



Gent, *Museum Dr. Guislain*, 1857, Adolphe Pauli (foto: auteur).

Kunst, musea en mentaal welzijn

MA eindwerkstuk	Moderne en hedendaagse kunst (15.400 woorden)
Student	Martina Schäfler (0098973)
Begeleider	Dr. Patrick van Rossem
Tweede lezer	Dr. Hestia Bavelaar
Datum	15 juni 2023

Inhoudsopgave

Samenvatting	pagina 03
Inleiding	pagina 04
Hoofdstuk 1 Effecten van kunstmusea op mentaal welzijn: review	
1.1. Minder stress door kunstmusea en kunstgalerieën	pagina 08
1.2. Minder angst en depressie door kunstmusea en kunstgalerieën	pagina 11
1.3. Blijdschap en verbondenheid door (kunst)musea	pagina 14
Hoofdstuk 2 Effecten van kunst op mentaal welzijn: review	
2.1. Minder stress door kunst	pagina 18
2.2. Minder angst door kunst	pagina 21
2.3. Minder angst en depressie door zelf kunst maken	pagina 24
Hoofdstuk 3 Kunst, musea en mentaal welzijn in de praktijk: twee case studies	
3.1. Programma's voor mentaal welzijn in Van Gogh Museum	pagina 28
3.2. Programma's voor mentaal welzijn in Museum Dr. Guislain	pagina 34
3.3. Effectmeting van programma's voor mentaal welzijn in Van Gogh Museum en Museum Dr. Guislain	pagina 39
Conclusie	pagina 45
Aanbevelingen	pagina 49
Bibliografie	pagina 54
Bijlage Enquête	pagina 58
Dankwoord	pagina 67

Samenvatting

Een groeiend percentage van de Nederlandse bevolking heeft problemen met de mentale gezondheid. Dit speelt met name bij jongeren en jongvolwassenen, terwijl uit tal van wetenschappelijke studies blijkt dat kunst en musea een positieve invloed hebben op het psychische welbevinden van mensen. Kijken naar kunst, creatieve activiteiten en het bezoek aan een museum of kunstgalerie werkt positief op mentaal welzijn. Kwalitatieve en kwantitatieve metingen tonen de reductie van stress, angst- en depressieklachten aan na het kijken naar kunst, maken van kunst of een bezoek aan een kunsttentoonstelling. Ondanks deze positieve impact van kunst en musea op het mentaal welbevinden van mensen, zijn er in Nederland nog maar weinig welzijnsprogramma's in kunstmusea actief. Met een praktijkgerichte aanbeveling wordt beoogd om hier verandering in te brengen als een mogelijke bijdrage voor het aanpakken van een maatschappelijk probleem.

Inleiding

De toename van mentale gezondheidsproblemen is een groeiend maatschappelijk probleem in Nederland.¹ Met name onder jongeren is dit probleem groot. Voor een positief mentaal welbevinden zijn meerdere factoren belangrijk. Dat zijn onder andere het gevoel van blijheid, eigenwaarde, veerkracht, het vermogen om te herstellen na stressvolle gebeurtenissen en het ervaren van sociale steun.² Het is al langer bekend dat creatieve activiteiten therapeutisch kunnen worden ingezet om de mentale gezondheid van mensen te verbeteren. Het therapeutische effect van kunstactiviteiten heb ik ook gezien in mijn eigen praktijk als kunstdocent op een middelbare school. Het bewijs van de rol van kunsten op het verbeteren van het welzijn werd in een rapport van het World Health Organization (WHO) gepresenteerd (Fancourt en Finn, 2019). De resultaten van meer dan 3000 studies toonden de helende werking van kunst aan.

Hoewel tal van wetenschappelijke studies laten zien dat kunst en musea een positief effect hebben op het welzijn van mensen, zijn er in Nederlandse kunstmusea nog maar relatief weinig welzijnsprogramma's opgezet. Er draaien een aantal programma's in Nederlandse musea voor mensen met dementie en hun verzorgers in navolging van het Alzheimer project in het Museum of Modern Art te New York (2007-2014).³ Echter in deze scriptie ligt de focus op drie andere, veelvoorkomende mentale gezondheidsproblemen, namelijk stress, angst en depressie. Het Van Gogh Museum in Amsterdam biedt een welzijnsprogramma aan voor jongeren om mentale problemen bespreekbaar te maken. In het buitenland zijn er projecten opgezet waarbij musea samenwerken met de gezondheidszorg, zoals een programma in Museum Dr. Guislain in Gent. Een vergelijkbaar project is opgezet door het Brugmannziekenhuis in Brussel dat psychiatrische patiënten op

¹ 'Mentale gezondheid jongeren', Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, geraadpleegd 8 april 2023, <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>.

² Marloes Kleinjan et al., *Geluk onder druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland* (Rapport Unicef Den Haag, 2020), 13.

³ 'About the MoMA Alzheimer's Project', Museum of Modern Art, geraadpleegd 2 april 2023, <https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/>.

doktersrecept naar het museum stuurt (2022).⁴ Dit idee is afgeleid van het Art Therapy and Health programma van het Montreal Museum of Fine Arts in Canada (2018).⁵

Recente conferenties over dit onderwerp en een grote hoeveelheid studies illustreren de actualiteit van het onderwerp. In 2021 presenteerde het Metropolitan Museum of Art en het Arts and Health programma van het WHO het *Arts Healing Symposium*.⁶ In 2022 werd de *International Conference Culture & Mental Health* mede georganiseerd door Museum Dr. Guislain in Gent.⁷ En in februari 2023 werd de virtuele conferentie *Museums, Health and Wellbeing Summit 2023* georganiseerd door MuseumNext met diverse sprekers, die verschillende museumprogramma's toelichten over welzijn.⁸ De laatste decennia verschenen ook tal van publicaties van toonaangevende wetenschappers, die een verband aantonen tussen kunst, musea en het welzijn van mensen. Grootschalige bevolkingsonderzoeken in Zweden, Noorwegen, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten tonen een sterk verband aan tussen culturele activiteiten en welzijn. Dat gebeurde ook bij studies op middelgrote en kleinere schaal in onder andere Italië, Oostenrijk en Australië. Musea zijn bij uitstek geschikt voor welzijnsprogramma's (Camic en Chatterjee, 2013). Mensen worden blij van musea (Fujiwara, 2013). Het bezoek aan een museum en het kijken naar kunst werkt stress verlagend (Konlaan et al., 2001; Clow en Fredhoi, 2006; Grossi et al., 2019; Fekete et al., 2022). Ook kunnen kunst en musea angstklachten verminderen (Binnie, 2010) en symptomen van depressie reduceren (Blomdahl et al., 2022; Cuypers et al., 2012; Macdonald, 2022; Irwin en Boydell, 2022). Het bezoeken van culturele instellingen blijkt een positief effect te hebben op het emotionele welbevinden van mensen (Johansson, 2001; Fujiwara, 2013). 'Museum experiences successfully create value by measurably enhancing a

⁴ An-Katrien Callebaut, "Naar het museum op doktersvoorschrift – in gesprek met psychiater dr Johan Newell," *Metropolis M* (2022)11, https://www.metropolism.com/nl/features/48138_naar_het_museum_op_doktersvoorschrift_in_gesprek_met_psychiater_dr_johan_newell (geraadpleegd 6 januari 2023).

⁵ 'Montreal Museum Partners with Doctors to 'Prescribe' Art', British Broadcasting Corporation, geraadpleegd 2 april 2023, <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-45972348>.

⁶ 'Healing Arts Symposium', Met Museum, geraadpleegd 12 januari 2023, <https://www.metmuseum.org/events/programs/met-speaks/free-lectures/healing-arts-symposium>.

⁷ 'International Conference Culture & Mental Health', Museum Dr. Guislain, geraadpleegd 2 maart 2023, <https://www.museumdrguislain.be/nl/onview/conference-culture-mental-health>.

⁸ 'Museums, Health and Wellbeing Summit 2023', MuseumNext, geraadpleegd 2 maart 2023, <https://museumnext.mn.co/spaces/10382078/content>.

fundamental public need: the desire for personal, intellectual, social, and physical well-being'.⁹ Het welbevinden wordt op meerdere vlakken bevorderd (Falk, 2022).

Bij de meeste onderzoeken waren vooral wetenschappers met een medische, psychologische, sociale of economische achtergrond betrokken en nauwelijks kunsthistorici. Hier blijven kansen liggen. Over het algemeen werd weinig aandacht geschonken aan het beschrijven van het type beeldende kunst dat werd ingezet in het betreffende onderzoek. Er zijn zeer weinig studies bekend die een differentiatie maken tussen verschillende kunstwerken en het daarbij behorende effect op het mentaal welzijn van de beschouwer. Ook zijn er nauwelijks studies die zijn gericht op de leeftijdscategorie jongeren en jongvolwassenen. Naar mijn weten zijn er geen wetenschappelijke onderzoeken gepubliceerd naar welke programma's in kunstmusea stress verlagend kunnen werken en somberheid kunnen verminderen.

De hoofdvraag is hoe kunstmusea in Nederland actief kunnen bijdragen aan het verbeteren van het mentale welzijn onder de bevolking en van de jongeren en jongvolwassenen in het bijzonder. De ambitie van het onderzoek is om concrete aanbevelingen te doen voor tentoonstellingsagenda's en bemiddelingsprogramma's van kunstmusea. In het eerste hoofdstuk zal worden onderzocht op welke manier museumervaringen een positief effect hebben op het welzijn van mensen. Vervolgens zal in het tweede hoofdstuk worden onderzocht welke kunst een positief effect heeft op mentaal welbevinden. In het derde hoofdstuk zullen twee case studies van het Van Gogh Museum en van Museum Dr. Guislain worden besproken. In de afsluitende conclusie zal worden uiteengezet hoe de resultaten van het onderzoek kunnen worden geïmplementeerd in de tentoonstellingsagenda en de bemiddelingsinstrumenten van Nederlandse kunstmusea ter verbetering van mentaal welzijn.

De benadering van het onderwerp is interdisciplinair, waarbij verschillende psychologische en gedragswetenschappelijke theorieën zullen worden belicht. Er zal een mixed methods research methode worden toegepast met literatuurstudie, vergelijkend onderzoek, case studies, veldwerk en interviews. Er zal contact worden gelegd met experts uit de praktijk, zoals programmacoördinatoren van musea en diens samenwerkingspartners.

⁹ John H. Falk, 'Why Well Being Is at the Heart of Museum Experiences', American Alliance of Museums, geraadpleegd 12 januari 2023, <https://www.aam-us.org/2022/01/10/why-well-being-is-at-the-heart-of-museum-experiences/>.

Vele interviewaanvragen via e-mail bleven echter onbeantwoord of men stelde zich terughoudend op in het verstrekken van informatie omtrent de welzijnsprojecten en verwees naar persberichten. Twee musea stemden in met een interview via MS Teams: het Van Gogh Museum en Museum Dr. Guislain. Aanvullend zal een welzijnsprogramma voor jongeren over stress van het Van Gogh Museum in de praktijk worden getest op een middelbare school. De lesobservaties van de lesgevende docent en de gegevens uit de enquête onder de deelnemers zullen worden meegenomen in het onderzoek. Het onderzoek verloopt stapsgewijs via een analyse en evaluatie van relevante kwalitatieve en kwantitatieve studies, ervaringen van experts uit de museumsector tot subjectieve belevingen van participanten.

Hoofdstuk 1

1.0 Effecten van kunstmusea op mentaal welzijn: review

I am convinced that in the twenty-first century, culture will be to health what sports were in the twentieth century: cultural experiences will be seen to contribute to our well-being the same way sports do to our physical conditioning.

Nathalie Bondil, Institut du Monde Arabe¹⁰

Hoe en in hoeverre kunstmusea een positief effect hebben op het mentale welzijn van mensen, is de centrale vraag in het eerste hoofdstuk. Hierbij worden een aantal mentale stemmingen onderzocht: stress, angst en depressie, blijdschap en verbondenheid. De resultaten van verschillende kwalitatieve en/of kwantitatieve onderzoeken uit Engeland, Zweden, Italië, Oostenrijk, Noorwegen, Australië en de Verenigde Staten dienen hierin als bewijsmateriaal.

1.1. Minder stress door musea of kunstgalerieën

Ter verduidelijking van de invloed van kunst en musea op stress zijn een aantal relevante studies geselecteerd. Bij deze onderzoeken lag de focus op het meten van de fysiologische en psychologische effecten van een kunstbeleving in een museum of kunstgalerie. Deze werden beschouwd als graadmeter van mentaal welzijn.

¹⁰ Katherine N. Cotter en James O. Pawelski, "Art Museums as Institutions for Human Flourishing," *The Journal of Positive Psychology* 17(2022)2: 288-302, DOI: 10.1080/17439760.2021.2016911 (geraadpleegd 5 maart 2023).

Allereerst is psychofysioloog Angela Clow geïnteresseerd in de manier waarop emoties lichaamsfuncties beïnvloeden en op lange termijn de gezondheid van mensen.¹¹ De vraag is of een positieve mindset en goede sociale steun slechts helpen om negatieve emoties op te vangen, of juist een directe en onafhankelijke invloed hebben op de gezondheid. In een onderzoek dat Clow samen met psycholoog en filosoof Cathrine Fredhoi heeft uitgevoerd werd het stressniveau onderzocht van een groep van 28 vrijwilligers, veertien mannelijke en veertien vrouwelijke kantoormedewerkers met een gemiddelde leeftijd van 33,6 jaar. In hun lunchpauze brachten de proefpersonen een bezoek aan de kunstgalerie The Guildhall Art Gallery in Londen. In de galerie is een verzameling van klassieke schilderijen vanaf de achttiende eeuw te zien, met onder andere Londense stadsgezichten en het monumentale olieverfschilderij *The Defeat of the Floating Batteries at Gibraltar* van John Singleton Copley. Het stressniveau van de proefpersonen werd voor en na het bezoek gemeten door enerzijds subjectief ingevulde vragenlijsten en anderzijds objectieve speekselmeting van het steroïde stresshormoon cortisol. Normaliter piekt de cortisolwaarde in de ochtend en neemt gedurende de dag geleidelijk af. Het cortisolpeil kan effect hebben op de bloeddruk, de energiereserves en het immuunsysteem. Verstoorde cortisol cycli kunnen in verband worden gebracht met veroudering, depressie of stress gerelateerde ziektes. Bij de deelnemers van de proef werd bij aankomst in de galerie een verhoogd cortisolniveau gemeten in het speeksel ten opzichte van de te verwachten waarde, terwijl de cortisol concentraties na afloop van een kort bezoek aan de galerie substantieel waren gedaald. Het bezoek aan de galerie leidde binnen 35 minuten tot normalisatie van het cortisolniveau in het speeksel. Deze daling zou onder normale omstandigheden vijf uur duren. Het arousal (opwinding) niveau bleef gelijk. Mannen reageerden beter op de proef dan vrouwen. In deze studie naar de psychologische en fysiologische impact van een kunstgalerie werd een normalisatie van het cortisolconcentraties geconstateerd na het bezoek aan een kunstgalerie. Het bezoeken van de kunstgalerie leidde bij de deelnemers van de proef tot het verlagen van het stressniveau, wat blijkt uit zowel de zelfrapportages als de cortisolmeting.

In een andere Zweedse studie toonde sociaalgeneeskundige Lars Olov Bygren samen met

¹¹ Angela Clow en Cathrine Fredhoi, "Normalisation of Salivary Cortisol Levels and Self-report Stress by a Brief Lunchtime Visit to an Art Gallery by London City Workers," *Journal of Holistic Healthcare*, 3(2006)2: 29–32, <https://westminsterresearch.westminster.ac.uk/item/924vz/normalisation-of-salivary-cortisollevels-and-self-report-stress-by-a-brief-lunchtime-visit-to-an-art-gallery-by-london-city-workers> (geraadpleegd 27 februari 2023).

een onderzoeksteam aan dat het welzijn van een groep van 90 medische ambtenaren, 85 vrouwen en vijf mannen, verbeterde na het bijwonen van culturele activiteiten.¹² Het was een homogene groep werknemers wat betreft leeftijd, beroep, opleidingsniveau en gebruikelijke culturele participatie. Gedurende acht weken bezochten zij eens per week een cultureel evenement. De deelnemers konden kiezen uit films, concerten, zingen in een koor of een kunsttentoonstelling in een kunstgalerie. In een typische kunstsessie ontmoetten de deelnemers eerst een deskundige, waaronder curator Lisa Lundström van het kunstmuseum Bildmuseet in Umeå, die een beeldend kunstwerk had uitgekozen en introduceerde. Daarna volgde een kort gesprek over het kunstwerk met de deelnemers. De helft van de deelnemers begonnen direct aan de culturele activiteiten, de andere helft na afloop van de onderzoeksperiode van acht weken. De mentale gezondheid van de deelnemers werd beoordeeld met een mixed methode analyse door een kwantitatieve meting van de fysieke gezondheid met behulp van een door de deelnemers zelf ingevulde vragenlijst, de Short Form (36) enquête, in combinatie met de kwalitatieve meting van speekselcortisol en immunoglobuline (antilichamen). Deze lichaamseigen stoffen nemen toe bij stress. De speekselmetingen werden door de deelnemers thuis afgenomen, wat in sommige gevallen tot later insturen van de monsters leidde en wellicht vertekende resultaten opleverde, mede ook vanwege de gebruikelijke grote schommelingen van het cortisol-gehalte gedurende een dag. Bij de deelnemers van de culturele activiteiten stegen de scores op een viertal aspecten: op fysiek welzijn, op mentaal welzijn en met name op het vlak van sociaal functioneren alsook op het energieniveau. De scores die betrekking hebben op de mentale gezondheid, cortisol en immunoglobuline bleven onveranderd tijdens de proefperiode. Concluderend stelden de onderzoekers dat kunst het fysieke welbevinden, de sociale werking en de vitaliteit verbetert.

Voor het beoordelen van een subjectieve museumervaring en/of kunstbeleving kunnen fysiologische metingen een goede strategie zijn. Dat gebeurde ook in een multidisciplinair onderzoek in Italië, waar bloeddruk- en hartslagmetingen werden gedaan om te onderzoeken of een bezoek aan kunstmusea en verschillende kunststijlen een positief effect

¹² Lars O. Bygren et al., "Cultural Participation and Health: A Randomized Controlled Trial among Medical Care Staff," *Psychosomatic Medicine* (2009)71: 469-473, DOI: 10.1097/psy.0b013e31819e47d4 (geraadpleegd 5 maart 2023).

kunnen hebben op het welzijn.¹³ Het effect op herstel, ontspanning en stressreductie werd hiermee gemeten. Er werd onderscheid gemaakt tussen figuratieve en moderne kunst. De 77 deelnemers, allemaal studenten zonder kunstopleiding, werden willekeurig ingedeeld in drie groepen. De meerderheid van de deelnemers waren vrouwen (64) met een gemiddelde leeftijd van 22,5 jaar. Elke groep werd tijdens een bezoek aan de National Gallery of Modern Art in Rome blootgesteld aan een andere museumervaring. De eerste groep keek naar figuratieve kunst uit de negentiende eeuw, zoals landschappen, portretten en afbeeldingen met architectuur. De tweede groep keek naar moderne kunst uit de twintigste eeuw die bestond uit abstracte en expressionistische schilderijen, geometrische sculpturen en installatiekunst. De derde groep was de controlegroep die de kantoorruimtes van het museum bezocht. Alle sessies duurden vijf minuten. De bloeddruk en hartslag werden voor en na het bezoek aan het museum gemeten. De hartslag, als indicator voor fysiologische opwindings, bleef in alle groepen gelijk. Daarentegen werd bij de bloeddruk wel verschil gemeten. Terwijl de diastolische waarde stabiel bleef bij alle deelnemers, daalde de systolische bloeddruk (SBP) bij de meerderheid van de deelnemers die waren blootgesteld aan figuratieve kunst aanzienlijk. Deze SBP-waarde kan emotionele veranderingen blootleggen. Het verschil in de bloeddrukwaarde kon niet worden toegeschreven aan een bepaalde voorkeur van de deelnemers voor figuratieve of abstracte kunst. De deelnemers spraken even veel waardering uit voor beide kunststijlen. De onderzoekers concludeerden dat het onderzoeksresultaat suggereert dat figuratieve kunst goed kan zijn voor het welbevinden, omdat het de bloeddruk kan verlagen.

