

Kultur og Sundhed

Et alsidigt forsknings- og praksisfelt

Anita Jensen, postdoc.

EFS for Psykiatri og Psykosocial Rehabilitering

Seminar, Odense okt. 7, 2019

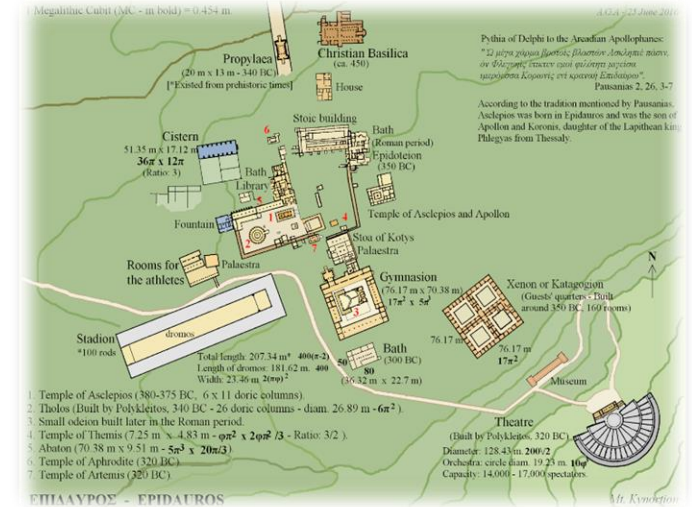


AALBORG UNIVERSITET

“Everything that needs to be said has already been said.
But since no one was listening, everything must be said
again.” André Gide

Historisk relevans

- Gamle Grækere - harmonien mellem krop og sind
- Nordisk praksis
- Kunst- og musikterapi
- Kunst i psykiatrien (både som indlagt og i socialpsykiatrien)
- Ergoterapi

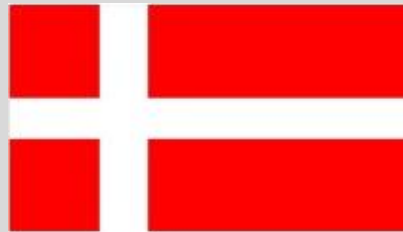


Betegnelser for feltet

- Arts in health
- Arts for health
- Arts and Health



Kultur og Sundhed



Kultur och hälsa



Hvad er kultur- og sundhedsfeltet?

Et tværfagligt område, hvor fagprofessionelle fra social- sundheds- og uddannelsessektorerne samarbejder med fagprofessionelle fra kultursektoren om at tilrettelægge og gennemføre projekter og programmer, der kombinerer kunst- og kulturoplevelser med et sundhedsfremmende perspektiv. Kan defineres som:

Aktivt engagement i en kulturaktivitet, der er rammesat og gennemføres med henblik på at skabe en sundhedsfremmende effekt, både fysisk, psykisk og socialt (Jensen et al. 2016).

(emotionelt, kulturelt, eksistentielt, ergoterapeutisk og spirituel)

Krydsfeltet mellem humaniora- og sundhedsforskning og praksis

Sundhedsfaglige dimensioner: måle blodtryk, medicinforbrug, smerter, kognitive funktioner, hjerne- og nervesystem, kortisol-niveauer osv.

Humanistiske perspektiv: trivsel, social kapital, fællesskabet, livskvalitet, selvoplevet sundhed, æstetiske processer osv.



Sundhedsforståelser

Kultur- og sundhedsfeltet tager udgangspunkt i sundhedsforståelser, der forstår det hele menneske.

Den sociale model bygger på, at sygdom og sundhed indgår i en komplekst sammenhæng, hvor biologiske, individuelle, sociale, kulturelle, strukturelle og historiske dimensioner fletter sig ind i hinanden (Diderichsen et al. 2011, Glasdam, 2009, Marmot, 2008, Seedhouse, 2001, Dahlgren & Whitehead, 1991).

