



Nieuwsbrief Welzijn op recept Nijmegen juli 2022

SPECIAL Cultuur op recept

Het jongere zusje van het inmiddels bekende 'Welzijn op recept' heet 'Cultuur op recept'. In november gestart, maar door de perikelen rondom de coronacrisis in februari pas echt gaan draaien. Bindkracht10, Cultuurhuis de Lindenberg, Openbare Bibliotheek Gelderland-Zuid en Sterker namen het initiatief. Het idee -inmiddels ook aangetoond en onderbouwd- is dat deelname aan culturele activiteiten bijdraagt aan een positieve gezondheid. Het verbetert de kwaliteit van leven in de vorm van een gevoel van zingeving, versterkt je sociale netwerk en het vergroot je persoonlijke en mentale veerkracht. Want soms helpt praten of een pilletje, maar soms moet je op een andere manier tot uiting komen, of leren ontspannen.

Dan kan muziek, tekenen en schilderen, creatief schrijven, of een prachtig luisterboek je precies dát zetje geven.

Post-coronastuipen, drempels en fotograferen

Een centrale plaats in het project is gereserveerd voor de zogenaamde 'cultuurcoaches'. Zij vormen de schakel tussen de doorverwijzer en de mogelijke deelnemer. Eén daarvan is Paula Walta; zij vervult de rol van cultuurcoach namens De Lindenberg.

"Een mooi voorbeeld om te benoemen vind ik de fotografiewerkshops in de Lindenholt", vertelt Paula. "Daar

kwamen veel meer mensen op af dan verwacht! Mede door corona is er een nieuwe groep mensen met klachten ontstaan; mensen tussen de twintig en veertig jaar die onder andere door de lockdowns klachten hebben ontwikkeld. Denk aan angstklachten en andere psychosociale klachten zoals gevoelens van zinloosheid of eenzaamheid.



Het zijn meestal niet de mensen die uit zichzelf naar een buurthuis, of wijkcentrum gaan. Maar juist door het type workshop is deze groep wel naar binnen gekomen. Ze zijn letterlijk over een drempel gestapt. Fotografie zorgde voor verbinding"

Gitaarspelen met Alzheimer

Mensen kunnen het lastig hebben in deze tijd. Sommigen worstelen met opgebouwde schulden, armoede, eenzaamheid of lijden aan een problematische ziekte, zoals de ziekte van Alzheimer.

Paula: "Een ander mooi voorbeeld gaat over een man die door de ziekte van Alzheimer de deur niet meer uitkwam. Hij raakte steeds meer in een isolement. Wel speelde hij vroeger gitaar. Dat wilde hij graag weer oppakken. Wij brachten weer





muziek in zijn leven; een gitaarleraar kwam bij hem thuis om hem les te geven en zijn muziekinstrument op te pakken. Genezen deed hij niet - helaas ging zijn toestand achteruit. Maar binnen het gegeven kader van deze ziekte nam het gevoel van welzijn, zijn kwaliteit van leven, toe."

Laat je stem horen

"Wat ik als laatste voorbeeld zou willen noemen is het volgende", aldus Paula. "Via een doorverwijzing zijn we in gesprek gegaan met een jonge jongen die net uit een GGZ-traject komt. Coronatijd, jezelf opnieuw richting geven en een weg vinden in een 'gesloten samenleving' zoals die toen was, is voor iedereen ontzettend moeilijk. Zeker als je last van angsten hebt en kampt met een psychische kwetsbaarheid. Deze jongen heeft vanuit de GGZ meegekregen: 'laat jezelf horen, geef stem aan jezelf'. Hij had tien jaar piano gespeeld, maar dat zag hij niet meer zo zitten. Graag zou hij gaan zingen; in een koor bijvoorbeeld. Dankzij 'Cultuur op recept' zorgt een zangdocent voor een proefles en onderzoekt met hem welk koor volgend seizoen bij hem zou passen. Om zo zijn stem te laten horen en om samen met anderen te zingen, muziek te maken. En dat is wellicht de kracht van 'Cultuur op recept': de focus van het negatieve weghalen en zoeken naar de positieve mogelijkheden, die mensen doen groeien."

Een vlieg zoekt naar afval: het negatieve. Een bij zoekt naar bloemen: het positieve. Laten we vooral inzetten op bloemen en bijen!

Cultuur op recept on tour!

Van 29 september tot 6 oktober is de Week tegen de eenzaamheid. In die week organiseren we diverse workshops in de wijken onder de naam *Cultuur op recept on tour!* Bewoners kunnen daarin kennismaken met alle mogelijkheden. Denk aan zingen, theater, fotografie, dichten, en ook bijvoorbeeld bestaande muziekgroepen in de wijk. Er komt na de zomer een flyer met een overzicht van de activiteiten en de locaties.

Meer informatie en contact

Informatie over Welzijn op recept Nijmegen:

<https://bindkracht10.nl/projecten/welzijn-op-recept/>

Fenna Hendriks, coördinator voor Welzijn op recept Nijmegen:
fenna.hendriks@bindkracht10.nl
tel. 06 12451734

Colofon

Redactie: Joris Kroezen en Fenna Hendriks

Foto's: cursisten van de fotografie cursus in Lindenholt.

