

Informatie over een uniek
kunstkijkproject en hoe je als
museum hieraan deelneemt

November 2024

Doe mee met **Museum** op recept

Museum op recept

Het Dordrechts Museum, Museum van de Geest en Bonnefanten ontwikkelden samen de pilot *Museum op recept*. Het unieke kunstrijkproject met drie verschillende methodes is gericht op het actief verbeteren van de mentale gezondheid. Deelnemers van *Museum op recept* bekijken een aantal kunstwerken en gaan daarover met elkaar in gesprek onder leiding van een professionele begeleider. De eerste onderzoeksresultaten zijn veelbelovend en bevestigen dat deze manier van kunstkijken daadwerkelijk op een positieve manier bijdraagt aan het mentale welzijn. Alle reden om *Museum op recept* verder uit te bouwen en toegankelijk te maken voor meer mensen. We nodigen daarom alle geïnteresseerde musea van harte uit om bij deze bijzondere samenwerking aan te sluiten.

De helende kracht van kunst

De mentale gezondheid van de Nederlandse bevolking staat onder druk; nooit eerder was er in Nederland zo'n sterke groei van het aantal mensen dat kampt met gevoelens van stress, angst of somberheid. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) concludeerde in 2019 officieel dat het beleven van kunst de gezondheid en het algehele welbevinden bevordert. Kunst roept emoties op, verrast, brengt je op andere gedachten en versterkt zo de innerlijke veerkracht. Kunst stimuleert daarbij zelfinzicht en de persoonlijke ontwikkeling. Kunst verbindt. Dit alles bevordert de mentale gezondheid. Het Dordrechts Museum, Museum van de Geest en Bonnefanten sloegen daarom de handen ineen om samen te onderzoeken hoe zij deze inzichten in praktijk konden brengen. Dit leidde tot de pilot *Museum op recept*. Op 14 november 2024 presenteerden we tijdens het Museumcongres de resultaten van *Museum op recept*. De positieve reacties en de [media-aandacht](#) benadrukken de urgentie van dit maatschappelijke probleem.



Foto: Manor Lux

Coverfoto: Bram Vreugdenhil



Foto: Bram Vreugdenhil

Programma

Een museumprogramma *Museum op recept* bestaat altijd uit drie bijeenkomsten van anderhalf uur, wekelijks of om de drie weken, in hetzelfde museum, volgens dezelfde methode, met dezelfde begeleider, met dezelfde groep. Tijdens een *Museum op recept*-rondleiding bekijkt een groep van maximaal zeven tot twaalf deelnemers aandachtig een klein aantal kunstwerken in het museum en gaat daarover met elkaar in gesprek. De rondleidingen en sessies zijn altijd in groepsverband zodat de deelnemers in contact komen met gelijkgestemden in een veilige en niet-stigmatiserende omgeving en uit een (mogelijk) sociaal isolement worden gehaald. Een getrainde museumdocent of mindfulnessstrainer begeleidt de groep in het kijken, ondersteunt het gesprek dat de deelnemer met zichzelf en met de andere deelnemers aangaat en biedt bij elk kunstwerk een aantal opdrachten aan.

Voor wie

Museum op Recept richt zich op iedereen die hun mentale gezondheid wil verbeteren. Het kunnen mensen zijn die zorg willen dragen voor hun mentale gezondheid – ook als het goed met ze gaat – en hun veerkracht en weerbaarheid willen vergroten. Het kunnen ook mensen zijn die even niet goed in hun vel zitten of (beginnende) mentale uitdagingen of kwetsbaarheden hebben, spanning, negatieve gedachten, angsten of stress ervaren. Het kunnen mensen zijn die nog aan het werk zijn, maar dreigen uit te vallen of mensen die na een periode van uitval in verband met mentale klachten juist weer aan het werk gaan en verlichting of ondersteuning nodig hebben. Door gebruik te maken van verschillende methodes kan *Museum op recept* een brede doelgroep aanspreken en tegelijkertijd klachtgericht en specifiek werken.

Drie kunstkijkmethodes

Omdat het scala aan mentale klachten die mensen kunnen ervaren en de interventies die daarvoor geschikt zijn zeer breed is, hanteert *Museum op recept* drie beproefde kunstkijkmethodes die ieder zijn toegespitst op bepaalde mentale klachten: *Kunst als Perspectief*, *Mindfulness in Museums* en *Visual Thinking Strategies*. Zo kan voor elke deelnemer het juiste programma worden aangeboden dat hen ook echt verder kan helpen. Alle methodes zijn toepasbaar op alle kunstvormen, iedere tentoonstelling en vaste collecties van musea. Musea kunnen één of meerdere methodes aanbieden.

