



KULTUR OG  
SUNDHED

# LIVSMESTRING

## - trædesten til uddannelse og arbejde

”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”.

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.

**KOSA**

KULTUR- OG SUNDHEDSPLAN AARHUS



AARHUS  
KOMMUNE

## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# Sygemeldte borgere laver selvportrætter i garn

”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 sygemeldt med stress og depression.



12 timers kursus for 6 sygemeldte borgere i Aarhus Kommune  
Butik/værksted Yarnart, Silkeborgvej 152, 8000 Aarhus C

Samlet budget: 20.000 kr.



# Sundheds- fremmende kunst



Kurser i tufting, som er en nem metode til at skabe smukke billeder i garn, udbydes til sårbare personer i Aarhus Kommune.



Håndarbejde kan have sundhedsfremmende effekt og kan modvirke angst og depression. Hvis man er presset i hverdagen, så kan håndarbejdet give det lille pusterum, hvor hjernen får ro. At deltage på hold gør, at der opstår mange snakke om deltagernes individuelle situationer.



YARNART  
Jobcenter Aarhus



KULTUR OG  
SUNDHED

## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# Fripladser for sårbare unge

”Socialt har skolen givet mig et tilholdssted og en omgangskreds med unge mennesker med de samme interesser som mig. Blandingen af at skrive og læse egen tekst op i trygge omgivelser med andre, har gjort at jeg har åbnet mig og fået det bedre psykisk.”

– Tidligere elev



Skrivekunstskolen har eksisteret siden januar 2013. Skrivekunstskolen er for unge i alderen 17-30 år med op til 16 elever pr. hold/semester på Godsbanen, Aarhus.

Samlet budget: 280.500 kr.



foto: Søren Zeuth

# Skrivekunstskolen



Skrivekunstskolen er et tilbud for unge i alderen 17-30 år, som vil prøve kræfter med kreativ skrivning. I samarbejde med det socialt bæredygtige fællesskab Fundamentet samt Projekt SPACE og UngiAarhus henvises borgere til et forløb på Skrivekunstskolen.



Socialt samvær og tryghed er essentielt for livet på SKS. For skolens elever virker forløbet sundhedsfremmende, da kreativ skrivning og samtaler om litteratur kan virke terapeutisk.



Skrivekunstskolen  
Fundamentet  
Sociale Forhold og Beskæftigelse  
UngiAarhus



Skrivekunstskolen udvikler løbende på at nå ud til større målgrupper. Også målgrupper der afspejler byens diversitet. Den ambition har ført til sparring med Gellerup Højskole, som skal videreføre nogle af vores aktiviteter fx skriveworkshops. Vi planlægger desuden samarbejder med Viby Gymnasium, Aarhus Gymnasium, KFUM og KFUK.



KULTUR OG  
SUNDHED

## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# En dosis af kulturelle oplevelser og kreative aktiviteter

”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/hobber som jeg i lang tid ikke har haft overskud til at overhovedet tænke på.”

– Deltager



Fra august 2020 og frem har der været 5 forløb pr. år af 8 til 12 ugers varighed. Der har været 2-3 aktiviteter om ugen for 8-12 borgere i jobafklaring, der oplever psykisk mistrivsel, som stress, angst, depression eller lignende – minimum 50 borgere om året. Aktiviteterne har fundet sted på Folkestedet og på de deltagende kulturinstitutioner.



## Kultur- vitaminer



Kulturvitaminer er et tilbud til borgere i jobafklaring, der oplever psykisk mistrivsel, som stress, angst, depression eller lignende. Gennem kontakt til jobkonsulenter kan borgere få muligheden for at blive henvist til forløbet. Borgerne i musik, litteratur, museumsoplevelser og kreative værksteder.



Kulturvitaminer bruger kulturen som omdrejningspunkt til at forbedre den mentale sundhed og rykke borgere tættere på arbejdsmarkedet.



Folkestedet, Folkesundhed Aarhus, Sundhed og Omsorg  
Jobafklaringscentret, Social Forhold og Beskæftigelse

Den Gamle By  
FO Aarhus  
ARoS  
Aarhus Musikskole  
Aarhus Symfoniorkester



KULTUR OG  
SUNDHED

## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# Kulturmiljø som en løftestang for mentalt sårbare unge



Projektet er udviklet sammen med Lind Invest og er nu forankret i Aarhus Kommune som en fast del af tilbudsviften.

Målgruppen er 25 unge psykiatribrugere  
Aktiviteterne foregår i Kulturhus Bunkeren.



