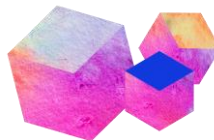


# Kultur og sundhed går hånd i hånd

*“Der er ingen tvivl i mit sind om, at vi skal have kultur og sundhed til at smelte mere sammen. Jeg så også gerne, at kulturen fyldte mere på sundhedsområdet.”* – Søren Brostrøm, direktør Sundhedsstyrelsen (1)

## Hvorfor koble kultur og sundhed?

Kunst og kultur vækker følelser, refleksion og kan flytte og danne os som mennesker. De seneste år har forskningen vist, at kultur- og sundhedsinitiativer kan fremme mental, fysisk og social sundhed. Kunst og kultur kan skabe nye veje til sundhed både inden for sundhedsfremme, forebyggelse, rehabilitering og behandling (2):



### Sundhedsfremme og forebyggelse

Kunst og kultur kan:

- Udvikle social samhørighed og reducere social ulighed
- Understøtte børns udvikling (fx forbedre mor-spædbarnsrelation og understøtte tale og sprogfærdigheder)
- Motivere til sundhedsfremmende adfærd (fx ved at fremme sund livsstil eller motivere til kontakt med sundhedsvæsenet)
- Medvirke til at forebygge dårligt helbred (herunder øge trivsel og mindske virkningen af traume eller kognitiv svækkelse)
- Understøtte pleje og omsorg (herunder fremme vores forståelse af sundhed og forbedre kliniske færdigheder)

### Rehabilitering og behandling

Kunst og kultur kan:

- Hjælpe mennesker med psykisk sårbarhed i alle faser af livet (fx ved at støtte recovery efter fødselsdepression samt efter traume og mishandling)
- Understøtte plejen af mennesker med akutte lidelser (fx ved at forbedre oplevelsen af og resultater i pleje af patienter og personer i intensiv pleje)
- Understøtte mennesker med neurologiske lidelser (herunder autisme, stroke og demens)
- Hjælpe med behandlingen af ikke-overførbare sygdomme (herunder kræft, lungesygdom, diabetes og hjerte-kar-sygdomme)
- Understøtte pleje og omsorg ved livets afslutning (herunder palliativ pleje og sorg)

## Social ulighed i kultur og sundhed

Fremme af mental sundhed er en af vor tids store samfundsudfordringer. Samlet set ved vi langt mindre om forebyggelse af mistrivsel og psykisk sygdom end ved somatiske sygdomme. Kunst og kultur tilbyder et mulighedsrum, hvor der efterhånden er god dokumentation for, at deltagelse i kunst-, kultur- og kreative aktiviteter kan fremme mental sundhed (4).



### Social ulighed i mental sundhed

Andelen med dårlig mental sundhed er højest i gruppen med grundskole som højeste gennemførte uddannelsesniveau (17 pct.) og lavest i gruppen med en lang videregående uddannelse (10 pct.) Andelen er også stor blandt arbejdsløse (29 pct.), førtidspensionister (33 pct.) og andre uden for arbejdsmarkedet (37 pct.) (5).

### Social ulighed i kulturforbrug

- Danskere er de største kulturforbrugere i Europa.
- Mennesker med højt uddannelsesniveau er mere end dobbelt så tilbøjelige til at deltage i kulturelle aktiviteter end mennesker med lavt uddannelsesniveau.
- Mennesker med lavt indkomstniveau er mest tilbøjelige til at gå i biografen, mens mennesker med højere indkomster er mere tilbøjelige til at besøge kulturelle steder (fx historisk monument, museum) (6).

Under forårets coronanedlukning havde de socialt stærke børnefamilier en langt større stigning i digitale bibliotekslån end socialt udsatte børnefamilier (7).



Danmark er blandt de lande i verden, hvor der forbruges mest antidepressiv medicin. Der udskrives ca. 50 % mere end gennemsnittet for OECD-landene (8).

1 ud af 10 voksne danskere får antidepressiv medicin. Hos +80-årige er det 1 ud af 4 (9).



