

# Værdien af kunst- og kulturaktiviteter for sundhed

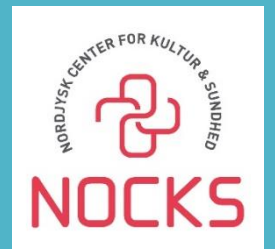
Anita Jensen, postdoc.

Videncenter for kultur og sundhed, Aalborg universitet

KL's kultur- og fritidskonference 2019



**AALBORG UNIVERSITET**



# Systematisk gennemgang af den internationale forskning

**Sygdomme/diagnoser** (kræft, HIV, kardiovaskulær sygdomme, kroniske sygdomme/smerter, erhvervede hjerneskader, PTSD, skizofreni, stress, depression; parkinsons sygdom, demens)

**Mental sundhed** (trivsel, livskvalitet, kultur på recept, social inklusion, socialpsykiatri/recovery)

**Mennesker** (krigsveteranter, børn på hospitalet, sundhedsfaldt personale, ældre, folkesundhed)

**Steder og miljøer** (palliativ pleje/hospice/plejecentre, medicinske- og sygeplejeuddannelser, hospitalet, museer og gallerier)

**Effektivisering**

**Skandinavisk litteratur** (CREMAH, CEDOMUS, Center for Music in the Brain, den kulturella hjärnan)

# Resultater

## Somatisk sundhed

øget funktionskapacitet, øget oxytocin-niveau, mindre træthed, lavere kortisol-niveau, forbedret vokale færdigheder, mindsket forringelse af stemmebåndets funktion, bedre respiratorisk funktion, reducerede smerter, reduktion i udmattelse, forøget aktivitet, afværgelse af øget medicin forbrug, forstærket kognitiv funktion og reduktion af fysiologisk stress

## Mental sundhed

bedre coping, færre negative følelser, øget livskvalitet, forbedret trivsel, reduktion i angst, bedre kropsforståelse, reduceret agitation, positive distraktioner, forbedret social interaktion, reduktion af stress, øget selvtillid og selvværd, lavere depressionsniveau, større håb og forbedret evne til forbinde sig med værdifulde dele af sig selv

# Konklusioner

Reviewet af de 177 artikler fra den internationale forskningslitteratur om kultur- og sundhed fremhæver værdien af kunst- og kulturaktiviteter som kliniske, terapeutiske og rammesat tiltag og viser god evidens for fordele ved kunst- og kulturaktiviteter og interventioner for sundhedsfremme.

Reviewet fremhæver som afgørende aspekter af kunst- og kulturbidrag til sundhedsfremme, at disse kan:

- føre til positive psykologiske og somatiske ændringer i kliniske kontekster
- bidrage positivt til terapeutiske virkninger på mental sundhed
- forbedre arbejdsglæde og trivsel på arbejdspladsen for sundhedsfagligt personale
- fremme positive relationer mellem patienter og sundhedsfagligt personale
- forbedre muligheder i psykiatrien og i recovery-orienteret behandling
- bidrage til folkesundheden

# Kulturvitaminer i Aalborg – kultur på recept

- Projektet er udarbejdet af Sundheds- og Kulturforvaltningen og forankret i Center for Mental Sundhed i Aalborg Kommune (en del af SATS-pulje pilotprojektet kultur på recept, 2016- 2019- administreret af Sundhedsstyrelsen)
- Det er et tilbud for borgerne som er sygemeldte med stress, angst og depression (mild til moderat) og som bliver henvist af jobcenteret
- Samarbejde mellem Center for Mental Sundhed og otte kulturaktører i Aalborg
- Projektet løber over ti uger med to til tre ugentlige mødegange med en varighed af mellem to til tre timer

# Kulturaktører

**Kunsten** – rundvisning og workshop

**Biblioteket** – guidet fælleslæsning

**Aalborg Symfoniorkester** – overvære prøver

**Aalborg Stadsarkiv** - Aalborg områdets historie samt byvandring

**Den Rytmiske** – fællessang

**Aalborg Teater** – rundvisning og workshop om kropssprog

**Naturvandring** – udflugt til et grønt sted

**Brugen af musik som et terapeutisk tiltag** – Musikstjernen (en app)

De hyppigste aktiviteter er fællessang og guidet fælleslæsning med i alt otte gange hver. Andre aktiviteter tilbydes mellem en og tre gange

# Resultater

## Mental sundhed

øget energiniveau, øget selvværd, mere livsglæde, forbedret 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

færre panikanfald, mindre træthed, mere fysisk energi og nemmere ved at slappe af i kroppen

# Resultater

## Sociale relationer

ingen fokus på sygdom,  
kunne deltage på egne  
vilkår, følte sig ikke dømt,  
var ligestillet med andre  
deltagere

## Betydningen af kunst- og kulturaktiviteter

skabe et frirum, være en  
øjenåbner, vække  
nysgerrighed, mærke  
følelser, bevirke  
afslappende, skabe fokus

Rapport: <https://www.musikterapi.aau.dk/nocks/nyheder/vis/ny-rapport--kulturvitaminer---kultur-paa-recept-i-aalborg-kommune.cid382816>

Artikler: *Culture Vitamins – an Arts on Prescription project in Denmark*, Perspectives in Public Health. *Aesthetic engagement as health and wellbeing promotion (IN PRESS)*, Journal of Public Mental Health.



# Konklusioner

Der konkluderes, 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 kan anskues som en katalysator, der har fremmet adgangen til indre ressourcer hos den enkelte, som kan understøtte den pågældendes aktuelle livssituation