

# KULTUR- VITAMINER

KULTURVITAMINER – ET KULTUR PÅ RECEPT-PROJEKT I AALBORG

overskudtanker  
frirum forbedring mental  
kunstmuseum betydning  
forandringer  
livskvalitet  
trivsel musik effekt  
kulturaktiviteter livssituation  
fællesskab  
helbred  
glæde energi  
meningsfuld  
sundhed interaktion engagement fremtiden  
litteratur styrke  
kroppen fællessang

# Kulturvitaminer

## KULTURVITAMINER

Kulturvitaminer  
– kultur på recept i Aalborg Kommune

Udgivet af Aalborg Universitet

Forskningsrapport af Anita Jensen, Center for Kultur  
og Sundhed

Grafisk opsætning: Susanne Togeby

Foto: Arkiv Aalborg Kommune

November 2018



AALBORG UNIVERSITET

## INDHOLD

### Baggrund 4

SATS-puljemidler	5
Baggrund for rapporten	5

### En kort beskrivelse af programmet i Aalborg 5

Aktiviteterne	5
Kulturkoordinatoren	6
Rekruttering	6

### Metode 6

Deltagere	7
Observation	7
Dataanalyse	7

### Resultater 7

1. Deltagerne	7
Mental sundhed	8
Fysisk sundhed	11
Sociale relationer	13
Betydningen af kunst- og kulturaktiviteter	14
Præferencer i aktiviteter	16
Præference i tilgang til deltagelse	17
2. Kulturaktørerne	17
3. Kulturkoordinatoren	17

### Kvantitative resultater (midtvejsevaluering) 18

### Diskussion 18

Egne ressourcer og trivsel	18
I fællesskabets favn	19
Engagement i kunst- og kulturaktiviteter	22

### Follow-up data (seks mdr. senere) 22

### Konklusioner 24

### Referencer 24

## BAGGRUND

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 (Gordon-Nesbitt 2017; Clift & Camic 2016). 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 (Stickley et al. 2016; Jensen 2017).

Anvendelsen af kunst- og kulturaktiviteter i sundhedsøjemed er ofte i forbindelse med en slags henvisning, recept eller en såkaldt ordinerings. De mest almindelige internationale eksempler på social ordinerings er i sundhedssektoren, hvor sårbare eller patienter i en risikogruppe henvises til et bestemt program, for eksempel motion på recept og kultur på recept (Hamilton et al. 2015). Social henvisning er en mekanisme til at koble patienter/borgere med ikke-medicinske interventioner og kan omfatte muligheder for kunst og kreativitet, fysisk aktivitet, læring af nye færdigheder, frivilligt arbejde, gensidig hjælp, selvhjælp samt støtte med for eksempel beskæftigelse, fordele, boliger, gæld, juridisk rådgivning eller udfordringer som forældre.

Sådanne ikke-kliniske fremgangsmåder er ved at opnå resonans inden for mental sundhedspleje i Storbritannien som et redskab til at udvide mulighederne for at hjælpe mennesker med psykiske problemer. Årsagerne til dette er:

- Fokus på og muligheder for mange sociale ordineringsordninger kan give borgere mere strukturerede veje til en forbedret mental sundhed og reducere chancerne for tilbagevendende mentale sundhedsproblemer på grund af den modstandsdygtighed, de har udviklet (både personligt og socialt)
- Sociale henvisninger har potentiale til at styrke forbindelserne mellem de sundhedsudbydere og samfundet, patientforeninger og de lokale myndigheder, der er med til at påvirke folkesundheden

Kunst- og kultur på recept-konceptet kan beskrives som:

- Et ikke-klinisk program som leveres af kvalificerede terapeuter
- Gruppebaseret, hvilket giver deltagerne både sociale og kreative muligheder
- En mulig del af en behandlingsplan, der er aftalt med en sundhedsudbyder eller anden rådgiver

Sådanne ikke-kliniske, fællesskabs- og gruppebaserede kunst- og kulturprogrammer er betegnet som 'kultur på recept'-programmer og varierer ofte i både længde, deltagerantal og aktiviteter beroende på den givne kontekst.

I Storbritannien, hvor konceptet kan spores tilbage til 1994 (Bungay & Clift 2010), udbydes der kultur på recept (Arts on Prescription (AOP), Arts on referral (AoR) pro-

grammer på tværs af landet i forskellige variationer, men som ofte munder ud i en tilrettelagt kreativ skabelsesproces, som deltagerne aktivt indgår i, og som er faciliteret af en professionel kunstner. Her er deltagerne henvist af en bred vifte af fagprofessionelle, som inkluderer praktiserende læger, socialrådgivere, ergoterapeuter, projektmedarbejdere, sagsbehandlere, jobcenterrådgivere, og i nogle tilfælde er det muligt for borgere at henvise sig selv. I et review af kultur på recept-programmer i Storbritannien fra 2010 (Bungay & Clift) blev det undersøgt, om kultur på recept-tilgangen kunne bruges som en del af løsningen i forhold til udfordringerne omkring borgernes mentale sundhed. Reviewet viste, at disse programmer kan bidrage til opbygning af social kapital, engagement i fællesskaber samt forbedret sundhed og trivsel. Det blev konkluderet, at kultur på recept-tilgangen kan bruges som en slags social-ordination, der anvendes som et supplement til traditionelle behandlinger af dårlig mental sundhed og for at fremme socialt engagement for socialt isolerede grupper.

En anden undersøgelse fremhævede, at deltagerne oplevede, at kultur på recept-programmet skabte et kreativt og terapeutisk miljø og gav dem sociale, psykiske og ergo-aktivitetsmæssige fordele. Nogle deltagere opdagede også nye muligheder for fremtiden (Stickley & Hui 2012). Et kvalitativt interview follow-up-studie med deltagere, der havde medvirket i et kultur på recept-program to år tidligere, undersøgte, om deltagelse havde skabt en langsigtet ændring i deltagernes liv (Stickley & Eades 2013). Denne undersøgelse viste, at programmet havde været en katalysator for positive ændringer, og deltagerne rapporterede om øget selvtillid, bedre social- og kommunikationsfærdigheder samt forøget motivation og aspiration. Positive effekter i form af uddannelse og frivilligt arbejde kunne også registreres.

I et mixed-metode studie undersøgte man påvirkninger af differentierede ændringer i målt trivsel hos deltagerne (van de Venter & Buller 2015). En forbedring af trivsel hos deltagere med kortvarige og langvarige mentale sundhedsproblemer blev også fundet. Dog skal resultaterne læses med forbehold givet den begrænset prøvestørrelse. I et kvantitativt studie med henviste deltagere (med angst, depression, stress, lav selvtillid og selvsikkerhed, dårlig trivsel eller kronisk sygdom eller smerte) forsøgte man at forstå proces og resultater af sammenhænge mellem køn, progression gennem interventionen og ændring i trivsel. Der var signifikante forbedringer at spore i trivslen hos de 202 deltagende personer, og resultaterne viser, at kultur på recept-interventionen var effektiv i forhold til at fremme trivsel, og når det målrettes mod kvinder, ældre og lavere socioøkonomiske grupper (Crone et al. 2013).

I Skåne i Sverige har man også forsøgt sig med kultur på recept. Fra 2012 til 2016 blev patienter, der var i rehabilitering på hospitalerne i Lund og Malmø (Stigmar et al. 2016), tilbudt et 10 ugers program med forskellige kulturaktiviteter, heriblandt koncertoplevelser. Resultaterne, som

## BAGGRUND FOR RAPPORTEN

Baggrunden for denne rapport er et ønske fra Center for Mental Sundhed i Aalborg om at få undersøgt den selvoplevede effekt af deltagelse i Kulturvitaminer for borgere, der er sygemeldte med let til moderat stress, angst og/eller depressioner. Rapporten skal også bruges til at vurdere, om kultur på recept tilgangen kan bruges i kommunens fremtidige mental sundhedstilbud.

## EN KORT BESKRIVELSE AF PROGRAMMET I AALBORG

Projektet i Aalborg er udarbejdet af Sundheds- og Kulturforvaltningen og forankret i Center for Mental Sundhed. I Aalborg medvirker de følgende kulturinstitutioner/aktører i at levere aktiviteterne: Kunsten, Biblioteket, 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. De hyppigste aktiviteter er fællessang og guidet fælleslæsning med i alt otte gange hver. Andre aktiviteter tilbydes mellem en og tre gange.

## AKTIVITETERNE

Fællessang, som foregår på Den Rytmske i Nordkraft i Aalborg, giver deltagerne mulighed for synge sange - der er en blanding af kendte sange og nye tekster. Fællessangen faciliteres af en professionel sanglærer, som ligeledes spiller klaver.

Den guidede fælleslæsning sker på Aalborg Bibliotek, hvor et specielt indrettet lokale danner rammen om aktiviteten. Guidet fælleslæsning er et koncept, som The Reader Organisation i Storbritannien har introduceret, og som går ud på, at en uddannet guide læser op, mens deltagerne bare lytter og følger med i teksten. Der holdes pauser i læsningen, hvor deltagerne taler sammen om indholdet. Konceptet er introduceret i en dansk kontekst af Læseforeningen<sup>2</sup>. På Stadsarkivet tilbydes der indsigt i Aalborg-områdets historie, som inkluderer en byvandring. Deltagerne introduceres også til slægtsforskning af Stadsarkivets medarbejdere.

I koncertsalen i Musikkens Hus overværes prøver med Aal-

---

<sup>2</sup> [www.laeseeforeningen.dk](http://www.laeseeforeningen.dk)

var baseret på 123 deltagere, viste ved en 12 måneders opfølgning, at 29 procent af deltagerne havde opnået en positiv klinisk relevant ændring i sundhedsrelateret livskvalitet (QOL) og/eller arbejdskapacitet. Dette resultat var 41 procent umiddelbart efter interventionen og 36 procent efter seks måneder. Endvidere viste et review, der fokuserede på praksisser i Sverige, Norge og Danmark, at selvom der er interesse for tiltagene i de respektive lande, er det en relativ ny måde at tænke sundhedstiltag på, og det tager tid at udbrede brugen af kultur på recept, som det for eksempel ses i Storbritannien (Jensen, Stickley, Torrissen, et al. 2016). En kvantitativ undersøgelse af effekten af museum på recept for ældre viste, at museer kan bidrage til ældres psykologiske trivsel ved at tilbyde et museumsbaseret program (Thomson et al. 2018). Desuden viser et systematisk review af effekten af deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter, at det fremmer mental sundhed på forskellige parametre, så som øget følelse af selvtilid og trivsel, forbedret selvværd, forøget motivation og aspiration, mindsket depression, fremme af håb og at udvikling af nye coping-mekanismer (Jensen 2017).

I en dansk kontekst er kultur på recept et kultur- og sundhedskoncept, der i sin nuværende tilgang tilbyder tilrettelagte aktiviteter, som både er aktivt skabende, og aktiviteter hvor deltagerne er tilskuere til en kulturaktivitet, altså både aktive partcipatoriske og observerende. Der findes til dato ingen forskningsresultater fra danske programmer, og denne rapport vil således danne ramme for de første resultater af et kultur-på-recept program i Danmark.

## SATS-PULJEMIDLER

I 2016 søgte Center for Mental Sundhed i Aalborg Kommune SATS-puljemidler til et treårigt kultur på-recept program for sygemeldte borgere med stress, angst og depression. Puljen er administreret af Sundhedsstyrelsen, der således er ansvarlige for de gældende retningslinjer. Aalborg Kommune er blandt de fire kommuner, der modtog satspuljemidler. De øvrige kommuner var Nyborg, Silkeborg og Vordingborg. Der var i alt 11 ansøgninger fra forskellige kommuner. Sundhedsstyrelsen vurderede ansøgerne i forhold til opslaget for SATS-puljen, som indeholder en beskrivelse af rammen for projektet og kriterier for indhold<sup>1</sup>.

Kommunerne havde selv ansvar for at designe de enkelte tiltag i forhold til anvisninger og vejledninger fra Sundhedsstyrelsen. Rapporten er derfor uafhængig af de krav til evaluering SST har udarbejdet og derfor er de konklusioner i rapporten alene Aalborg Kommunens og NOCKS' s ansvar. Projekterne er derfor ikke identiske og tager udgangspunkt i de forskelligeartede lokale kulturinstitutioner og deres tilbud.

---

<sup>1</sup> Sundhedsstyrelsens udmøntning af satspuljen vedr. Kultur på Recept: [www.sst.dk/da/puljer-og-projekter/2016/kultur-paa-recept](http://www.sst.dk/da/puljer-og-projekter/2016/kultur-paa-recept)



borg Symfoniorkester, som introduceres af symfoniorkestrets souschef og afsluttes med en snak om den enkelte deltagers musikoplevelse. På Kunsten (kunstmuseum i Aalborg) gives der en guidet tur i museets samling samt en kreativ workshop i museets værksted, hvor deltagerne kan skabe et kunstværk. Workshopen er faciliteret af en kunstformidler fra museet. Musik som mestringsstrategi er introduceret af musikterapeuter, som giver deltagerne en demonstration af, hvordan musik kan bruges som et redskab i forskellige situationer som f.eks. en mental pause. Endvidere tilbydes der en vandretur med en naturvejleder med fokus på dyre- og plantelivet.

