

Persbericht

11 november 2024

MUSEUM OP RECEPT; DE HELENDE KRACHT VAN KUNST

Op 14 november presenteren het Dordrechts Museum, Bonnefanten (Maastricht) en Museum van de Geest (Haarlem) de onderzoeksresultaten van de pilot *Museum op recept* tijdens het Museumcongres.

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, Bonnefanten en Museum van de Geest 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*: een uniek kunstbijkijkproject dat gericht is 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 kunstbijkijken 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.

‘Als bruggenbouwers geloven wij in de helende kracht van kunst en geschiedenis. Die vergroot je geestelijke speelruimte en verruimt je blik op de wereld. Als museum staan we midden in de maatschappij en willen we een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid en de mentale weerbaarheid van de Nederlandse bevolking.’

Femke Hameetman, artistiek directeur Dordrechts Museum en initiatiefnemer van *Museum op recept*.

Museum op recept

Tijdens een programma van *Museum op recept* kijkt een groep van maximaal twaalf deelnemers naar speciaal geselecteerde kunstwerken en gaat daarover met elkaar in gesprek onder leiding van een professionele begeleider. *Museum op recept* hanteert drie verschillende kunstbijkijkmethodes. *Kunst als Perspectief* biedt een ander perspectief op (negatieve) gedachten. *Mindfulness in Museums* vergroot het vermogen om de moeilijkheden die het leven biedt, te erkennen en aanvaarden en tegelijkertijd de mooie en fijne dingen te blijven zien. *Visual Thinking Strategies* biedt een veilige omgeving om nieuwe zienswijzen te ontwikkelen en te verkennen.

Veelbelovende resultaten

Niet eerder werd er onderzoek gedaan naar het effect van kunstbijkijkprogramma's die specifiek gericht zijn op het verbeteren van mentaal welzijn. De resultaten tonen aan dat de programma's van *Museum op recept* een positieve invloed hebben op het mentaal welzijn van

de deelnemers. Zij ervoeren niet alleen een impact op emotioneel en cognitief gebied, maar deden ook cognitieve, sociale en kunstzinnige inzichten op. *Museum op recept* leidde bij de deelnemers tot een andere kunstbeleving en een sterkere sociale verbinding met elkaar. De programma's maakten vaak diepe indruk:

'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.'
Deelnemer pilot *Museum op recept*

Prof. dr. Tineke Abma, bijzonder hoogleraar Kunst & Zorg aan Erasmus School of Health Policy & Management (ESHPM) noemt de bevindingen uit het onderzoek verrassend: '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.'

Nationaal museumprogramma

Nu het programma zowel wetenschappelijk als operationeel getest is, is het aantrekkelijk voor andere musea. De samenwerking *Museum op recept* roept andere musea dan ook op zich aan te sluiten bij dit waardevolle project. '*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,' aldus Vera Carasso, directeur Museumvereniging.

.....

Kijk voor meer informatie over *Museum op recept*, inschrijven als deelnemend museum en het onderzoeksrapport op museumoprecept.nl.

De methode *Kunst als Perspectief* is ontwikkeld door ervaringsdeskundige Yaël van Loosbroek-Speck, die ruim tien jaar geleden zelf te maken kreeg met depressie, angst en negatieve gedachten. *Mindfulness in Museums* is ontwikkeld door geregistreerd trauma- en neurosensitief mindfulnesstrainer en -therapeut Jolien Posthumus.

Niet voor publicatie:

Initiatiefnemers: Dordrechts Museum, Bonnefanten en Museum van de Geest

Woordvoerder: Jolien Posthumus, kwartiermaker *Museum op recept*

Contact: 06-42157748 / contact@museumoprecept.nl

Persfoto's

Zie de [beeldbank op museumoprecept.nl](https://beeldbank.opmuseumoprecept.nl)

Bestaande onderzoeken op het gebied van kunst en mentale gezondheid:

- De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, World Health Statistics 2019
- Onderzoeksprogramma *Kunst in de langdurende zorg*, ZonMw i.s.m. het Langlevekunstfonds, 2019. Uitvoering door Leyden Academy on Vitality and Ageing en AmsterdamUMC.
- *Museum op recept*, Mark Mieras, 2021
- Whitepaper Arts in Health Netherlands, *Een nationale agenda*, 2024
- Trimbos-instituut en LKCA, *Cultuurparticipatie en mentale gezondheid*, 2024