

# Trygg fristad och verkstad för växande -Pilotprojektet Kultur på recept, Region Jämtland Härjedalen, slutrapport

Beslutad 2018-01-01, av:

Catarina Lundström

## Sammanfattning

Regionens pilotprojekt *Kultur på recept* har genomförts via kulturprogram i Krokoms kommun (2023) och Östersunds kommun (2024). Projektet är en politisk initierad och beslutad insats som genomförs i samverkan inom Region Jämtland Härjedalen mellan Hälso- och sjukvården och Kultur och bildning.

Syftet med pilotprojektet har varit att testa ett upplägg där kultur används som redskap för att förbättra deltagarnas hälsa. Målgrupp har varit personer med pågående (eller risk för) sjukskrivning inom psykisk ohälsa och med risk för social isolering. Projektet har genomförts via tio-veckors kulturprogram innehållande slöjd, musik, berättande, bild, dans, arkiv, museum och bibliotek. Viktiga ledord har varit inspiration, låga trösklar, tryggt, vänligt och fritt från krav på prestation. Träffarna leddes av erfarna ledare från det fria kulturlivet samt från offentliga kulturinstitutioner. Deltagarna har främst rekryterats via primärvården, men också via psykiatrin och från det kommunala projektet AI (Arbete och integration).

Uppföljning med intervjuer och självskattningsformulär visar att deltagarna är mycket positiva till programmet, aktiviteterna och ledarna. En påtaglig hälsoförbättring efter aktiviteten framgår också liksom det stora värdet av en kulturkoordinator som länk mellan deltagare och ledare.

Exempel på självrapporterade resultat utifrån intervjuerna är känslan av en mer aktiv sjukskrivning (vilket de saknat), brutit social isolering i hemmet, stärktes; fick bättre självförtroende, fick möjlighet till återhämtning via kreativt arbete, fått verktyg för fortsatt hälsoförbättring efter projektet.

Att vara kreativ tillsammans med andra i en trygg grupp med erfarna ledare kunde både skapa en lugn fristad och en verkstad för växande.

Det sätter färg på livet. Om man är isolerad så blir världen ganska grå. Här har vi fått testa saker tillsammans.

Exempel på konkreta resultat är olika former av aktivitetsökning såsom uppstart av studiecirkel, engagerat sig i styrelsearbete och praktiplats på lokala kommunarkivet.

Sammantaget små och stora steg mot ett förbättrat mående för individen samtidigt som resultaten är samstämmiga med nationell och internationell erfarenhet och forskning inom området.

Projektet har identifierat en svårighet för hälsocentraler att rekrytera patienter. Intervjuerna indikerar behov av kunskapshöjande insatser och förbättrade förutsättningar för hälso- och sjukvården att kunna rekrytera deltagare i ökad omfattning i ett framtida permanentat arbetssätt.

Utifrån en målbild där hälsofrämjande kulturaktiviteter är en permanent insats inom hälso- och sjukvården i länet föreslås insatser utifrån såväl ett top down som bottom up-perspektiv bestående av tvärpolitisk dialog, tvärsektoriella kunskapshöjande insatser mot förvaltning och politik, samt patientnära hälsofrämjande kulturaktiviteter.

Trygg fristad och verkstad för växande -Pilotprojektet Kultur på recept, Region Jämtland Härjedalen, slutrapport  
Dnr HSN/1691/2020

Handläggare  
Kerstin Pettersson Schaletzky/Johan Brännström  
Kultur och bildning/Hälso- och sjukvårdspolitiska avdelningen

Region Jämtland Härjedalen  
Box 654, 831 27 Östersund  
www.regionjh.se

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING .....	1
1 OM RAPPORTEN .....	4
2 BAKGRUND – VAD ÄR KULTUR PÅ RECEPT? .....	4
3 OM PILOTPROJEKTET .....	5
3.1 Syfte och mål.....	5
3.2 Målgrupp .....	5
3.3 Finansiering.....	5
3.4 Projektplanering .....	6
4 OM KULTURPROGRAMMET .....	6
4.1 Lokaler och logistik.....	7
5 OM DELTAGARNA OCH LEDARNA .....	7
5.1 Rekrytering av deltagare .....	7
5.1.1 <i>Deltagarnas erfarenheter från rekrytering till programmet</i> .....	8
5.1.2 <i>Vårdpersonalens erfarenheter från rekrytering till programmet</i> .....	8
5.2 Om deltagarna.....	9
5.2.1 <i>Vittnesmål från livet som sjukskriven</i> .....	10
5.3 Rekrytering av ledare .....	10
5.3.1 <i>Vittnesmål från kulturaktörer</i> .....	11
5.4 Kulturkoordinator .....	11
6 RESULTAT .....	12
6.1 Deltagarnas upplevelser av kulturprogrammet.....	12
6.2 Resultat baserat på EQ-5D och journalgranskning .....	15
6.3 Konkreta effekter av kulturprogrammet: hitta vägar tillbaka .....	17
6.4 Framgångsfaktorer .....	17

6.5	Utmaningar .....	20
6.6	Framtiden för "Kultur på recept" .....	22
7	KULTUR FÖR REHABILITERING – OMVÄRLDSSPANING OCH SAMLADE ERFARENHETER .....	22
7.1	Framgångsfaktorer .....	23
7.2	Hinder för utveckling .....	23
7.3	Gemensamma nämnare .....	23
7.4	Exempel från andra regioner .....	24
8	NULÄGE OCH TANKAR FÖR FORTSATT UTVECKLINGSARBETE .....	25
9	KÄLLOR OCH LITTERATUR .....	26
10	BILAGOR .....	28
10.1	Bilaga 1a: Kulturprogrammet våren 2023 – en presentation .....	28
10.2	Bilaga 1b: Kulturprogrammet våren 2024 – en presentation .....	40
10.3	Bilaga 2. Deltagande ledare .....	46
10.4	Bilaga 3: Mall för intervjuer med deltagare i Kultur på recept Region JH .....	47
10.5	Bilaga 4: Enkäten EQ-5D .....	48
10.5.1	<i>Självskattad hälsorelaterad livskvalitet (EQ-5D) .....</i>	<i>49</i>
10.6	Bilaga 5: Vad är kultur och hälsa? .....	51
10.6.1	<i>Evidens .....</i>	<i>51</i>
10.7	Bilaga 6: Kostnader Pilotsatsning Region Jämtland Härjedalen .....	54
10.8	Bilaga 7: Hälsa och ekonomi .....	55
10.9	Bilaga 7: Flyer/informationsmaterial om Kultur på recept .....	56
10.10	Bilaga 8: Flyer/informationsmaterial om Må bra med kultur .....	59

# 1 Om rapporten

Denna slutrapport beskriver och utvärderar genomförandet av de båda testomgångarna; våren 2023, där pilotprojektet *Kultur på recept* genomförts i samarbete med primärvården i Krokoms kommun och våren 2024 där pilotprojektet *Må bra med kultur* genomfördes i Östersunds kommun i samarbete med Brunflo hälsocentral. Rapporten bygger på kvalitativ metod och syftar till att beskriva och analysera kulturprogrammen och de effekter det fått för deltagarna. Tanken är att rapporten också ska ge vägledning inför fortsatta insatser där kultur i olika former kan fungera som stöd för hälso- och sjukvården.

Rapporten bygger främst på intervjuer med deltagarna samt med ledarna för kulturaktiviteterna. Kulturkoordinator, rehabkoordinatorer och psykolog har också intervjuats. Sammanlagt har 41 intervjuer genomförts varav 13 med projektdeltagare och resterande med ledare, koordinators och vårdpersonal. Glädjande nog har alla utom en projektdeltagare tackat ja till att bli intervjuad. De semistrukturerade intervjuerna har skett i form av samtal, dock med utgångspunkt från en frågemall (se bilaga 3). De flesta intervjuer har spelats in och därefter renskrivits, delvis via citat/referat, delvis via sammanfattningar. De referat och citat från deltagarna som ingår i rapporten har utformats på ett sätt som ska hindra att de enskilda personerna kan identifieras. Projektdeltagarna har behandlats i enlighet med ordinarie sekretessregler. Det har varit ovärderligt för pilotprojektet att få ta del av deltagarnas erfarenheter av kulturprogrammet.

Deltagarna har besvarat den standardiserade självskattningsskalan EQ-5D som består av ett frågeformulär samt ett formulär för självskattad hälsa EQ VAS för att beskriva och mäta hälsa och hälsorelaterad livskvalitet (se bilaga 4).