Det handler om at styrke de indre ressourcer, der allerede eksisterer i den enkelte (Antonovsky, 2003)



Overordnede kategorier i feltet



- Kunst, musik, danse- og dramaterapi (creative therapies)
- Participatoriske kunst- og kulturprogrammer
- Kunst/Kultur på recept
- Kunst/kultur i sundhedsvæsenet
- Medicinske- og sygeplejerskeuddannelser og medicinskhumaniora

Kunst, musik, danse- og dramaterapi

Kunst, musik, danse- og dramaterapi involvere brugen af kunstformer som et psykoterapeutisk redskab og er anvendt af kvalificeret terapeuter. Disse terapiformer bruger billedkunst, sang/musik, dans og teater som kommunikationsværktøjer. Sektioner kan være one-to-one forløb eller som en gruppe.



Participatoriske kunst- og kulturprogrammer

Participatoriske kunst- og kulturprogrammer involvere at skabe muligheder for mennesker med somatiske- eller mental sundhedsproblemer, for at engagere sig med kunst/kultur som et redskab til at forbedre deres trivsel og livskvalitet. Disse programmer/projekter findes ofte på plejecentre, hospitaler, hospicer, ngo'er, i socialpsykiatrien, fængsler, patientforeninger osv.



Kunst/Kultur på recept

Rammesatte programmer hvor deltagere er henvist af enten en sagsbehandler, en socialrådgiver, en læge eller lignende.

Kunst- og kulturaktiviteter er forskellige fra programme til program. Kan være: billedkunst, teater, dans, fællessang, fælleslæsning osv.

Deltager antal og programmets længde variere, typisk max 12 deltagere og max tre gange om ugen i op til 2 timer.



Kunst/kultur i sundhedsvæsenet

Kultur og sundhed handler, i denne kontekst primært om kunst i sundhedsmiljøer, der skaber et forbedret miljø og oplevelser for patienter, pårørende og sundhedsfaglige. For eksempel, kunstudstillinger på hospitaler eller et samarbejde med en kunstner med henblik på at skabe et bedre miljø. Det handler ofte om lyd, lys, farver osv.



Medicinskuddannelse og medicinskhumaniora

Kunst og kultur kan blive brugt som et undervisningsredskab for sundhedsfaglige og til bedre at forstå empati og undersøge etiske problemer i medicin.

Deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter kan hjælpe sundhedsfaglige med at udføre deres arbejde på forskellige måder. F.eks. sundhedspersonale kan interagere med patienter ved brugen af billedkunst, musik, litteratur osv. En kirurger bruger musik til at skabe en afslappet atmosfære under en operation osv.



Kultur- og sundhedspraksis

Aktører	Steder/miljøer	Kunst-/designdiscipliner
Arkitekter Borgervejledere Designere Ergoterapeuter Frivillige Forskere Kunstnere (skuespillere, billedkunstnere, musikere, komponister, sangere, dansere) Kunstpædagoger Lærere Museer/galleriundervisere /formidlere Koordinatorer (social-, sundheds-, uddannelses- og kulturområdet) Læger, sygeplejersker og andre sundhedsfaglige Musik-, drama- og kunstterapeuter Psykiatere Psykologer Pædagoger Socialrådgivere	Aftenskoler Biblioteker Dagcentre/væresteder Hospicer Hospitaler Kulturinstitutioner/-huse Lokalforeninger Museer/gallerier Ngo'er Patientforeninger Plejecentre Psykiatriske enheder Pædagogiske institutioner Skoler Teatre Universiteter	Arkitektur Billedkunst Design Drama Film Fotografi Litteratur Musik Poesi Sang

Kultur og sundhed i praksis

Air Arts - The arts programme på Derby hosptial

<https://www.youtube.com/watch?v=SR-6L8MLvFg>

‘Made me feel like I was still living, It was a highlight, breaking up the monotony – taking away the focus of being ill’.



