

Kunst, cultuur & mentaal welzijn

Jolien Posthumus, 2026

Kunstwerk van Mark Rothko, 1903-70

Jolien Posthumus

Kwartiermaker Kunst & Mentale Gezondheid

Lezing:

- Landschap Arts & Health
- Onze zintuigen als hulpbron
- *Mee-Zing-Kring, Dans wat je kan & Beleef Kunst - Mindful ervaren*

1. Arts & Health



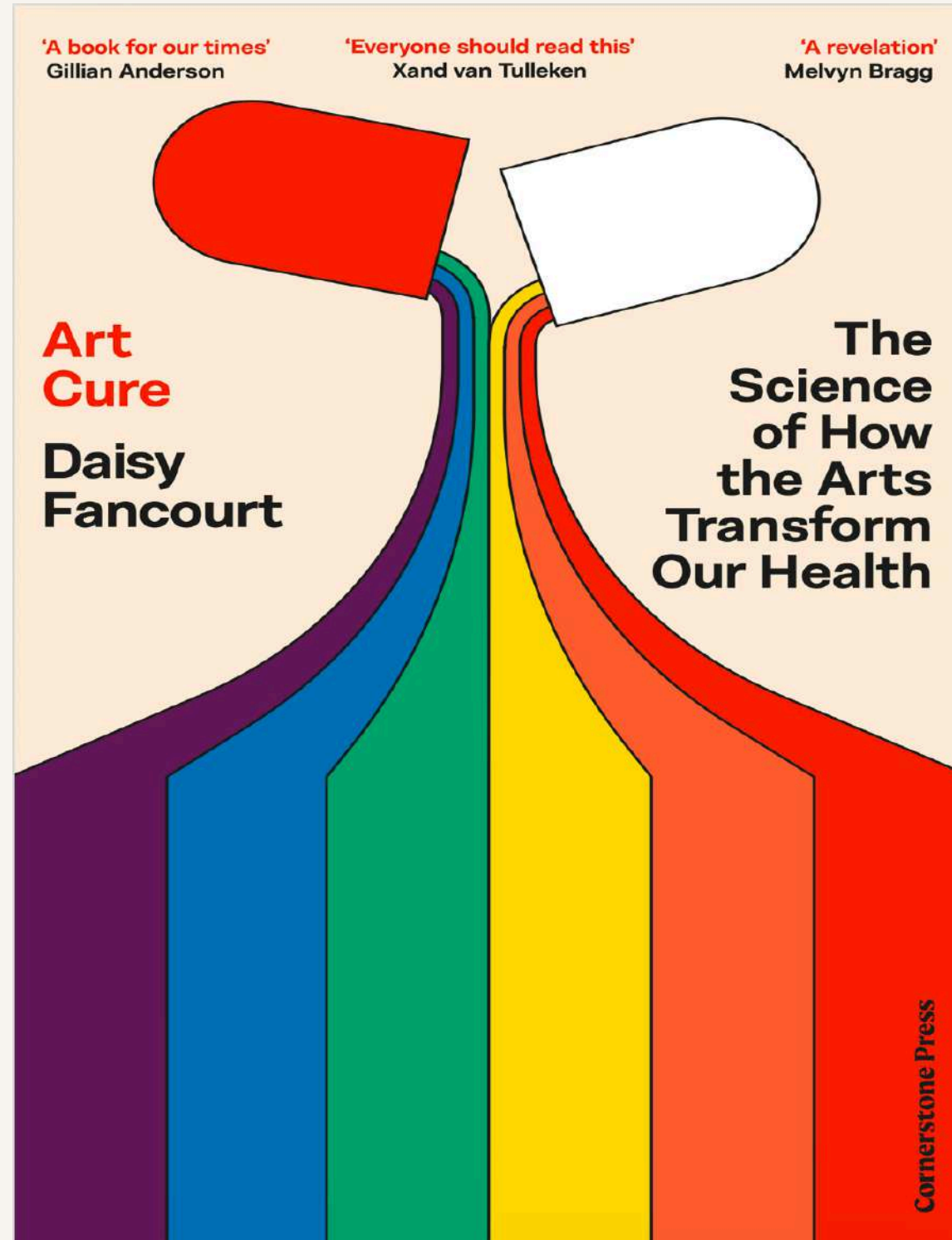
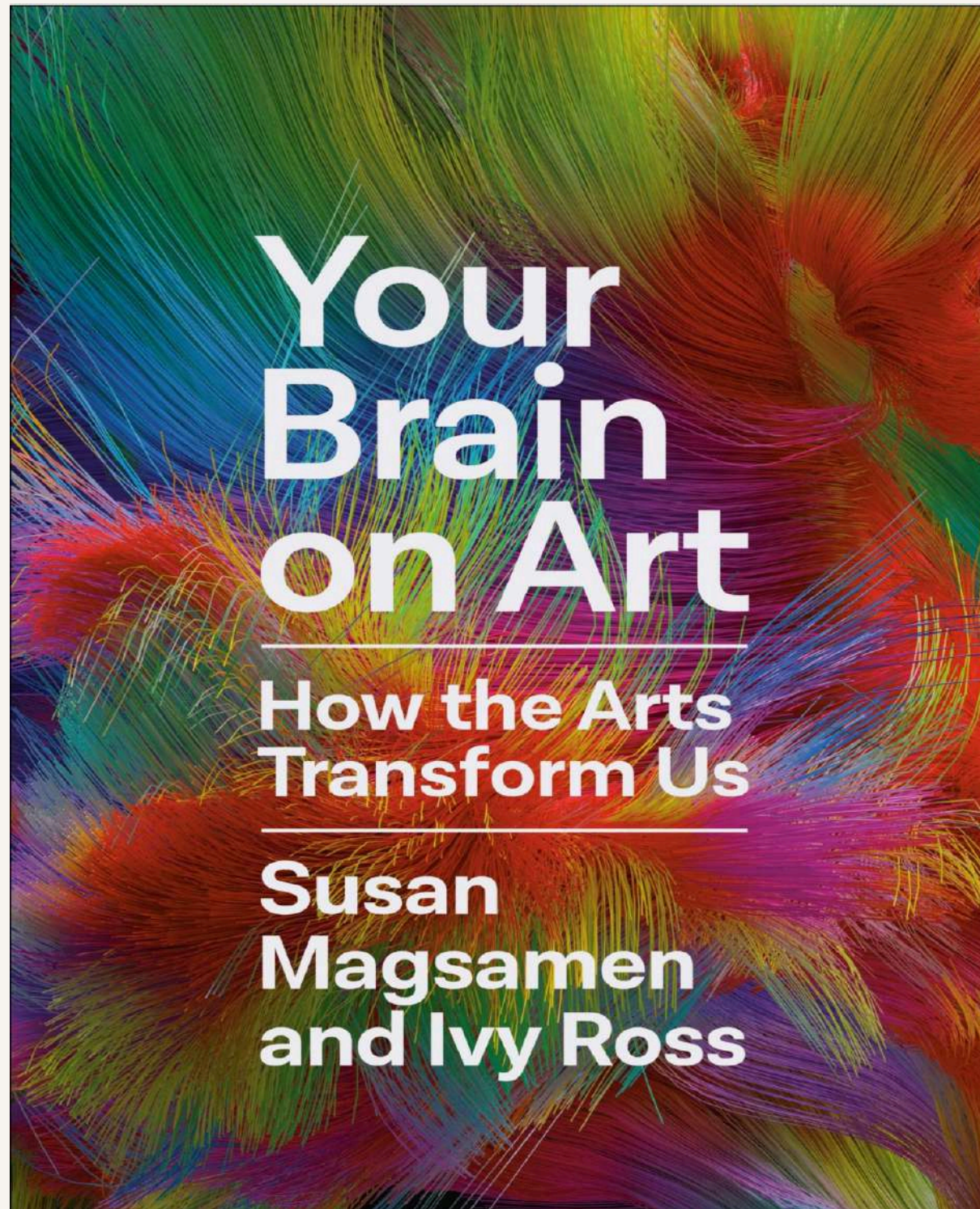
HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67

