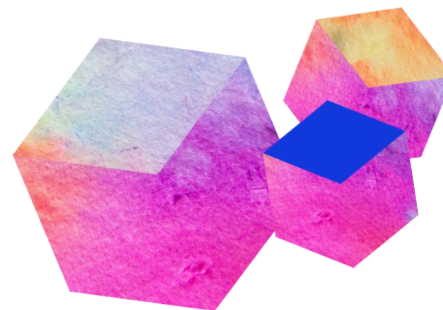


HVAD ER EVIDENSEN FOR, AT KULTUR OG SUNDHED SKABER VÆRDI?



Aarhus Kommune er førende
inden for arbejdet med
kultur og sundhed, og det
skal vi bevare og udvikle

Formålet med denne datapakke er at levere materiale, der viser arbejdet med kultur og sundhed i Sundhed og Omsorg, så det kan danne grundlag for beslutninger på området fremadrettet.

Derudover er formålet at vise evidensen for samspillet mellem kultur og sundhed.

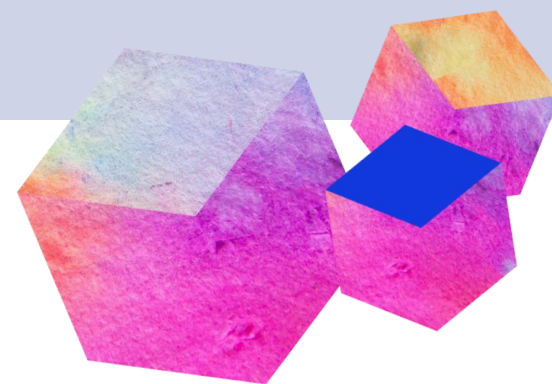
Hovedkonklusion

Evidens for effekt og værdi mellem kultur og sundhed?

Forskningen viser, at der er god dokumentation for, at kunst-, kultur og kreative aktiviteter kan have en **positiv effekt på både fysisk og mental sundhed** (WHO 2019, Jensen 2017).

WHO fremhæver, at potentialet viser sig på tværs af livsfaser og i relation til både sundhedsfremme, forebyggelse, rehabilitering og behandling. Det viser resultater fra over 3000 undersøgelser (WHO 2019).

Samme konklusion når Nordjysk Center for Kultur og Sundhed på Aalborg Universitet frem til i deres gennemgang af mere end 179 nationale og internationale fagfællebedømte forskningsartikler (Jensen 2017).



Den viden, vi står på

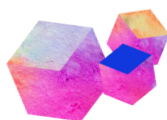
Vi læner os op ad
international og
national forskning



De erfaringer, vi står på

Vi ved, hvor potentialerne i samspillet mellem kultur og sundhed er.

Vores viden bygger på erfaringer fra over 60+ projekter, vi har kørt i Aarhus Kommune.



