



WHITEPAPER · KUNST & GEZONDHEID

Het positieve effect van *kunst* op je gezondheid

Wat de wetenschap zegt over kijken naar én maken van kunst —
thuis, in de zorg en op het werk.

Inhoud

| | |
|--|----|
| Inleiding | 03 |
| Wat we bedoelen met kunst & gezondheid | 05 |
| Het bewijs | 06 |
| Vijf manieren waarop kunst werkt | 09 |
| Kunst thuis | 13 |
| Kunst in de zorg | 15 |
| Kunst op het werk | 17 |
| Zelf maken: flow & mindfulness | 18 |
| Kleur als hulpbron | 20 |
| In de praktijk: voorbeeldcases | 21 |
| Praktische gids | 25 |
| Eerlijk over het bewijs | 26 |
| Waar wij in geloven | 27 |
| Over DNH Artful Living | 29 |
| Bronnen | 30 |

Kunst wordt vaak gezien als luxe — iets moois voor erbij. Steeds meer onderzoek laat iets anders zien: het kijken naar en maken van kunst kan een meetbare bijdrage leveren aan hoe we ons voelen, herstellen en met elkaar verbonden zijn.

Dit whitepaper vat het bewijs samen voor een breed publiek: voor wie kunst thuis ophangt, voor zorginstellingen en voor werkgevers. We baseren ons op systematische reviews en peer-reviewed studies, en zijn eerlijk over wat het bewijs wél en niet aantoont.

GEEN MEDISCH ADVIES

Dit document is educatief. Het vervangt geen medisch of psychologisch advies en is geen behandeling.

Inleiding

Kunst wordt makkelijk weggezet als luxe. Het bewijs wijst een andere kant op: kijken naar en maken van kunst is een toegankelijke, onderbenutte *hulpbron* voor gezondheid.

Een groeiende druk op gezondheid en welzijn

Onze samenleving vergrijst, en het aantal mensen met chronische aandoeningen – vaak meerdere tegelijk – stijgt. Onder jongeren groeit de psychische kwetsbaarheid; burn-out, depressie en eenzaamheid blijven toenemen. Tegelijk lopen de personeelstekorten in de zorg op, neemt de werkdruk onder zorgmedewerkers toe en groeien de gezondheidsverschillen tussen bevolkingsgroepen (Arts in Health Netherlands, 2024).

Die druk vraagt om méér dan ziekte behandelen: om gezondheid en welzijn actief te **bevorderen**, en om mensen langer en prettiger uit de zorg te houden. Niet voor niets verschuift ons begrip van gezondheid – van louter de afwezigheid van ziekte naar *'positieve gezondheid'*: het vermogen je aan te passen en zelf regie te voeren over je fysieke, mentale en sociale welbevinden (Huber et al., 2011), en naar *passende*, persoonsgerichte zorg die kijkt naar wat iemand wil en kan.

In dat bredere beeld van gezondheid spelen de kunsten een serieuze, meetbare rol.

Een onderbenutte hulpbron

In 2019 bundelde de Wereldgezondheidsorganisatie ruim 3.000 studies en concludeerde dat kunst en cultuur op tal van manieren bijdragen aan gezondheid – van stressreductie en het bevorderen van welzijn tot ondersteuning bij behandeling, herstel en preventie (Fancourt & Finn, 2019). Langlopend bevolkingsonderzoek wijst dezelfde kant op: regelmatige culturele deelname hangt samen met minder kans op depressie en met trager cognitief verval op latere leeftijd (Fancourt & Steptoe, 2018; Fancourt & Tymoszuk, 2019).

Kunst is bovendien laagdrempelig: een werk aan de muur, een museumbezoek of een uurtje schilderen is voor velen makkelijker in te passen dan menige andere interventie – en kent weinig bijwerkingen. Toch blijft dat potentieel onderbenut; in Nederland is het veld van *arts in health* nog versnipperd (Arts in Health Netherlands, 2024). Dit whitepaper brengt het bewijs samen – voor thuis, de zorg en het werk – en blijft eerlijk over wat de wetenschap wél en níet laat zien.

DE DNH-LENS

Bij DNH Artful Living begint alles met kleur. Voor ons is kunst geen luxe maar een hulpbron – en juist daarom leggen we de wetenschap er eerlijk naast, zónder te overdrijven.

BEGRIPPEN

Wat we bedoelen met kunst & gezondheid

Om verwarring te voorkomen, eerst twee begrippen scherp.

— Gezondheid, breed opgevat

We hanteren een brede, hedendaagse definitie. Gezondheid is niet alleen lichamelijk welbevinden, maar omvat ook mentaal en sociaal welzijn: emoties en veerkracht, stress, verbondenheid met anderen, en het ervaren van betekenis en zin (Huber et al., 2011; WHO). Juist op die mentale, sociale en existentiële vlakken kunnen de kunsten iets toevoegen wat een puur medische blik makkelijk over het hoofd ziet.

— Kunst: kijken én maken

Dit whitepaper richt zich op **beeldende kunst** — schilderijen, prenten, beeldhouwwerk, installaties — en onderscheidt twee manieren van betrokkenheid. Beide, passief én actief, worden door onderzoek ondersteund (Story et al., 2021).

