

Avis om

KULTUR OG SUNDHED

Aarhus Kommune | Forår 2024



Nye veje til
fysisk, mental
og social sundhed



KOSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS



Om kultur og sundhed

Mennesker med Parkinson får forbedret tale ved at synge i kor. Børn i specialklasser udvikler deres selvværd og relationer ved at fordybe sig i kunst. Ældre fortæller historier om at bryde alderdommens ensomhed i en professionel teateropsætning.

Kunst og kreativitet kan noget helt særligt, når vi bruger det i nye sammenhænge. Både som konkrete tiltag i vores sundhedsvæsen, men også i skolen eller når vi bliver ældre.

Gå på opdagelse blandt initiativerne i denne avis, og hør, hvad deltagerne har fået ud af at deltage i kultur- og sundhedsinitiativer.

Sundhed gennem kunst og kultur

Mennesker, der beskæftiger sig med kunst og kultur, er mere tilbøjelige til at leve et sundere liv¹.

Evalueringen af Aarhus Kommunes indsats med kultur og sundhed peger på, at de igangsatte indsatser har skabt værdi og positive resultater for sårbare mennesker². Der ses især gode resultater blandt psykisk sårbare, udsatte og ensomme mennesker. Der ses stor effekt ved at inddrage forskellige former for kunst og kreativ udfoldelse, hvor det ser ud til, at kunst kan noget andet og mere end traditionelle tilbud.

Hvorfor har vi brug for disse nye veje til sundhed?

Det har vi fordi:

- Antallet af svært ensomme er steget fra 380.000 til 470.000³
- 24% af de unge føler i mindre grad eller slet ikke, at de har nogen at snakke med, hvis de føler sig stressede eller pressede⁴
- 35.000 danskere er sygemeldt pga. stress⁵
- Angst og depression er blandt de fem mest konstaterede diagnoser i Danmark⁶
- Mentale helbredsproblemer koster årligt 110 mia. kr. i Danmark⁷

En fælles plan for kultur og sundhed

Gennem Kultur- og Sundhedsplanen Aarhus er der skabt over 50 projekter med stærke samarbejder på tværs af kultur- og sundhedsområdet.

Med kunsten, kulturen og fællesskabet som aktive ingredienser er der arbejdet målrettet med at skabe nye veje til fysisk, mental og social sundhed.

Kultur- og Sundhedsplanen blev vedtaget af Aarhus Byråd den 2. december 2020.

Planen bygger på internationale erfaringer⁸.

Byrådet har afsat 6 mio. kr. til afprøvning og evaluering af kultur- og sundhedsinitiativer fra 2021-23. Disse initiativer er nået ud til mere end 6.000 mennesker.

Livsmestring

- trædesten til uddannelse og arbejde

Kunsten og kulturen kan bruges til at opbygge positive fællesskaber, som en del af en uddannelses- og beskæftigelsesindsats.

Aarhus har indsatser, hvor mennesker uden for uddannelse eller arbejde deltager i kulturforløb, som styrker deres trivsel, selvværd og kompetencer. Det er indsatser, der virker, fordi de finder sted i kulturelle miljøer, som har et andet fokus end de traditionelle forløb.

”

”Det her kursus har befriet så mange endorfiner og gjort mig meget glad og stolt af mig selv. Det er ikke så tit, det sker.”

– Deltager på kurset: ”Sygemeldte borgere laver selvportrætter i garn”

SPACE er for unge psykiatribrugere, der i et kulturmiljø udfolder sig kreativt og samtidigt støttes til at få hverdagsliv, arbejdsliv eller studieliv til at fungere.

Kulturvitaminer er kulturelle oplevelser og kreative aktiviteter for borgere i jobafklaring, der oplever psykisk mistrivsel, som stress, angst eller depression.

”

”Dette forløb har været en dejlig afveksling, da det at være syg og blive rask ikke var omdrejningspunktet. Hvilket har gjort, at jeg faktisk igen har fået interesser/hobbyer, som jeg i lang tid ikke har haft overskud til at overhovedet tænke på.”