AARHUS
KOMMUNE

An søger	Projekttitel	An søgt beløb	Bevilget beløb	Begrundelse for tildeling
Institut for (X)	FJORDS 2.0	23.000	0	Afslag
Jalbert Production	"Enkemand" Kortfilm om Tab & Sorg	30.000	0	Afslag
MartinJanzen.com	ParkinsonPod - Et bedre liv med musik	28.400	28.400	Projektet falder fint indenfor rammerne af Kultur og Sundhedspuljen i kraft af samarbejdet med Parkinsonforeningen Aarhus. Det lægges også til grund, at der produceres data, som deles med bl.a. "Music in the Brain".
Aarhus Universitetshospital	Lindrende sjælsmusik til foreldre der mister et spædbarn	100.000	100.000	Der er et fagligt ligeværdigt samarbejde mellem musiker Trine Gøtzter Dinesen og Afdeling for Tab på Aarhus Universitetshospital, ligesom der er en klar idé om, hvilken gevinst målgruppen kan forvente ved at deltage i foreløbene.
Lærke Egebjerg	påørende til personer med demens - styrk din mentale sundhed i livet med demens	83.600	0	Afslag
ELLE percussion & flute duo	Vinterkoncerter for ældre og udsatte	15.000	0	Afslag - Projektet er henviset til og optaget i Livsglædespuljen.
Læseforeningen	Fødselsforberedende fælleslæsning i Aarhus Kommune - læsegrupper for kommende fædre og sårbare gravide	83.000	83.000	Der er et ligeværdigt samarbejde mellem Læseforeningen og Aarhus Jordemoderpraksis. Der lægges også til grund, at projektet vil etablere en forbindelse til sårbare gravide og fædre, der ikke nødvendigvis opser tilbuddet på eget initiativ, og at der er en klar idé om, hvilken værdi målgruppen kan forvente.
Aarhus Symfoniorkester	Udvikling af forskningsgrundlag for veteraners møde med klassisk musik	25.000	25.000	Det ønskes, at understøtte udviklingen af forskningsgrundlag for veteraners møde med klassisk musik.
The Art of Transformation	Transformation LAB	100.000	100.000	Projektet Transformation Lab samler faggrupper og organisationer på tværs af kultur og sundhedsfeltet og inviterer samtidig alle, der interesserer sig for kultur og sundhed til at deltage i udviklingen af et nyt fagfællesskab gennem open call. Borgere i Aarhus engageres i projektet gennem deltagelse.
Music By Line Gade	Music Without Words - kunstnerisk initiativ for børn og unge med multiple funktionsnedsættelses tværsel	100.000	40.000	Der rettes en særlig opmærksomhed mod de bæredygtigheds tanker, der nævnes i evalueringen og ansøgningen generelt. Herunder, at der fokuseres på blivende udstyr og levende produktion fremfor udgiftsrigt studietid.
Titte Elly Goard	Skulpturprojekt "Signaler"	150.000	0	Afslag
Lærke Egebjerg	Dyrk din Kreativitet - et effektivt middel mod stress	50.000	50.000	Kultur og Sundhedsrådet er positive overfor koblingen af formidling af sundhedsfaglig viden med konkrete kreative redskaber til, hvordan de unge kan få et effektivt middel mod stress. Dette gennem et flot samarbejde på tværs af fagligheder, folkeskole og en konkret målgruppe i folkeskolens udsat og udsatte klasser. Kultur og Sundhedsrådet er meget positive overfor den flotte research samt den brede og ligeværdige samarbejdskreds, der samler indsats og kompetencer fra både kultur og sundhedsfeltet, og vi glæder os til at følge arbejdet med AudioMove.
Teater Katapult	AudioMove Explorer Intermediare	50.000	50.000	Afslag
Talent Aarhus	Mental sundhed og trivsel i talentudvikling	50.000	0	Afslag
Foreningen for Orientens Danse i Århus (Flores de la Luna)	Danse- og musik kultur-arrangement	17.500	17.500	Arbejdet med at nå ud til nye målgrupper gennem samarbejder med folkehuse, frivillighedskonsulenter og Genlyd anerkendes. Vi støtter arrangementet som helhed, men er særligt interesserede i det opsøgende arbejde og tilhørende evaluering. At gå til og opleve dans gennem foreningslivet er elementært sundhedsfremmende og modvirker ensomhed.
Ida Nørholm	Enkiernes Verden	34.000	20.000	Der understøttes et arbejde med et fantasiverdens for indlagte hospitaliserte og projektet støttes til at finde en solid partner i hospitalarbejde med projektet Aarhus Kommune, der i et samarbejde ønsker at prøve universet af. Kultur og Sundhed i Aarhus ønsker at blive oplyst om samarbejdspartner, når det falder på plads.
Skrivekunstskolen, Aarhus Litteraturcenter	Skrivekunstskolen	100.000	50.000	Der ydes støtte til samarbejdet med "Fundamentet" om at nå ud til en ny målgruppe, der kunne have gavn af et skriveforløb. I et samarbejde mellem Kultur og Sundhedspuljen og Sociale Forhold og Beskæftigelse, Aarhus Kommune, bidrages med samlet set kr. 100.000,- til 4 fripladser, hvor puljen bidrager med kr. 50.000,-
ROSA	Musikalske Besøgsvenner	180.000	50.000	Kultur og Sundhedsrådet anerkender projektets indsats for, med musikens virkemidler, at nå ud til de aller mest ensomme borgere gennem samarbejdet med besøgsvenner. Der har været mange ansøgninger til den sidste runde i Kultur og Sundhedspuljen, og vi er glade for at kunne tildele midler til dette projekt.
YARNART	Sundhedsfremmende kunst	100.000	20.000	Kultur og Sundhedsrådet finder arbejdet med at tilbyde kunsthåndværk og kunst til nye målgrupper relevant og lægger vægt på samarbejdet med Jobcenter Aarhus. Der har været mange ansøgninger til den sidste runde i Kultur og Sundhedspuljen, og vi er glade for at kunne tildele midler til dette projekt.
Line gade LGBT+HUSET	Musikalske caféer på Det Blå Sted	48.000	24.000	Der ses en stor relevans i at bruge musik til at understøtte fællesskaber og samtaler gennem musik for udsatte borgere på "Det Blå Sted". Vi håber, at det kan være med til at sikre en forankring af et musikalsk initiativ for stedets brugere.
	Queer Karavanen	37.500	0	Afslag
Kamille Lindholm	Sammenspil med ensomme unge ved HUSRUM	20.000	20.000	Arbejdet med at bevæge sig fra individuel muskiterapi over i et musikalsk fællesskab findes interessant. Vi håber, at evalueringen af de unges oplevelser kan vise, hvordan de to måder at bruge musik på kan supplere hinanden. Endvidere at investeringen i udstyr også kan medvirke til, at tilbuddet kan bestå efter projektperioden.
Gallo Huset	Gallo Kultur	128.160	40.000	Arbejdet med at række ud til kulturaktive og bruge kulturen ind i et socialt sundhedsarbejde findes relevant. Vi ønsker, at understøtte arbejdet med at målrette konkrete tilbud til Gallo Husets brugere i et ligeværdigt samarbejde med kulturaktive indenfor de 5 brede kategorier i Kultur & Sundhedsplanen.
Det Jyske Musikonservatorium	Kulturelt Medborgerskab GLOMUS	50.000	15.000	Arbejdet med at invitere borgere og unge studerende ind til workshops og udvikling af kultur- og sundhedskunstnerisk medborgerskab i en international sammenhæng, anerkendes. Bevillingen er et bidrag til de 3 konkrete workshops med borgere i fokus.
Plejhjemmet Skovvang, MSO, Aarhus kommune	En løbende liste - fase 2	50.000	20.000	Der fokuseres på den del af ansøgningen, der understøtter samspillet mellem kunstværket og beboere, pårørende og medarbejdere - både i integrationen af det nuværende værk, men også i skabelsen af de endnu ikke færdige værker på den løbende liste. Rådet anbefaler evt. at tage kontakt til Center for Innovation i Aarhus for sparring på, hvordan involveringen kan blive succesfuld.
Livsdele(re)	Livsdele(re)	100.000	0	Afslag
Kolofns Skole Aarhus	Kolofns Stemmer	50.000	18.000	Arbejdet med at bruge litteraturen som sæt for Kolofns elever udvikling mod et arbejdsliv findes relevant. Elevernes skriveproces, som forløber i et del af skolens tilbud, tages et skridt videre med en udstillingsværk-produktion i samarbejde med forlagsverdenen.
AFRICAN FOOTPRINT FOUNDATION	GENERATIONS FOOTPRINT	93.807	35.000	Projektet findes relevant i forhold til at skabe motivation, glæde og sundhed for mange generationer gennem musik og dans. Der ydes støtte til at fortsætte arbejdet med mindre workshops for lokale grupper og skoler, herunder samarbejdet med fysioterapeut og gymnastikgruppen.
Teater Seachange	"Den, der går ved siden af dig": Kunstnerisk lydvandring som redskab til ro og refleksion for psykisk sårbare	43.000	20.000	Der understøttes et innovationsarbejde med at integrere kunst og kultur i Marselisborg Parken SPARK gennem lydinstallationen: "Den der går ved siden af dig". Samarbejdet mellem Psykiatriens Hus og Teater Seachange anerkendes. Vi håber, at dette kan understøtte en bæredygtig integration - og brug - af kunst og kultur på Marselisborgcentret til gavn for brugerne på Marselisborgcentret.
PDF Aarhus	Forløb for store mænd	50.000	0	Afslag
Svallegangen/Gitte Christensen	Livet Til Låns/Gitte Christensen	150.000	45.000	Der ses potentialer i en teaterforestilling med, om og for ældre (og alle) og vi vil gerne understøtte, at projektet kan gængsættes gennem workshops med ældre. Der er en opmærksomhed på, at projektet videreudvikles ligeværdigt med én eller flere samarbejdspartnere i social- eller sundhedsfeltet.
DokkX	Virtuelle Kulturoplevelser	49.647	40.000	Det er særdeles relevant fortsat at undersøge, hvad VR kan i en plejehjemsammenhæng. Dog er det besluttet, at midlerne skal gå til at understøtte en udvikling af et bredere VR-kultuudbud til ældre på plejehjem i et tæt samarbejde med kunstnere eller kulturinstitutioner, sundhedspersonale- og beboere.