TWEE VORMEN VAN KUNSTBELEVING

- **Receptief (kijken):** een kunstwerk bekijken — thuis aan de muur, in een museum of in een zorg- of werkomgeving.
- **Actief (maken):** zelf creatief bezig zijn — schilderen, tekenen, een workshop volgen of vaktherapie onder begeleiding.

Internationaal heet het toepassen van de kunsten om gezondheid en welzijn te bevorderen *'arts in health'*. Het is een breed continuüm: van kunst die de zórgervaring menselijker maakt, via programma's die gezond leven en sociale verbinding stimuleren, tot *vaktherapie* — een erkende, opgeleide professie die kunst inzet voor specifieke behandeldoelen. In landen als het Verenigd Koninkrijk en Finland is dit veld al decennia gevestigd; in Nederland is het sterk in opkomst (Arts in Health Netherlands, 2024).

Het *bewijs*

Van grote bevolkingsstudies tot gecontroleerde experimenten:
wat laat het onderzoek werkelijk zien – en hoe sterk is dat
bewijs?

Op bevolkingsniveau: kunst hangt samen met gezondheid

Grootschalig onderzoek koppelt deelname aan kunst en cultuur consequent aan betere gezondheidsuitkomsten. In de Noorse HUNT-studie — met tienduizenden deelnemers — hingen zowel het bezoeken (receptief) als het beoefenen (actief) van cultuur samen met een betere ervaren gezondheid, minder angst en depressie, en hogere tevredenheid met het leven (Cuypers et al., 2012).

Belangrijk: dit zijn *samenhangen*, geen bewezen oorzaak-gevolg. Mensen die naar een museum gaan, verschillen ook op andere vlakken van wie dat niet doet. Maar de verbanden houden vaak stand ná correctie voor factoren als leeftijd, opleiding, inkomen en chronische ziekte, en ze worden ondersteund door langlopend en experimenteel onderzoek.

3.000+

studies samengevat door de WHO over kunst, gezondheid en welzijn (Fancourt & Finn, 2019)

38%

vaker een goede gezondheid & tevredenheid bij cultuurdeelname, na correctie (Allin, 2015)

6.805

deelnemers in 38 studies naar het kijken naar kunst (Trupp et al., 2025)

De WHO bracht in 2019 ruim 3.000 studies samen en wees de kunsten aan als een **sociale determinant van gezondheid** (Fancourt & Finn, 2019). In een grote Schotse studie rapporteerden cultuurdeelnemers 38% vaker een goede gezondheid en tevredenheid met het leven dan niet-deelnemers — na correctie voor sociaal-economische en gezondheidsfactoren (Allin, 2015). En in een Amerikaanse cohortstudie hing zowel actieve als receptieve kunstdeelname samen met een lager sterfterisico over de jaren erna (Story et al., 2021).

KORT & KRACHTIG

Mensen die meer met kunst en cultuur bezig zijn, voelen zich gemiddeld gezonder en leven mogelijk zelfs langer. Die verbanden zijn robuust — maar correlatie alleen bewijst nog geen oorzaak. Daarvoor kijken we naar gecontroleerd onderzoek (volgende pagina).

Onder de loep: kunst kijken

De meest recente systematische review bundelde 38 studies met in totaal 6.805 deelnemers, van museumbezoek tot kunst aan ziekenhuismuren en online kijken (Trupp et al., 2025). Van de 107 gemeten uitkomsten ging het vooral om emotioneel welzijn (40%) en stress (26%), en veel minder vaak om zingeving (10%) — terwijl juist die laatste categorie het meest consistent overeind blijft.

— Wat sterk staat

Het meest overtuigende, convergente bewijs betreft **eudemonisch welzijn**: het ervaren van betekenis en zin. Zo verhoogde herhaald (virtueel) museumbezoek de ervaren zingeving meer dan het lezen over kunst (Cotter et al., 2022), en voorspelde het kijken naar beeldende kunst — anders dan naar sport — een toename in zingeving (Totterdell & Poerio, 2020).

— Wat gemengd is

Voor stemming en stress zijn de effecten reëel maar wisselender. Illustratief gecontroleerd onderzoek: een bezoek aan een figuratief museum hing samen met lagere bloeddruk en stress (Mastandrea et al., 2018); een korte galeriepauze normaliseerde het stresshormoon cortisol bij kantoormedewerkers (Clow & Fredhoi, 2006); en mensen in wachtruimtes mét kunst vertoonden minder stressgedrag dan in ruimtes zónder (Klingemann et al., 2018).

*Het sterkste effect is niet ‘even opvrolijken’,
maar iets diepers: meer betekenis ervaren.*

Eerlijk kader: veel studies zijn klein of vroeg, en in de strengst gecontroleerde analyses bleef maar een deel van de effecten overeind. Kunst is geen wondermiddel — maar de richting van het bewijs is positief en consistent. Meer hierover op pagina 26.