## Space



SPACE er et mellemrum, hvor unge udfolder sig kreativt og samtidigt støttes til at få hverdagsliv, arbejdsliv eller studieliv til at fungere. Projekt SPACE er målrettet unge psykiatribrugere og skal lette overgangen fra indlæggelse til beskæftigelse/uddannelse.

I projektet SPACE har Museum Ovartaci tilbudt forskellige kreative aktiviteter som er foregået på Museum Ovartacis værksteder.



Det har givet de unge mulighed for at få et ligeværdigt og sygdomsfrit frirum og møde hinanden via kunst. De unge bliver introduceret til forskellige materialer og teknikker og får inspiration til at turde udtrykke sig ved hjælp af kunst.



Jobcenter Aarhus  
Regionen  
Museum Ovartaci  
Lind Foundation  
FO Aarhus  
Skejby Rangers  
Psykiatrisk Afdeling - AUH  
Sociale Forhold og Beskæftigelse



KULTUR OG  
SUNDHED

**KoSA**  
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS



## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# Kunst og kreativitet som rehabilitering



Projektet er udviklet sammen med Lind Invest og er nu forankret i Aarhus Kommune som en fast del af tilbudsviften.

Målgruppen er 25 unge psykiatribrugere  
Aktiviteterne foregår i Kulturhus Bunkeren.

40.000 borgere har været berørt af projektets aktiviteter, som har foregået fra 2021 og stadig er i gang. Den primære målgruppe er unge psykisk sårbare, som har været tilknyttet Museum Overtaci.

Samlet budget: 1.450.000 kr.



## Museum Overtaci



Museum Overtaci sætter fokus på psykisk sårbarhed gennem aktiviteter og fællesskaber, og inkluderer mennesker med nedsat arbejds-evne i driften af museet. Velfærdsopgaverne flettes ind i et levende kulturmiljø og skaber en platform for sårbare borgers trivsel.



Unge aktive deltagelse i kulturmiljøer kan styrke deres mentale trivsel og bringe dem tættere på uddannelse og arbejde.



Museet arbejder på tværs af sektorer og har en lang række nationale og internationale samarbejdspartnere indenfor kunstverdenen, civilsamfund samt myndigheder indenfor børne, social og beskæftigelsesområdet



Museet er en central del af EU projektet "Imperfect City", hvor man vil eksperimentere med løsninger i krydsfeltet æstetik, inklusion og bæredygtighed. Projektet skal arbejde med at omdanne Kulturhus Bunkeren til et levende mødested i bydelen omkring Olof Palmes alle.



KULTUR OG  
SUNDHED

KoSA  
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS



## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# Kunst og kreativitet som rehabilitering

”Det giver så god mening at bruge kulturens smeltedigel som samlingspunkt. Musikhuset er for alle og Plads til alle er et godt eksempel på, hvordan vi kan bruge vores forskellige kvaliteter til at skabe en meningsfuld og fed dag med fokus på livsglæde og musik.”

– Jeppe Uggerhøj, Kunstnerisk chef, Musikhuset



Plads til alle foregik den 25. oktober 2023 for mennesker med fysisk og psykisk nedsat funktionsevne. Der deltog 500 deltagere i Musikhuset Aarhus

Samlet budget: 125.000 kr.

PLADS  
TIL ALLE  
25/10 2023

THE MUMES + CHIEF 1

KAYA OG OLE • BIRKESKOLEN  
THE JESS • TUNG TRAFIK

# Synlighed, livsglæde og samvær



Musikhuset Aarhus arrangerer koncertformatet *Plads til alle*.

En hel dag fyldt med musik og sang, hvor mennesker med fysisk og psykisk nedsat funktionsevne sætter dagsordenen både på og omkring scenerne i Musikhuset.



Mennesker med fysisk og psykisk nedsat funktionsevne har været på scenen og i de mange jobfunktioner, der er i Musikhuset: I baren, garderoben, billetsalget og backstage. Overalt overtager de for en dag roller og funktioner og synliggør deres værdifulde bidrag til fællesskabet.



Musikhuset, Spar Nord Fonden, FO Aarhus, Sølund Festival, Musik & Medieværkstedet MUME og Kultur & Sundhedsplanen for Aarhus.



Vi gentager Plads til Alle i Musikhuset i efteråret 2024, hvor fokus bliver på at udvide programmet og få flere gæster med fysisk og psykisk funktionsnedsættelse til at deltage gennem kontakt til kommunens bosteder mv.