Anbefalinger

Aarhus Kommune er førende inden for arbejdet med kultur og sundhed.

Hvis vi skal bevare denne position, skal vi:

- 1 Ind med drift, ud med kortsigtede projekter**
De kulturtilbud, vi ved virker, skal vi omdanne fra projektideer til mere varige kulturtilbud.

Fx Kulturvitaminer og Sang og musik på plejehjem.

- 2 Forankre kulturtilbud eksternt**
I samarbejde med eksterne partnere kan vi forankre nogle af de kulturtilbud, vi ved virker.

Ligesom vi har gjort med Ronnie Gardiner Method hos Parkinsonforeningen.

- 4 Styrke samarbejdet med virksomheder, der arbejder med velfærdsteknologi**
Her vil vi kunne igangsætte nye projekter, der opererer i samspillet mellem kultur, sundhed og velfærdsteknologi.

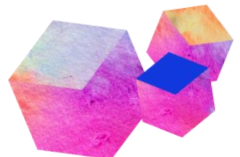
Fx Parkinsons Pod, der er en app, hvor man laver gangtræning til særlig musik.

- 3 Udvide vores samarbejde med andre aktører**
Sammen med Region Midtjylland, VIA og Aarhus Universitet har vi skabt *Midtjysk Alliance for Kultur og Sundhed (MAKS)*. Her vil vi fortsat kunne fundraise, forske og videndele om kultur og sundhed.

MAKS udvides løbende med andre relevante kultur- og sundhedsaktører.

- 5 Forblive tovholder i Sund by-netværket**
Aarhus Kommune spiller i dag en førende og afgørende rolle som tovholder på to nationale Sund-By-netværk inden for "Kultur og Sundhed" og "Dokumentation og Evaluering".

Netværket understøtter det danske folkesundhedsarbejde ved at skabe synergi i samarbejdet mellem kommuner, regioner, nationale aktører og WHO.



Et spadestik dybere

Hvad siger forskningen og lokal praksis om kultur og sundhed ift. nogle af de store velfærdsudfordringer?

Psyisk sårbarhed
Demens
Kroniske sygdomme
Ensomhed

Psykisk sårbarhed

- den internationale og nationale viden, vi står på

International og dansk forskning viser, at det er vigtigt for den mentale sundhed at deltage i kunst og kultur – og at det er vigtigt gennem hele livet.

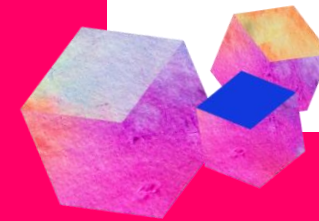
Brugen af klaverspil blev eksempelvis undersøgt som virkemiddel til at reducere stress i et studie blandt voksne. Resultaterne viste, at deltagernes kortisolniveau blev markant nedsat, efter de havde spillet klaver (Toyoshima et al. 2011).

Børn og unges trivsel kan også forbedres ved hjælp af kunst og kultur. Faktisk viser forskningen, at der er et særligt potentiale i at bruge kunst og kultur målrettet til at øge børn og unges trivsel (Jensen 2020).

Dans kan fremme trivsel og mental sundhed for unge piger med ondt i livet. I et randomiseret kontrolleret interventionsstudie fra Sverige blev 59 piger i alderen 13-18 år tilfældigt inddelt i en interventionsgruppe og en kontrolgruppe. Pigerne i interventionsgruppen deltog i dans 2 gange om ugen i 8 måneder.

Resultaterne viste, at gruppen, der gik til dans, havde signifikant bedre selvrapporteret helbred, færre somatiske symptomer, mindre følelsesmæssig stress, mindre medicinforbrug og øget selvtillid sammenlignet med kontrolgruppen. Forbedringen var stadig gældende et år efter afslutningen (Duberg et al. 2013).

Oplevet værdi ifølge forskningen



Forbedret psykosociale færdigheder

Forbedret coping-strategier

Øget selvrespekt og selvtillid

Øget modstandsdygtighed

Udvikling af relationer

Forbedret trivsel

Positive fællesskaber

Reduceret kortisolniveau.

- De lokale erfaringer, vi står på

Case om psykisk sårbarhed: Kulturvitaminer

”

Kulturvitaminer er det bedste der er sket for mig de sidste par år.

Det har gjort en kæmpe forskel for mig at være en del af et fællesskab igen

”

Jeg har på ingen måde interesseret mig for, om Kulturvitaminer kunne bringe mig nærmere en tilbagevenden til arbejdsmarkedet.

Men ikke desto mindre har det bestemt også gjort netop det. Både ved at styrke mig fysisk og mentalt.

Og ved at hjælpe mig med at finde ud af, hvad jeg kan og ikke kan og dermed blive mere klar over, hvilke jobmuligheder jeg skal gå efter, når jeg på et tidspunkt får grønt lys fra jobcenter og behandlere til at starte op i arbejde, praktik eller lignende igen

Projektet begyndte i 2020 og slutter i 2024.

Formålet er at forbedre den mentale sundhed og trivsel for borgere, der er i jobafklaringsforløb ved Jobcenter Aarhus. Fælles for deltagerne er, at de lider af stress, angst, depression eller lignende.

Deltagerne mødes om byens kulturtilbud, hvor fokus hverken er på deres sygdom eller beskæftigelsesindsats, men derimod at møde hinanden, som de mennesker, de er.

18 forløb er gennemført med i alt ca. 160 borgere.

Konklusion: Deltagerne har rapporteret om bedre trivsel, ligesom de ser en stor værdi i det fællesskab, der bliver skabt på tværs af andre med nogenlunde samme udfordringer som dem selv.

Samlet budget: 3 mio. kr. (hvoraf 700.000 kr. er bevilget fra Kultur- & Sundhedsplanen).

Samarbejdspartnere er Aarhus Symfoniorkester, ARoS, Den Gamle By, Aarhus Musikskole og FO Aarhus.