Erindringsdans i Danmark

- Erindringsdans bygger på reminiscenstanken. Formålet er således ikke at lære at danse men ved at lytte til kendt musik og se andre danse – at få minderne frem og blive motiveret til selv at deltage i dansen.
- Kendte sange og melodier kan genkalde minder og bevægemønstre og skabe glæde og socialt samvær for både beboere, personale og evt. pårørende
- Dans som bevægelsesterapi involverer hele kroppen og kan skabe glade følelser, god kommunikation og positiv adfærd.



Hvordan kan kunst- og kulturaktiviteter bidrage til vores sundhed?

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 depressions-niveau, større håb og forbedret evne til forbinde sig med værdifulde dele af sig selv

Mennesket, kunst, kultur og sundhed

Det hele menneske kan ikke blot anskues som et biologisk væsen, men er et kulturvæsen som er skabende og har handlekraft, en historie og kultur.

Sanserne kan være med at styrke hjernen og kroppen, og kan derved være et redskab til helbredelse eller/og øget trivsel og livskvalitet

Sanserne kan aktivere indre ressourcer som intelligens, robusthed, selvtillid, kreativitet, åndelighed osv.



Kunst for kunstens skyld

Kultur- og sundhedspraksis er **IKKE** et forsøg på at instrumentaliserer kunsten men netop et forsøg på, at bruge kunst og kultur til det, det også kan:

- skabe nysgerrighed og viden
- skabe fælleskaber/ fælles oplevelser
- forandre
- udfordre
- aktivere sanserne/ giv en æstetisk oplevelse
- være medskabende

Alle sammen koncepter, der kan bidrage til bedre trivsel, livskvalitet og sundhed for den enkelte.

Kulturvitaminer – et kultur på recept projekt i Aalborg

- Projektet i Aalborg er udarbejdet af Sundheds- og Kulturforvaltningen, forankret på Center for Mental Sundhed
- Målgruppen er sygemeldte med stress, angst og depression (mild til moderat) som er henvist af jobcenteret
- Projektet løber over ti uger med 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



Kulturaktører og aktiviteter

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



Resultater

Tema	Definition
Mental sundhed	Deltagerne beskriver deres mentale sundhed før og efter deltagelse i Kulturvitaminer
Fysisk sundhed	Deltagernes beskrivelse og kommentarer til ændringer i deres fysiske sundhed efter at have deltaget i Kulturvitaminer
Sociale relationer	Beskrivelser af, hvordan deltagerne har oplevet fællesskabet og de sociale relationer forbundet med deltagelse i Kulturvitaminer
Kunst- og kulturaktiviteter	Deltagernes selvoplevede effekt af deltagelse i kunst – og kulturaktiviteterne.

Mental sundhed

Tema	Definition	Subtema
Mental sundhed	Deltagerne beskriver deres mentale sundhed før og efter deltagelse i Kulturvitaminer	i) genfundet glæde ii) overvindelse iii) forandringer fryder iv) "også mine børn kan mærke det" v) fra (over)kritisk til selvomsorg vi) "alt er bare blevet nemmere – synes jeg"

i) genfundet glæde

"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



Resumé af resultater i forhold til deltagerne mental 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
- en følelse af at være tættere på arbejdsmarkedet

