

*Aan de ingang van het kerkhof in Leuven leunt een vrouw tegen het hek. In haar ene hand houdt ze een pot chrysanten vast, met de andere hand veegt ze de tranen weg die over haar wangen rollen. Bevangen door verdriet maar ook aangetrokken tot de ingetogen sfeer op de begraafplaats sluit ze zich wat verderop aan bij een menigte toeschouwers die zij aan zij luisteren naar meester Jan.*

*Als een rasechte verteller weet Jan enkele kleurrijke buurtbewoners weer tot leven te brengen.*

*Na Jan betreedt Naima het kleine podium en zingt ze een lied voor haar overleden moeder.*

8

# Immaterieel cultureel erfgoed en psychisch welzijn

## Een introductie

De verhalen van Jan en Naima maken deel uit van het kerkhofconcert van Reveil, een organisatie met een eigentijdse kijk op rouwen. Omringd door de graven van hun dierbaren vinden de toeschouwers troost bij elkaar. Dit samen rouwen op de begraafplaats vinden we ook terug in Mexico waar de nabestaanden aan de vooravond van Dia de los Muertos – de dag dat de doden naar de aarde weerkeren – samenkomen op het kerkhof om de graven van hun geliefden op te kuisen en te versieren. Daarbij brengen ze een kleurrijk bloementapijt aan om hun dierbaren warm te verwelkomen, een ritueel dat

gepaard gaat met eten, drinken en muziek maken. Beide rituelen zijn voorbeelden van immaterieel-erfgoedgebruiken die bijdragen aan het psychisch welbevinden van de nabestaanden.

### ■ Immaterieel erfgoed is van alle tijden en culturen

We zijn ons er niet altijd van bewust, maar overal waar mensen sinds lang samenleven zijn er erfgoedpraktijken die het gemeenschapsleven vorm geven, betekenis verlenen en ontspanning brengen. Gebruiken geven zin aan belangrijke levensovergangen zoals een babyborrel om een geboorte



mandenvlechten © Alain Meessen



Reuzen Amir en Noa tijdens de Mechelse Ommegang © Jonas Maris

te vieren of een ceremonie om de overstap te maken van kind naar volwassene. Maar evengoed zijn het supporteren bij een wielervedstrijd, het vasten bij de ramadan of het bereiden van artisanale kazen uitingen van immaterieel erfgoed. Immaterieel erfgoed behelst de wereld van rituelen en tradities, kennis en vakmanschap, die steeds weer doorgegeven worden, over generaties heen.

Immaterieel erfgoed heeft zijn wortels in het verleden. Het krijgt hierdoor wel eens de stempel van *oubollig*, wat echter geen recht doet aan het actuele en levende karakter en de rijkdom die erin verscholen liggen. De kennis, gebruiken en vaardigheden die we van onze voorouders erven, zijn historisch doorleefd en gekneed. Maar even wezenlijk is dat immaterieel erfgoed niet tastbaar is. Zelfs al zou de kennis over tradities en ambachten op papier staan of werd het erfgoed in beeld gebracht, toch is het enkel in de hoofden, de handen en de harten van mensen dat het écht leeft. En net dat maakt het dynamisch en hedendaags. Immaterieel erfgoed groeit mee met de veranderingen in de samenleving. Zo kreeg het diverse karakter van de Mechelse bevolking haar weerspiegeling in de Mechelse Ommegang door een uitbreiding van de reuzenfamilie met de kinderen Amir en Noa. Een herdenkingsjuweel met daarin de as van een dierbare overledene voegt dan weer iets toe aan het ritueel van onze rouwverwerking.

### ■ De link met psychisch welzijn

Immaterieel erfgoed groeit niet alleen mee, maar biedt ook houvast in de snel evoluerende samenleving. Maatschappelijke tendensen zoals globalisering, migratie, hoogtechnologische ontwikkelingen en vermarkting van tradities brengen naast

verrijking ook vervreemding en verwarring binnen in de samenleving. Wie in deze stroomversnelling op zoek gaat naar stabiliteit, verstrooiing of verbinding vindt vast zijn gading in de wereld van immaterieel erfgoed. Met de menselijke creativiteit als motor zijn de culturele uitingen van immaterieel erfgoed schier oneindig. Overall vind je wel een vereniging, evenement of ritueel dat mensen samenbrengt rond een gedeelde passie. Die sociale cohesie vormt een sterke motor voor psychisch welzijn en vormt de brandstof voor een warmere samenleving. Ook de individuele beleving van immaterieel erfgoed, zoals de meditatieve kracht bij het beoefenen van een ambacht of een catharsis bij het aanschouwen van een religieuze processie, doet iets met de mens.