Kunst als Perspectief

Doelgroep: Mensen die negatieve gedachten ervaren

Doel: Tools geven om met negatieve gedachten om te gaan

De methode *Kunst als Perspectief* is speciaal ontwikkeld voor mensen die te maken hebben met negatieve gedachten. De constante, negatieve gedachtestroom die de grootste boosdoener is bij stress, angst en somberheid, wordt tijdens de rondleiding gepauzeerd en bevraagd. Dit gebeurt doordat de deelnemers zich in een aangename, rustige omgeving volledig concentreren op een object dat niet oordeelt of terugpraat en hen alle tijd geeft het te bekijken en te analyseren. Gedachten worden meer gefilterd en niet direct als negatief bestempeld en dit geeft rust in het hoofd. Daarnaast is het ondernemen van een activiteit met gelijkgestemden, waaraan de deelnemer zelf actief bijdraagt, goed voor het gevoel van eigenwaarde en her- en erkenning van de eigen mentale klachten. Het intensief kijken naar kunst en hier een gesprek over aangaan helpt de deelnemers hun perspectief te veranderen. Opdrachten uit deze methode bieden de mogelijkheid om de negatieve gedachten en gevoelens uit te balanceren en positieve emoties op te bouwen.

De methode *Kunst als Perspectief* is ontwikkeld door Yaël van Loosbroek-Speck. Ze kreeg tien jaar geleden te maken met een depressie en ondervindt daar tot op de dag van vandaag de gevolgen van. Kunst was en is voor haar een krachtig middel om haar negatieve gedachten te kanaliseren. De methode is ontwikkeld vanuit het inzicht dat het belangrijk is om aan je mentale gezondheid te werken en de wens anderen te helpen.

Deze methode kan gegeven worden door een museumdocent die een eendaagse training *Kunst als Perspectief* bij Yaël van Loosbroek-Speck heeft doorlopen.

Mindfulness in Museums

Doelgroep: Iedereen die de kracht van kunst op de mentale gezondheid wil ervaren. Het programma is geschikt voor mensen met burn-out-, angst- en depressieklachten.

Doel: Het vergroten van veerkracht ten aanzien van stress, anders omgaan met automatische gedachte- en gedragspatronen en bevorderen van de mentale gezondheid.

Mindfulness in Museums biedt kunstervaringen die de mentale gezondheid bevorderen en de blik op de wereld verruimen. Dit programma is ontwikkeld om bezoekers te laten vertragen, verstillen en écht bij de kunst te laten zijn door een veilige, toegankelijke ruimte te bieden voor reflectie, betekenisgeving en uitwisseling. Deelnemers krijgen handvatten aangereikt om zich bewust te worden van hun eigen automatische gedachte- en gedragspatronen, gevoelens en sensaties. En om deze met nieuwsgierigheid en zonder oordeel te onderzoeken. De zintuigen zijn hierbij essentieel, die brengen je altijd terug naar het huidige moment. We weten vanuit de huidige wetenschap ook dat dit effectief helpt om minder te piekeren over wat is geweest of kán komen en je meer te verwonderen in het nu.

Naast het verkennen van het kunstwerk en de eigen binnenwereld in stilte, is er ruimte voor uitwisseling met geestverwanten in de groep. Door hardop woorden te geven aan de ervaring, en her- en erkenning te vinden in de woorden van anderen, worden inzichten opgedaan die behulpzaam zijn in ons dagelijks leven. Met dit programma draagt het museum bij aan het viereen van de diversiteit van verschillen geesten. Iedereen wordt gehoord en gezien en kan meedoen op basis van gelijkwaardigheid.

Deze methode wordt gegeven door een erkende mindfulnesstrainer met een achtergrond als zorgprofessional. Via *Museum op recept* zijn erkende mindfulnesstrainers in te huren die zijn bijgeschoold tot *Mindfulness in Museums*-trainer door ontwikkelaar van de methode Jolien Posthumus.



Foto: Bastiaan Musscher

Visual Thinking Strategies (VTS)

Doelgroep: Mensen die niet helemaal lekker in hun vel zitten (laagdrempelig)

Doel: Kunstkijken en reflecteren, zonder educatie achteraf over eigen gevoelens, de- stigmatisering van het thema

De methode *Visual Thinking Strategies* biedt een veilige omgeving om nieuwe zienswijzen te ontwikkelen en te verkennen. Deelnemers worden zich bewust van hun eigen denkpatronen en die van anderen, en leren dat verschillen bestaan en verrijkend zijn. Deelnemers maken een persoonlijke verbinding met de kunstwerken. *Visual Thinking Strategies* gaat over leren kijken met een open en onbevangen blik, over de waarde van stilstaan bij wat je ziet en je oordeel onderzoeken. Met *Visual Thinking Strategies* beschikt het museum over een krachtige en effectieve gespreksvorm die waarborgt dat elke deelnemer zich gezien en gehoord voelt.