31,6 %

af folk uden arbejde har en lav score på den mentale helbredsskala

Den nationale sundhedsprofil 2021

- De lokale erfaringer, vi står på

Case om psykisk sårbarhed: Grib engagementet

24 %

af eleverne i
specialklasser har en
lav livstilfredshed

Trivselsdata fra
Aarhus Kommune
2022

”

Det er et kæmpe udviklingsskridt for Hugo. Han vender hele tiden tilbage til den succesoplevelse

– det er en stor oplevelse og erkendelse for ham, at han kan lykkes med noget

Projektet kørte fra 2021-2023.

Formålet var at give børn i specialklasser mulighed for at opleve sig som en del af et fagligt og socialt fællesskab med hjælp fra teater, musik og billedkunst.

70-80 forløb blev gennemført, hvor der i alt deltog ca. 525 børn.

Konklusion: Forløbene var med til at styrke børnenes selvværd. Derudover blev børnenes evne til at fordybe sig, skabe relationer og evne til at udtrykke, regulere og genkende følelser ligeledes styrket.

Samlet budget: 3 mio. kr. (hvoraf 700.000 kr. er bevilget fra Kultur- & Sundhedsplanen).

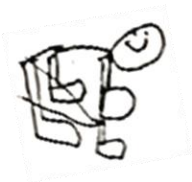
Udover dette projekt har Aarhus Kommune kørt fem andre projekter med fokus på unges mistrivsel.



”

Jeg ser dem samarbejde, tage ansvar for hinanden og 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!



- De lokale erfaringer, vi står på

Case om psykisk sårbarhed: Tid til læsning



”

Jeg kan mærke, jeg er blevet positivt påvirket af det. Jeg glæder mig til at komme ind, og det er egentlig længe siden, jeg har følt glæde ved noget

Projektet kørte i 2019-2021 i Aarhus Kommune, nationalt kørte projektet fra 2016-2020.

Formålet med forløbet var at bruge guidet fælleslæsning og læsegrupper som et redskab til at få det bedre mentalt og mindske ensomhed.

I alt blev der kørt omkring 20 forløb, hvor der ca. deltog 140 personer.

Konklusion: Både på kort og lang sigt hjælper guidet fælleslæsning på deltagernes mentale helbred ift. humør, bekymringstendens og funktionsniveau. Helt konkret oplevede deltagerne signifikante forbedringer ift. deres symptomer på depression, stress og/eller angst, ligesom de oplevede en forøget livskvalitet generelt. Det viser resultaterne fra den nationale undersøgelse.

Samlet budget: 154.000 kr.

Projektet blev til i samarbejde med Læseforeningen.

18 %

af alle danskere vil i løbet af deres liv få en depression. Det svarer til knap hver femte dansker.

Psykiastrifonden

”

Det er barsk, når man lige hører noget, der går rigtig tæt på en selv.

Men det kan måske også være forløsende, tænker jeg, at andre kan have det ligesom en selv – at det ikke er noget, jeg alene kender til.

Demens

- den internationale og nationale viden, vi står på

International og dansk forskning viser, at kunst- og kulturaktiviteter kan hjælpe personer med demens (Jensen 2017).

Projekterne dækker blandt andet over musik, sang, dans og poesi.

Én af undersøgelserne peger på, at personer med demens bliver mere aktive, når de bruger musik og sang (Harrison et al. 2010).

Musik kan også være med til at forbedre adfærdsmæssige og psykiske symptomer hos personer med demens (Choi et al. 2009).

Musikterapi kan desuden være med til at formindske oprevet sindsstemning og afværge øget medicinforbrug hos personer med demens (Ridder et al. 2013).

Poesi i kombination med aktiviteter om minder kan være med til at forbedre livskvaliteten for personer med demens, ligesom samme aktivitet kan være med til at finde tilbage til personens "personlighed" (Gregory 2011).

Oplevet værdi ifølge forskningen



Forøget aktivitet

Forbedret social interaktion

Forbedret adfærdsmæssige og psykiske symptomer

Reduceret oprevet sindsstemning samt afværget øget medicinforbrug

Formindsket problematisk adfærd

Øget selvtillid og selvværd

Forbedret livskvalitet

Øget positive følelser

Forstærkning af den kognitive funktion.

- De lokale erfaringer, vi står på

Case om demens: Sang og musik på plejehjem



”

En beboer er meget apatisk og svær at få til at medvirke om morgenen, når han skal op og vaske sig og i sit tøj.

Morgenen indledes nu hos beboeren med at spille musik, som beboeren kan lide, fx sømandssange, som minder ham om hans tid på havet.

Det får ham til at blive mere aktiv og opmærksom, og der skabes en bedre og mere behagelig plejesituation – for både ham og medarbejderen.

Projektet har kørt siden februar 2020, og indsatsen har været fordelt på tre forskellige plejehjem.

Formålet er at forebygge og minimere udadreagerende adfærd i vanskelige plejesituationer ved hjælp af musik.

I alt har 120 beboere og deres pårørende deltaget. Dertil 121 medarbejdere.

Konklusion: 40 % af den udadreagerende adfærd er blevet reduceret på grund af projektet.

Samlet budget: 1,6 mio. kr. (udelukkende midler fra Sundhedsstyrelsen).

Udover dette projekt har Aarhus Kommune kørt seks andre projekter med fokus på demens.

”

Her hvor der har været musikprojekt, det har ændret min mand.

Han er mere opmærksom – han er glad, når jeg kommer ... en dag tog han lige pludselig om mig.

Jeg har sådan brug for et klem.

9%

af alle personer med demens har en udadreagerende adfærd

Nationalt Videnscenter for Demens

Udadreagerende adfærd er et udtryk for mistrivsel hos den demensramte, ligesom adfærden ofte har store konsekvenser for de omkringliggende omgivelser

Sundhedsstyrelsen 2019

Kroniske sygdomme

- den internationale og nationale viden, vi står på

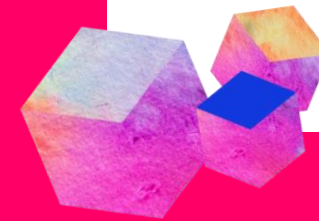
Da det ikke er muligt at give et samlet overblik over alle kunst- og kulturprojekter relateret til alle kroniske sygdomme, tages her udgangspunkt i følgende kroniske sygdomme: KOL, multipel sklerose og Parkinsons syge.

Mange personer med KOL lider af hoste og åndenød. I et 36-uger langt projekt blev det undersøgt, om kor kunne hjælpe med at forbedre deltagernes lungefunktion. Resultaterne viste, at sang havde en forbedrende effekt på lungerne, ligesom deltagerne oplevede bedre trivsel på grund af mødet med andre personer med KOL (Skingley et al. 2014).