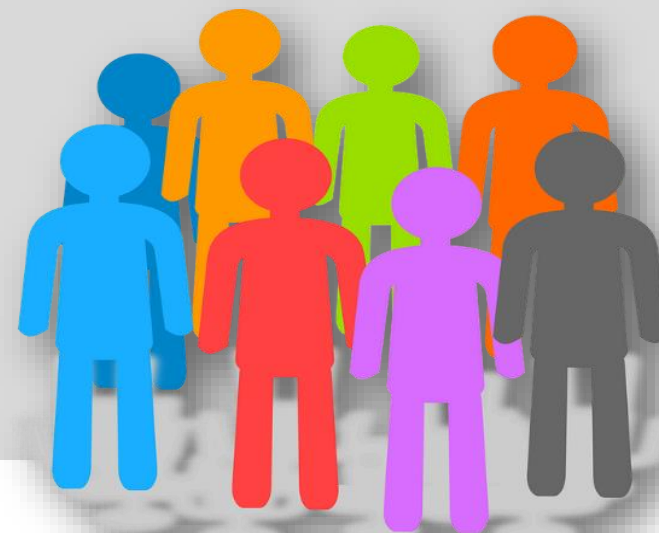


Sociale relationer

Tema	Definition	Subtema
Sociale relationer	Beskrivelser af, hvordan deltagerne har oplevet fællesskabet og de sociale relationer forbundet med deltagelse i Kulturvitaminer	i) det forstående fællesskab ii) at være i samme båd iii) en øjenåbner

i) det forstående fællesskab

”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



Resumé af deltagerne oplevelser af fællesskabet

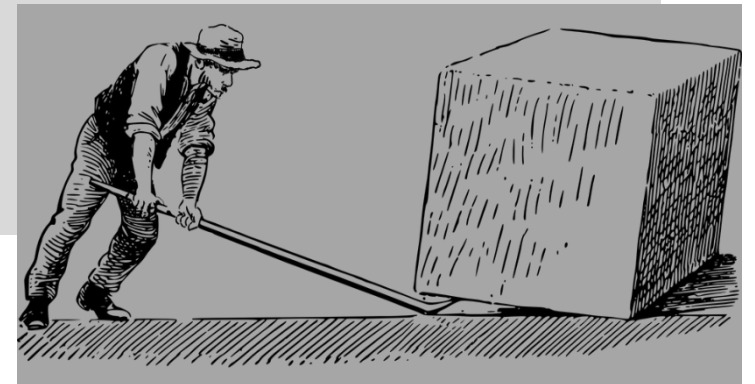
Resultaterne viser, at deltagerne oplevede, at for at fællesskabet fungerede, er det vigtigt:

- at der ikke er fokus på sygdom
- at man kunne deltage på egne vilkår
- ikke at føle sig dømt
- at være ligestillet med de andre deltagere



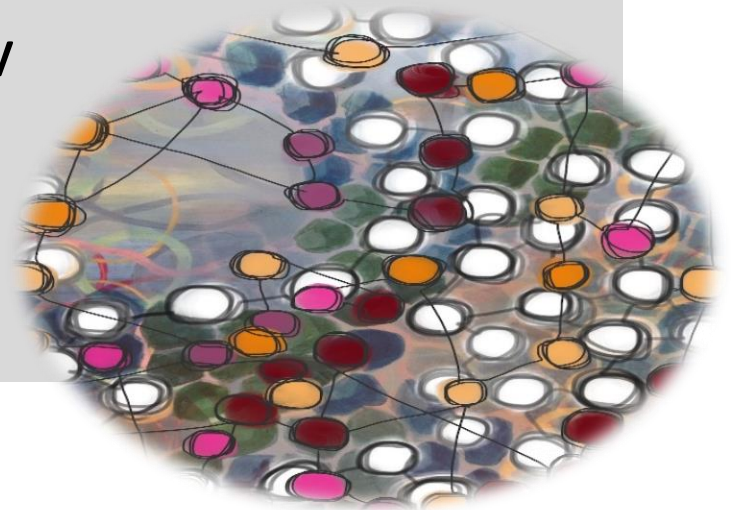
Konklusioner

- 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



Den æstetiske oplevelse – en analyse

- Deltagerne kommenterede på individuelle følelser, der varierede fra lykkefølelser, glæde, lettelse, ro i sindet, tristhed til noget mere interpersonelt som at skabe positiv gruppeenergi.
- Disse følelsesmæssige reaktioner er centrale for den æstetiske oplevelse og kan forklare, hvorfor engagerende i æstetisk aktivitet kan ændre vores følelser og vores opfattelser af os selv og vores verden.



