

Konstens betydelse för hälsan



Konstens betydelse för hälsan

Erfarenheter och inspiration från
kurs på högskolan Dalarna

Alla texter är framtagna av Emma Gustafsson,
journalist och kursdelatagare.



Omslagsillustration:

Bilden gjordes i samarbete av: Elin, Gunhild, Gunvor, Karin, Margit, Nils, Signe, Sigrid, Sven - som besöker fritiden i Kalkåslidens äldreboende och Else-Marie som är aktivitesledare i fritidsverksamhet och Claudia som var projektledare.

Läs mer på sidan 19.

Innehåll

Förord	5
Konst för hälsans skull	6
Varför en kurs på högskolan?	8
Boktips	9
Må bra-cirkel för pressade fackarbetare	10
Att sjunga sig genom cancer.....	12
Fem frågor till Olof Ryderberg, Temabo	13
Spegelmålning väckte minnen till liv.....	14
Musikelever fick dansa och pausa.....	16
Magen känslig för musik.....	18
Fler kursdeltagare berättar.....	19
Vill du veta mer?	20



**Två bilder från Lisbeth Fördells projekt på två
äldreboenden i Mellerud. Läs mer på sidan 19.**



Att hitta nya koncept, produkter och marknader är en viktig del i mitt arbete med näringslivsutveckling inom kulturella och kreativa branscher. Konst och hälsa kan vara ett sådant koncept. Dalarna och Gävleborg arbetar gemensamt i projektet KKN II för att förbättra förutsättningarna för företagare och verksamma inom kultur och upplevelse. Att konst, musik, dans, bild, form, teater och berättande har positiva effekter på hälsan har man vetat under lång tid, men tyvärr har kulturen sällan använts som en strategisk resurs i hälsoarbetet. I takt med att hjärnforskningen gått framåt, kan man nu tydligare påvisa vad som sker i hjärnan när vi deltar i olika kulturella sammanhang och det ökar insikten om sambandet konst och hälsa. I Region Skåne har man framgångsrikt arbetat med kultur på recept för sjukskrivna och i Finland får anställda sedan 2008 vid sidan av den vedertagna motionssedeln, även en kultursedel, vilken används som betalningsmedel vid exempelvis teaterbesök. I de kulturplaner som hela Sverige ska arbeta efter är Kultur och hälsa ett av avsnitten och området lyfts också starkt av Kulturrådet.

Kursen Konstens betydelse för hälsan, var ett sätt att skapa en länk mellan kulturvärlden och vården. Ett sätt för kulturverksamma att ha ett riktat erbjudande till vårdsektorn, veta vad de kan göra och vad de kan tillföra och för vården att veta vad de kan efterfråga och förvänta sig.

Genom kursen Konstens betydelse för hälsan som genomförts på Högskolan Dalarna oktober 2011–juni 2012 har 16 studenter examinerats som nu har kunskap och erfarenhet att gå in i ett praktiskt arbete i hälsofrämjande syfte med kultur som verktyg. I denna skrift finner du intervjuer med inspirerade medverkande i kursen och exempel från forskningen inom vårdsektorn.

Theresia HolmstedtJensen

Region Dalarna

Koordinator kulturella och kreativa näringar

theresia@regiondalarna.se

Gå gärna med i Konstens betydelse för hälsan på facebook:

<http://www.facebook.com/pages/KKN-Kulturella-och-Kreativa-Näringar/272741382740889>



Konst för hälsans skull

Högskolan i Dalarna är först i Sverige med en högskolekurs i konstens betydelse för hälsan.

– Den går att mäta både i fysiologiska effekter, kostnadsvinster i vården och nytta för samhället.

Vi kan definitivt slå fast det idag, säger Britt-Maj Wikström, som forskat inom området sedan 80-talet.

Att konst- och kulturupplevelser kan förbättra vår hälsa är bevisat i en mängd studier. Men hur implementerar man kreativt skapande i en vårdmodell som

förlitar sig på hårda fakta och statistik?

Med hårda fakta, statistik och goda exempel, förklarar Britt-Maj.

– Vi vet mycket om hur vår hjärna och

hormonsystemet fungerar och ser hur konst i olika former kan påverka dessa processer positivt. Man har hittat metoder att med hjälp av konstarnas sänka

Man kan implicit förstå att en estetisk omvårdnad innebär att patientens "sjukmiljö" i så stor utsträckning som möjligt bör korrespondera med hennes "friskmiljö".

