# **Museum op recept**

# **draagt positief bij aan mentale gezondheid**

[Laura van Elst](https://www.skipr.nl/author/lauravanelst/)13 november 2024, 16:44 372 keer gelezen

Kunst bewonderen draagt bij aan de mentale gezondheid. Dat blijkt uit een pilot en onderzoek van het Dordrechts Museum, Museum van de Geest en Bonnefanten.

De musea sloegen de handen ineen binnen de pilot ‘Museum op recept’. Het kunstkijkproject richt zich op het actief verbeteren van de mentale gezondheid. “Als bruggenbouwers geloven wij in de helende kracht van kunst en geschiedenis. Die vergroot je geestelijke speelruimte en verruimt je blik op de wereld”, [reageert](https://www.linkedin.com/posts/jolienposthumus_kunstkijkproject-gericht-op-het-verbeteren-activity-7262080572083073024-Xc62/?utm_source=share&utm_medium=member_desktop) Femke Hameetman, artistiek directeur van het Dordrechts Museum en initiatiefnemer van de pilot.

## **Uit sociaal isolement**

Tijdens het programma van Museum op recept kijkt een groep van maximaal twaalf deelnemers naar speciaal geselecteerde kunstwerken. Onder leiding van een professionele begeleider gaat het gezelschap daarover in gesprek. Daarbij hanteert Museum op recept drie methoden. *Kunst als Perspectief* biedt een ander perspectief op (negatieve) gedachten. *Mindfulness in Museum* vergroot het vermogen om de moeilijkheden in het leven te erkennen, te aanvaarden en tegelijkertijd positief te blijven. En *Visual Thinking Strategies* biedt plek om nieuwe zienswijzen te ontwikkelen en te verkennen.

Voor het eerst is er onderzoek gedaan naar het effect van kunstkijkprogramma’s die zich richten op mentale gezondheid. De onderzoeksresultaten worden donderdag 14 november op het Museumcongres gepresenteerd. [Tineke Abma](https://www.skipr.nl/nieuws/tineke-abma-benoemd-tot-bijzonder-hoogleraar-kunst-en-zorg/), bijzonder hoogleraar Kunst & Zorg, noemt de bevindingen verrassend. “De deelnemers geven aan dat het kijken naar kunst positieve emoties oproept en hen op een andere manier leert kijken naar de werkelijkheid.” Bovendien wordt hun nieuwsgierigheid geprikkeld, ervaren ze meer sociale verbondenheid en worden ze uit hun sociaal isolement gehaald. De samenwerking Museum op recept roept andere musea dan ook op zich aan te sluiten bij dit project.