## 2 Bakgrund – vad är Kultur på recept?

Psykisk ohälsa ökar och patienter med psykiska problem är en av de vanligaste patientgrupperna i primärvården. Det finns evidens för att deltagande i konst- och kulturaktiviteter kan vara till nytta för patienter med psykisk ohälsa. Program där kulturaktiviteter används i hälso- och sjukvården via sociala remissprogram kallas ofta kultur på recept. Ett av målen med social förskrivning är att bidra till ökat välmående och minska trycket på primärvården. Kultur på recept har testats i flera länder, Storbritannien anses vara ledande i utvecklingen. I Sverige har Kultur på recept testats med framgång i bland annat Region Skåne och i Region Jönköping. Där har insatserna också kombinerats med forskning<sup>1</sup>. För en bredare presentation av området Kultur och hälsa och dess koppling till forskning, (se bilaga 5).

---

<sup>1</sup> Bergman, P., Rusaw, D., Bülow, P. H., Skillmark, M., & Jansson, I. (2023). Effects of arts on prescription for persons with common mental disorders and/or musculoskeletal pain: A controlled study with 12 months follow-up. *Cogent Public Health*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/27707571.2023.2234631>; Jensen, A. (2022). Arts on prescription (AoP) in primary healthcare in Sweden. *Perspectives in Public Health*, 142(2), 64–65. <https://doi.org/10.1177/17579139211072772>; Jensen, Anita, *Utvärderingsrapport Kultur på recept i primärvården 2020-2021*, Region Skåne; Jansson, Inger *Utvärdering av Kultur på recept i Region Jönköpings län*, Hälsohögskolan, avdelningen för rehabilitering, maj 2016; *Kultur på Recept, Tvärgående evaluering*, Sundhedsstyrelsen 2020. Se även:

## 3 Om pilotprojektet

Region Jämtland Härjedalen har testat ”Kultur på recept” i ett 2-årigt pilotprojekt med två testomgångar, våren 2023 respektive våren 2024. Projektet är en politisk initierad<sup>2</sup> och beslutad insats<sup>3</sup> som genomförs genom en samverkan mellan Kultur och bildning och Hälso- och sjukvårdspolitiska avdelningen.<sup>4</sup>

### 3.1 Syfte och mål

Projektet ska undersöka hur konceptet *Kultur på recept* kan fungera i Region Jämtland Härjedalen.

Det långsiktiga målet är främja folkhälsa och förebygga och rehabilitera ohälsa.

För deltagande patienter är målet att förbättra hälsa och mående, förhindra social isolering och bidra till möjligheterna att återgå till arbetslivet.

För vårdgivare ska Kultur på recept ses som ett komplement till de medicinska behandlingar de erbjuder.

Projektet ska noga utvärderas. Såväl deltagarnas, ledarnas och vårdgivarnas erfarenheter ska tas tillvara.

### 3.2 Målgrupp

Personer med pågående sjukskrivning (eller risk för sjukskrivning) där det kan förekomma psykisk ohälsa (lätt och medelsvåra depressioner, stress, ångest), smärta och risk för social isolering.

### 3.3 Finansiering

Projektet finansieras genom avdelade medel och resurser ur befintlig budget inom HSN respektive RUN. Hälso- och sjukvårdspolitiska avdelningen bidrog med 100 tkr/år och Område Kultur och bildning bidrog med 25% tjänst (ca 125 000 kr). Vidare bidrog verksamheterna inom område Kultur och bildning samt verksamheter inom

---

CultureForHealth Report – Summary, Scoping review of culture, well-being, and health: [CultureForHealth-Report-Summary.pdf](#) interventions and their evidence, impacts, challenges and policy recommendations for Europe.

<sup>2</sup> Regionfullmäktige 2020-10-20, § 99

<sup>3</sup> Hälso- och sjukvårdsnämnden, 2021-12-15, §119.

<sup>4</sup> <sup>4</sup> Hallman, Göran, *Kultur och hälsa på recept – en kunskapssammanställning inför fortsatt implementeringsprocess*, Region Jämtland Härjedalen Folkhälsoenheten 2021. [Kultur och hälsa på recept Region JH kunskapsbakgrund.pdf](#). Se även motion om *Kultur på recept* (dnr: RS/197/2020), inlämnad av Marie Svensson (V) till regionfullmäktige 2020-02-04

kultursamverkansmodellen med aktiviteter utan debitering vilket höll nere kostnaderna för piloten. För en mer detaljerad redovisning av projektets ekonomi (se bilaga 6).

### 3.4 Projektplanering

Projektets arbetsmetoder bygger på erfarenheter från liknande verksamheter i Region Skåne och Region Jönköping. Projektledarna Kerstin Pettersson Schaletzky (kultursamordnare) och Johan Brännström (hälso- och sjukvårdspolitisk utvecklingsstrateg) har samlat en mindre planeringsgrupp runt sig för projektets praktiska genomförande.

Ledare för kulturaktiviteter har rekryterats från det fria kulturlivet och från regionala kulturinstitutioner. Mer information om hur dessa ledare rekryterats presenteras nedan. Pilotprojektet har delats upp i två testomgångar där Kultur på recept-modellen har genomförts med deltagare från olika vårdgivare i länet. En första patientgrupp från Krokoms kommun testade Kultur på recept våren 2023. En andra patientgrupp från Brunflo hälsocentral deltog på motsvarande sätt våren 2024. Programmet i Brunflo hade rubriken ”Må bra med kultur”. Mer information deltagarna och om rekryteringen av dessa presenteras nedan.

## 4 Om kulturprogrammet

Med stöd av tidigare svenska erfarenheter av *Kultur på recept* beslutades att pilotprojektet skulle erbjuda ett kulturprogram som i många avseende liknar de som Region Skåne och Region Jönköping tidigare använt sig av med stor framgång.

Kultur på recept enligt ”Skåne & Jönköpingsmodellen” innebär att patienter kan få ett erbjudande om att delta i kulturaktiviteter under en 10-veckorsperiod. Programmet består av två träffar per vecka dagtid. Aktiviteterna, som leds av olika kulturaktörer genomförs i en grupp om 8–12 personer. Gruppen samordnas av en kulturkoordinator som följer gruppen under hela programmet.

Pilotprojektet enades om att det var viktigt att erbjuda ett brett utbud av olika sorters kulturaktiviteter, här kallat ”smörgåsbordsupplägg”. Av flera skäl var det också viktigt för pilotprojektet att kulturaktiviteterna skulle ledas av pedagoger från både kulturinstitutioner och från det fria kulturlivet. I detta avseende skiljer sig pilotprojektet från ”Skånemodellen” som huvudsakligen kopplats till offentliga kulturinstitutioner och deras pedagoger. Mer om tankarna bakom arbetsgruppens ställningstaganden återfinns nedan under rubriken ”Framgångsfaktorer – trygghet, inspiration och variation”.

Aktiviteterna har handletts av pedagoger från områden som musik, bild, slöjd, arkiv, museum, och bibliotek. Fokus har legat på eget skapande men inslag av studiebesök har förekommit. Samtal och fika har ingått vid varje träff. Aktiviteterna har varit enkla och prestationsfria, utan krav på förkunskaper eller tidigare erfarenhet. Gruppen har hållits samman av en kulturkoordinator som deltagit i träffarna och fungerat som länk mellan deltagare och ledare.

I Bilaga 1 finns en kronologisk presentation av de två kulturprogrammen med beskrivningar de träffar som genomförts. Kommentarer och erfarenheter från såväl deltagare som ledare har infogats i presentationen. Tanken med denna utförliga presentation är att läsaren ska kunna följa gruppen och få en förståelse för deltagarnas upplevelser och erfarenheter.

## 4.1 Lokaler och logistik

Flera av kulturprogrammets träffar var förlagda till Vuxenskolans lokaler i Krokoms respektive Brunflo. Där huserade främst aktiviteter med teman som slöjd, dans samt röst och berättande. Aktiviteter med ledare från offentliga kulturinstitutioner skedde på respektive plats (Brunflo bibliotek, Krokoms bibliotek, Jamtli, och Föreningsarkivet, Birka folkhögskola och Estrad norr). Under testomgång 1 i Krokoms kommun besökte deltagarna konstnären Ingrid Roth i hennes ateljé i Aspåsnäset. Under testomgång 2 i Brunflo skedde samma aktivitet i Vuxenskolans lokal.

