



KULTUR- VITAMINER

**KULTURVITAMINER – KULTUR PÅ RECEPT I AALBORG KOMMUNE.
SAMMENFATNING AF RESULTATER OG KONKLUSIONER**



KULTURVITAMINER

Kulturvitaminer
– kultur på recept i Aalborg
Kommune. Sammenfatning af
resultater og konklusioner

Udgivet af Aalborg Universitet

Forskningsrapport af Anita
Jensen, Center for Kultur og
Sundhed

Grafisk opsætning:
Susanne Tøgeby

Foto: Arkiv Aalborg Kommune
og Colourbox

November 2018

En fuld projektrapport er
tilgængelig på
www.nocks.aau.dk



AALBORG UNIVERSITET

KULTURVITAMINER

– ET 'KULTUR PÅ RECEPT' PROGRAM FOR SYGEMELDTE I AALBORG

Kulturvitaminer er et program, der er udarbejdet af Sundheds- og Kulturforvaltningen og forankret i Center for Mental Sundhed i Aalborg. Lokale kulturinstitutioner/aktører medvirkede i at levere aktiviteterne og er: Kunsten, Aalborg Bibliotekerne, Aalborg Symfoniorkester, Aalborg Stadsarkiv, Den Rytmske og Aalborg Teater. Endvidere indeholder programmet en guidet tur med en naturvejleder samt instruktion i brugen af musik som et terapeutisk tiltag. Projektet løber over ti uger med to til tre ugentlige mødegange med en varighed af mellem to til tre timer.

INTERNATIONALE FORSKNINGSRESULTATER

International forskning i brugen af kunst- og kulturaktiviteter som et sundhedsfremmende redskab er i det sidste årti vokset, og feltet kan beskrives som værende i en blomstrende udvikling. Mange kunst- og kulturaktiviteter (sang, dans, billedkunst, musik, litteratur, teater) bliver anvendt i både forebyggende, behandlings og rehabiliteringsindsatser, og resultater inkluderer både somatiske og mentale sundhedsforbedringer. Denne rapport som er udarbejdet af NOCKS (Nordjysk Center for Kultur og Sundhed) ved Aalborg Universitet danner ramme for de første resultater af et kultur-på-recept program i Danmark.

RESULTATER

Resultaterne fra deltagerne med let til moderat stress, angst og/eller depressioner som fulgte kultur-på-recept programmet, i er inddelt i fire temaer og inkluderer følgende: mental sundhed, fysisk sundhed, sociale relationer og betydningen af kunst- og kulturaktiviteter.

MENTAL SUNDHED

Resultaterne fra temaet mental sundhed viser, at deltagerne har oplevet et øget energiniveau, øget selvværd, mere livsglæde, forbedrede sociale færdigheder og relationer, mindre panikangst, forøget motivationsniveau, bedre fornemmelse for egne behov, øget selvomsorg og en følelse af at være tættere på arbejdsmarkedet.

» Det har givet mig... det har sat tanker i gang, om jeg er klar til at gå ud at prøve noget arbejdsprøvning igen. Fordi det har jeg ikke kunne holde ved lige tidligere. Bare overvejselen fra mig selv af, bare det der med at komme af sted og få et ... deltidsarbejde eller jobprøvning eller noget som helst, jeg vil sige, det er... det ligger knap så fjernt fra mig nu. Det har jeg godt nok sagt en gang, men jeg synes, det er vigtigt for mig et eller andet sted at pointere. Mathias





» Altså, jeg har en helt anden hverdag... og det tænker jeg da også, at min familie kan da også mærke det. Og min mand siger, at "Du er fuldstændig anderledes, altså du er helt vildt glad igen." "Ja, det er jeg," Også mine børn kan mærke det. Det kan jeg nemt mærke, at de kan. De siger, "Du er så glad mor, har I sunget i dag også?" Rebekka

» Så det har også været en kæmpe forandring, kan jeg mærke. Nu er jeg parat. Nu er det bare dejligt.... Så nu er jeg også sådan begyndt at tænke meget over, hvad det egentlig er, jeg gerne vil. Hvad har jeg lyst til? Liv

FYSISK SUNDHED

Resultaterne viser, at deltagelse i Kulturvitaminer har haft en positiv effekt på nogle af deltagernes selvoplevet fysiske helbred. De rapporterede færre panikanfald, mindre træthed, mere energi, og at de havde nemmere ved at slappe af.

