

Onderzoek Blue Zone

Inleiding:

'Schilderen vermindert de druk op mijn ziel', dit zei de Oostenrijkse kunstenaar Ceija Stojka (in Museum Het Valkhof, 2018, p.7), die ging schilderen om haar oorlogstrauma's van Auschwitz te verwerken. Misschien ook wel om de dood van haar zoon te verwerken, of om beter om te kunnen gaan met de groeiende vreemdelingenhaat in het huidige Oostenrijk (NRC, 2019). Jaren na de gruwelen van Auschwitz, Ravensbrück en Bergen-Belsen die ze op wonderlijke wijze overleefde, ging Ceija Stojka schilderen (ibid.). Kunst is geen enkele manier om recht te doen aan wat zij daar meemaakte, maar kunst blijkt wel een manier om ermee te kunnen blijven leven (ibid.).

De Japanse kunstenaar Kusama vecht elke dag tegen de pijn, angst en paniek, de enige methode die ze heeft gevonden die haar ziekte verlicht, is kunst met polkadots te blijven maken (van Huut, 2019).

Voor Frida Kahlo kreeg het schilderen na een zwaar ongeluk ook een nieuwe dimensie in haar leven (Mujica, 2001). Het bood haar de mogelijkheid om zo de fysieke en mentale pijn vorm te geven (ibid.). Tijdens haar verdere leven bleven de gevolgen van dit ongeluk belangrijke thema's in haar schilderijen (ibid.).

Dit zijn slechts drie voorbeelden van kunstenaars die heftige gebeurtenissen in hun leven vertalen naar de kunst die zij maken.

Zelf heb ik ook beleefd hoe louterend het voor mij en mijn man werkte om tijdens het medische traject dat ik onderging om borstkanker te behandelen, de belevenissen en nieuwe gewaarwordingen om te zetten in enerzijds een fotoproject, samen met mijn man en anderzijds de dansperformance 'Funny Feeling' (zie bijlage één).

'Kunst is gezond', zo heet het artikel van Atty Bax in 'Mestmag' (2019). In dit artikel worden verschillende onderzoeken aangehaald waaruit het positieve effect blijkt van kunst op ons welzijn (ibid.).

Het is een eeuwenoud gegeven wat muziek, dans en de beeldende kunsten voor de daling van je stressniveau kunnen betekenen en wat er dan in je hoofd gebeurt. Alleen door de eeuwen heen veranderde de medische wereld. Nu is er gelukkig weer meer aandacht en besef voor dit thema. In het boek *Arts in Health* (Fancourt, 2017) is te lezen

wat er aan internationaal onderzoek voor handen is om dit aan te tonen. Verder staan in dit boek tips over het opzetten van interventies en hoe je ze kan meten (ibid. en Mestmag, 2019).

Het is echter ook zo dat mensen werkzaam in de zorg vaak niet weten hoe zij hier op kunnen anticiperen en weten wat ze aan kunnen bieden.

In het Radboudumc is onlangs de Blue Zone geopend om hier vorm aan te geven.

Over het project Blue Zone

'In de wereld komen 5 Blue Zones voor: gebieden waar de mensen een specifieke levensstijl en leefomgeving delen en waar ze langer leven. Het Radboudumc wil patiënten het gevoel van zo'n Blue Zone bieden. Een fijn gevoel waarbij ze even hun sores vergeten. Voor momenten waarop zij even geen grip hebben en hun vertrouwde omgeving en hun dagelijkse ritme missen. Dit doen we door patiënten activiteiten aan te bieden die de creativiteit kunnen prikkelen of rust en ontspanning kunnen bieden.' (Radboudumc, 2019)

In samenwerking met dit project in het Radboudumc kan ik mijn onderzoek uitvoeren.

Hoofdvraag:

'Op welke manier draagt de 'Blue Zone' bij aan het vermogen van de patiënt om beter om te gaan met het medische traject waar hij/zij zich in bevindt?'

Deelvragen:

- 1 Wat zijn de verwachtingen van de patiënten die deelnemen aan de activiteiten van de Blue Zone?
- 2 Hebben de verschillende aspecten rust, ontspanning en creativiteit een versterkende werking op elkaar? Hebben zij elkaar nodig?
- 3 Wat heeft de focusgroep nodig, naast de activiteiten van de 'Blue Zone' om zijn/haar beleving tot uiting te laten komen?
- 4 Wat is er op dit moment al aanwezig aan programma's?
- 5 Hoe is het gesteld met de behoefte van de patiënten aan de 'Blue Zone'?