*”Da vi var på symfonien, græd jeg næsten, fordi du blevJeg kunne mærke, at jeg var helt blæst væk, og det var også som om jeg kunne have brudt i noget, tror jeg, fordi det simpelthen var så intens”.
(Liv).*

"Der har kun været følelser af lykke og glæde, når jeg har været der [FÆLLESSANG]". (Mathias).

”.... det [DELTAGELSE I AoP] har givet mig et ønske om at opleve mere. Det er som om verden er blevet større, tror jeg. Det har været godt for mig. [...] Jeg er ikke den samme person, som jeg var, da jeg startede. Jeg har meget mere energi og nydelse [...] Jeg er gået fra A til X med hensyn til energi”. (Rebekka).

"Jeg synes, det var smukt [STEDET]. Det var virkelig spektakulært, og vi så svaner og så ... det var smukt og det skabte også et fredeligt billede inden i mig". (Marie)

Konklusioner om æstetiske oplevelser

- Følelsesmæssige reaktioner er centrale for den æstetiske oplevelse og kan forklare, hvorfor engagerende i æstetisk aktivitet kan ændre vores følelser og vores opfattelser af os selv og vores verden.
- Det de følelser, der opstår i mødet med kunst og kulturaktivitet, der gør erfaringen signifikant, ikke kun fordi det giver deltagerne positive følelsesmæssige oplevelser, men også fordi det påvirker deres praktiske adfærd i livet (Damasio, 1994).
- Verden kan blive begrænset i løbet af sygdom eller i en periode med stress og dårlig trivsel (Champagne, 2011). I disse situationer kan æstetiske oplevelser styrke vores sind og krop og kan være et redskab til helbredelse, øget trivsel og livskvalitet (Lau & Jensen, 2017).
- Æstetisk engagement, der er baseret på forskellige former for udtryk, kan muliggøre forbindelser mellem opfattelse, kognitiv og somatisk bevidsthed - og følelser af gælde i processen kan fremme en følelse af trivsel (Fredriksson, 2000).
- Æstetisk engagement gennem kreativ aktiviteter har potentialet til at stimulere sanserne, motivere personlig inddragelse og forbinde personer med dele af sig selv, der er blevet forsømt gennem sygdom.

Resultaterne af et kultur på recept projekt i Aalborg Kommune



Læs rapporten her:

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

Nordic Journal of Arts, Culture & Health



Open access!
Første udgave publiceres
d. 18 nov. 2019

Videnskabspodcast: Kan kultur helbrede? Og skal den overhovedet det?



https://www.information.dk/2019/06/podcast-forskerens-etiske-dilemma-kultur-helbrede?lst_tag

Anbefalet læsning

Baggrundsviden:

Clift, S. & Camic, P. (ed) (2016). *The Oxford Textbook of Creative Arts, Health & Wellbeing*. Oxford University Press.

Fancourt, D. (2017). *Arts in Health: Designing and researching interventions*. Oxford University Press.

Jensen, A. (ed) (2017) *Kultur og Sundhed – en antologi*. Turbine Akademisk.

Jensen, A, Bonde, L.O. & Hjelms, E. (2016) *Kultur og Sundhedsfremme i en dansk kontekst*. http://vbn.aau.dk/files/238425704/2016_08_Kultur_og_Sundhedsfremme_WEB.pdf

Stickley, T. (2012) *Qualitative Research in Arts and Mental Health*. PCCS Books, Ross-on-Wye

White, M. (2009). *Arts Development in Community Health. A social Tonic*. Radcliffe Publishing

Review af forskningen (på dansk):

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*.

http://www.musikterapi.aau.dk/digitalAssets/290/290869_en_systematisk_gennemgang_af_den_internaonale_litteratur_om_kultur_og_sundhed.pdf

Tidsskrifter:

Arts and Health: An international Journal for Research, Policy & Practice, Taylor & Francis.

Journal of Applied Arts & Health. Intellect Ltd.

Nordic Journal of Arts, Health and Culture. Scandinavian University Press