- en welzijnssector om de gezondheid en het welzijn van mensen te verbeteren.

## Onderzoek

### Aanleiding

De aanleiding voor dit onderzoek is om inzicht te verwerven in de ervaringen van betrokkenen. Dit inzicht vormt niet alleen de basis voor de evaluatie van Cultuur op Recept als initiatief, maar dient tevens als kompas om potentiële verbeterpunten binnen de organisatie en de uitvoering van Cultuur op Recept te identificeren. Daarnaast spelen de ervaringen van deelnemers een cruciale rol bij het vervolg van financiering, waarmee we kunnen zorgen dat Cultuur op Recept kan blijven bestaan.

## Doelstelling

Het voornaamste doel van dit onderzoek is het verkrijgen van diepgaand inzicht op verschillende leefgebieden van deelnemers als gevolg van deelname aan Cultuur op Recept. Door deze resultaten te analyseren, streven we ernaar om Cultuur op Recept als interventie te begrijpen en waar mogelijk te verbeteren. Deze verbeteringen zullen dienen als een solide basis voor verdere ontwikkeling en groei.

## Vraagstellingen

- Hoe hebben deelnemers Cultuur op Recept ervaren?
- Wat heeft deelname aan Cultuur op Recept bijgedragen aan de volgende leefgebieden:
  - ☐ Zelfbeeld
  - ☐ Sociale omgang met anderen
  - ☐ Zingeving
  - ☐ Toekomstbeeld
  - ☐ Mentaal welbevinden
- Wat zouden wij kunnen verbeteren aan het concept Cultuur op Recept?
- Welke ervaringen hebben de cultuurcoaches met de deelnemers van Cultuur op Recept?

## De deelnemers aan het onderzoek

De onderzoeker heeft tien deelnemers aan Cultuur op Recept geïnterviewd, waarbij vier deelnemers individuele interviews hebben ondergaan. Daarnaast is een groep van vier deelnemers en een groep van twee deelnemers geïnterviewd. Alle geïnterviewden zijn geworven via de betrokken cultuurcoaches. De leeftijden van de geïnterviewden variëren sterk, waarbij de oudste deelnemer 94 jaar is en de jongste 20 jaar. Van de 10 deelnemers zijn er 2 man en 8 vrouw. De geïnterviewden hebben deelgenomen aan de volgende cursussen: mozaïek, gitaar, autobiografisch schrijven, stiftedichten, fotografie, muziek & zang en theater.

## Methode

Voor dit onderzoek hebben we gekozen voor de kwalitatieve onderzoeksmethode, door middel van semigestructureerde interviews, omdat we op zoek zijn naar een verdieping op de effecten van Cultuur op Recept. Een telling of enquête is daarvoor te oppervlakkig. Daarnaast verwachtten we dat deze manier van interviewen het best zou aansluiten bij de doelgroep.

Alle interviews zijn opgenomen en later uitgetypt, zodat we de gesprekken nauwkeurig konden analyseren en de bevindingen in dit verslag konden verwerken. De locatie van de interviews varieerde, afhankelijk van de wensen van de deelnemers. Drie deelnemers kozen ervoor om geïnterviewd te worden op de Lindenberg, vier anderen gaven de voorkeur aan hun dagbestedingslocatie. De rest werd thuis geïnterviewd.

Aanvullend op kwalitatieve interviews met de tien deelnemers heeft onze onderzoeker ook gesproken met twee cultuurcoaches en drie welzijnscoaches, om meer kader te geven aan de gesprekken met de deelnemers en om de resultaten ook vanuit een andere hoek te bekijken.

## Resultaten van het onderzoek

### Resultaten

Het onderzoek naar Cultuur op Recept heeft ons waardevolle inzichten opgeleverd in de ervaringen en percepties van de deelnemers en de cultuurcoaches. We zullen de resultaten per thema behandelen.