» Det er meget lettere at møde folk, det er det hele. Og jeg er da også træt på en anden måde, når jeg går i

seng, fordi jeg bruger mig selv meget mere på en anden måde. Man er jo træt på en helt forkert måde, når man bare sidder og glør. Rebekka

» Sådan et udbrud, hvor jeg simpelthen bliver så ked af det, hvor jeg både kan græde og kan alt muligt... altså der står det jo helt i ét, og så er jeg nødt til nærmest at tage en lur bagefter, fordi jeg simpelthen er kørt helt ned. Så det betyder rigtigt meget. Det kan jeg mærke. At det er barberet væk, betyder alt. Liv

» Mens forløbet stod på, så syntes jeg, det var godt, jeg fik... og et par gange er det sket, men generelt fik jeg ikke angstanfald og panikanfald, mens jeg var til forløbet. Hermann

SOCIALE RELATIONER

Deltagerne beskriver deres oplevelser af fællesskabet og hvilken betydning sociale relationer har haft i forhold til deltagelse i programmet. Resultaterne viser, at deltagerne oplevede, at for at fællesskabet fungerede, var det vigtigt, at der ikke var fokus på sygdom, at man kunne deltage på

"DU ER SÅ GLAD MOR, HAR I SUNGET I DAG OGSÅ?"



egne vilkår, ikke at føle sig dømt og at være ligestillet med de andre deltagere.

» At det var dejligt at mødes med nogle, som var ligestillet, eller som også var der, fordi de har brug for at komme ud blandt andre, og som, fordi de havde det svært, kunne være åbne over for hinanden. Lene

» Det har virkelig været frirummet, hvor vi bare er kommet og været de mennesker, vi nu er. Så det er ikke sådan en halv sørgegruppe, hvor vi sidder og skal føle medynk med hinanden. Det er et sted, hvor vi kommer for at være til og for at komme ud. Mathias

BETYDNINGEN AF KUNST- OG KULTURAKTIVITETER

Deltagerne knyttede forskellige resultater til deltagelse i kunst- og kulturaktiviteterne, og det kunne bidrage til at skabe et frirum, være en øjenåbner, skabe nysgerrighed, mærke følelser og bevirke afslapning og skabe fokus.

» Altså jeg kan huske, da vi var i Symfonien og skulle høre det der orkester spille første gang... altså der var

det lige før, at man havde fældet en tåre, fordi der blev man... jeg kunne mærke på mig selv, at jeg blev fuldstændig blæst tilbage i sædet, og så var det lige før, at man havde brudt ud i et eller andet, tror jeg, fordi det simpelthen var så intenst. Liv

» Det får mig til at slappe af [musik]... altså hvis nu for eksempel mit hjerte hopper af sted, så får det mig til at slappe af igen, hvis man kan sige det sådan. Det får mig til at falde virkelig til ro. Og så elsker jeg det bare, og jeg synes, at det var en enormt stor oplevelse. Marie

» Altså der har været alt muligt andet i mit hoved. Jeg har slet ikke kunnet koncentrere mig. Hver gang jeg har læst en linje, så har jeg kunnet læse den tre gange igen. Men jeg vil sige, at efter den guidede fælleslæsning, der er jeg faktisk også blevet bedre til at koncentrere mig, når jeg læser noget. Så jeg er så småt begyndt at læse bøger igen. Liv



MENTAL SUNDHED

Deltagerne har oplevet et øget energiniveau, øget selvværd, mere livsglæde, forbedrede sociale færdigheder og relationer, mindre panikanfald, forøget motivationsniveau, bedre fornemmelse for egne behov, øget selvomsorg og en følelse af at være tættere på arbejdsmarkedet.

FYSISK SUNDHED

Deltagerne rapporterede færre panikanfald, mindre træthed, mere energi, og at de havde nemmere ved at slappe af.