Door gebruik te maken van de methode *Visual Thinking Strategies* helpt de rondleider de deelnemers om volledig te concentreren op wat zij zien. Deelnemers zijn aandachtig bezig met hetgeen dat voor hen staat. De methode geeft de tijd en ruimte om te analyseren, waardoor andere gedachten naar de achtergrond verdwijnen. Er ontstaat als het ware een pauze van negatieve gedachten. De kracht van de methode zit hem in leren kijken, zonder te interpreteren. Het helpt om te relativiseren: door zonder oordeel te kijken naar dingen en in het 'nu' te zijn. Door samen waar te nemen zonder associaties en interpretaties worden 'wat als'-gedachten die mensen kunnen ervaren geparkeerd. Deze methode leert de scenario's die de deelnemer zelf maakt los te laten.

Deze methode kan gegeven worden door een museumdocent die getraind is in de methode *Visual Thinking Strategies*.



Foto: Richard Stark

Ervaringen van deelnemers

‘Ik had niet verwacht dat een paar sessies zoveel los zouden maken. Ik vond het heel fijn om met gelijkgestemden in een groep te zitten. Het gaf troost en inspireerde. Ik ben hierdoor weer gemotiveerd om met mijn mentale welzijn bezig te zijn. En ook om vaker naar kunst te kijken.’

‘Ik ben erdoor geïnspireerd liever voor mezelf te zijn, compassievoller. En zelfzorg kan dus ook een museumbezoek zijn en daardoor kan werken aan mentale gezondheid ook leuk zijn in plaats van hard werken, wat het wel een beetje was tot nu toe voor mij. Maar nu zie ik het ook meer als iets leuks en positiefs.’

‘Als iemand zich afkeurend uit over iets, vraag ik nu soms: “Wat heb je dan gehoord, gezien of wat gebeurde er?” Ik krijg als reactie dat mensen zich hierdoor gehoord en soms ook geholpen voelen.’

‘Dat het op alle vlakken werkt, heeft me wel verrast. Je kan het zowel op werk als privé toepassen. Ook in relatie tot anderen.’

‘In plaats van gevoelens wegstoppen, mogen ze er gewoon zijn. En hoeven ze ook niet gelabeld te worden om er te mogen zijn. Een gevoel is een gevoel en probeert je iets duidelijk te maken. Het heeft dus een functie. Wegstoppen, labelen of rationaliseren helpt niet.’

‘Hiervoor was kijken naar kunst meer informatief. Ik vond het ook snel vermoeiend, omdat je zoveel mogelijk in je wil opnemen. Nu zie ik het meer als inspirerend, maar ook rustgevend. Goed voor je hoofd en je lichaam. Ik ging voorheen bijna nooit naar een museum, maar zou nu graag regelmatig naar een museum gaan voor mijn mentale welzijn.’

Aanbevelingen uit het veld

‘De deelnemers geven aan dat het kijken naar kunst positieve emoties oproept en hen op een andere manier leert kijken naar de werkelijkheid. Het prikkelt hun nieuwsgierigheid en ze ervaren meer sociale verbondenheid. De bevinding dat deelnemers door zo’n museumprogramma meer connectie ervaren en zeggen uit hun sociaal isolement te raken, is voor mij nieuw en verrassend. Ik herken de connecterende waarde wel uit studies naar andere participatieve kunstprojecten zoals samen zingen of samen dansen. De sociale connectie vind ik belangrijk, want eenzaamheid is wijd verspreid in ons land.’ - *Prof. dr. Tineke Abma, bijzonder hoogleraar Kunst & Zorg aan Erasmus School of Health Policy & Management (ESHPM)*

‘*Museum op recept* is een belangrijk en relevant maatschappelijk initiatief vanuit de sector zelf, dat aansluit bij de actualiteit. Het is een programma dat elk museum op zijn eigen manier kan invullen en op die manier landelijk uitgerold zou kunnen worden. Een mooie manier om als museumsector bij te dragen aan de mentale gezondheid.’ - *Vera Carasso, directeur Museumvereniging*

Doe mee!

We hebben de ambitie om van *Museum op recept* een landelijk en breed gedragen museumprogramma te maken in zoveel mogelijk deelnemende musea. Heb je interesse om met jouw museum aan te sluiten bij *Museum op recept*? Of wil je er eerst meer over weten? We vertellen je graag vrijblijvend meer over de pilot, de onderzoeksresultaten en hoe we nu verder gaan. Neem vrijblijvend contact op met kwartiermaker Jolien Posthumus via contact@museumoprecept.nl of het contactformulier op de website museumoprecept.nl.



Foto: Bastiaan Musscher