Deltagarna hade med några få undantag eget ansvar att ta sig till aktiviteterna. Till besöken på Birka folkhögskola och konstnären Ingrid Roths ateljé bokades taxiresor. I testomgång 1 var deltagarna bosatta inom ett relativt stort geografiskt område i Krokoms kommun, vilket innebar resor med buss eller egen bil till Krokoms och Östersund. Detta upplevdes i vissa fall som en utmaning (se mer nedan under rubriken Utmaningar).

# 5 Om deltagarna och ledarna

## 5.1 Rekrytering av deltagare

Rekryteringen av deltagare till Kultur på recept-grupperna bygger på att vårdgivande personal vid de aktuella hälsocentralerna föreslår, ”remitterar”, patienter som skulle må bra av ett komplement till de medicinska behandlingarna. Patienter som får ett erbjudande kan tacka ja eller nej. Namn på deltagare samlas in av respektive rehabkoordinator, som därefter överlämnar namn och kontaktuppgifter till projektets kulturkoordinator. Full sekretess råder under projektet. I kulturprogrammet ska ingen veta något om deltagarens vårdhistorik. Patienter som tackat ja får mer information om programmet och dess schema. Därefter startar gruppens 10-veckors-program.

Inför rekryteringen av deltagare till projektets båda testomgångar informerades rehabkoordinatorer och personal vid de aktuella hälsocentralerna i Brunflo och Krokoms kommun. Projektledare deltog vid möten och arbetsplatsträffar i syfte att informera aktuell vårdpersonal om deras möjlighet att erbjuda Kultur på recept under de båda testomgångarna. Informationsblad om det aktuella kulturprogrammet (se Bilaga 7+8) spreds på hälsocentraler och andra relevanta platser.

Det visade sig vara relativt svårt att rekrytera deltagare. Målet var att deltagarna skulle forma grupper om 8-12 deltagare. I båda testomgångarna drabbades grupperna av bortfall. Hälften av de rekryterade deltagarna i Brunflogruppen dök aldrig upp och en av deltagarna kunde bara delta vid ett tillfälle. I Krokomsgruppen hade två av de anmälda bara möjlighet



att delta vid ett tillfälle. I realiteten var det därför relativt små grupper som genomförde programmet. I Krokoms, sex deltagare och i Brunflo, fem deltagare.

I Brunflogruppen rekryterades de allra flesta deltagarna via personal vid hälsocentralen. En deltagare anmälde sig själv efter tips från en annan deltagare. Ytterligare en av deltagarna rekryterades via en rehabkoordinator på psykiatrin.

I Krokomsförsöket skedde rekryteringen på ett delvis annat sätt. Fyra av de sex deltagarna rekryterades via kommunens arbetsmarknadsenhet och projektet AI (Arbete och integration) och dess handledare. Tre deltagare rekryterades via en rehabkoordinator från Offerdals hälsocentral och en deltagare anmälde sig själv efter att ha tagit del av information om projektet.

### 5.1.1 Deltagarnas erfarenheter från rekrytering till programmet

-Min läkare tyckte att jag skulle vara med. Först blev jag stressad men sen tänkte jag att jag skulle pröva.

-Det var genom min rehabkoordinator, hon nämnde lite kort att det fanns kultur på recept för oss som varit långtidssjukriven, deprimerad, med social fobi med mera – att vi kunde få komma ut och träffa folk och aktivera oss. Det är en studie för att se om det hjälper. Jag tyckte det lät intressant, men var lite osäker på om det var obligatoriska träffar, det var jag osäker på om jag skulle klara av. Men så fick jag lite mer kött på benen och så bestämde jag mig sista dagen, okej jag är väl med då. Man skulle få chansen att göra saker och inte bara vara hemma. Jag sa till henne att jag var less på att vara hemma. Hon tyckte att det skulle passa mig, men jag tänkte kultur, är det nåt för mig? Det är väl stereotypiskt, men man tänker ju en kulturkvinna i Stockholm (skratt). Det var ju inte alls så, det var jätteroligt. (Deltagare 4)

-Jag hade en tid med min socialtjänsthandläggare och hon berättade om det. Jag visste inte riktigt. Hon frågade om jag ville prova, och då tänkte jag varför inte. Hon sa att man skulle träffas och göra aktiviteter, så jag tänkte att jag kan prova, det låter intressant. Jag brukar aldrig säga nej (skratt). Jag tänkte att det kanske är sådana som jag inte känner, sådana som är bra att vara med. Att det finns aktiviteter som jag, om jag bara var hemma, aldrig skulle göra. (Deltagare 3)

-Min arbetskonsulent på Krokoms kommun berättade om det en vecka innan det började, så det blev ganska hastigt, men blev jättebra ändå. Malin, som hon heter, har hjälpt mig jättemycket. (Deltagare 1)

-Min mentala hälsa har varit nedåtgående, så det här kom egentligen inte rätt i tiden. Jag har svårt att kontrollera mina känslor just nu. Det har varit mycket stök och bök i mitt liv. (Deltagare 12)

## 5.1.2 Vårdpersonalens erfarenheter från rekrytering till programmet

Erfarenheterna från vårdpersonalens rekrytering till Kultur på recept är lite klivna. Initialt har det funnits en positiv attityd till projektet och en vilja att delta. Man kan se fördelar med att patienter blir erbjudna ett program med anpassade aktiviteter i grupp, något som många saknar.

-Jag blev jätteglad och tänkte genast på patienter som jag kunde tänka mig att tipsa. Det är så många som är väldigt begränsade i sina aktiviteter generellt. De letar knappt i livet. På något sätt så är det detta som mest kännetecknar patienten som grupp. De allra, allra flesta gör nästan ingenting och har nästan inga intressen för egen del. Sen kanske man jobbar jättehårt, men gör kanske inte så mycket mer. Vi pratar mycket om det, särskilt när vi möter personer med depression eller stressrelaterad ohälsa, den behandling som passar bra och anses evidensbaserad idag handlar mycket om beteendeaktivering. Att försöka kartlägga och komma igång med beteenden för återhämtning bland annat. (Psykolog T)

I mötet med personalgrupperna på de aktuella hälsocentralerna blev projektet ofta bemött med intresse och nyfikenhet.

-Det gick jättebra. Jag blev positivt överraskad. Vi har haft ganska många projekt och förbättringsarbeten så ibland kan det kännas som att vi är lite mätta. Så jag var lite orolig att det skulle uppfattas som en belastning. Men jag tycker att gensvaret bland kollegorna var väldigt positivt och det ställdes mycket nyfikna frågor. Den läkare som jag satt bredvid vände sig till mig och viskade att 'jag tror den här personen skulle passa'. De kom redan där att tänka på personer som kunde vara aktuella. (Rehabkoordinator R)

När processen väl startat och rekryteringen skulle genomföras var situationen delvis en annan. Det har upplevts ganska lätt att hitta patienter som på pappret skulle passa bra för "Kultur på recept", men flera av dessa, som också tackat ja, har i praktiken haft svårt att kunna delta. Detta av lite olika skäl. Det kan handla om krockar med ett deltidsarbete eller med en nyss påbörjad period av arbetsträning. I vissa fall har patienten många andra besök och aktiviteter inbokade, en "stökig" familjesituation kan också påverka negativt.

-Jag tycker att det som har varit svårast med att rekrytera är att aktiviteterna har varit på dagtid och alla patienter är inte sjukskrivna på heltid, det har gjort det svårt att få ihop det. Men för de som var sjukskrivna på hundra procent och kunde tänka sig att vara med, så har de tyckt att det varit jättebra. Jag har slängt ut frågan, men informationen har varit lite luddig. Vad är det som gäller, när börjar vi, vilka aktiviteter ska det bli, allt har varit lite luddigt. Så jag kunde inte ge jättebra förklaring till patienterna och då visste dom inte riktigt vad de tackade ja till. Ska man göra det här igen så lär man ju vet mer och då kommer det bli lättare. (Rehabkoordinator J)

-Många patienter som jag berättade för svarade ungefär att det här låter ju jättebra, men det upplevdes svårt att få ihop det med det andra i livet. Några sa ungefär, jag ska ju börja med den här arbetsträningen, det kunde också handla om en aktivitet via arbetsförmedlingen. En person kollade upp om den kunde delta i Må bra med kultur som en del av det som pågick

från arbetsförmedlingen, men fick nej. Det handlade om praktiska saker. (Rehabkoordinator R)

## 5.2 Om deltagarna

I första testomgången i Krokoms kommun rekryterades åtta deltagare till programmet. Av dessa var det sex personer som regelbundet deltog i programmet. Deltagare i testomgång 1 var kvinnor i åldrarna 27-60 år. Alla deltagare utom en var sjukskrivna, några av dem sedan många år tillbaka. En deltagare arbetade som timanställd inom äldrevården. Deltagarnas diagnoser omfattade utbrändhet, utmattning, depression, adhd, värkproblematik och social oro.