### Thema 1: zelfbeeld

## **“Ik doe het gewoon!”**

Het thema dat in de meeste interviews naar voren komt, is het thema zelfbeeld. Acht van de tien deelnemers benoemt dat deelname aan Cultuur op Recept in positieve zin iets aan hun zelfbeeld heeft veranderd. Een deelnemer gaf bijvoorbeeld aan: “Bepaalde kwaliteiten, zoals iets durven, dat ik dan in de toekomst wat makkelijker denk ‘ik doe het gewoon’; dat gevoel heb ik eraan overgehouden. En dan gaat het een keer mis, dat hoort erbij. Dat heb ik geleerd” (deelnemer theater, 59 jaar). Dit laat zien hoe deelname aan culturele activiteiten het zelfvertrouwen en de moed van deelnemers kan vergroten.

De erkenning van de mogelijkheid om op oudere leeftijd nog nieuwe dingen te leren wordt meermaals uitgesproken en ook het woord “trots” wordt herhaaldelijk benadrukt. Niet alleen de deelnemers, maar ook de cultuurcoaches benadrukken het transformerende karakter van het project. Zo beschrijft een coach: “Voor mij zelf is dit vooral een bevestiging dat je met de inzet van cultuur mensen kunt inspireren en uit hun schulp kunt halen (C3)”.

### Thema 2: sociale omgang met anderen

## **“Je hebt gelijk een leuke middag, en het is gezellig.”**

Een ander cruciaal element was de nadruk op menselijke verbinding en sociale interactie. Zeven van de tien deelnemers benoemen positieve effecten op dit gebied. Een deelnemer aan stichtingen en autobiografisch schrijven, 54 jaar, benoemt: “De verbinding met die mensen iedere keer. Dat is het belangrijkste”. Een groep van vier ouderen die deelnamen aan muziek & zang, variërend in leeftijd van 75 tot 92 jaar, benadrukte eveneens het belang van verbinding en samen zijn. Ze erkenden dat deelname aan dergelijke activiteiten heeft geholpen tegen eenzaamheid en deel uitmaken van een groep droeg bij aan hun welzijn. Dat beaamt een deelnemer aan mozaïek, 84 jaar: “Ik vind het heel leuk, je hebt gelijk een leuke middag en het is gezellig. Ik ben er heel erg blij mee.”

### Thema 3: zingeving

## **“Fijn om iets te doen wat zinnig is. Dat doet wat met je.”**

Daarnaast kwam uit het onderzoek naar voren dat deelnemers aan de culturele activiteit een nieuwe hobby en een zinvolle invulling van hun dag hebben gevonden. Vijf deelnemers geven dit aan. Zo beschrijft een deelnemer aan de theaterlessen: “Je ging er heel graag naartoe en het gaf me ook echt energie. Ik was best wel eens moe als ik er naartoe ging en dan dacht ik pff en dan kwam ik er vandaan vol energie”. Een deelnemer (54 jaar) van de cursus autobiografisch schrijven onderstreept dit: “Toch wel fijn om iets te doen wat zinnig is, ja dat doet wel wat met je”.

Ook ervaren we de betrokkenheid van deelnemers om ook thuis aan de slag te gaan. Zo vertelt een deelnemer: “Ik ben nu continu ermee bezig hoor” en “Als ik dit af heb ben ik alweer naar uit aan het kijken wat zal ik daarna maken” (mozaïek, 84 jaar). Een deelnemer aan gitaarles (20 jaar) beschrijft dat hij deze nieuwe hobby als een uitlaatklep voor creatieve energie ervaart en benadrukt dat hij “er dagelijks meerdere uren aan besteed”.

#### Thema 4: toekomstbeeld

### “Mooi, als je van je hobby je werk kan maken.”

Deelnemers illustreren hoe deelname aan Cultuur op Recept hen geïnspireerd heeft om nieuwe doelen te stellen die ze niet voorzien hadden voordat ze deelnamen aan het aanbod. Zo merkt een deelnemer (59 jaar) aan theater op dat deelname aan het programma haar aan het denken zette over vrijwilligerswerk, iets waar ze voorheen niet aan dacht.