### **KULTURKOORDINATOREN**

En kulturkoordinator er ansat til at være tovholder på projektet og er ansvarlig for koordination af aktiviteterne og kommunikation med kulturinstitutionerne samt deltagerne. Kulturkoordinatoren deltager så vidt muligt i aktiviteterne og mødes med deltagerne for at samle gruppen, inden aktiviteten begynder.

### **REKRUTTERING**

Rekruttering af borgere sker gennem jobcentret i Aalborg, hvor sagsbehandlere introducerer programmet til potentielle borgere. Det tydeliggøres, at en bestemt kulturforståelse eller forudsætning ikke er nødvendig for at kunne deltage. Det vil sige at alle, uanset baggrundsviden, kan deltage i programmet.

### **METODE**

En kvalitativ tilgang var anvendt. Gennem semistrukturerede interviews undersøgte man deltagerne erfaringer, oplevelser og hvordan de opfattede deltagelsen i Kulturvitaminerne. I one-to-one interviews, gennem åbne spørgsmål blev mønstre i forståelser og praksisser afdækket, og hvordan de hænger sammen med de situationer, deltagerne kommer i. Interviewene blev optaget og transskriberet. Deltagerne havde mulighed for at godkende de transskriberede tekster, inden data blev anvendt i analyseprocessen. Al data blev anonymiseret, og der er anvendt alias for alle deltagerne.

Kulturkoordinatoren deltog i et semistruktureret interview, og kulturguiderne fra de deltagende kulturinstitutioner deltog i et gruppeinterview, hvor de delte erfaringer fra deres perspektiver som aktører i projektet.

Endvidere bruger forskningsrapporten de midlertidige kvantitative resultater fra deltagerne på aktiviteterne på Kulturvitaminer i Aalborg Kommune der er indsamlet af NIRAS, som blandt andet anvender WHO 5 trivselsspørgeskema. Den kvantitative data er anonymiseret, og den enkelte deltagers kvantitative og kvalitative data kan derfor ikke sammenlignes. Rapporten tager udgangspunkt i at sammenligne resultater og tendenser, hvor der findes afvigelser, og hvor data kan understøtte resultater.

Et follow-up interview med deltagerne var udført seks måneder efter de første interviews (maj 2018), hvor data blev sammenlignet og analyseret i forhold til eksisterende data.

Undersøgelsen er indberettet til Datatilsynet.

## DELTAGERE

Gruppe 9 bestod af otte deltagere. En deltager faldt fra i løbet af den første uge, da hun selv syntes, at hun havde det alt for dårligt til at kunne møde op tre gange om ugen og være sammen med andre mennesker. Der var fem kvinder og to mænd i alderen 31- 49 år.

Deltagerne gav samtykke til at deltage i undersøgelsen og blev informeret om undersøgelsen inden første mødegang, hvor de modtog yderligere informationer og blev introduceret til forskeren. Deltagerne blev oplyst om deres ret til at trække sig fra undersøgelsen, uden at skulle afgive en forklaring.

## OBSERVATION

Forskeren deltog i ni aktiviteter for bedre at kunne forstå og relatere til typen af aktiviteter, programmet tilbyder, og hvordan de enkelte aktiviteter er rammesat. Samtidigt gav det mulighed for at skabe en relation til deltagerne og at bidrage til at skabe tryghed for deltagerne i forhold til de efterfølgende interviews med forskeren.

## DATAANALYSE

Det empirisk kvalitative data er behandlet ved hjælp af

Braun og Clarkes' (2006) tematiske analysemodel. Det vil sige, at den kvalitative data er bearbejdet med en tematiskskalytisk tilgang, hvor det tilstræbes at 'koge materialet ned' og udvinde relevante temaer og mønstre om måden at leve på og adfærd, som er rettet mod undersøgelsen. Den tematiske analysemodel er en kvalitativ undersøgelsesmetode, der søger at forstå meningsfulde sammenhænge, og som går i dybden med det særlige og specielle.

Den kvantitative data er analyseret af NIRAS (WHO 5 spørgeskema).

## RESULTATER

I denne sektion introduceres resultaterne fra interviewene. Data illustrerer kommentarer og bemærkninger fra deltagerne og aktørerne i Kulturvitaminer. Denne sektion er inddelt i tre kategorier, som præsenterer 1. deltagerne (borgere), 2. kulturaktørerne og 3. kulturkoordinatoren.

### 1. DELTAGERNE

Resultaterne fra deltagerne på kultur-på-recept programmet i Aalborg er inddelt i fire temaer, som inkluderer følgende: a) *mental sundhed*, b) *fysisk sundhed*, c) *sociale relationer* og d) *betydningen af kunst- og kulturaktiviteter*. De fire temaer er sammensat af subtemaer, som beskrives og udfoldes i nedenstående sektion.

<b>Tema</b>	<b>Definition</b>	<b>Subtema</b>
Mental sundhed	Deltagerne beskriver deres mentale sundhed før og efter deltagelse i Kulturvitaminer	i) <i>genfundet glæde</i> ii) <i>overvindelse</i> iii) <i>forandringer fryder</i> iv) <i>"også mine børn kan mærke det"</i> v) <i>fra (over)kritisk til selvomsorg</i> vi) <i>"alt er bare blevet nemmere – synes jeg"</i>
Fysisk sundhed	Deltagernes beskrivelse og kommentarer til ændringer i deres fysiske sundhed efter at have deltaget i Kulturvitaminer	i) <i>symptomer</i> ii) <i>at trække vejret bedre</i> iii) <i>det gør hverdagen nemmere</i> iv) <i>motivation for fremtiden</i>
Sociale relationer	Beskrivelser af, hvordan deltagerne har oplevet fællesskabet og de sociale relationer forbundet med deltagelse i Kulturvitaminer	i) <i>det forstående fællesskab</i> ii) <i>at være i samme båd</i> iii) <i>en øjenåbner</i>
Betydningen af kunst- og kulturaktiviteter	Deltagernes selvoplevede effekt af deltagelse i kunst – og kulturaktiviteterne.	i) <i>skaber et frirum</i> ii) <i>en øjenåbner</i> iii) <i>skaber nysgerrighed</i> iv) <i>blir rørt</i> v) <i>skaber et fokus/afslapning</i>

Tabel 1: Temaer og subtemaer

Endvidere er resultater fra NIRAS (WHO trivsel spørge-skema) undersøgelsen for deltagerne i gruppe 9 på Kulturvitaminer i Aalborg Kommune sammenlignet med de kvalitative resultater fra denne undersøgelse.

## MENTAL SUNDHED

Temaet mental sundhed er sammenfattet af følgende seks subtemaer: i) *genfundet glæde*, ii) *overvindelse*, iii) *forandringer fryder*, iv) *"også mine børn kan mærke det"*, v) *fra (over)kritisk til selvomsorg* og vi) *"alt er bare blevet nemmere – synes jeg"*.

Subtemaerne opstod ud fra deltagerne kommentarer omkring deres selvoplevede mentale sundhed før, i løbet af og efter afslutningen af Kulturvitaminer programmet.

### i) genfundet glæde

Deltagerne blev spurgt til deres mentale sundhed, og om der var sket en ændring. Størstedelen rapporterede, at deres mentale sundhed var bedre:

» *Jeg synes, at jeg har det meget bedre nu. Jeg føler mig mere åben og mere energisk, end jeg var tidligere. Jeg har fået mere energi, jeg er blevet mere tolerant over for andre mennesker og folk... jeg har lyst til at gå ud og være en del af verden ude på den anden side af min dør. .... jeg ikke har haft et angstanfald, mens jeg har været her, det er stort nok. Det havde jeg før, ja. Det har givet lidt livsglæde igen hele vejen rundt. Mathias*

Mathias beskriver, hvordan han har fået mere lyst til at deltage i verden og interagere med andre mennesker, samt at han ikke har haft et angstanfald, siden han startede på Kulturvitaminer. Rebekka kommenterede også på den forskel, hun oplevede:

» *Så jo helt vildt. Jeg er ikke den samme person, som da jeg startede [...] så, jamen det er helt vildt. Jeg er gået fra A og til Å. Det er jeg virkelig - også energimæssigt. Rebekka*

Selvom Petra har svært ved at sætte ord på, hvad der er sket, er hun opmærksom på den forskel, hun føler og mærker, som inkluderer mod til at genetablere sociale relationer:

» *Jamen altså jeg synes, når jeg sådan har tænkt over det bagefter, så kan jeg sagtens mærke en kæmpe forskel. Så det har givet mig mod til at kontakte mine venner igen. Petra*

Øget selvværd og at kunne se nemmere på tingene blev også rapporteret af deltagerne:

» *Jeg tror, at jeg kom til at se lidt lettere på nogle ting. Lene*

» *Jamen, det har så gjort, at jeg lettere kan komme ud. Det har givet mig noget mere selvværd, helt sikkert. Det har det. Rebekka*

For Liv har der været en stor ændring. Hun beskriver oplevelsen som et løft, der har ændret hendes liv i et stort omfang:

» *Jeg sover syv timer om natten, og jeg går ture hver dag nærmest, så jeg vil sige, at der er sket... altså jeg kan ikke helt sætte en finger på, hvad det er, men der er sket et eller andet inde i mig, der gør, at jeg bare har fået det bedre. Jeg er simpelthen blevet så glad og positiv. Jeg er simpelthen blevet løftet 100 procent. Liv*

Kommentarerne illustrerer, at deltagerne har oplevet en positiv ændring i deres mentale sundhed, som var omfattede bedre selvværd, øget glæde og positivitet samt et øget energiniveau. Dog kommenterede en af deltagerne, at hun ikke havde oplevet en ændring, nærmere tvært imod. Hun beskriver, hvordan hun oplevede deltagelsen som en udfordring:

» *Altså jeg vil indrømme og sige, at jeg synes ikke, at det har ændret sig ret meget. Nogle dage synes jeg, det er sådan lidt værre, fordi jeg jo førhen var vant til kun at skulle passe mit eget. Marie*

Deltagerne beskriver også, hvordan de hver især havde kæmpet med daglige udfordringer, inden de begyndte på programmet. Mathias kommenterer på, hvordan han til tider har haft brug for at isolere sig og lukke verden ude:

» *Der har været lange perioder, hvor jeg har låst mig inde. Har det været en kort periode, så har det været et par dage, men det har også været op til tre-fire måneder. Mathias*

Liv beskriver en nedtrykt tilstand, hvor det var svært at overskue fremtiden, og at hun levede et usundt liv med forkerte kostvaner og et dårligt søvnmønster:

» *Altså jeg vil sige, at inden jeg startede, var jeg lidt i krise med alting, eller hvad man skal sige... jeg kunne ikke rigtig finde ud af... jeg var meget nedtrykt over, hvad der skulle ske... altså jeg kunne ikke sådan se noget lys forude. Jeg vidste ikke, hvor jeg røg hen. Min livsstil og alting stod bare lidt i ét... altså jeg spiste forkert. Jeg sov ikke ret godt om natten. Det hele var bare lidt noget rod....Jeg gad ikke mødes med nogen. Jeg gad ikke snakke med nogen. Jeg gad ikke tage stilling til noget. Liv*

Også Petra beskriver et mønster, hvor hun isolerede sig mere og mere og fungerede bedst, når hun var derhjemme:

» *Altså, jeg har bare sådan mere og mere lukket mig*



*inde derhjemme, og hvis jeg bare kunne være derhjemme hele tiden altså hele dagen, så var det nærmest det bedste. Petra*

Rebekka beskriver hendes følelser omkring hverdagsgøremål, som blev uoverskuelige:

» *Jeg sad bare i sofaen egentlig og kiggede og tænkte, at jeg er jo også nødt til... og jeg er da også lige nødt til lige at vaske det tøj, jeg kan jo ikke bare, vel. Rebekka*

Ifølge deltagerne kommer deres udfordringer til udtryk ved manglende motivation til at foretage sig noget, en daglig kamp om små gøremål, lyst til at se andre og ved at isolere sig fra omverdenen.

## ii) Overvindelse

Alle deltagerne udtrykte, at det havde været svært at begynde på programmet, og at de hver især var udfordret på forskellig vis med blandet andet fordomme om, hvem de andre var, deres egen usikkerhed og udmattelse i at skulle af sted op til tre gange om ugen. Endvidere kommenterer de på, hvordan de overvandt disse følelser.