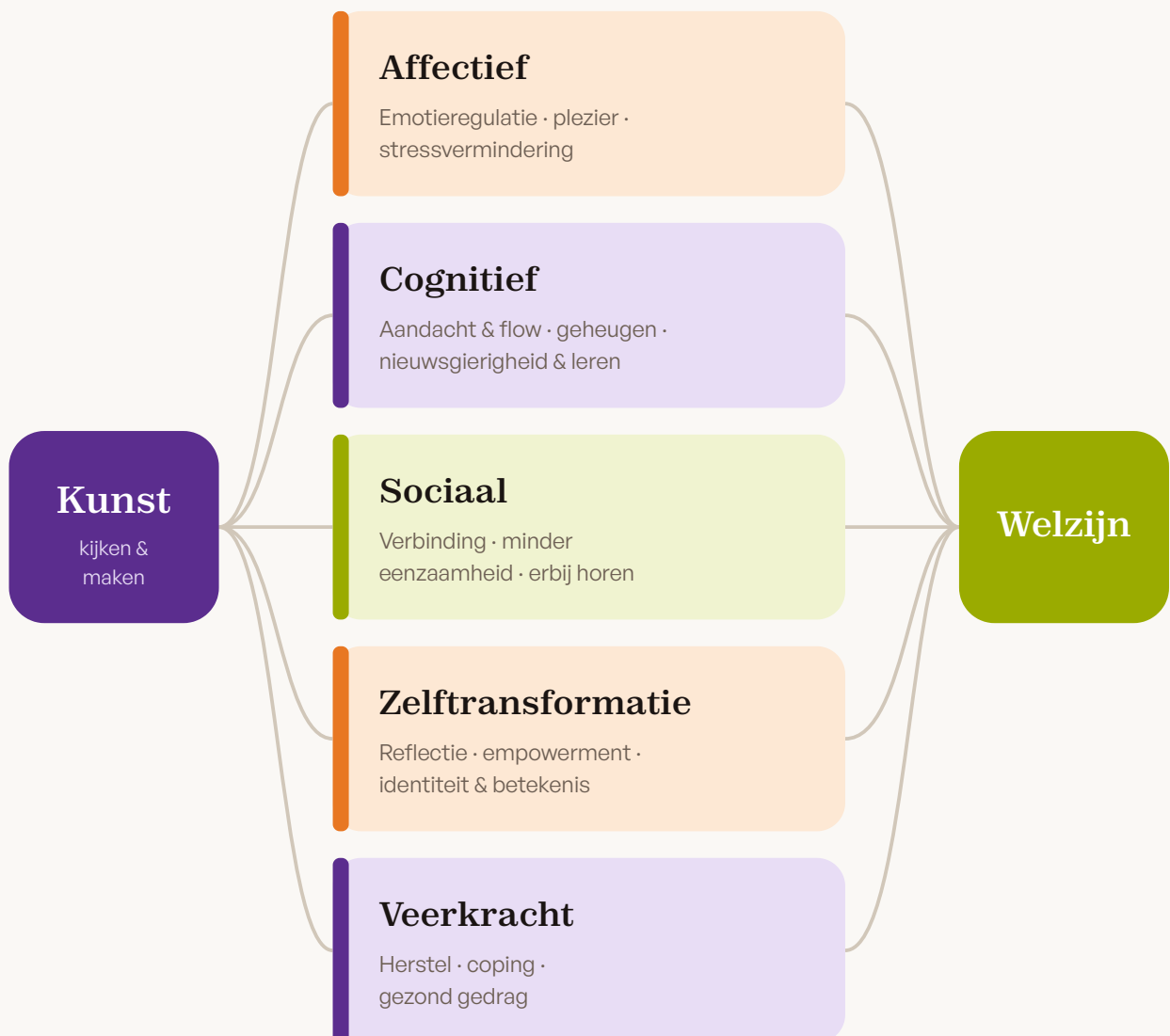
Vijf manieren waarop kunst *werkt*

Kunst verbetert welzijn niet via één route, maar via meerdere mechanismen die elkaar versterken – van emotie en aandacht tot verbinding, betekenis en herstel.

HET MODEL

Van kunst naar welzijn

Een systematische analyse van het onderzoek bracht vijf samenhangende paden in kaart waarlangs kunst welzijn beïnvloedt (Trupp et al., 2025). De pijlen lopen beide kanten op: de mechanismen versterken elkaar.



1 · Affectief — voelen

Kunst raakt eerst onze emoties. Ze helpt bij **emotieregulatie**: afleiding van piekeren, het herwaarderen van een situatie, en het in een veilige ruimte toelaten van ook moeilijke of dubbelzinnige gevoelens (Gross, 2015). Tegelijk roept ze **plezier** op — kunst- en schoonheids- ervaring activeert beloningsnetwerken in het brein (Vessel et al., 2012; Mastandrea et al., 2019) — en soms zelfs *ontzag* en verwondering, emoties die ons even uit het alledaagse tillen (Keltner & Haidt, 2003).

En ze ondersteunt **stressregulatie**. Fysiologische metingen laten ontspanning zien: lagere bloeddruk en stress na museumbezoek (Mastandrea et al., 2018) en normalisering van het stresshormoon cortisol na een korte galeriepauze (Clow & Fredhoi, 2006).

2 · Cognitief — denken

Kunst kijken vraagt en geeft **aandacht**. Mensen raken verzonken — een staat van immersie en *flow* die de aandacht weg van zorgen leidt (Csikszentmihalyi, 1990; Cotter et al., 2022). Toonaangevende modellen van esthetische beleving beschrijven hoe waarneming, kennis en emotie samen tot betekenis en genot leiden (Leder et al., 2004; Pelowski et al., 2017).

