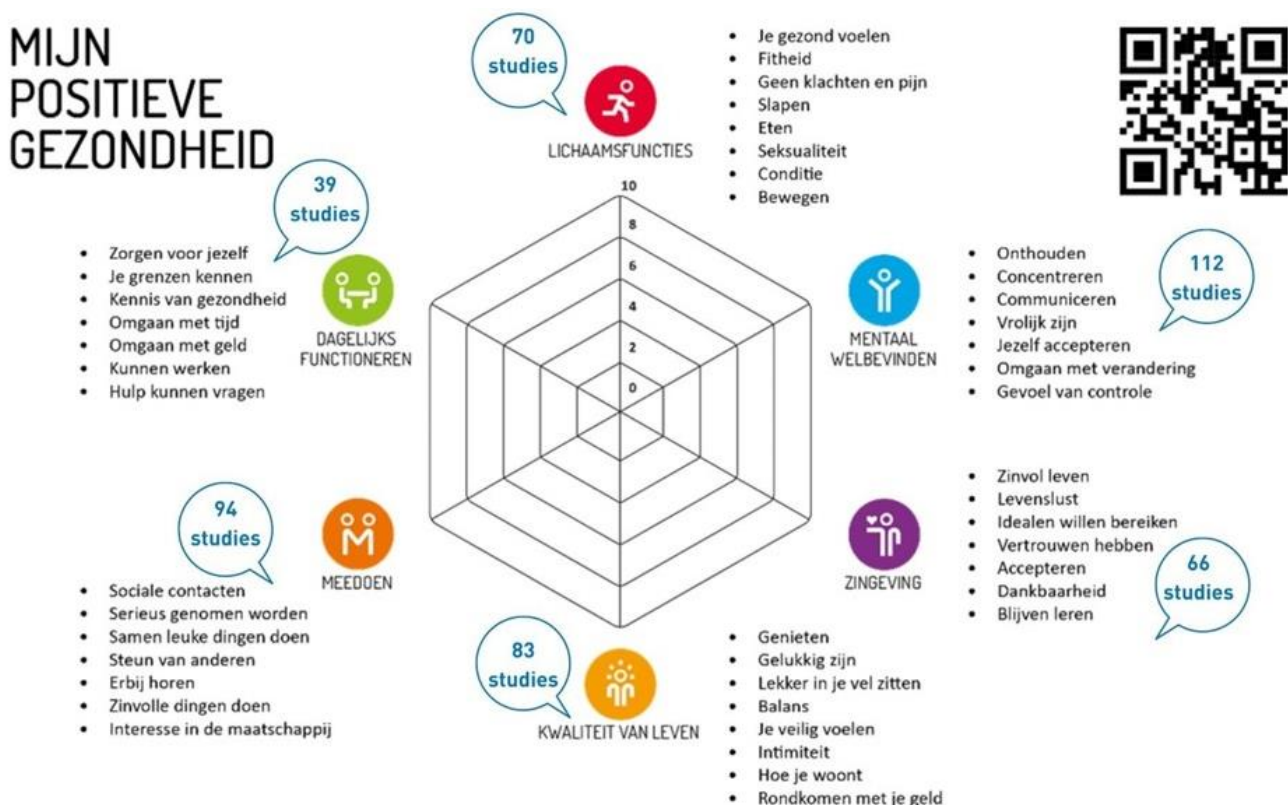


Cultuur draagt bij aan Positieve Gezondheid

Onderzoek laat zien: of je nu danst, schildert, theater speelt, musiceert of verhalen schrijft, het draagt bij aan gezondheid in de brede zin. Actief bezig zijn met kunst heeft opbrengsten heeft voor alle zes dimensies van Positieve Gezondheid. Gezondheid is het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. Zes dimensies zijn van belang:

- 1 lichaamsfuncties
- 2 mentaal welbevinden
- 3 zingeving
- 4 kwaliteit van leven
- 5 meedoen
- 6 dagelijks functioneren

Wie zelf tekent, schildert, toneel speelt of muziek maakt, doet positieve ervaringen op. Het mentale welbevinden en de levenskwaliteit wordt vergroot. Dit blijkt uit een overkoepelende studie van 139 onderzoeken. De uitkomsten gelden voor jong en oud, voor mensen met en zonder beperking.



Bron: iph.nl

Cultuur gaat over waar ieder de hele dag mee bezig is: zoeken en ervaren van de zin en de betekenis van het leven. Mensen met lichte klachten kunnen in Nederland aankloppen bij de huisarts en een 'Kunst op recept', of een variant daarop krijgen.

Lees het hele onderzoek: https://www.lkca.nl/wp-content/uploads/Kunst-als-verwondermiddel_DEF-1.pdf