Britt-Maj Wikström,
Estetik och omvårdnad.

blodtryck, minska användning av mediciner och öka förmåga till social interaktivitet, förklarar Britt-Maj Wikström som är docent vid Karolinska Institutet i Stockholm.

Vad som inom den psykologiska forskningen kallas flow (sv. flyt eller flöde) skapar ett läkande tillstånd. Flow kan uppstå lite närsomhelst – när man går på bio, läser en bok, eller på annat sätt blir helt fångad i en berättelse eller kreativ process. Olika människor har olika sätt att hitta tillstånd av flow, men hur man än kommer dit är de positiva effekterna desamma.

– Återhämtning sker bäst när man inte har en tanke på sina krämpor eller praktiska problem som vad man ska handla, konflikter på jobbet eller hur ska pengarna räcka. Där har alla konstformerna en viktig roll att fylla, säger Britt-Maj.

Musiken är den konstform som är mest utredd för sina hälsofrämjande effekter. Idag används musik på flera håll inom

exempelvis tandvård, psykiatri och i samband med kirurgiska ingrepp. Resultaten är mätbara i form av högre välbefinnande, lägre smärtupplevelse och mindre behov av smärtstillande och ångestdämpande mediciner.

– Bildkonsten som är mitt huvudområde är inte lika beforskad, men det finns klara och tydliga samband mellan kvalitativa konstbilsamtal och ökat välmående. Bara att få välja vilken bild som hänger vid ens sjuksäng har betydelse, säger Britt-Maj. Det är inte så enkelt att man mår bra av lugna och vackra bilder – ibland kan en sorglig, hemsk eller abstrakt bild sätta igång en läkande process som hjälper patienten att hantera sin situation.

– Att utbilda personal i kvalitativa konstsamtal ger en annan dimension till omvårdnaden. Att prata kring en konstbild ger patienten en möjlighet att hämta kraft och få distans till sin sjukdom samtidigt som personalen får ett extra verktyg till kommunikation och kontakt, förklarar Britt-Maj.

Hon berättar om forskningsprojektet Magmunnnarna där 27 patienter med tarmsjukdomen IBS/kolon irritabile deltog. Hälften av patienterna fick under ett år sjunga i kör och hälften delta i en studiecirkel där de fick lära sig om sin sjukdom.

– Att sjunga i kör minskade signifikant sjukdomssymptom, stressnivåer och antalet läkarbesök i jämförelse med den andra gruppen, säger Britt-Maj.

För att kulturen ska bli en naturlig del

av vården krävs förändringar på flera plan, och en förståelse för att människans inre kreativitet stimulerar välmående.

– Det måste finnas en chef någonstans som tar det här på allvar och jag upplever att beslutsfattarna börjar vädra morgonluft, speciellt inom den skandalomsusade äldreomsorgen som är i stort behov av nya metoder.



Om: Britt-Maj Wikström har sedan 80-talet forskat kring konst och hälsa och var med i utformandet av utbildningen Konstens betydelse för hälsan som hölls vid Högskolan i Dalarna 2011–2012.

Bor: Stockholm.

Yrken: Sjuksköterska, konstvetare, pedagog och forskare. Docent vid Karolinska Institutet och ordförande i Riksföreningen Konstkultur och hälsa.

Varför en kurs på högskolan?

Lena von Garaguly är högskoleadjunkt inom institutionen för Hälsa och Samhälle på Högskolan Dalarna.

Varför en kurs om konstens betydelse för hälsan?

– Vi såg det som ett angeläget ämne värt att satsa på. Egentligen är det inte förrän nu när det finns vedertagen forskning på området som det har varit möjligt att göra en högskolekurs i ämnet.

Hur såg upplägget ut?

– Eftersom det handlade om konstens och kulturens bidrag till bättre välbefinnande ville vi varva föreläsningar med prova-på-övningar för att få exempel på hur konst kan användas i praktiken. Förutom reflektion på kurslitteratur genomförde studenterna ett eget praktiskt projekt.

Har du några råd till andra lärostaten som vill genomföra en liknande kurs?

– Anlita kompetenta föreläsare – hos oss var två föreläsare disputerade och en inne

i forskning. Vi gick igenom olika konstformer, en vid varje kurstillfälle: bild, dans, musik och berättande. Vi hade även en föreläsning om entreprenörskap. Att varva teori med praktisk tillämpning är

ett framgångsrecept och en sådan här kurs går inte att ha på distans, studenterna måste vara på plats och kunna ta del av övningarna i praktiken och i gemenskap med andra.