What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?

A scoping review

Daisy Fancourt | Saoirse Finn





‘Researchers and health experts now recognize the arts as the forgotten "fifth pillar of health," sitting right alongside diet, exercise, sleep, and nature’.

Kunst is geen luxe. Kunst is een hulpbron voor gezondheid, verbinding en betekenis.

Social Prescribing:

- Arts on Prescription / Kunst op Recept
- Welzijn op Recept
- Museums on Prescription / Museum op Recept
- **& Cool Sociaal**

De combinatie van artistieke, sociale en contextuele ingrediënten bepaalt welk effect kunst heeft.

Context doet ertoe

- Professionele begeleiding maakt verschil
- Er bestaat geen one size fits all
- Het effect van kunst hangt af van de context

Dezelfde kunstvorm werkt anders afhankelijk van:

- Wie deelneemt
- Wie het begeleidt
- Waar het plaatsvindt

‘Microdosing aesthetics’: kleine dagelijkse artistieke of zintuiglijke ervaringen kunnen de stemming verbeteren en stress verminderen.

Susan Magsamen and Ivy Ross, Your Brain on Art: How the Arts Transform Us (New York: Random House, 2023)

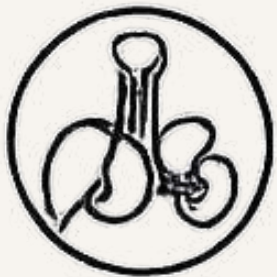
Dit is een inzicht uit neuro-esthetica; het vakgebied dat onderzoekt hoe kunst het brein en het lichaam beïnvloedt. Esthetische ervaringen kunnen invloed hebben op: cognitie, emoties, geheugen, stress, hormonen & immuunsysteem.

Kunst ondersteunt neuroplasticiteit: het verandervermogen van het brein

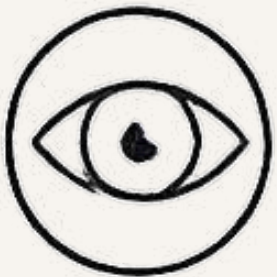
Nieuwe ervaringen met muziek, musea, beeldende kunst, literatuur en performance kunnen het brein op positieve manieren beïnvloeden en herhaalde ervaringen kunnen de verbindingen versterken.

Onze zintuigen als hulpbron

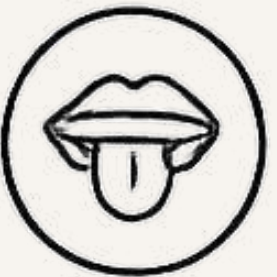
Zintuiglijk waarnemen



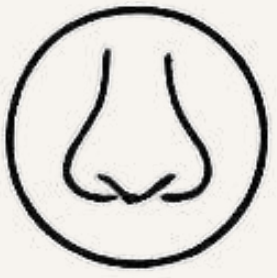
Interoceptie



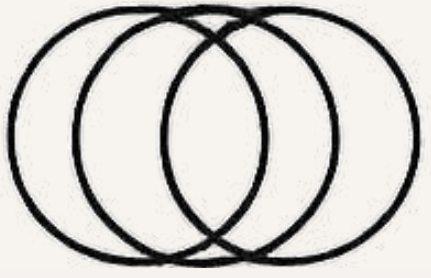
Kijken



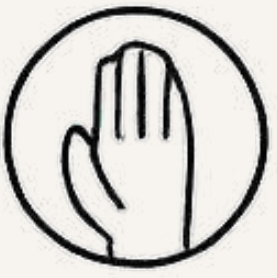
Proeven



Ruiken



Multisensorisch



Voelen



Proprioceptie



Horen



Evenwicht

ruiken

Zingen binnen Arts & Health

Activeert verschillende hersengebieden tegelijk, waaronder ademhaling, taal, geheugen, ritme, emotie, beweging en sociale verbinding.

- Activeert ademhaling, taal, geheugen, ritme, emotie, beweging
- Ondersteunen emotioneel welzijn en (sociale) verbinding
- Kan helpen om herinneringen en emoties weer toegankelijk te maken
- Creëert rust, ontspanning en troost
- De stem gebruiken als middel voor zelfexpressie
- Geeft betekenis, plezier en identiteit

Dans binnen Arts & Health

Activeert verschillende hersengebieden tegelijk, waaronder beweging, evenwicht, lichaamsbewustzijn, ritme, geheugen, emotie en sociale verbinding

- Niet focussen op ziekte of beperking
- Mensen benaderen als dansers en makers
- Creativiteit stimuleert nieuwe bewegingsmogelijkheden
- Versterkt sociale verbinding en zelfexpressie
- Helpt mensen hun lichaam opnieuw te ervaren
- Bevordert welzijn, veerkracht en kwaliteit van leven

Kunst Kijken binnen Arts & Health

Activeert verschillende hersengebieden tegelijk, waaronder aandacht, verbeelding, geheugen, emotie, zelfreflectie en sociale verbinding.