I testomgång 2 i Brunflo rekryterades tolv deltagare varav hälften medverkade i träffarna. De medverkande, en man och fem kvinnor, var i åldrar från 19 till 48 år och de var alla långtidssjukskrivna. Deltagarnas diagnoser omfattade utmattning, depression, fibromyalgi samt adhd och autism.

### 5.2.1 Vittnesmål från livet som sjukskriven

I samtalen med deltagarna i projektet framkommer en relativt samstämmig bild av livet som sjukskriven. Det handlar inte minst om en gradvis isolering som riskerar att ytterligare förvärra hälsotillståndet. Brist på energi och svårigheter att orka med aktiviteter ingår också i bilden.

-Eftersom man är så isolerad hemma kan varje sak bli en stor grej och väldigt ångestladdat. Men finns det en rutin att behöva åka iväg så blir det lättare. Om jag har varit hemma i ett par veckor utan att ha någonting att åka iväg på så blir det att världen krymper till ens hus. Då blir det väldigt svårt att ens tänka sig att lämna hemmet. Det blir ett stort steg. För mig är det svårt om jag har en sämre period med mer utmattning, depression och ångest. Ju längre jag har varit isolerad hemma desto värre blir det. (Deltagare 11)

-Jag hade en praktikperiod i två år. Innan dess var jag hemma i fyra år, helt isolerad, men nu har jag börjat komma igång. För typ ett år sedan vägde jag hundra kilo. Jag blev utförsäkrad, kunde inte jobba, tappade hälsan och min sambo. Den tionde medicinen jag fick hjälpte. Det har varit en jäkla resa. (Deltagare 1)

-Jag har haft stressproblem sedan jag var väldigt liten och kraschade totalt när jag var femton. Sen dess har jag kämpat med utmattning, kämpat för att kunna gå i skola och klara alla kurser jag behövt. Jag har haft en rädsla, kommer jag orka. Jag är väldigt glad och social men det tar tid att återhämta mig efteråt. Som med ”Må bra med kultur”, det är jättekul att vara där men jag kan inte ha någonting annat inplanerat på eftermiddagen för då blir det för mycket. Så är min situation. (Deltagare 11)

-Det är som en skam att vara sjukskriven. Utbrändhet och utmattning är som en ny sjukdom. Det är tråkigt med den utvecklingen och därför har varit skönt att man får komma någonstans där det inte varit någon press. (Deltagare 4)

## 5.3 Rekrytering av ledare

Hösten 2022 genomfördes en kartläggning av möjliga och lämpliga ledare till Kultur på recept. Målet var att skapa en bank av möjliga pedagoger/ledare som var verksamma vid regionala kulturinstitutionerna eller i det fria kulturlivet. Grundkravet för medverkande aktörer har varit hög kulturell kvalitet och lång pedagogisk erfarenhet. Viktigt har också varit att aktörerna skulle ha en egen motivation att delta i Kultur på recept.

Kartläggningen skedde genom besök på plats, via telefonintervjuer och uppföljande mailkontakter. Alla kontaktade aktörer fick information om projektet och dess bakgrund. De informerades också om vilken typ av aktivitet som efterfrågades; inspirerande, lugnt och vänligt med låga trösklar och utan krav på prestation.

Kartläggningen resulterade i ett 20-tal fria kulturskapare som tackade ja till att medverka i någon form. Det handlar om bildkonstnärer, slöjdare, filmare, musiker, körledare, dansare och dramapedagoger. Många av dessa aktörer har lång pedagogisk erfarenhet från olika typer av grupper och sammanhang.

Vid sidan av de fria kulturskaparna tillfrågades också ledare/pedagoger från våra regionala kulturinstitutioner samt från två kommunbibliotek. Alla tillfrågade offentliga kulturaktörer tackade ja till att medverka. Det handlar om Jamtli, Föreningsarkivet, Birka folkhögskola, Estrad norr, Krokoms bibliotek och Brunflo bibliotek. Därutöver fanns också konsulenter och pedagoger från regionens egen enhet Kulturutveckling som var villiga och intresserade av att delta. En körledare från Svenska kyrkan i Krokoms tackade också ja till att medverka.

Utifrån kartläggningen av möjliga och lämpliga kulturaktörer gjordes en prioritering där 17 resp. 16 ledare valdes ut att delta i respektive kulturprogram (Se Bilaga 2).

I samband med kartläggningen av ledare möttes projektet överlag av lovord. Många kulturaktörer har egna erfarenheter av att kultur fungerar både läkande och lärande och att denna typ av aktiviteter kan förhindra social isolering och bidra till ökat självförtroende. Därför var det också många som var positiva till att delta.

### 5.3.1 Vittnesmål från kulturaktörer

Åsa, slöjdare:

-Kultur på recept är ett jättebra initiativ. Det blir win-win eftersom det hjälper de sjukskrivna samtidigt som det ger oss kulturarbetare en fin möjlighet vara handledare. För mig betyder det egna skapande allt. Jag har egen erfarenhet av utbrändhet och långtidssjukskrivning. Det är viktigt att få upptäcka att man faktiskt får göra saker bara för sin egen skull.

Johanna, bibliotekarie:

-Jag tycker att det är så roligt att få vara med om en sådan här satsning på psykisk hälsa. Ibland känns det som att vi skulle kunna göra mer med enkla medel för att folk ska må bra, och det här känns som ett sätt.

## 5.4 Kulturkoordinator

En kulturkoordinator, Sara Norling (projektanställd vid Kulturutveckling, Region JH) hade rollen som länk mellan deltagare och ledare. Hon deltog vid alla träffar, höll i praktiska detaljer kring träffarna och fungerade som kontaktperson. Sara ryckte också in som ledare vid en av träffarna.

# 6 Resultat

## 6.1 Deltagarnas upplevelser av kulturprogrammet

Kultur på recept har gett deltagarna en möjlighet till sociala kontakter i ett nytt sammanhang. Kulturprogrammet har gett deltagarna möjlighet att bryta sin isolering i hemmet för att träffas i en trygg grupp. Att vara kreativ tillsammans med andra i en trygg grupp med erfarna ledare kunde både skapa en lugn fristad och en verkstad för växande.

Deltagarna är överlag mycket positiva till programmet, aktiviteterna och ledarna. Kulturkoordinatorns roll har varit betydelsefull för att skapa trygghet och kontinuitet. Aktiviteterna har uppfattats som intressanta och engagerande. Ledare och koordinator har bidragit till att skapa en trygg och välkomnande stämning där alla kunnat delta utifrån egen förmåga och dagsform. Låga trösklar har präglat programmet, samtidigt som deltagarna ibland utmanats att göra nya och "svåra" saker.

Det upplevdes positivt att programmet med sitt breda "smörgåsbordsupplägg" innehöll olika sorters aktiviteter och möten där handen, rösten, kroppen och tanken fick delta. Att kravlöst få testa nya aktiviteter, men ibland utmanas att våga saker som man inte trodde om sig själv – kan skapa mod och hopp. Att arbeta praktiskt upplevdes som meditativt och lugnande - hjärnan får vila och händerna får arbeta. Att få vara kreativ och skapande utan krav på prestation upplevdes läkande. Att få dela upplevelserna i en grupp av likasinnade kändes stärkande.

Det finns också utmaningar, främst kopplade till resor till och från aktiviteterna, men också till deltagarnas önskemål om att kunna fortsätta vara aktiv även projektets slut. Dessa kommenteras nedan.

Vid en sammanställning av deltagarnas synpunkter och tankar så framkommer ett antal teman som presenteras nedan.