Rebekka havde tanker om, hvem de andre deltagere mon kunne være:

» *Og jeg havde det sådan, "Ej, er det nogle gale mennesker, jeg skal være sammen med? Det havde jeg virkelig..., fordi man ved jo ikke, hvad man møder ind til, vel? Så det var da sådan lige lidt de første par gange, men jeg synes, at det blev fantastisk godt. Rebekka*

Marie bemærker, at det var en stort spring for hende at begynde på Kulturvitaminer efter en længere periode uden at være ude og skabe nye sociale relationer, men hvordan det gradvist blev bedre:

» *Jeg synes, at det var hårdt til at starte med, men det er blevet bedre, jo længere tid, der er gået[...]Det har været et stort spring for mig at skulle tage, fordi det er lang tid siden, at jeg sådan har været ude, og jeg har det faktisk bedst med ikke at begå mig så meget med alle mulige andre, men det skulle jeg, så det var sådan også lidt en prøvelse. Marie*

Mathias oplevede angst i forhold til at skulle møde nye mennesker og deltage i nye ting, og det var noget han skulle overvinde:

» *Jamen altså, jeg startede med at komme og være rigtig nervøs for alt, der skulle foregå - ikke vide noget, ikke kende nogen... sådan lidt, hvad er det, det hedder, angstprovokerende at møde op de første gange. Både fordi det er nye ting, det er nye mennesker, og så skal man blotte sig en lille smule over for det, men som tiden går, så bliver det rart, og det bliver hyggeligt, og man accepterer hinanden og de udfordringer, der nu er. Mathias*

Petra kommenterer, at hun oplevede en træthed i begyndelsen:

» *Selvfølgelig det her med trætheden, det er også, fordi det er mange nye ting. Petra*

Rebekka udtrykker, at hun efter kort tid kunne begynde at glæde sig til at skulle af sted, men skulle tage sig sammen i starten:

» *Ja, jeg synes efter de første tre gange, så kunne jeg glæde mig til at komme her ud. Det vil jeg ikke sige, at jeg gjorde lige de første gange. Det gjorde jeg ikke. Det var mere sådan, "Tag dig nu sammen." Rebekka*

Petra oplever også, at starten var en udfordring, og at det tog hende et stykke tid, inden hun mærkede, at der var fordele i at deltage i programmet:

» *Ja altså det var selvfølgelig hårdt i starten, for der var det bare det her med at komme ud og nye mennesker og sådan noget. Altså der går lige noget tid, før jeg kunne mærke, at jeg sådan finder ud af det. Petra*

Marie kommenterede på hendes angst om, hvordan de andre ville opleve hende:

» *Nu skulle jeg lige pludselig være sammen med en masse, som jeg ikke kendte, og hvordan ser de så mig som person? Så det har sådan været svært for mig, og det har også gået lidt i den gale retning, men eftersom jeg har lært dem at kende, så er det blevet en lille smule bedre måske. Ikke meget, men lidt. Marie*

Det bliver på forskellig vis beskrevet, hvordan det har krævet overvindelse at begynde på og at deltage i programmet. Deltagerne har bokset med forskellige udfordringer, herunder selvtillid, udmattelse og angst for at møde andre mennesker.

## iii) forandringer fryder

Forandringen i hverdagen var tydelig for de fleste af deltagerne, og disse positive forandringer blev udtrykt på mange forskellige måder.

Mathias og Liv udtrykker en større rummelighed over for andre mennesker:

» *Jeg er blevet mere tolerant over for andre, fordi man jo ligesom skal give plads til, at der er så mange, eller alle folk har noget at kæmpe med hver især. Mathias*

» *Så jo, jeg synes da, at det har gjort en helt vildt stor forskel. Jeg rummer deres [andre mennesker] ting på en helt anden måde. Det er også en dejlig fornemmelse. Altså man gør det ligesom, fordi man har overskud til*

*det og lyst til at lytte. Det kan jeg godt mærke. Jeg kan rumme det, de kommer med. Liv*

Rebekka har overvundet hendes manglende motivation og har fået overskud til sine børn:

» *Jeg sidder ikke bare i sofaen, overhovedet ikke. Det gør jeg slet ikke, og det er ikke svært for mig at hente eller aflevere børn. Det er meget nemmere. Rebekka*

Hermann, som lider af panik og angstanfald, beskriver, hvordan han ofte får panikanfald, når han skal noget, men at det kun skete to gange, mens han deltog i Kulturvitaminer. Det er en stor forandring, der betyder, at Hermann kan slappe mere af:

» *Altså ja, normalt ville jeg have forventet, at jeg havde fået panikanfald... altså, stort set hver gang, jeg skulle til sådan noget, men det viste sig, at det var slet ikke så ofte... Jamen, det er jeg glad for [...] Og ikke være på vagt hele tiden – over for at nu sker det, ikke også...? Det er kun sket et par gange faktisk, i løbet af den tid at jeg deltog i projektet. Hermann*

Det positive forandringer kan mærkes i hverdagen og inkluderer en større rummelighed over for andre, mere motivation og færre panikanfald.

#### iv) "også mine børn kan mærke det"

Deltagerne blev spurgt om deres ændring i adfærd og humør blev bemærket i deres familier og/eller i omgangskredsen. Rebekka beskriver, hvordan både hendes mand og børn har kommenteret på hendes ændrede sindsstemning:

» *Altså, jeg har en helt anden hverdag, og nu har jeg jo set på spørgsmålene hurtigt, 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*

Også Petras mand har oplevet en positiv ændring og bemærkede, at hele familien var socialt påvirket af Petra manglende motivation:

» *Men min mand sagde, at han kunne mærke især ved nogle bestemte ting, der kunne han lige som mærke, at jeg havde glædet mig, og humøret var meget bedre bagefter. Så det var sådan både før og efter, der kunne han virkelig mærke, at det var noget, der var godt...som min mand også siger, det var ikke kun dig, det var faktisk hele familien, der sådan socialt var gået i stå. Petra*

Hermann beskriver en selvoplevet forandring:

» *Jeg har ikke den store omgangskreds, vil jeg sige –*

*på grund af sygdommen. Så holder jeg mig meget for mig selv, så det kan jeg ikke sige. Men altså, det... Jeg kunne selv mærke det, ja. Hermann*

Livs mor har kommenteret på, at Liv er blevet mere positiv, og det glæder hun sig over.

» *Min mor har faktisk kommenteret på det. Eller hun har sådan sagt et par gange på sådan en eller anden måde... du ved sådan et eller andet, "Hvor er det dejligt, at du er så glad.", eller, "Du er så positiv." Liv*

Kommentarerne viser, at mennesker i den enkeltes omverden også bemærkede en positiv ændring i adfærd, og at de ligeledes kunne profitere af deltagerens medvirken i Kulturvitaminer.

#### v) fra (over)kritisk til selvomsorg

Deltagerne kommenterede på, hvordan de har flyttet sig fra at være opgivende og selvkritiske til at kunne fornemme egne behov og være mere selvomsorgsfulde.

Rebekka genkender, at det er godt for hende, og at hun har brug for holde fast i aktiviteter for at komme videre. Liv er parat til at komme videre og har indledt tanker om, hvad hun egentligt gerne vil beskæftige sig med og giver sig selv lov til at være mere drevet af, hvad hun har lyst til:

» *Jamen jeg var da træt af mig selv før, det var jeg da, fordi jeg var ikke den, jeg ønskede at være, vel...Men jeg ved også, at det er vigtigt for mig at holde fast og det er derfor, at jeg vil melde mig til andre ting. 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*

Petra bemærker, at hun har fundet ud af, hun skal arbejde med noget andet. Hun kan nu mærke sig selv bedre og er begyndt at føle et øget selvværd og har indset, at det er vigtigt at passe på sig selv:

» *For mig er det meget, at jeg skal arbejde med noget helt andet.... Jamen måske er jeg bare selv også blevet bedre til at opdage de her ting. Hvad er det, jeg syntes har været svært ved at komme ud, og så er jeg blevet bedre til at håndtere det, og det er jo takket være det andet, at jeg er blevet bedre til at mærke mig selv og det her med selvværd og gøre de ting, der er gode for mig selv og sørge for i løbet af dagen, at jeg ikke bare løber rundt og gør alt muligt for andre. Petra*

Marie bemærker, at hun er optaget af udseende, men at hun er blevet mindre selvkritisk og ser deltagelse som en sejr, også selvom hun følte, at hun ikke altid helt var helt til stede:

» *Nogle dage har jeg haft det sådan... jeg har haft sådan en lidt øv-fornemmelse bagefter, og så tænker jeg, "Årh det var bare en træls dag i dag, fordi jeg havde virkelig ikke lyst til at være her, og vi skulle sådan og sådan... det var bare ikke så fedt." Eller... altså for mig lige nu går det lidt op i min vægt og mit udseende... Men jeg tænker... altså nogle gange så har jeg jo tænkt, "Nu kom du også over den her dag, og det var sådan lidt fedt, selvom du var træt og følte, at du ikke rigtig fulgte med eller var med." Marie*

Deltagerne giver udtryk for, at de nu kan mærke deres egne behov på en anderledes positiv måde og er mere parate til at øge selvomsorgen, som de erkender mangelde førhen.

#### vi) "alt er bare blevet nemmere – synes jeg".

Størstedelen af deltagerne havde kommentarer og bemærkninger om, hvordan de nu har nemmere ved mange ting i hverdagen og har fundet motivation til at komme videre i livet. Det manifesterede sig eksempelvis i at føle sig tættere på arbejdsmarkedet, formindskede følelser af at være opgivende og at være blevet mere social.

Mathias føler sig tættere på arbejdsmarkedet og taler om tanker om en eventuel arbejdsprøvning, noget som tidligere har ligget ham fjernt:

» *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*

Rebekka kan mærke, at hun gerne vil fremad, selvom hun ikke helt ved med hvad endnu:

» *Jeg skal bare i gang med noget andet, fordi jeg må bare ikke gå tilbage, jeg vil fremad. Men når det så er sagt, ved jeg også godt et eller andet sted, at jeg ikke bare kan starte på et almindeligt arbejde. Det tror jeg ikke, jeg kunne. Det kommer selvfølgelig an på hvor. Rebekka*

Petra kommenterer, at hun har det bedre med at være social, og at en praktikplads er kommet tættere på:

» *Ja, i det hele taget sådan de sociale ting, tænker jeg, fordi det kan jeg i hvert fald mærke, at det er positivt. Men altså nu snakker vi meget om, at jeg skal i praktik på et tidspunkt, og det kommer i hvert fald tættere på, fordi det er lidt lettere at se mig selv komme ud et nyt sted, fordi nu har jeg lige som prøvet at komme ud mange steder. Petra*

Hermann beskriver, at han har en mindre opgivende fø-

lelse, når han skal noget:

» *Det har... det har hjulpet mig med måske at komme lidt af med den der opgivende følelse, når jeg skal noget. .... Så der er igen positivt. Hermann*

For Marie har det været det vigtigste været, at hun har haft mulighed for at øve sig i at være blandt andre mennesker:

» *Altså det eneste... jeg må indrømme og sige, at det eneste, Kulturvitaminer har givet mig, det er, at det har øvet mig i at komme ud, og det har øvet mig i at komme ud blandt andre mennesker, selvom der har været nogle dage, der har været træls. Jeg har faktisk øvet mig i at være social. Det er sådan set det eneste, jeg synes, at jeg får ud af det. For at være ærlig. Marie*

Resultaterne viser, at deltagerne føler sig mere parate til at varetage en arbejdsprøvning eller en praktikplads og at kunne praktisere sociale relationer.

### Resumé af resultater i forhold til deltagernes mentale 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.

## FYSISK SUNDHED

Temaet fysisk sundhed er sammenfattet af tre subtemaer: i) fysiske symptomer, ii) at trække vejret bedre og iii) det gør hverdagen nemmere.

### i) fysiske symptomer

Deltagerne kommenterede på nogle af de fysiske symptomer, som de oplevede (og stadig oplever) i forhold til deres helbred, som varierende fra angstanfald og panikanfald til ingen fysisk overskud, søvnløshed, myoser, spændinger i nakken, træthed, vejrtrækningsproblemer, ondt i maven og ondt i hovedet.

Petra beskriver en overvældende træthed og ondt i hovedet og maven. Både Hermann og Liv kommenterer, at de har oplevet panikanfald:

» *Jamen altså det kunne være ondt i hovedet bare, ondt i maven, altså hvis jeg bare skulle et eller andet og i det hele taget dårlig mave, og at jeg var træt hele tiden. Jeg skulle simpelthen sove om dagen og sådan noget. Petra*

» *Altså jeg er sygemeldt med noget depression og angst. Jeg får nogle panikanfald, der forhindrer mig i at fungere normalt til dagligt. Hermann*

» *Altså jeg har haft noget panikangst. Jeg har sagtens kunne trække vejret, men det har været lidt anstrengende. Liv*

Lene beskriver en lang række fysiske symptomer, som hun mener tager afsæt i hendes psyke:

» *Ja, altså jeg har haft hoste i et år, hvor jeg ikke vidste, hvorfor jeg hostede, og der var ikke noget på lungerne og luftvejene, og jeg tror, det var stress... Jeg har haft snurren ude i armene, myoser i skuldrene, spændinger i nakken, og hvis jeg snakkede eller lyttede mere end en halv time, så fik jeg trykken bag ørerne og spændinger i kæben. Så det der var psykisk, det har sat sig fysisk. Og har haft svært ved at trække vejret helt. Lene*

Marie bemærker, at søvnløshed på grund af tankemylder er blandt hendes symptomer:

» *Altså jeg vil sige... det med dårlig søvn, det er jo et af mine symptomer, og den døjer jeg meget med. Jeg døjer rigtig meget med tankemylder, og det har jeg sådan mere eller mindre næsten hele tiden, men det kommer især, når man skal sove. Marie*

De mange og forskelligartede fysiske symptomer, som er beskrevet af deltagerne, har været med til at skabe forhindringer i dagligdagen.

