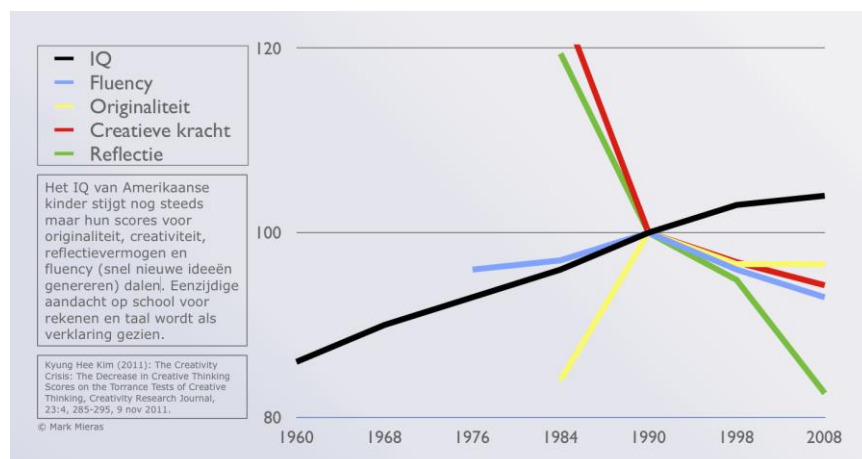


Stop de ontspeeling van de samenleving

Door: Mark Mieras

We worden nog wel intelligenter maar verliezen aan inventiviteit. Hoog tijd om een dam op te werpen tegen de oprukkende verstraming en verstijving. Speelsheid maakt flexibel.

Het gaat bergafwaarts met onze creativiteit. Amerikaanse onderzoekers publiceerde in november een analyse van de creativiteitsmetingen bij 300.000 Amerikaanse leerlingen. Gemeten werden eigenschappen als reflectievermogen, originaliteit en out-of-the-box denken. De keurig genormeerde testresultaten daalden tussen 1990 en 2008 gestadig met gemiddeld zo'n tien procent terwijl in de tussentijd het gemiddeld IQ met vier procent steeg. Amerikaanse kinderen worden dus nog wel slimmer maar minder vindingrijk, origineel en flexibel. Hoe kan dat? Onderzoekster Kyung Hee Kim van The College of William and Mary wijdt haar cijfers mede aan de snel veranderende speelcultuur. Net als in Nederland maken cultuur en spel binnen het Amerikaanse basisonderwijs plaats voor meer rekenen en taal. Buiten school is het al niet beter gesteld met het spel. Onderzoekers van de University of Maryland registreerde tussen 1997 en 2003 een dramatische daling van de buitenspeeltijd: deze halveerde! Vrije tijd die deels ingevuld wordt met meer televisie en meer gecomputer. Activiteiten die toch niet de rijkdom aan prikkels bieden van verstopperij met verlos, hutten bouwen, toneelspelen, boetsen en schilderen met een kwast.



Hoogste tijd dus voor een offensief om de speelsheid in de jeugdcultuur terug te brengen. En niet alleen daar, want wat voor kinderen geldt geldt ook voor volwassenen: een speelse cultuur is geen luxe maar een voorwaarde om te overleven. Zeker in een tijd van snelle verandering, oplopende concurrentie, onzekerheid en stress.

Eerder dit jaar verscheen in Noorwegen de tot nu toe grootste studie naar het effect van culturele activiteiten op de volksgezondheid. Onderzoekers ondervroegen 30.000 Noren over hun museum- en theaterbezoek (Wanneer waren ze er voor het laatst geweest?) over hun kunstzinnige hobby's (Zaten ze in een koor? Speelden ze 's avonds toneel?). Het onderzoek was onderdeel van de uitgebreide Nord-Trøndelag Health Study waardoor de gegevens direct konden worden gekruist met eigenschappen als optimisme, vrijmoedigheid en gezondheid. De resultaten bevestigden wat eerder onderzoek al deed vermoeden: hoe meer cultuur in het leven, hoe minder doktersbezoek, hoe minder angst en hoe minder zwaarmoedigheid. Ook na correctie voor sociaal- economische factoren bleef het positieve effect overeind.