### GEMENSKAP – ATT FÅ KOMMA UT

-Det har varit så skönt att få komma ut, att under de två timmarna inte behöva tänka på något som är kopplat till att man mår dåligt. Att man får lägga tankarna på något annat, träffa andra och att man vet att dom är med om något liknande, att man är typ likasinnade. Det har gett känslan att man inte är ensam. (Deltagare 4)

-Jag ser fram emot att åka iväg. Därför har det varit bra med Kultur på recept, för man tar sig iväg, man kommer iväg. Gemenskapen, att man gör någonting tillsammans och att alla

har mått dåligt eller mår dåligt, kommer från samma läge, har liknande erfarenheter  
(Deltagare 1)

-För min del så är det den sociala gemenskapen som har varit bra. Jag är ju annars hemma  
hela tiden. Det var spännande och utvecklande att få träffa andra människor. Man behöver  
komma in i gänget och då måste man öppna upp sig. (Deltagare 13)

-Det får folk att lämna hemmet, komma ut, man blir mindre folkskygg. (Deltagare 5)

-Lättare att skapa i grupp. Om man är hemma är det svårt att göra saker. Nu fick man en  
knuff och inspiration att göra själv. Det var kul att komma hemifrån, men jag blev väldigt  
trött efteråt. (Deltagare 10)

-Det blir en gemenskap av att skapa tillsammans. (Deltagare 11)

#### ATT AKTIVERA SIG

-Man släpper huvudet, så är det, Man släpper det jobbiga. Man distraherar sig och så gör  
man någonting, en sak. Det är jätteskönt. (deltagare 1)

-Jag tycker om aktiviteter som är praktiska i stället för att tänka, jag har svårt för att tänka.  
(Deltagare 3)

-Det var bra att jag blev "tvingad" att vara med i programmet. Det kändes jobbigt och trögt,  
men det var bra för mig. Hade jag inte fått ett kreativt utlopp så hade jag mått ännu sämre.  
(Deltagare 10)

-Mycket av uppföljningarna har handlat om typ: funkar medicinen, ja det gör den. Okej då  
fortsätter vi sjukskriva dig. Men det handlar inte så mycket om vad du gör om dagarna, hur  
kan du aktivera dig. Det har varit lite om att jag ska träna och det har jag hållit efter. Vad ska  
jag göra nu i fyra veckor tills nästa gång jag ska prata med läkaren? Ska jag bara gå hemma  
och träna den där timmen om dagen? Jag tänker att det hade hjälpt om det fanns en grupp,  
inte för gruppsamtal om sina känslor, utan kanske för en fika, man kanske gör fika, kanske  
lånar en lokal. (deltagare 4)

#### KRAVLÖSHETEN

-Från juni ifjol till mars-april i år så hade jag mardrömmar typ varje natt. Nu är det bara en  
gång varannan vecka ungefär. Det tror jag beror på att de få träffarna jag ändå var på. De  
hjälpste mig att känna av detta med kravlösheten, att det inte fanns någon press, man var  
med på det man kunde. Jag behövde inte delta i allt. Det har varit så skönt att delta i något  
som varit så kravlöst, man behövde inte bevisa för någon att man kan. (Deltagare 4)

-Det har varit jättebra, det har inte känts som att man har blivit bedömd. Och man har  
kunnat säga att jag tar en paus och står över den här gången. En acceptans att man får må  
dåligt. (deltagare 1)

-Det finns inga förväntningar på prestationer och man behöver inte heller vara socialt  
engagerad, det är okej att bara vara där. Jag har glömt bort att jag faktiskt kan njuta av  
kultur. Det har skiftat mitt tankesätt. Jag kan faktiskt kolla på konst på Jamtli och jag kan

testa att måla bara för att det är kul. Det har också öppnat upp min nyfikenhet. Det har varit väldigt givande. (Deltagare 11)

-Dom (ledarna) var jättebra allihop. Dom tog det på rätt nivå, dom gjorde det inte så svårt. Det blev så enkelt. (deltagare 5)

#### TESTA NYA SAKER

-Att få testa olika saker som man annars inte hade gjort. Jag hade aldrig tovat i ull, men nu vet jag hur man gör, så nu kommer jag förmodligen göra det jättemycket. Att få dansa, jag har aldrig hoppat så mycket som vi gjorde under två timmar. Det är frigörande och allt skapande är läkande. (Deltagare 1)

-Att få göra andra saker, för jag blir ganska less på att bara göra samma saker. Jag har blivit piggare på något sätt. (Deltagare 6)

-Det finns saker om jag aldrig gjort förut, att prata om en bok eller måla, tälja eller att prata om historia. (Deltagare 3)

-Det som var bra var bra att man fick testa saker man inte gjort förut, till exempel att tälja. Det var lättare än jag trodde. Jag var inte så pepp på släktforskning men det var roligare än jag trodde. (Deltagare 10)

#### VARIATION

-Alla har varit väldigt bra på sitt sätt. Det har varit roligt och omväxlande, ena veckan var det ett besök i stan och ett på Vuxenskolan, dom veckor som det var två besök på Vuxenskolan så var det rörelse ena gången och praktiska saker den andra, eller läsning. (Deltagare 2)

-Jag tycker att det har varit superbra med smörgårdsbordet. Det är bra att få testa olika saker och man behöver inte gilla allt. Vissa grejer kanske har känts viktigare än andra och då har vi också fått träffa den ledaren flera gånger. (Deltagare 11)

-En del saker var roliga, men det var vissa grejer som en karl inte tycker är speciellt kul, ull och sånt. Att hålla på med trä kanske inte var min grej (har själv jobbat som snickare), men jag tänkte tillbaka på när jag var barn och gjorde barkbåtar, så jag täljde en båt. Det var samma sak när vi jobbade med lera, då gjorde jag också en båt. Sen skulle vi filma det, det var skoj. Man går all in. (Deltagare 13)

#### DET KREATIVA

-Rent krasst så har det gett mig tillbaka viljan att vara kreativ igen. Jag tror ju att man behöver det kreativa för att må bra, oavsett vilken del av dig själv du använder. Då mår jag ju mycket bättre, jag blir gladare och känner mig duktig. Jag sydde jättemycket när barnen var mindre, sen blev jag trött och slut. Just att jag sydde mycket åt barnen, det gav en så mycket självförtroende och självkänsla. Det där har jag gjort. När kompisar säger – kan du inte sy åt mitt barn också. (Deltagare 2)

-Jag känner att jag vill återuppta det kreativa. -Det jag vill fortsätta utforska är tovningen och arkivet. Det var också bra för att jag inte känner någon här uppe. Jag vill ju ha en egen bekantskapsträff. (Deltagare 5)

-Spontant skulle jag säga att det sätter färg på livet. Om man är isolerad så blir världen ganska grå. Här får vi testa att utforska saker tillsammans, testa att uttrycka oss på nya sätt. Du kan uttrycka dig på så många sätt, med kroppen och med ord. Det öppnar upp och livet känns mer färgglatt. (Deltagare 11)

#### SJÄLVFÖTROENDE & MOD

-För mig kändes det som en uppmuntran. Jag är kapabel, jag kan vara kreativ, det behöver inte bli perfekt och det är inte farligt. Jag är inte så dåligt som jag tror. Det har gett mer självförtroende. Att träffa andra gör också att man inte känner sig så isolerad. Må bra med kultur ledde till att jag vågade gå på ett möte med hyresgästföreningen och nu har jag tackat ja till att sitta i styrelsen ett år. Jag är livrädd, men jag prövar. (Deltagare 10)

-Det har gett mig mod att göra saker. Jag vågar lite mer. Bra att det varit så blandade saker som hjälper till att ge ögonöppnare, att kanske hitta ett nytt intresse. Man ser ändå ljuset i tunneln, men det tar tid. (Deltagare 4)

#### HOPP

-Det känns hoppfullt, det gjorde det inte innan jag började. Då kände jag att jag inte skulle orka någonting. Det fanns inget jag vill göra, jag hade ingen plats i den här världen. Om två veckor ska jag på studiebesök på kommunarkivet här i Krokoms för att kanske få börja arbetsträna där. Kanske kan jag få börja långsamt och till och med komma upp i en heltid så småningom. (Deltagare 2)

-Mitt liv består av att gå hemma och försöka bli frisk. När mår jag bra egentligen? Det har det bidragit till, när man har varit på träffar, det är så här man ska känna när det är bra. (Deltagare 4)

-Jag har sökt studier för hösten och har det som rehabiliteringsmål. Att orka träffa mycket folk i grupp. (Deltagare 11)

## 6.2 Resultat baserat på EQ-5D och journalgranskning

Det finns vetenskapliga belägg för att kultutinsatser i vården förbättrar hälsan för deltagarna (se bilaga 5) och även att kulturinsatser inom vården är kostnadseffektiv (se bilaga 7). Nedanstående resultat är ett försök att koppla samman de internationella studierna med resultatet från detta projekt.

Insatserna har utvärderats med självskattningsformuläret EQ-5D (se bilaga 4). Tyvärr har inte populationen varit tillräckligt stor för att det skulle vara möjligt att analysera resultatet med EQ-5D:s vetenskapliga metoder i syfte att jämföra insatsen med andra insatser som utvärderats med samma metod. Detta projekt har därtill inte haft en kontrollgrupp vilket också är en svaghet. Av de deltagare som medverkat har det funnits ett internt bortfall i svar, totalt har det funnits 8 fullständiga svar (4 per grupp).

En förenklad analys av formulärsvaren har genomförts och denna visar på att i den s.k. VAS-skalan har gruppen i medeltal förbättrat (ökat) sin situation med 39,5 enheter (grupp 1) respektive 10,8 enheter (grupp 2).



Generellt kan det sägas att det fysiska tillståndet i grupp 1 är gott. För grupp 2 är motsvarande tillstånd något nedsatt. Insatsen tycks endast i låg grad påverka det fysiska tillståndet men i de fallen uteslutande till det bättre.

När det gäller "Oro/nedstämdhet" så har samtliga i grupp 1 fått förbättrade värden medan de i grupp 2 har oförändrade värden. I bägge grupperna är det item Oro/Nedstämdhet som påverkats mest av projektet. De som angav bästa förbättring i VAS-skalan har även tydlig förbättring inom item "Oro/nedstämdhet" (gäller bägge grupperna).

Generellt kan konstateras att det vid en "ovetenskaplig" analys där hänsyn även tagits till de skrivna kommentarerna (levererade av de medverkande) verkar det som att deras livsglädje ökat. I kommentarerna kan man vidare utläsa en förnöjsamhet med insatserna som med råga överträffade förväntningarna. Deltagarna beskriver att de ökat sin sociala färdighet, utvecklat sig själva med stöd av varandra och upplevt en tydligt mer meningsfull vardag tack vare insatserna. Ett ökat KASAM (känsla av sammanhang) kan genomgående utläsas i kommentarerna vilket är glädjande utifrån den breda forskning som beskriver KASAMs betydelse för hälsan<sup>5</sup>.

I tillägg till självskattningsformuläret har en journalgranskning avseende läkemedelsförskrivning och sjukskrivningsgrad analyserats för grupp 2. Denna har i medeltal inte kunnat visa på några nämnvärda förändringar i någon av parametrarna. Analysmetoden har å andra sidan visat sig vara bristfällig (varpå resultatet inte är tillförlitligt) av olika skäl:

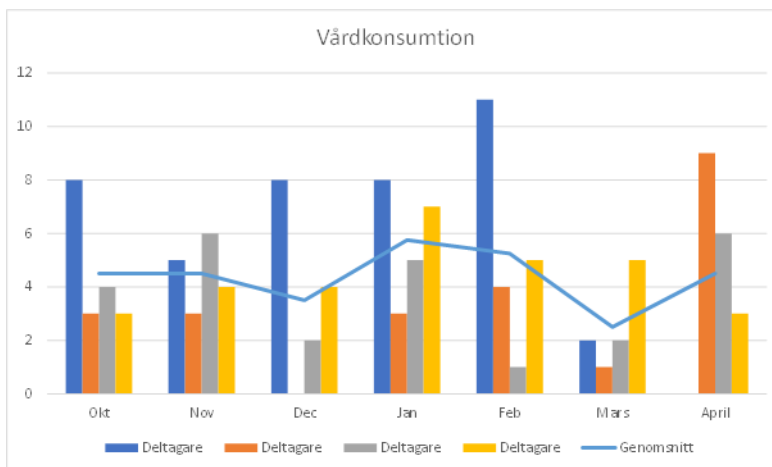
- Vad gäller läkemedelsordination så sker den över långa perioder och visar inte på vilka läkemedelsvolymter som individen faktiskt använder. Ordinationsdata hade behövt kompletteras med läkemedelsdagbok eller intervjuer med deltagarna för att kunna bedömma läkemedelskonsumtion.
- Sjukskrivningsintygen sträcker sig i samtliga fall över längre perioder än den aktuella insatstiden. Om en deltagares aktivitetsförmåga skulle öka till den grad att denne under sjukskrivningsperioden väljer att avbryta till sjukskrivning i någon grad så syns inte detta i journalen då detta är ett beslut mellan individen och Försäkringskassan. Här hade en intervju eller en aktivitetsdagbok kunnat komplettera analysen.

För grupp 2 analyserades även vårdkonsumtion före under och efter insatsperioden. Vårdkonsumtionen mättes utifrån antalet registrerade vårdkontakter per månad i Cosmic oavsett anledning. Antalet vårdkontakter för de aktuella deltagarna är så pass lågt att det inte går att dra säkra slutsatser. Ändock indikerar analysen att vårdkonsumtionen var som lägst under mars när projektet var i full gång (se diagram 1). Det går inte att dra några slutsatser om att det var tack vare projektet som vårdkonsumtionen har gått ned.

---

<sup>5</sup> Antonovsky A. Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och kultur; 1991.

Diagram 1. Deltagarnas vårdkonsumtion före, under och efter insatsen



Utifrån projektets tidsram kunde inte den planerade tremånadersuppföljning utifrån läkemedelsordination, sjukskrivningsgrad och vårdkonsumtion efter projektets slut genomföras och fogas in i denna rapport. Den uppföljningen kommer ändå genomföras och fogas in i ärendet i efterhand.

### 6.3 Konkreta effekter av kulturprogrammet: hitta vägar tillbaka

Programmet har gett konkreta resultat i stort och smått. Allt ifrån att köpa årskort på Jamtli till att hitta inspiration och kraft att återuppta högskolestudier. Några av deltagarna har efter programmets slut gått vidare till praktikplatser för fortsatt rehabilitering. En av deltagarna blev så inspirerad av sitt studiebesök på Arkivet i Östersund att det ledde till en praktikplats på det lokala kommunarkivet. Tre av deltagarna beslutade sig för att fortsätta utveckla sitt gemensamma textila intresse genom en studiecirkel i Vuxenskolans regi. En annan deltagare vågade ta steget att delta i hyresgästföreningens årsmöte och samtidigt tacka ja till en styrelsepost. Små och stora steg mot ett förbättrat mående.

### 6.4 Framgångsfaktorer

#### EN TRYGG GRUPP

I båda grupperna har deltagarna varit positiva till att delta i gemensamma aktiviteter. Att ingå i en grupp har bidragit till viljan att bryta sin isolering. Många av deltagarna har betonat att det var en fördel att gruppen inte var så stor. Kanske hade det inte varit lika lätt att skapa trygghet och gemenskap i en större grupp. Dynamiken i de båda grupperna har sett lite olika ut. I den första gruppen vittnar deltagarna om att gruppen fungerade väldigt bra redan från start. Här betonades hjälpsamheten och solidariteten mellan deltagarna. Den andra gruppen upplevde vissa spänningar, men som helhet fanns även där en trygg stämning. Det har upplevts fint att vara bland likasinnade trots olikheter i åldrar och erfarenheter.

-Vi har varit väldigt trygga med varandra redan från början. Det bara blev så. Jag är ganska introvert av mig, tycker inte om stora folksamlingar. Helst inte fler än tio personer i samma utrymme. Det klarar jag, men inte mycket mer. (Deltagare 2)

-Alltså, jag har svårt att träffa folk, det kanske är för att jag är nervös. Det var bra att det var en liten grupp. Det har fungerat jättebra. Jag brukade alltid fråga dom andra, när jag säger att jag inte förstår så brukade dom säga direkt att du kan fråga oss. Dom var hjälpsamma. Det var inte svårt att fråga dom, för dom var öppna och glada. (Deltagare 3)

-Vi blev väldigt nära varandra i gruppen och det har aldrig varit några negativa kommentarer. Om någon tyckte att någonting var jobbigt, då stöttade vi varandra. Bra storlek på gruppen och bra människor. (Deltagare 1)

-Vi var inte så många. Det fungerade bra. Det var skönt att det inte var så många. Hade det varit många hade det nog inte fungerat för mig. (Deltagare 10)

- Ibland märker man att någon blir lite obekvämt, men då har vi hjälpt varandra. Kanske för att gruppen var så liten, jag tror inte att det hade varit lika bra med en större grupp. Jag skulle nog säga att lagom är mellan fem och tio. Vissa gånger har vi bara varit två eller tre. (Deltagare 1)

-Det har varit en lagom stor grupp, just eftersom jag har tendenser till social fobi så tycker jag att det blir jobbigt när det blir för mycket människor, speciellt när det är nya människor. På så sätt funkade det bra. Alla pratade med alla, det är enklare när det inte är så många. Kul att det var olika åldrar. (deltagare 4)

-Det har varit tråkigt att vi varit så få. Men det blev en intim grupp och Sara har varit väldigt engagerad. Hon har varit den fasta punkten. Vi vet att hon kommer varje gång. Om hon inte varit med tror jag att det hade varit svårare för oss att delta. Dels för att Sara är väldigt trevlig, men också för att vi har varit så få. Med henne blev det en tillräckligt stor grupp för att kunna känna att det här är något vi gör tillsammans. (Deltagare 11)

-Det var en väldigt trygg, trevlig, lättsam och pratsam grupp. De tordes ställa frågor och de var med i diskussionen. Om jag minns rätt så var två av dem lite mer passiva, men de var väldigt inkluderade i gruppen. De var jättefina med varandra. (Eva, arkivchef)

-Det förvånade mig att de var så peppande gentemot varandra och att det fanns en så bra dynamik i den lilla gruppen. De var väldigt olika varandra åldersmässigt, någon som var yngre och någon som var äldre, någon som inte var från Sverige och någon som var urjämt. (Max, konstpedagog)

-En av kvinnorna sa att hon inte är så pratig och att hon mest lyssnar, men att hon pratar mer nu än i början. Hon verkade känna att det var okej att delta på sina villkor. Det fanns ingen förväntan på att man måste prata. Efteråt har jag tänkt ganska mycket på henne, att det känns som att det varit betydelsefullt för henne och att hon i allra högsta grad deltog på sitt sätt. (Ingela, konstpedagog)

#### INSPIRATION & VARIATION

Upplägget av kulturprogrammet byggde på tanken att erbjuda möten med många olika sorters kultur och kulturuttryck, alltifrån dans till släktforskning, det så kallade "smörgårdsbordupplägget". Om deltagarna fick nosa på många olika former av kultur skulle alla kunna hitta något som kände extra bra och som kanske kunde locka till fortsatt utövande efter programmet. Här fanns också en tanke om att variationen i sig skulle vara

inspirerande och kunna väcka intresse och nyfikenhet. En annan ingång var att deltagarna utifrån tidigare erfarenheter skulle känna sig trygga och vana i vissa aktiviteter medan andra kunde upplevas som lätt "utmanande". Syftet med att vid några tillfällen "övervinna sig själv" var att i förlängningen stärka deltagarnas självförtroende.

Mycket tyder på att upplägget fungerade alldeles utmärkt. Samtliga deltagare har intygat att "alla aktiviteter och ledare har varit bra", samtidigt som man också haft sina personliga "favoriter". Ingen deltagare har uttryckt att programmet borde ha haft ett annat upplägg, tvärt om. Bredden av aktiviteter verkar helt enkelt ha varit en framgångsfaktor i sig. Möjligheten att få testa att skapa leranimerad film, tälja en "gäraluspinne", högläsa poesi eller måla sitt "trygga rum" har upplevts positivt.

-Alla har varit väldigt bra på sitt sätt. Det har varit roligt och omväxlande, ena veckan var det ett besök i stan och ett på Vuxenskolan, dom veckor som det var två besök på Vuxenskolan så var det rörelse ena gången och praktiska saker den andra, eller läsning. (deltagare 2)

Att programmet väckte gensvar måste också tillskrivas de erfarna och skickliga ledarna och deras förmåga att möta gruppen på dess villkor. De har verkligen lyckats med sitt uppdrag att inspirera och engagera inom sitt kulturområde och samtidigt vara lyhörda och respektfulla.

#### KULTURKOORDINATOR –den trygga punkten

I planeringen av kulturprogrammet gjordes bedömningen att det vore värdefullt att en person, gärna med egen kulturbakgrund, som kunde samordna programmet och själv delta i alla träffar. I rollen ingick ansvaret att ta emot anmälningar och hålla kontakt med såväl deltagare som ledare under programmets gång. I de fall deltagare inte kunde delta meddelades detta till koordinatören. Praktiska uppgifter kring fika och resor ingick också. Rollen som kulturkoordinator iklädde Sara Norling, fotograf och pedagog, från enheten Kulturutveckling, Område Kultur och bildning.

Samtliga deltagare och ledare har varit mycket positiva till det faktum att det fanns en koordinator. Det har upplevts som en trygghet för alla parter. Att någon följer hela programmet innebär en kontinuitet – en slags röd tråd, ett öga som ser gruppen och kan bli ett stöd både för deltagarna och för ledarna av kulturaktiviteterna. Nedan följer ett antal vittnesmål från deltagare och ledare.

#### SYNPUNKTER FRÅN DELTAGARNA

-Det behövs en bra centerperson. Jag kallar ju henne för våran vuxne, jag anser inte att vi andra var vuxna nog att ta rätt på oss själva (skratt). Det var lite läskigt. Men Sara är ju så lätttsam, hon spred nog mycket av den där tryggheten. Var det ingen som vågade prata, då pratade hon på, och då kom man in. (deltagare 2)

-Jätteviktigt. Det är bra med en ledare. Hon känner ofta de som vi ska träffa, och det är rätt skönt att ha någon som håller i det. Vi kanske inte kommer på frågor, man är inte alltid så självsäker och vågar heller. (deltagare 1)

-Det har varit bra, det är som att hon leder oss, det kändes tryggt. Vi kände oss lite vilse när hon en gång inte kom. Det kändes tråkigt när hon inte var med. (deltagare 3)

-Hon var den som skötte om oss. Hon skickade sms om det blev någon ändring och vi kunde höra av oss till henne. (deltagare 6)

-Man känner sig trygg med henne. Hon vet vad vi har för behov. Man behöver den kontinuiteten just för att vi alla har ångest och sådana problem. (Deltagare 11)

#### SYNPUNKTER FRÅN LEDARNA

-Det har varit väldigt bra för gruppen att Sara varit med, det blir en fast punkt och någon man kan vända sig till hela tiden. Det är klokt. (Anders, musiker och skådespelare)

-Det blir en länk mellan oss och gruppen. Sara hörde av sig några dagar innan och hon fungerade bra gentemot gruppen. Upplägget känns genomtänkt och seriöst. (Tommy, bibliotekschef)

-Jag tror att det är jätteviktigt för gruppens stabilitet att det finns en koordinator. Sara har varit väldigt deltagande och bra, både för deltagarna och ledaren. Hon har haft en flexibel roll som hon har hanterat excellent. (Ingrid, konstnär och pedagog)

-Det var jättebra, en trygghet så att man själv kan fokusera på innehållet på plats. Bra också med tanke på den röda tråden att någon är med hela tiden. (Max, konstpedagog)

-Hon blir den som blir den stadiga länken hela tiden. Det är henne man har kommunikation med innan träffen, man kunde stämna av. Om hon inte hade funnits skulle kanske någon i gruppen ha fått bli en informell ledare, vilket man inte vill. (Mia, arkivpedagog)

-Hon hade en bra nivå, hon visste sin roll och klev in om det behövdes. Det var ganska personligt, hon var Sara med deltagarna, det tror jag är viktigt att det är en personlig kontakt. (Fredrik, musiklärare)

-Ärligt talat tror jag inte det hade funkat utan en samordnare. Jag tänker utifrån egen erfarenhet, att om man inte är på topp så är det en trygghet att ha en person som följer en, speciellt om man har lite sociala utmaningar. Att gå till helt nya ställen är väldigt tufft då. (Ingela, konstpedagog)

## 6.5 Utmaningar

### REKRYTERING AV DELTAGARE

Det visade sig vara relativt svårt att rekrytera deltagare till de båda testomgångarna av Kultur på recept. Av olika anledningar var det också flera av de som anmält intresse som i praktiken inte kunde delta i träffarna. Deltidsarbete och påbörjade perioder av arbetsträning är exempel på faktorer som skapade problem för vissa deltagare och som innebar att de inte kunde prioritera kulturprogrammen.

Rehabkoordinatorer är den yrkesgrupp på hälsocentralerna som fungerat som nyckelpersoner för rekryteringen av patienter. De samordnar patientens kontakter med vårdpersonalen - läkare, fysioterapeut, sköterska eller psykolog, samt vid behov även med Försäkringskassa, Arbetsförmedling med flera. Just kontakten med sjukskrivna patienter är ett av deras huvuduppdrag. Pilotprojektet visar att rehabkoordinatorerna är rätt typ av kontaktperson för samverkan.

