

Pilot Museum op recept

Kunstkijken voor mentale veerkracht



Geestelijke gezondheid en mentale weerbaarheid zijn belangrijke voorwaarden voor een gezond leven. Een goede mentale gezondheid verlengt de levensverwachting met 15 tot 20 jaar. Daarom is het ministerie van VWS met een aanpak gekomen die inzet op een mentaal gezond Nederland, met bijzondere aandacht voor jongeren, jongvolwassenen, werkenden en kwetsbare inwoners. Ook werkgevers en onderwijsinstellingen proberen een bijdrage te leveren, al dan niet met steun van de overheid.

Er is een duidelijke relatie tussen welzijn, mentale gezondheid en kunst en cultuur. Als museum willen wij daarom ook een steentje bijdragen aan de mentale weerbaarheid van de samenleving. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) concludeerde in 2019 officieel dat het beleven van kunst de gezondheid bevordert. Kunst roept emoties op, verrast, brengt je op andere gedachten en versterkt zo de innerlijke veerkracht. Kunst stimuleert zelfinzicht, de persoonlijke ontwikkeling en kunst verbindt. Dit alles bevordert de mentale gezondheid.¹

De overtuiging dat beeldende kunst een positieve bijdrage kan leveren aan de gezondheid, de wens van musea om zich midden in de maatschappij te positioneren én de wens om oplossingen te zoeken voor de mentale gezondheids crisis hebben geleid tot een samenwerkingsproject:

Museum op recept is een begeleid kunstkijkprogramma in het museum waarbinnen studenten, *young professionals* en werkenden (18-67 jaar) via hun werkgever of onderwijsinstelling hun mentale gezondheid kunnen versterken en de krachtige werking van kunst op de psyche kunnen ervaren. *Museum op recept* bestaat uit drie verschillende kunstkijkmethodes: ieder museum biedt één methode aan voor een specifieke doelgroep in een traject van drie bijeenkomsten. Telkens bekijkt een groep van maximaal zeven tot twaalf deelnemers aandachtig een klein aantal kunstwerken en gaat daarover met elkaar in gesprek onder begeleiding van een getrainde museumdocent of mindfulness trainer. *Museum op recept* kan zowel preventief of als nazorg ingezet worden: in beide gevallen wordt een nieuw gedachtenperspectief gestimuleerd aan de hand van kunst, die kan helpen wanneer er nieuwe kwetsbaarheden naar voren komen. Het is een programma om de mentale gezondheid te onderhouden en je veerkracht te verhogen.

Bij het Dordrechts Museum zullen wij gaan werken met de methode *Kunst als perspectief*. In 3 sessies van +/- 1,5 uur kijken telkens max. 7 deelnemers en 2 museumdocenten naar 3 kunstwerken. Het kijken wordt begeleid door vragen en opdrachten. Het helpt specifiek mensen te laten werken aan hun negatieve gedachten, aan de hand van kunst. Ook hiervoor geldt: dit kan zowel preventief of als nazorg ingezet worden. Het kan helpen om meer negatieve gedachten, stress of een burn-out te voorkomen.

Opzet pilot

Omdat het gaat om pilots wordt er onderzoek gedaan naar de effectiviteit van het programma. Hiervoor vragen wij de deelnemers voor én na de 3 sessies online een korte (anonieme) vragenlijst in te vullen. Dit neemt telkens zo'n 15 minuten in beslag.

Verder spreekt het voor zich dat alles wat er besproken wordt tijdens de sessies als vertrouwelijk wordt beschouwd. Er wordt geen persoonlijke informatie gedeeld met derden, zoals collega's of leidinggevenden.

Het programma is al uitgebreid getest en ook door verschillende mentale gezondheidsprofessionals gekeurd. Belangrijk om te weten is dat we geen therapie of medicijn aanbieden. Deelnemers ontvangen slechts handvatten om aan de hand van kunst te werken aan hun mentale weerbaarheid. De museumdocenten die het programma geven zijn getrainde professionals op het gebied van kunstbegeleiding én het geven van dit programma, maar zijn geen psychologen of psychiaters.

Deelname aan de *Museum op recept* pilot is **gratis!**

Hoe kunt u zich aanmelden:

Om deel te nemen stuurt u een e-mail naar Kachiri van Zwam (educatie medewerker Dordrechts Museum) via ke.van.zwam@dordrecht.nl met daarin uw **naam** en aan **welke pilotgroep** u wilt deelnemen (zie het schema hieronder). **Deadline** voor aanmelden is 2 weken op voorhand:

- Voor de groepen A en B is dat dinsdag 27 februari.
- Voor de groepen C en D is dat donderdag 25 april.

Voor vragen kunt u ook terecht bij Kachiri.

GROEP A

Data: dinsdag 12 maart, dinsdag 2 april en dinsdag 23 april

Tijd: 11.15 uur-12.45 uur

GROEP B

Data: dinsdag 12 maart, dinsdag 2 april en dinsdag 23 april

Tijd: 14:15 uur-15:45 uur

GROEP C

Data: donderdag 9 mei, donderdag 30 mei en donderdag 20 juni

Tijd: 11.15 uur-12.45 uur

GROEP D

Data: donderdag 9 mei, donderdag 30 mei en donderdag 20 juni

Tijd: 14:15 uur-15:45 uur