1.2. Minder angst en depressie door kunstmusea en kunstgalerieën

Niet alleen stress, maar ook angst en depressie hebben een negatieve invloed op het mentaal welbevinden. Een depressie wordt gekenmerkt door een sombere stemming, verlies van interesse, schuldgevoel, hopeloosheid, concentratieproblemen, problemen met

¹³ Stefano Mastandrea et al., "Visits to Figurative Art Museums May Lower Blood Pressure and Stress," *Journal of Applied Arts and Health* 11(2019)2: 123-132, DOI 10.1080/17533015.2018.1443953 (geraadpleegd 27 maart 2023).

slaap en eetlust en suïcidale gedachten.¹⁴ Mensen met een gegeneraliseerde angststoornis (GAS) zijn gedurende een langere periode overmatig angstig en bezorgd. Zij zijn veelal onrustig, gespannen en slapen minder goed. Veel piekeren wordt beschouwd als een centraal kenmerk van GAS.¹⁵ Het bezoek aan kunsttentoonstellingen bleek volgens verschillende kwalitatieve studies de angst- en depressiescore van mensen positief te beïnvloeden.

In twee kwalitatieve studies van filosoof Jennifer Binnie werd onderzocht of en hoe het bekijken van kunst in een museumomgeving invloed heeft op het ervaren van angst en welzijn.¹⁶ Het onderzoek richtte zich hoofdzakelijk op het in kaart brengen van het gevoel van ontspanning, kalmering en vermindering van angst. In de eerste studie werden de reacties van museummedewerkers van het Britse Leicester Museum & Art Gallery in kaart gebracht (zeven vrouwen en vier mannen, 27-60 jaar). In de tweede studie werden de reacties van zes frequente (vijf vrouwen en één man, 21-50 jaar) en vijf niet-frequente museumbezoekers (vier vrouwen en één man) met elkaar vergeleken. De voor het onderzoek gekozen kunstwerken waren abstract: de expressionistische ets *Untitled Drypoint* (1924) van Wassily Kandinsky en het olieverfschilderij *Vertical Tree Forms* (1956) van Keith Vaughan. Als onderzoeksmethode werd een mixed method gekozen, namelijk het vergelijken en analyseren van zelf gerapporteerde vragenlijsten en semi-gestructureerde interviews van deelnemers. Alle deelnemers waren volwassen en hadden normaal zicht. Ze konden zo lang als zij wilden naar het schilderij kijken, daarna volgde een gesprek en het zelf invullen van een vragenlijst om het effect op het mentale welbevinden in kaart te brengen. De sessies duurden tussen de 23 en 69 minuten. De deelnemers rapporteerden een vermindering van angst na het bekijken van kunst. De mate van ongerustheid voor en na het bekijken van het kunstwerk verschilde echter voor elke groep. Bij de groep frequente museumbezoekers daalde het angstniveau aanzienlijk meer dan bij niet frequente bezoekers. De gegevens tonen aan dat het kalmerende en ontspannende effect teweeg

¹⁴ Allen Frances et al., *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Text Revision* 4e editie (Washington D.C.: American Psychiatric Association, 2000), <https://doi-org.proxy.library.uu.nl/10.1176/appi.books.9780890420249.dsm-iv-tr> (geraadpleegd 10 maart 2023).

¹⁵ Sabine Martens et al., "Competitive Memory Training (COMET) voor piekeren: De anti-piekertraining," *Directieve therapie* 29(2019)12: 254, DOI: 10.1007/bf03087867 (geraadpleegd 15 maart 2023).

¹⁶ Jennifer Binnie, "Does Viewing Art in the Museum Reduce Anxiety and Improve Wellbeing?" *Museums and Social Issues* 5(2010)2: 191-201, DOI: 10.1179/msi.2010.5.2.191 (geraadpleegd 24 februari 2023).

werd gebracht door de rustgevende museumomgeving en het kijken naar het kunstwerk en waarschijnlijk de combinatie van beiden.

Een vergelijkbaar resultaat liet het kwalitatief onderzoek van Koenraad Cuypers en een groep wetenschappers zien. In de Nort-Trøndelag Health Study (HUNT-studie) van 2006 tot 2008 met ruim 50.000 volwassenen werd een verband aangetoond tussen welzijn en de receptieve deelname aan culturele activiteiten, zoals het bezoeken van musea, kunsttentoonstellingen en de actieve deelname aan culturele activiteiten als schilderen.¹⁷ De ervaren gezondheid, het gevoel van angst, depressie en tevredenheid met het leven van vrouwen en mannen in Noorwegen hield verband met de frequentie van deelname aan culturele activiteiten. Hoe vaker de proefpersonen deelnamen aan receptieve en actieve culturele activiteiten, hoe hoger de welzijnsscores en dus lager de scores voor angst en depressie. De deelnemers werden bevraagd met uitgebreide vragenlijsten over onder andere hun fysieke en geestelijke gezondheid, levensgewoontes en cultuurparticipatie. Deze studie liet een verband zien tussen de deelname aan receptieve en creatieve culturele activiteiten en een goede gezondheid, tevredenheid met het leven en lage scores voor angst en depressie bij beide geslachten. Maar bij mannen bleek de receptieve deelname aan culturele evenementen, zoals het bezoek aan musea en kunsttentoonstellingen een groter positief effect te hebben dan bij vrouwen. Het bezoek aan musea of een kunsttentoonstelling bracht bij hen een significant lagere depressiescore teweeg.

Een Australisch onderzoek van psychiater en documentaire fotograaf Diane Macdonald dat tijdens de lockdown van de coronapandemie plaatsvond was gericht op het welzijnseffect van kunstprogramma's in kunstgalerieën voor jongeren en kinderen met een lichte vorm van angststoornis.¹⁸ Volgens de wetenschappers beginnen mentale klachten van volwassenen met ernstige geestelijke gezondheidsproblemen voor hun viertiende. De deelnemers van de proef kozen een kunstwerk uit de collectie van de Art Gallery of New South Wales (AGNSW)

¹⁷ Koenraad Cuypers et al., "Patterns of Receptive and Creative Cultural Activities and Their Association with Perceived Health, Anxiety, Depression and Satisfaction with Life among Adults: the HUNT Study, Norway," *Journal of Epidemiology and Community Health* 66(2012)8: 698–703, <https://jech-bmj-com.proxy.library.uu.nl/content/jech/66/8/698.full.pdf> (geraadpleegd 9 januari 2023).

¹⁸ Diane Macdonald et al., "Culture Dose for Kids: Creating an Arts Engagement Program for Young People with Mild Anxiety," *Nordic Journal of Arts, Culture and Health* 4(2022)1: 1-10, DOI: <https://doi.org/10.18261/njach.4.1.8> (geraadpleegd 3 maart 2023).

dat hen aansprak. Daarna maakten zij zelf een kunstwerk, waarover werd gesproken met de groep. De 23 deelnemende kinderen waren tussen de negen en twaalf jaar oud. Het programma duurde acht weken. Met behulp van vragenlijsten, opgenomen interviews, kunstwerken en veldnotities werd een kwalitatieve analyse van het project gemaakt. Wat dit onderzoek onderscheidend maakt, is dat de keuze voor bepaalde kunstwerken wordt toegelicht vanuit het perspectief van het kind.

Zo koos Katherine voor een realistisch olieverfschilderij van menselijk naakt van Hugh Ramsay uit 1901, omdat zij geloofde in een meer holistische benadering van gezondheid met een wisselwerking tussen lichaam en geest. Voor haar riep het 'zien' van het lichaam een beeld op in haar geest. Danielle koos voor een olieverfschilderij van een Venetiaans café van Samuel Melton Fisher uit 1889. Het theatrale en dramatische sprak haar aan in dit kunstwerk. Iedere keer zag zij iets nieuws. In haar fantasie hoorde zij de geluiden van het café en rook zij de geur van koffie. De figuren op het schilderij voelden zich op hun gemak, vermaakten zich en waren blij. Diane koos voor een zwart-wit foto van Olive Cotton uit 1939 met een portret van een mooie vrouw, die haar ogen dicht houdt. De foto is gebaseerd op een gedicht. Het beeld straalt kalmte uit. Het nodigde haar uit om na te denken over de natuur en hoe dingen beter kunnen. Na het bekijken van de foto voelde zij zich rustiger en meer mindful. Isabella koos voor een olieverfschilderij van William Henry Margetson uit 1897 met een vrouw, die op het strand vol bewondering kijkt naar een parel die zij heeft gevonden. Het schilderij bracht voor haar het verleden en het heden samen. Zij kon zich helemaal inleven in de scène. De rustige uitstraling nodigde haar uit tot contemplatie. Uiteindelijk kozen de kinderen voor herkenbare beelden, die hen op hun gemak stelden, waarvan zij blij werden, waarin zij zich konden verplaatsen en waarvan ze dus ook rustig werden.

1.3. Blijdschap en verbondenheid door (kunst)musea

Of en in hoeverre musea en kunsttentoonstellingen een positief effect kunnen hebben op emoties als blijdschap en verbondenheid werd ook onderzocht. De meeste onderzoeken op dit gebied zijn kwalitatieve studies met kleinere groepen met deelnemers. Dat kan nuttig zijn om de verschillende aspecten van een ervaring te begrijpen, maar het toekennen van

causaliteit blijft beperkt. Voor het aantonen van causaliteit kan een kwantitatief onderzoek nuttig zijn.

In het kwantitatieve onderzoek uit 2013 van econoom Daniel Fujiwara werden nationale datasets geanalyseerd over de zelf gerapporteerde mate van welbevinden en algemene gezondheid om de impact van cultuur op het leven van mensen na te gaan.¹⁹ Hij werd door het Happy Museums Project gevraagd om de welzijnswaarde van musea te meten. Hij berekende specifiek de waarde van geluk als gevolg van museum activiteiten. Het Happy Museum Project stelde dat het aantal bezoekers niets zegt over de kwaliteit van hun museumervaring of welbevinden. In Fujiwara's kwantitatieve onderzoek werd met behulp van de gegevens uit de Britse *Taking Part* enquête (2005-2011) de relatie tussen musea, kunst en welzijn onderzocht en uitgedrukt in monetaire waarde. Het *Taking Part* onderzoek is een representatieve steekproef van de bevolking en wordt jaarlijks uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Cultuur, Media en Sport (DCMS). Deze enquête bevat een breed scala aan vragen over kunst, cultuur en sport. Er nemen ongeveer 14.000 volwassen personen deel. Voor de studie van Fujiwara werden de gegevens van 2005-2011 gebruikt, met zo'n 100.000 waarnemingen van individuen voor de analyse. Mensen die in hun vrije tijd musea bezoeken waarderen dit met omgerekend ruim 3.300 euro per jaar. De welzijnswaarde van het actieve kunstactiviteiten, zoals tekenen, fotograferen, tentoonstellingen bezoeken, leverde een impact van 1.500 pond op. Er is een zekere overlap met de waarde die mensen aan musea toekennen, omdat tentoonstellingen in musea kunnen hebben plaatsgevonden. Deze waarden vertegenwoordigen de hoeveelheid geld die mensen in theorie bereid zouden zijn om op te geven om deze activiteiten te betalen. Bij de resultaten werden enkele kanttekeningen geplaatst. Doordat extraverte mensen vaker deelnemen aan kunst, rapporteren zij ook vaker meer geluk en welzijn, wat zou kunnen betekenen dat het resultaat eerder wordt beïnvloed door persoonlijkheidskenmerken dan door de deelname aan de culturele activiteit. Ook zou er sprake kunnen zijn van een omgekeerde causaliteit, namelijk dat welzijn leidt tot deelname, in plaats van deelname tot welzijn. De frequentie van het museumbezoek en de in musea doorgebrachte tijd had geen invloed op de welzijnswaardering. Al met al wijst het onderzoek op een causaal verband tussen kunst en

¹⁹ Daniel Fujiwara, *Museums and Happiness: The Value of Participating in Museums and the Arts* (Rapport The Happy Museum, 2013), 1 – 42.

museumbezoeken en welzijn. Het bezoeken van musea had een positief effect op geluk en de zelf gerapporteerde gezondheid, net als zelf kunst maken.

Dat er een verband is tussen cultuurparticipatie, het bezoeken van de bioscoop, het theater, muziekconcerten, musea en kunsttentoonstellingen, en de zelf gerapporteerde gezondheid werd ook aangetoond in een Zweedse studie van Sven Erik Johansson, Boinkum Benson Konlaan en Lars Olov Bygren. Het betreft hier een kwantitatief bevolkingsonderzoek van 3783 mensen tussen 25 en 74 jaar, gebaseerd op twee persoonlijke interviews in 1982-1983 en in 1990-1991 met dezelfde vragen.²⁰ De studie toonde aan dat degenen die cultureel minder actief werden tussen de twee meetmomenten of helemaal niet cultureel actief waren 65% meer risico hadden op een slechtere gezondheid. Degenen die meer culturele activiteiten ontwikkelden gedurende de proefperiode hadden een even hoog risico op een verslechtering van de gezondheid dan de mensen die continu cultureel actief waren. Om blijvend te kunnen profiteren van het positieve effect op de gezondheid blijken frequente culturele activiteiten belangrijk te zijn. Wanneer mensen stoppen met culturele activiteiten, gaat de positieve uitwerking op het welzijn verloren.

De sociale wetenschapper en bioloog John Howard Falk toonde in een kwantitatief en financieel onderzoek aan dat museumervaringen kunnen leiden tot verbeterd welbevinden in de zin van levenstevredenheid, geluk en evenwicht.²¹ Falk verdeelde het welzijnseffect van musea in vier categorieën. Musea zorgen ten eerste voor persoonlijk welzijn, omdat ze het gevoel van persoonlijke verbondenheid, waardering, harmonie, kracht en identiteit bevorderen. Dat vinden mensen fijn en plezierig. Ten tweede wordt het intellectueel welzijn verbeterd, omdat de activiteiten tot nieuwe inzichten leiden inspirerend werken. Ten derde verbeteren musea het sociaal welzijn, doordat zij mensen het gevoel geven erbij te horen, wat hen een hoge mate van status en respect geeft. Ten vierde worden musea beschouwd als veilige en gezonde plekken, waar mensen kunnen herstellen, wat het fysiek welzijn ten goede komt. Het doel van de pilotstudie met ruim 350 museumbezoekers van zes musea in

²⁰ Johansson Sven E. et al., "Sustaining Habits of Attending Cultural Events and Maintenance of Health: a Longitudinal Study," *Health Promotion International* 16(2001)3: 229-234, DOI: 10.1093/heapro/16.3.229 (geraadpleegd 3 maart 2023).

²¹ John H. Falk, "Making the Case for the Value of Museum Experiences," *Museum Management and Curatorship* 37(2022)5: 455-470, DOI: 10.1080/09647775.2021.2023906 (geraadpleegd 11 maart 2023).

drie landen was om welzijn te meten en uit te drukken in een monetaire waarde. Alle musea genereerden verbetering in welzijn, maar elk museum op een ander vlak. De verbetering in welzijn duurde dagen, soms weken. Hoe langer het positieve effect, hoe waardevoller in geld uitgedrukt. Een dagbezoek aan een museum leverde een gemiddelde waarde van 417 dollar op.

In een ander research project onderzocht Falk de motivatie waarom mensen kunstmusea bezoeken.²² Dat is vanwege identiteit gerelateerde behoeftes. Hij interviewde honderden museumbezoekers en stelde vast dat het bezoek aan een museum voor hen persoonlijke betekenissen genereert. Een groep bezoekers is nieuwsgierig naar de tentoonstelling. Zij genieten van nieuwe beelden. Andere bezoekers zijn geen grote kunstliefhebbers, maar gaan met vrienden mee naar het museum. Hun bezoek is maatschappelijk gemotiveerd. Daarnaast is er een groep bezoekers met een inhoudelijke band met het museum. Dat zijn mensen met een passie voor kunst. Ook is er een groep bezoekers die naar een bepaald museum gaat, omdat ze het belangrijk vinden om het gezien te hebben. Zij halen voldoening uit het feit dat ze er geweest zijn.

Samenvattend kan worden gesteld dat de onderzoeksresultaten hebben aangetoond dat het bezoek aan musea en kunsttentoonstellingen het mentaal welzijn op meerdere vlakken kan verbeteren. Dat gebeurt door het verlagen van het stressniveau, zowel op fysiologisch en psychologisch vlak. Dit was onder andere meetbaar door een dalend cortisolgehalte. Het verbetert ook het fysieke welbevinden, de sociale werking en de vitaliteit. Het is rustgevend en werkt kalmerend. Daardoor worden ook angst- en depressieklachten verminderd. Bij frequente museumbezoeken nemen angst en depressieklachten af, bij het stoppen van museumbezoeken vervalt het welzijnseffect. Het bezoeken van musea geeft eveneens een gevoel van levenstevredenheid, geluk, evenwicht, naast een gevoel van sociale verbondenheid. Dat maakt mensen blijer.

²² John H. Falk, "Viewing Art Museum Visitors Through the Lens of Identity," *Visual Arts Research* 34(2008)2: 25–34, <http://www.jstor.org/stable/20715472> (geraadpleegd 28 februari 2023).

Hoofdstuk 2

2.0 Effecten van kunst op mentaal welzijn: review

Art washes away from the soul the dust of everyday life.

Pablo Picasso²³

De meeste studies zijn uitgevoerd vanuit een medisch, psychologisch, sociaal of economisch perspectief, waarbij gekeken wordt of kunstbeleving effect heeft op het mentaal welzijn en op welke manier (hoofdstuk 1). Slechts enkele studies zijn opgezet vanuit de kunst zelf, waarbij werd onderzocht welke kunstobjecten of kunstbeleving, passief of actief, effect heeft op het mentale welzijn. Deze zullen in het tweede hoofdstuk worden besproken.

2.1. Minder stress door kunst

Omdat stress kan leiden tot een verminderd gevoel van welzijn en zelfs morbiditeit in de hand werkt, zijn instrumenten die stress in het dagelijks leven verminderen van groot belang volgens psychotherapeut en psycholoog Anna Fekete.²⁴ Zij onderzocht samen met een groep wetenschappers het psychologische effect van kunst. De schoonheid van kunst kan een positieve esthetische ervaring teweegbrengen, die stress kan verminderen. Het kijken naar mooie schilderijen kan verwondering oproepen en emotionele betrokkenheid aanwakkeren. In dit Oostenrijkse onderzoek golden strikte medische toelatingscriteria voor de 36 deelnemers. De deelnemers waren 18 tot 29 jaar oud en gezond. Aan de proefpersonen werd gevraagd om zelf een ‘ontroerend en mooi’ kunstwerk en bijpassend muziekstuk uit te

²³ Louise Lankston et al., “Visual Arts in Hospitals: Case Studies and Review of the Evidence,” *Journal of the Royal Society of Medicine*, 103(2010)12: 490-499, DOI: 10.1258/jrsm.2010.100256 (geraadpleegd 1 april 2023).

²⁴ Anna Fekete et al., “Does Art Reduce Pain and Stress? A Registered Report Protocol of Investigating Autonomic and Endocrine Markers of Music, Visual Art, and Multimodal Aesthetic Experience,” *Plos One* April(2022), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266545> (geraadpleegd 3 maart 2023).

kiezen en mee te nemen naar het onderzoek in het lab. De reden hiervoor was dat deze werken zo op betrouwbare wijze schoonheid en plezier opriepen. De groep moest vier keer op vier verschillende dagen op vaste tijden 's middags naar het lab komen om per keer de ervaring te meten van mooie muziek, een mooi beeldend kunstwerk en mooie muziek in combinatie met een mooi beeldend kunstwerk. Het kijken naar mooie schilderijen werd door de proefpersonen als meer aangenaam ervaren in combinatie met bijpassende muziek in vergelijking met stilteomstandigheden.²⁵ Bijvoorbeeld abstracte schilderijen van Kandinsky samen met abstracte muziek van Webern, een impressionistisch schilderij van Monet met impressionistische muziek van Ravel, figuratieve kunst in combinatie met klassieke muziek of abstracte kunst in combinatie met jazzmuziek. Als onderzoeksmethode werd een kwalitatieve en kwantitatieve meting toegepast voor de meting van stress en pijn, twee indicatoren van welzijn. Er werden fysiologische metingen gedaan, waaronder het meten van speekselcortisol en de hartslag. Verder werden vragenlijsten over het welbevinden ingevuld door de deelnemers. De esthetische ervaring in het lab bleek het cortisolniveau te verlagen en daarmee ook het stressniveau. Uiteraard zullen niet alle tentoonstellingen en niet alle kunst een stress verminderend effect hebben, omdat de subjectieve beleving van persoon tot persoon kan verschillen.

