

© Sun Museum



Kwartiermaker kunst & mentale gezondheid Jolien helpt culturele- en zorginstellingen de positieve impact van kunst op de mentale gezondheid in het aanbod te implementeren

- Achtergrond in toegepaste kunst en gecertificeerd mindfulnesstrainer en trauma sensitief mindfulness therapeut (MBSR, MBCT, MBCL, IPM & TSMT, Mindfulness Development Program '23/'24 *the Buddhist roots of mindfulness* Bodhi College UK)
- Ik heb geen academische achtergrond, geen wetenschapper of kunsttherapeut maar wel zeer actief met hun samen
- Ik had de eer om benoemd te worden als eerste Programmamanager Mentale Gezondheid in een Nederlands Museum - Museum van de Geest
- Oprichter Mindfulness in Museums (MiM)
Van evidence-based zorginterventie naar kunstinterventie

"Mindfully engaging with art can help us cultivate a beginner's mind, enhance our sensory awareness, build the courage to face difficulties, and foster appreciation and joyfulness. In art and museums, we encounter life at its fullest."

- Jolien Posthumus, founder *Mindfulness in Museums*

Oprachtgevers en supporting partners sinds 2017

- Van Gogh Museum, Amsterdam
- Museum van de Geest, Haarlem
- Museum MORE, Gorssel
- Museum Ons' Lieve Heer op Solder, Amsterdam
- Singer, Laren
- KunsthalKade, Amersfoort
- Museum Flehite, Amersfoort
- Lakenhal Museum, Leiden
- Stedelijk Museum, Alkmaar
- Nationale Nederlanden
- Textiel Museum, Tilburg
- Nationaal Kamp, Amersfoort
- Museum Vereniging Nederland
- ICOM Nederland
- Art Initiative Tokyo, Tokyo
- NEMO, Memorial and Learning Centre Utøya, Oslo
- Manchester Art Gallery, Manchester
- Brain Friendly Museum, Italy
- Musei Toscani per l'Alzheimer, Florence
- Oxford Mindfulness, Oxford
- FOMU, Antwerpen
- FARO Vlaams steunpunt voor cultureel erfgoed
- March 2025: Musei GAMEC and Fondazione Brescia Musei, Milaan - 5 day artist-in-residence

Doelgroep: Iedereen die de kracht van kunst op de mentale gezondheid wil ervaren.
Het programma is geschikt voor mensen met burn-out-, angst- en depressieklachten

- Regulier museumpubliek
- Jongvolwassenen
- Familiedagen
- Ouderendagen
- Mensen met een psychische kwetsbaarheid
- Mantelzorgers en zorgprofessionals
- Artsen, studenten geneeskunde (ANOS/ANIOS)
- Naasten van mensen met dementie (Int. project ism Italië)
- Mensen met burn-out en depressie



© Mindfulness in Museums®

Mindfulness in Museums aanbod

- Programma's bij tentoonstellingen, collecties en exposities
 - *Losse sessies van ca 45 minuten*
 - *Onderdeel van bredere programma's*
- Kunstrijkmeditaties voor de audiotour bij tentoonstellingen, collecties en exposities
- Artikelen voor de catalogus of andere tekstuele uitingen
- Lezingen, trainingen en artikelen





Mindful kunst kijken

[Agenda en activiteiten →](#)

Verken de kunst in de Kiefer-tentoonstelling op meditatieve wijze.

Wanneer	Tijd	Aantal deelnemers	Boek een sessie →
21 maart, 11 april, 16 mei 2025	Van 9.15 tot 10.15 uur	Maximaal 8 deelnemers	



Een mindfulness-sessie in het museum.

Praktisch

- Wanneer:** Vrijdag 21 maart, 11 april en 16 mei 2025.
- Tijd:** Aanvangstijd 9 uur, de rondleiding begint om 9.15 uur.
- Tijdsduur:** 60 minuten.
- Aantal deelnemers:** 8 deelnemers.
- Kosten:** € 15 per persoon, exclusief toegang tot het museum.



“Ik heb gevoeld hoe het is als alles even okay is zoals het is. En dat is okay ben zoals ik ben”.

- Deelnemer *Mindful Kunst Kijken voor Jongvolwassen*



“Mijn ervaring is dat als je langer kijkt, je meer ziet. En je merkt hoe snel je oordeelt en iemand in hokjes plaatst. Als arts heb je al gauw een oordeel of idee over een situatie. Door deze sessie werd ik me hiervan bewust en dat zag ik ook bij de andere deelnemers”.

- Coördinator voor de artsen in opleiding tot specialist bij het Spaarne Gasthuis



“Wat ik zo fijn vind aan de mindfulness beoefening is dat er niets gefixt hoeft te worden. Ik kan de realiteit waarin ik nu zit ook niet fixen dus ik zoek juist de handvatten daarin beter voor mezelf te zorgen.

- Deelnemer pilot *Naasten van mensen met dementie*



**“Ik neem mee van de mindful museumervaring:
elke dag en elk moment is een kans voor een
nieuwe start” .**

- Deelnemer *Mindfulness in Museums*



“Ik ben geraakt door de zachtheid, behoedzaamheid en zorgvuldigheid van dit aanbod”.