Kunst prikkelt ook **het geheugen**: ze roept herinneringen en associaties op, wat vooral waardevol is voor ouderen en mensen met dementie (Johnson et al., 2017). En ze nodigt uit tot **exploratie en leren** — nieuwsgierigheid, nieuwe perspectieven en het gevoel iets te kunnen, wat het zelfvertrouwen voedt (Fancourt & Finn, 2019).

ONTHOUD

Affectieve en cognitieve effecten werken samen: ontspanning maakt ruimte voor aandacht, en verdiepte aandacht maakt de ervaring betekenisvoller.

3 · Sociaal — verbinden

Kunst brengt mensen samen. Samen kijken en erover praten schept **verbinding** en een gevoel van **erbij horen**, en vermindert **eenzaamheid en isolement** — fundamenteel voor mentaal welzijn (Gelo et al., 2015; Jensen, 2018). Gedeelde aandacht voor een werk maakt gesprekken makkelijker; bij kwetsbare groepen werkt dit ook indirect, via mantelzorgers en naasten die meedoen.

4 · Zelftransformatie — groeien

Kunst zet aan tot **reflectie** en nieuwe perspectieven op jezelf en de wereld. Ze geeft een gevoel van **controle en zelfvertrouwen** (empowerment), versterkt **identiteit** — je bent méér dan je ziekte of rol, wat waardigheid teruggeeft — en helpt **betekenis** en zin te ervaren. Juist dit zingevingseffect is in het onderzoek het sterkst onderbouwd (Cotter et al., 2022; Trupp et al., 2025).

5 · Veerkracht — herstellen

Tot slot bouwt kunst **veerkracht**. Ze biedt mentaal **herstel** van vermoeidheid en overprikkeling — ‘zachte fascinatie’ waarmee de aandacht weer oplaadt (Attention Restoration Theory; Kaplan, 1995) — ondersteunt **coping** bij moeilijke situaties, en kan **gezond gedrag** bevorderen: minder ervaren pijn (Tse et al., 2002) en meer bewegen wanneer kunst patiënten uitnodigt te wandelen (Bowen et al., 2015).

Vijf paden, één richting: kunst geeft mensen hulpbronnen om zich beter te voelen en te herstellen.

Kunst *thuis*

Je eigen muren zijn de meest toegankelijke ‘museumzaal’ die er is – een dagelijkse, herhaalbare dosis schoonheid.

De kracht van je eigen muren

Kunst kijken is de meest laagdrempelige vorm van kunstbeleving – en thuis heb je er onbeperkt toegang toe. Een werk aan de muur is geen eenmalige ervaring maar een **dagelijkse, herhaalbare dosis**. Zelfs korte blootstelling kan stemming en stress al meetbaar verschuiven (Clow & Fredhoi, 2006; Mastandrea et al., 2018).

Huiselijke settings zijn nog weinig apart onderzocht, maar precies dezelfde mechanismen gelden er – en de drempel is er het laagst (Trupp et al., 2025). Je interieur is bovendien een omgeving die je voortdurend, vaak onbewust, beïnvloedt: een doordachte, prettige ruimte werkt herstellend (Ulrich, 2001). Drie principes helpen je om kunst thuis te laten ‘werken’:

1. Kies wat iets betekent

Het sterkst onderbouwde effect is zingeving. Kies werk dat je raakt, een herinnering oproept of iets zegt over wie je bent – niet alleen wat ‘mooi boven de bank’ staat.

2. Hang het waar je vertraagt

Plaats kunst waar je dagelijks even stilstaat: bij de entree, je werkplek, of in zicht vanaf je bed of eettafel. Zo wordt het kijken een klein, terugkerend rustmoment in je dag.

3. Wissel af

Nieuwe of verplaatste werken vragen opnieuw je aandacht. Variatie houdt de ervaring levend en voorkomt dat een werk ‘onzichtbaar’ wordt door gewenning.

THUIS TOEPASSEN

Begin klein: één werk dat je echt raakt, op een plek waar je het elke dag ziet. Let een week op hoe het je opvalt en hoe je erbij voelt.

Kunst in de *zorg*

In ziekenhuizen en de langdurige zorg maakt kunst de ervaring menselijker – en ondersteunt ze herstel, welzijn en verbinding.

Herstel, comfort en minder eenzaamheid

Een verblijf in een zorginstelling kan mensen kwetsbaar maken: bovenop de diagnose komen desoriëntatie, angst en stress. Kunst helpt de zorgervaring *menselijker* te maken (Arts in Health Netherlands, 2024).

Gecontroleerd onderzoek laat concrete effecten zien. Kunst aan ziekenhuismuren werd in een RCT gewaardeerd door patiënten in behandeling voor kanker (George et al., 2018). Visuele prikkels verhoogden de pijngrens en -tolerantie (Tse et al., 2002). En door werken te plaatsen langs looproutes gingen hartchirurgie-patiënten méér bewegen — een belangrijke voorspeller van herstel (Bowen et al., 2015).

In Nederland is het luisteren naar muziek rond een operatie inmiddels opgenomen in de richtlijn van de Federatie Medisch Specialisten; programma's als *Muziek aan Bed* en de *CliniClowns* zijn al decennia actief (Arts in Health Netherlands, 2024).

