PRESSEMEDDELELSE



Cecilie Monrad, Kasper Levin, Eva Hjelms og Jon Toke Brestisson

At se langsomt

Slow looking og trivsel i mødet med kunst

Udkommer: 10. november 2026
Omfang: 248 sider, rigt illustreret
Pris: 249,95 kr.
Forlag: Strandberg Publishing

Slow looking og trivsel i mødet med kunst
Vi lever i en tid, hvor tempoet er højt, og opmærksomheden konstant bliver trukket i nye retninger. Men hvad sker der, hvis vi gør det modsatte? Hvis vi stopper op foran et kunstværk, bliver stående og giver os tid til virkelig at se?
I *At se langsomt* undersøger museumsfolk og forskere, hvordan slow looking, det langsomme og opmærksomme møde med kunst, kan bruges til at skabe rum for nærvær, fordybelse og fællesskab. Bogen tager afsæt i det landsdækkende projekt *Fra udfordring til mulighed*, hvor seks danske museer har afprøvet metoden i samarbejde med mennesker i sårbare positioner. Slow looking handler ikke blot om at bruge længere tid foran et kunstværk. Det handler om at lægge mærke til det, der ikke viser sig ved første blik: farver, former, materialer og detaljer, men også de tanker, associationer og perspektiver, der opstår, når tempoet sættes ned. I projektet er metoden blevet undersøgt som en faciliteret æstetisk praksis, ikke som behandling, men som en mulig vej til større opmærksomhed, deltagelse og forbindelse til andre.

På Frederiksbergmuseerne arbejdede unge fra HF+ med slow looking gennem et 12-ugers forløb. Her blev kunsten et fælles tredje, som deltagerne kunne samles om uden krav om at præstere eller finde de rigtige svar. En deltager beskrev, hvordan metoden havde lært hende at tage en pause fra de mange samtidige indtryk og i stedet fokusere på én ting ad gangen. Forløbet viste samtidig, hvordan relationer gradvist kunne opstå gennem den fælles opmærksomhed på kunsten.

Strandberg Publishing
Klareboderne 3
1115 København K
strandbergpublishing.dk

På Museum Vestsjælland deltog borgere med blandt andet erfaringer med stress, angst, depression, kroniske smerter og længerevarende belastningsreaktioner. Her blev kunsten og de historiske rum brugt som afsæt for langsomhed og sansning. En deltager beskrev oplevelsen helt konkret: "Jeg er kommet her og har haft hjertebanken og haft det rigtig skidt, og efter et stykke tid hvor jeg har været her, er jeg bare faldet til ro. Mit hjerte er faldet til ro."

Bogen samler forskning, metode og praksiserfaringer fra Frederiksbergmuseerne, Esbjerg Kunstmuseum, Skagens Museum, Frederiksborg – Nationalhistorisk Museum, Museum Vestsjælland og Trapholt. På tværs af de seks museer undersøges det samme grundlæggende spørgsmål: Hvad sker der, når vi giver kunsten tid, og hvad kan langsomme møder med kunst og kulturarv betyde for mennesker, der oplever mistrivsel eller befinder sig i en sårbar position?

Om forfatterne

At se langsomt – Slow looking og trivsel i mødet med kunst er redigeret af Cecilie Monrad, Kasper Levin, Eva Hjelms og Jon Toke Brestisson. Cecilie Monrad arbejder med trivselsfremmende kunst- og kulturpraksisser, Kasper Levin forsker i kunst, æstetiske oplevelser og mental sundhed, Eva Hjelms har arbejdet med kultur- og sundhedsprojekter i mere end 15 år, og Jon Toke Brestisson er autoriseret klinisk psykolog og cand.mag. i litteraturvidenskab.

Yderligere information og kontakt

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos og kontakt til forfatteren, kontakt venligst presseansvarlig Maria Lützen på +45 33 38 28 44 eller mlu@gyldendal.dk.
Pressekit med fotos på www.strandbergpublishing.dk/presse

Udgivelsen er generøst støttet af:

Augustinus Fonden
Tryg Fonden
Erik Birger Christensens Fond
Susanna og Pouline Olesens Fond



Slow looking på Væstsjælland Museum



Slow looking på Trapholt



Slow looking på Frederiksborg



Fra udstillingen Psychosphere, Cisternerne



Fra udstillingen Agile Agressions, Trapholt



Slow looking og Tranzart i Esbjerg Kunstmuseums samling