## ii) at trække vejret bedre

I interviewene kommenterede deltagerne på de fysiske ændringer, som de havde oplevet i løbet af deltagelsen i programmet.

Rebekka bemærker, at hun har lettere ved at møde mennesker, og at hendes træthed nu skyldes noget helt andet:

» *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 glø. Rebekka*

Angsten og panikanfaldene blev formindsket for Hermann, imens han deltog i programmet:

» *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*

Liv refererer til nogle udmattede følelsesmæssige udbrud, som hun oplevede før, og hvordan de helt er forsvundet nu:

» *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*

Lene kan nu lytte uden at få spændinger i nakken:

» *Ja, jeg kunne lytte, uden at jeg fik spændinger og sådan. Lene*

Kommentarerne viser, at deltagerne oplever forskellige positive ændringer i deres fysiske helbred efter deltagelse i programmet.

## iii) det gør hverdagen nemmere

Der blev kommenteret på, hvordan hverdagen med mindre eller uden mærkbare fysiske symptomer er blevet nemmere.

Lene beskriver at have mere energi, og Liv svæver på en "lyserød sky", efter at hun har givet slip på det, som hun har slæbt rundt på:

» *Jeg synes, jeg har haft, til tider når jeg har haft det bedre, har mere energi, når jeg kom hjem. Lene*

» *Det er jo sådan en ting, man går og slæber rundt på hele tiden, så det har betydet rigtigt meget. Alt er bare blevet nemmere, synes jeg. Det er lidt sådan en lyserød sky, man sidder på, og jeg tænker nogle gange, "Kan det godt nok være rigtigt?" Men det er jo mig, der er blevet gladere og alt muligt. Liv*

Hermann er glad for, at hans panikanfald er mindre hyppige, og han ikke skal være på vagt hele tiden:

» *Altså ja, normalt ville jeg have forventet, at jeg havde fået panikanfald... altså, stort set hver gang, jeg skulle til sådan noget, men det viste sig, at det var slet ikke så ofte. Jamen, det er jeg glad for ... Det var virkelig rart at kunne komme af sted og være blandt en lille gruppe mennesker. Og ikke være på vagt hele tiden – over for at nu sker det, ikke også...? Hermann*

Petra glæder sig over, at hun har fundet mod til at prøve nye ting og at kunne acceptere, at det at have ondt i maven måske bare er en del af noget nyt og det uforudsigelige, for hun ved, at det forsvinder igen:

» *Og det, tror jeg så også, er det, der har givet mod på at kaste mig ud i noget nyt. Det er det med, at jeg skal bare finde noget, der ikke gør det der, altså det er fint nok. Det tror jeg alle kender, hvis de skal til eksamen eller skal noget nyt, der har alle jo et eller andet i maven, men bare det forsvinder igen, så er det jo fint. Petra*

Kommentarerne illustrerer, at det er blevet nemmere at tilgå nye situationer, og deltagerne har fået mere energi.

## Resumé af resultater af deltagernes fysiske sundhed:

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

## SOCIALE RELATIONER

Temaet sociale relationer er sammensat af subtemaerne: i) *det forstående fællesskab* og ii) *at være i samme båd*. Deltagerne beskriver ud fra spørgsmål omkring deres oplevelser af fællesskabet, hvilken betydning sociale relationer har haft i forhold til deltagelse i programmet.

### i) det forstående fællesskab

Deltagerne kommenterede på vigtigheden af at føle sig forstået og kunne være sig selv:

» *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*

Rebekka kommenterer på, hvordan gruppen accepterer hinanden og gav plads til mere eller mindre interaktion fra den enkelte fra gang til gang, og hvordan hun har fået lyst til at være sammen med andre igen:

» *Det har været rigtig godt. Men det er jo også fordi... selvom, jamen man forstår et eller andet sted hinanden. Det er selvfølgelig ikke alle, jeg har snakket lige meget med, så jeg ved ikke, hvad de sådan... men man kan jo godt se nogle gange, at han har det skidt, eller hun har, og man ved, hvis man selv en eller anden dag ikke har ret meget overskud, er der ingen, der synes, man er underlig, fordi de ved godt, okay... Men jeg synes, at det har været fantastisk, det har gjort, at man har lyst til at være sammen med andre igen, og det er jo fedt, det synes jeg. Rebekka*

Hermann, som beskrev sig selv som ikke-opsøgende, var glad for, at de andre henvendte sig til ham:

» *Jeg følte mig ikke udenfor. De andre deltagere kom hen og snakkede med mig... uopfordret – hvilket var rigtig rart. Hermann*

Gruppen var anset som ikke-dømmende, og det bemærker Liv som noget, der har betydet rigtig meget:

» *Der var jo ikke nogen, der dømte én. Der var jo ikke nogen, der så ned på én. Der var ikke nogen, der tænkte, "Gud hvor er hun mærkelig hende der." Så det har også betydet rigtig meget, at man har turdet og haft lyst til at åbne sig, så man kunne fortælle noget og bare være*

*den, man er. Det har betydet rigtig meget. Liv*

Fællesskabet i gruppen gjorde, at deltagerne kunne løfte hinandens humør på en dårlig dag. Liv kommenterer, at hun ofte følte sig opløftet:

» *Det løfter da humøret at komme ind og snakke med nogen. Hvis man nu er træt eller for eksempel har haft en dårlig dag, så har folk lige løftet det. Det synes jeg da. Vi har haft mange hyggelige stunder. Vi har grint meget. Vi har sunget og alt sådan noget. Det har løftet mig. Det synes jeg. Det løfter mig lige lidt op .... Hvis nu nogle lige har været lidt kede af det, så kan vi løfte hinanden, eller så man kan sige et eller andet, der lige gør én glad. Så det synes jeg... ja det har løftet mig. Liv*

At være en del af gruppen var også vigtig for Lene og Marie. Lene udtrykker, at hun helst ville have, at alle kunne have deltaget hver gang, og Marie bemærker vigtigheden af at opleve noget i et fællesskab, samt at hun ikke føler sig dømt:

» *Det har været godt at være en del af den her gruppe. Det har været så fint. Det er ærgerligt, når vi ikke har været her alle sammen, men det er jo forståeligt. Lene*

» *Altså det synes jeg til gengæld har været ret fedt [at være en del af gruppen] Altså nu er jeg ikke social... altså jeg har ikke noget imod at være social med min familie. Det elsker jeg faktisk. Men der har jeg også sådan noget med, at jeg ikke føler, at de sidder og peger fingre og siger, "Ej, hun er sgu da også bare..." Så det der med at have været i en gruppe med nogle andre, hvor man skulle gøre noget sammen... altså så har man jo nogle at dele oplevelsen med, selvom det har været svært for mig også samtidig. Marie*

Subtemaet 'det forstående fællesskab' illustrerer deltagernes fokus på vigtigheden i at være i en gruppe, hvor man oplever noget i fællesskab, og at man kan deltage på sine egne vilkår uden at føle sig dømt eller anderledes.

### ii) at være i samme båd

Deltagerne beskriver, at det er signifikant at føles sig i samme båd som de andre deltagere. At der er kollektiv forståelse og en oplevelse af at føle sig lige.

Rebekka kommenterer, at det usagte var vigtigt, og at det ikke handlede om sygdom:

» *....men det er jo så også igen, fordi man forstår hinanden. Det er hele forskellen, synes jeg. Det er ikke fordi, synes jeg, at vi altid har snakket sygdom. Det tror jeg egentlig heller ikke ret mange af os gider. Men det er nok sådan lidt usagt, det er nok rigtig, at man bare godt ved, at de er her nok lidt på grund af det samme som dig, og det gør jo så også, at man er tryk, fordi man bliver ikke set som en eller anden underlig en,*

vel? Rebekka

Lene følte, at hun kunne være åben over for 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*

For Marie havde det betydning at være på lige fod i forhold til at kunne identificere sig med andre, der også var sygemeldte:

» *Altså jeg synes da... det er lidt rart at være i samme båd. Det er vi jo ikke helt... altså vi fejler jo noget forskelligt, men vi er alle sammen sygemeldte. Det synes jeg har været dejligt, fordi ellers ville jeg nok have følt mig lidt uden for fællesskabet. Marie*

Det var væsentlig for deltagerne at kunne føle sig i samme båd og at være ligestillet med de andre deltagere.

### Resumé af deltagerne oplevelser af fællesskabet:

Resultaterne viser, at deltagerne oplevede, at for at fællesskabet fungerede, er det vigtigt, at der ikke er fokus på sygdom, at man kunne deltage på egne vilkår, ikke at føle sig dømt og at være ligestillet med de andre deltagere.

## BETYDNINGEN AF KUNST- OG KULTURAKTIVITETER

De oplevede effekter af deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter er inddelt i følgende tematikker: i) skaber et frirum, ii) en øjenåbner, iii) skaber nysgerrighed, iv) bli'r rørt og v) skaber et fokus/afslapning.

### i) skaber et frirum

Det var signifikant for at lave aktiviteter sammen, at der kunne sættes fokus på noget andet end den situation, som man befinder sig i.

Petra beskriver det at kunne synge som et pusterum, og Liv taler om at kunne komme væk fra tankerne og være i nuet:

» *Det var virkelig et pusterum [sang], kunne jeg høre på andre også. Petra*

» *Der kunne man lægge alt væk og så bare synge og have det rart. Liv*

Endvidere beskriver Liv, at hun nu har mod på at springe ud i nye ting grundet et øget selvværd og selvtillid:

» *Jeg tror også, mit selvværd og min selvtillid er ble-*

*vet noget mere forhøjet, end den var, fordi den har da været langt nede engang imellem. Så den er da blevet noget mere forhøjet. Det tror jeg er en af de ting, der sådan er sket meget. Altså det der med at turde at springe ud i noget og bare gøre det. Altså og ikke tænke så meget altid (griner). Så det vil jeg sige... det er i hvert fald en god ting, kan jeg mærke. At jeg bare tør at gøre det frem for at stå og afvente. Lad nu være med at tænke så meget. Bare gør det. Det er jeg blevet lidt bedre til. ... jeg var lidt mere modig, end jeg lige troede, inden jeg startede. Altså der sang jeg jo også bare, og jeg var lidt ligeglad med, hvad de andre tænkte, fordi jeg stod der for min egen skyld, så jeg sang bare. LIV*

Frirummet beskrives som noget, der skaber en pause fra nogle af de tanker, som man ellers bøvler med og et sted, hvor man har mulighed for at være sig selv.

### ii) en øjenåbner

Deltagerne kommenterede på, hvilken betydning det havde, at aktiviteterne var fokuserede på kunst og kulturelle oplevelser.

Mathias bemærker, hvordan kulturen favner bredt og kan være med til at rykke grænser på en måde, som andre aktiviteter ikke kan:

» *I kraft af at det har været kultur, det har været så bredt, som det er, så har det gjort noget, og det har omfavnet alle på en eller anden måde. Og det tror jeg ikke, at så meget andet kunne gøre... Det tror jeg lidt, fordi den presser lidt folks grænser engang imellem og får dem ud på et gyngende bræt. Hvorimod hvis du for eksempel havde siddet og spillet Ludo, jo jo, man kommer til at sidde og snakke sammen, og det kan sagtens være hyggeligt og alt sådan noget. Mathias*

Nye aktiviteter som at være på kunstmuseum og i teatret var en øjenåbner for Rebekka:

» *Jamen altså, jeg har i hvert fald fået øjnene op for, at det i hvert fald ikke er sidste gang, jeg skal i teater, og jeg kunne også godt finde på at få et kort til Kunsten. Jeg synes, det var sjovt og spændende. Det synes jeg da helt sikkert. Rebekka*

Endvidere var det også en øjenåbner for Petra at deltage i fælleslæsningen:

» *Og så var det selvfølgelig lige lidt en øjenåbner med det der fælleslæsning i starten. Det var lige sådan en hård en at komme over. Petra*

Hermann bemærker, hvordan kunst og kultur har potentiale til at udvide horisonter, give indsigt i nye verdener og skabe noget at bygge videre på:

» *Jeg tror, det er vigtigt, at man kunne... at det er kul-*

tur, der er nogen, der får udvidet deres horisont. Der er nogen, der lige pludselig opdager noget, de ikke har vidst noget om før. Og får en interesse for... måske kan gå videre med det og finde ud af, at det er noget, de har lyst til. Og ja... vise, at der er nogle helt andre verdener i flertal. Ud over den, man selv lever i. Og igen... nogen kan tage det videre og bygge på det. Hermann

Liv kommenterer på at blive introduceret til noget nyt, som har skabt en interesse:

» Men nu er man ligesom blevet præsenteret for noget, som er lidt nyt, og så synes jeg alligevel, at det bliver spændende, fordi jeg havde som sagt aldrig forestillet mig, at jeg skulle gå ind og høre noget klassisk musik. Men nu har jeg ligesom fået lyst til det, fordi det faktisk var spændende. Nu har jeg sådan ligesom fået lyst til at prøve det, så det synes jeg har været superfedt. Altså at man bliver præsenteret for de ting der. Liv

Lene har erkendt, at hun har brug for at anvende hendes kreativitet i forhold til et fremtidsjob:

» Jeg ved ikke, hvor jeg ender i mit arbejdsliv, men jeg vil gerne bruge min kreativitet noget mere. Så altså lave noget i kunst, altså jeg elsker at lave noget i kunst, som måske er værdiløst men giver værdi ved at lave det. Lene

»

Deltagerne var enige om, at kunst- og kulturaktiviteter kunne åbne øjne og være med til at skabe nye interesser og rykke grænser på en måde, andre aktiviteter ville have svært ved.

