

Musea als helende plekken



Laura van Elst

Kunstkijkprogramma's verbeteren de mentale gezondheid. Dat blijkt uit de pilot Museum op recept van drie musea. "Musea spelen een waardevolle maar nog onbenutte rol in het voorkomen, bespreekbaar maken en verlichten van mentale problematiek", aldus Jessica Belles, adjunct-directeur van Museum van de Geest.



Mindfulness in Museums vergroot het vermogen om de moeilijkheden in het leven te erkennen, te aanvaarden en tegelijkertijd positief te blijven. Foto: Bastiaan Musscher

Nooit eerder steeg het aantal mensen met mentale klachten in Nederland zo hard. Uit cijfers van het Trimbos-instituut blijkt dat bijna de helft van alle volwassenen met een psychische aandoening te maken krijgt. In 2023 telde de ggz bijna honderdduizend **wachtplekken**, waarvan bijna 57 procent langer dan de Treeknorm wacht. "Steeds meer mensen kampen met psychische klachten zoals depressie, angst en burn-out", aldus Tineke Abma, bijzonder hoogleraar Kunst en Zorg aan de Erasmus

School of Health Policy and Management. “Medicatie kan deze problemen maar ten dele oplossen. De persoon moet vaak zelf leren leven en omgaan met de klachten.”

Evidence based handvatten



“Als er veiligheid en vertrouwen zijn, delen mensen hun zorgen en ontstaat een soort therapeutische sessie”, aldus Abma.

Volgens Jessica Belles, adjunct-directeur van Museum van de Geest, is de druk op de ggz niet alleen het probleem van de zorg. “Als helende plek kunnen musea met de zorg en welzijn optrekken. Zowel preventief als bij het omgaan met mentale klachten, het verbeteren van de mentale gezondheid en het overbruggen van de wachttijd in de ggz.” Onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) toonde in 2019 al aan dat kunst- en cultuurparticipatie de geestelijke en lichamelijke gezondheid verbetert. “In deze metastudie is echter beperkt onderzoek gedaan naar museumprogramma’s en culturele activiteiten die specifiek inzetten op het verbeteren van de mentale gezondheid”, vertelt Annabelle Twigt, psycholoog en onderzoeker. Geïnspireerd door het Scandinavische *Kultur på Recept* sloten het Dordrechts Museum, Museum van de Geest en Bonnefanten museum de handen ineen. In 2023 ontwikkelde het drietal een kunstrijkprogramma met *evidence based* handvatten die het mentaal welzijn verbeteren.

Drie methoden

In 2024 gingen de musea met drie interventies van start. Het programma *Kunst als Perspectief* biedt een ander perspectief op gedachten. “Daarbij leren deelnemers gedachten te differentiëren en hun perspectief op angstklachten en depressieve gedachten te veranderen”, legt Twigt uit. *Mindfulness in Museum* vergroot het vermogen om de moeilijkheden in het leven te erkennen, te aanvaarden en tegelijkertijd positief te blijven. *Visual Thinking Strategies* focust op het ontwikkelen en verkennen van nieuwe zienswijzen. Elke interventie bestaat uit drie sessies. Daarin kijken maximaal twaalf deelnemers naar speciaal geselecteerde kunstwerken kijken.



Met Kunst als Perspectief leren deelnemers hun perspectief op mentale gezondheid te veranderen. Foto: Bram Vreugdenhil

Onder leiding van een professionele begeleider gaat het gezelschap daarover in gesprek. “Gemiddeld kijken museumbezoekers maar negen seconden naar een kunstwerk”, vertelt Abma. “In deze programma’s worden deelnemers uitgenodigd om actief te kijken.” Daarbij mogen ze alles wat ze voelen en denken naar voren brengen in het groepsgesprek. “Het gaat niet om goed of fout. Als er veiligheid en vertrouwen zijn, delen mensen hun zorgen en ontstaat een soort therapeutische sessie.”

Het kunstbijkprogramma vereist geen ervaring met kunst. “Het gaat erom dat je de aandacht en concentratie richt op een kunstwerk waardoor je even de stroom van negatieve gedachten en het gepieker onderbreekt.”

Veelbelovende resultaten

Binnen de pilot hanteren de musea elk een andere methode en doelgroep. Waar Bonnefanten museum zich op huisartsen in opleiding toespitst en Museum van de Geest op mensen met burn-outklachten focust, richt het Dordrechts Museum zich op

mensen met lichte en zwaardere mentale problemen. “Ongeacht de verschillende doelgroep en methoden werd hetzelfde effect bereikt”, constateert Twigt. Ze noemt de resultaten van haar onderzoek – bestaande uit twee vragenlijsten en interviews – veelbelovend. “De deelnemers ervoeren een moment van verstillings, waarbij ze weg waren uit de dagelijkse hectiek en cognitieve en sociale inzichten opdeden. Ook mensen die al jaren in therapie waren, gaven aan dat Museum op recept een vernieuwende manier is om mentale gezondheid te verbeteren.”



Visual Thinking Strategies focust op het ontwikkelen en verkennen van nieuwe zienswijzen. Foto: Manor Lux

Het gesprek met gelijkgestemden – die andere weer dingen zien – leidt tot nieuwe perspectieven voor de participanten, aldus Abma. “Deelnemers realiseren zich dat het kijken naar je eigen situatie sterk wordt gekleurd door de eigen perceptie. Ze ervaren ook de waarde van het samen in gesprek gaan en delen van ervaringen met lotgenoten aan de hand van een kunstwerk. Dat werkt verbindend. Ze voorkomen dat klachten verergeren en dragen bij aan het welbevinden van mensen.”

Wachtlijst overbruggen

De ontwikkeling van Museum op recept is via projectsubsidies bekostigd. “De kruisbestuiving tussen kunst en zorg blijft afhankelijk van incidentele middelen, terwijl ze van structurele toegevoegde waarde kunnen zijn”, zegt Belles. Daarom hoopt ze dat Museum op recept onderdeel wordt van Welzijn op recept, waarbij de huisarts of gemeenten patiënten of burgers kunnen doorverwijzen. Volgens Twigt is het programma ook kansrijk voor mensen die op een ggz-wachttijd staan. “Niet als vervanging van medische zorg, maar als interventie waarbij mensen basic tools opdoen om de wachttijd te overbruggen en sneller de mentale zorgmolen te doorlopen.”

De onderzoeksresultaten zijn medio november op het Museumcongres gepresenteerd. “De pilot en het onderzoek zijn afgerond, nu borduren we voort op landelijke programmaontwikkeling, implementatie en fondsenwerving”, vertelt Belles. Daarvoor roept ze zorgallianties, gemeenten en musea op om mee te doen.