

Persbericht Mindfulness in het Museum van de Geest i.s.m. Jolien Posthumus



Beeld: Museum van de Geest | Dolhuys – Marlene Dumas

Mindfulness in het Museum van de Geest i.s.m. Jolien Posthumus

Nieuw programma vanaf februari 2022

Museum van de Geest gaat van start met een nieuw programma: 'Mindfulness in het Museum'. Zowel mindfulness als kunst hebben een positief effect op ons lichamelijk en mentaal welzijn. Museum van de Geest en Jolien Posthumus slaan de handen in een om mindfulness en kunst in te zetten om beter voor je eigen geest en die van een ander te zorgen. Vanaf vandaag worden twee varianten aangeboden: 'Mindfulness voor zorgprofessionals' en het publieksprogramma: 'A mindful break'.

Jolien Posthumus is hoogste graad mindfulnessstrainer (trauma geïnformeerd) en programmamaker. Haar expertise ligt bij het bundelen van kunst, cultuur, welzijn en inclusie en ontwikkelt speciaal voor Museum van de Geest een mindfulness programma. Je wordt uitgedaagd om met een open blik naar je eigen geest te kijken en die van anderen. We nodigen uit tot reflectie en expressie als ventiel voor de geest.

Op dit moment is er een grote vraag naar mindfulness based interventies van zorgprofessionals. Naast preventie kan beoefening van mindfulness ook bijdragen aan de kwaliteit van zorg.

Barbara Doeleman-van Veldhoven (oprichter BFC Compassionate Care & Mindful Medicine): "Inmiddels weten we uit onderzoek dat mindfulness – het vermogen om bewust aanwezig te zijn met open interesse, zorgzaamheid en mildheid- bijdraagt aan: het welbevinden van de zorgprofessional, de patiëntveiligheid en een positieve patiëntervaring. Wetenschap heeft inmiddels ook aangetoond dat artsen die meer naar kunst kijken, door patiënten als

meer empathisch en geïnteresseerd te worden ervaren. Zij zullen beter zijn in mindful aanwezig zijn en hoe leuk is het dat we dat kunnen oefenen in een museum.'"

Mindfulness in het Museum maakt onderdeel uit van de cultuurprogramma's van Museum van de Geest waarin we mentale gezondheid bespreekbaar maken en een bijdrage leveren aan de preventie van mentale problemen.

Vanaf heden vinden de sessies voor de zorgprofessional iedere donderdagochtend plaats van 09.00 tot 12.00 uur. En op donderdagmiddag van 13.30 - 14.15 uur zijn de sessies Mindfulness break in het Museum te volgen. Meer informatie en tickets zijn te vinden op [museumvandegeest/mindfulness](https://museumvandegeest.nl/mindfulness).

Op maandag 14 november 2022 organiseren Museum van de Geest en Bundelt het Symposium 'Mindfulness in het Museum' met o.a. keynote spreker Louise Thompson, Health and Wellbeing Manager van de Manchester Art Gallery. Meer informatie volgt op onze websites, socials en in de nieuwsbrief.

www.museumvandegeest.nl

@museumvandegeest

MUSEUM
VAN DE
GEEST

--

Noot voor de redactie, niet voor publicatie

Voor meer informatie of interviewverzoeken kunt u contact opnemen met:
Esmée Perloy, perloy@museumvandegeest.nl 023-5410670 of 06-43053392