### iii) skaber nysgerrighed

Deltagerne bemærkede også betydningen af, at aktiviteterne kunne skabe en nysgerrighed.

Mathias kommenterer på at blive nysgerrig på sin by efter en byvandring, som var koordineret af Stadsarkivet:

» Altså jeg er da blevet mere nysgerrig på min by, også. Altså nu har jeg da boet her 31, nej det er løgn, 29 år, og der er jo stadigvæk ting, jeg ikke ved og finder ud af hele vejen igennem. Så jeg synes, det er skide-lækkert. Mathias

Kulturaktiviteterne gjorde Rebekka mere videbegærlig, og hun ser nu verden i et større format. Hun har oplevet nogle gode ting, som hun ikke selv umiddelbart ville have opsøgt:

» Det har gjort mig nysgerrig, det har det helt sikkert. Sådan at jeg gerne vil vide mere, det vil jeg helt sikkert... Ja, det tror jeg, men det er jo også fordi, at det har givet mig lyst til at opleve noget mere af det. Det er lige som, der er blevet en større verden, ser jeg lidt. Det har været nogle gode ting for mig. Bedre end hvis det havde været madlavning, det kan jeg jo gå ind og

Google opskrifter, og jeg kan godt lave mad. Altså sådan lidt anderledes, alt det andet her det havde jeg aldrig selv gjort. Rebekka

Deltagerne berettede om en ny fundet nysgerrighed og et videbegær efter at have deltaget i kunst- og kulturaktiviteter.

### iv) bli'r rørt

Deltagerne blev spurgt, om de oplevede følelsesmæssige reaktioner på aktiviteterne.

Herman bemærkede, hvordan han oplevede, at litteraturen kunne fremkalde dårlige oplevelser fra fortiden, som kunne ses i et andet og mere positivt lys:

» Læsning på biblioteket. Der var en del ting i historien, vi læste, som jeg kunne relatere til. Og nogle var et 'close to home'. Så det... ja. Der var et par gange, hvor jeg var ret emotionel. Ikke fordi jeg viste det over for nogen, men jeg kunne... det ramte mig. Det gjorde det.... Og det vakte nogle oplevelser tilbage i mit hoved, som ikke var supergode. Men det var fedt nok at høre på, hvordan de andre fortolkede de ting i historien og så se, om man kunne bruge det til at arbejde med mit eget... min egen oplevelse med. Ja... et par gange er det sket, at jeg tog noget til mig og så en ubehagelig situation fra fortiden i måske et lidt anderledes lys. Så det... ja. Det var godt. Det var det. Jamen det er positivt, det er det. Hermann

Marie kommenterede på, hvordan hun blev rørt af sangtekster, som både var trist og godt på samme tid:

» Sang nummer et eller to rørte mig. Jeg synes, at det var en rigtig trist tekst. Den gav god mening, og jeg synes, at den var sådan lidt sørgelig, så derfor blev jeg sådan lidt trist indeni. Jeg kom sådan til at tænke lidt på nogle, man selv har mistet, eller nogle, man har været tæt på at miste. Altså sådan nogle ting. Så det gjorde både gode ting og rørte mig også lidt. Marie

Liv oplevede at blive 'blæst tilbage i sædet', da hun hørte symfoniorkesteret spille første gang:

» 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

Der var store emotionelle oplevelser forbundet med deltagelse i kunst- og kulturaktiviteterne for nogle af deltagerne.

### v) skaber et fokus/afslapning

Nogle af deltagerne kommenterede også på, hvordan aktiviteterne kunne skabe et fokus og afslapning.

Liv bemærker, hvordan hun har flyttet sig fra ikke at kunne koncentrere sig til at kunne fokusere og læse bøger igen:

» *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. Jeg kan faktisk koncentrere mig om det, jeg læser, kan man sige, og jeg tror da helt sikkert, at det har haft en effekt, at man har skullet sidde derinde på biblioteket og koncentrere sig.* Liv

Marie erfarer, at hun kan bruge musikken til at slappe af og at falde til ro, hvis hun er ængstelig:

» *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

Kommentarerne illustrerer, at deltagerne kunne bruge aktiviteterne som et positivt redskab til både at skabe fokus og afslapning.

### **Resumé af 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 nysgerighed, mærke følelser og bevirke afslapning og skabe fokus.

### **PRÆFERENCER I AKTIVITETER**

Deltagerne blev også spurgt til deres præference i aktiviteter. Fællessang var første præference hos deltagerne, og de bemærkede blandt andet:

» *Altså det har kun været følelse af lykke og glæde, jeg er kommet ud med, når vi har været...[til fælles-sang] Mathias*

» *Nu er jeg også sådan en, der lægger meget mærke til de andre, men jeg synes bare, når vi har været til det der, der er sådan en bedre energi, og mange var sådan rigtig glade, og vi snakkede helt vildt meget, når vi havde sang.* Petra

» *Altså helt klart bare den første gang vi sang, det var bare sådan yes. Det var bare fedt og ligesom sådan en lettelse. Det er nok den eneste ting, hvor jeg bare var der, og hvor alle de trælse tanker med, åh kommer jeg overhovedet i gang igen, som kører hele tiden, de*

*var helt væk, når vi stod der og sang. Så det var den aktivitet, hvor jeg bare oplevede at være helt væk fra det der... så det var fedt. Det var nok også derfor, man bare... puuh. Altså det var sådan helt en lettelse også bagefter.* Petra

» *Altså hvad der var allerbedst for mig? Åh det er svært, fordi som jeg sagde, så bliver jeg fascineret af mange forskellige ting. Men det der nok gør mig aller-glædest, det var, når vi sang sammen.* Lene

Anden præference i aktiviteter var guidet fælleslæsning:

» *Det kan jeg selv se, når jeg er udbrændt, at hold da op, man er virkelig langsom til at komme i gang. Det kræver bare en eller anden tryghed. Erling var også helt vildt god at snakke med, så personen betyder meget. Men det der med at komme i gang langsomt, det tror jeg, fordi når man er udbrændt, så har hele ens hjerne faktisk taget skade... det var faktisk lidt svært i starten fordi okay, det kan godt være, det bliver lidt tydeligt for mig nu, at det der fokus, koncentration og hukommelse, det er ikke særlig godt, hvor det har jeg bare ignoreret derhjemme, fordi jeg skulle ikke sidde med en bog. Så det var virkelig sådan svært måske den første gang, hvor jeg bare... okay han siger også, at vi bare lige skal tage den med ro, og jeg sad bare og lyttede, men jeg kunne simpelthen næsten ikke høre efter, hvad den handlede om. Men så efter nogen gange så kunne jeg lige pludselig se, at nu er det faktisk rart at sidde og høre, og jeg kunne faktisk huske, hvad historien handlede om, og det var jo helt vildt fedt.* Petra

» *Og så synes jeg også det der på biblioteket... altså guidet fælleslæsning... det var faktisk også rigtigt hyggeligt, fordi i en lang, lang, lang periode har jeg ikke kunnet koncentrere mig om at læse overhovedet... 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. Jeg kan faktisk koncentrere mig om det, jeg læser, kan man sige, og jeg tror da helt sikkert., at det har haft en effekt, at man har skullet sidde derinde på biblioteket og koncentrere sig.* Liv

Dog udtrykte en af deltagerne en aversion mod litteratur og oplevede derfor fællesguidet læsning som en af de mindst gavnlige aktiviteter:

» *Jeg hader at læse bøger. Det bruger jeg aldrig tid på. Jeg kan godt lide at læse sladderblade, men det der med at læse bøger, det har jeg aldrig gjort. Det er næsten sådan en tvangsting...Ja. Og det synes jeg var lidt kedeligt, så jeg havde sådan... de dage, vi havde været inde på biblioteket, der var jeg faktisk mere træt og uoplagt, da jeg gik derfra, end jeg var, da jeg kom. Så det synes jeg faktisk ikke... det havde ikke en god effekt på mig. Jeg havde det også dårligt med at være der, så det var bare sådan en rigtig øv-dag. Hver tirsdag.* Marie



## Mindst interessante aktivitet

Størstedelen af deltagerne udtrykte, at musik som mestringsstrategi, var det, som de fandt mindst interessant og brugbart:

» *Altså jeg vil sige, at det der musik som mestringsstrategi... altså det synes jeg ikke gjorde det vilde for mig. Den der musikstjerne havde jeg ikke gavn af. Den gjorde ikke noget for mig. Liv*

» *Jeg synes, at den introduktion som vi har fået, den har ikke gjort noget for mig egentlig. Jeg synes at det er okay lige at få en hurtig, "Sådan og sådan og sådan. Sådan lytter man til musik, og det er opbygningen". Jeg tror bare, at det er den eneste negative ting, jeg har oplevet herinde...Mathias*

Der var flere grunde til, at deltagerne ikke synes om aktiviteten og brugen af app'en blandt andet at musikken på app'en ikke passede til deres musikpræferencer samt at gennemgangen af musik som mestringsstrategi var for lang.

## PRÆFERENCE I TILGANG TIL DELTAGELSE

Deltagerne blev spurgt om deres præference for aktiviteter; om det var aktiv partcipatorisk, eller om de foretrak at være observerende. Størstedelen af deltagerene kommenterede, at en kombination af begge tilgange var at foretrække. To af deltagerne favoriserede den partcipatoriske tilgang alene.

I interviewene blev deltagerne også spurgt om, hvilken rollekoordinatoren spillede. Alle deltagerne var enige om, at koordinatorens rolle var både væsentlig og vital. De kommenterede på, hvordan hans personlighed havde en stor indflydelse på deres oplevelse af at deltage i programmet, at han var med til at skabe tryghed i gruppen, og at det var vigtigt at have en person, der kunne samle gruppen, inden aktiviteterne begyndte.

## 2. KULTURAKTØRERNE

Kulturaktørerne deltog i et gruppeinterview, hvor de blev spurgt om deres oplevelse indtil videre af programmet. Disse aktører inkluderede repræsentanter fra Kunsten, Symfoniorkesteret, Aalborg Teater, Aalborg Bibliotekerne, Den Rytmiske og Musikstjernen. Det inkluderede blandt andet mulighed for at kommenterer på deres oplevelse af at være kulturaktør i programmet, tilrettelægning og hvad de fremadrettet kunne bruge den lærte erfaring til.

Alle kulturaktørerne var enige om, at det var en positiv oplevelse at deltage i og bidrage til Kulturvitaminer. En af kulturaktørerne mente, at det var det bedste projekt, de deltager i, en anden at faglighed blev udfordret og følte sig spændt, hver gang et nyt hold starter. For kulturaktørerne handlede det også om at sætte baren højt angående kvaliteten, og i det de fleste arbejder med værtskab, er de

vant til at møde folk og mente, at de var klædt på til opgaven. Endvidere kommenterede repræsentanten fra Aalborg Bibliotekerne, at en af deltagerne fra Kulturvitaminer var kommet i praktik på biblioteket.

Næsten alle kulturaktørerne nævnte vigtigheden af kulturkoordinatorens rolle. Der blev bemærket, at fordi kulturkoordinatoren var til stede, kunne man koncentrere sig om at levere aktiviteterne og skulle hverken være 'terapeut' eller anden slags støtte for deltagerne. En af kulturaktørerne bemærkede, at kulturkoordinatoren havde en dobbeltrolle som teknisk koordinator og som en tryghedsskaber i gruppen, og at det var altafgørende at budgettere til sådan en post.