Multipel sklerose relateret til kreative aktiviteter som akrylfarve, collage og strik blev undersøgt i et kvantitativt effekt-studie. Resultaterne viste, at deltagerne fik større selvværd, ligesom de fik større handleevne til at leve med og kontrollere sklerose. Alle resultater var signifikante (Fraser & Keating 2014).

Personer ramt af parkinson kan med hjælp fra dans få forbedret deres sociale og fysiske niveau (Houston and McGill 2013). Ligeledes kan sang være med til at styrke de vokale færdigheder, hvor sangen på den måde bidrager til at mindske forringelsen af stemmebåndet (Tanner et al. 2016).

Oplevet værdi ifølge forskningen



Bedre lungefunktion (KOL)

Forbedret trivsel (KOL)

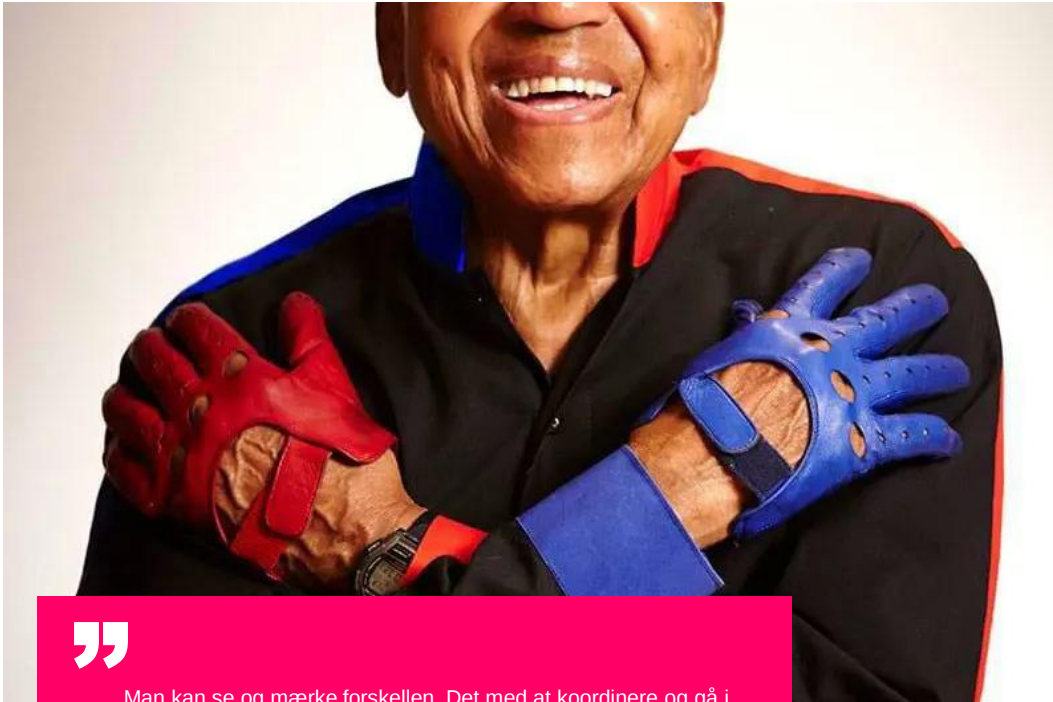
Bedre selvværd og øget håb (multipel sklerose)

Forbedret kropsforståelse (parkinson)

Styrket vokale færdigheder (parkinson)

Mindsket forringelse af stemmebåndets funktion (parkinson).

Case om kroniske sygdomme: Ronnie Gardiner Method



”

Man kan se og mærke forskellen. Det med at koordinere og gå i takt. Signaler i arm og ben kommer frem igen. Forskellen på i starten og i dag har været kæmpe stor

”

Man går meget glad herfra. Netop det sociale samvær med andre har gjort mig glad

Ronnie Gardiner Method (RGM) er en international anerkendt træningsmetode, der tager udgangspunkt i musik, rytme og bevægelse.

Metoden bruges især til at hjælpe mennesker, der er ramt af parkinson.

Projektet kørte én gang i 2020, hvor 4 borgere deltog.

Sidenhen har Parkinsonforeningen overtaget projektet og udbyder i dag RGM for deres medlemmer.

Konklusion: Træningen stimulerer samarbejdet mellem hjernehalvdelene. Det betyder, at der kommer øget neuroplasticitet og nye neurobaner, hvilket er med til at forbedre de motoriske og kognitive færdigheder. Egenskaber, der hjælper den parkinsonramte til væsentlig bedre livskvalitet og til at få flere færdigheder.

Samlet budget: 16.000 kr.

Projektet blev til i samarbejde med Aarhus Musikskole.

12.000

personer lider af
parkinson

Parkinsonforeningen

- De lokale erfaringer, vi står på

Case om kroniske sygdomme: Med Egne Ord

Projektet kørte i 2021-2022.

30 personer deltog, hvor alle forinden havde været i et forløb ved Folkesundhed Aarhus pga. sygdom.

Formålet med forløbet var at bruge skrivning som et redskab til at få det bedre. Konkret tog skriveøvelserne afsæt i de tab, man som menneske kan opleve i forbindelse med sygdom.