We beoefenen immaterieel erfgoed omdat we er zin in hebben en na een tijdje ervaren we dat het ook een positief effect heeft op ons psychisch welzijn. Een workshop lepelsnijden bleek later de start te zijn van een passionele ambachtsbeoefening, een vrijwilligersengagement om de plaatselijke kermis op te bouwen leidde tot nieuwe vriendschappen of het klaarmaken van het oude tajinerecept van grootmoeder bracht de familie in Marokko even dichterbij. Immaterieel erfgoed brengt ons in verbinding met anderen, maar ook met onszelf en onze culturele identiteit.

### ■ Immaterieel erfgoed als hulpbron bij een psychisch herstel

In het verleden is al vaker gebleken dat immaterieel erfgoed ook helend kan werken bij psychische kwetsuren. Het rustgevende effect van handwerk of het samenzijn tijdens een naaigroep helpt bij het uiten van emoties. Nederlandse





De Gnawa van Karkaba in actie © Illias Teirlinck

vrouwen gaven in de naoorlogse periode onder het motto *Eén dracht maakt eendracht* massaal gehoor aan de oproep om lapjes stof met een emotionele waarde aan elkaar te naaien tot een *bevrijdingsrok*. Dit patchwork was een manier om de trauma's uit de oorlog te verwerken, het verlies van dierbaren een plaats te geven en uitdrukking te geven aan samenhang bij de wederopbouw van het land.

Zo gebeurt het ook steeds vaker dat immaterieel erfgoed een plaats krijgt in het herstelproces bij psychische kwetsbaarheid, getuige de vele initiatieven in de zorg zoals dans-, muziek- en theateractiviteiten, kunstprojecten en het aanleren van ambachten in crea-ateliers en re-integratieprojecten. Initiatieven die patiënten een taal geven om zich emotioneel te uiten, afleiding bieden voor hun dagelijkse zorgen en verbinding laten maken met zichzelf en met anderen. Ook buiten de muren van de zorg zijn er mogelijkheden voor het beoefenen van immaterieel erfgoed als schakel in het proces naar psychisch herstel. Vanuit de inclusiegedachte betrekken sommige erfgoedpraktijken bewust kansengroepen, waaronder mensen die psychisch worstelen, bij hun werking.

Soms beoogt de erfgoedpraktijk an sich psychische genezing. Zo denken we bijvoorbeeld aan een aantal danspraktijken die zich richten op de beleving van een innerlijke catharsis, op genezing en verbinding met een gezonde *ik*. De Gnawa-ceremoniën die vanuit Marokko naar ons land zijn overgewaaid, zijn geen feesten maar rituelen (*de lilás*) die worden gehouden om iemand te genezen van fysieke of psychische problemen. En ook al klopt het niet helemaal dat het dansen van de tarantella in Zuid-Italië beoefend werd om te genezen van een spinnenbeet, toch was deze dans voor velen een noodzakelijke uitlaatklep om niet platgedrukt te worden door het strakke keurslijf van religieuze voorschriften en sociale taboes. Tot slot merken we ook op dat sommige immaterieel-erfgoedpraktijken net gegroeid zijn vanuit het thema geestelijke gezondheid, zoals de verering van Sint-Dimpna, de

patrones van de geesteszieken, en haar historische band met de psychiatrische thuisverpleging in Geel.

De ruime waaier aan tradities en rituelen, kennis en kundes vormt een rijke hulpbron in onze zoektocht naar psychisch welzijn. De woorden vielen al: verbinding, meditatie, expressie, identiteit en fierheid. Het zijn slechts enkele voorbeelden van de heilzame werking van immaterieel erfgoed. Kortom, instappen in een erfgoedpraktijk is een boeiende reis doorheen onze innerlijke beleving en welzijn. Op die reis nemen we u graag mee in onze toekomstige bijdrages aan Psyche.

#### Tine Van de Vel

is als freelancer met een hart voor woord, beeld en immaterieel erfgoed betrokken bij de Werkplaats.

Deze rubriek wordt verzorgd door Werkplaats immaterieel erfgoed.



Foto's: Werkplaats immaterieel erfgoed

**Werkplaats immaterieel erfgoed** is het aanspreekpunt rond immaterieel erfgoed. Zij zet zich in om de kracht van praktijken, gewoontes en kennis in het hart van hedendaags en divers samenleven tevoorschijn te halen en te versterken. Ontdek op [immaterieelerfgoed.be](http://immaterieelerfgoed.be) welke gebruiken, praktijken, gewoontes, kennis en tradities leven in Vlaanderen en Brussel!