Het belang is groot: ouderen lopen tijdens een ziekenhuisopname risico op functieverlies, en veiligheidsprotocollen maken patiënten soms juist passiever in hun herstel. Kunst kan de focus verleggen van verlies en beperking naar wat iemand nog wél kan, een positieve sfeer brengen en uitnodigen tot actieve deelname. Programma's als het *Participatiekoor* (mensen met dementie en hun naasten) en het *Ambulant Kunstteam* tonen hoe dat in de langdurige zorg werkt (Arts in Health Netherlands, 2024).

EENZAAMHEID IS EEN GEZONDHEIDSRISICO

In 2040 telt Nederland naar verwachting 700.000 méér eenzame 75-plussers. Eenzaamheid hangt samen met circa 50% hoger risico op vroegtijdig overlijden en 64% hoger risico op dementie. Samen kunst maken en beleven in groepsverband vermindert eenzaamheid, depressie en angst (Culture for Health, 2022; Arts in Health Netherlands, 2024).

HOOFDSTUK 06

Kunst op het werk

Werkstress en burn-out zijn een groeiend probleem — en kostbaar. Veel bedrijfsprogramma's blijven hangen in oppervlakkig stressmanagement en zijn bovendien sterk verbaal, waardoor ze mensen die moeilijk woorden geven aan emoties niet bereiken (Ismail & Junoh, 2026).

— Kunst kijken op kantoor

Dezelfde mechanismen die thuis en in de zorg gelden, gelden op de werkvloer: kunst in de werkomgeving kan stress verlagen en welzijn ondersteunen. Een korte galeriepauze normaliseerde zelfs het cortisol van kantoormedewerkers (Clow & Fredhoi, 2006).

— Kunst maken & mindfulness

Mindfulness-programma's op het werk verlagen aantoonbaar stress (Vonderlin et al., 2020; Lomas et al., 2019). Een opkomend model combineert kunsttherapie met *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*: non-verbale expressie leidt via bewustwording naar het herzien van gedachten — juist voor wie lastig praat over gevoelens (Ismail & Junoh, 2026; Rappaport, 2023).

Voor werkgevers is dit aantrekkelijk: laagdrempelig, relatief goedkoop en breed inzetbaar, terwijl het tegelijk welzijn én onderlinge verbondenheid in een team raakt.

OOK VOOR ZORGMEDEWERKERS & MANTELZORGERS

Actieve deelname aan kunst gaat compassiemoeheid en burn-out tegen en brengt professionals weer in contact met de betekenis van hun werk (Arts in Health Netherlands, 2024).

Zelf doen: *flow & mindfulness*

Je hoeft geen kunstenaar te zijn. Het maken zélf – met aandacht – is waar de winst zit.

Maken met aandacht

Zelf creatief bezig zijn brengt je makkelijk in een staat van *flow*: volledig opgaan in wat je doet, waarbij zorgen even naar de achtergrond verdwijnen (Csikszentmihalyi, 1990). Het is ook een vorm van **veilige, non-verbale expressie** — waardevol wanneer woorden tekortschieten (Malchiodi, 2020; Rappaport, 2023).

Niet het eindresultaat telt, maar het proces: aandacht, expressie en plezier.

— Maken óf kijken? Allebei goed

Een hardnekkig misverstand is dat je kunst moet ‘maken’ om er baat bij te hebben. Dat klopt niet: zowel het actief beoefenen als het receptief beleven van kunst hangt samen met betere gezondheid (Story et al., 2021; Cuypers et al., 2012). Kies wat bij je past — en wissel af.

— Een laagdrempelige start

Een workshop is een toegankelijke manier om te beginnen: je leert spelenderwijs, in een veilige groep, zonder dat het resultaat perfect hoeft te zijn. Het sociale aspect versterkt het effect — samen maken schept verbinding.

Wie gericht aan herstel wil werken, kan terecht bij *vaktherapie*: opgeleide therapeuten zetten beeldende kunst doelgericht in bij bijvoorbeeld stress, trauma, angst of depressie — een in de zorg erkende vorm van behandeling (Arts in Health Netherlands, 2024).

ZELF PROBEREN

Reserveer wekelijks 20 minuten om iets te maken — schetsen, kleuren, collage.
Leg de lat bewust laag: het doel is de ervaring, niet het resultaat.

Kleur als hulpbron

Onze eerste overtuiging luidt: *alles begint met kleur* — kleur is geen decoratie, maar een taal. Kleur en omgeving sturen onbewust hoe we ons voelen. Maar wat zegt de wetenschap precies — en wat niet?

— Wat het bewijs ondersteunt

Er is goede grond om aan te nemen dat kleur invloed heeft op **opwinding** (activerend versus rustgevend) en **waardering** (aantrekkelijk versus onprettig), en dat de gebouwde omgeving meetbaar effect heeft op stemming, stress en zelfs herstel — een inzicht uit de omgevingspsychologie en het ontwerp van helende zorgomgevingen (Ulrich, 2001). Een doordachte, prettige ruimte werkt herstellend.

— Waar we voorzichtig zijn

Simpele claims als ‘kleur X geeft altijd emotie Y’ zijn niet goed onderbouwd. Reacties op kleur verschillen sterk per persoon, cultuur en context, en hangen ook af van verzadiging, helderheid en de vorm waarin de kleur verschijnt. Kleur is dus een krachtig, maar bovenal *persoonlijk* instrument — geen knop met een vast effect.