SOCIALE RELATIONER

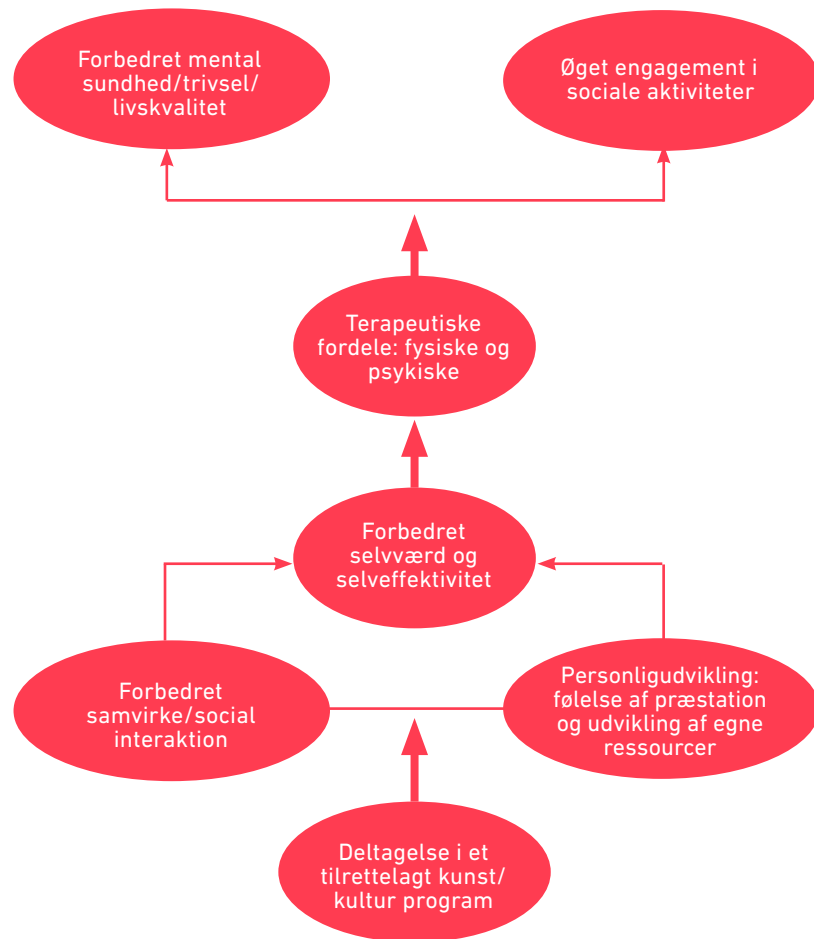
Deltagerne oplevede, at det var vigtigt, at der ikke var fokus på sygdom for at fællesskabet kunne fungere. De oplevede, at de kunne deltage på egne vilkår, at de ikke følte sig dømt og at være ligestillet med de andre deltagere.

KONKLUSION

Forskningsrapporten konkluderer, at deltagerne i undersøgelsen har oplevet en forbedring af deres mentale sundhed, at de har indgået i et positivt fællesskab og at deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter kan skabe et frirum og nysgerrighed. Kulturvitaminer anskues som en katalysator, der har fremmet adgangen til indre ressourcer hos den enkelte, som kan understøtte den pågældendes aktuelle livssituation.

Deltagelse i Kulturvitaminer har været et hjælperedskab i processen, der kan flytte den enkelte hen mod et sted, hvor mestringsmekanismerne får et 'boost' gennem nye erfaringer og oplevelser. Disse erfaringer har påvirket deltagernes oplevelse af sig selv i verden og derved igangsat et bevægegrundlag, der giver motivation for fremtiden og/eller bedre trivsel i deres liv. Det har endvidere skabt et fundament for at kunne forbedre og acceptere sin egen livssituation, bidrage til fællesskabet og samfundet. Endvidere legitimeres det enkelte menneskes egen oplevelse og vurdering af, hvad der kan være med til at fremme menneskets trivsel og forbedrede mentale sundhed.

KONCEPTUEL MODEL AF FORHOLDET MELLEM DELTAGELSE I KUNST/KULTURELLE AKTIVITETER OG SUNDHED



Modellen illustrerer processen fra deltagelse i tilrettelagte kunst- og kulturaktiviteter til bedre mental sundhed/trivsel/livskvalitet. Deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter kan fremme adgang til egne ressourcer og øge interaktion med andre mennesker gennem fælleskabet. Denne udvikling kan føre til et bedre selvværd og øget selveffektivitet, der kan resultere i både fysiske og psykiske terapeutiske fordele.

Illustration: A. Jensen: 2018



EN FULD PROJEKTRAPPORT ER TILGÆNGELIG PÅ
WWW.NOCKS.AAU.DK