KV 2011/173



HÖGSKOLAN
DALARNA

Kursplan

VA1038 Konstens betydelse för hälsan
10 högskolepoäng, Grundnivå 1

The significance of art for health
10 Higher Education Credits *, Undergraduate Level 1

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- redogöra för forskningsresultat om kreativitet och konst i relation till hälsa och välbefinnande
- tillämpa modeller och metoder kring konst och hälsa anpassade till enskilda individers behov, förmåga och kreativa resurser
- reflektera över konstens betydelse för hälsa och välbefinnande ur ett salutogent perspektiv
- redogöra för kunskaper kring entreprenörskap inom det egna verksamhetsfältet, för att kunna använda konst i hälsoarbetet.

Innehåll

Kursen belyser forskningsresultat om kreativitet och konst i relation till hälsa och välbefinnande. Dessutom behandlas hur modeller och metoder kring konst och hälsa kan tillämpas. Vidare diskuteras entreprenörskap och vägar att arbeta med de olika konstformerna bild, dans och rörelse, musik, drama och teater samt poesi och prosa (ord, ton, scen och bildkonst) i syfte att bevara och/eller återställa människors hälsa och stödja deras förmåga att utveckla sina inneboende resurser. Arbetet utgår från ett salutogent perspektiv som betonar människors lika värde, mänsklig värdighet, livskvalitet och välbefinnande.

Examinationsformer

Examination sker genom skriftligt reflektionsprotokoll utifrån kurslitteratur och artiklar där forskningsresultat kopplat till konstens betydelse för hälsan belyses. Dessutom genomförs en praktisk tillämpningsuppgift i projektform där någon eller några av de olika konstformerna används. I samband med denna uppgift reflekterar studenten kring entreprenörskap inom det egna verksamhetsfältet. Betyg rapporteras som ett moment.

Arbetsformer

Föreläsningar, seminarier och praktiska tillämpningsövningar

*) 1 Higher Education Credit = 1 ECTS-credit (European Credit Transfer System)

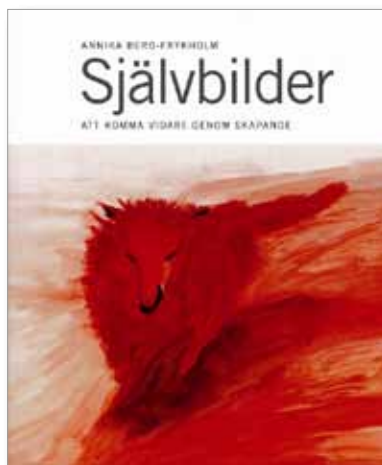
Boktips



Noter om musik och hälsa

Töres Teorell

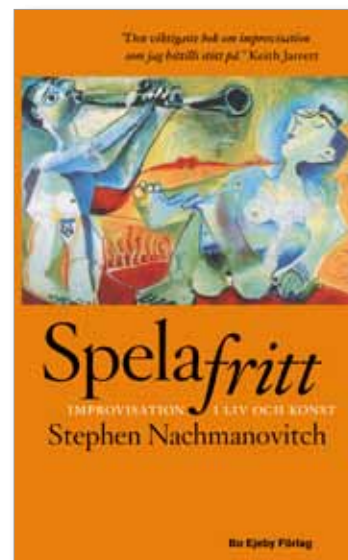
Sveriges främsta musikforskare presenterar med lätt hand vetenskapliga belägg för musikens läkande kraft.



Självbilder – att komma vidare genom skapande

Annika Berg-Frykholm

Gripande bilder och berättelser från några av landets skickligaste bildterapeuter om hur människor lyckas komma vidare i livet med hjälp av bildskapande.



Att spela fritt

Stephen Nachmanovitch

Lekande lätt och vackert om vikten av att få improvisera, vara fri och behålla den magiska förmågan att leka genom hela livet.



Ett gäng hårt arbetande förtroendevalda inom Kommunalarbetarförbundet, självporträtt i lera.

Må bra-cirkel för pressade fackarbetare

En grupp hårt arbetande förtroendevalda inom Kommunal fick under våren träffas för att bland annat skulptera, måla, gå på teater och konst-workshop. Studiecirkeln var Suzanne Lazars och Ewa Lindgrens projektarbete i kursen Konstens betydelse för hälsan.