### En rammesætning

*“Kultur og sundhed er en fællesbetegnelse for et felt, der omfatter en række praksisser der foregår primært i socialt omsorgsarbejde, sundhedspleje, patientforeninger og i lokalsamfundet.”* (4).

### Kultur og sundhedsfremme

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.”* (10).

## Fem brede kunst kategorier:



### Performance

Musik, dans, teater, sang m.m.



### Billedkunst, design og håndværk



### Litteratur



### Kulturoplevelse

Museumsbesøg, koncerter, teater m.m.



### Online, digital og elektronisk kunst

# Hvad gør vi allerede?

## Aarhus har en Kultur & Sundhedsplan

Aarhus Kommune har lavet en fælles plan for kultur og sundhed, der bor mellem vores Kulturpolitik og Sundhedspolitik.

Med Kultur & Sundhedsplanen vil vi udvikle feltet i tæt dialog med partnere lokalt, regionalt, nationalt og internationalt, og vi vil løbende opsamle og formidle viden og erfaringer fra feltet.

Kultur & Sundhedsplanen indeholder **ti anbefalinger** fordelt på tre hovedspor:



**Målet er at integrere kunst og kultur gennem initiativer, der fremmer sundhed og trivsel hos borgerne**

## Hvad skal der ske?

Aarhus Byråd har afsat 6 mio. kr. i perioden 2021-2024 til Kultur & Sundhedsplanen. Midlerne går bl.a. til en åben pulje, der understøtter kultur og sundhedsinitiativer til borgerne og til målrettede kultur- og sundhedsforløb til borgere på tre velfærdsområder: Børn og unge, rehabilitering og beskæftigelse.

## Partnerskaber og netværk

Aarhus er en del af en række netværk og partnerskaber regionalt, nationalt og internationalt. Bl.a. de regionale netværk [Netværk for kultur, beskæftigelse, social og sundhed](#) og [Sundhedsalliancen for Musik og Lyd \(SAML\)](#).

*"Vi er på konservatoriet særligt optaget af at bidrage til sporet omkring viden og erfaring, og vi er optaget af og ønsker at bidrage til sporet omkring nye former for samarbejde, da vi netop tænker, at det er her vi reelt kan skabe løsninger ind i feltet kultur og sundhed." – Det Jyske Musikonservatorium (11)*

## Initiativer i Aarhus

En kortlægning af de eksisterende initiativer i kultur og sundhedsfeltet i Aarhus viser et stærkt og mangfoldigt felt. Initiativerne er samlet i en [casesamling](#), der fungerer som inspiration og et afsæt til det videre arbejde på området. Casesamlingen viser bl.a.:

**81 konkrete projekter**, der har til formål at øge borgernes sundhed, velfærd og trivsel på forskellige måder.

**Stærke samarbejder på tværs** af byens kulturinstitutioner, erhvervs-, interesseorganisationer, uddannelsesinstitutioner, kommunale aktører, foreninger og frivillige.

[Se mere her](#)



# 0-100 År

## Hvor kan vi særligt sætte ind i Aarhus?



Kunst og kultur kan bane vejen for en mere helhedsorienteret tilgang i velfærden med et særligt potentiale til at løfte mental sundhed og trivsel.

Sundhedsfremmeudvalget har ønsket at bidrage til den konkrete udmøntning af Kultur & Sundhedsplanen ved at beskæftige sig med 3 hovedtemaer:

**Beskæftigelse • Fællesskaber • Kultur i velfærden**

# Beskæftigelse

## Sammenhængen mellem kultur, sundhed og beskæftigelse

Der er gode erfaringer med at sætte kulturen i spil som en del af en bred beskæftigelsesindsats. Aarhus har en række indsatser, som med afsæt i kulturproduktion sigter mod at styrke udsatte borgeres trivsel, selvværd og kompetencer og fungerer som trædesten ind på arbejdsmarkedet. Kulturaktiviteter fungerer som gode rammer for at træne mødepligt, sociale interaktioner og hverdagsrytme. Det er en træning og mestring, der virker, fordi den finder sted i et rum væk fra sundhedsvæsenets behandlinger, og det, der opleves som repræsentanter og kontrollanter fra kommune og arbejdsformidling (12).

## Hvad gør vi allerede i Aarhus?

Eksempler på indsatser og tilbud i Aarhus Kommune:

- **Ungecentret Skanderborgvej** tilbyder en række masterclasses med kunstproduktion for unge som en vej til øget trivsel og som første skridt mod arbejdsmarkedet.
- **Skrivekunstskolen** er for unge under 30 år, der mødes om litteraturen. En del af eleverne har sociale eller psykiske udfordringer. Sigtet er at skabe bedre forfattere og unge, der er rustet til den videre færd.
- **Kunstnerhuset Karavana** skaber en kunstnerisk arbejdsplads med teater og atelier for voksne med nedsat psykisk og fysisk funktionsevne.
- **Kultur- & kontaktsted Kragelund** er et kultur- og aktivitetshus. Her kan voksne med psykiske eller sociale problemstillinger deltage i kreative aktiviteter og derigennem fremme ressourcer til at deltage i samfundet på lige fod med alle andre.
- **Kulturvitaminer** er et 8-ugers forløb for borgere med stress, depression eller angst i jobafklaringsforløb. Gennem en række kulturaktiviteter med byens kulturinstitutioner fremmer forløbet mental trivsel og bringer borgerne tættere på arbejdsmarkedet.

## Hvor kan vi særligt sætte ind i Aarhus?

### Borgere med anden etnisk baggrund

Der er en stor andel af borgere med ikke-vestlig baggrund, som er på offentlig forsørgelse i Aarhus Kommune svarende til (32,4 pct.) (21).

**Mænd** rammes hårdere af mentale helbredsproblemer under arbejdsløshed. Samtidig er de ikke af sig selv tilbøjelige til at opsøge kulturtilbud (17).

*"XL-forløbet var et skridt ind i branchen, hvor der stod nogen bag mig, som troede på mig og støttede mig i den proces. Det var kæmpestort. For skrøbelige personer, hvis man kan sige det sådan, er Opgang2 et trykt sted at lande, og senere tage skridtet videre ud i virkeligheden med XL-forløbet."*  
- Jacob, tidligere deltager i Opgang2-XL.

Opgang2-XL er et læringsforløb, hvor sårbare unge mødes og arbejder i værksteder med drama, musik og billedkunst. Læringsforløbet brobygger til virksomhedspraktik, uddannelse og job.



## Fakta

### Beskæftigelse og mental sundhed

Der er en markant større andel, som er generet af angst og anspændthed, blandt modtagere af kontanthjælp eller sygedagpenge (20 %), førtidspension (19 %) og personer med dårligt selvvurderet helbred (20 %).

Blandt unge (16-24-årige) er der en markant større andel, som er generet af angst og anspændthed, blandt dem, der hverken er i arbejde eller under uddannelse (25 %) (5).

### Kultur og kompetencer

Deltagelse i kunst- og kulturinitiativer fremmer kompetencer som kreativ tænkning, problemløsning og genopbygning af tro på egne evner (2).

### Nationale erfaringer fra Kultur på Recept



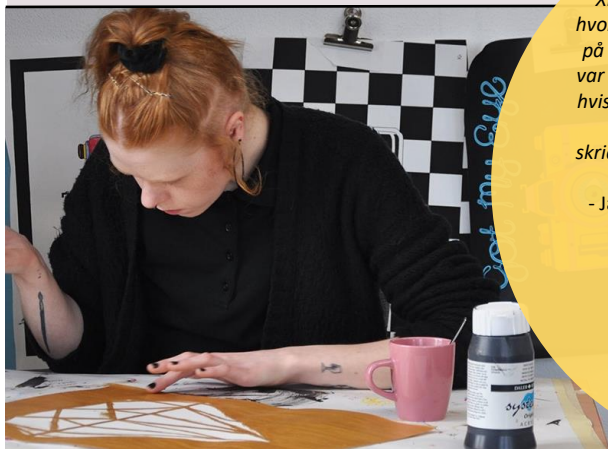
Otte ud af ti deltagere fik bedre trivsel.



Forløbet har bidraget til forbedrede rehabiliterings- og mestringsevner.



Tæt på halvdelen vurderer, at deltagelsen har gjort dem bedre i stand til at varetage et arbejde (12).



## Fællesskaber

### Bæredygtighed og fællesskaber via kultur

Kultur har en samlende kraft, der kan skabe positive fællesskaber og mental sundhed. Kulturaktiviteter hjælper folk med at udvikle venskaber og engagere sig i lokalsamfundet – også i landdistrikterne (18).

Vi har som borgere adgang til arenaer, såsom biblioteker, lokalcentre og aftenkoleaktiviteter, hvor vi har mulighed for at mødes i kulturelle aktiviteter uanset forudsætninger og social baggrund. Alligevel er der fortsat ulighed i borgernes adgang til kultur grundet fysiske, mentale og sociale barrierer.

### Hvad gør vi allerede i Aarhus?

Eksempler på indsatser og tilbud i Aarhus Kommune.

- **Aarhus Jazz Orchestra** spiller som en af flere kulturaktører koncerter for ældre på en række af kommunens lokalcentre.
- **Læseforeningen** etablerer læsegrupper rundt i Aarhus, der samler ældre, udsatte eller sårbare borgere omkring litteratur og fælleslæsning.
- Den årlige litteraturfestival **LiteratureXchange** har fokus på litteraturformidling rettet mod unge og ældre i Aarhus bl.a. gennem samarbejdet med Studenterhus Aarhus og en lang række lokalcentre.
- **Kulturammerater** understøtter sociale møder mellem tilflyttere i Aarhus for at introducere til byens rige kultur- og fritidsliv og skabe fællesskab.
- **Aftenskolerne** tilbyder sæson efter sæson kulturelle fællesskaber om det at lære nyt og at skabe noget sammen.
- I **Ungdomskulturhuset** kan unge udfolde sig kreativt i fællesskab med andre unge. I tilknytning til Ungdomskulturhuset er der etableret ungeboliger til studerende og sårbare unge.



### Fakta

Mennesker, der beskæftiger sig med kunst og kultur, er mere tilbøjelige til at leve **et sundere liv**, herunder ift. kost og fysisk aktivitet uanset socioøkonomisk status og social kapital (2).

**Deltagelse i aktiviteter** som kunst og håndværk kan forbedre selvvurderet helbred og aspekter af mental sundhed og trivsel (2).

Stadig flere føler sig **ensomme**. I alt oplever 6,3% af befolkningen sig ofte eller en gang i mellem at være alene, selvom de mest har lyst til at være sammen med andre. Tendensen er stigende (5).

### Hvor kan vi særligt sætte ind i Aarhus?

Ældre mænd er oftere udfordret af stor ensomhed og dårlig psykisk trivsel sammenlignet med andre befolkningsgrupper (19).

Vi ved fra forløb i Aarhus Kommune, at borgere, der oplever fysisk, psykisk eller sociale barrierer, såsom demens, social angst eller fysisk handicap, savner tilbud, der er tilpassede og lokalt forankrede.



*”År 2020 med COVID-19-udfordringerne, ikke mindst nedlukningsperioden, har med al tydelighed vist, hvor livgivende kulturaktiviteter er for alle. Ikke mindst når man er sammen hver for sig.”*  
– Folkeoplysningssamvirket (11)

# Kultur i velfærden

## Kultur som en naturlig del af institutionerne

Ved at tænke kultur ind i velfærdsopgaverne kan vi skabe nye veje til sundhed og velfærd. Med fokus på det hele menneske kan kultur integreres som en del af fagligheden og tilgangen i de kommunale ydelser og institutioner.

Her er potentialet inden for børn og unge, rehabilitering og pleje fremhævet. Hos børn kan den kunstfaglige praksis styrke sociale fællesskaber, relationelle kompetencer og faglige udvikling. Indenfor pleje kan musikterapi give tryghed og ro og afværge stigning i medicin (14).


Vi ved også, at de positive gevinster smitter af på medarbejdere, der er involveret i kulturaktiviteterne. Derudover kan kulturinitiativer forbedre kommunikation, relation og empati mellem medarbejder og borger.





”Tiden skrider på muligheden for at være menneske i nogle systemer, som vi ellers føler styrer vores liv.”  
- Joy Mogensen, Kulturminister


## Hvad gør vi allerede i Aarhus?


Eksempler på indsatser og tilbud i Aarhus Kommune:


 **Dans, sprog og trivsel** er et forløb ved Teater Filuren til modtageklasser med flygtningebørn og nyttilkomne børn på aarhusianske skoler.

 **Hjortshøj Plejehjem** afprøver sammen med Aalborg Universitet målrettet brug af musik og sang som en vej til at forebygge og reducere borgernes udadreagerende adfærd.

 På **Neurocenteret** afprøves en ny tilgang til rehabilitering **via musik, rytme og bevægelse** (Ronnie Gardiner-metoden) sammen med Aarhus Musikskole.

 I **Musikkens Børn** bringer Aarhus Symfoniorkester den klassiske musik ind i aarhusianske børnefamilier for at undersøge musikkens positive indvirkning på barnet fra fødsel til første skoledag.

 **AudioMove Explorer** er et digitalt værktøj ved Teater Katapult, der via lydrama hjælper plejepersonale og SOSU-studerende til en bedre forståelse, empati og kommunikation med borgere og pårørende.

 **Den Gamle By** har forløb for børn med særlige behov i specialklasser og på specialskoler. Via bl.a. rollespil kan børnene komme ud over egne begrænsninger og hæmninger.

## Fakta

**Børn og unge** har store fordele af at deltage i kreative fag. Det giver mestrings- og succesoplevelser, som øger selvværdet ligesom det fælles engagement modvirker isolation (10).

**Musikterapi i demenspleje** reducerer urolig adfærd og afværger stigning i medicin hos mennesker med demens (14).

Fra et **aarhusiansk plejehjem** er erfaringerne, at en målrettet brug af musik i demensplejen giver øget tryghed, nærvær og ro for beboerne i plejesituationer samt øget erindring gennem musik, social aktivering og bedre humør (15).

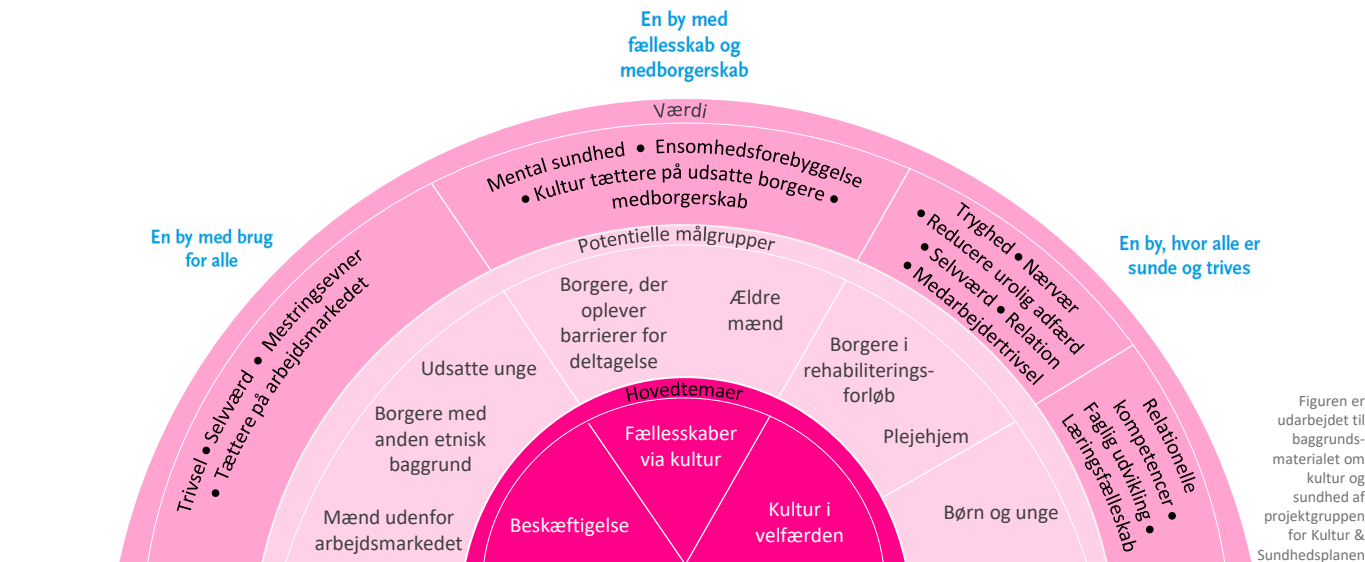
**8 ud af 10** mener, at kunst- og kulturoplevelser i barndommen styrker børns læring (13).

”... vi ser meget positivt på et øget samarbejde mellem kultur- og sundhedsområdet. De forløb Den Gamle By har skabt for ældre ramt af demens, og som mange aarhusianske lokalcentre benytter sig af, er netop blevet så brugbare, fordi at de er blevet skabt i et samarbejde mellem fagpersonale fra plejesektoren og museets videnspersoner indenfor pædagogik, historie og formidling.”  
- Den Gamle By (11)



## Opsummering

Kultur og sundhedsfeltet repræsenterer en række potentialer i at skabe værdi for borgerne. Med opbygning af kultur som driver for positive fællesskaber, samt en målrettet anvendelse af kunst og kultur ind i velfærden, kan den enkelte borger opleve værdi i form af mestring, selvværd, livskvalitet og relationer. Mere end at operere med en direkte årsags-virknings-sammenhæng er værdierne pejlemærker for, at mennesker i en kultur og sundheds-indsats *bevæger sig* mod de ønskede mål ved at opbygge personlige, eksistentielle eller faglige elementer.



## Mulighedsrum

Når vi vil fremme anvendelsen og udbredelsen af kunst og kultur i vores velfærdsområder, viser erfaringen på området følgende mulighedsrum, som vi med fordel vil kunne lade os inspirere af i Aarhus.

### Sammenhængen mellem kultur, sundhed og beskæftigelse

#### Målrettet brug af kultur

Vi kan med fordel arbejde mere målrettet med kunst og kultur til at styrke udsatte og sårbare borgers trivsel, selvværd og mestring som forudsætninger for at komme tættere på arbejdsmarkedet.

#### Kulturbrobygning

Vi ved, at det kan have en negativ sundhedseffekt, hvis borgere i tidsafgrænsede kulturforløb ikke kommer videre i et andet fællesskab (22). Derfor er der behov for at nytænke brobygningsfunktionen, så vi arbejder med en målrettet brobygning fra afsluttede forløb til andre kulturtilbud i byen – ligesom vi har brobyggere til bl.a. sports- og fritidsaktiviteter.

#### En naturlig del af paletten

På det strategiske plan ved vi, at brobygning mellem kontaktpersoner, såsom jobkonsulenter og sundhedskonsulenter, og kulturmedarbejdere er altafgørende i rekrutteringen af borgere (12, 20). Kan vi integrere henvisning til kulturforløb som en del af beskæftigelsesindsatsen?

### Bæredygtighed og fællesskaber via kultur

#### Lige deltagelse

Vi ved fra arbejdet med udsatte borgere, herunder borgere med handicap og støttebehov, at der er ulighed i sundhed og i tilgængeligheden til kulturtilbud. Derfor kan vi med fordel bringe kultur tættere på udsatte borgere, så de kan deltage på egne og lige vilkår. Dette kan bl.a. ske ved at bygge bro mellem de lokale aktører og eksisterende mødesteder i lokalsamfundene – fx i sammenhæng med boligsociale indsatser.

#### Virkelyst

Fra ungdområdet er der gode erfaringer med at tilbyde kreative miljøer, hvor unge kan udfolde deres skabertrang og opbygge positive fællesskaber. Erfaringerne kan med fordel bredes ud til at omfatte andre borgergrupper, fx ensomme ældre.

### Kultur som en naturlig del af institutionerne

#### Læringsfællesskaber

Vi ved, at samarbejde med kunstfaglig praksis kan skabe rammer for inklusion og et stærkere læringsfællesskab. Kan deltagelse og undervisning i kunstforløb få en større vægt i dagtilbud, skole og klub?

#### Kultur og sundhedskompetencer

I de øvrige nordiske lande har man indført en fælles efteruddannelse for kunstnere, sundheds- og socialfagligt personale. Kan vi også i Aarhus arbejde med at opbygge praksis-kompetencer mellem kultur og velfærd?

# Referencer

1. **Brostrøm, Søren.** Kultur og sundhed. Kultur møde Live, 2020.
2. **World Health Organisation.** What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? s.l.: WHO, 2019.
3. **Sundhedsstyrelsen.** Fremme af mental sundhed - baggrund, begreb og determinanter. s.l.: Sundhedsstyrelsen, 2008.
4. **Jensen, Anita.** En systematisk gennemgang af den internationale rapport om kultur og sundhed. s.l.: Nordjysk Center for Kultur og Sundhed (NOCKS), 2017.
5. **Sundhedsstyrelsen.** Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017. s.l.: Sundhedsstyrelsen, 2017.
6. **EUROSTAT.** Culture statistics – cultural participation by socioeconomic background. s.l.: Publications Office of the European Union, 2019.
7. **Jæger, Mads Meier m.fl.** Inequality in learning opportunities during Covid-19: Evidence from library takeout. s.l.: Research in Social Stratification and Mobility, Volume 68, 2020.
8. **Kommunernes Landsforening.** Danskere propper sig med antidepressiver. s.l.: Kommunernes Landsforening, 2012.
9. **Sundhedsdatastyrelsen.** Medicinforbrug – Indblik. Laveste antal brugere af antidepressiv medicin de seneste 10 år. s.l.: Sundhedsdatastyrelsen, 2017.
10. **Jensen, Anita m.fl.** Kultur og Sundhedsfremme i en dansk kontekst. s.l.: Aalborg Universitet, 2016.
11. **Uddrag fra høringsvar ifm.** Kultur & Sundhedsplanen, 2020.
12. **Sundhedsstyrelsen.** Kultur på Recept. Tværgående evaluering. s.l.: Sundhedsstyrelsen, 2020.
13. **Tænk tanken Mandag Morgen.** Mellem ballet og biografer – kultur ifølge danskerne. Analyse af Tænk tanken Mandag Morgen, 2019.
14. **Ridder, Hanne Mette O., mfl.** Individual music therapy for agitation in dementia: an exploratory randomized controlled trial, Tidsskriftet Aging & Mental Health, 2013.
15. **Pedersen, Helene M.** Man kan ikke synge og være sur samtidig. Musik i anvendelse. Udvikling, afprøvning og evaluering af anvendelse af sang og musik i plejen af ældre beboere. s.l.: Hospitalsenheden Vest, 2019.
16. **Aarhus Kommune.** Aarhusmålene - Temperaturmåling 2020. s.l.: Aarhus Kommune, 2020.
17. **Karsten, Paul m.fl.** Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. s.l.: Journal of Vocational Behavior, Volume 74, Issue 3, 2009.
18. **Hui, A m.fl.** Project: eARTH: Participatory Medical Health Recovery, a qualitative study. s.l.: Perspectives in Public Health, 2019.
19. **Center for selvmordsforskning.** Ny rapport: Selvmordsadfærd blandt mænd i alderen 40-59 år. s.l.: Center for selvmordsforskning, 2018.
20. **Læseforeningen.** Tid til læsning. Evalueringsrapport. s.l.: Læseforeningen, 2020.
21. **Aarhus Kommune.** Beskæftigelsesplan 2021. s.l.: Sociale Forhold og Beskæftigelse, 2020.
22. **Stewart, Victoria m.fl.** Generating mutual recovery in creative spaces. s.l.: Mental Health and Social Inclusion; Vol.23(1), s.16-22, 2018.

## Billedkredit

Billederne i avisen er indsendt til Kultur og Sundhedsplanens Casesamling på nær side 3: Kulturvitaminer i Aalborg / side 4: Martin Dam Kristensen / side 5: Den Gamle By og Læseforeningen.