Het herstellende effect van onderdompeling in natuurscènes, gepresenteerd via mediatechnologie, werd onderzocht door een team van Nederlandse onderzoekers met omgevingspsycholoog Yvonne de Kort.²⁶ Natuurlijke omgevingen, zowel echt als virtueel, kunnen psychologische en fysiologische stress verminderen. De wetenschappers onderzochten in hoeverre de grootte van virtuele natuurbeelden impact heeft op stressreductie. Tijdens het experiment werden psychofysiologische metingen gedaan. Lichamelijke reacties op stress kunnen onder andere worden gekwantificeerd door het meten van de hartslagfrequentie en huidgeleiding (transpiratie op de vingertop). De gegevens van deze meting werden aangevuld met zelfrapportages. Hierbij werd de emotieschaal van de deelnemers gemeten met behulp van een vragenlijst over zestien emoties, zoals bijvoorbeeld ontspannen, vrolijk of geïrriteerd. De affectvragen werden door

²⁵ Ibid., 36.

²⁶ Yvonne A. W. de Kort et al., "What's Wrong with Virtual Trees? Restoring from Stress in a Mediated Environment," *Journal of Environmental Psychology* 26(2006): 309–320, DOI:10.1016/j.jenvp.2006.09.001 (geraadpleegd 22 april 2023).

elke deelnemer drie keer beantwoord: voor, tijdens en na de stresstaak. De proef vond plaats aan de Technische Universiteit in Eindhoven in een laboratoriumsetting. De deelnemers waren 90 studenten, waarvan 36% vrouwen en 64% mannen met een gemiddelde leeftijd van 24 jaar. De proefpersonen werden ingedeeld in twee groepen. Alle deelnemers kregen eerst een stresstaak met een mentale rekenopdracht in combinatie met industrieel geluid. Daarna werd een film getoond van Vereniging Natuurmonumenten met een compilatie van natuurscènes. Sommige films bewogen langzaam over het landschap, andere waren statisch en enkele close-ups van planten of bloemen waren te zien. De ene groep kreeg de natuurbeelden op een groot scherm te zien, de andere groep op een klein scherm. Het effect van beide schermgroottes op het stresslevel werd met elkaar vergeleken. Bij de zelfrapportages werd geen verband aangetoond tussen de grootte van beelden en het stress herstellende effect. Dit in tegenstelling tot de fysiologische metingen die een significant verschil aantoonde tussen de schermgrootte en de mate van stressherstel. De hartslag en transpiratie daalde bij de grote beelden meer dan bij een kleinere afmeting. De wetenschappers concludeerden dat een hoge mate van onderdompeling in een natuurlijke omgeving het stressherstellend potentieel versterkt.

Wellicht heeft mede de grote mate van onderdompeling een rol gespeeld in het onderzoek van medisch wetenschapper Enzo Grossi, socioloog Giorgio Tavano Blessi en cultureel econoom Pierluigi Sacco. Het bekijken van religieus cultureel erfgoed in de basiliek Regina Montis Regalis in Italië leidde tot een daling van het speekselcortisolniveau van 60%.²⁷ Aan het onderzoek deden 100 vrijwilligers mee, waarvan 49% vrouwen en 51% mannen. De leeftijd van de deelnemers varieerde tussen de negentien en 81 jaar. Ze waren allemaal gezond. In de groep zaten verhoudingsgewijs veel hoog opgeleiden. De groep kreeg eerst een kunsthistorische inleiding door een gids en bekeek vervolgens de fresco's op het gewelf van de kerk. Door middel van een cortisolmeting voor en na het culturele bezoek kon worden vastgesteld dat het cortisol gehalte en daarmee het stressniveau significant was verlaagd na het kijken naar kunst.

²⁷ Enzo Grossi, Giorgio T. Blessi en Pierluigi Sacco, "Magic Moments: Determinants of Stress Relief and Subjective Wellbeing from Visiting a Cultural Heritage Site," *Culture, Medicine, and Psychiatry* 43(2019): 4–24, DOI: <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9593-8> (geraadpleegd 3 maart 2023).

2.2. Minder angst door kunst

Een multidisciplinair onderzoeksteam uit Nieuw-Zeeland met meerdere psychologen en kunsthistoricus Gregory Minissale onderzocht middels een mixed method studie of mensen beter kunnen herstellen van stressoren door het bekijken van figuratieve en abstracte schilderijen.²⁸ De pilotstudie vond plaats in een laboratorium setting. Aan de proef deden 30 proefpersonen mee, twintig vrouwen en tien mannen tussen de achttien en 52 jaar met een gemiddelde leeftijd van 27,2 jaar. De deelnemers werden willekeurig verdeeld in twee groepen. Na een stresstaak kregen de deelnemers gedurende 30 minuten een reeks landschapskunstwerken te zien. De ene groep keek naar de figuratieve landschapsschilderijen, de andere controlegroep naar abstracte beelden in de vorm van digitaal bewerkte versies van deze landschapsschilderijen, die wat betreft het kleurenspectrum overeenkwamen met het origineel. Tijdens de proef werd de grootte van de pupil gemeten met een eye-tracker. De meting van speekselcortisol en arousal diende als indicator voor stress. De mate van de verschillende emoties van de deelnemers werd in kaart gebracht met behulp van vragenlijsten. Deze emoties werden ingedeeld in acht verschillende categorieën. Deze varieerden van positieve emoties als enthousiast, ontspannen of blijdschap tot negatieve emoties als ongelukkig en angstig. De mate van vermoeidheid en slaperigheid werd eveneens bevraagd. De metingen vonden meerdere keren plaats. Aan het begin van de test, na de stresstaak en na de het kijken naar kunst. Het bekijken van abstracte beelden zorgde bij meer proefpersonen voor slaperigheid en een groter gevoel van ongelukkigheid. Ook daalde het cortisolgehalte sterker bij het bekijken van deze beelden dan bij de figuratieve groep. Bij het bekijken van een landschapsschilderij werd de pupil groter. Dit effect werd niet gezien bij de abstracte beelden. De deelnemers die keken naar figuratieve landschapsschilderijen voelden significant meer blijdschap tijdens het kijken dan de andere groep die keek naar abstracte beelden. Het gevoel van ontspanning trad net iets meer op bij de groep die keek naar figuratieve landschappen ten opzichte van de controlegroep die keek naar abstracte beelden. Bij de controlegroep werd een significant hoger gevoel van angst gemeten ten opzichte van de deelnemers die keken naar de figuratieve schilderijen.

²⁸ Mikaela Law et al., "Viewing Landscapes Is More Stimulating Than Scrambled Images After a Stressor: A Cross-disciplinary Approach," *Frontiers in Psychology* 10(2019): 1-10, DOI: 10.3389/fpsyg.2019.03092 32038433 (geraadpleegd 5 maart 2023).

Het effect van figuratieve versus abstracte beeldende kunst op het mentaal welbevinden werd nader onderzocht in een studie uit de Verenigde Staten van een multidisciplinair onderzoeksteam gespecialiseerd in architectuur, filosofie en psychiatrie.²⁹ De proefpersonen waren mensen met acute psychiatrische problemen, die waren opgenomen via de spoedeisende hulp in een instelling voor geestelijke gezondheidszorg. De gemiddelde verblijfsduur van de patiënten in het ziekenhuis is drie tot vijf dagen. Over het algemeen verblijven er zeven vrouwen tussen de achttien en 65 jaar. Met een kwalitatieve meting werden de zogenaamde *pro re nata* (PRN) incidenten in kaart gebracht. Dit waren de momenten dat het nodig was om de voorgeschreven medicatie tegen angstklachten toe te dienen. Aanvullend werd een kwalitatieve meting gedaan door feedback te verzamelen van verpleegkundigen van de dag- en nachtploeg. De proef vond plaats in een algemene lounge-ruimte waar de patiënten dagelijks samenkwamen. Hier werd voor een periode van in totaal 72 dagen een kunstinterventie gedaan met drie verschillende condities. Voor de periode van drie keer zestien à negentien dagen werd beeldende kunst tentoongesteld in de vorm van drie verschillende kunstposters op de hoofdmuur. De afbeeldingen waren even groot, hadden dezelfde lengte-breedte verhoudingen en allemaal een liggend formaat. Twee beelden waren figuratief en één kunstwerk abstract. De figuratieve werken waren het schilderij *De velden* (1890) van Vincent van Gogh en een realistische landschapsfoto van Savannah. Het abstracte werk was het schilderij *Convergentie* (1952) van Jackson Pollock. Ter controle was er geen kunst aanwezig voor een periode van 21 dagen. Gedurende de tijd dat er kunst hing, observeerden en documenteerden 22 verpleegkundigen op de afdeling het gedrag van de patiënten. Gedurende de studie waren de verpleegkundigen niet op de hoogte dat er ook een PRN-meting werd gedaan. De resultaten van de PRN metingen lieten zien dat het angstniveau van de patiënten aanzienlijk lager was op de dagen waarop een landschapskunstwerk werd getoond ten opzichte van de dagen dat er geen of abstracte kunst werd getoond. Weinig verschil werd opgemerkt in de reacties van patiënten tussen het landschapsschilderij van Van Gogh en de natuurgetrouwe landschapsfoto. Er werd veel gekeken naar beide landschappen, maar er werd niet verbaal of fysiek op gereageerd.

²⁹ Upali Nanda et al., "Effect of Visual Art on Patient Anxiety and Agitation in a Mental Health Facility and Implications for the Business Case," *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 18(2011): 386-393, DOI: 10.1111/j.1365-2850.2010.01682.x – (geraadpleegd 20 april 2023).

Volgens de verpleegsters leken de patiënten te houden van de details in beide figuratieve kunstwerken. Hoewel de verpleegsters rapporteerden dat de patiënten genoten van de abstracte kunst werden bij Pollock's dripping painting enkele negatieve reacties en acties opgemerkt. Bijvoorbeeld vonden enkele patiënten het beeld 'irritant' of het bezorgde hen hoofdpijn. Een patiënt gooide deze afbeelding weg, een ander vroeg aan een medepatiënt om de afbeelding om te draaien. Desondanks beoordeelden de verpleegsters de kunstwerken over het algemeen als een positief omgevingselement voor hun patiënten. De verpleegsters vonden kunst in de binnenruimte belangrijk. Natuurbeelden werden als rustgevend beoordeeld. Als feedback werd genoemd om kunst te kiezen, waartoe patiënten zich kunnen verhouden, daarom raadden zij ook aan om een beeld te kiezen met een sociaal element, een beeld dat het gevoel van sociale betrokkenheid ondersteunt. Alles bij elkaar concludeerden de onderzoekers dat visuele afleiding in een psychiatrisch ziekenhuis het mentale welbevinden positief kan beïnvloeden en de genezing van patiënten kan bevorderen. Psychiatrische patiënten bleken minder last hadden van angst en/of agressie. Specifiek bij realistische natuurkunstwerken daalde de angst beduidend meer in vergelijking met abstracte kunst. Een bijkomend effect is dat een sneller herstel kostenbesparend werkt, stellen de onderzoekers. Het tonen van kunstwerken met natuurscènes in de behandelruimte van een psychiatrische kliniek kan dus angstklachten van patiënten significant verminderen.

Kleur zou één van de redenen kunnen zijn waarom mensen juist natuurscènes rustgevend vinden, concludeerde een research team uit het Verenigd Koninkrijk met medici en een cultuurhistoricus.³⁰ Verschillende studies laten zien dat beeldende kunst positief werkt op het welbevinden, het herstel en de pijntolerantie van patiënten in ziekenhuizen. Echter de mate van het welzijnseffect van kunst is niet uniform hoog volgens de wetenschappers, omdat psychologische reacties worden beïnvloed door kleur. Natuurscènes werken rustgevend, aangezien deze vaak worden gedomineerd door blauw en groen.

Volgens een andere psychologische studie uit de Verenigde Staten worden groen en blauw als plezierig en kalmerend ervaren.³¹ Aan deze proef deden in totaal 250

³⁰ Louise Lankston et al., "Visual Arts in Hospitals: Case Studies and Review of the Evidence," *Journal of the Royal Society of Medicine* 103(2010)12: 496, DOI: 10.1258/jrsm.2010.100256 (geraadpleegd 1 april 2023).

³¹ Patricia Valdez en Albert Mehrabian, "Effects of Color on Emotions," *Journal of Experimental Psychology: General* 123(1994)4:394-40, DOI: 10.1037/0096-3445.123.4.394 (geraadpleegd 20 april 2023).

universiteitsstudenten mee, 103 mannen en 147 vrouwen. De proefpersonen werden in drie groepen verdeeld voor drie deelproeven om de emotionele reacties op kleurtoon, verzadiging en helderheid van kleuren in kaart te brengen. Bij elke proef werd een ander aspect van kleur gemeten. De deelnemers bekeken een reeks van vijf à negen kleurstalen en rapporteerden de opgeroepen emoties. In het eerste deelonderzoek werd de emotionele impact van heldere en verzadigde kleuren gemeten. Een hoge mate van kleurhelderheid en verzadiging werd als plezierig gewaardeerd. In het tweede deel werden de emotionele reacties op kleurtonen met ongeveer dezelfde helderheid en verzadiging gemeten. Blauw, blauw-groen, groen, rood-paars, paars en paars-blauw werden als de meest aangenaamste tinten beoordeeld, terwijl geel en geel-groen als het minst aangenaam werden beschouwd. In het derde deel werd de emotionele werking van wit, grijs en zwart gemeten. Wit werd als meest aangenaam gezien, grijs kregen een middelwaarde en zwart werd het minst gewaardeerd. De emotionele reacties van mannen en vrouwen bleken vergelijkbaar te zijn, alleen vrouwen reageerden over het algemeen iets sterker op kleuren dan mannen.

2.3. Minder angst en depressie door zelf kunst maken

Naast studies over kunstbeleving hebben ook veel studies bewezen dat actief deelname aan kunst/kunst maken een duidelijk positief effect heeft op het mentaal welbevinden van de deelnemers.

In een partnerproject in Liverpool werkte het Sudley House (onderdeel van het National Museums Liverpool) samen met de Mersey Care instelling voor geestelijke gezondheidszorg.³² Voor patiënten met uiteenlopende mentale gezondheidsproblemen, zorgpersoneel en verzorgers/familieleden van de ziekenhuispatiënten werden vijftien creatieve workshops van drie uur georganiseerd. De sessies vonden plaats in een niet-klinische setting, namelijk de kunstgalerie. Museummedewerkers waren aanwezig om de groep in de galerie rond te leiden en vragen te beantwoorden. Hierdoor maakte de groep kennis met de museumcollectie. De creatieve workshops zelf werden bedacht en uitgevoerd

³² Helen Chatterjee en Guy Noble. *Museums, Health and Well-Being* (Farnham: Ashgate Publishing, 2013), 80-84.

door twee professionele beeldende kunstenaars (Sue Williams en Steve Rooney). Afsluitend werden de tijdens de sessies gemaakte kunstwerken tentoongesteld in Sudley House. Ter evaluatie van het kwalitatieve onderzoek werd een multi-methodische benadering gekozen. De deelnemers werden geobserveerd door twee onderzoekers, er werden vragenlijsten ingevuld door de deelnemers en interviews afgenomen. Gedurende het project groeiden de sociale contacten en de interactie tussen de deelnemers. Zij kregen een positiever beeld van zichzelf. Een deelnemer overwon zelfs zijn angst voor openbaar vervoer en maakte gebruik van de bus om de sessie bij te wonen. De deelnemers gaven aan dat de deelname aan het kunstproject een verhoogd gevoel van eigenwaarde opleverde.

In een review heeft de econoom Niklas Jakobsson samen met een analist het angst reducerende effect van mandala's inkleuren vergeleken met vrij tekenen.³³ In tegenstelling tot mindfulness is mandala's inkleuren gericht op mindlessness, een toestand waarin de tekenaar zich volledig concentreert op zijn taak en daardoor afgeleid is van angstige gevoelens en gedachten. Voor de studie werden gegevens van onderzoeken verzameld die voldeden aan strikte selectiecriteria. Al deze studies onderzochten de mate van angstreductie bij mandala's inkleuren in vergelijking met vrij tekenen. Er werden in totaal acht studies (2005 – 2020) geselecteerd. In totaal deden 578 deelnemers mee, waarvan 289 mensen in de mandala-kleurgroep en 289 in de vrije tekengroep. Aan zeven studies uit de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk, Canada en Australië deden studenten mee, bij een enkele studie uit Taiwan waren oudere deelnemers de doelgroep. Aanzienlijk meer vrouwen dan mannen deden mee aan de verschillende studies. De meeste proefpersonen waren hoog opgeleide jongeren. Alle studies gebruikten uitsluitend zelfrapportages als meetinstrument voor angst. De onderzoekers concluderen dat beide activiteiten angst verlagend werken. Het inkleuren van mandala kleurplaten even effectief is in het verminderen van angst dan vrij tekenen.

Ook het kwalitatieve onderzoek in Australië met filosoof Lauren Irwin en socioloog Katherine Boydell laat zien dat programma's in publieke kunstgalerieën veelbelovende interventies

³³ Siri Jakobsson Støre en Niklas Jakobsson, "The Effect of Mandala Coloring on State Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Art Therapy* 39(2022)4: 173-181, DOI: 10.1080/07421656.2021.2003144 (geraadpleegd 23 april 2023).

kunnen zijn voor mensen om sneller te herstellen van een depressie.³⁴ De 32 deelnemers hadden een milde tot matige depressie. Zij brachten acht weken achter elkaar een bezoek aan een kunstgalerie. Daarna werden ze individueel geïnterviewd. Zij gaven aan dat het deelnemen aan het kunstprogramma positief werkte voor het mentaal welzijn, omdat het hen het gevoel van verbondenheid gaf met cultuur en geschiedenis, de eigenwaarde versterkte en negatieve patronen wat betreft denken, voelen en gedrag tegenwerkte. De collectie van een bekende kunstgalerie in Sydney, wiens naam niet wordt genoemd, omspande duizenden jaren. Welk type kunst werd bekeken wordt niet beschreven in het onderzoek. De meeste deelnemers beschouwden de kunstgalerie als een plek voor de elite, rijke mensen, (hoger) opgeleiden of mensen met talent. Zij waren positief verrast, dat ze werden gezien en gehoord in de galerie. Na het kijken naar kunst werd er gepraat over kunst en welzijn. De deelnemers kregen een breder en meer positief perspectief, dat hielp hen om alternatieve betekenissen te vinden van een kunstwerk en vertaalden dit inzicht in de dagelijkse praktijk. Na de discussie werden de deelnemers aangemoedigd om zelf een kunstwerk te maken met hoogwaardige materialen. Ze werden blij van mooie materialen en waren trots op hun eigen kunstwerk. Voor de deelnemers werd het programma het 'hoogtepunt van de week', waar zij naar uitkeken. De depressieve klachten werden minder en daardoor verbeterde het welbevinden van deze groep. Het bleef onduidelijk of mensen met een zware depressie evenveel voordeel zouden hebben.

Een kwalitatief onderzoek uit Zweden met filosoof Christina Blomdahl richtte zich op het effect van kunst voor personen met een matige of ernstige depressie. In deze studie (2014-2016) namen 79 mensen van achttien jaar en ouder met een matige of ernstige depressie deel.³⁵ De deelnemers werden gerekruteerd uit vier Zweedse klinieken (twee algemene en twee psychiatrische inrichtingen). De interventie duurde tien weken en omvatte tien sessies. Uitgesloten werden mensen met een bipolaire stoornis, verslaving, verstandelijke beperking of met een recent trauma. De groep werd verdeeld in een interventiegroep en een gewone

³⁴ Lauren Irwin, Katherine Boydell en Paul Rhodes, "Evaluation of a Gallery-based Arts Engagement Program for Depression," *Australian Psychologist* 57(2022)3: 186-196, DOI: 10.1080/00050067.2022.2061329 (geraadpleegd 23 april 2023).

³⁵ Christina Blomdahl et al., "Recovery from Depression—A 6-Month Follow-up of a Randomized Controlled Study of Manual-Based Phenomenological Art Therapy for Persons with Depression," *Art Therapy* 39(2022)1:13-23, DOI: 10.1080/07421656.2021.1922328 (geraadpleegd 8 maart 2023).

groep. De interventiegroep kreeg boven op de gewone behandeling ook nog kunstzinnige therapie. In de kunstzinnige sessie werd getekend en geschilderd vanuit het binnenste en er volgde een reflectieve bespreking van het eigen kunstwerk. Een belangrijk aspect was het nemen van beslissingen tijdens het praktische werk, zoals het kiezen van de afmeting van het papier of de kleur. Deze keuzes weerspiegelde een diepere betekenis van de persoon. Er werden vergelijkende analyses gedaan en naar verbanden gezocht tussen kunsttherapie en welzijn. De kunstzinnige behandeling zorgde voor een sneller herstel van de depressie en het effect van de behandeling hield langer aan. Bij vrouwen was de verbetering van het welzijn significant beter.