Varför en Må bra-cirkel?

Deltagarna har stressiga uppdrag som till största delen handlar om att stötta och hjälpa andra. I cirkeln fick de tid för sig själva, bara vara här och nu. Människorna i gruppen var väldigt verbala och vana vid att tänka och tycka, så vår idé var att skapa upplevelser kring kroppen. Vi ville också bilda opinion så att de som fackligt aktiva

skulle förstå varför det är viktigt att ta del av kulturlivet – att det är där vi hämtar kraft.

Vad kunde ni se under processen?

Första övningen, som var att blunda och forma sig själv som lergubbe, var väldigt sinnlig och uppskattad, liksom avslappningsövningarna som inledde alla träffar.

Vi märkte snabbt vad som funkade och inte. Frivilligt och fritt utan krav var framgångskoncept men om vi skulle rita, pyssla eller tillverka något öppnades dörrar för självkritik och prestationskrav.

Vem ska implementera kultur i hälso-vården?

– Det behöver ske på många plan, att



Ewa Lindgren (ovan) och Suzanne Lazar (nedan) var ledare på workshopen.

skapa en allmän förståelse för att hälsovård är så mycket mer än teknik och piller. Det humanistiska och själsliga perspektivet är sekundärt, trots all forskning som lyfter fram kulturens läkande kraft. I Skåne har man gjort ett försök med kultur på recept och det ligger en liknande motion i Landsfullmäktige Dalarna, men det finns så många andra sätt att praktisera kultur i vården. Jag skulle gärna se att vi bygger broar mellan vårdinstanser och de strukturer som redan finns, exempelvis vår starka folkbildningsrörelse.

Vem behöver studera konstens betydelse för hälsan?

– Det bör vara ett självklart inslag i utbildningen för läkare, sjuksköterskor



Att blunda och skapa sig själv i lera kräver full närvaro.

och annan vårdpersonal. Kulturen är grundläggande för hela vår identitet som människa, men många i beslutsfattande positioner förringar kulturens roll till förströelse och underhållning.

Hur kan du använda det du har lärt dig under utbildningen?

– I min roll som verksamhetsledare på kulturföreningen Skådebanan i Dalarna vill jag utveckla och använda Må-bracirkeln både i förebyggande syfte ute på arbetsplatser och för långtidsarbetslösa och sjukskrivna. Jag har också fått ett fint kontaktnät med potentiella samarbetspartners och trots att man drar ned på kulturresurser känner jag att det är en ny era på gång. Kulturens betydelse har fått



Sol i trådkonst till fragment ur dikten Dagsmeja av Tomas Tranströmer.

en ny legitimitet tack vare forskningen och man skulle säkert kunna få med sig sjukvården och Försäkringskassan i olika projekt, men någon behöver ju ta initiativ.

Du har själv många olika uppdrag och ett starkt engagemang – hur gör du för att inte bränna ut dig?

– Haha, jag har faktiskt hittat ett jättebra sätt att sortera när det blir för mycket. Jag ritat gubbar som representerar mig i mina olika roller och så skriver jag vad de olika gubbarna gör, hur mycket energi de kräver och hur mycket energi jag får. Sen får jag helt enkelt välja bort de gubbar som suger mer kraft än vad de ger.

Att sjunga sig genom cancer

– Hur ont har du på en skala från 1–10? undrade sjuksköterskan, en kvinna i min ålder, kanske 27 eller 30 år.

Det var dagen efter min tredje canceroperation på åtta år, jag hade ett stort ärr på magen, var fortfarande ihopkopplad med ryggmärgsbedövningen och kände ingenting någonstans.

– Jag har noll ont i kroppen men tio i själen, svarade jag till slut.

– Så jag ska skriva en nolla på smärta i protokollet?

– Nej, jag har cancer, jag kan aldrig få barn, det gör jätteont!

– Jag frågar för ditt eget bästa. Det är kvalitetssäkring, förklarade sköterskan.

Några timmar tidigare hade läkaren berättat att min sista äggstock hade tagits bort, att det fanns något som liknade tumörer vid min lever. Jag hade en lång cellgiftsbehandling framför mig och min tolerans med galen sjukvård var nära bristningsgränsen.