Ik wil een onderzoek doen in en door kunst:

Artistiek onderzoek in combinatie met ontwerp- en handelingsonderzoek.

Portrettenserie van deelnemers aan activiteiten van de 'Blue Zone'

Mijn onderzoek zal de volgende onderzoeksmethoden omvatten:

- Brononderzoek, deze methode zal ik voortdurend tijdens de duur van het onderzoek inzetten en zal van belang zijn om bij te dragen om de hoofd- en alle deelvragen te beantwoorden. De bronnen bestaan onder andere uit literatuur, gesprekken met deskundigen en betrokkenen bij dit onderzoek.
- Interviews en observaties met de focusgroep om de wensen en behoeften te inventariseren met betrekking tot de bereidheid deel te nemen aan het onderzoek.
- Met de focusgroep portretten maken die de beleving van de Blue Zone van ieder individu weergeven. De persoon in kwestie kiest zelf welke uitingsvorm het best bij hem/haar past: fotografisch, beeldend (getekend, geschilderd), tekst (geschreven, gesproken/audio opname) muzikaal, gefilmd, in beweging. De portretten kunnen qua vorm figuratief of abstract zijn. Per persoon worden er twee portretten gemaakt: een 'voor' en 'na' portret.
- De portretten kunnen worden vormgegeven tijdens de activiteiten aan de Blue Zone en het open atelier. Tijdens het maakproces kan er worden gereflecteerd op de beleving en kan ik inventariseren wat er eventueel extra nodig is om de beleving vorm te geven.
- De portretten, kunnen indien de maker het toestaat, gebruikt worden door het Radboudumc om aandacht te genereren voor de 'Blue Zone'.
- Afhankelijk van de mogelijkheden zal ik per persoon individueel of in groepjes werken en indien gewenst de verschillende uitingsmogelijkheden toelichten en hierin bijstaan. Deze bijeenkomsten wil ik deels, onder andere aan de hand van 'Art Based Learning' van Jeroen Lutters, vormgeven. Via deze methodiek beleeft men hoe je van de kunsten kan leren en hoe dit kan bijdrage verbeeldingskracht en een sterkere persoonlijke verbinding teweeg brengt.

(<https://www.cultuurcollege.nl/trainingsaanbod/art-based-learning>, 2019)

In dit onderzoek zal ik wisselend een subjectieve en objectieve houding aannemen.

Subjectief:

Mijn houding tijdens het maakproces van de portretten en het contact met de focusgroep, zal het subjectieve onderdeel zijn van het onderzoek. Echter, de aannames die ik in de loop van het onderzoek zal doen, zal ik doorlopend testen en voorleggen aan de focusgroep. Dit zal gebeuren in de vorm van interviews, workshops en de observaties die ik dan kan doen. Gedurende de looptijd van het onderzoek zal ik een logboek bijhouden met daarin de ervaringen en gebeurtenissen die plaats vinden tijdens het onderzoek. Ook dit zal grotendeels ook een subjectieve benadering zijn.

Objectief:

Achteraf wil ik mijn ondervindingen en de portretten analyseren. Aan de hand van literatuur en andere bronnen wil ik trachten een meer objectieve benadering van het onderzoek te creëren.

Relevantie van dit onderzoek:

Mijn onderzoek is relevant voor de initiatiefnemers van de Blue Zone, het medisch personeel en de patiënten die gebruik willen maken van deze ruimte. Van hieruit kunnen de bevindingen verder verspreid worden door het ziekenhuis en mogelijk geïmplementeerd worden in andere ziekenhuizen.

Op langere termijn kunnen de ondervindingen van het onderzoek ook interessant zijn voor studenten richting de zorg- en geneeskunde studies. De aanzet van dit programma zou ingezet kunnen worden om in eerste instantie de eigen creativiteit van studenten te ontwikkelen en vorm te geven, zodat dit kan bijdragen aan een ander perspectief bij de benadering van patiënten. Echter, hier zal nog een vervolgonderzoek aan gewijd moeten worden.

