



Resilient artists - A prevention programme to strengthen the mental resilience of performing artists

Annouk Van Moorsel & Magda Thielemans, Royal conservatoire AP University College Antwerp

Performing artists are often faced with significant psychological, physical and socio-artistic challenges throughout their studies and careers which can lead to a number of psychological and health issues. The Royal Antwerp Conservatoire (Antwerp University College) is concerned about the mental well-being of performing artists; increasing the mental resilience of performing artists is deemed essential for the prevention of mental health issues.

The Department of Applied Psychology and the Royal Conservatoire of the Antwerp University College conducted an in-depth investigation of the various mental health challenges professional performing artists face during their studies and subsequent careers. The results of this investigation were thereafter used to develop a multidisciplinary prevention program aimed at preventing mental health issues among performing artists.

The results of this investigation were subsequently used to develop a multidisciplinary prevention programme, drawing on Psychology, the Arts, Medicine and Health Sciences aimed at preventing mental health issues among performing artists.

Using qualitative methods such as in-depth interviews, focusgroups and systematic observation, this project investigated the mental health effects of said challenges on performing artists. Specific subquestions delved deeper into topics such as psychological strain, mental resilience, coping skills and good mental health practices. Importantly, this methodology was used to gauge the subjective experiences of performing artists regarding these challenges.

The research results were used for the development of a multidisciplinary prevention program aimed at improving the mental resilience of performing artists. The prevention program was shaped by utilizing coping skills of individual performing artists as well as good practices from Psychology, the Arts and Health Sciences.

From academic year 2023-2024 onward the prevention programme has been implemented in the Bachelor 1 programmes of Dance, Drama and Music at the Royal Conservatoire.

With this presentation we would like to share our expertise with our colleagues in the field of Higher Art Education.



Artistes résilients - programme de prévention pour renforcer la résilience mentale des artistes interprètes

Annouk Van Moorsel & Magda Thielemans, Conservatoire royal AP University College Antwerp

Au cours de leurs études puis de leur carrière, les artistes interprètes sont souvent confrontés à d'importantes difficultés d'ordre psychologique, physique et socio-artistique qui peuvent engendrer nombre de problèmes de santé et de troubles psychologiques. Le Conservatoire royal d'Anvers (Antwerp University College) se préoccupe du bien-être mental des artistes interprètes. Accroître la résilience mentale des interprètes est jugé essentiel pour la prévention des problèmes de santé mentale.

La Faculté de psychologie appliquée et le Conservatoire royal de l'University College d'Anvers ont mené une enquête approfondie sur les divers problèmes de santé mentale des artistes interprètes au cours de leurs études et de leur carrière. Les résultats de l'enquête ont permis d'élaborer un programme multidisciplinaire de prévention des problèmes de santé mentale chez les artistes interprètes.

Ce programme multidisciplinaire de prévention s'appuie sur la psychologie, les arts, la médecine et les sciences de la santé.

Par le biais de méthodes qualitatives (entretiens en profondeur, groupes de discussion et observation systématique) le projet a analysé les effets des difficultés évoquées sur la santé mentale des artistes interprètes. Des questions complémentaires précises ont approfondi divers sujets comme la pression psychologique, la résilience mentale, les capacités d'adaptation et les bonnes pratiques en matière de santé mentale. Ce qui est important, c'est que cette méthodologie a servi à mesurer les expériences subjectives des artistes interprètes par rapport à ces difficultés.

Les résultats de l'enquête ont permis d'élaborer un programme multidisciplinaire de prévention visant à améliorer la résilience mentale des artistes interprètes. Il a été conçu en utilisant les capacités d'adaptation de certains artistes interprètes en solo ainsi que certaines bonnes pratiques des domaines de la psychologie, des arts et des sciences de la santé.

Depuis la rentrée universitaire 2023-2024, le programme de prévention est mis en application dans les cursus de Licence 1 des disciplines Danse, Art dramatique et Musique au Conservatoire royal.

Par cette présentation nous souhaitons partager notre savoir-faire avec nos collègues de l'enseignement artistique supérieur.



Resiliente Künstler*innen - Ein Präventionsprogramm zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit von darstellenden Künstler*innen

Annouk Van Moorsel & Magda Thielemans, Königliches Konservatorium AP University College Antwerpen

Darstellende Künstler*innen sind während ihres Studiums und ihrer Karriere oft mit erheblichen psychologischen, physischen und soziokünstlerischen Herausforderungen konfrontiert, die zu einer Reihe von psychologischen und gesundheitlichen Problemen führen können. Das Königliche Konservatorium Antwerpen (Antwerpener Universitätskolleg) ist besorgt, wenn es das psychische Wohlbefinden von darstellenden Künstler*innen angeht; und eine Stärkung der psychischen Belastbarkeit von darstellenden Künstler*innen wird als wesentlich für die Prävention von psychischen Problemen angesehen.

Die Abteilung für Angewandte Psychologie und das Königliche Konservatorium der Hochschule Antwerpen führten eine tiefgehende Untersuchung der verschiedenen Herausforderungen für die psychische Gesundheit durch, denen sich professionelle darstellende Künstler*innen während ihres Studiums und ihrer späteren Karriere gegenübersehen. Die Ergebnisse dieser Untersuchung wurden anschließend genutzt, um ein multidisziplinäres Präventionsprogramm zu entwickeln, das darauf abzielt, psychische Probleme bei darstellenden Künstler*innen zu verhindern.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung wurden anschließend genutzt, um ein multidisziplinäres Präventionsprogramm zu entwickeln, das sich auf Psychologie, Kunst, Medizin und Gesundheitswissenschaften stützt und darauf abzielt, psychische Probleme bei darstellenden Künstler*innen zu verhindern.

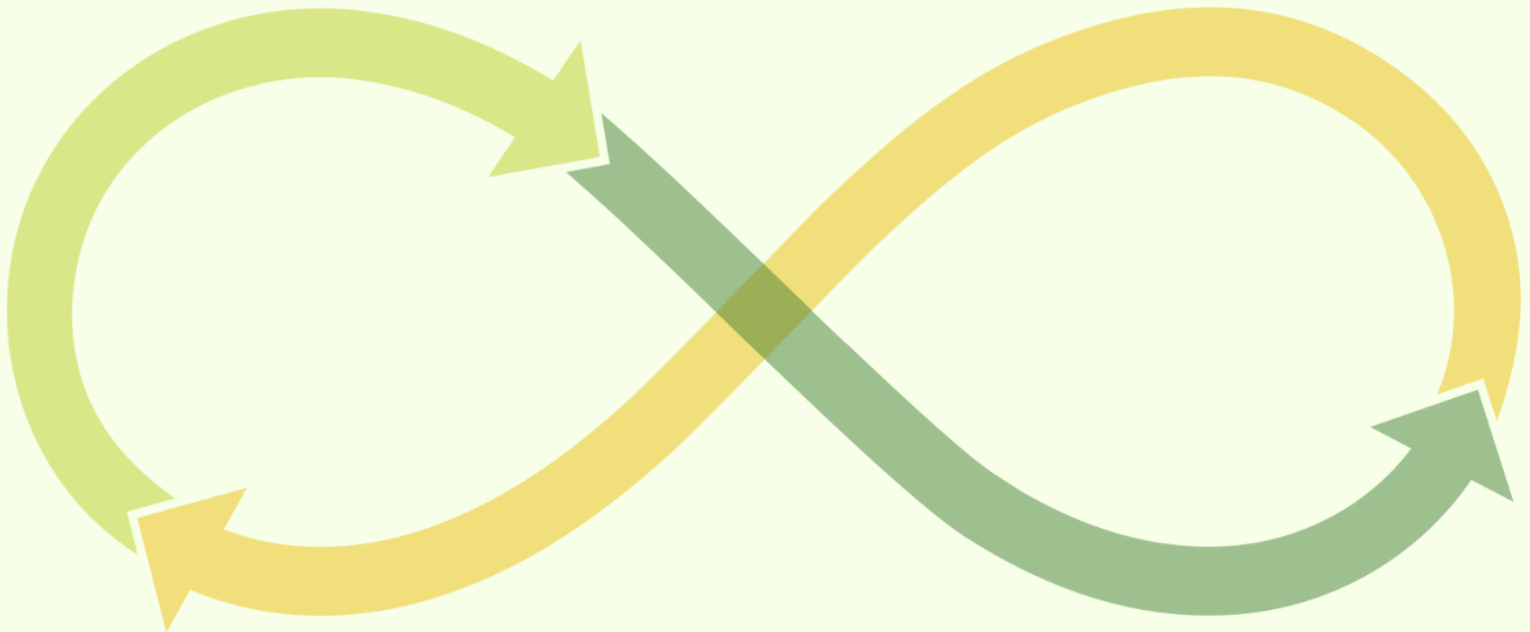
Mit Hilfe qualitativer Methoden wie Tiefeninterviews, Fokusgruppen und systematischer Beobachtung untersuchte dieses Projekt die Auswirkungen der vorab genannten Herausforderungen auf die psychische Gesundheit von darstellenden Künstler*innen. Spezifische Teilfragen vertieften Themen, wie psychische Belastung, psychische Resilienz, Bewältigungsfähigkeiten und positive Herangehensweisen für eine psychische Gesundheit. Wichtig ist, dass diese Methodik genutzt wurde, um die subjektiven Erfahrungen derjenigen darstellenden Künstler*innen, die diese Herausforderungen betreffen, zu erfassen.