DE PRAKTISCHE CONCLUSIE

Gebruik kleur bewust én persoonlijk. De betrouwbaarste hefboom is niet één ‘juiste’ kleur, maar een ruimte creëren die voor jón rustgevend en betekenisvol aanvoelt.

In de praktijk: *drie voorbeeldcases*

Drie échte DNH-werken, gekoppeld aan wat het onderzoek laat zien — thuis, in de zorg en op het werk.

VOORBEELDCASE · THUIS

Rust die een kamer draagt — *Serenity*

Dinah maakte *Serenity* “om een ruimte te transformeren — niet met drama, maar met aanwezigheid”. Precies daar grijpt het bewijs aan: een werk dat je elke dag ziet, werkt als een **dagelijkse, herhaalbare dosis** die stemming en stress kan verschuiven (zie p. 14). De warme gouden en rode tonen nodigen uit tot even stilstaan en ademen.

“Rust is geen zwakte. Stilte is geen leegte.”

| | |
|--------------|-----------------------------|
| Werk | Serenity (origineel) |
| Techniek | Olieverf op doek |
| Formaat | 70 × 140 cm |
| Jaar · prijs | 2025 · € 6.000 |

MECHANISMEN

Affectief · rust

Veerkracht · herstel

Betekenis

Echt DNH-werk (*Serenity*) getoond in een woonsituatie. Citaat uit de werkbeschrijving van de kunstenaar.

VOORBEELDCASE · ZORG

Stilte voor een herstelplek — Ibiza

Ibiza wil je brengen “naar dat moment van volmaakte rust”.

In een zorg- of herstelomgeving is dat waardevol: kalme beelden ondersteunen ontspanning en het verlagen van stress en angst (zie p. 16), en een doordachte, prettige ruimte werkt herstellend (Ulrich, 2001). Geschikt voor een wachtruimte, eenpersoonskamer of stilleruimte.

“Geluk overkomt je als je stilstaat.”

| | |
|--------------|--------------------------|
| Werk | Ibiza (origineel) |
| Techniek | Olieverf op doek |
| Formaat | 80 × 100 cm |
| Jaar · prijs | 2025 · € 6.000 |

MECHANISMEN

Affectief · stress ↓

Veerkracht · herstel

Cognitief · aandacht

Sfeerimpressie: echt DNH-werk (*Ibiza*) gevisualiseerd in een zorgomgeving. Citaat uit de werkbeschrijving van de kunstenaar.

VOORBEELDCASE · WERK

Een focuspunt met karakter — *Geisha in Goud*

Geisha in Goud “transformeert een kamer van woonruimte naar salon — het eist een moment van aandacht”. Op de werkvloer is zo’n focuspunt in een ontvangst-, overleg- of pauzeruimte een laagdrempelige manier om kunst binnen te halen (zie p. 17): het trekt de blik en biedt een mentale pauze. Als premium print op TruLife™-acryl bovendien duurzaam én toegankelijk geprijsd.

“De stille kracht van een blik die je vasthoudt.”

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| Werk | Geisha in Goud (premium print) |
| Techniek | TruLife™ acryl op dibond |
| Formaat | 60 × 60 cm |
| Jaar · vanaf | 2023 · € 495 |

MECHANISMEN

Cognitief · aandacht

Affectief · pauze

Toegankelijk

Sfeerimpressie: echt DNH-werk (*Geisha in Goud*) gevisualiseerd in een werkomgeving. Citaat uit de werkbeschrijving van de kunstenaar.

AAN DE SLAG

Praktische gids

Drie omgevingen, drie korte checklists om kunst bewust in te zetten voor welzijn.

THUIS

- Kies één werk dat je écht raakt – betekenis werkt sterker dan ‘mooi’.
- Hang het waar je dagelijks vertraagt: entree, werkplek, zicht vanaf bed of tafel.
- Wissel periodiek van werk of plek om de aandacht fris te houden.
- Neem bewust even de tijd om te kijken – dat is waar het effect zit.
- Koppel het aan een dagelijks ritueel: koffie, lezen of even pauzeren.

IN DE ZORG

- Plaats kunst langs looproutes en in wacht- en behandelruimtes.
- Laat patiënten waar mogelijk zélf werk kiezen voor hun kamer.
- Combineer kijken met groepsactiviteiten tegen eenzaamheid.
- Betrek mantelzorgers en personeel – ook zij profiteren.
- Kies rustgevende beelden voor herstel- en stilleruimtes; overweeg vaktherapie bij een behandeldoel.

OP HET WERK

- Breng kunst in gangen, vergader- en pauzeruimtes.
- Bied creatieve of mindfulness-workshops aan, ook onder werktijd.
- Geef ruimte voor non-verbale expressie naast ‘praten over stress’.
- Betrek medewerkers bij de keuze van werken; wissel ze periodiek en varieer per ruimte.

NUANCE

Eerlijk over het bewijs

Geloofwaardigheid vraagt eerlijkheid. Daarom expliciet wat de beperkingen zijn — en wat we wél met vertrouwen kunnen zeggen.