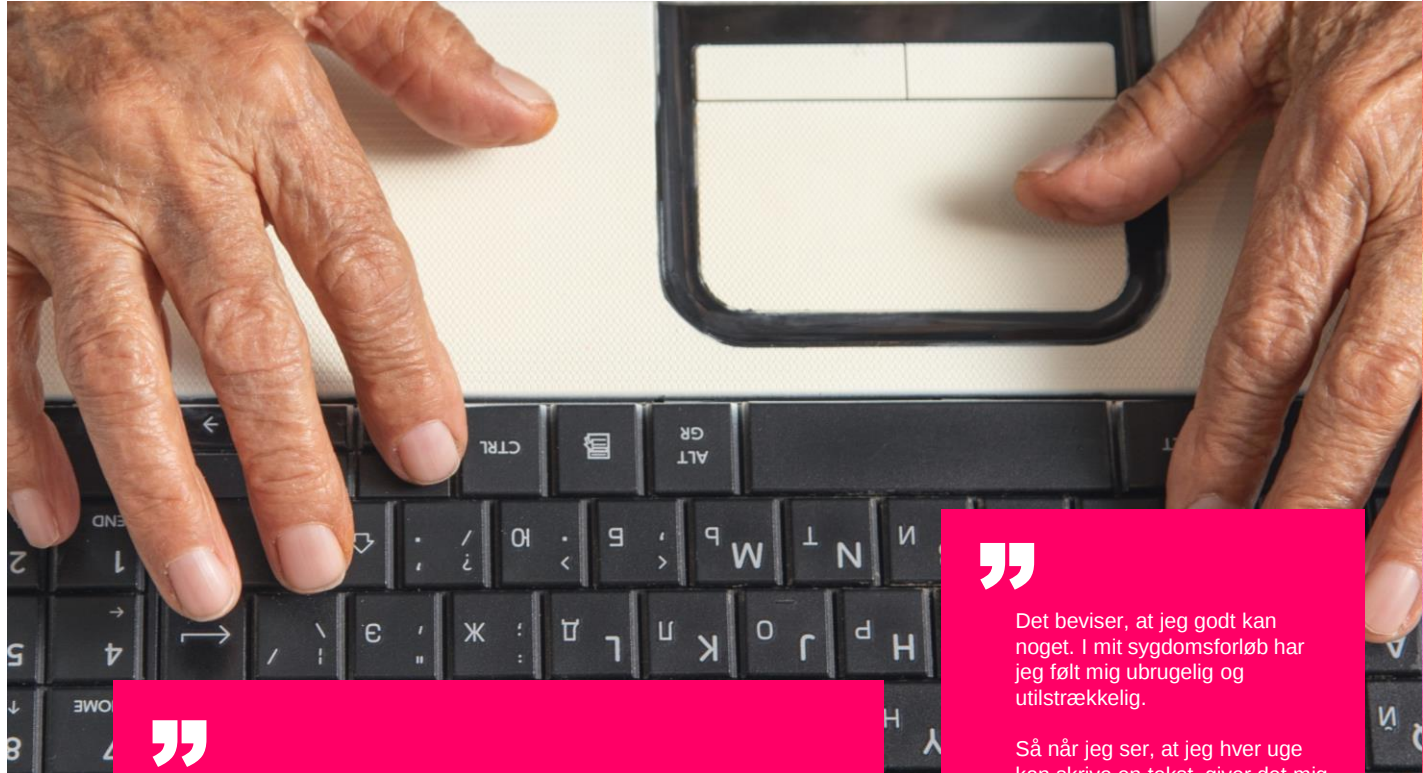
Konklusion: Deltagerne oplevede, at de havde fået det bedre efter skriveforløbet, blandt andet i form af øget selvværd og tro på egne handlemuligheder.

Samlet budget: 156.000 kr.

36 %

af alle danskere over 16 år lider af en kronisk sygdom

Den nationale sundhedsprofil 2021



”

Nogle af de vigtige lektioner, som jeg har taget med, og som har hjulpet mig til mere ro i min dagligdag, det er, at mine tekster ikke skal noget. De er ok, som de er. Jeg er ok, som jeg er. Jeg skal ikke haste efter noget. Det er helt i orden.

Så nu arbejder jeg på det og nyder, og hvad det skal blive til, må jeg se. Fantastisk følelse. Godt humør. Sidder midt i en stresset december og har det faktisk udmærket. Det er meget sjældent.

”

Det beviser, at jeg godt kan noget. I mit sygdomsforløb har jeg følt mig ubrugelig og utilstrækkelig.

Så når jeg ser, at jeg hver uge kan skrive en tekst, giver det mig tro på, at jeg stadig kan noget.

Det er dejligt at få feedback og ros efter at have set sort på det hele i lang tid

Ensomhed

- den internationale og nationale viden, vi står på

International og dansk forskning peger på, at deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter kan være fællesskabsdannede (Jensen 2017).

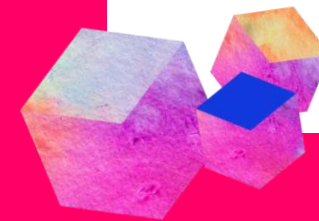
Projekterne dækker blandt andet over dans, kreativ skrivning, museumsbesøg og korsang.

Én af undersøgelserne viser, hvordan brugen af poesi og kreativ skrivning kan være med til at åbne op for, at borgere i lindrende pleje kan dele historier med hinanden, som de måske ellers ikke villet have gjort. På den måde kan der skabes mulighed for et fællesskab, hvor personerne kan knytte forbindelse til hinanden (Haraldsottir 2011).

Socialt ensomme ældre blev i en dansk undersøgelse samlet, hvor de på et museumsbesøg skulle indgå i aktiviteter, der skulle stimulere relationelle processer. Efter besøget fortalte deltagerne, at de følte sig mindre ensomme – og museet så sig selv som en aktiv hjælper i forhold til social integration (Overgaard & Sørensen 2015).

Korsang kan også være med til at reducere ensomhed. I et studie blev 166 sunde ældre inddelt i to grupper, en gruppe, der sang korsang, og en kontrolgruppe. Resultaterne viste, at korsangsgruppen var mindre ensomme, og at de havde færre sundhedsproblemer generelt end kontrolgruppen (Cohen et al. 2006).

Oplevet værdi ifølge forskningen



Forbedret sociale relationer

Bekæmpelse af social isolation

Forstærke følelsen af fællesskab

Øget social interaktion

Øget trivsel.

- De lokale erfaringer, vi står på

Case om ensomhed: Livet til låns



”

Spændende at arbejde med helt almindelige mennesker med vores forskelligheder og alligevel opdage en samhørighed med folk, man tilfældigt er sat sammen med.

Synes faktisk, at jeg lærer mig selv bedre at kende og tager det med ud i livet

Projektet kørte i efteråret 2022.

Formålet var at styrke ældre borgeres trivsel og sætte fokus på alderdommen gennem teater, hvor borgerne selv skulle skabe historierne og spille skuespil.

I alt har 22 borgere deltaget.

Forestillingen blev vist 10 gange på Teatret Svalegangen.

Konklusion: Deltagerne har oplevet, at det har været befriende at tale med ligesindede, da særligt savnet og alderdommen fylder i mange af de ældres liv.

Samlet budget: 1.272.000 kr. (hvoraf 195.000 kr. er bevilget fra Kultur- & Sundhedsplanen).

Projektet blev til i samarbejde med Teatret Svalegangen, Eutopia 2017, FO-Aarhus og Ældresagen.

Udover dette projekt har Aarhus Kommune kørt to andre projekter, hvor ensomhed bl.a. var i fokus.