Van concerten, theater- en museumbezoek, van toneelspelen en schilderen wordt je rond negen procent gezonder en zestien procent vitaler. Het effect is zelfs nog iets groter dan dat van sportieve activiteit, waarvan het Nederlandse Trimbos Instituut in 2009 al claimde dat het vaak een prima alternatief vormt voor antidepressiva slikken. Voor cultuur en wetenschap lijkt hetzelfde te gelden: neem geen pillen maar een viool of een telescoop.

Hoe werkt dat dan? De Noorse onderzoekers vermoeden dat het effect van muziekles en museumbezoek hem zit in onze stress-regulatie. Culturele en nieuwsgierigheidsgedreven activiteiten helpen stresshormonen beteugelen. Stress krijgt zo minder kans om de gemoedstoestand en het afweersysteem te ondergraven, de slaap te verstoren en de bloeddruk op te stuwen. Om aan te zetten tot vet eten, alcoholgebruik en roken. Kunst, wetenschap en sport hebben dus een vergelijkbaar en wederzijds versterkend effect op lichaam en geest. Hun overeenkomst: alle drie zetten ze mensen aan tot speels gedrag. We 'spelen' voetbal en we 'spelen' een fluitduet. Het is de neurobiologie van het spel dat mensen ongevoeliger maakt voor stressoren.

Er is een dikke stapel onderzoek waaruit blijkt dat mensen beter presteren, vindingrijker en minder angstig zijn, en minder snel depressief en overspannen raken, zolang ze een speelse levenshouding hebben. De kleuters met het rijkste fantasiespel zijn vier jaar later de beste divergente denkers en kunnen het best omgaan met stress. Speels gedrag draagt bij aan innovatiekracht en aanpassingsvermogen. Niet voor niets geldt in de natuur een ijzeren wet: hoe complexer en inventiever een diersoort hoe meer tijd die soort spelend doorbrengt.

Wie stopt met spelen wordt stram in het hoofd en dus kwetsbaar in een snel veranderende wereld. Wie niet flexibel meebeweegt raakt op de moderne arbeidsmarkt maar al te gemakkelijk uitgerangeerd. Onze kinderen zullen buigzaam moeten zijn als bamboe wanneer Azië ons steeds meer beconcurrereert, wanneer de fossiele brandstof opraakt en het klimaat verandert, terwijl zij ondertussen ook nog onze schulden moeten afbetalen. Veerkracht is belangrijker dan ooit.

In zware tijden als deze moet je dus niet minder maar juist meer in spel investeren. In sport én vooral in kunst en wetenschap. Al experimenterend, toneelspelend, tekenend en musicerend trainen we een mindset waarin niet krampachtig winnen en overleven maar ontwikkeling, aanpassing en vernieuwing centraal staan. Meer kunst en experiment in de klas verdient daarom juist nu prioriteit. Scholen moeten juist nu een dijk opwerpen tegen oprukkende verstraming en verstijving. Ga daarom net als in Amerika ook in het Nederlandse onderwijs creativiteitsscores meten. Maak van speelsheid een eindterm. Zorg dat pabo's creatieve vakken en muziek weer serieus nemen. Beloon scholen voor consistent spel-, science- en cultuurbeleid, voor samenwerking met uitvoerend kunstenaars en wetenschappers en stimuleer binnen gemeenten de samenwerking van scholen met amateurkunst, -science en -sport.

Nederland kent traditioneel een uitgebreid netwerk amateurverenigingen. Ruim vier miljoen sporters en vijf miljoen amateurkunstenaars leven zich minimaal eens in de week uit met schilderen, voetballen, toneelspelen, dansen, hockey, musiceren of zingen. Als je geregelde museumbezoekers, theater- en concertgangers, vogelaars en amateurastronomen erbij optelt dan is de groep nog imposanter. Daar mogen we trots op zijn met elkaar. In elk bedrijf werken ze, in elke straat wonen ze en met elkaar helpen ze Nederland flexibel en leefbaar te houden. Laten we er voor zorgen dat het cijfer de komende jaren niet daalt maar verder stijgt.

Mark Mieras is wetenschapsjournalist gespecialiseerd in hersenontwikkeling. Hij is auteur van *Ben ik dat?* en *Liefde (Nieuw Amsterdam)*. De Stichting Kunstzinnige Vorming Rotterdam (SKVR) voegde dit betoog als preambule toe aan haar beleidsplan.