De wens om van een hobby een beroep te maken, komt bij twee deelnemers naar voren. Zo vertelt een deelnemer: “Ik ben ook aan het kijken naar cursussen om gitaren te bouwen. Ik wil er iets van werk in gaan doen” en vertelt een andere deelnemer “Het mooiste zou zijn als je van [deze] je hobby je werk kan maken. Ik heb nu geen werk”. Deze uitspraken laten ons zien dat culturele activiteiten niet alleen persoonlijke voldoening bieden, maar ook nieuwe carrièremogelijkheden kunnen openen.

#### Thema 5: mentaal welbevinden

### “Ze straalde meteen.”

Voor acht van de tien ondervraagde deelnemers heeft Cultuur op Recept bijgedragen aan een gevoel van vreugde. Een deelnemer aan de mozaïek cursus, 84 jaar, vertelt stralend dat deze hobby haar meer blijdschap heeft gegeven. Ook een cultuurcoach (C2) beschrijft twee soortgelijke observaties: “Een depressieve vrouw kwam binnen en heeft zelfvertrouwen gekregen” en “Ze straalde meteen en leefde op toen ze begon te zingen”. Ook het groepje ouderen dat deelnam aan de cursus muziek & zang kwam elke keer vrolijk van de cursus terug. Daarnaast geven de ouderen ook aan dat deelname helpt tegen het gevoel van eenzaamheid.

Dat deelname aan Cultuur op Recept in grote mate bijdraagt aan mentaal welbevinden blijkt uit de volgende twee citaten: “Ja ik heb wel het idee dat ik stuk beter in mijn vel zit. Minder depressieve neigingen” (deelnemer gitaar, 20 jaar) en “Na mijn scheiding. Mentaal ging het soms wat minder en als je daar dan naartoe ging dan was je iets, betekende je iets” (deelnemer theater, 61 jaar).

## Over Cultuur op Recept

Wanneer we deelnemers vroegen naar hun ervaringen met het concept Cultuur op Recept, waren de reacties ronduit positief. Een deelnemer gaf ons een punt van feedback, namelijk: “Ik vond de vier lessen te weinig. Het had langer gemogen en vaker.” (deelnemer fotografie, 30 jaar).

### “Fijn, omdat je kennis mag maken met dingen.”

Een Cultuurcoach beschrijft Cultuur op Recept als volgt: “Alleen maar positieve reacties op Cultuur op Recept! Bewoners zijn blij met de kans die ze krijgen om deel te nemen aan een activiteit, waar ze zelf nooit alleen op waren gekomen óf waar ze niet zonder hulp aan hadden kunnen deelnemen. Ik zag mensen opbloeien. Er ontstond contact tussen bewoners waarin ze elkaar op een geheel andere manier leerden kennen” (C3). De resultaten uit het interview beaamen dit. Zo legt een deelnemer uit: “Je kon het gewoon proberen weet je wel, en dat vind ik van Cultuur op Recept ook zo fijn, je bent niet meteen lang verbonden en je ziet het wel” (deelnemer theater, 59 jaar). Een andere deelnemer vertelt dat ze meer buiten de deur wil ondernemen, maar legt ook uit dat dat geld kost: “Om die reden is Cultuur op Recept zo fijn, omdat je kennis mag maken met dingen”.

## Conclusies

Samengevat tonen de resultaten aan dat deelnemers aan Cultuur op Recept positieve emoties, sociale verbinding en persoonlijke groei ervaren door hun deelname. Het biedt mensen de mogelijkheid om hun eigen grenzen te kunnen verleggen, nieuwe vaardigheden te kunnen ontwikkelen en een gevoel van trots en voldoening te kunnen ervaren.

Dit onderzoek heeft ons geholpen om een duidelijke inzicht te krijgen in de impact van Cultuur op Recept op verschillende deelnemers. Hun verhalen hebben niet alleen onze waardering voor het programma vergroot, maar leveren ook een bijdrage aan het verbeteren van het project en de diensten die we aanbieden.