— Beperkingen

Veel studies zijn klein of pilot-onderzoek. Er zijn nog weinig gerandomiseerde studies met goede controlegroepen: in de strengst gecontroleerde analyse van de recente review verbeterde slechts ongeveer één op de zeven uitkomsten significant bóven de controleconditie (Trupp et al., 2025). Bevolkingsstudies tonen samenhang, geen bewezen oorzaak. Daarnaast spelen publicatiebias — positieve resultaten worden vaker gepubliceerd — en uiteenlopende rapportage; onderzoekers werken daarom aan gedeelde richtlijnen en aan meer context-gevoelige methoden om te bepalen wát werkt, voor wie en wanneer. En ‘kunst’ blijft een breed, deels subjectief begrip, wat vergelijken lastig maakt.

— Wat we wél kunnen zeggen

De richting van het bewijs is positief en consistent, met het sterkste, convergente bewijs voor zingeving (eudemonisch welzijn). Naarmate meer en grotere studies verschijnen, kan vervolgonderzoek — zoals meta-analyse — de effectgroottes scherper maken. Kunst is bovendien **laagdrempelig, breed toepasbaar en kent weinig risico's of bijwerkingen** — een gunstige verhouding tussen mogelijke baten en lasten.

IN BALANS

Kunst is geen wondermiddel en vervangt geen medische of psychologische zorg. Maar als toegankelijke, prettige hulpbron die welzijn ondersteunt, is het bewijs ruim voldoende om kunst een vaste plek te geven — thuis, in de zorg en op het werk.

DE DNH-LENS

Authenticiteit is een van onze kernwaarden. Vandaar dezelfde eerlijkheid over ons eigen vak: we beloven geen wondermiddel, maar kunst die — onderbouwd — bijdraagt aan hoe je je voelt.

ONZE OVERTUIGING

Waar wij in geloven

Dit whitepaper laat zien wat de wetenschap zegt. Daarachter zit een eigen overtuiging — de reden dat we dit werk doen. Kunstenaar en oprichter Dinah Letteboer vat de missie van DNH Artful Living zo samen:

*“Kleur is onze taal. Kunst is onze brug.
Bewust leven is onze missie.”*

— Ons manifest, gespiegeld aan het bewijs

Ons manifest telt drie woorden: *leef mooi, leef diep, leef verbonden*. Het opvallende is dat ze vrijwel samenvallen met de drie best onderbouwde manieren waarop kunst welzijn raakt — precies de mechanismen uit dit whitepaper.

MANIFEST × WETENSCHAP

- **Leef mooi** — schoonheid geeft *plezier*; kunst activeert beloningsnetwerken in het brein (affectief).
- **Leef diep** — kunst laat je *betekenis* ervaren: in het onderzoek het sterkst onderbouwde effect (eudemonisch).
- **Leef verbonden** — samen kijken en maken scheidt *verbinding* en vermindert eenzaamheid (sociaal).

Vier kernwaarden vertalen die missie naar hoe we werken: **authenticiteit** (geen trends, alleen wat oprecht is), **verbinding** (kunst is pas af als ze gedeeld wordt), **creativiteit** (een levenshouding, voor iedereen) en **bewustzijn** (vertragen, voelen, werkelijk zien).

WAT WIJ GELOVEN

Tien overtuigingen

Tien overtuigingen die alles drijven – van de eerste penseelstreek tot hoe we in de wereld staan.

01 Alles begint met kleur

Kleur is geen decoratie, maar een taal die emoties wekt en ruimtes transformeert.

03 Verbinding centraal

Kunst is een brug: tussen maker en kijker, tussen jou en de wereld.

05 Bewust leven en creëren

Schoonheid ontstaat als je vertraagt en werkelijk leert zien.

07 Toegankelijkheid van kunst

Iedereen heeft recht op schoonheid, ongeacht achtergrond of budget.

09 Duurzaamheid en respect

Creëren met respect voor mens, natuur en volgende generaties.

02 Authenticiteit boven alles

Elk werk is een eerlijk gesprek – geen trends, geen massamarkt.

04 Creativiteit als levenshouding

Een manier van kijken, denken en leven – toegankelijk voor iedereen.

06 Kunst als transformatie

Een werk verandert een ruimte en een stemming – en kan helen en inspireren.

08 Community-building

We bouwen een gemeenschap van kleurgenoten.

10 Continue evolutie en groei

We blijven experimenteren, leren en groeien.

WAAR WIJ TEGEN STAAN

Tegen kleurloze standaardisatie, leven op de automatische piloot, sociale isolatie en kunst als wegwerpproduct. Of korter: **kleur is een recht, geen luxe** – en kunst is een ervaring, geen product op een plank.

OVER

DNH Artful Living

DNH Artful Living is het atelier en platform van kunstenaar **Dinah Letteboer**, met als overtuiging: *alles begint met kleur*. We maken en selecteren kunst die ruimtes — en de mensen erin — laat opbloeien.

— Wat we bieden

Originelen en kunstwerken in museumkwaliteit voor thuis; workshops rond kleur en schilderen als mindfulness; en kunstoplossingen voor zakelijke en zorgomgevingen. Steeds met dezelfde vraag: hoe laat je een ruimte béter voelen?

ZET DE VOLGENDE STAP

Ontdek de collectie · boek een **workshop** · vraag **kleuradvies** voor je huis, praktijk of kantoor.