11%

af de +75 årige
oplever ensomhed

DEFACTUM, 2022

Baggrund

Er der (tiltagende) evidens for værdien i samspillet mellem kultur og sundhed?

Svaret er ja.

” I de sidste 15 år er den evidensbaserede effekt af kunst og sundhedstiltag i stigende grad blevet dokumenteret

*Ph.d. ved
Nordjysk Center for
Kultur og Sundhed
Anita Jensen*

” Resultater fra over 3000 undersøgelser identificerer, at kunst har en vigtig rolle inden for forebyggelse af dårligt helbred samt styring og behandling af sygdomme i hele menneskets levetid

*WHO
Oversat uddrag fra "WHO Health
Evidence Network Synthesis
Report" (2019)*

” Kulturen kan være en del af en løsning på andre forvaltningsområder [end i kulturforvaltningen]

*Center for Kulturevaluering
på Aarhus Universitet*

” Selvom det er svært at give det placebo, så findes der efterhånden nok evidens til at sige, at kultur har en helbredende effekt (...)

Vi behøver ikke længere argumentere for betydningen af kulturen i vores forskningsproces

*Prodekan på Aarhus Universitet
Anne Marie Pahuus*

Det handler dog samtidig om, at vi anerkender en bredere værdiforståelse og en bredere dataforståelse end det klassiske årsags-virknings-forhold ...

... hvilket **Aarhuskompasset** åbner op for:

Med Aarhuskompasset fulgte en ny forståelsesramme. Og med den nye forståelsesramme blev der sat øget fokus på, hvad der giver værdi for borgerne.

Det fordrer også en ny forståelse af viden og evidens – for hvordan måler vi, hvad der giver værdi for borgerne, hvis vi udelukkende skal fokusere på data, der kan tælles i et Excelark?

Den nye måde at måle værdi for borgerne på er helt i tråd med den måde, vi i Aarhus Kommune har evalueret Kultur- & Sundhedsplanen på.

Aarhuskompasset giver nye måder at måle værdi for borgerne på

Resultater som *positiv ændret selvopfattelse, forbedrede mestringssevner, reduceret ensomhed og større trivsel* er vigtige indikatorer for god mental sundhed

– og det måles og dokumenteres anderledes end kvantitative effektmål.

Med Aarhuskompassets forståelsesramme kan vi anerkende, at disse indikatorer er vigtige og er en nødvendig del af vores datagrundlag.

For det fortæller noget om, hvad borgerne oplever som værdi for dem.

”

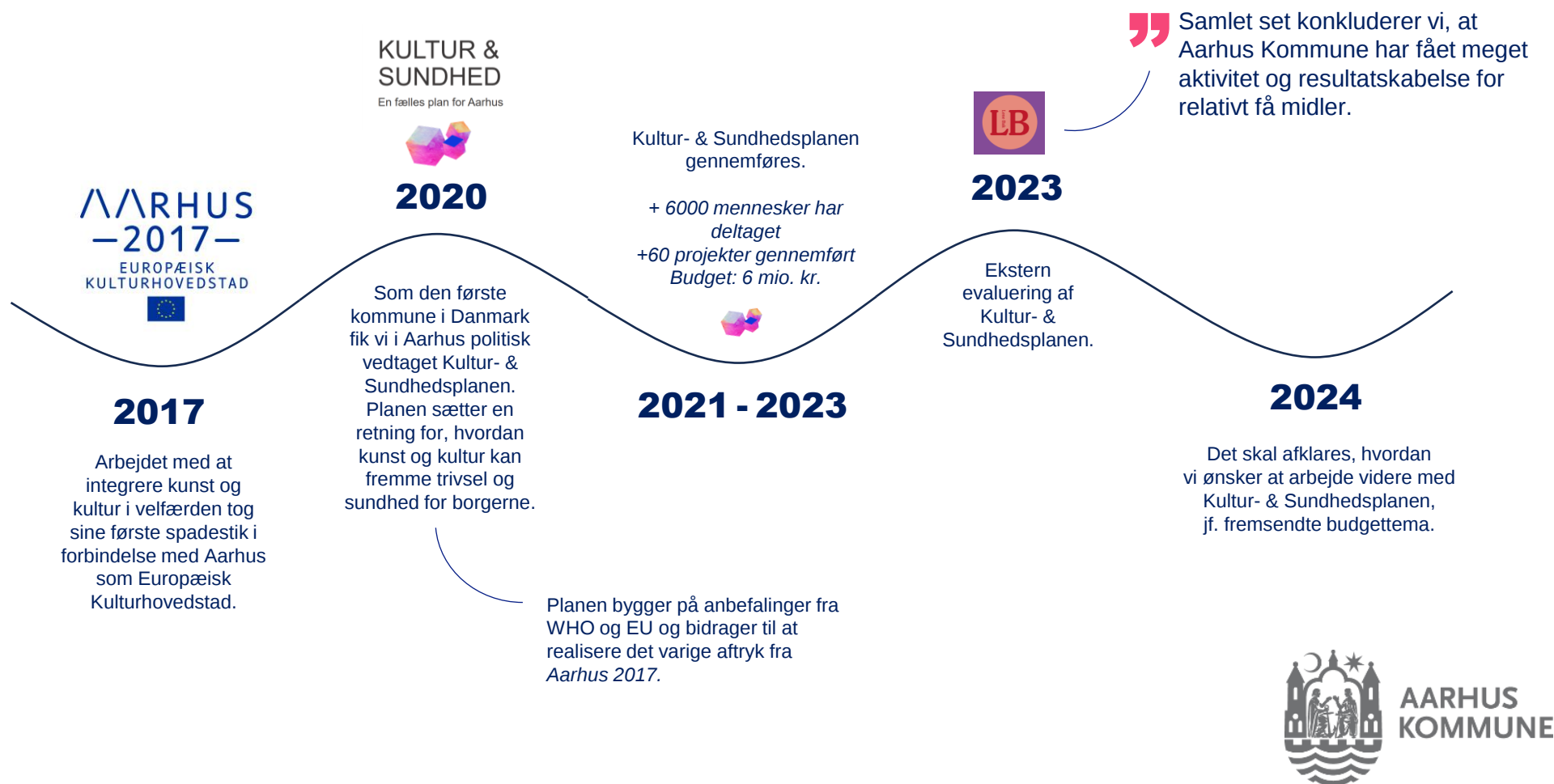
For mig er Kultur- & Sundhedsplanen et virkelig godt eksempel på et konkret initiativ, som tager udgangspunkt i den tankegang, der ligger i Aarhuskompasset.