– Deltager

Fællesskab

- virkelyst og deltagelse



”Det har medført refleksioner over det at ældes. Og en taknemmelighed over at være til.”

– Lis, deltager i LIVET TIL LÅNS – en teaterproduktion, der giver stemme til de ældre. Livshistorier om at bryde alderdommens ensomhed.

Det kan mærkes, når vi finder glæde ved at spille teater, dykke ned i håndarbejde eller synger sammen med andre. Deltagelse i kunst og kulturaktiviteter kan forbedre vores mentale sundhed og trivsel, ligesom det kan være en hjælp mod ensomhed, stress, angst og depression. Det at være opslugt af en aktivitet og opleve at mestre et håndværk er virksomme ingredienser, som kan løfte humøret⁹.

Gallo Kultur rækker ud til sårbare borgere og giver dem mulighed for at deltage i kulturoplevelser.



”Det betyder rigtigt meget for mig at være med i Gallo Kultur. Der kan jeg slappe af med nogle søde mennesker og skal ikke yde og bidrage med noget hele tiden.”

– Deltager

VR-kulturudbud til ældre på plejehjem. Meningsfulde kulturoplevelse for ældre borgere, som er begrænset i deres mulighed for at deltage i fysiske oplevelser.

”At se en beboer blive så glad – Jeg har faktisk aldrig oplevet noget lignende.”

– Simon Kjeldgaard, social og sundhedsassistent og velfærdsteknologipionér på Jasminvej.

Kultur i velfærden

- nærvær, tryghed og læring



”Når musikken spiller om morgenen glemmer jeg, hvor ondt jeg har det.”

– Beboer på Hjortshøj plejehjem

Citatet beskriver, hvordan beboere på et plejehjem kan opleve tryghed og nærvær, når personalet bruger musikken aktivt i hverdagssituationer. Musik, der tager udgangspunkt i den enkeltes livssituation og historie i projektet **Musik på plejehjem**.

Kultur i velfærden kan også være, når børn i specialklasser bruger kunsten til at udtrykke svære følelser og derigennem bliver set på en ny måde i en læringssituation i projektet **Grib Engagementet**.

AudioMove Explorer er et specialudviklet lyd-drama til det pædagogiske og sundhedsfaglige område.

Med Egne Ord er et skriveforløb, der henvender sig til mennesker med sygdom, som har lyst til at eksperimentere med at skrive og at bruge det som et redskab til at få det bedre.



”Jeg ryger ikke ned i depressioner, som jeg gjorde førhen. Jeg tror, at skriverierne hjælper på det, at man får tingene ud, før det sætter sig fast.”

– Deltager

Ronnie Gardiner Method er en multisensorisk træningsmetode, hvor rytme og bevægelse bruges til at hjælpe mennesker, der har sygdomme og skader på hjernen og centralnervesystemet.

KULTUR OG SUNDHED

Aarhus Kommune | Forår 2024



Nye veje til
fysisk, mental
og social sundhed

Referencer:

- ¹⁾ World Health Organization. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? – WHO-rapport, 2019
- ²⁾ Evaluering af Kultur- og Sundhedsplanen, november 2023
- ³⁾ Den Nationale Sundhedsprofil, 2023
- ⁴⁾ Dansk Psykologforening
- ⁵⁾ Stressforeningen
- ⁶⁾ Tal og fakta om psykisk sygdom i Danmark, Psykiatrifonden, juni 2021
- ⁷⁾ Ifølge en OECD-analyse fra 2019
- ⁸⁾ World Health Organization. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? – WHO-rapport, 2019
- ⁹⁾ "Sundhedseffekter ved craft" af Anne Kirketerp i "Sundhed og trivsel gennem craftaktiviteter" af Elise Bromann Bukhave og Anne Kirketerp, 2023

Forsidefoto:
Kirsten Skadhede



Scan og læs mere om initiativerne
på Kultur- og Sundhedsplan, Aarhus
<https://kulturogsundhed.aarhus.dk>

KOSA
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS

