

Kultur på recept

- 3-årigt satspuljeprojekt for borgere med stress, moderat angst og depression
- 10 uger med 3 ugentlige aktiviteter.
- Samarbejde mellem kultur og sundhed i Aalborg Kommune

Formålet:

- Pause fra deres sygdom
- Bryde ud af social isolation
- Bedre mental helbred
- Tættere på arbejdsmarkedet

**Aalborg
Kommune**



**Center for
Mental Sundhed**



Kulturvitaminer

- er til dig, der har stress,
angst eller depression



Samarbejdende Kulturinstitutioner:

- Aalborg Bibliotekerne
- Den Rytmiske Aftenskole i Nordkraft
- Stadsarkivet
- Aalborg Teater
- Kunsten – Museum of Modern Art
- Aalborg Symfoniorkester
- Musikstjernen
- Naturvejleder



**Aalborg
Kommune**



Resultater fra Kulturvitaminer

Stressbehandlingskonference 2019, KU

Postdoc. Anita Jensen

Aalborg Universitet

anita@hum.aau.dk



**Aalborg
Kommune**



Metode

Observationer: Deltagelse i ni af aktiviteterne

Kvalitativ undersøgelse: Semi-strukturerede interviews med 7 deltagere

Dataanalyse: Tematisk analysemodel (Braun & Clark, 2006) undersøgelsesmetode der søger at forstå sammenhænge og går i dybden med det særlige og specielle.

Teamer: 1. *mental sundhed*, 2. *fysisk sundhed*, 3. *sociale relationer* og 4. *betydningen af kunst- og kulturaktiviteter*

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

Det salutogenetiske perspektiv



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

Læs rapporten her:



NY RAPPORT OM RESULTATERNE AF ET KULTUR-PÅ-RECEPT PROGRAM I AALBORG KOMMUNE

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

Tak for jeres opmærksomhed!