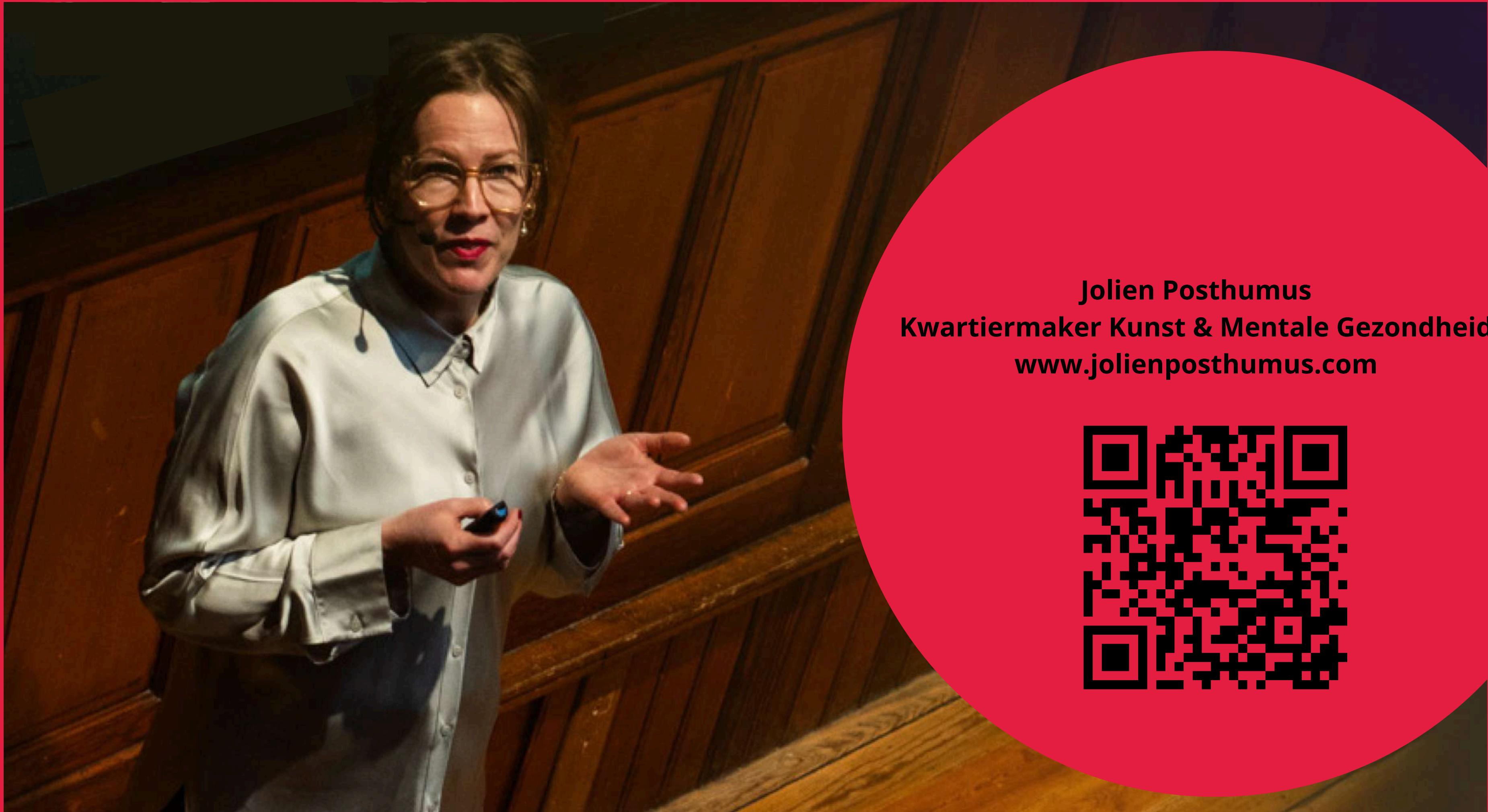
- Vermindert stress en bevordert ontspanning
- Doorbreekt piekeren en bevordert aandacht in het moment
- Stimuleert verbeelding en nieuwe perspectieven
- Versterkt empathie en sociale verbinding
- Ondersteunt betekenisgeving en zelfreflectie



Iedereen is Cool

Ontdek samen de kracht
van kunst en cultuur





Jolien Posthumus
Kwartiermaker Kunst & Mentale Gezondheid
www.jolienposthumus.com

