
‘Cultuurbezoek goed voor vitaliteit’

Werkstress wordt vaak met sport en fitness aangepakt, maar lang niet iedereen voelt zich geroepen om de sportschool te bezoeken. Voor die mensen is cultuurbezoek een goed alternatief.

Tekst Esther Jousma



‘Overbelaste hersenen krijgen door cultuurbezoek de gelegenheid weer op adem te komen’

Dat de werkomgeving belastend is voor de menselijke geest, is bekend. Twee elementaire menselijke behoeften - autonomie en sociale harmonie - zijn op de werkvloer nu eenmaal lastig te realiseren, want het maken van carrière en het behalen van de afdelingstargets gaan vaak gepaard met sociale wrijving. Procedures, taken en doelstellingen beperken daarnaast de autonomie van de medewerkers.

Werkgevers helpen hun medewerkers doorgaans met die druk om te gaan. Vaak gebeurt dit door het aanbieden van sport- en fitnessfaciliteiten. Dat is een goede zaak, want de positieve invloed van fysieke beweging op lichaam, cognitie en emotie is inmiddels overduidelijk gedocumenteerd. Maar lang niet iedereen voelt zich geroepen om de sportschool of een sportclub te bezoeken. En voor oudere medewerkers kan intensief sporten een uitdaging zijn.

Cultuurbezoek

Gelukkig is er ook een andere beproefde manier om de vitaliteit van medewerkers te verhogen: cultuurbezoek. Onderzoeken tonen een statistisch positief verband aan tussen het bezoeken van theater, concert en museum en de eigenschappen vitaliteit, optimisme en gezondheid.

In een Noors onderzoek bleek podiumkunst bijvoorbeeld een positieve bijdrage te leveren aan het verminderen van angst en depressieve klachten. Die positieve uitwerking bleek zelfs sterker te zijn dan die van sporten. Onderzoekers in de Verenigde Staten, Engeland en Schotland vonden overeenkomstige resultaten.

Uit de Swedish Longitudinal Occupational Study of Health bleek dat medewerkers die via een cultureel programma theater, concert of museum bezochten, zich ge-

middeld beter en optimistischer voelden dan andere medewerkers.

Bij managers bleek de deelname aan culturele activiteiten zelfs een positief effect te hebben op hun managementstijl. In 2013 kreeg bijvoorbeeld de helft van een groep Zweedse managers een cultureel programma aangeboden. De andere helft volgde een programma dat was gericht op het vergroten van hun psychosociale vaardigheden. De medewerkers van de managers die het culturele programma volgden, waren aan het einde van het onderzoek het meest vitaal - waarschijnlijk omdat ze meer vertrouwen en aandacht kregen van hun leidinggevenden.

Positieve effecten

Wat veroorzaakt nu het positieve effect van cultuurbezoek? Wetenschappers wijzen daarvoor vier factoren aan. Ten eerste bieden een schouwburg, concertzaal, bioscoop en museum een neutrale omgeving, waar je als bezoeker even weg bent van alle beslommingen op het werk. Dat geeft rust en ontspanning.

Verder nodigt cultuur uit tot sociale ontmoeting: mensen genieten er doorgaans

van in het gezelschap van een partner of vrienden. Ook dat vermindert stress.

Vluchthaven

Kunst heeft ook vaak een speels karakter: of het nu gaat om muziek, dans of cabaret; kunst speelt met de verwachtingspatronen in de hersenen. Dat stimuleert de hersencellen en verdrijft angst en stress.

Tot slot nodigt kunst uit tot gerichte aandacht - tot fascinatie. Een concert of bijvoorbeeld een bezoek aan een museum roepen gerichte aandacht op, en dat verdringt onvrijwillige aandacht: de aandacht voor allerlei beslommingen in onze stressvolle leef- en werkomgeving. Zo krijgen overbelaste hersenen de gelegenheid om op adem te komen. Cultuurbezoek is dus een welkome en inspirerende ‘vluchthaven’ voor onze hersenen.

Lage frequentie werkt ook

In het algemeen geldt: hoe meer cultuurbezoek, hoe groter het effect. Maar ook bij een betrekkelijk lage frequentie van een paar cultuurbezoeken per jaar, is er al een verbetering van de vitaliteit van mensen te meten. Met kunst en cultuur houdt u uw medewerkers dus langer duurzaam inzetbaar. En het is nog leuk ook - misschien zelfs wel leuker dan de sportschool. Cultuur werkt!



Esther Jousma
directeur Bedrijfs Cultureel Abonnement (BCA).

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met BCA.