KULTUR OG  
SUNDHED

KoSA  
KULTUR- OG SUNDHEDSPÅN AARHUS



## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# 70 forløb for børn i specialklasser

”Det er et kæmpe udviklingskridt for H. Han vender hele tiden tilbage til den succesoplevelse – det er en stor oplevelse og erkendelse for ham, at han kan lykkes med noget”. Lærer fra specialklasse

”Jeg ser dem samarbejde, tage ansvar for hinanden og for fællesskabet. De samarbejder, og de lærer sindssygt meget. Vi har fået en ny referenceramme, som virker for os i fællesskab – og det er gået så hurtigt!”.

Lærer fra specialklasse



I perioden 2021-2024 har der været afholdt over 70 forløb for børn i specialklasser.

Hvert forløb har strakt sig over fem mødegange. Aktiviteterne er foregået på børnenes skoler – i klasseværelse, gymnastiksal eller udenfor.



## Grib Engagementet



I Grib Engagementet har børn i specialklasser på mellemtrin deltager i fællesskaber inden for musik, teater og billedkunst i rammer og med metoder, der er tilpasset deres behov. Undervisere fra Aarhus Billed- og Medieskole, Aarhus Musikskole og Teaterhuset Filuren står for de kunstfaglige aktiviteter.



Kunstforløbene har givet børnene større mulighed for deltagelse og nye måder at lære på. Børnenes selvværd og personlige udvikling er styrket. Børnenes relationskompetencer er styrket.



Undervisere fra Aarhus Billed- og Medieskole  
Aarhus Musikskole  
Teaterhuset Filuren



Alle involverede specialklasser har ønsket flere forløb. Den værdi, som projektet har skabt for børn i specialklasser kan tænkes overførbart til mange andre målgrupper. Netop derfor er det af stor betydning, at vi vedligeholder det samarbejde, som er foregået på tværs af kultur og sundhed.



KULTUR OG  
SUNDHED

## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# Litterært samarbejde mellem erhvervsliv og socialt udsatte

”Det er rart, når man er på kontanthjælp at blive taget alvorligt”  
– Elev på Kofoeds Skole Aarhus

”Det var fedt, at underrepræsenterede stemmer kom til orde”  
– Deltager

”Det var personligt for alle engagerede i det.”  
– Deltager

 I vinteren 2022 til sommeren 2023 har der været afholdt 2 skriveworkshops, møder på tværs af samarbejdspartnere og 1 litteraturfestival med over 150 deltagere i Musikhuset Aarhus

Samlet budget: 45.900 kr.



foto:  
Kofoeds Skole Aarhus

## Kofoeds stemmer



Kofoeds Stemmer er et socialøkonomisk projekt med afsæt i litterær kulturproduktion gennem en ny og innovativ samskabelsesproces, der inddrager lokalsamfundet og skaber fælles visioner mellem udsatte borgere og erhvervslivet i Aarhus.



Eleverne på Kofoeds Skole får fortalt om det levede liv på tværs af sociale skel og diagnoser med input fra lokale aktører på tværs af det lokale erhvervsliv og kulturinstitutioner.



Musikhuset Aarhus  
Dokk1



En årligt tilbagevendende litteraturfestival er etableret i et fast samarbejde mellem Kofoeds Skole Aarhus og Musikhuset Aarhus. Kofoeds Litteraturfestival trækker på et eksisterende samarbejde med Aarhus Bibliotekerne, og har skabt grobund for en række nye samarbejder på tværs af byen.



KULTUR OG  
SUNDHED

## LIVSMESTRING

- trædesten til uddannelse og arbejde

# Dans som en vej til bevægelse og kropsbevidsthed



Aktiviteten har foregået i februar og marts 2024, hvor der har været afholdt 4 aktiviteter.

Den primære målgruppe har været mennesker, der har lyst til at danse og udtrykke sig. I alt har 16 personer deltaget i Folkehuset Ankersgade, hvor aktiviteten har fundet sted.

Samlet budget: 10.000 kr.



foto:  
Gisli Dua

# Bevægelses- atelier



Bevægelsesatelieret arbejder med at opbygge styrke, smidighed og kondition gennem et fokus på dansen og bevægelsen, som den udspringer af vores krops trang til at kommunikere. Initiativet udspringer af et samarbejde med Bora Bora og er nu udbudt gennem Folkehuset Ankersgade.



Med et ben i den moderne dans og fysioterapien skabes der en ny platform for at motivere til bevægelse, hvor både kroppen og følelserne kommer i spil.



Folkehusene  
DaDa dans v/Helle Bach  
Bora Bora



KULTUR OG  
SUNDHED