Kort samengevat betekent dit dat kunst het mentaal welbevinden van mensen op meerdere gebieden kan verbeteren. Kunstwerken, waar mensen zich emotioneel mee verbonden voelen, werken stress verlagend. Bijpassende muziek versterkt dit effect. De kleuren groen en blauw werken stress verlagend. Religieuze kunst (fresco's in katholieke kerk) kan stress verlagend werken. Figuratieve kunst werkt meer stress en angst verlagend dan abstracte kunst. Een groot beeld van een natuurscène heeft meer impact op stressreductie dan een kleiner beeldformaat vanwege een onderdompeling in een natuurlijke omgeving. Praktische workshops in een kunstinstelling kunnen angst en depressiviteit verlagen. Het praten over kunst verbetert de eigenwaarde en biedt steun in het dagelijkse leven doordat mensen dingen vanuit een breder perspectief bekijken.

Hoofdstuk 3

3.0 Kunst, musea en mentaal welzijn in de praktijk: twee case studies

In aanvulling op mijn literatuurstudie over kunst, musea en welzijn in de twee eerste hoofdstukken, worden in het derde hoofdstuk twee case studies belicht van huidige projecten. Het betreft de programmering rondom mentaal welzijn in het Van Gogh Museum in Amsterdam en Museum Dr. Guislain in Gent. De uitkomsten van interviews met Ann Blokland van het Van Gogh Museum en met Yoon Hee Lamot, Kristine Timperman, Thomas Reynhout en Tina Goethals van Museum Dr. Guislain dienen als belangrijke informatiebron. Tevens werden de effecten van verschillende educatieve programmaonderdelen van het Van Gogh Museum gemeten door in de praktijk te testen op een middelbare school en ervaringen te verzamelen middels een enquête.

3.1. Programma's voor mentaal welzijn in Van Gogh Museum

Vroeger wist ik wel dat je je armen en benen kon breken en dat dat dan later weer kon herstellen, maar ik wist niet dat je geestelijk gebroken kon worden en dat dat nadien ook herstelde.

Vincent van Gogh aan zijn broer Theo, 28 januari 1889³⁶

De missie van het Van Gogh Museum is in 2019 herschreven. De nieuwe missie luidt: 'Het Van Gogh Museum inspireert een divers publiek met het leven en werk van Vincent van Gogh en zijn tijd'.³⁷ Waar voorheen de nadruk lag op groei en een zo groot mogelijk bereik, staat nu inclusie en het hebben van impact voorop.³⁸ Het museum heeft een doorlopend onderzoekstraject opgezet om relevant te kunnen blijven voor jongvolwassenen.

³⁶ 'Open up met Vincent', Van Gogh Museum, geraadpleegd 26 maart 2023, <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/organisatie/inclusiviteit-en-toegankelijkheidsbeleid/open-up-met-vincent>.

³⁷ *Strategisch Plan 2021-2024* (Strategisch Plan Van Gogh Museum Amsterdam, 2020), 4.

³⁸ Virginie Manjoero red., *Zie jezelf in Van Gogh: 4,5 jaar impactonderzoek Van Gogh verbindt* (Magazine Van Gogh Museum Amsterdam, 2022), 9.

In het project *Van Gogh verbindt* werkt het museum samen met onderwijsinstellingen, maatschappelijke organisaties en de zogenaamde *Beeldbrekers*, een groep jongvolwassenen die een brug vormen tussen het museum en een nieuwe generatie museumbezoekers. *Beeldbrekers* zijn volgens oud-*Beeldbreker* Rachel Rumai ‘het spiegelbeeld van de kinderen die vaak vergeten worden, de jongeren die voor nieuwe perspectieven zorgen [en] de sleutels die gesloten deuren kunnen openen.’³⁹ In het kader van *Van Gogh verbindt* zijn verschillende onderzoeken en deelprojecten uitgezet. Een voorbeeld is het organiseren van schilderworkshops op de Hogeschool van Amsterdam & Inholland ter bevordering van de mentale gezondheid van studenten.⁴⁰ De verschillende initiatieven binnen *Van Gogh verbindt* zijn opgezet om het museum inclusiever te maken.

Mentaal kwetsbare jongeren en jongvolwassenen

Het Van Gogh Museum wil een voorbeeld zijn in de museale sector door actueel en relevant te zijn. Het gaat volgens directeur Emilie Gordenker ook over wie het museum niet bereikt. Daarom ontwikkelt het museum doelgericht tentoonstellingen en educatieve programma’s om nieuwe doelgroepen te bereiken, zoals mentaal kwetsbare jongeren en jong(volwassenen). Voor deze groep heeft het museum inmiddels een gevarieerd programma opgezet met onder andere mindfulness rondleidingen en video’s, schilderworkshops en lesmateriaal voor het onderwijs.

Met het programma *Open up met Vincent* wil het museum een positieve bijdrage leveren aan het gesprek over mentale gezondheid.⁴¹ Het onderwerp wordt bespreekbaar gemaakt vanuit de kunst en het levensverhaal van Vincent van Gogh (1853-1890). Hoewel conservatoren huiverig waren om nadrukkelijk de aandacht te vestigen op het levensverhaal van Van Gogh, lagen hier ook kansen voor het museum, legt Blokland uit.⁴² Waar voorheen een meer objectieve uitleg werd gegeven, wordt het verhaal over Van Gogh nu meer

³⁹ ‘Beeldbrekers’, Van Gogh Museum, geraadpleegd 9 april 2023, <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/organisatie/inclusiviteit-en-toegankelijkheidsbeleid/van-gogh-verbindt/beeldbrekers>.

⁴⁰ ‘Over Van Gogh verbindt’, Van Gogh Museum, geraadpleegd 9 april 2023, <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/organisatie/inclusiviteit-en-toegankelijkheidsbeleid/van-gogh-verbindt/over-van-gogh-verbindt>.

⁴¹ ‘Van Gogh Museum start mentale gezondheidsprogramma ‘Open up met Vincent’’, Van Gogh Museum, geraadpleegd 2 april 2023, <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/nieuws-en-pers/persberichten/van-gogh-museum-start-mentale-gezondheidsprogramma-open-up-met-vincent>.

⁴² Interview via MS Teams van auteur met curator Ann Blokland (senior curator educatie Van Gogh Museum), 20 maart 2023.

persoonlijk verteld, namelijk met de psychische problemen die horen bij deze kunstenaar. Het museum is heel blij met de vele brieven die Van Gogh heeft nagelaten waarin hij zijn emoties beschrijft. ‘Momenteel is [...] de melancholie minder sterk. Maar wilskracht heb ik nog in het geheel niet’ schrijft hij in een brief aan zijn broer Theo op 23 mei 1889.⁴³ De emoties van de kunstenaar zijn heel herkenbaar voor mensen, het gaat over universele gevoelens als eenzaamheid, verdriet of leegte.

Door te kijken en te praten over de kunst en de persoonlijke psychische problemen van Van Gogh, wordt het makkelijker om te praten over het eigen geestelijk welzijn. In de huidige tentoonstelling *Van Gogh in Auvers* (12 mei 2023 tot en met 23 september 2023) zullen de gevoelens van Vincent in de laatste maanden van zijn leven veel aandacht krijgen. Na zijn aankomst in Auvers-sur-Oise ging Vincent aanvankelijk hoopvol en vol ambitie aan het werk, maar kreeg gaandeweg steeds meer last van somberheid. Desondanks maakte hij krachtige schilderijen in deze periode.⁴⁴ Naast de kunst van Vincent toont het museum ook kunst van anderen wiens werk of leven verwantschap vertoont met Van Gogh, zoals bijvoorbeeld Munch. Beide schilders drukken gevoelens uit in de natuur. Het museum wil het werk van hedendaagse kunstenaars te tonen, wiens werk zowel schilderkunstig als inhoudelijk en wat betreft persoonlijke mentale problemen raakvlakken heeft met Van Gogh.

Het museum heeft plannen om een ‘Slow down art looking’ programma te ontwikkelen, als een ‘light’ variant binnen de programmering voor mentale gezondheid. Deze variant is minder intens en bedoeld voor een breder publiek. Ten tweede wil het museum verder een programma opzetten voor jongeren en jongvolwassenen, inclusief studenten, die in behandeling zijn voor hun psychische problemen. Dat zijn allemaal programma’s die veilig kunnen worden gedaan zonder interventie van een zorgprofessional. Momenteel doet een stagiair in het museum hier onderzoek naar. De vraag is hierbij wat wel of niet kan worden gedaan in het museum zonder interventie van een zorgprofessional. Het museum gaat zorgvuldig om met de programmering rondom mentale gezondheid. Op de

⁴³ ‘Vincents ziekte en de helende kracht van kunst’, Van Gogh Museum, geraadpleegd 11 april 2023, https://www.vangoghmuseum.nl/nl/kunst-en-verhalen/verhalen/vincents-ziekte-en-de-helende-kracht-van-kunst?_ga=2.73056403.1401917838.1680947627-2057737555.1680453602&_ga=2.73056403.1401917838.1680947627-2057737555.1680453602.

⁴⁴ ‘Nieuwe artistieke ontwikkeling’, Van Gogh Museum, geraadpleegd 19 maart 2023, <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/bezoek/tentoonstellingen/van-gogh-in-auvers-sur-oise>.

website van het museum worden verhalen over Van Gogh's somberheid en depressie aangevuld met een verwijzing naar een hulplijn bij suïcidale gedachten.

'Sinds 2022 ligt de focus op mentale gezondheid', zegt hoofd educatie Gundy van Dijk.⁴⁵ Voor het ontwikkelen van bemiddelingsprogramma's over mentale gezondheid deed het museum eerst onderzoek. Het museum bestudeerde wetenschappelijke studies en best practices in andere musea, ook in andere landen, legt curator Blokland uit.⁴⁶ Om erachter te komen welke behoeftes het beoogde publiek heeft, voerde het museum veel gesprekken met jongvolwassenen en organisaties die bij mentaal welzijn van jongeren waren betrokken. Jongeren bleken het zelf maken van kunst leuk te vinden en ook mindfulness kwam naar voren. De doelgroep bleek al veel gebruik te maken van meditatieve apps om bijvoorbeeld in slaap te vallen. Studenten van de Reinwardt Academie gaven suggesties en vonden het belangrijk dat het museum niet alleen een eenmalig welzijnsprogramma aanbiedt, maar een meer structureel aanbod. Dat is volgens Blokland een uitdaging voor de toekomst.

Programma's voor mentaal welzijn in het museum

Voor jongvolwassenen werd een speciaal programma ontwikkeld waarbij de nadruk ligt op het doen. In het museumgebouw worden mindfulness kijk- en schildersessies aangeboden voor kleine groepen van maximaal acht deelnemers. Deze sessies duren 120 minuten. Onder begeleiding van een professioneel mindfulness trainer worden eerst enkele schilderijen in het museum bekeken. Aansluitend schilderen de deelnemers een landschap dat hun eigen gevoel uitdrukt. Tijdens de sessie is er ruimte om te praten over de eigen geestelijke gezondheid.

Verder worden ook mindfulness rondleidingen aangeboden. Bezoekers worden aangezet tot nieuwsgierigheid en reflectie. Het bevordert de geestelijke gezondheid doordat mensen door deze mindfulnessbeleving beter om kunnen gaan met lastige kwesties in het leven, zegt het museum. De interventie bestaat uit drie componenten, de mindfulness luisteroefening, het kijken naar een schilderij van Van Gogh en de museale setting. De mindfulness sessies worden gedaan in de museumzalen met behulp van fluistersets. Tijdens het mindful kijken naar het schilderij kunnen de deelnemers kiezen of zij liever op een

⁴⁵ WhatsApp bericht van Gundy van Dijk, hoofd educatie aan San Moekti, 11 maart 2023.

⁴⁶ Interview auteur met Blokland, 20 maart 2023.

klapstoeltje willen zitten of op de grond. Het mindfulness programma is in samenwerking met Museum van de Geest ontwikkeld. In een officiële intentieverklaring werd uitgesproken dat beide partijen kennis willen delen en de bespreekbaarheid van mentale gezondheid via kunst te bevorderen.⁴⁷ Deze musea willen komende jaren werken aan een gezamenlijk programma. Jolien Posthumus, gecertificeerd mindfulness trainer en tevens programmacoördinator mentale gezondheid van Museum van de Geest, verzorgt de mindfulness sessies in beide musea. Curator Blokland van het Van Gogh Museum kiest samen met Posthumus schilderijen uit voor het mindfulness programma. Eenieder kijkt vanuit zijn eigen expertise. ‘Soms ben ik haar even kwijt, als zij het bijvoorbeeld heeft over de prefrontale cortex’, laat Blokland weten. Maar de samenwerkingspartners vullen elkaar aan. De een legt meer de nadruk op het meditatieve onderdeel, terwijl de ander aandacht heeft voor het kunsthistorische aspect. Kleuren als expressiemiddel zijn voor de kunsthistorica heel belangrijk of bijvoorbeeld ook het persoonlijke verhaal van Vincent.

Online programma’s voor mentaal welzijn

Het Van Gogh Museum biedt ook online een serie van vier mindfulnessvideo’s aan. Deze duren circa zeven minuten en kunnen vanaf elke gewenste locatie worden bekeken, bij voorkeur op een rustige, comfortabele plek. De video’s zijn ingesproken door Posthumus. Bij elke video staat een ander schilderij van Van Gogh centraal. Dat zijn *Flesje met pioenrozen en blauwe ridderspoor* (1886), *Zelfportret met vilthoed* (1887), *Olijfgaard* (1889) en *Kreupelhout* (1889). Alle mindfulnessvideo’s hebben dezelfde opbouw. De kijker wordt allereerst uitgenodigd om ‘even te stoppen met doen en de tijd te nemen om te zijn met een kunstwerk van Vincent van Gogh’. Het kijken begint met een korte introductie van de voorstelling. De aandacht gaat vervolgens naar het fysieke aspect van het zitten en de ademhaling. Daarna wordt de aandacht naar de emotionele ervaring geleid. Door vragen te stellen wordt de deelnemer aangezet tot zelfreflectie. Vervolgens wordt de aandacht geleid naar de fysieke omgeving en het fysieke schilderij. De ogen worden uitgenodigd voor een ‘reis door het schilderij’, er is aandacht voor formele kenmerken van het werk, de kleuren, vormen en verfstreken. Het lijkt alsof de camera het werk zoekend verkend, net als een oog

⁴⁷ ‘Museum van de Geest en Van Gogh Museum bundelen krachten’, Van Gogh Museum, geraadpleegd 2 april 2023, <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/nieuws-en-pers/persberichten/museum-van-de-geest-en-van-gogh-museum-bundelen-krachten>.

dat over het schilderij dwaalt. De camera beweegt van links naar rechts en van boven naar onder over het beeldvlak. In elke video wordt in- en uitgezoomd op het schilderij.

Ondertussen moet de deelnemer bewust kijken en observeren. Daarna komt het onderdeel zelfreflectie en volgt een hoofdboodschap. De kernboodschap van de eerste video bij het bloemstilleven is dat de innerlijke kwetsbaarheid van mensen ook de kracht is. De bloemen op het schilderij kunnen staan voor kwetsbaarheid en de vaas voor de kracht van de mens. Er komen reflecterende vragen over zelfcompassie naar voren. De hoofdboodschap van de tweede video met een zelfportret van Van Gogh gaat over het accepteren van onvolmaaktheid, 'blijf jezelf, met alles wat erbij hoort'. De derde video met een schilderij van een boom gaat over groei en overlevingskracht. De vierde video bij Van Gogh's schilderij met kreupelhout gaat over vertraging en één zijn met de natuur, het genieten van het kleine, het alledaagse. De hele serie draagt een positieve boodschap uit. Ze maakt mensen bewust van hun eigen kracht, het fijne van jezelf zijn, het innerlijke groeipotentieel en de mooie kleine dingen in het leven. In de video's wordt de verbondenheid van de mens met de natuur benadrukt, net zoals Vincent van Gogh dat deed in zijn schilderijen.

Daarnaast reikt het museum interactief lesmateriaal rondom mentaal welzijn aan speciaal voor het voortgezet onderwijs, vmbo kgt, mavo, havo en vwo leerjaar 1-6. De lessen worden gepubliceerd via de website van het Van Gogh Museum en via LessonUp, een online kanaal voor interactief lesmateriaal. De lessen kunnen door de docent worden aangepast en aangevuld met extra slides of ingekort. Een module uit deze serie gaat over 'Stress en studiedruk'. De 21 slides van deze module zijn gekoppeld aan het leven van Van Gogh. Een andere lesmodule gaat over somberheid en depressie. Hierin is een filmpje van enkele minuten geïntegreerd waarin jongeren en jongvolwassenen op straat worden geïnterviewd over angst, sombere gevoelens en depressie. De interviews werden gedaan namens het Van Gogh Museum door Sanne Daniëlle en Maren Porte, de initiatiefnemers van de podcast Mentale Thee waarin geestelijke gezondheid bespreekbaar wordt gemaakt. Uit de interviews blijkt dat jongeren mentale problemen herkennen. Somberheid uit zich bij de geïnterviewde jongeren op verschillende manieren. Sommigen voelen verdriet, anderen gaan hard sporten of sluiten zich op in een kamer. Veel jongeren blijken er zelf last van te hebben, last van te hebben gehad in het verleden of iemand kennen die er last van heeft. De jongeren in het filmpje adviseren de kijker 'deel je gevoelens met anderen en hoor dan de andere

perspectieven'. Deze digitale les wordt afgesloten met een suggestie voor een praktische verwerkingsopdracht. Leerlingen worden uitgenodigd om hun angsten en negatieve gedachten op canvas te schrijven en er vervolgens overheen te schilderen totdat alle woorden zijn bedekt met verf.

Een ander online programmaonderdeel over depressie is een brievenpodcast. Deze podcast is onderdeel van een podcast serie waar elke keer een artiest of schrijver een stuk voorleest uit de brieven van Van Gogh. In brief nr. 776 schreef Vincent aan zijn broer Theo over zijn depressie toen hij in Frankrijk in een instelling zat voor geesteszieken. Uit deze brief worden tekstfragmenten voorgelezen door singer-songwriter Lucky Fonz III. Door zijn eigen ervaring met een depressie kon hij zich goed inleven in Vincents verhaal. Hij trekt een parallel met zijn eigen beleving en de beschrijving van Vincent. Voor beiden was het lastig om met andere mensen te praten over hun mentale problemen. De troost die Vincent voelde door de vriendschap met andere patiënten in de instelling, vergelijkt Lucky Fonz III met de steun die hij ervoer van een vriend die hem probeerde te begrijpen, die 'door de mist probeerde heen te kijken'.⁴⁸ Vincent was volgens Lucky Fonz III wel te redden. Hij zag ook wel de positieve dingen in het leven. In deze brievenpodcast staat het levensverhaal van Vincent centraal, niet zijn kunst. Hierdoor maakt het Van Gogh Museum mentaal welzijn bespreekbaar bij jongeren en jongvolwassenen.

3.2. Programma's voor mentaal welzijn in Museum Dr. Guislain

In het museumgebouw van Museum Dr. Guislain was vroeger een krankzinnigengesticht gehuisvest, vernoemd naar de vooruitstrevende geneesheer Joseph Guislain (1797-1860), een voorloper van de huidige psychiatrie. Hij beschouwde krankzinnigen als zieke mensen die behandeld konden worden. Deze visie is terug te zien in het museumgebouw. Hij vond dat patiënten structuur nodig hadden in hun leven, derhalve werd het gebouw

⁴⁸ Van Goghs mooiste brieven, *Lucky Fonz III – Tussen de gekken* (Amsterdam: Van Gogh Museum, 2019), audio, min. 1.21 – 5.30, https://soundcloud.com/vangoghmuseum/podcast-lucky-fonz-iii?in=vangoghmuseum/sets/van-gogh-belicht-de-brieven&utm_source=vangoghmuseum-nl&utm_medium=teaser&utm_campaign=openupmetvincent (geraadpleegd 2 april 2023).

gestructureerd ingedeeld. De locatie van het museumgebouw op een rustige plek buiten de stad sloot ook aan op zijn therapeutische visie.

Het museum zoekt de dialoog tussen de medische wetenschap en kunst door een losse tentoonstellingen over de geschiedenis van de psychiatrie te combineren met wisselende kunsttentoonstellingen in hetzelfde gebouw te organiseren.⁴⁹ Het museum wil door middel van tentoonstellingen en activiteiten bijdragen aan het verbeteren van mentaal welzijn.

Sinds 2002 heeft Museum Dr. Guislain in Gent de kunstcollectie *Solitary Creations* van de Nederlandse Stichting Collectie De Stadshof in langdurige bruikleen. Dit is een verzameling van outsiderkunst met ruim 6000 kunstobjecten van bijna 400 kunstenaars uit de hele wereld. De collectie bevat naïeve kunst, art brut en aanverwante kunst. De ambitie van de stichting is het presenteren van de *Solitary Creations* kunstcollectie aan een groot publiek. Door de samenwerking van beide partijen wordt de kunstcollectie zowel nationaal als internationaal zichtbaar gemaakt. Museum Dr. Guislain maakt deze kunstwerken voor iedereen toegankelijk door een permanente presentatie in het museumgebouw. De nieuwe collectiepresentatie *Op losse schroeven* (2019-2023) laat het belang van psychisch welzijn zien in de huidige complexe maatschappij. Het vertelt over zogenaamd 'abnormaal' gedrag dat afstoot en tegelijkertijd fascineert. De tentoonstelling stelt de tweedeling tussen lichaam en geest ter discussie. De presentatie bestaat uit objecten, anekdotes, theorieën en kunstwerken.⁵⁰

Museumprogramma's voor mentaal welzijn

Bij Museum Dr. Guislain heeft inclusie een hoge prioriteit. Het museum wil ten eerste de toegankelijkheid vergroten voor mensen met een bepaalde beperking, zegt Timperman.⁵¹ Ten tweede werkt het museum in het kader van het outreach programma samen met de zorgsector. De vraag is hoe het museum dingen kan aanreiken om mee te helpen in de eerstelijns zorg. Ten derde is het museum bezig met participatie. Om mensen een stem te geven, spreekt het museum ervaringsdeskundigen die met psychisch welzijn bezig zijn.

⁴⁹ 'Bibliotheek', Museum Dr. Guislain, geraadpleegd 31 maart 2023, <https://www.museumdrguislain.be/nl/bibliotheek-1>.

⁵⁰ 'Op losse schroeven', Museum Dr. Guislain, geraadpleegd 10 april 2023, <https://www.museumdrguislain.be/nl/onview/oplosseschroeven>.

⁵¹ Interview via MS Teams van auteur met Yoon Hee Lamot (curator Museum Dr. Guislain) en Kristine Timperman (publiekswerking en community-projecten Museum Dr. Guislain), 28 maart 2023.

Om het museum inclusiever te maken, werd in februari 2023 een interactieve toolkit gepresenteerd als bemiddelingsinstrument. De toolkit werd ontwikkeld in samenwerking met een groep ontwerpstudenten van de Thomas More-Hogeschool in Mechelen. De studenten bedachten een serie van vier inclusieve producten, een toolkit, sensory box, guidebook en een self-assessment tool. De toolkit werd uitgekozen om in de praktijk te gebruiken. Er werden vier prototypes gemaakt voordat het product in gebruik werd genomen. Het oorspronkelijke idee was een 'one size fits all' model voor een brede doelgroep.⁵² Dat waren in eerste instantie mensen met een mentale beperking en hun begeleider, maar ook kinderen, families, studenten en leraren, eigenlijk iedereen die graag goed voorbereid naar Museum Dr. Guislain gaat. Het *Mini-Guislain* pakket biedt structuur. Het bevat verschillende items waarvan de meest geschikte kunnen worden uitgekozen, bijvoorbeeld een kalender met een losse sticker om erin te plakken en een plattegrond van het museum om vooraf een overzicht te krijgen van de tentoonstellingszalen. Door het pakket voorafgaand aan het museumbezoek om persoonlijk te bekijken samen met een begeleider, ouder of coach in een vertrouwde en comfortabele omgeving, ervaren zowel de bezoekers met een mentale beperking als hun begeleiders minder stress tijdens het museumbezoek. Zo worden ze er meer bij betrokken en gaan ze beter voorbereid op pad. Een plezierig museumbezoek staat hierbij voorop. Er zit een fotohouder in, waarin je een zelfgemaakte foto van het museumbezoek kunt bewaren als herinnering. De toolkit biedt naast service voorafgaande aan het museumbezoek ook een unieke en persoonlijke ervaring tijdens en na het museumbezoek.⁵³

Het ontwikkelen van deze toolkit was een onderdeel van het MindTour project (Mindful Tourism Services for Mentally Disordered People) voor inclusief toerisme. Het project was bedoeld om toeristische organisaties met een bijzondere aandacht voor musea inclusiever te maken voor mensen met een mentale beperking en/of psychisch kwetsbare gezondheid. Museum Dr. Guislain was een van de partners (2020-2022) van dit door Erasmus + gefinancierde project. De overige projectpartners waren enkele musea, een hotel

⁵² Britt Pellens, 'Toolkit for the Dr. Guislain Museum', Thomas More Interieur Design en Architectuur, geraadpleegd 8 april 2023, <https://ideamechelen.be/toolkit-for-the-dr-guislain-museum/>.

⁵³ Lamot, Yoon Hee, 'The Mini-Guislain Toolkit: A Pre-Visit Service for Visitors with Mental Impairments', International Council of Museums, geraadpleegd 8 april 2023, <https://icom.museum/en/news/the-mini-guislain-toolkit-a-pre-visit-service-for-visitors-with-mental-impairments/>.

en instituten voor hoger onderwijs uit België, Letland en Estland. De studenten Britt Pellens, Julie Amy en Anthony Chalfoun van de Thomas More-Hoogeschool hebben de *Mini-Guislain* toolkit uitgewerkt. Het product werd in 2022 genomineerd voor de *New European Bauhaus Award 2022*, een prijs voor mooie, duurzame en inclusieve projecten. De ambitie is om de *Mini-Guislain* toolkit gratis aan te bieden via de website van het museum voor mensen met een mentale beperking.

Voor mensen die in behandeling zijn voor mentale klachten als gevolg van bijvoorbeeld rouwen, werkloosheid of langdurige ziekte of voor mensen die last hebben van zwaarmoedigheid biedt Museum Dr. Guislain een speciaal programma aan in samenwerking met het wijkgezondheidscentrum. Deze mensen worden ingedeeld in twaalf verschillende groepen met elk een eigen problematiek met vergelijkbare mentale klachten. De groepen komen minimaal zes keer samen in het museum. Op de eerste bijeenkomst komen alle groepen bij elkaar en eten samen in een sociaal restaurant in de buurt. Daarna volgt een middagprogramma in het museum. De groepen worden begeleid door een gezondheidspromotor en een medewerker van het museum. Beide partijen verzorgen samen de voorbereiding. In de eerste sessie wordt vooral vertrouwen gecreëerd, vanaf de tweede sessie praten de deelnemers over hun mentale problemen. De derde tot en met de zesde bijeenkomst vindt plaats in Museum Dr. Guislain. De deelnemers krijgen de opdracht om een kunstwerk uit de lopende tentoonstelling te kiezen, een beeld waarin ze verbondenheid voelen. Dat zijn vaak werken die hen doen denken aan herkenbare dingen uit hun leven. Een deelnemer koos bijvoorbeeld voor een kunstwerk met een trein, dat deed hem denken aan zijn overleden vrouw. Bepaalde kleuren kunnen ook een aanknopingspunt zijn. Door te praten over deze kunstwerken en elkaars verhaal te horen komen individuele verhalen en problemen en inzichten naar voren. Het programma wordt afgesloten met nazorg. Er volgen gesprekken met de huisarts en psychologen. Voor moeilijke groepen volgt er een tweede deel onder begeleiding van een coach om weer op kracht te komen.

Een ander welzijnsproject van in Museum Dr. Guislain is de pilot *ErfGoedVoelen*.⁵⁴ Dit onderzoeksproject is opgezet samen met de universiteit van Gent. Dit project gaat om cultuurtherapiesessies waarin de deelnemers letterlijk voelen aan erfgoedobjecten uit de eigen museumcollectie. *ErfGoedVoelen* is bedoeld voor specifieke doelgroepen, namelijk mensen met dementie, kinderen en jongeren in de psychiatrie en eenzame senioren. Een museummedewerker begeleidde de verschillende groepen samen met een kunstenaar. Per groep werd een reeks met sessies georganiseerd. In deze bijeenkomsten stonden het kijken naar kunstobjecten en het maken van een eigen kunstwerk centraal met als doel om de mentale gezondheid van de deelnemers te verbeteren.

Voor een groep van drie à vier jongeren tussen twaalf en zestien jaar werden zes *ErfGoedVoelen* sessies georganiseerd. Deze jongeren zijn opgenomen in de nabijgelegen Fioretti kliniek. Fioretti is gespecialiseerd in de diagnostiek en de behandeling van kinderen en jongeren met een licht verstandelijke beperking en bijkomende psychiatrische problemen.⁵⁵ De sessies werden begeleid door een zorgprofessional, een museummedewerker, een kunstenaar en een onderzoeker. Eerst liep de groep via de zalen van het museum naar een zolderruimte, waar een vitrine stond met ongeveer twintig kunstobjecten uit het depot van Museum Dr. Guislain. De meeste objecten waren ruimtelijke beelden. Een enkele uitzondering vormde een figuratief schilderij van Tim Brown. Elke deelnemer mocht één object uitkiezen, vasthouden en aan de groep presenteren. Iedereen ging respectvol om met de erfgoedobjecten. Een jongere deelnemer koos bijvoorbeeld een houten doos uit, een medisch apparaat uit de tijd rond 1900, destijds in gebruik ter behandeling van psychiatrische patiënten. De deelnemer zag er een muziekdooz in. Een ander voorbeeld zijn twee oude houten klompen die op zolder werden gevonden tijdens een verbouwing en bewust werden achtergelaten bij de bouw van het gesticht in 1857. Deze klompen waren bedoeld als geluksbrenger. Naar aanleiding van de gekozen objecten maakten alle deelnemers en ook de begeleiders een eigen kunstwerk onder begeleiding van een kunstenaar. Kunsthistorische uitleg over de objecten werd achterwege gelaten. De focus lag op de eigen verbeelding. De klompen inspireerden tot het maken van een dromenvanger. Ter afsluiting van het project kregen alle zelfgemaakte kunstwerken een plek

⁵⁴ Interview via MS Teams van auteur met historicus Thomas Reinhout (projectmedewerker *ErfGoedVoelen* Museum Dr. Guislain) en filosoof Tina Goethals (onderzoeker *ErfGoedVoelen*), 11 mei 2023.

⁵⁵ 'Fioretti', Psychiatrisch Centrum Dr. Guislain, geraadpleegd 11 mei 2023, <https://www.guislain.be/zorg-opmaat/verstandelijke-beperking/fioretti/>.

in een tentoonstelling in het museum. Ook werden evaluatiebrieven geschreven door de deelnemers en achtergelaten op de plek waar de klompen werden gevonden. De psychiatrische jongeren waren heel trots op hun kunstwerken en kalmeerden tijdens de cultuurtherapie sessies.

Mentaal welzijn wordt in het museum op allerlei manieren gestimuleerd. Dat gebeurt via diverse methodes, zoals bijvoorbeeld samenwerkingsprojecten of creatieve workshops voor bezoekers. Een ander voorbeeld is de slow art looking methode voor kwetsbare groepen. Het museum heeft hier goede ervaringen mee. Bezoekers kijken tien à vijftien minuten lang naar één kunstwerk. De deelnemers worden begeleid tijdens het kijken door vragen te stellen. In het slow-art programma zijn mindfulness oefeningen verwerkt. Een ander voorbeeld is de tentoonstelling *De Windstoot* (25 maart – 1 oktober 2023), waar kunstenaars met en zonder mentale beperking bij elkaar werden gebracht om te werken rondom het thema 'macht en onmacht'.

Voor het ontwikkelen van nieuwe programma's volgt het museum webinars en congressen over kunst en welzijn, zoals bijvoorbeeld van MuseumNext. Hier worden initiatieven gepresenteerd van musea uit verschillende landen. Vooral in het Verenigd Koninkrijk hebben zich tal van musea toegelegd op welzijn. Hier worden mooie voorbeelden uitgepikt en soms wat vertaald. Ook was Museum Dr. Guislain mede verantwoordelijk voor de organisatie van een internationaal congres over cultuur en mentaal welzijn in het museum.

3.3. Effectmeting van museale welzijnsprogramma's

Om een optimale aansluiting van welzijnsprogramma's op de beoogde doelgroep te kunnen realiseren, doen musea voor de introductie van nieuwe programma's inventarisaties en tussentijdse evaluaties. Museum Dr. Guislain meet de effecten van het programma rond mentaal welzijn middels diepte-interviews met huisartsen in opleiding, maatschappelijk werkers en de verschillende doelgroepen. Het positieve effect op mentaal welzijn is hierbij aangetoond, soms heeft het museumbezoek nog impact na drie jaar.

Het effect op mentaal welzijn van de *Mini-Guislain toolkit* werd gemeten door de toolkit te laten testen door bezoekers en reacties te analyseren. Voor mensen met psychoses of angststoornissen bleek het bemiddelingsinstrument geen positief effect te hebben. Maar de toolkit bleek goed aan te sluiten bij de behoeftes van mensen met een mentale beperking. Het product is ook geschikt voor mensen met autisme en voor kinderen.⁵⁶ De toolkit bleek onvoldoende effect te hebben op het welzijn van een brede doelgroep, maar had wel een positieve impact op een specifieke subgroep.

Het effect van de *ErfgoedVoelen* pilot werd gemeten met een breed kwalitatief onderzoek naar de betekenis van het project voor de deelnemers.⁵⁷ Doordat de onderzoekers zelf actief meededen in de sessies, konden ze de deelnemers observeren en tussendoor bevragen. Bovendien werden alle bijeenkomsten gefilmd en met foto's gedocumenteerd. Het meest belangrijke welzijnseffect van dit project was dat de psychiatrische jongeren tot rust kwamen tijdens de creatieve sessies in de zolderruimte van het museum. Deze locatie bleek een beslissende factor te zijn. Dezelfde sessies in de psychiatrische inrichting liepen uit de hand doordat deelnemers agressief gedrag vertoonden. De museumbegleiter constateerde dat deze jongeren alleen rustig werden in de museumsetting. De gelijkwaardigheid van de deelnemers en de begeleiders kwam als tweede sterke punt naar voren. Het samen vormgeven van de middag stond in de sessies steeds voorop. Er was geen tijdsdruk, de lengte van de sessies hing af van de behoeftes van de groep. Het tempo bleek lager te liggen dan vooraf werd aangenomen. Door minder te doen kwam volgens de begeleiders meer diepgang tot stand. De deelnemers waren zo enthousiast dat zij zes cultuurtherapiesessies te kort vonden en graag meer sessies hadden willen volgen. In 2024 zal het *Erfgoed Voelen* project worden herhaald met een nieuwe groep deelnemers in samenwerking met de psychiatrische inrichting Fioretti.

Een duurzame samenwerking met partnerorganisaties in de buurt is volgens publiekswerker Timperman nodig om een blijvende impact te hebben op de mentale gezondheid van jongeren. Dergelijke welzijnsprojecten dienen te worden verankerd in de programmering en opgenomen in het beleidsplan, aldus Museum Dr. Guislain.⁵⁸

⁵⁶ Interview met Lamot en Timperman, 28 maart 2023.

⁵⁷ Interview met Reynhout en Goethals, 11 mei 2023.

⁵⁸ Ibid.

Tot deze conclusie kwam ook het Van Gogh Museum in een impactmeting die is gedaan in samenwerking met de Erasmus Universiteit Rotterdam. Het Impact Centre Erasmus deed een 4,5 jaar durend onderzoek naar het effect van het *Van Gogh verbindt* project.⁵⁹ Het museum wil succesvolle programma's door ontwikkelen, uitbouwen en inbedden in de organisatie om toe te werken naar een structureel aanbod met relevante en duurzame projecten. 'Het meten van de impact van welzijnsprogramma's is complex', zegt de curator van het Van Gogh Museum. Het museum toetst bemiddelingsprogramma's met evaluatieformulieren die na afloop worden ingevuld door deelnemers.

In hoeverre de mindfulness rondleiding in het Van Gogh Museum een helende werking kan hebben, kan niet worden gezegd. De resultaten van een kwalitatief en empirisch onderzoek naar de werking van mindfulness op het welzijn van jongeren en jongvolwassenen van 12 tot 26 jaar zijn nog niet bekend.⁶⁰ De deelnemers van dit onderzoek keken naar het schilderij *Het Gele Huis (De straat)* van Van Gogh uit 1888. Na afloop van de mindfulnessbeleving werd het effect op het welzijn gemeten door het inkleuren van zogenaamde lichaamskaarten. De proefpersonen konden hierop aangeven waar zij activiteit voelden versterken en verminderen in hun lichaam. Verder vulden de deelnemers een korte vragenlijst in. Zij gaven aan hoe de mindfulnessbeleving werd ervaren, welke emotie het meest werd versterkt en in hoeverre. Een deelnemster vond het 'heel fijn om aan de hand van kunst meditatie te doen, maar wel jammer dat het in een rumoerige setting was, allerlei bezoekers liepen er de hele tijd door heen'.⁶¹

Om ervaringen vanuit de praktijk te kunnen analyseren, werd de mindfulnessvideo en een lesmodule van het Van Gogh Museum getest op het Krimpenerwaard College, een middelbare school in Krimpen aan den IJssel.⁶² De testsessie werd gedaan met twee klassen met elk 23 leerlingen uit 3 vwo en 3 mavo. Eerst kreeg 3 vwo de les aangeboden, later op de dag 3 mavo. De gemiddelde leeftijd van de leerlingen was veertien tot vijftien jaar. De

⁵⁹ Manjoero red., *Zie jezelf in Van Gogh: 4,5 jaar impactonderzoek*, 10.

⁶⁰ Kwalitatief en empirisch onderzoek door middel van Bodily Sensation Maps naar mindfulness programma in Van Gogh Museum door Mariska Hoogendoorn (Docent kunstvakken) en Wieneke Boon-Van den Kienboom (Docent Kunstvakken), masterstudenten Kunsteducatie aan de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten. Het onderzoek vond plaats op 24 maart 2023 in het Van Gogh Museum met een groep vrijwilligers tussen twaalf en 26 jaar (Gen-Z). Zie LinkedIn post 'Voorinschrijving onderzoek 24 maart mindfultkunstbeleving in het van Gogh Museum, voor iedereen tussen 12-25 jaar' door Jolien Posthumus op 19 maart 2023.

⁶¹ Merel Wolfkamp (masterstudent kunstgeschiedenis Universiteit Utrecht), WhatsApp met auteur, 25 maart 2023.

⁶² Mentorles met Eline de Jong (docent kunstvakken), Krimpenerwaard College, 15 maart 2023.

lesobservaties en aantekeningen van de lesgevende docent dienen als primaire bron voor de analyse vanuit de praktijk van deze specifieke digitale les. Voorafgaand aan de fysieke les werd het digitale lesmateriaal door de docent verspreid aan de leerlingen. De thematiek stress werd hier niet gekoppeld aan kunstwerken, maar aan het levensverhaal van Van Gogh. De docent lichtte de slides toe in de les en stelde vragen over het onderwerp aan willekeurige leerlingen in de klas. In groepsgesprekken van vijf minuten werd door leerlingen onderling druk gesproken over de verwachtingen van anderen ten opzichte van henzelf. Vanwege het vertrouwelijke karakter werden de gesprekken niet klassikaal nabesproken. Vijf leerlingen hebben de interactieve vragen online beantwoord. Er werd een stukje van de mindfulnessvideo getoond met de suggestie om dit thuis te doen. Na afloop van de lesmodule werd aan de leerlingen gevraagd hoe zij deze les hebben ervaren. Beide klassen waren even open in hun feedback. De leerlingen van 3 vwo vonden het 'leuk en nuttig voor een keer' en 'niet vervelend om erover te praten'.⁶³ Sommige leerlingen lieten weten dat zij liever aan een praktische opdracht werken. Andere leerlingen adviseerden om dit programma niet klassikaal te doen, maar individueel, omdat het onderwerp te persoonlijk is. In 3 mavo werd deze les minder enthousiast ontvangen. Hoewel enkele leerlingen het wel leuk, nuttig en/of interessant vonden en de vragen serieus namen, vond de meerderheid van deze groep de les over mentale gezondheid vooral saai. Daarom werd in deze groep de les door de docent ingekort. Beide groepen kregen de video met mindfulness na de les toegestuurd om deze meditatie thuis te kunnen doen. Al met al werd de les over mentale gezondheid door de leerlingen wisselend ontvangen. Hoe hoger het opleidingsniveau, hoe meer interesse er leek te bestaan. Echter is de proef op een kleinschalige manier getest, dat maakt de testresultaten wellicht minder representatief dan een grootschalige proef. Na het uitproberen van de lesmodule werd de mindfulnessoefening geïmplementeerd in de faalangstreductietraining op school. Echter zijn de resultaten ervan nog niet helemaal duidelijk.

Een andere lesmodule voor mentorlessen in het Voortgezet Onderwijs over somberheid en depressie werd niet getest in de praktijk, omdat het lesmateriaal ongeschikt werd geacht door de lesgevende docent voor het gebruik in een klassikale les. Het programma leent zich volgens de docent wel voor individuele coaching onder begeleiding

⁶³ Lesobservaties De Jong, 19 maart 2023.

van een specialist. Maar op deze middelbare school worden leerlingen met sombere gevoelens doorverwezen naar het zorgteam.

Ter evaluatie van de mindfulnessoefening die leerlingen thuis hebben gedaan bij Van Gogh's *Kreupelhout*, werden ze uitgenodigd om een enquête in te vullen.⁶⁴ De meerderheid van de negen respondenten hebben de mindfulness sessie met het schilderij van Van Gogh als rustgevend ervaren. De emotie die het meest werd versterkt, was ontspanning. De redenen waarom de mindfulnessbeleving rustgevend kan werken, waren divers. Voor de meesten was het kijken naar het schilderij het meest relevant, bij anderen juist de mindfulness oefening, de vertrouwde omgeving of beide bij elkaar. De meerderheid was het eens met Picasso's quote 'Art washes away from the soul the dust of everyday life'. Deze resultaten uit de enquête sluiten aan bij de bevindingen van Fekete et al. (2022). Een enkeling plaatste als kanttekening dat het beleven van kunst afhankelijk is van het object. Het type voorstelling dat voor de meerderheid rustgevend werkt, zijn landschappen. Dit komt overeen met de onderzoeksresultaten van Nanda et al., (2011), Law et al. en (2019) en De Kort et al. (2006). Bij de vraag naar welke kleuren stress verlagend werken, waren de meningen meer verdeeld. Fris groen en blauw eindigde met een lichte voorsprong. Dit antwoord over het aspect kleur past bij de onderzoeksresultaten van Valdez en Merabian (1994) en Lankston et al. (2010). Kortom, de uitkomsten van de eigen enquête overeen komen met de onderzoeksresultaten van de wetenschappelijke onderzoeken zoals besproken in het eerste en tweede hoofdstuk.

Tot slot kan worden geconcludeerd dat zowel het Van Gogh Museum als Museum Dr. Guislain bezig is met inclusie voor bepaalde doelgroepen. Het ontwikkelen van een bemiddelingsprogramma rondom mentaal welzijn sluit hierbij aan. Beide musea werken samen met instellingen en organisaties buiten het museum en beogen een duurzame samenwerking. Het bemiddelingsprogramma van het Van Gogh Museum heeft een sterke connectie met onderwijsinstellingen en de doelgroep jongeren en jongvolwassenen. Museum Dr. Guislain werkt samen met eerstelijnszorg, maar dat programma is niet specifiek opgezet voor jongeren. Terwijl de resultaten uit de eigen enquête en de in hoofdstuk 1 en 2

⁶⁴ Enquête auteur, 2 april 2023.

aangehaalde wetenschappelijke studies aantonen dat het bezoeken van musea en kunstgalerieën en het beleven en maken van kunst stress, angst- en depressieklachten kunnen verminderen, zijn in Nederlandse kunstmusea nog maar weinig laagdrempelige welzijnsprogramma's opgezet.

Conclusie

The museums sector is making an enormous contribution to improving people's lives and enhancing physical health and mental wellbeing. This is an exciting new era for the sector, which is leading the way in demonstrating how culture can actively contribute to prevention of ill health, quality of life, healthy ageing and human flourishing.⁶⁵

Directeur Curation and Experience, The National Trust

John John Orna-Ornstein

Positief effect van musea en kunstgalerieën op mentaal welzijn

De kunstbeleving in een museum of kunstgalerie blijkt een positief effect te hebben op het mentale welbevinden van mensen volgens tal van wetenschappelijke studies met een medisch, psychologisch, sociaal of economisch perspectief. De schaal van deze onderzoeken is wisselend. De kwalitatieve studies zijn kleinschalig opgezet, variërend van 11 tot 90 deelnemers. Daarentegen zijn de kwantitatieve studies grootschaliger opgezet met 350 tot 50.000 deelnemers. De meeste studies zijn nationaal, en enkele kwalitatieve studie richt zich op museumbezoekers uit meerdere landen. Nagenoeg alle studies zijn uitgevoerd in Westerse landen. Mij zijn zeer weinig onderzoeken uit Aziatische landen en geen studies uit Afrikaanse landen bekend.

Ten eerste kan het bezoeken van kunstmusea stress verminderen. Dit is aangetoond door kwalitatieve en kwantitatieve studies in verschillende landen, zoals het Verenigd Koninkrijk, Zweden en Italië (Clow en Fredhoi, 2006; Bygren et al., 2009; Mastandrea et al., 2019). Uit fysiologische metingen blijkt dat de bloeddruk en het cortisolgehalte kan dalen na een bezoek aan een kunsttentoonstelling en het fysieke en mentale welbevinden van mensen kan verbeteren, met name van mannen.

⁶⁵ Rebecca Carlsson, 'Are Museums Good for Your Mental Health?', MuseumNext, geraadpleegd 2 mei 2023, <https://www.museumnext.com/article/are-museums-good-for-your-mental-health/>.

Ten tweede kan het ook voor reductie van angst en depressie zorgen. Dat bewijzen kwalitatieve en kwantitatieve studies uit het Verenigd Koninkrijk, Noorwegen en Australië (Binnie, 2010; Cuypers et al., 2012; MacDonald et al., 2022). Deze rapportages laten een verbetering van het mentaal welzijn zien. De scores voor angst en depressie werd bij de proefpersonen minder. Het bezoek aan een kunstmuseum werkt rustgevend en verhoogt de eigenwaarde. Regelmatige museumbezoeken hebben impact op de welzijnsscores. Hoe meer bezoeken, hoe groter het positieve effect bleek te zijn.

Ten derde kunnen musea en kunsttentoonstellingen mensen blijer maken. Het bezoek aan een (kunst)museum kan het gevoel van tevredenheid met het leven, geluk en evenwicht activeren. Ook voelen mensen sociale verbondenheid wanneer zij bezig zijn met culturele participatie. Dat tonen verschillende kwantitatieve onderzoeken uit het Verenigd Koninkrijk, Zweden en de Verenigde Staten aan (Fujiwara, 2013; Johansson et al., 2001; Falk, 2008 en 2022). Om blijvend te kunnen profiteren van het positieve effect op mentaal welzijn is een frequente culturele participatie nodig, omdat bij het beëindigen ervan het positieve effect komt te vervallen.

Positief effect van kunst op mentaal welbevinden

Een bijkomend positief effect op mentaal welzijn heeft het beleven en/of het maken van kunst. Het kan stress verminderen en klachten van angst of depressie verlagen.

Dat kunst stress reducerend kan werken hebben kwalitatieve en kwantitatieve studies in Oostenrijk, Italië en Nederland aangetoond (Fekete et al., 2022; Grossi, Blessi en Sacco, 2019; De Kort et al., 2006). Het beleven van kunst waar mensen zich emotioneel mee verbonden voelen, kon het stressniveau verlagen, vooral in combinatie met bijpassende muziek. De grootte van beelden bleek effect te hebben op de mate van stressherstel. Grote projecties van natuurscènes hadden meer impact dan kleinere beelden vanwege een hoge mate van onderdompeling.

Andere kwalitatieve en kwantitatieve studies uit Nieuw- Zeeland en de Verenigde Staten toonden aan dat kunst angst kan verminderen (Law et al. en 2019; Nanda et al., 2011). Ook de kleurtoon, verzadiging en helderheid van kleur kan effect hebben op psychisch welzijn volgens een studie uit de Verenigde Staten (Valdez en Merabian, 1994). Mensen konden beter herstellen van stress door het kijken naar figuratieve beelden in

vergelijking met abstracte beelden. Bij het bekijken van abstracte schilderijen werd significant meer angst gemeten dan bij figuratieve kunstwerken. Specifiek het vertonen van natuurscènes bleek angstklachten te verlagen. Wellicht is dit aldus een studie uit het Verenigd Koninkrijk mede te verklaren door de kalmerende eigenschappen van de kleuren groen en blauw, twee veelvoorkomende kleuren in de natuurbeelden (Lankston et al., 2010).

Maar ook door zelf kunst te maken binnen en buiten een museale setting kan angst en depressie verminderen. Dit laten kwalitatieve onderzoeken uit het Verenigd Koninkrijk, Australië en Zweden zien (Chatterjee en Noble, 2016; Irwin, Boydell en Rhodes, 2022; Blomdahl et al., 2022). In een review met studies uit de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk, Canada, Australië en Taiwan wordt het angst verminderende effect van mandala's inkleuren vergeleken met vrij tekenen (Jakobsson en Jacobsson, 2022). Het organiseren van creatieve workshops in een niet-klinische setting in een kunstgalerie werkt positief op het mentaal welbevinden door het verhogen van de eigenwaarde en sociale verbondenheid. Het maakt echter geen verschil of mensen vrij schilderen of mandala's inkleuren. Beide activiteiten bleken even effectief te werken op het reduceren van angst. Door het maken van kunst kregen mensen een breder perspectief dat steun kan bieden in het dagelijks leven.

Museale welzijnsprogramma's

Hoewel er diverse onderzoeken zijn gepubliceerd die het positieve effect van kunst en kunstmusea aantonen, is het huidige aanbod aan museale programma's rondom mentaal welzijn beperkt. De meeste welzijnsprogramma's die draaien in Nederlandse kunstmusea zijn gericht op dementie. Daarentegen zijn bemiddelingsprogramma's tegen stress, angst en depressie schaars. Voorbeelden zijn te vinden in het Van Gogh Museum in Amsterdam en Museum Dr. Guislain in Gent. Deze programma's zijn in beide musea ontwikkeld in het kader van inclusie.

Het Van Gogh Museum richt zich op mentaal welzijn van de doelgroep jongeren en jongvolwassenen. Het museum heeft een onderzoeksproject met deelprojecten opgezet om relevant te blijven voor deze doelgroep. Hierbij werkt het museum samen met onderwijsinstellingen, maatschappelijke organisaties en een groep jongvolwassenen. Met het educatieve programma *Open up met Vincent* probeert het museum mentale gezondheid

bespreekbaar te maken. Voor in en buiten het museum is een reeks met losse programmaonderdelen beschikbaar die veilig kunnen worden gedaan zonder interventie van een zorgprofessional: van mindfulness rondleidingen, schilderworkshops, interactief lesmateriaal voor het basisonderwijs en Voorgezet Onderwijs, brievenpodcast tot mindfulnessvideo's. In het programma wordt gerefereerd aan de persoonlijke mentale problemen van de kunstenaar Vincent van Gogh. Het museum heeft plannen om het huidige programma voor mentaal welzijn uit te breiden met een light-variant om een breder publiek te bereiken.

Bij Museum Dr. Guislain draait het hele tentoonstellings- en bemiddelingsprogramma van het museum om mentaal welzijn. Het onderwerp sluit aan bij de geschiedenis van het museumgebouw, een voormalig krankzinnigengesticht, waar de voorloper van de huidige psychiatrie Dr. Guislain werkzaam was. Het museum brengt de medische wetenschap en beeldende kunst met een sterke connectie met mentaal welzijn bij elkaar. De vaste kunstcollectie van het museum bestaat uit outsiderkunst. Het museum ontwikkelt specifieke programma's rond mentaal welzijn voor verschillende leeftijdscategorieën, voor mensen met een vorm van mentale beperking of een bepaald mentaal probleem. Deze programma's zijn op maat gemaakt. Om mensen met een psychisch kwetsbare gezondheid een stem te geven, praat het museum met ervaringsdeskundigen, de doelgroep. Het museum werkt bij het ontwikkelen en de uitvoering van nieuwe programma's samen met de nabijgelegen zorginstelling en opleidingsinstituten.

De kwalitatieve effectmetingen van de welzijnsprogramma's in het Van Gogh Museum en Museum Dr. Guislain laten een positief effect op het mentale welbevinden zien, net als de resultaten van de eigen enquête. De meerderheid van de respondenten vond de kunstinterventie met mindfulness kijken naar Van Gogh's schilderij *Kreupelhout* rustgevend, fijn of stress verlagend. Van voorstellingen met landschappen worden de meeste kijkers rustig en blij. Als de meest stress verlagende kleurstelling werd vooral fris groen en blauw genoemd. Mensen worden met name blij van schilderijen, tekeningen of foto's. De resultaten uit het eigen onderzoek komen overeen met de eerder besproken onderzoeksresultaten van de verschillende wetenschappelijke studies.

Aanbevelingen

Hoe kunnen kunstmusea in Nederland actief bijdragen aan het verbeteren van het mentale welzijn onder de bevolking en van jongeren en jongvolwassenen in het bijzonder?

Op basis van de onderzoeksresultaten en de case-studies wordt duidelijk dat aanvullend onderzoek nodig is. Gezien de groeiende maatschappelijke problematiek rondom de mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen is er naar mijn idee extra onderzoek nodig. Bovendien zijn er ook weinig onderzoeken die specifiek uitgaan naar het verband tussen enerzijds verschillende kunstvormen, representatiewijzen en thema's en anderzijds psychisch welzijn. Er is veel meer onderzoek nodig naar de mate waarop bepaalde kunststijlen, representatiewijzen en thema's stress en angst kunnen verminderen. Het is aan te raden om ook het welzijnseffect van onderbelichte kunstdisciplines te onderzoeken. In het onderzoeksveld zijn studies naar welzijn en de ervaring van kunst in een natuurlijke omgeving afwezig. Mij zijn geen studies bekend over het welzijnseffect van bijvoorbeeld een beeldentuin, terwijl dit juist wel een interessante invalshoek kan zijn voor verder onderzoek omwille van de door mij aangehaalde band tussen kunst, natuur en psychisch welzijn.

Als onderzoeksmethode is een multidisciplinaire aanpak aan te bevelen zodat het onderwerp vanuit verschillende perspectieven bekeken kan worden. Wat kan een kunsthistoricus in dit proces betekenen? Een kunsthistoricus heeft kennis van een grote verscheidenheid aan kunst en kunstenaars, biografieën die inspirerend en rijk kunnen zijn, kent verschillende representatiewijzen en kan details, achtergronden en geschiedenissen toelichten. Uit deze kunsthistorische bagage kunnen psychologen putten. Bij het ontwikkelen van creatieve opdrachten kan dit nuttig zijn, omdat de kunsthistoricus een kunstwerk op verschillende manieren kan benaderen, bijvoorbeeld vanuit een sociaal, feministisch of formalistisch perspectief. Alles bijeengenomen is het aan te bevelen om aanvullend onderzoek te doen met een multidisciplinair onderzoeksteam in samenwerking met een kunsthistoricus naar de invloed van verschillende kunststijlen en verschillende kunstdisciplines op mentaal welzijn.

Verder is mijn advies om welzijnsprogramma's in meer Nederlandse kunstmusea aan te bieden. Momenteel worden welzijnsprogramma's hoofdzakelijk aangeboden in musea, waar

al een inhoudelijk verband aanwezig was met het onderwerp mentale gezondheid. Vanwege de maatschappelijke urgentie van mentaal welzijn zou het naar mijn mening wenselijk zijn dat meer Nederlandse musea speciale welzijnsprogramma's aanbieden, ook in culturele instellingen waar niet direct een inhoudelijk verband is tussen mentaal welzijn en de eigen museumcollectie. Hopelijk zullen Nederlandse musea belangstelling tonen en financiële ruimte hebben voor het ontwikkelen van welzijnsprogramma's.

De samenwerking tussen musea onderling en externe partijen zoals scholen of zorginstellingen is een pre. Dat gebeurt al tussen het Van Gogh Museum en Museum van der Geest. Dit soort collaboraties zouden nog verder kunnen worden uitgebreid. De samenwerking met eerstelijns zorg behoort tot de potentiële mogelijkheden, zoals in het Belgische Museum Dr. Guislain gebeurt. Het doorverwijzen van mensen met mentale gezondheidsklachten op doktersrecept naar het museum is ook zeker de moeite waard als pilotproject in Nederland.

Een mooi initiatief zouden laagdrempelige welzijnsprogramma's zijn voor het brede publiek. Bijvoorbeeld zouden doorlopende creatieve workshops in musea van meerwaarde kunnen zijn binnen het bemiddelingsprogramma. Zowel vrij schilderen als het inkleuren van kleurplaten met patronen geïnspireerd op de collectie van het museum of lopende tentoonstelling zouden hiervoor geschikt zijn. Een andere mogelijkheid zijn digitale tekenprogramma's waar bezoekers op een eenvoudige manier zelf kunnen 'schilderen' met een digitale pen op een beeldscherm. Als alternatief of aanvullend zouden een reeks creatieve opdrachten online kunnen worden aangeboden via de website van een kunstmuseum. Mensen kunnen deze opdrachten in hun vertrouwde omgeving maken. Het is aan te bevelen om voorbeelden van creatieve programma's van andere veelal buitenlandse musea te bestuderen.⁶⁶

Bovenal zou het opzetten van interventie-loze 'mental-health' tentoonstellingen een geschikt initiatief kunnen zijn. Doordat de kleuren blauw en groen stress kunnen verminderen, zou het een mogelijkheid kunnen zijn om een tentoonstelling te maken met een selectie met kunstwerken in deze kleurstelling. Zowel een selectie van figuratieve en/of

⁶⁶ De zogenaamde Art Therapy video's op de website van het Montreal Museum of Arts met teken-, schilder-, schrijf- en meditatieopdrachten van kunsttherapeut Stephen Legari zouden een inspiratiebron kunnen vormen.

abstracte kunstwerken van één of meerdere kunstenaars is denkbaar, met kunstwerken zoals het abstracte schilderij *Untitled (green on blue)* (1956) van Mark Rothko of een het figuratieve landschapsschilderij *Three Trees near Thixendale (serie van vier)* (2008) van David Hockney. Hedendaagse kunst is net zo geschikt als moderne kunst. Ook een breed spectrum aan representatiewijzen is wenselijk. Een groot formaat heeft de voorkeur vanwege het positieve effect van onderdompeling, zoals bijvoorbeeld installaties van Olafur Eliassen (1967) of nevelsculpturen in de buitenruimte van Fujiko Nakaya (1933). Voor het Van Gogh Museum zou het een overweging kunnen zijn om in een zaal een tentoonstelling te presenteren met natuurscènes uit de eigen collectie waarin de kleuren blauw en groen de hoofdrol spelen. Voorbeelden van schilderijen zijn *Korenveld onder onweerslucht* (1890) of *Zeegezicht bij Les Saintes-Maries-de-la-Mer* (1888). De collectie van het Van Gogh Museum biedt tal van keuzemogelijkheden. Van Gogh gebruikte in zijn impressionistische periode in Frankrijk vaak blauw- en groentinten.

Een andere optie zou zijn om de invloed van Japanse prenten op Van Gogh te laten zien in combinatie met modernistische composities van Erik Satie of Claude Debussy waarin Oosterse klanken te herkennen zijn. Een andere mogelijkheid zou een improvisatie van een muzikant kunnen zijn bij een kunstwerk in de museumzaal of het voordragen van klanken geïnspireerd op bijvoorbeeld weer of vogelgeluiden. Ook de samenwerking met een rapper, zanger of spoken-word kunstenaar is denkbaar. Degene zou kunnen praten of zingen over een kunstwerk dat in dezelfde museumzaal hangt.

Een ander idee zouden schilderijen met een hoog empathisch gehalte kunnen zijn in combinatie met facultatieve meditatieoefeningen via een koptelefoon bij *Tuin met geliefden: Square Saint-Pierre* (1887) of *Stilleven met theepot, kopje en vruchten* (1890). De voorkeur gaat uit naar voorstellingen waar mensen zich emotioneel verbonden mee voelen. Dat kunnen taferelen zijn waar mensen fysieke affectie tonen. Maar ook de gedachte aan een heerlijk kopje thee en vruchten kan mensen een verwarmend gevoel geven. De zintuiglijke beleving van de geur van thee en vruchten kan prettige herinneringen oproepen.

Kunstprogramma's in de natuur zijn evenzo een keuzemogelijkheid. Het is aangetoond dat wandelen in de natuur stress kan verminderen (Ulrich et al., 1991). Met een wandeling door een beeldentuin, eventueel onder begeleiding van een wandelcoach, worden twee stress verlagende elementen met elkaar gecombineerd. Het is aannemelijk dat

dit een positieve impact heeft op mentaal welzijn. Het resultaat uit de eigen enquête wijst ook in deze richting. Dit zou een goed onderdeel zijn van 'kunst op doktersrecept'.

Verder zouden tentoonstellingen kunnen worden gemaakt waarin biografische verhalen van kunstenaars met mentale problemen of een psychische aandoening centraal staan. Dat gebeurt bijvoorbeeld in de tentoonstelling *Van Gogh in Auvers* (2023), hier besteedt het Van Gogh Museum aandacht aan de mentale gezondheid van Van Gogh in de laatste maanden in zijn leven. Een ander voorbeeld is de tentoonstelling *Becoming Ovartaci* in het Cobra Museum voor Moderne Kunst te Amstelveen (2023) waarin het levensverhaal en de kunstwerken van de Deense outsider kunstenaar Ovartaci (1894-1985, geboren als Louis Marcussen) werden getoond. Zij/hij leefde in een psychiatrische inrichting en werd rustig door het maken van kunst. Door dergelijke tentoonstellingsconcepten wordt mentaal welzijn enerzijds bespreekbaar gemaakt en kan het anderzijds bezoekers inspiratie geven voor het maken van eigen kunst om net als deze kunstenaars tot rust te komen.

Al deze tentoonstellingsconcepten kunnen worden ingezet door Nederlandse musea als light-variant binnen de programmering rondom mentaal welzijn voor het brede publiek en jongeren in het bijzonder.

Omdat de frequentie van bezoeken er toe doet voor het in stand houden van een positief welzijnseffect, is het aan te bevelen om culturele participatie een vast onderdeel te maken in het leven van zo veel mogelijk mensen. Het is aan te bevelen om hier al jong mee te beginnen, zodat het op latere leeftijd een gewoonte wordt. Museumbezoeken of bezoeken aan een kunstgalerie als onderdeel van het curriculum van basisscholen en middelbare scholen zouden hier een belangrijke rol in kunnen spelen. Daarmee worden alle kinderen bereikt en niet alleen een selecte groep kinderen van vaak hoger opgeleide ouders. Culturele activiteiten in groepsverband werken niet alleen voor volwassenen doeltreffend, maar ook voor jongeren in de steeds individualistischer wordende maatschappij. Dit bevordert het welbevinden door een gevoel van sociale verbondenheid. Daarom is het mijns inziens aan te raden om verder in te zetten op laagdrempelige lesprogramma's over kunst en mentaal welzijn en/of ckv-programma's om het onderwerp met name bij jongeren bespreekbaar te maken.

Het is wenselijk om financiële drempels weg te nemen bij bezoekers. Gratis toegang in musea op speciale 'mental health dagen' zou mensen kunnen motiveren om een bezoek

te brengen aan een museum. Culturele activiteiten geven mensen blijdschap en het kan helpen om te ont-stressen of lichte angst of depressieklachten te verlichten. Zo kunnen musea bijdragen aan het verhogen van levenstevredenheid, geluk en evenwicht. Om te kunnen profiteren van een blijvend effect op mentaal welzijn zijn regelmatige museumbezoeken wenselijk. Dat zouden financiële prikkels en aangepaste sociaal-culturele gewoontes teweeg kunnen brengen.

Daarbij moet worden opgemerkt dat tussentijdse effectmetingen van geïmplementeerde welzijnsprogramma's aan te raden zijn. Als meetinstrument kan door musea een gratis te downloaden toolkit worden ingezet om het psychologisch en subjectief welzijn van bezoekers als indicator voor individueel mentaal welzijn te meten.⁶⁷ Deze methode werd in het Verenigd Koninkrijk ontwikkeld en getest door een universitair onderzoeksteam en museummedewerkers, zoals curatoren, educatieve medewerkers en activiteitencoördinatoren.⁶⁸ Met behulp van vragen over emoties, visueel gekoppeld aan uitknipbare parapluachtige vormen op papier met kleurtrappen in regenboogkleuren, kan de kwalitatieve welzijnsmeting van bezoekers in kaart worden gebracht. Evaluaties van museumprogramma's zijn nodig om de mate van doeltreffendheid te kunnen meten. Succesvolle welzijnsprogramma's sluiten aan bij de behoeftes van de doelgroep.

Alles overziend zijn er naar mijn mening tal van kansen waarmee Nederlandse musea actief een positieve bijdrage kunnen leveren aan het mentaal welzijn van met name jongeren en jongvolwassenen. Bovendien zou dit een extra impuls kunnen geven aan de populariteit van Nederlandse kunstmusea onder jonge mensen. Wat mijn studie vooral aantoont is dat veel meer onderzoek nodig is. Ondanks het grote potentieel aan mogelijkheden is er zeer weinig aandacht voor mentaal welzijn in het algemeen en voor jongeren in het bijzonder in het museale veld in Nederland. Mijn hoop is dat mijn onderzoek inspirerend werkt en mijn ideeën zullen worden geïmplementeerd in de tentoonstellingsagenda en de bemiddelingsinstrumenten van Nederlandse kunstmusea.

⁶⁷ 'UCL Creative Wellbeing Measures', University College London, geraadpleegd 5 mei 2023, <https://www.ucl.ac.uk/biosciences/culture-nature-health-research/ucl-creative-wellbeing-measures>.

⁶⁸ Linda J. Thomson en Helen J. Chatterjee, "Measuring the Impact of Museum Activities on Well-being: Developing the Museum Well-being Measures Toolkit," *Museum Management and Curatorship* 30(2015)1: 44-62, DOI: 10.1080/09647775.2015.1008390 (geraadpleegd 5 mei 2023).

Bibliografie

Binnie, Jennifer. "Does Viewing Art in the Museum Reduce Anxiety and Improve Wellbeing?" *Museums and Social Issues* 5(2010)2: 191-201. DOI: 10.1179/msi.2010.5.2.191 (geraadpleegd 24 februari 2023).

Blomdahl, Christina, Suzanne Guregård, Marie Rusner en Helle Wijk. "Recovery from Depression—A 6-Month Follow-up of a Randomized Controlled Study of Manual-Based Phenomenological Art Therapy for Persons with Depression." *Art Therapy* 39(2022)1:13-23. DOI: 10.1080/07421656.2021.1922328 (geraadpleegd 8 maart 2023).

Bygren, Lars O., Sven-Olof Andersson, Andrej Grijbovski, Ann-Brith Karlsson, Boinkum B. Konlaan, Michael Sjöström, Gösta Weissglas en Britt-Maj Wikström. "Cultural Participation and Health: A Randomized Controlled Trial among Medical Care Staff." *Psychosomatic Medicine* 71(2009)4: 469-473. DOI: 10.1097/psy.0b013e31819e47d4 (geraadpleegd 5 maart 2023).

Callebaut, An-Katrien. "Naar het museum op doktersvoorschrift – in gesprek met psychiater dr Johan Newell." *Metropolis M* (2022)11.
https://www.metropolism.com/nl/features/48138_naar_het_museum_op_doktersvoorschrift_in_gesprek_met_psychiater_dr_johan_newell (geraadpleegd 6 januari 2023).

Camic, Paul en Helen Chatterjee. "Museums and Art Galleries as Partners for Public Health Interventions." *Sage Journals* 133(2013)1: 66-71. DOI: <https://journals-sagepub-com.proxy.library.uu.nl/doi/10.1177/1757913912468523> (geraadpleegd 6 januari 2023).

Chatterjee, Helen en Guy Noble. *Museums, Health and Well-Being*. Farnham: Ashgate Publishing, 2013.

Clow, Angela en Cathrine Fredhoi. "Normalisation of Salivary Cortisol Levels and Self-report Stress by a Brief Lunchtime Visit to an Art Gallery by London City Workers." *Journal of Holistic Healthcare* 3(2006)2: 29–32.
<https://westminsterresearch.westminster.ac.uk/item/924vz/normalisation-of-salivary-cortisollevels-and-self-report-stress-by-a-brief-lunchtime-visit-to-an-art-gallery-by-london-city-workers> (geraadpleegd 27 februari 2023).

Cotter, Katherine N. en James O. Pawelski. "Art Museums as Institutions for Human Flourishing." *The Journal of Positive Psychology* 17(2022)2: 288-302. DOI: 10.1080/17439760.2021.2016911 (geraadpleegd 5 maart 2023).

Cuypers, Koenraad, Lars O. Bygren, Jostein Holmen, Turid L. Holmen, Margunn S. Knudtsen en Steinar Krokstad. "Patterns of Receptive and Creative Cultural Activities and Their Association with Perceived Health, Anxiety, Depression and Satisfaction with Life among Adults: the HUNT Study, Norway." *Journal of Epidemiology and Community Health* 66(2012)8: 698–703.
<https://jech-bmj-com.proxy.library.uu.nl/content/jech/66/8/698.full.pdf> (geraadpleegd 9 januari 2023).

Falk, John H. "Making the Case for the Value of Museum Experiences." *Museum Management and Curatorship* 37(2022)5: 455-470. DOI: 10.1080/09647775.2021.2023906 (geraadpleegd 11 maart 2023).

Falk, John H. "Viewing Art Museum Visitors Through the Lens of Identity." *Visual Arts Research* 34(2008)2: 25–34.
<http://www.jstor.org/stable/20715472> (geraadpleegd 28 februari 2023).

Fancourt, Daisy en Saoirse Finn. *What Is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2019.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834> (geraadpleegd 7 januari 2023).

Fekete, Anna, Helmut Leder, Rosa M. Maidhof en Urs M. Nater. "Does Art Reduce Pain and Stress? A Registered Report Protocol of Investigating Autonomic and Endocrine Markers of Music, Visual Art, and Multimodal Aesthetic Experience." *Plos One* April(2022). DOI: 10.1371/journal.pone.0266545 (geraadpleegd 3 maart 2023).

Frances, Allen et al. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Text Revision. 4e editie* (Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000). <https://doi-org.proxy.library.uu.nl/10.1176/appi.books.9780890420249.dsm-iv-tr> (geraadpleegd 10 maart 2023).

Fujiwara, Daniel. *Museums and Happiness: The Value of Participating in Museums and the Arts*. Rapport The Happy Museum, 2013.

Grossi, Enzo, Giorgio T. Blessi en Pierluigi Sacco. "Magic Moments: Determinants of Stress Relief and Subjective Wellbeing from Visiting a Cultural Heritage Site." *Culture, Medicine, and Psychiatry* 43(2019): 4–24. DOI: 10.1007/s11013-018-9593-8 (geraadpleegd 3 maart 2023).

Irwin, Lauren, Katherine Boydell en Paul Rhodes. "Evaluation of a Gallery-based Arts Engagement Program for Depression." *Australian Psychologist* 57(2022)3: 186-196. DOI: 10.1080/00050067.2022.2061329 (geraadpleegd 23 april 2023).

Jakobsson Støre Siri en Niklas Jakobsson. "The Effect of Mandala Coloring on State Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Art Therapy* 39(2022)4: 173-181. DOI: 10.1080/07421656.2021.2003144 (geraadpleegd 23 april 2023).

Johansson, Sven E., Lars O. Bygren en Boinkum B. Konlaan. "Sustaining Habits of Attending Cultural Events and Maintenance of Health: a Longitudinal Study." *Health Promotion International* 16(2001)3: 229-234. DOI: 10.1093/heapro/16.3.229 (geraadpleegd 3 maart 2023).

Kleinjan, Marloes, Maartje Boer, Nikki van de Klundert, Jeroen Lammers, Ivet Pieper, Marieke Rombouts en Gonneke Stevens. *Geluk onder druk? Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Rapport Unicef Den Haag, 2020.

Konlaan, Boinkum B., Lars O. Bygren en Sven E. Johansson. "Visiting the Cinema, Concerts, Museums or Art Exhibitions as Determinant of Survival: a Swedish Fourteen-year Cohort Follow Up." *Scandinavian Journal of Public Health* 28(2000): 174-178. DOI: 10.1177/14034948000280030501 (geraadpleegd: 12 maart 2023).

Kort, Yvonne de, Wijnand A. IJsselsteijn, A. L. Meijnders en Anne-mie A. G. Sponselee. "What's Wrong with Virtual Trees? Restoring from Stress in a Mediated Environment." *Journal of Environmental Psychology* 26(2006): 309–320. DOI: 10.1016/j.jenvp.2006.09.001 (geraadpleegd 22 april 2023).

Lankston, Louise, Pearce Cusack, Chris Fremantle en Chris Isles. "Visual Arts in Hospitals: Case Studies and Review of the Evidence." *Journal of the Royal Society of Medicine* 103(2010)12: 490-499. DOI: 10.1258/jrsm.2010.100256 (geraadpleegd 1 april 2023).

Law, Mikaela, Martina Bandzo, Elizabeth Broadbent, Anthony Lambert, Gregory Minissale, Urs M. Nater, Nathan Ryckman, Nadine Skoluda en Leonore Tahara-Eckl. "Viewing Landscapes Is More Stimulating Than Scrambled Images After a Stressor: A Cross-disciplinary Approach." *Frontiers in Psychology* 10(2019): 1-10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.03092 32038433 (geraadpleegd 5 maart 2023).

Macdonald, Diane, Katherine Boydell, Isabella Conte en Danielle Gullotta. "Culture Dose for Kids: Creating an Arts Engagement Program for Young People with Mild Anxiety." *Nordic Journal of Arts, Culture and Health* 4(2022)1: 1-10. DOI: <https://doi.org/10.18261/njach.4.1.8> (geraadpleegd 3 maart 2023).

Manjoero, Virginie red. *Zie jezelf in Van Gogh: 4,5 jaar impactonderzoek Van Gogh verbindt* (Magazine Van Gogh Museum Amsterdam, 2022).

Marten, Sabine, Irma Huijbrechts en Kees Korrelboom. "Competitive Memory Training (COMET) voor piekeren: De anti-piekertraining." *Directieve therapie* 29(2019)12: 254-277. DOI: 10.1007/bf03087867 (geraadpleegd 15 maart 2023).

Mastandrea, Stefano, Daniele Berardi, Giuseppe Carrus, Iaria Giovannelli, Valentina Giuliani en Fridanna Maricchiola. "Visits to Figurative Art Museums May Lower Blood Pressure and Stress." *Journal of Applied Arts and Health* 11(2019)2: 123-132. DOI 10.1080/17533015.2018.1443953 (geraadpleegd 27 maart 2023).

Nanda, Upali, Sarajane Eisen, Deborah Owen en Rana Sagha Zadeh. "Effect of Visual Art on Patient Anxiety and Agitation in a Mental Health Facility and Implications for the Business Case." *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 18(2011): 386-393. DOI: 10.1111/j.1365-2850.2010.01682.x – (geraadpleegd 20 april 2023).

Strategisch Plan 2021-2024. Strategisch Plan Van Gogh Museum Amsterdam, 2020.

Thomson, Linda J. en Helen J. Chatterjee. "Measuring the Impact of Museum Activities on Well-being: Developing the Museum Well-being Measures Toolkit." *Museum Management and Curatorship* 30(2015)1: 44-62. DOI: 10.1080/09647775.2015.1008390 (geraadpleegd 5 mei 2023).

Ulrich, Roger S., Robert F. Simons, Barbara D. Losito, Evelyn Fiorito, Mark A. Miles en Michael Zelson. "Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments." *Journal of Environmental Psychology* 11(1991): 201-230. DOI:10.1016/s0272-4944(05)80184-7 (geraadpleegd 7 mei 2023).

Valdez, Patricia en Albert Mehrabian. "Effects of Color on Emotions." *Journal of Experimental Psychology: General* 123(1994)4: 394-40. DOI: 10.1037/0096-3445.123.4.394 (geraadpleegd 20 april 2023).

Van Goghs mooiste brieven. *Lucky Fonz III – Tussen de gekken*. Amsterdam: Van Gogh Museum, 2019. Audio. https://soundcloud.com/vangoghmuseum/podcast-lucky-fonz-iii?in=vangoghmuseum/sets/van-gogh-belicht-de-brieven&utm_source=vangoghmuseum-nl&utm_medium=teaser&utm_campaign=openupmetvincent (geraadpleegd 2 april 2023).

Websites

'About the MoMA Alzheimer's Project'. Museum of Modern Art. Geraadpleegd 2 april 2023. <https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/>.

'Beeldbrekers'. Van Gogh Museum. Geraadpleegd 9 april 2023. <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/organisatie/inclusiviteit-en-toegankelijkheidsbeleid/van-gogh-verbint/beeldbrekers>.

'Bibliotheek'. Museum Dr. Guislain. Geraadpleegd 31 maart 2023. <https://www.museumdrguislain.be/nl/bibliotheek-1>.

Carlsson, Rebecca. 'Are Museums Good for Your Mental Health?'. MuseumNext. Geraadpleegd 2 mei 2023. <https://www.museumnext.com/article/are-museums-good-for-your-mental-health/>.

Falk, John H. 'Why Well Being Is at the Heart of Museum Experiences'. American Alliance of Museums. Geraadpleegd 12 januari 2023. <https://www.aam-us.org/2022/01/10/why-well-being-is-at-the-heart-of-museum-experiences/>.

'Fioretti'. Psychiatrisch Centrum Dr. Guislain. Geraadpleegd 11 mei 2023. <https://www.guislain.be/zorg-op-maat/verstandelijke-beperking/fioretti/>.

'Healing Arts Symposium'. Met Museum. Geraadpleegd 12 januari 2023. <https://www.metmuseum.org/events/programs/met-speaks/free-lectures/healing-arts-symposium>.

'International Conference Culture & Mental Health'. Museum Dr. Guislain. Geraadpleegd 2 maart 2023. <https://www.museumdrguislain.be/nl/onview/conference-culture-mental-health>.

Lamot, Yoon Hee. 'The Mini-Guislain Toolkit: A Pre-visit Service for Visitors with Mental Impairments'. International Council of Museums. Geraadpleegd 8 april 2023. <https://icom.museum/en/news/the-mini-guislain-toolkit-a-pre-visit-service-for-visitors-with-mental-impairments/>.

'Mentale gezondheid jongeren'. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd 8 april 2023. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>.

'Montreal Museum Partners with Doctors to 'Prescribe' Art'. British Broadcasting Corporation. Geraadpleegd 2 april 2023. <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-45972348>.

'Museums, Health and Wellbeing Summit 2023'. MuseumNext. Geraadpleegd 2 maart 2023. <https://museumnext.mn.co/spaces/10382078/content>.

'Museum van de Geest en Van Gogh Museum bundelen krachten'. Van Gogh Museum. Geraadpleegd 2 april 2023. <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/nieuws-en-pers/persberichten/museum-van-de-geest-en-van-gogh-museum-bundelen-krachten>.

'Nieuwe artistieke ontwikkeling'. Van Gogh Museum. Geraadpleegd 19 maart 2023. <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/bezoek/tentoonstellingen/van-gogh-in-auvers-sur-oise>.

'Open up met Vincent'. Van Gogh Museum. Geraadpleegd 26 maart 2023.
<https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/organisatie/inclusiviteit-en-toegankelijkheidsbeleid/open-up-met-vincent>.

'Op losse schroeven'. Museum Dr. Guislain. Geraadpleegd 10 april 2023.
<https://www.museumdrguislain.be/nl/onview/oplosseschroeven>.

'Over Van Gogh verbindt'. Van Gogh Museum. Geraadpleegd 9 april 2023.
<https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/organisatie/inclusiviteit-en-toegankelijkheidsbeleid/van-gogh-verbindt/over-van-gogh-verbindt>.

Pellens, Britt. 'Toolkit for the Dr. Guislain Museum'. Thomas More Interieur Design en Architectuur. Geraadpleegd 8 april 2023. <https://ideamechelen.be/toolkit-for-the-dr-guislain-museum/>.

'UCL Creative Wellbeing Measures'. University College London. Geraadpleegd 5 mei 2023.
<https://www.ucl.ac.uk/biosciences/culture-nature-health-research/ucl-creative-wellbeing-measures>.

'Van Gogh Museum start mentale gezondheidsprogramma 'Open up met Vincent' '. Van Gogh Museum. Geraadpleegd 2 april 2023. <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/over/nieuws-en-pers/persberichten/van-gogh-museum-start-mentale-gezondheidsprogramma-open-up-met-vincent>.

'Vincents ziekte en de helende kracht van kunst'. Van Gogh Museum. Geraadpleegd 11 april 2023.
https://www.vangoghmuseum.nl/nl/kunst-en-verhalen/verhalen/vincents-ziekte-en-de-helende-kracht-van-kunst?_ga=2.73056403.1401917838.1680947627-2057737555.1680453602&_ga=2.73056403.1401917838.1680947627-2057737555.1680453602.