De fleste af kulturaktørerne havde fået erfaringer, som de ville bruge fremadrettet i deres arbejde med forskellige borgergrupper. Eksempelvis blev der bemærket, at en af kulturinstitutionerne havde opdaget en ny måde at formidle på til en anden gruppe borgere og derved skabt nye muligheder uden grænser for, hvad de ellers kan åbne dørene op for. Andre nævnte, at de havde henvendt sig til andre borgergrupper i forhold til nye projekter og ville gerne blive dygtigere til den slags projekter.

## 3. KULTURKOORDINATOREN

Interviewet med kulturkoordinatoren havde til formål at se deltagerens proces i forløbet fra et andet perspektiv end deres eget og at kunne skabe en større forståelse for, om der var tendenser hos deltagerne, som kunne knyttes til noget læring for eventuelle fremtidige programmer.

Kulturkoordinatoren blev spurgt, om der havde været et mønster i forhold til deltagerens fysiske og mentale sundhed fra de begyndte, til forløbet sluttede. Kulturkoordinatoren kommenterede på, hvordan han så deltagerens kropsholdninger forvandle sig, hvordan de begyndte med at kigge nedad og efterhånden begyndte at kunne holde øjenkontakt samt at mange begyndte at interessere sig for deres egenomsorg i løbet af forløbet. Kulturkoordinatoren kommenterede også på, at deltagerne åndede lettet op, når de hørte, at han ikke var fra en sundhedsfaglig baggrund.

Der blev også kommenteret på, hvordan deltagerne blev afsindig trætte i cirka uge tre, hvor nogen også overvejer, om det overhovedet er noget, de magter at forsætte med. Kulturkoordinatoren kunne her bruge sin erfaring til at oplyse deltagerne, at det er ganske normalt, og at de bare skal holde ved, og at de nok skal komme ud på den anden side, hvor de finder mere energi. Det er anskuet som et vigtigt tidspunkt i forløbet for at fastholde deltagerne. I forhold til dynamikken i de forskellige grupper bemærker kulturkoordinatoren, at de grupper, der har fungeret bedst, har været der, hvor aldersspredningen har været stor, hvorimod grupper, hvor deltagerne har været mere jævnaldrende, har fungeret mindre godt. Det var typisk fordi, de jævnaldrende hurtigt kunne blive enige om noget

og køre det i en negativ retning.

I takt med at deltagerne fandt energi og interesse for selvomsorg, viste de også omsorg for hinanden. Det er acceptabelt blandt deltagerne at have en dårlig dag uden at skulle fremlægge årsagerne. Ofte berettede deltagerne også, at de glemte, at deres dag begyndte dårligt, efter de er færdige med kulturaktiviteten. Kulturkoordinatoren bemærkede, at deltagerne bedre kunne give sin hen til de aktiviteter, hvor man er aktivt deltagende end de aktiviteter, der er mere passive.

Den lærdom, som kulturkoordinatoren har taget med sig, var primært, at deltagerne kan meget mere, end de selv tror. Jobcenteret henviser mange af de borgere, som de ikke ved, hvad de skal gøre ved, da de oplever dem som dårlige. I løbet af forløbet viser de, at de har mange ressourcer, selvom de også har et narrativ om sig selv, som er meget negativt, hvilket kulturkoordinatoren også oplever ændrer sig i løbet af forløbet. Kulturkoordinatoren har også lært, at deltagerne ikke er så sårbare, som han umiddelbart troede, de var, og at de ikke 'går i stykker'.

## **KVANTITATIVE RESULTATER (MIDTVEJSEVALUERING)**

På vegne af Sundhedsstyrelsen, har NIRAS indsamlet kvantitative data fra Kulturvitaminer i Aalborg Kommune til brug i en tværgående evaluering af de fire projekter vedrørende Kultur på Recept. Data var indsamlet i form af et spørgeskema og WHO-5 Trivselsindeks.

Den midlertidige data fra Kulturvitaminer i Aalborg Kommune påviser, at størstedelen af deltagerne var kvinder (87,5%) og at ca. en tredjedel af deltagerne (30,9%) havde en mellemlang videregående uddannelse. Størstedelen af deltagerne udtrykker, at forløbet har været godt (i høj grad 64,3% og i nogen grad 32,1%), inspirerende (i høj grad 55%, 4% og i nogen grad 41, 1%) og har gjort det nemmere at være sammen med andre mennesker (i nogen grad 46, 4% og i høj grad 30,4%)

Endvidere viser, de midlertidige resultaterne at størstedelen af deltagerne føler sig tættere på at kunne varetage et arbejde (i mindre grad 19,6%, i nogen grad 19,6% og i høj grad 14,3%) samt at over to tredjedel af deltagerne rapportere at deres trivsel er øget (i høj grad 25% og i nogen grad 42,9%). Over halvdelen (60,7%) var meget tilfredse med forløbet. Ifølge midtvejsevalueringen af Kulturvitaminer viser WHO-5 trivselsindeks, at deltagerne generelt får det bedre af deltagelse i Kulturvitaminer (67,4%).

Resultaterne fra denne kvantitative midtvejsevaluering af Kulturvitaminer i Aalborg Kommune stemmer overens med de kvalitative resultater i denne rapport. Der var stor tilfredshed med forløbet som har været inspirerende for en stor del af deltagerne. Desuden viser de kvantitative

resultater også øget trivsel hos deltagerne og en følelse af at være tættere på arbejdsmarkedet, hvilket også var dokumenteret i de kvalitative resultater.

## **DISKUSSION**

Forskning undersøger, hvilke potentielle virkninger og effekter, deltagerne har oplevet i forhold til at deltage i et tigers Kulturvitaminer program, og nedenstående diskuteres resultaterne i perspektiver, der er knyttet til teorier om indre ressourcer, trivsel, fællesskaber og kapaciteten af kunst- og kulturaktiviteter i forhold til mental sundhed.

### **EGNE RESSOURCER OG TRIVSEL**

Resultaterne viser, at deltagerne oplevede en bedre mental trivsel efter at have deltaget i programmet. Denne forbedring er en individuel proces, der hos den enkelte deltager opleves subjektivt og kan relateres til Antonovsky's (1987) Salutogenesis-model, som er en person-centreret tilgang, og hvor der er tale om en optimistisk og humanistisk filosofi, som kan bidrage til forbedret selvværd og at udvikle mestringressourcer i svære tider. Den salutogenesiske tilgang hjælper med at opbygge resistens og er beskrevet som en dybtgående personlig måde at tænke på, at være på og at handle på (Lindström & Eriksson 2005) og er centeret omkring at opdage og bruge personlige indre ressourcer og ressourcer fra det omkringliggende miljø for at undersøge oprindelsen af sundhed.

Deltagerne i Kulturvitaminerne oplevede (akkurat) forskellige ændringer som en del af en forbedret mental sundhed, og taget i betragtning af at den enkelte kommer med sin egen unikke historik og omstændigheder, giver det god mening, at den enkeltes oplevelse også er subjektiv.

Antonovsky fokuserer på ressourcer, handlekompetencer og det, der fremmer det sunde (salutogenesis) i stedet for at fokusere på sygdomme, fejlfunktioner og risikofaktorer (patogenesis). Med salutogenesis argumenteres for, at sundhedspraksis orienteres hen imod det, der allerede er og gør sundt (at gøre mere sund). Ud fra tesen, at man som menneske altid befinder sig et sted på et kontinuum mellem syg og sund, og selvom man for eksempel befinder sig i den mere 'syge' ende af kontinuummet også har nogle 'sunde' dimensioner i sit liv. Pointen er herved at fremme sundheden gennem styrkelse af de ressourcer og handlekompetencer, som et menneske på trods af lidelse og sygdom også besidder. Antonovsky argumenterer for, at modstandskraft i forhold til et psykosocialt pres (i form af sygdom, sociale eller eksistentielle kriser) beror på den enkeltes oplevelse af sammenhæng. Det et vil sige, den enkeltes oplevelse af tilværelsen som meningsfuld, forståelig og håndterbar (Antonovsky 2003; Jensen, Bonde & Hjelms 2016). Ressourceorienteringen, som er grundlaget for Antonovskys sundhedsforståelse, er et centralt afsæt for princippet af kultur på recepttilgangen, at sætte

mennesket i fokus og betone de subjektive menings- og betydningsdannelser.

Deltagerne kommenterede også på, hvordan sygdom ikke var i fokus, mens de deltog i Kulturvitaminer. På den måde kan man sige, at det syge (patogene) kommer i baggrunden, og at ressourcerne/det sunde (salutogene) fremstår i forgrunden. Pointen er her ikke at se bort fra de lidelser, sygdomme og problemer, som den enkelte kan være belastet af, som jo også er en del af det enkelte menneskes livssammenhæng, men at skabe fokus på noget andet, der kan bidrage til meningsfuldhed og kvalitet i det enkelte menneskes liv lige nu og her.

Endvidere afspejler kultur på recept-tilgangen alle fem måder til at forbedre trivselen, som forekommer i *'Five ways to Wellbeing'*. Det er en tilgang, som er udviklet af *New Economic Foundation* i Storbritannien

(Aked et al. 2008) og er en del af den britiske regerings 'Ingen sundhed uden mental sundhed'-strategi (No Health without Mental Health). *'Five Ways to Wellbeing'* bygger på den forudsætning, at mental sundhed er intransitiv for trivsel; en positiv tilstand af sind og krop, en følelse af, at man kan mestre sit liv, føle sig sikker og forbundet til mennesker, samfundet og resten af verden (Lau & Jensen 2017). Iværksat som en funktionel model kan denne tilgang være med til at bidrage til trivsel på en positiv måde, skabe en tilpashedsfølelse og øge den mentale kapacitet, herunder modstandsdygtighed, selvværd, kognitiv kapacitet og følelsesmæssig intelligens såvel som deltagelse i sociale arrangementer (Aked et al. 2008). Den evidensbaserede model tager udgangspunkt i fem måder at fremme trivsel på:

1. *Skab relationer* – opbygge sociale relationer, tilbringe tid med venner og familie
2. *Vær aktiv* – engagere sig i regelmæssig fysisk aktivitet
3. *Vær nysgerrig* – være mentalt opmærksom på at være i nuet med fokus på bevidsthed og påskønnelse
4. *Lær noget* – f.eks. opretholde nysgerrighed over for verden, prøve nye ting
5. *Giv noget* – f.eks. bidrage positivt til andres liv

De fem punkter kan bruges som et håndgribeligt koncept, der er tilgængeligt for implementering i kultur på recept-programmer. Ved at knytte kultur på recept-konceptet til disse fem punkter kan der skabes en ændring i adfærd og tilgang til hverdagen, der er underbygget af en forudsætning for forbedret trivsel.

Essensen her er, at der i tilgangen/praksissen tages udgangspunkt i den enkeltes faktiske og aktuelle deltagelsesmuligheder (Lau & Jensen 2017). Deltagerne i Kulturvitaminer i Aalborg kommenterede også på betydningen af at kunne være med på sine egen præmisser, og hvordan de vurderede, at det var et af de aspekter, som programmet faktisk lykkedes ganske godt med. At blive respekteret for, hvor de stod i livet, altså deres aktuelle livssituation og

hvilke vilkår det medførte, blev rapporteret som en vigtig del af deltagelsespræmissen.

Resultaterne viser også, at nogle af deltagerne blev mere opmærksomme på deres egne behov og fik energi og plads til at tænke mere på selvomsorg. Fællesskabet af lige-stillede personer kan muligvis anskues som katalysator for selvaccept, hvor den enkelte får mulighed for at se sig selv sammen med andre og gennemgå et forløb, hvor udfordringerne stemmer overens med den livssituation, som den enkelte befinder sig i, og der skabes et rum med mere positive fokus på egenomsorg.

Resultaterne viser også, at nogle af deltagerne rapporterede, at deres fysiske sundhed havde ændret sig i en positive retning. Deltagelse i kunst – og kulturaktiviteter har fra andre undersøgelser vist, at deltagere oplever en positiv ændring i forhold til deres fysiske sundhed. For eksempel viser et review, at der var diverse fysiske forbedringer blandt mennesker, der havde deltaget i kunst- og kulturaktiviteter. Disse forbedringer inkluderer blandt andet: øget funktionskapacitet, øget oxytocin-niveau, mindre træthed, lavere kortisol-niveau, forbedrede vokale færdigheder, mindsket forringelse af stemmebåndets funktion, bedre respiratorisk funktion, reducerede smerter, reduktion i udmattelse, forøget aktivitet, afværgelse af øget medicinforbrug, forstærket kognitiv funktion og reduktion af fysiologisk stress (Jensen 2017).