– Skriv vad du vill, jag bryr mig faktiskt inte, svarade jag, väl medveten om att min sorg, ilska och frustration projicerades på någon som bara försökte göra sitt jobb.

Jag befinner mig på en betydligt bättre plats idag, men jag har fått kämpa. När min läkare sa att jag aldrig skulle bli frisk bytte jag läkare i stället för att lägga mig ner och dö. Jag fick en second opinion

med betydligt bättre prognos, fick veta att andra sjukhus hade betydligt modernare behandlingsalternativ och tackade nej till en andra omgång med de dyra cellgifterna som ju inte fungerade första gången. Jag hittade en ny behandling med antikroppar och vågade prova den, eller snarare krävde att få prova den. Men viktigast av allt – i mitt perspektiv – jag började sjunga!

När jag sjunger försvinner allt annat. Det spelar ingen roll om jag står inför hundratals människor eller mitt i skogen (gärna vid en porlande bäck). Där känner jag mig frisk, fri, hel och oskadd och jag känner det så starkt att jag verkligen blir frisk, hel och oskadd. Nu krymper tumörerna. Att plötsligt kunna resa sig ur sjuksängen är ett av livets många mirakel.

Forskaren Aaron Antonovsky presenterade ett salutogent perspektiv på hälsa där man fokuserar på vad som skapar och upprätthåller hälsa i stället för vad som orsakar sjukdom. Med ett salutogent perspektiv blir varje andetag viktigt – det



första liksom det sista. Vi må leva med ärr, smärtor, hemligheter och under dödshot, men vi lever och har lika stor rätt att glädjas som alla andra. Livet väntar inte, det händer nu – vare sig du är frisk, sjuk eller mittemellan.

Emma Gustafsson, sångerska, journalist, student och patient.

Vad håller oss friska?

En känsla av sammanhang (KASAM), vilket infinner sig när människan upplever livets skeenden som begripliga, hanterbara och meningsfulla, konstaterade forskaren Aaron Antonovsky efter årtionden av forskning.

Fem frågor



Olof Ryderberg, TEMABO

1. Vad innebär det att driva äldreboende med salutogen värdegrund?

– Vi låter verksamheten utgå ifrån det friska i människan – allt från ägaragendan till hur vi formar dagen tillsammans med de boende. Exempelvis har vi tillsatt en ny yrkesroll – temacoachen – som är en högskoleutbildad specialist på att lära känna de boende utifrån vilka resurser de har och integrera aktiviteter och vardagsrehabilitering på ett naturligt sätt i vardagen. Vi har med tiden blivit erkända för att erbjuda ett mer aktivt äldreboende.

2. Vad gör temacoachen?

– Planerar, följer upp och utvecklar aktiviteter i samarbete med boende, medarbetare, närstående, forskare och andra aktörer som konstnärer, musiker, skolor, organisationer och kyrkor. Temacoachen har specialistkompetens inom ämnen som musik, bild, hantverk, dans, kultur eller demensvård och fokuserar på att aktiviteterna blir en naturlig del av daglig vård och omsorg. Vi betonar också vikten av kontinuitet i de meningsskapande aktiviteterna, även om det skulle uppstå variationer i det dagliga vård- och omsorgsarbetet. Hos oss är det tillåtet att prova sig fram och behoven och önskemålen varierar ofta från en dag till en

annan – man kan vara pigg en dag och förvirrad och trött nästa. Detta fångar vi upp på våra morgonavstämningar och veckoplaneringar, naturligtvis tillsammans med de boende.

3. Om du fick verktyg att förändra äldre vården i hela landet, vad skulle du göra först?

– Förbjuda prisupphandlingar som enbart handlar om att lägsta pris vinner. Jag tycker det är förskräckligt att man i praktiken uppmanar anbudsgivarna att ta bort så mycket innehåll och kvalitet som möjligt för att kunna erbjuda det lägsta priset. Det är ett cyniskt sätt att upphandla vård, även om ekonomin är ansträngd, och lockar till sig oseriösa aktörer. Både utföraren och kommunen kommer garanterat få hantera kvalitetsbristkostnader istället, och – inte minst – olyckliga och drabbade äldre och närstående. Min grundinställning är att mycket går att göra annorlunda och bättre inom svensk äldreomsorg. Det handlar om att skapa de rätta grundförutsättningarna.

4. Hur upplever personalen övergången?

– På Daljunkaregården, som vi övertog första maj 2008, uttrycker personalen att de känner sig mer delaktiga och inte längre

Om Temabo

- Driver nio äldreboenden i Stockholmsområdet och ett i Falun. Har nyligen förvärvat tre verksamheter i Skåne som kommer att drivas i egen regi.
- Varje boende har ett särskilt tema, exempelvis musik, konst och konsthantverk, social gemenskap eller vardagsrehabilitering.
- Veckans aktiviteter publiceras på webben så att närstående enkelt kan planera besök.

så stressade i sitt arbete. De beskriver hur de lämnat det uppgiftsorienterade och centralstyrda sättet att bedriva vård och omsorg för att istället utgå från en förtroendefull relation med varje boende och själva besluta om planeringen tillsammans. Både boende och medarbetare för en högre grad av hanterbarhet, begriplighet och framför allt meningsfullhet.

5. Vilken är din största drivkraft?

– Min största drivkraft är att utveckla äldreomsorgen på ett sätt som gör att människor känner sig trygga med att bli gamla i Sverige. Att bli gammal är ju något helt fantastiskt. Tänk vad alternativet är... Det är våra äldre som byggt upp Sverige till vad det är idag och det är vårt ansvar att ge dem förutsättningar att få leva hela livet. Det är en stor förmån att få arbeta med våra äldre och i Temabo. Det är ett sätt att få lära sig om livets hemligheter!



Den färdiga målningen – fyra meter lång!

Spegelmålning väckte minnen till liv

Konsthantverkaren Marja Fiander gjorde spegelmålningar med 16 kreativa pensionärer på Riggargatans äldreboende i Nyköping.

– Jag brinner för att förbättra äldrevården och fick fantastisk kontakt med de boende under projektet. Dessutom har jag hittat en ny inriktning som kulturentreprenör, säger hon.

Marja Fiander målade med två grupper med åtta personer i varje grupp. Deltagarna var mellan 82 och 96 år gamla och många var demensdrabbade.

– En kvinna hade målat när hon var ung, men ville inte vara med då hon var rädd för att misslyckas. När de andra kom igång såg jag hur det kliade i fingrarna på henne, så jag rullade fram henne till bordet. När hon väl börjat ville hon aldrig sluta! När de anhöriga och personalen fick se den färdiga målningen blev de överväldigade.

– De erkände efteråt att de varit skeptiska och tänkt sinsemellan ”jaja, vi kan väl låta Marja göra det här så får vi se hur det går”.

Hur gör man en spegelmålning?

– Vi hade en fyra meter lång duk och började med att dra ett streck i mitten. Deltagarna satt mitt emot varandra och de på ena sidan började göra en form medan de på andra sidan härmade. Sen bytte vi av och efter en stund roterade vi så att alla fick sitta på alla platser. När hela papperet var täckt fyllde vi i med äggoljetempera i jordfärger och till sist tog vi bort mittlinjen så att konstverket blev en helhet. Jättevackert!

Vad hände under projektet?

– Rörelserna och inte minst den härliga doften av linoljan i färgen gjorde att många började associera till sin barndom. Målandet gör också att deltagarna behöver interagera med varandra vilket var



Konsthantverkaren Marja Fiander övervakar processen.



Äggoljetempera är gjort av ägg, linolja, vatten och pigment. Marja valde jordnära, starka men harmoniska färger till målningen.



Clownen Otilia pratar om konstig konst under vernissaget på Riggargatans äldreboende.

naturligt för mig, men personalen berättar att det sällan händer i vardagen. Boendet har många aktiviteter, som tipspromenad och film, men få som uppmuntrar till samarbete och diskussion.

Du sökte fondpengar till projektet – vad gick de till?

– Förutom material och färger kunde jag boka skådespelerskan Karin Fichtelius som kom två gånger med dockan Magda. Dockan berättade om hur livet var när hon var liten och snart var hon igång med en dialog med åhörarna. Det var väldigt starkt när en av damerna berättade öppet om en stor familjehemlighet och hur hon genomskådat dottrarna som försökt dölja sanningen för henne.

– På vernissaget kom Fichtelius som clownen Otilia och täckte av målningarna som nu hänger i äldreboendets matsal. Otilia hade med sig ”konstiga konstlådan” med olika ord om konst. Samtalet passade

alla, både de som djupgående ville diskutera ord som ”impressionism” och ”abstrakt” och de som bara kunde eller ville skratta åt clownen.

Hur tänker du inför framtiden?

– Jag vill fortsätta jobba med konstens betydelse för hälsan inom äldreboenden i Nyköping. Under utbildningen fick vi träffa personal från Temabo, ett företag som visar hur det går att göra fantastiska äldreboenden med kultur i centrum. Jag åkte dit och pratade med vd:n Olof Ryderberg, och vi klickade direkt. Jag gör ett inredningsjobb där nu och i höst ska vi diskutera möjligheter att öppna ett finsk-svenskt äldreboende i Nyköping!

Hur går det ihop att vara konstnär och företagare?

– Jag tar mest beställningsuppdrag på väggmålningar eller dekorationsmålning och kallar mig hellre för konsthantverkare.

Jag kommer från en släkt av konsthantverkare och har vuxit upp med att hitta kreativa sätt att försörja mig. Kulturarbetare är ofta ofrivilliga företagare – man vill göra sin grej och inte låta någon annan bestämma över ens liv, och då är det många som till slut tvingas starta eget.

Du är själv kulturpolitiker, hur ser det ut bland de som bestämmer?

– I största allmänhet satsar man mycket pengar på det manliga hårda – sport och idrottsanläggningar. Konst och kultur är tydligt nedprioriterat i jämförelse, trots att det finns så mycket belägg för hur bra vi mår av god kultur. Även i media är det väldigt snedfördelat, åtminstone i Nyköping. En konstnärskollega till mig gjorde succé i Turkiet och sålde sina skulpturer för flera hundra tusen, men tidningen skrev inte en rad. Om däremot en lokal fotbollsspelare vrickar foten blir det stora rubriker.



Foto: Isabelle Fridh

Musikelever fick dansa och pausa

Musikkonservatoriet i Falun lockar Sveriges allra mest motiverade elever och trots god stämning finns problem med prestationskrav och stress.

– Många har lätt för sig att framföra svåra musikstycken, men det är inte säkert att känslan och hjärtat hänger med. Vi ville ge eleverna möjlighet att leka och göra annat än det de är bäst på, säger läraren Monika Roboz.



Monika Roboz och Ellinor Samuelsson.

Danspedagogen Ellinor Samuelsson hittade högskolekursen Konstens betydelse för hälsan och fick med sig kollegan Monika Roboz. Båda jobbar på musikkonservatoriet i Falun, landets kanske främsta musikgymnasium, där Monika är lärare i blockflöjt och Ellinor utbildar i scenisk folkdans. Tempot på musikkonservatoriet är högt och det är vanligt att elever känner stora prestationskrav. Forskningen visar att professionella musiker har sämre hälsa än de flesta andra yrkesgrupper, så Monika och Ellinor ville i sitt projektarbete så frön till ett hälsoperspektiv hos ungdomarna.

Monika Roboz, måste man lida som konstnär?

– Nej, musik ska vara kul! Det får inte vara en plåga, då gör man det av fel anledning. Varför vill du spela trots att du tycker det är skitläskigt att gå upp på en scen? Vad vill du förmedla med din musik? Det är såna frågeställningar vi ville sätta igång hos eleverna. Man kanske inte kan vara en mogen musiker vid 16 års ålder, men man kan få ledtrådar.

Vilka deltog i ert projekt?

– Vi bjöd in tio elever som spelar blås-instrument och tio som utbildar sig i sång. Vi träffades fyra gånger 90 minuter och utmanade deltagarna att gå utanför sina vanliga ramar – röra sig fritt i rummet och spela enkla saker som fick växa hur de ville. Många kände sig osäkra i början utan noter och tydliga regler.

Hur reagerade eleverna?

– Den avslutande avslappningen på golvet var det bästa de hade varit med om. ”Jag visste inte ens att det gick att slappna av så mycket” var det en som sa. De efterlyste också metoder att rå på nervositet inför en viktig konsert och det handlar om scenisk mental träning, att kunna slappna av och tänka i andra banor trots att det sitter 500 personer i publiken och förväntar sig något av dig.

Vad ville ni uppnå?

– Att de skulle få leka utan krav på att visa upp sig eller ha konsert. Bara latta! Jag som instrumentalist och Ellinor som dansare har alltid haft höga krav på oss, och gissade att de här eleverna känner likadant. Hinner de någonsin landa, eller uppmannas de hela tiden att prestera? Vi skapade en process som var utforskande och testande och då uppstod det saker som vi inte kunde ha tänkt ut själv.