Bijlage

Enquête

De eerste vraag van de enquête op de navolgende bladzijde is gebaseerd op het schilderij *Kreupelhout* van Vincent van Gogh.

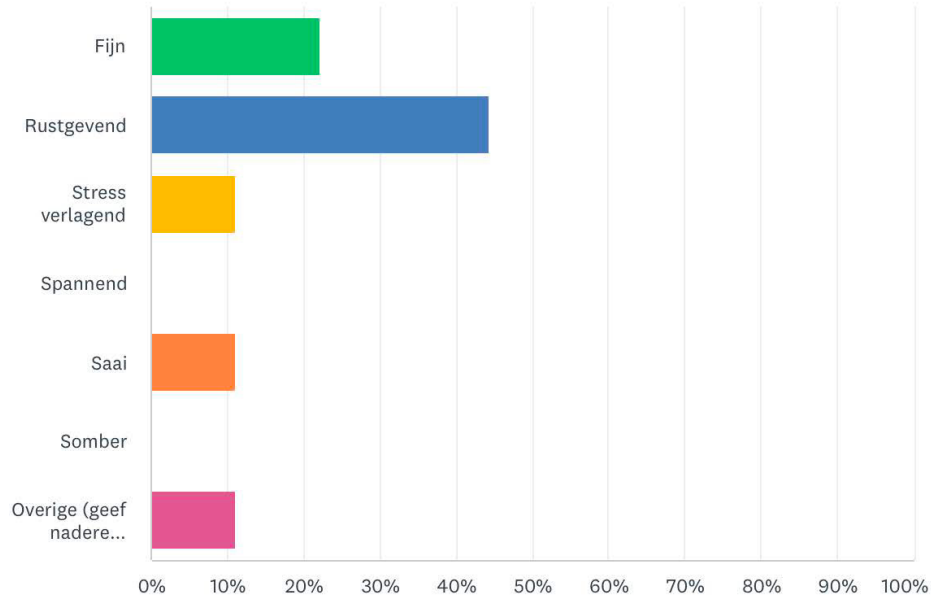


Vincent van Gogh, *Kreupelhout*, 1889, olieverf op doek, 73,0 x 92,3 cm., Van Gogh Museum, Amsterdam (Vincent van Gogh Stichting), inventarisnummer s0051V1962 (foto: Van Gogh Museum <https://www.vangoghmuseum.nl/nl/collectie/s0051V1962>, geraadpleegd 27 april 2023).



Hoe heb je de mindfulness sessie met het schilderij van Vincent van Gogh ervaren?

Beantwoord: 9 Overgeslagen: 0



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
▼ Fijn	22,22% 2
▼ Rustgevend	44,44% 4
▼ Stress verlagend	11,11% 1
▼ Spannend	0,00% 0
▼ Saai	11,11% 1
▼ Sombor	0,00% 0
▼ Overige (geef nadere toelichting) Reacties	11,11% 1

Reacties (1)

Wordwolk

Tags (0)

Filteren: op tag ▼

Weergave van 1 reactie

Ik realiseerde mij dat Van Gogh echt een geweldige kunstenaar was. Je gaat steeds meer details in het schilderij zien.

3-4-2023 21:01

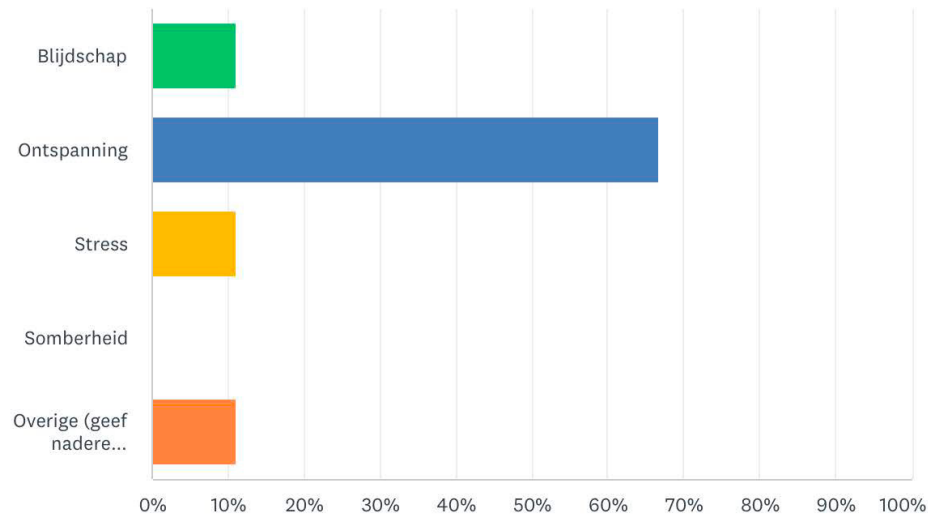
[Antwoorden van respondent bekijken](#)

[Tags toevoegen](#) ▼



Welke emotie werd bij je het meest versterkt?

Beantwoord: 9 Overgeslagen: 0



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
▼ Blijdschap	11,11% 1
▼ Ontspanning	66,67% 6
▼ Stress	11,11% 1
▼ Somberheid	0,00% 0
▼ Overige (geef nadere toelichting) Reacties	11,11% 1

Reacties (1)

Wordwolk

Tags (0)



Filteren: op tag ▼

Weergave van 1 reactie

Bewondering, heel knap geschilderd. Mooie kleuren en mooie structuren.

3-4-2023 21:01

[Antwoorden van respondent bekijken](#)

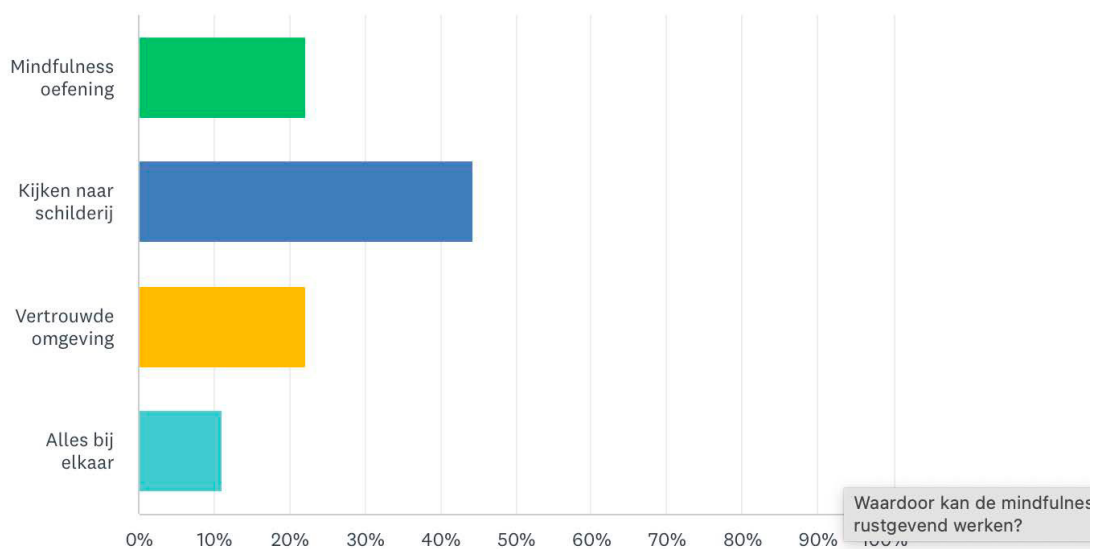
[Tags toevoegen](#)





Waardoor kan de mindfulness beleving rustgevend werken?

Beantwoord: 9 Overgeslagen: 0

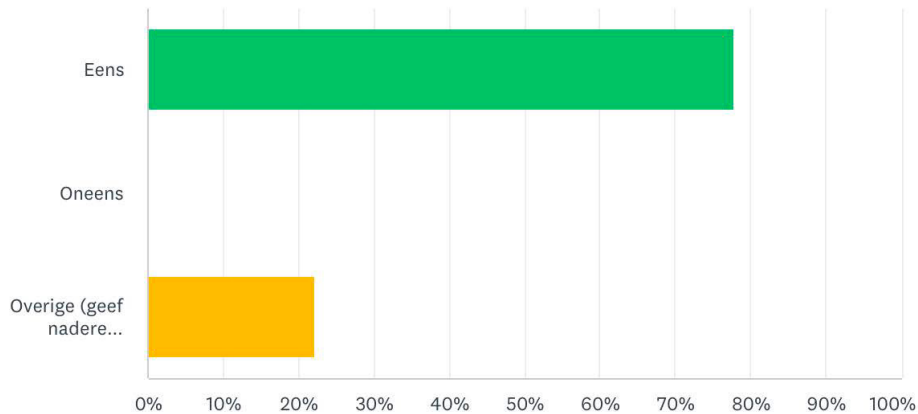


ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
▼ Mindfulness oefening	22,22% 2
▼ Kijken naar schilderij	44,44% 4
▼ Vertrouwde omgeving	22,22% 2
▼ Alles bij elkaar	11,11% 1
TOTAAL	9



'Art washes away from the soul the dust of everyday life.' Pablo Picasso

Beantwoord: 9 Overgeslagen: 0



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
▼ Eens	77,78% 7
▼ Oneens	0,00% 0
▼ Overige (geef nadere toelichting) Reacties	22,22% 2

[Reacties \(2\)](#)

[Wordwolk](#)

[Tags \(0\)](#)



Filteren: op tag ▼



Weergave van 2 reacties



afhankelijk van het object

5-4-2023 11:21

[Antwoorden van respondent bekijken](#)

[Tags toevoegen ▼](#)



Ik vind iets mooi of ik vind iets niet mooi, maar ik raak (helaas) niet in vervoering.

3-4-2023 21:01

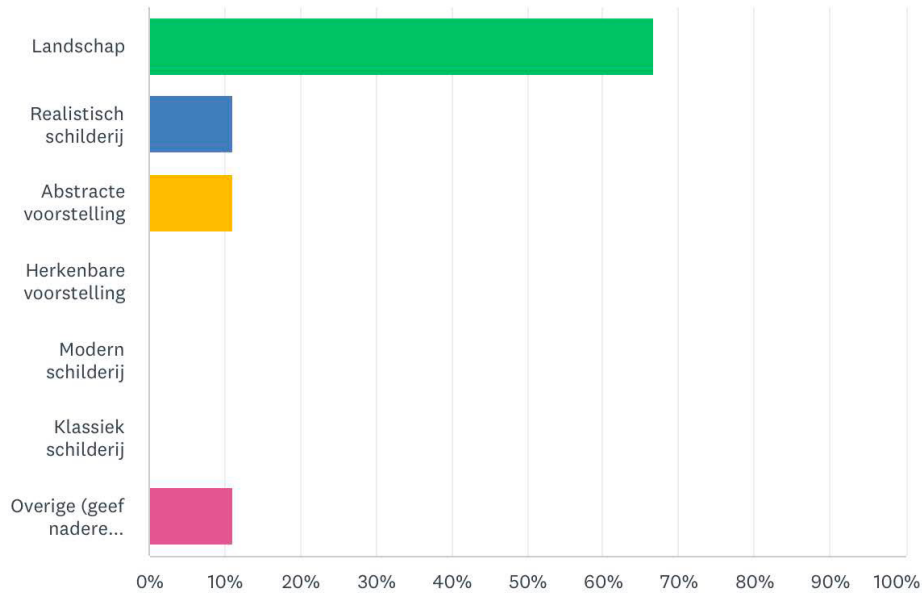
[Antwoorden van respondent bekijken](#)

[Tags toevoegen ▼](#)



Welk type schildering maakt je blij en rustig?

Beantwoord: 9 Overgeslagen: 0



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
▼ Landschap	66,67% 6
▼ Realistisch schilderij	11,11% 1
▼ Abstracte voorstelling	11,11% 1
▼ Herkenbare voorstelling	0,00% 0
▼ Modern schilderij	0,00% 0
▼ Klassiek schilderij	0,00% 0
▼ Overige (geef nadere toelichting) Reacties	11,11% 1

Reacties (1)

Wordwolk

Tags (0)



Filteren: op tag ▼



Weergave van 1 reactie



Impressionistische schilderijen

4-4-2023 10:15

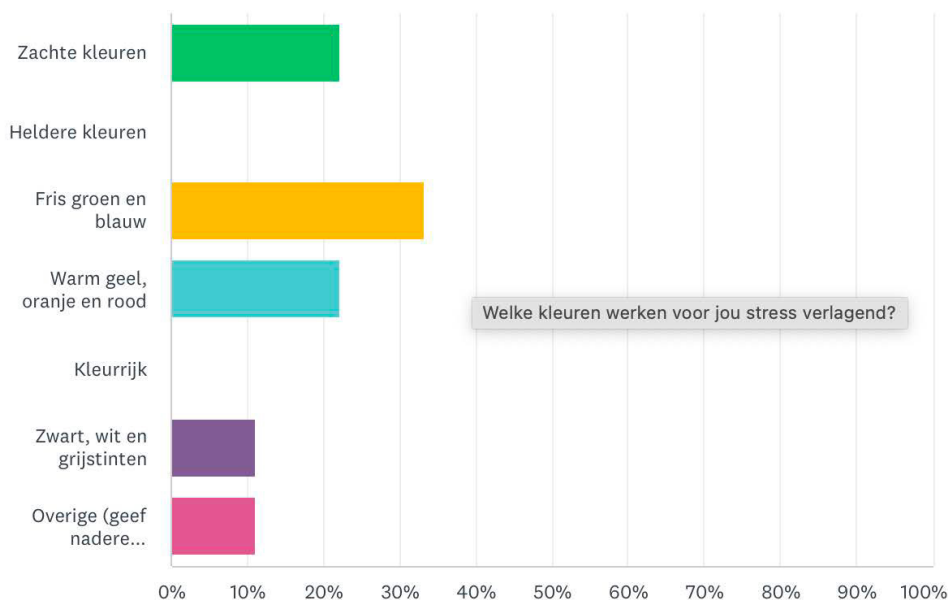
[Antwoorden van respondent bekijken](#)

[Tags toevoegen](#) ▼



Welke kleuren werken voor jou stress verlagend?

Beantwoord: 9 Overgeslagen: 0



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
▼ Zachte kleuren	22,22% 2
▼ Heldere kleuren	0,00% 0
▼ Fris groen en blauw	33,33% 3
▼ Warm geel, oranje en rood	22,22% 2
▼ Kleurrijk	0,00% 0
▼ Zwart, wit en grijs tinten	11,11% 1
▼ Overige (geef nadere toelichting) Reacties	11,11% 1

Reacties (1)

[Woordwolk](#)

[Tags \(0\)](#)



Filteren: op tag ▼



Weergave van 1 reactie



Natuurlijke kleuren in de breedste zin

3-4-2023 19:42

[Antwoorden van respondent bekijken](#)

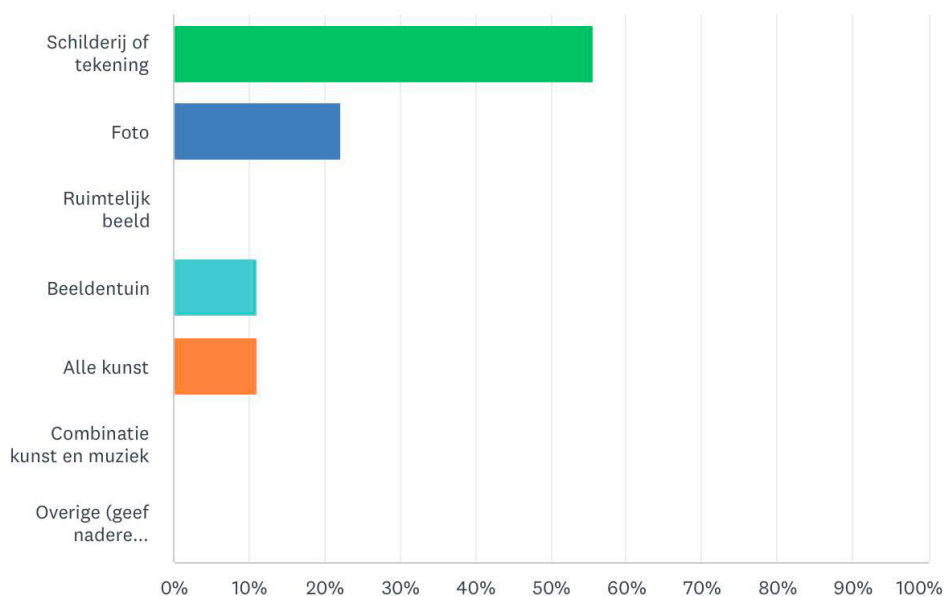
[Tags toevoegen](#)





Welk type kunstwerk maakt je rustig?

Beantwoord: 9 Overgeslagen: 0

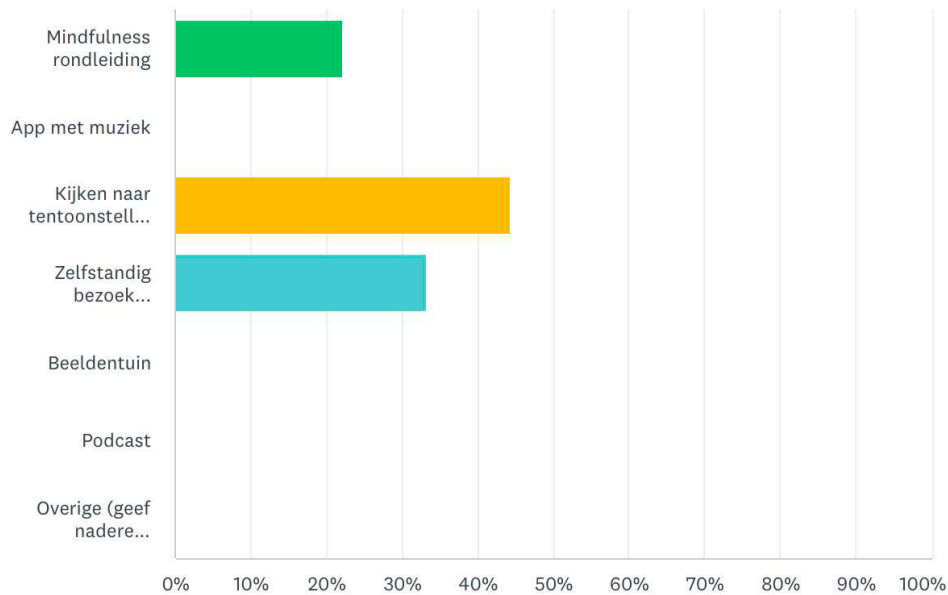


ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
▼ Schilderij of tekening	55,56% 5
▼ Foto	22,22% 2
▼ Ruimtelijk beeld	0,00% 0
▼ Beeldentuin	11,11% 1
▼ Alle kunst	11,11% 1
▼ Combinatie kunst en muziek	0,00% 0
▼ Overige (geef nadere toelichting) Reacties	0,00% 0
TOTAAL	9



Welke activiteit in een kunstmuseum werkt voor jou stress verlagend?

Beantwoord: 9 Overgeslagen: 0



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
▼ Mindfulness rondleiding	22,22% 2
▼ App met muziek	0,00% 0
▼ Kijken naar tentoonstelling met rustgevende kunstwerken	44,44% 4
▼ Zelfstandig bezoek kunsttentoonstelling en aansluitende wandeling in de buurt van museum	33,33% 3
▼ Beeldentuin	0,00% 0
▼ Podcast	0,00% 0
▼ Overige (geef nadere toelichting)	Reacties 0,00% 0
TOTAAL	9

Dankwoord

Mijn dank gaat uit naar de feedback van mijn scriptiebegeleider Patrick van Rossem. Verder wil ik Ann Blokland bedanken voor haar toelichting over het educatieprogramma in het Van Gogh Museum. Voorts gaat mijn dank uit naar Yoon Hee Lamot, Kristine Timperman, Thomas Reynhout en Tina Goethals van Museum Dr. Guislain voor de uitgebreide gesprekken over de welzijnsprogramma's in het museum. Mijn oud-college, kunstdocent, mentor en kunstenaar Eline de Jong wil ik hartelijk danken voor het testen van lesmateriaal over mentaal welzijn van het Van Gogh Museum. Haar observaties en versturen van de enquête hebben bijgedragen om het programma te kunnen analyseren vanuit de praktijk. Daarnaast wil ik in het bijzonder de tweede lezers San Moekti, Lars Hooning en Deborah van der Schaaf bedanken. Tot slot mijn grote dank aan iedereen in mijn familie- en vriendenkring die mij heeft gesteund tijdens mijn masterstudie, met name de mensen die niet bij naam willen worden genoemd, maar wel heel dichtbij waren betrokken.