- Deelnemer Utøya *trauma sensitive mindfulness*



- *Museum op recept* bood de museumbezoekers een andere kunstbeleving en een sterkere (sociale) verbinding onderling
- Ook mensen die al jaren in therapie waren, gaven aan dat *Museum op recept* een vernieuwende manier is om mentale gezondheid te verbeteren

“Ik ben ontzettend verrast door dit programma. Ik had niet verwacht dat een paar sessies zoveel invloed zouden hebben en los zouden maken. Ik vond het heel fijn om met gelijkgestemden in een groep te zitten. Het gaf troost en inspireerde”.

- Deelnemer pilot *Museum op recept*



Het Parool

Plus Achtergrond

Zit je er niet lekker in? Doe dan een middag mindfulness met Vincent van Gogh

Vincent van Gogh had psychische problemen en haalde troost uit kunst. Een mooi haakje voor het aan hem gewijde museum om een programma over mentale gezondheid te beginnen, met mindfulnesssessies en meditaties met kunst.

Lorianne van Gelder 21 maart 2022, 03:00



→ Mindfulnesssessie in het Van Gogh Museum met mindfulnesstrainer Jolien Posthumus. Beeld

de Volkskrant



Voorpagina

Columns

Opinie

Cartoons

Podcasts

Cultuur & Media

Foto

Puzzels

REPORTAGE

Kijk eens niet op de bordjes, maar erváár de kunst. Deze musea experimenteren met mindful kunst beleven



Beeld Studio V

PSYCHE



Zelfzorg in het museum

Kunst als therapie? Het Dordrechtse Museum, Museum van de Geest in Haarlem en Bonnefanten in Maastricht ontwikkelden 'Museum op recept': een begeleid kunstprogramma om je mentale gezondheid te verbeteren. De eerste resultaten zijn veelbelovend, vertelt kwartiermaker en mindfulnesstrainer Jolien Posthumus.
tekst: Merel van Shilke // foto: Oscar Wong

Wat kregen de deelnemers precies 'voorgeschreven'?

In alle musea bekeken de deelnemers drie sessies lang een klein aantal kunstwerken. Vervolgens gingen ze daarover met elkaar in gesprek, onder begeleiding van een getrainde museumdocent of mindfulnesstrainer. In één programma werden er bijvoorbeeld steeds drie basisvragen gesteld: wat zie je, wat voor gedachten heb je daarbij en welke vraag roept het op? Ook deden de deelnemers verschillende oefeningen. Zo moesten ze een schilderij kiezen dat aversie bij ze oproep. Vervolgens gingen ze aan de hand van enkele vragen het schilderij nauwkeuriger bekijken. Zo konden ze hun eigen gedachten onderzoeken en nieuwe inzichten opdoen. Zelf gaf ik een kijkmeditatie, waarin de deelnemers een kunstwerk op een bewuste en aandachtige manier ervaren: een oefening in mindfulness. Halverwege de sessie veranderden de deelnemers van plek, zodat ze letterlijk een nieuw perspectief op het schilderij kregen.

Waarom geeft dat zo'n boost aan je mentale gezondheid?

'Dat wisselen van perspectief, bijvoorbeeld, is een tool die je ook in het dagelijks leven kunt gebruiken. Zo zei een deelnemer dat ze door te reflecteren op de vele manieren waarop kunst geïnterpreteerd kan worden zelf ook leerde om vanuit een nieuw perspectief naar haar eigen situatie te kijken. Ze kon meer

"Kunst brengt ons op andere gedachten en versterkt zo de veerkracht"

afstand nemen van haar gedachten en vond het makkelijker om ook in negatieve situaties een lichtpuntje te zien: het was misschien een slechte dag, maar de zon scheen wel mooi. Iemand anders gaf aan met meer compassie naar haar eigen gevoelens te kunnen kijken. Verder bleek dat de programma's bij de deelnemers leidden tot positieve emoties en meer sociale verbinding. Zelfs mensen die al jaren in therapie waren, gaven aan dat "Museum op recept" voor hen een vernieuwende manier was om aan hun mentale gezondheid te werken. Zelfsop kan dus óók een museumbezoek zijn."

Waarom kan juist kunst hier zo goed bij helpen?

'In kunst en cultuur komen we het leven in al haar facetten tegen: de mooie én minder mooie dingen. We kunnen uit kunst daarom inspiratie en troost halen. Eerder onderzoek toonde ook al aan dat kunst bekijken goed is voor het mentale welzijn en de gezondheid. Uit on-

derzoek van de World Health Organisation, bijvoorbeeld, bleek dat mensen die vaak naar het museum gaan, minder vaak naar de dokter verlaat, brengt ons op andere gedachten en versterkt zo de innerlijke veerkracht. Ook stimuleert kunst de persoonlijke ontwikkeling en heeft een verbindende werking. Dit alles bevordert de mentale gezondheid.'

MUSEUM OP RECEPT, 2024

Ook meedoen? Meer info over de programma's in verschillende musea vind je op museumoprecept.nl en mindfulnessinmuseums.com.