Meld je aan voor onze nieuwsbrief en ontvang met de code **WELKOM15** 15% korting op je eerste bestelling.

www.dnh-artfulliving.com

WETENSCHAPPELIJKE BASIS

Bronnen

- Allin, P. (2015).** Healthy attendance? The impact of cultural engagement and sports participation on health and satisfaction with life in Scotland. *Cultural Trends*, 24(2), 202–204.
- Arts in Health Netherlands (2024).** Arts in health in the Netherlands: a national agenda. University of Groningen Press.
- Bowen, M. G., Wells, N. L., Dietrich, M. S., & Sandlin, V. (2015).** Art to heart: the effects of staff-created art on postoperative rehabilitation of cardiac surgery patients. *Medsurg Nursing*, 24(5), 349–355.
- Clow, A., & Fredhoi, C. (2006).** 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(2).
- Cotter, K. N., et al. (2022).** Examining the flourishing impacts of repeated visits to a virtual art museum. *Behavioral Sciences*, 12(12), 500.
- Csikszentmihalyi, M. (1990).** Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
- Culture for Health / Zbranca, R., et al. (2022).** Culture for Health: report on evidence and policy recommendations for Europe. Culture Action Europe.
- Cuypers, K., et al. (2012).** Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life (HUNT study, Norway). *J. Epidemiology & Community Health*, 66(8), 698–703.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019).** What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? WHO Regional Office for Europe (HEN report 67).
- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2018).** Cultural engagement predicts changes in cognitive function in older adults over a 10-year period. *Scientific Reports*, 8.
- Fancourt, D., & Tymoszuk, U. (2019).** Cultural engagement and incident depression in older adults. *British Journal of Psychiatry*, 214(4), 225–229.
- George, D. R., et al. (2018).** Evaluating the benefits of hospital room artwork for patients receiving cancer treatment: a randomized controlled trial. *Journal of Hospital Medicine*, 13(8), 558–561.
- Gross, J. J. (2015).** Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Huber, M., et al. (2011).** How should we define health? *BMJ*, 343, d4163.
- Ismail, M. N. S. N., & Junoh, M. N. (2026).** Art Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for corporate mental wellness: a proposed integrative framework. JMHC 2026.
- Johnson, J., et al. (2017).** Museum activities in dementia care. *Dementia*, 16(5), 591–610.
- Kaplan, S. (1995).** The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003).** Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition & Emotion*, 17(2), 297–314.
- Klingemann, H., et al. (2018).** Public art and public space — waiting stress and waiting pleasure. *Time & Society*, 27(1), 69–91.
- Leder, H., Belke, B., Oeberst, A., & Augustin, D. (2004).** A model of aesthetic appreciation and aesthetic judgments. *British Journal of Psychology*, 95(4), 489–508.
- Lomas, T., et al. (2019).** Mindfulness-based interventions in the workplace. *Frontiers in Psychology*.
- Malchiodi, C. A. (2020).** Trauma and Expressive Arts Therapy. Guilford Press.
- Mastandrea, S., Maricchiolo, F., et al. (2018).** Visits to figurative art museums may lower blood pressure and stress. *Arts & Health*, 11(2), 123–132.
- Mastandrea, S., Fagioli, S., & Biasi, V. (2019).** Art and psychological well-being: linking the brain to the aesthetic emotion. *Frontiers in Psychology*, 10, 739.
- Pelowski, M., et al. (2017).** Move me, astonish me... the Vienna Integrated Model (VIMAP) of art perception. *Physics of Life Reviews*, 21, 80–125.
- Rappaport, L. (2023).** Mindfulness and the Arts Therapies.
- Story, K. M., Yang, Z., & Bravata, D. M. (2021).** Active and receptive arts participation and their association with mortality among adults in the United States: a longitudinal cohort study. *Public Health*, 196, 211–216.
- Totterdell, P., & Poerio, G. (2020).** An investigation of the impact of encounters with artistic imagination on well-being. *Emotion*, 21(6), 1340–1355.
- Trupp, M. D., Howlin, C., Fekete, A., Kutsche, J., Fingerhut, J., & Pelowski, M. (2025).** The impact of viewing art on well-being — a systematic review of the evidence base and suggested mechanisms. *The Journal of Positive Psychology*, 20(6), 978–1002.
- Tse, M. M. Y., et al. (2002).** The effect of visual stimuli on pain threshold and tolerance. *Journal of Clinical Nursing*, 11(4), 462–469.
- Ulrich, R. (2001).** Effects of healthcare environmental design on medical outcomes. In *Design & Health*.
- Vessel, E. A., Starr, G. G., & Rubin, N. (2012).** The brain on art: intense aesthetic experience activates the default mode network. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 66.
- Vonderlin, R., et al. (2020).** Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis. *Mindfulness*.

*“Kunst is geen luxe. Het is een
hulpbron voor hoe we ons voelen,
herstellen en samenleven.”*

Uitgave

Het positieve effect van kunst op je gezondheid – gratis whitepaper, editie 2026. © DNH Artful Living. Tekst & samenstelling op basis van peer-reviewed bronnen (zie pagina 30).

Disclaimer

Dit document is educatief en vervangt geen medisch of psychologisch advies of behandeling. Raadpleeg bij klachten een professional.

www.dnh-artfulliving.com