## I FÆLLESSKABETS FAVN

Forskningen viser, at relationer er afgørende for at fremme trivsel og fungerer som en stødpude mod psykisk sygdom for mennesker i alle aldre. Gennem fællesskaber med fokus på kunst- og kulturaktivitet dannes subjektive erfaringer gennem interaktioner med omverdenen og med andre mennesker. På den måde kan deltagelse i interessebærende fællesskaber og sociale relationer have positiv indflydelse på den enkeltes mentale sundhed og livskvalitet. Mental sundhed består både af en oplevelsesdimension – at opleve at have det godt med sig selv og sit liv – og en funktionsdimension – at kunne fungere og handle i sin dagligdag i samspil med andre (Koushede 2015). At have kvalitet i livet tolkes i denne sammenhæng i relation til, at man som menneske oplever meningsfuldhed, og at man kan deltage i og opleve tilhørsforhold i et fællesskab og aktiviteter, som er relevante for én. Deltagerne kommenterede alle på, hvordan fællesskabet havde en subjektiv relevans, og at det var meningsfuldt at være med i gruppen, og at den enkelte deltog i fællesskabet på egne præmisser. Ved at deltage og bidrage ud fra egne ressourcer og interesser kan deltagerne få nye erfaringer med konkrete aktiviteter i samspil med andre, som kan bidrage til mental sundhed, trivsel og livskvalitet (Lau 2015). Deltagelse i fællesskaber kan være et vigtigt bidrag i en sundhedsfremmende indsats, og når såkaldt partcipatoriske (deltagelsesorienterede) projekter anvendes målrettet i en sundhedsfremmende indsats, kan det styrke oplevelsen af sammenhæng i tilværelsen og dermed bidrage til at gøre tilværelsen mere



meningsfuld, forståelig og håndterbar (Jensen et al. 2016). Det er dog væsentligt, at der i praksis formås at skabe invitation til og rum for menneskers reelle deltagelse og muligheder for at være medskabere på måder, som er mulige og ønskede for den enkelte. Disse særligt tilrettelagte og formidlede processer kan gennem oplevelser af, samtaler om og skabelse af kunst og kultur åbne nye perspektiver og tilgange til tilværelsen og livet med/og uden sygdom (Jensen et al 2016).

Der er forskningsmæssigt mange undersøgelser, som viser, at det netop er fællesskaberne omkring deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter, der er vigtige for deltagerne (Cohen et al. 2006; Greaves & Farbus 2006; Jensen, Stickley & Edgley 2016; Leckey 2011; Spandler et al. 2007). Desuden viser talrige undersøgelser, at suppleres medicin med kunst og kulturel aktivitet, kan det forbedre den mentale sundhed og trivsel hos mennesker med psykiske og /eller fysiske helbredsproblemer (Staricoff 2004; Clift & Camic 2016; Clift & Hancox 2010; Fraser & Keating 2014; Batt-Rawden et al. 2005). Deltagerne i Kulturvitaminer kommenterede på betydningen af fællesskabet, og her var det tydeligt, at der var betydeligt mere fokus på vigtigheden i, at det er et forstående fællesskab. De udtrykte,

at det var vigtigt, at de følte sig trygge, godt tilpasse og at være samme med mennesker i samme båd. De udtrykte ikke nødvendigvis et behov for at være sociale med de andre deltagere ud over en almindelig social interaktion i en gruppekonstruktion - dog rapporterede nogle deltagere, at de sikkert skulle ses efter forløbet.

En væsentlig pointe er at skabe konkrete muligheder for deltagelse og involvering med udgangspunkt i den enkeltes aktuelle livsudsyn, ønsker og oplevede behov - både som overordnet mål og som dimensioner, der kan give livskvalitet og trivsel i det nuværende liv, men uden nødvendigvis at have et mål om at begrænse en sygdom eller en lidelse (Lau & Jensen 2017).

Fra et pædagogisk perspektiv kan der tales om det fælles tredje, hvor der er tale om en fælles oplevelse. Aktiviteter og fællesskaber tager ikke udgangspunkt i 'mangler' hos de deltagende, men fokuserer i stedet på en ide eller aktivitet, der kan mobilisere (Henriksen & Magnussen 2001). Deltagerne kommenterede på betydningen af, at der ikke var skabt anledning til at tale om sygdom, men at fokuset netop var på aktiviteterne, og at disse var tilrettelagt af kulturfagprofessionelle. I løbet af forløbet blev der dog

udvekslet erfaringer og personlige narrativer om sygdom. Her spillede kulturkoordinatoren også en signifikant rolle, da han var med til at rammesætte både dialogen forbundet med og omkring de forskellige aktiviteter og kunne samtidigt aflede, hvis emnet trods alt blev for sygdomsbetonet.

Nedenstående model fremstiller processen, som deltagerne har beskrevet i forhold til deltagelse i kultur på receptprogrammet Kulturvitaminer.

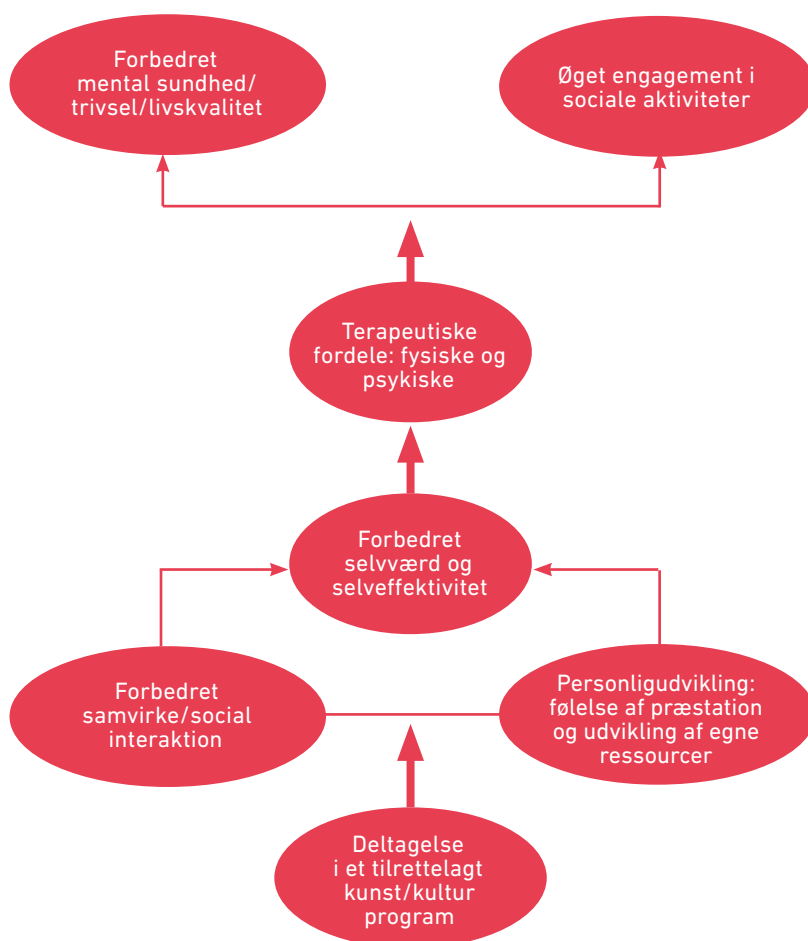


Illustration 1 (A. Jensen: 2018): Konceptuel model af forholdet mellem deltagelse i kunst/kulturelle aktiviteter og sundhed

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.

## ENGAGEMENT I KUNST- OG KULTURAKTIVITETER

Der eksisterer efterhånden et stort ocean af forskning, der påviser, at deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter kan forbedre både mental og somatisk helbred for en lang række sygdomme og diagnoser. Der findes dog mindre dokumentation for, hvad det specifikt er, at netop kunst- og kulturaktiviteter bevirker.

Clift og Morrison (2011) skitserede, hvordan sangbaserede programmer kan teoretisk bidrage til at forbedre aspekter af mental sundhed, der går tabt, når en person lider under en periode med psykisk sygdom:

- *Positive følelser.* Sang er en glædelig og opløftende oplevelse, der genererer positive følelser, som modvirker følelser af stress eller angst og kan være en distraktion fra negative tanker eller følelser.
- *Forventning og håb.* Hyggelige aktiviteter at se frem til og positive minder, der forbliver i timevis og dage efterfølgende.
- *Selvtillid.* Deltagelse kan få enkeltpersoner til at opleve en forandring, så de ser sig selv som medlem af et kor i stedet for bare som en patient/borger, hvilket kan øge deres selvtillid og selvværd.
- *Evner og færdigheder.* At lære nye færdigheder kan styrke deltagerens koncentrationsevne og evne til at kunne fokusere, hvilket kan give en distraktion fra andre bekymringer. At få nye færdigheder kan også give selvtillid, som enkeltpersoner kan udnytte til at lære andre nye færdigheder.
- *Organisation og struktur.* Målet med at deltage i regelmæssige, strukturerede sessioner er at give deltagerne motivation og en følelse af formål, hvilket er vigtigt, da mange patienter/borgere kan føle sig isolerede, når de er i et sygdomsforløb. Denne motivation kan fungere som springbræt til andre ugentlige aktiviteter.

Det er umiddelbart nemt at se, at mange af disse potentielle fordele ved sangbaserede programmer også er relevante i konteksten af kultur på recept-programmer. Resultaterne fra denne forskningsrapport stemmer overens med resultaterne fundet af Morrison og Clift (2011). Deltagerne beskrev, hvordan fællessang udløste følelse af glæde, selvværd og at få mod til noget, hvordan de øvrige aktiviteter og programmets struktur var med til at forbedre mange aspekter af deres mentale sundhed og trivsel samt at de strukturerede sessioner var medvirkende til at deltagerne øvede sig i at møde op og deltog i noget. For eksempel var fælleslæsning beskrevet som en aktivitet, der understøttede og genoprettede evnen til at kunne lytte og fokusere.

Endvidere viser hjerneforskningen, at sang er et middel, som er beroligende for nerverne, og som kan løfte sjælen. Når man synger, bevæges musikalske vibrationer gennem kroppen, som kan ændre det fysiske og det følelsesmæssige landskab. Endorfinerne, som er et hormon, der er

forbundet med følelser af fornøjelse, bliver frigivet under sang (Dunbar et al. 2012). Oxytocin, et andet hormon frigivet under sang, har vist sig at lindre angst og stress (Grape et al. 2002). Oxytocin forbedrer også følelser af tillid og bonding, hvilket måske forklarer, hvorfor stadig flere studier har fundet, at sang mindsker følelser af depression og ensomhed (Clift & Hancox 2010). En undersøgelse har vist, at sangere har lavere niveauer af kortisol, hvilket indikerer lavere stress (Kreutz et al. 2004). Andre undersøgelser har vist, at sang lindrer angst og bidrager til livskvalitet (Sanal & Gorsev 2013; Gale et al. 2012) og forbedret trivsel (Daykin 2012).

Det viser sig, at man ikke behøver at være en god sanger for at høste fordelene. Ifølge en undersøgelse kan gruppesang producere tilfredsstillende og terapeutiske følelser, selvom lyden fra vokalinstrumentet er af middelmådig kvalitet (Bailey & Davidson 2005). Mange af deltagerne i Kulturvitaminer bemærkede, at de ikke var gode til at synge, men overkom barriererne og blev ubekymrede i forhold til kvaliteten af deres sang og kunne i stedet fokusere på, hvad de selv fik ud af at deltage i fællessangen.

Nogle af deltagerne bemærkede også, at kunst- og kulturaktiviteter gav kapacitet til at overskride grænser, være med til at skabe nysgerrighed og åbne øjne og sind mod nye horisonter. Det er muligvis netop denne virkning, som kunst og kulturaktiviteter har - at området rummer en mangfoldighed, som andre aktiviteter ikke indeholder, og at man her bliver udfordret på en god måde. At der skabes en rum, hvor der er mulighed for at have forskellige meninger, et sted hvor der ikke umiddelbart er et facit, og hvor sanserne stimuleres. Mennesket har sanser, der kan stimuleres og udvikles gennem hele livet. Mennesker er kulturvæsner, som er skabende, har handlekraft, historie og kultur. Gennem sanserne forholder den enkelte sig til verden, og den verden bliver ofte indsnævret i et forløb med sygdom, stress, depression og dårlig trivsel. Sanserne kan være med til styrke hjernen og kroppen og derved være værktøjer, der kan benyttes i forhold til at skabe øget trivsel og livskvalitet. Deltagelse i kunst- og kulturaktivitet kan aktivere sanserne, der styrker de indre ressourcer i den enkelte (Anovonsky 1984), og som kan være med til at øge livskvalitet, lære nye ting og indgå i sociale fællesskaber (Aked et al. 2008), hvilket er positivt for den enkeltes mentale sundhed.

## FOLLOW-UP DATA (SEKS MDR. SENERE)

Deltagerne var interviewede seks måneder efter færdiggørelse af forløbet. Semi-strukturerede interviews var anvendt og to af interviewene forgik personligt og et interview var gennemført pr. telefon. På grund af det lave deltagerantal i denne del af undersøgelse, er det ikke muligt at konkludere noget konkret. Dog gives der gode og konkrete eksempler på hvordan deltagerne forholder sig til deres livssituationer. I interviewene blev der taget ud-

gangspunkt i eksisterende data fra de forgående samtaler og en spørgeguide med follow-up spørgsmål. Temaerne fra interviewene er: a) *eftertiden*, b) *sundheden*, og c) *fremtiden*.