Uit de verdiepende gesprekken met de Cultuurcoaches over het traject van de deelnemers aan Cultuur op Recept kwam naar voren dat het van groot belang is dat de docenten goed aan kunnen sluiten bij de deelnemers op de vlakken waarop deze personen het moeilijk hebben. Dit vraagt van de docenten dat ze flexibel zijn omdat een les of planning niet altijd loopt zoals verwacht.

Een voorbeeld van de flexibiliteit die gevraagd wordt van de docenten is als volgt: een jongen die op weg naar zijn eerste les een paniekaanval kreeg in de bus, waardoor hij een stuk moest lopen en te laat kwam. Zijn docent kon daar flexibel mee omgaan en hem toch nog een volledige les aanbieden die later startte dan eigenlijk gepland.

Het koppelen van een leerling aan een docent is maatwerk. Een klik tussen beiden is erg belangrijk. Voor de toekomst betekent dit dat we voor Cultuur op Recept in kaart brengen welke docenten we in huis hebben en over welke competenties iedere docent beschikt. Het kennen van docenten en het hebben van persoonlijk contact, voordat je docent en deelnemer koppelt is van belang voor het slagen van de activiteit.

Ook van de cultuurcoaches vraagt het net dat beetje extra, om de deelnemers goed te leren kennen en om hen te ondersteunen waar nodig. Zo kan het bijvoorbeeld helpend zijn om voorafgaand aan een les alvast een keer met een deelnemer naar de locatie toe te gaan en te laten zien hoe je bij het leslokaal komt en wat daarvoor nodig is (fietsenstalling, lift, etc.).

Samenvattend betekent dit dat cultuurcoaches en docenten de tijd en ruimte moeten krijgen om flexibel te kunnen zijn om daarmee een goede afstemming met een deelnemer te kunnen bereiken.

## Uitdagingen in het onderzoek

Terwijl we streefden naar het begrijpen van de impact van culturele activiteiten op het welzijn van de deelnemers, werden we ook geconfronteerd met een aantal uitdagingen. Een van de eerste obstakels die we tegenkwamen, was het vinden van voldoende deelnemers voor dit onderzoek. Het kostte enige tijd om het benodigde aantal deelnemers te werven. De emotionele kwetsbaarheid van veel van de deelnemers speelt hierbij vermoedelijk een rol. Het deelnemen aan een interview met een vreemd persoon kan door sommigen van hen bijvoorbeeld als lastig worden ervaren.

De enthousiaste reacties van de deelnemers waren ronduit hartverwarmend. Het was duidelijk te zien hoezeer ze genoten van deelname aan culturele activiteiten. Niettemin merkten we ook dat het voor sommige deelnemers lastig is om te reflecteren op de subtiele veranderingen in hun welzijn en perceptie. Ze vonden het 'leuk' maar hadden moeite om dieper in te gaan op hun ervaringen.

## Aanbevelingen

Wat betreft aanbevelingen voor de toekomst, overwegen we om effectmetingen te integreren, bij voorkeur tijdens of direct na een culturele activiteit. Hierbij zou een gesloten beoordelingssysteem met bijvoorbeeld smileys kunnen worden gebruikt om snel feedback te verzamelen. Verschillende opties voor het meten van effecten moeten worden overwogen, zoals het betrekken van docenten of het aanmoedigen van deelnemers om een dagboekje bij te houden. Deze benaderingen zouden ons in staat stellen om de impact van culturele activiteiten op het welzijn van de deelnemers nauwkeuriger te evalueren en te begrijpen.

Al met al was dit onderzoek een mooie en waardevolle ervaring. We hebben geleerd dat culturele activiteiten een krachtig middel kunnen zijn voor het bevorderen van welzijn en persoonlijke groei. We kijken uit naar verdere stappen in dit project en de blijvende impact die we kunnen creëren in het leven van de deelnemers.