Ska ni jobba vidare med det här?

– Ja! Inget är färdigt än men vi presenterade vårt projekt för lärarna på



Foto: Isabelle Fridh

konserveriet och alla var intresserade. Men det är en fråga om tid och pengar och schemaläggning. Ellinor och jag tänker oss också att vi kan ta oss an grupper för kortare projektdagar – det kan vara en kör som vill ha bättre scennärvaro till exempel.

Hur ser du på konstens betydelse för hälsan?

– Konsten är livsnödvändig och en del i att man mår bra och, som jag anser, blir en hel människa. Undervisning och lärandet som process är en väldigt intressant konst i sig som har mycket med välmående att göra. När det gäller forskningen i ämnet har jag nu fått uppdatera mina kunskaper och hittat en enorm kompetens bland kursdeltagarna.

*Besök gärna webbsidan
kreativbalans.wordpress.com*



Magen känslig för musik

- Magsäcken är väldigt känslig för musik. Lugn musik gör rörelserna långsamma och samordnade medan buller stimulerar kaotiska flimmerrörelser i magsäckens vägg.

Töres Theorell, Noter om musik och hälsa.

- En studie där 9 000 svenskar intervjuats med tio års mellanrum visade samband mellan god hälsa och kulturutövning. Människor som ofta besökte kultur-

evenemang löpte exempelvis mindre risk att dö i cancer.

Lars Olov Bygren m fl, Cultural participation and health, Umeå universitet.

- Lugn musik kan lindra både smärta och stress och på flera sjukhus finns ”musik-kuddar” som används bland annat när barn ska ta sprutor eller patienter vakna upp efter operation.

Svd, artikelserien Musikens makt.

- Att en gång i veckan samtala kring konstbilder gav positiva hälsoeffekter som lägre blodtryck, minskat behov av laxermedel och ökad social interaktion, visade en studie med en grupp äldre damer på ett serviceboende.

Britt-Maj Wikström m fl, Samtal kring konstbilder utifrån en pedagogisk struktur, Ersta Sköndals högskola.

Fler kursdeltagare berättar



Claudia Theel, Kville.

Konstnär och kursledare.

Verksam med eget företag i Västra Götaland. Claudia Theel samtalade, målade och gjorde bildcollage med en grupp äldre på Kalkåslidens äldreboende i Kville, Tanums kommun. Hon använde erfarenheter från projektet "Konstsamtal med äldre" som hon tidigare gjort i samarbete med Strömstads och Tanums kommun. Under träffarna uppstod den gemensamma collagebilden som finns på skriftens framsida och som nu har sin självklara hedersplats på Kalkåsliden.



Lisbeth Fördell, Mellerud.

Konstnär med uppdrag att inspirera.

Som ett led i Lisbeth Fördells intresse av att sprida kultur till dem som står långt från den besökte hon två äldreboenden under våren 2012. Det färgades och formades vid sammanlagt 16 tillfällen. Olika tekniker och material provades på – såsom teckning, måleri, collage, batik och lera. Allt utifrån vars och ens förmåga. Utgångspunkt; Alla kan – kulturen är till för alla!



Britta Jonsson, Leksand.

Aukt. bildterapeut vid Konstverkstan.

Har arbetat med skapande verksamhet för personer med kognitiva och/eller psykiska funktionsnedsättningar inom pilotprojektet Se Människan – en konst- och naturstig i Leksand med tillgänglighet som ledord. I Konstverkstan har deltagarna arbetat i olika konstnärliga material och tekniker utifrån sina egna förutsättningar och med handledning gestaltat det som varit angeläget för dem som individer. Möjligheten att uttrycka sig kreativt ökar förmågan att kommunicera och vara delaktig. Inom den kommunala dagliga verksamheten i Leksand pågår ett projekt att bilda ett socialt företag där kreativt skapande tillsammans med ett galleri är en del av affärsidén.

VETA MER?

Riksföreningen för KonstKultur och Hälsa (RKKH)
verkar för att konstkulturens värden för livskvalitet
och hälsa ska bli väl tillvaratagna.

www.rkkh.n.nu

Region Dalarna

Adress: Myntgatan 2, 791 51 Falun • Telefon 023-77 70 00 • Fax 023-77 70 01
E-mail: info@regiondalarna.se • Hemsida: www.regiondalarna.se