### a) Eftertiden

Temaet referer til tiden mellem de første interviews og de opfølgende interviews. Deltagerne rapporterede hvordan de på forskelligvis havde oplevet tiden efter Kulturvitaminer. Alle deltagere er enige om at deltagelse i Kulturvitaminer havde en vedvarende positive effekt på deres liv og ville gerne have haft mulighed for at gentage eller forlænge forløbet.

Deltagerne responderede forskelligt på spørgsmål omkring deres nuværende status. Lene skildre, for eksempel, hvordan hun har arbejdet med sin selvomsorg og selvforståelse og er blevet bedre til melde fra og at passe på sig selv:

» *Jeg gider ikke tynges ned...jeg har lært at sige fra. Det skal ikke dræne mig. Lene*

Liv beretter, at hun synes at det er gået lidt op ned siden sidst og at det mest handler om den livssituation, at hun befinder sig i. Hun har ikke mistet motivation og er parat til et job:

» *Jeg sidder på kanten af stolen...vil gerne ud og vise hvad jeg kan. Så langt er jeg kommet, at jeg synes at jeg er klar til at komme ud i noget. Liv*

Liv beskriver også hvordan hun sender ansøgninger, men hører ofte ikke noget, og det er lidt som at få en hammer i hovedet og det kan derfor være svært at vedholde motivationen, især da intet svar eller afslag til ansøgninger, fremhæver en følelse af ikke, at kunne noget.

Rebekka beretter om at det går godt. Hun siger, at hun er blevet bedre til at komme ud og at Kulturvitaminerne var med til at skabe en vej, da hun var gået helt i stå og kunne kun sidde i sofaen:

» *Det var min redning, kan man sige. Jeg er glad hverdag, når jeg står op. Rebekka*

Rebekka kommentere også, at hun var bange for falde tilbage i det gamle mønster men har det meget bedre og har fundet en ugelige aktivitet som er et kommunalt tilbud, hvor hun har et socialt netværk.

Teamet beskriver hvordan deltagerne har det lige nu og hvad der fylder i deres liv. Det er beskrevet som at have lært at sige fra, at være på en rutsjebanen i forhold til at søge jobs og modtage afvisninger og at have kunne vedholde den motivation og glæde der opstod ved deltagelsen i Kulturvitaminer.

### b) Sundheden

Temaet sundhed følger op på deltagerne sundhed i forhold til data fra de forgående interviews.

Lene kommentere på, hvordan hun nu ser en psykiater en gang om ugen og deltager i gruppeterapi om stress, angst og depression og har ikke tankemylder på samme måde som før. Hun har også lært at tage pauser:

» *Jeg kan lige mærke efter. Lene*

Liv beskriver hvordan hendes vejrtrækningsproblemer stadigt kan opstå og er en skavank som hverken er blevet værre eller bedre. Rebekka kommentere på hvordan hun har meget energi:

» *Jeg står op kl. 06.00 og skal op at lave noget. Rebekka*

Deltagerne bemærker forskellige forandringer i forhold til deres mentale sundhed som inkluderer et stort energiniveau og mindre tankemylder.

### c) Fremtiden

I forhold til fremtiden, beskriver Lene at hun er blevet tilbudt en praktikplads og venter på at det administrative omkring praktikken falder på plads:

» *Jeg er ved at være ude af tunnelen...jeg øver mig i at give slip. Lene*

Liv tager en dag om gangen og fortsætter med at søge jobs:

» *Jeg satser på at der snart sker noget...at der er nogen, der kan bruge mig til noget vil da være dejligt. Liv*

Rebekka kommenterer, at hun har store forventninger til sig selv. Hun vil gerne være elev som portør og vil gerne selv tage det næste skridt. Rebekka vil hellere være op-søgende end at blive kontaktet af kommunen og har gode tanker om fremtiden.

Temaet *fremtiden* illustrerer at deltagerne har taget skridt mod en fremtiden, som de selv er med til at præge og at der er en optimisme omkring fremtiden, også selv om det ikke er altid er lige let at bevare motivationen.

## KONKLUSIONER

Forskningsrapporten konkluderer, at deltagerne i Kulturvitaminer 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.

De rapporterede positive effekter, der omhandler mental sundhed, er et øget energiniveau, øget selvværd, mere livsglæde, forbedrede sociale færdigheder og relationer, mindre panikangst, forøget motivationsniveau, bedre fornemmelse for egne behov, øget selvomsorg, og at nogle af deltagerne føler sig tættere på arbejdsmarkedet. Nogle af deltagerne rapporterede også om fysiske forbedringer som mindre træthed, mere energi, og at de havde nemmere ved at slappe af i kroppen. Deltagerne oplevede, at for at fællesskabet kunne fungere, var det vigtigt, at der ikke var fokus på sygdom, at man kunne deltage på egne vilkår, ikke at føle sig dømt og at være ligestillet med de andre deltagere. Deltagerne knyttede forskellige resultater til deltagelse i kunst- og kulturaktiviteterne i forhold til, at aktiviteterne kunne bidrage til at skabe et frirum, være en øjenåbner, skabe nysgerrighed, vække følelser, bevirke afslapning og skabe fokus.

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 kunne at forbedre og acceptere sin egen livssituation, bidrage til fællesskabet og samfundet. Uden motivation til at komme videre kan ethvert stoppested opleves som et fængsel. Endvidere legitimeres det enkelte menneskes egen oplevelse og vurdering af, hvad der kan være med til at fremme menneskets trivsel og forbedrede mentale sundhed.

## REFERENCER

- Aked, J., Marks, N., Cordon, C. & Thompson, S. 2008. *Five Ways to Wellbeing*, London: New Economic Foundation.
- Antonovsky, A. 2003. *Helbredets mysterie*, København: Gyldendal Akademisk.
- Antonovsky, A., 1987. *Unraveling The Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Bailey, B.A. & Davidson, J.W., 2005. Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33(3), pp.269–303. Available at: <https://doi.org/10.1177/0305735605053734>.
- Batt-Rawden, K.B., DeNora, T. & Ruud, E., 2005. Music listening and empowerment in health promotion: A study of the role and significance of music in everyday life of the long-term ill. *Nordic Journal of Music Therapy*, 14(2), pp.120–136.
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(77), pp.77–101.
- Bungay, H. & Clift, S. 2010. Arts on Prescription: A review of practice in the UK. *Perspectives in Public Health*, 130(6), pp.277–281.
- Clift, S. & Camic, P.M., 2016. *Oxford Textbook of Creative Arts, Health and Wellbeing*, UK: Oxford University Press.
- Clift, S. & Hancox, G. 2010. The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance*, 3, p.79-.
- Clift, S. & Morrison, I., 2011. Group singing fosters mental health and wellbeing: findings from the East Kent "singing for health" network project. *Mental Health and Social Inclusion*, 15(2), pp.88–97. Available at: <http://www.emeraldinsight.com/doi/10.1108/20428301111140930>.
- Cohen, G.D., Perlstein, S., Chaplin, J., Kelly, J., Firth, K.M. & Simmens, S. 2006. The professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health and social functions of older people. *Gerontologist*, 46(6), pp.726–734.
- Crone, D.M., O'Connell, E.E., Tyson, P.J., Clark-Stone, F., Opher, S. & James, D.V. 2013. "Art Lift" intervention to improve mental well-being: an observational study from U.K. general practice. *International journal of mental health nursing*, 22(3), pp.279–86. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22897659> [Accessed February 27, 2017].
- Daykin, N. 2012. Developing social models for research and practice in music, arts, and health: A case study of research in a mental health setting. In R. A. R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell, eds. *Music, health, and wellbeing*. New York, NY, US: Oxford University Press, pp. 65–75.
- Dunbar, R., Kaskatis, K., MacDonald, I. & Barra, V. 2012. Performance of music elevates pain threshold and positive affect: implications for the evolutionary function



- of music. *Evol Psychol.*, 10(4), pp.688–702.
- Fraser, C. & Keating, M. 2014. The Effect of a Creative Art Program on Self-Esteem, Hope, Perceived Social Support, and Self-Efficacy in Individuals With Multiple Sclerosis: A Pilot Study. *Journal of Neuroscience Nursing*, 46(6), pp.330–336.
- Gale, N.S., Enright, S., Reagon, C, Lewis, I. & van Deursen, R. 2012. A pilot investigation of quality of life and lung function following choral singing in cancer survivors and their carers. *ecancermedicalscience*, 6.
- Gordon-Nesbitt, R. 2017. *Creative Health: The arts for health and wellbeing*, London: All Parties Parliamentary Group.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L.O., Ericson, M. & Theorell, T. 2002. Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 38(1), pp.65–74.
- Greaves, C.J. & Farbus, L. 2006. Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a mutually-method observational study. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), pp.134–142.
- Hamilton, K., Buchanan-Hughes, A., Eddowes, L. & Lim, S. 2015. *Evidence Dossier The Value of Arts on Prescription Programmes for the Mental Health and Wellbeing of Individuals and Communities*, Cambridge: Arts & Minds.
- Henriksen, K. G. & Magnussen, S. 2001. Pædagogiske bolcher – en diskussion på baggrund af Pendlerrapporten I: Social Kritik. *Social analyse og debat*, 72, pp.69–86.
- Jensen, A., Stickley, T., Torrissen, W. & Stigmar, K. 2016. Arts on prescription in Scandinavia: a review of current practice and future possibilities. *Perspectives in Public Health*, 137(5), pp.268–274. Available at: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757913916676853>.
- Jensen, A. 2017. *En systematisk gennemgang af den internationale litteratur om Kultur og Sundhed: Værdien af kunst- og kulturaktiviteter som kliniske, terapeutiske og rammesatte tiltag*, Aalborg Universitet.
- Jensen, A., Bonde, L.O. & Hjelms, E., 2016. *Kultur og sundhedsfremme i en dansk kontekst*. Aalborg Universitet.
- Jensen, A., Stickley, T. & Edgley, A., 2016. The perspectives of people who use mental health services engaging with arts and cultural activities. *Mental Health and Social Inclusion*, 20(3), pp.180–186.
- Koushede, V. 2015. *For mental sundhed - et nyt perspektiv*. Statens Institut for folkesundhed og Syddansk Universitet., København: Statens Institut for folkesundhed og Syddansk Universitet.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V. & Grebe, D. 2004. Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), pp.623–35.
- Lau, C.B. 2015. *Jeg vil bare ha' et fucking liv - et eksemplarisk studie mellem unge i en gråzone og kommunale sundhedspolitikker. Om at gentænke den sundhedsfremmende dagsorden i relation til ulighed i sundhed*. Roskilde Universitet.
- Lau, C.B. & Jensen, A. 2017. Sundhedsforståelser, når kunst- og kulturaktiviteter er en del af sundhedspraksis. In A. Jensen, ed. *Kultur og Sundhed - En Antologi*. Turbine Akademisk, pp. 29–50.
- Leckey, J., 2011. The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 18(6), pp.501–9. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21749556> [Accessed February 27, 2017].
- Lindström, B. & Eriksson, M. 2005. Salutogenesis. *Journal of Epidemiology of Community Health*, 59(6), pp.440–442.
- Sanal, A.M. & Gorsev, S. 2013. Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychology of Music*, 42(3), pp.420–429. Available at: <https://doi.org/10.1177/0305735613477181>.
- Spandler, H., Secker, J., Kent, L., Hacking, S. & Shenton, J. 2007. Catching life: The contribution of arts initiatives to recovery approaches in mental health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14, pp.791–799.
- Staricoff, R.L. 2004. *Arts in health: a review of the medical literature*, London: Arts Council
- Stickley, T., Parr, H., Atkinson, S., Daykin, N., Clift, S., De Nora, T., Hacking, S., Camic, P., Joss, T., White, M. & Hogan, S. 2016. Arts, health & wellbeing: reflections on a national seminar and building a UK research network. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, pp.1–12.
- Stickley, T. & Eades, M., 2013. Arts on prescription: A qualitative outcomes study. *Public Health*, 127(8), pp.727–734. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2013.05.001>.
- Stickley, T. & Hui, A., 2012. Social prescribing through Art on Prescription in a UK city: Participants' perspectives (Part 1). *Journal for Public Health*, 126, pp.574–579.
- Stigmar, K., Åström, M., Sarbast, S. & Petersson, I. 2016. *Kultur på recept 2.0.*, Sverige: Epidemiologi- och registercentrum Syd, Skånes universitetssjukvård
- Thomson, L., Lockyer, B. & Camic, P. 2018. Perspective Public Health. Effects of a museum-based social prescription intervention on quantitative measures of psychological wellbeing in older adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), pp.28–38.
- van de Venter, E. & Buller, A.M., 2015. Arts on referral interventions: a mixed-methods study investigating factors associated with differential changes in mental well-being. *Journal of Public Health*, 37(1), pp.143–150. Available at: <http://dx.doi.org/10.1093/pubmed/dfu028>.