Die Forschungsergebnisse wurden für die Entwicklung eines multidisziplinären Präventionsprogramms genutzt, das auf die Verbesserung der psychischen Belastbarkeit von darstellenden Künstler*innen abzielt. Das Präventionsprogramm wurde durch die Verwendung der Bewältigungsfähigkeiten der einzelnen

Künstler*innen sowie bewährter Verfahren aus der Psychologie und aus den Kunst- und Gesundheitswissenschaften gestaltet.

Ab dem akademischen Jahr 2023-2024 wird das Präventionsprogramm in den Bachelor-1-Studiengängen für Tanz, Schauspiel und Musik am Königlichen Konservatorium umgesetzt.

Mit dieser Präsentation möchten wir unser Fachwissen mit unseren Kolleginnen und Kollegen aus dem Bereich der künstlerischen Hochschulbildung teilen.





Artisti resilienti: un programma di prevenzione per rafforzare la resilienza psicologica degli artisti

Annouk Van Moorsel e Magda Thielemans, Conservatorio Reale, AP University College di Anversa

Nel corso degli studi e della carriera, gli artisti si trovano spesso ad affrontare importanti sfide psicologiche, fisiche e socio-artistiche, che possono portare a una serie di problemi psicologici e di salute. Il Conservatorio Reale di Anversa (Antwerp University College) si preoccupa del benessere mentale degli artisti; è fondamentale accrescere la resilienza psicologica degli artisti, per la prevenzione dei problemi di salute mentale.

Il Dipartimento di Psicologia applicata e il Conservatorio Reale dell'Antwerp University College hanno condotto un'indagine approfondita sulle varie sfide alla salute mentale che gli artisti professionisti devono affrontare durante gli studi e la conseguente carriera.

I risultati dell'indagine sono stati successivamente utilizzati per sviluppare un programma di prevenzione multidisciplinare, che attinge alla psicologia, alle arti, alla medicina e alle scienze della salute, volto a prevenire i problemi di salute mentale tra gli artisti.

Utilizzando metodi qualitativi come colloqui approfonditi, focus group e osservazione sistematica, il progetto ha indagato gli effetti che tali sfide generano nella salute mentale degli artisti. Delle specifiche domande aggiuntive hanno approfondito temi quali la tensione psicologica, la resilienza psicologica, le capacità di coping e le buone pratiche di salute mentale. La metodologia è stata utilizzata per valutare le esperienze soggettive degli artisti in relazione a tali sfide.

I risultati della ricerca sono stati utilizzati per lo sviluppo di un programma di prevenzione multidisciplinare volto a migliorare la resilienza psicologica degli artisti. Il programma di prevenzione è stato concepito partendo dalle capacità di coping dei singoli artisti e dalle buone pratiche della psicologia, delle arti e delle scienze della salute.

A partire dall'anno accademico 2023-2024, il programma di prevenzione è stato implementato nei programmi di laurea di primo livello di Danza, Teatro e Musica del Conservatorio Reale.

Con questa presentazione, desideriamo condividere la nostra esperienza con i colleghi del settore dell'alta formazione.