Kultur- & Sundhedsplanen måler og arbejder ud fra, hvad der giver værdi for borgerne.

Dvs. med en oprigtig nysgerrighed på, hvordan værdi ser ud fra borgernes perspektiv og med en åbenhed for at omfavne flere typer data, end dem der ligger i kommunens fagsystemer

*Programleder for Aarhuskompasset,
Ina Bøge Eskildsen*

Som den første kommune i Danmark fik vi i Aarhus Kommune en Kultur- & Sundhedsplan



Kultur

Vi lærer os op ad WHO's forståelse af kultur, som indbefatter følgende fem kategorier (WHO 2019).



Performance
*Musik, dans,
teater, sang m.m.*



**Billedkunst, design og
håndværk**



Litteratur



Online og digital kunst



Kulturoplevelse
*Museumsbesøg, koncerter,
teaterforestilling m.m.*

Det betyder samtidig, at sport, mad, arkitektur og natur **ikke** indgår i WHO's og dermed vores forståelse af kultur.

Sundhed

Vi forstår sundhed som et samlet hele af fysisk, mental og social sundhed (WHO 1946).



Fysisk sundhed

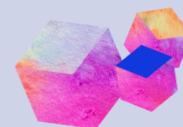


Mental sundhed



Social sundhed

- Aarhus Kommune (2020): *Kultur & Sundhedsplanens casesamling. En kortlægning af kultur- og sundhedsaktiviteter i Aarhus.*
- Bak, L. & Hansen, K. (2023): *Kultur og Sundhedsplanen. Ekstern evaluering.*
- Center for Kulturevaluering på Aarhus Universitet (2018): *AARHUS 2017 FØR - UNDER - EFTER Forskningsbaseret evaluering af effekterne ved kulturhovedstadsprojektet. rethinkIMPACTS2017_main_report.pdf (au.dk).* [Lokaliseret 17. maj 2014].
- Choi, A.-N. et al., (2009): Effects of Group Music Intervention on Behavioral and Psychological Symptoms in Patients with Dementia: A Pilot-Controlled Trial. *International Journal of Neuroscience*, 119(4), pp.471–481.
- Cohen, G. (2006): Research on creativity and aging: the positive impact of the arts on health and illness. *Generations*, 30(1), p.7-15.
- Culture For Health (2022): Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe. [Final_C4H_SummaryReport_small.pdf \(cultureforhealth.eu\)](#), [Lokaliseret 17. maj 2014].
- DEFACTUM (2022): HVORDAN HAR DU DET? 2021 SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER. [b1_webversion-8.pdf \(defactum.dk\)](#), [Lokaliseret 17. maj 2014].
- Duberg A, Hagberg L, Sunvisson H, Möller M. (2013): *Influencing self-rated health among adolescent girls with dance intervention: a randomized controlled trial.* JAMA Pediatr, <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1390784>, [Lokaliseret 17. maj 2024].
- Ernst M. et al. (2024): Physical exercise for people with Parkinson's disease: a systematic review and network meta-analysis (Review). cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013856.pub3/epdf/full, [Lokaliseret 17. maj 2024].
- 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.
- Gregory, H., (2011): Using poetry to improve the quality of life and care for people with dementia: A qualitative analysis of the Try to Remember programme. *Arts & Health*, 3(2), pp.160–172.
- Haraldsottir, E., (2011): Poetry and creative writing in palliative care: an alternative approach to communication. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 1(2), p.260
- Harrison, S. et al., (2010): Development of a music intervention protocol and its effect on participant engagement: Experiences from a randomised controlled trial with older people with dementia. *Arts & Health*, 2(2), pp.125–139.
- Houston, S. & McGill, A., (2013): A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson's. *Arts & Health*, 5(2), pp.103–119.
- Jensen, A (2017): *En systematisk gennemgang af den internationale litteratur om Kultur og Sundhed.* [En systematisk gennemgang af den internationale litteratur om Kultur og Sundhed \(aau.dk\)](#), [Lokaliseret 17. maj 2024].
- Jensen, A., Torrisen, W., & Stickley, T. (2020): *Arts and public mental health: exemplars from Scandinavia.* Public Health Panorama, 6(1), 193-200.
- Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed (2023): *Bedre vilkår for kultur og sundhed. Tværfaglige perspektiver og politiske anbefalinger i 2023.*
- Overgaard, I. & Sørensen, N.Ø., (2015): Can an art museum help in combating loneliness? *Journal of Applied Arts and Health*, 6(2), pp.187–203.
- Pahuus, A. M (2024): *Hvordan hænger kultur og sundhed sammen? Hvordan hænger kultur og sundhed sammen? | Midtjysk Kulturakademi (midtjukturen.dk)*, [Lokaliseret 17. maj 2024].
- Parkinsonforeningen (2021): *Antal af personer med parkinson i Danmark.* [Parkinsonforeningen - Antal af personer med parkinson i Danmark – Parkinsonforeningen](#), [Lokaliseret 17. maj 2024].
- Ridder, H.M.O. et al., (2013): Individual music therapy for agitation in dementia: an exploratory randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 17(6), pp.667–678.
- Skingley, A. et al., (2014): "Singing for Breathing": Participants' perceptions of a group singing programme for people with COPD. *Arts & Health*, 6(1), pp.59–74.
- Sundhedsstyrelsen (2019): *Demens og udadreagerende adfærd. Demens og udadreagerende adfærd – Sundhedsstyrelsen*, [Lokaliseret 17. maj 2024].
- Toyoshima, K. et. al. (2011): "Piano playing reduces stress more than other creative art activities. *International Journal of Music Education*, 29(3), pp.257-263.
- Tanner, M., Rammage, L. & Liu, L., (2016): Does singing and vocal strengthening improve vocal ability in people with Parkinson's disease? *Arts & Health*, 8(3), pp.199–212.
- WHO (1946): *Constitution.* <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>, [Lokaliseret 17. maj 2024].
- WHO (2019): *Health Evidence Network Synthesis Report 67.*



HVAD ER EVIDENSEN FOR, AT KULTUR & SUNDHED SKABER VÆRDI?

Udgiver: Aarhus Kommune, Sundhed og Omsorg
Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus C.

Kontakt: Stabsleder i Strategi og Udvikling,
Hanne Lynghøj Ellerbæk, ehal@aarhus.dk.

Juni 2024