Samenvatting:

De Blue Zone biedt activiteiten die voor ontspanning kunnen zorgen en voor even de dagelijkse zorgen doen vergeten. In mijn onderzoek hoop ik meer zicht te krijgen of mensen aan de hand van een programma (portretten maken) meer ideeën krijgen hoe ze zelf invulling aan de geboden activiteiten kunnen geven. Ontstaat er een behoefte om letterlijk 'wat van hun eigen situatie te maken'. Als je er letterlijk wat van gaat maken, nodigt dit uit om op een andere manier je situatie te beschouwen en een besef te krijgen van zelfregie. Vanuit deze positie krijg je mogelijk ook een andere kijk op je persoonlijkheid: Hoe ga ik met deze situatie om, wat doet dit met mij en met mijn - directe - omgeving. De mogelijkheid om deel te nemen aan het onderzoek, biedt hopelijk een beter eigen perspectief op hoe hiermee om te kunnen gaan voor de patiënt.

Tijdens het maakproces van de portretten wordt de mogelijkheid geboden aan de patiënt om op een indirecte manier te communiceren over de situatie waar hij/zij zich in bevindt en hoe deze wordt beleefd.

Gedurende de looptijd van het onderzoek zal ik een combinatie aanbieden van het beschouwen van kunst (onder andere door een manier van Art Based Learning in te zetten) en het zelf actief beleven en uitoefenen van kunst (portretten maken).

Tot slot:

De psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi schrijft in zijn boek 'Creativiteit' uit 1999:

'Creatieve mensen worden veelal gekenmerkt door hun vermogen om zich aan vrijwel elke omstandigheid aan te passen en alles wat op hun weg komt te gebruiken om hun doelen te bereiken.' Ik denk dat het heel bijzonder is, dat patiënten van het Radboudumc tijdens hun medisch traject in de 'Blue Zone' de mogelijkheid wordt geboden om deze creativiteit (meer) vorm te geven en te ontwikkelen. Hopelijk kunnen zij zo beleven dat een negatieve gebeurtenis, zo ook een positieve wending kan krijgen.

Planning:

Juni tot en met augustus:

- Workshop creativiteit bij de Radboud Health Academy.
- Bronnen verzamelen.
- Start logboek

September tot en met november:

- Bronnenonderzoek.
- Oriënteren mogelijkheden ten aanzien van het programma in de Blue Zone.
- Werven van focusgroep.
- Indien mogelijk: Performance 'Funny Feeling' tonen in Radboudumc als aanvulling op het kunstaanbod van het ziekenhuis.

December tot en met april:

- Workshops ontwerpen en aanbieden en zo aan portrettenserie werken.
- Bronnenonderzoek ten behoeve van het ontwikkelen van de workshops.
- In deze periode doorlopend interviewen en observeren wat het effect is van het maakproces en op welke manier deze bijgesteld zouden kunnen worden.
- Eind van deze periode de vragenlijst opnieuw afnemen en conclusies trekken.
- Medisch personeel en programmeurs interviewen omtrent hun ervaringen met betrekking tot de activiteiten van de Blue Zone.
- Positionering formuleren.
- Communicatie vormgeven.
- Logboek afronden.

Mei:

- Verdediging en afstuderen.

Bronnen:

Bax, A. (2019, mei 28). *Kunst is gezond!* Opgeroepen op juni 8, 2019, van mestmag: <https://www.mestmag.nl/kunst-is-gezond/>

Fancourt, D. (2017). *Arts in Health*. Oxford: Oxford University Press.

Mihaly Csikszentmihalyi. (1999). *Creativiteit*. In M. Csikszentmihalyi, *Creativiteit* (pp. 62-62). Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Mujica, B. (2001). *Mijn zuster Frida*. Amsterdam: Uitgeverij Byblos.

Museum Het Valkhof. (2019). *Ceija Stojka, Oorlogsherinneringen van een Roma*. *Museum Het Valkhof magazine 2019*, pp. 6-7.

Radboudumc. (2019). *Over het project Blue Zone*. Opgeroepen op juni 8, 2019, van radboudumc.nl: <https://www.radboudumc.nl/projecten/bluezone>

Smets, S. (2019, april 30). *Ceija Stojka ging schilderen na holocaust*. Opgehaald van NRC: <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/04/30/ceija-stojka-ging-schilderen-na-de-holocaust-a3958608>

van Campen, C., Rosenboom, W., van Grinsven, S., & Smits, C. (2017, september 29). *Kunst en Positieve gezondheid*.

van Huut, T. (2019, mei). *Opgenomen in een groter geheel: zo verzoent deze kunstenaar zich met haar psychoses*. Opgeroepen op juni 8, 2019, van Brainwash: <https://www.brainwash.nl/bijdrage/opgenomen-in-een-groter-geheel-zo-gaat-deze-kunstenaar-haar-psychoses-te-lijf>

Bijlage:

1. 'Ik deel dus ik ben'