-Jag hjälper framför allt patienter som är långtidssjukskrivna eller riskerar att bli långtidssjukskriven. Då är det framför allt för psykisk ohälsa, depression och utmattningsstress eller långvarig smärta. (Rehabkoordinator J)

-Min roll är att finnas där som ett stöd för personen som är sjukskriven, eller har risk för att bli sjukskriven. Mer som en samordnare än behandlare. Samordnar kontakterna här på hälsocentralen, planerar in teambedömningar och uppföljningar. Det kan se väldigt olika ut. (Rehabkoordinator R)

Pilotprojekten visar att rehabkoordinatorer skulle behöva mer tid för rekrytering och samordning om verksamheter som "Kultur på recept" ska landa rätt på hälsocentraler.

-Just i rekryteringsfasen finns det en del som jag hade gjort annorlunda. Min uppfattning är att det behövs mer tid för att följa upp, prata mer med kollegor. Ha ännu mer tid för att se hur det ser ut på hälsocentralen nu, kan vi göra en informationsråd, ska jag ringa upp personer som nu är sjukskrivna? Jag tänker att vi borde träffas varje vecka och ha en stående punkt, allt för att hålla det mer levande. Alla fick informationen, alla hade möjligheten men det blev lite liggande på bordet. (Rehabkoordinator R)

#### RESOR

Resor till och från aktiviteterna har inneburit problem för flera deltagare. De som behövt resa långt har kommenterat att det är svårt som sjukskriven att ha råd med resor. Att bo i glesbygd innebär att det inte alltid fungerat att resa kollektivt. Resorna har varit socialt utmanande för några av deltagare, vilket också kan ses som en del i programmet. Utmaningar som kan vara jobbiga men nyttiga att hantera.

-Jag har svårt att åka dit (Östersund), jag mår dåligt när jag åker dit. Det här med bussar och att passa tiderna. Jag har som besvär, då brukar jag vara vaken på natten i flera dagar, då vill jag sova istället. (deltagare 3)

-Mindre bra har väl varit nervositeten för att åka buss, sådana saker. Jag är så förvirrad, det är inte säkert att jag hittar vart jag ska, men det var ju inga problem, då fanns ju Sara där. (deltagare 2)

-I början var jag tveksam och rädd för att behöva ta bussen, passa tider och så. Men det löste sig så bra att jag kunde åka bil med en annan deltagare. Vi hade jättefina diskussioner i bilen. Vi pratade om sånt vi läser och så. (Deltagare 10)

-Det jag tänkte på är distansen. Det är svårt häruppe, det är fem mil in till stan. Det är också dyrt med bensinen och man har inte mycket pengar som sjukskriven. (Deltagare 4)

-Det värsta var att man var tvungen att stå för bensinkostnaden för att ta sig till träffarna. Det kostar ju. Jag har inte haft alternativet att åka buss, lite på grund av mina hundar. (Deltagare 5)

#### FORTSATT STÖD EFTER PROGRAMMETS SLUT

En fråga som också kommit upp är projektets ansvar gentemot tidigare deltagare. I den bästa av världar skulle det finnas möjligheter att slussa deltagarna vidare till andra former av kulturaktiviteter. Såväl deltagare som ledare adresserade detta i sina intervjuvar.

-Det varit tråkigt att det tog slut. Nu vet jag inte vad jag ska göra. (Deltagare 3)

-Det jag funderar på är vad som händer sen efter de tio veckorna? De har blivit en tight grupp och de har blivit modigare och friare och peppade – vad händer sen? Man önskar förstås att det fanns ett sätt att kunna fortsätta. Kan man fortsätta bjuda in på något sätt. (Maria, dansare)

## 6.6 Framtiden för "Kultur på recept"

Resultaten från de två testomgångarna av Kultur på recept i vår region påvisar goda effekter för personer med psykisk ohälsa och med risk för social isolering. En av projektets utmaningar har handlat hälso- och sjukvårdens möjligheter att härbärgera denna typ av satsning på kultur som hälsofrämjande och kompletterande insats. De inblandade aktörerna är dock positiva till att fortsätta undersöka "Kultur på recept" som metod och modell.

-Jag hoppas verkligen att detta blir någon form av permanent verksamhet. Jag tror att vi alla ser ett stort behov, även för andra grupper – äldre och yngre som inte ingår i projektets målgrupp. Jag skulle kunna tänka mig att fortsätta just utifrån att vi har varit igenom processen en gång. Med den erfarenheten och att mina kollegor är mera bekanta med detta. Men isåfall skulle vi kanske tänka om lite i upplägget. Med facit i hand kanske vi hade behövt planera in ännu tätare uppföljningar för att se hur gensvaret är och fundera på vem som gör vad. Antingen är det uttalat att jag är projektledare på plats och då är det mitt ansvar att driva frågan eller så är det någon annan som ska göra det. (Rehabkoordinator R)

-Det är jättemånga patientgrupper där jag skulle vara superglad om det fanns fler sådana här upplägg där man kunde få dem att anmäla sig och vara med. Generellt så saknar jag att man som samhälle erbjuder någonting till de som inte har det bra över tid. Det förekommer nästan inte längre. Man får kanske prova en behandling. När jag jobbade i Norge så fanns det ändå dagtillbud och jag tycker att man som ett humanistiskt samhälle bör ha någon form av tillbud. Då är det här en fin sak. (Psykolog T)

## 7 Kultur för rehabilitering – omvärldsspaning och samlade erfarenheter

Under arbetet i projektet har det identifierats att offentlig struktur, regelverk och kultur tycks hindra personer från att delta. De som lyckas delta får bättre hälsa och aktivitetsökning.

Tänk om fler kunde beredas möjlighet att delta, hur skulle det kunna underlätta för det offentliga? Vad finns det för risker med att personer får bättre hälsa och ökad aktivitetsnivå om de i utgångspunkt har dålig hälsa och är inaktiva? Varför hindras det som är bra?

Kulturrådet publicerade 2018 *Nationell översyn Kultur och hälsa* där en kartläggning över regionernas arbete med området presenterades och sammanställningar över hinder och framgångsfaktorer visades.

Utifrån denna rapport och studier av andra regioners styrdokument och rapporter presenteras nedan exempel på hinder för utveckling respektive framgångsfaktorer.

## 7.1 Framgångsfaktorer

I regioner där man framgångsrikt utvecklat område kultur och hälsa har man skapat en organisation med tydliga uppdrag och mandat, samt att man under flera år avsatt resurser för att starta upp arbetet. Att en eller flera personer i sin tjänst/tjänster huvudsakligen arbetar med området verkar vara en viktig framgångsfaktor, liksom att utförligt analysera och göra en noggrann bedömning var i organisationen uppdraget bör ligga för bästa resultat.

En annan framgångsfaktor är ett grundligt förarbete med involvering av alla berörda och inte minst chefer. Här är kunskapsbyggande, kompetensutveckling, nätverksarbete, omvärldsbevakning och metodutveckling centralt.

- Kulturella insatser som komplement till vårdinsatser
- Kultur som integrerad del av den personcentrerade vården
- Sektoröverskridande samverkan, kunskapsspridning och metodutveckling
- utpekade sektoröverskridande uppdrag med exempelvis, en etablerat regional styrgrupp med parter från olika sektorer, upplever och beskriver en tydligare styrka, förankring och framgång i sitt arbete.

## 7.2 Hinder för utveckling

- Avsaknad av eller behov av ökad förankring, kunskap, uppdrag, mandat och resurs att arbeta med kultur och hälsa
- Svårigheter att hitta ingångar och mottagare inom sjukvården
- Brist på kunskap om forskning och tillämpad kunskap
- Behov av ökad förankring, kunskap, mandat och resurser
- Svårt att få till långsiktig verksamhet och samordning.
- Behov av att ytterligare betona förebyggande och hälsofrämjande arbete

## 7.3 Gemensamma nämnare

Insatser genomförs på uppdrag eller i samarbete med civilsamhället (stiftelser och organisationer) och näringslivet (bolag och enskilda firmor).

Projektbidrag fördelas till kulturprojekt med tydligt hälsofrämjande syfte, metod och målgrupp. I region Stockholm med en vårdinstans som medsökande part.

De vårdgivande samverkanspartner som verkar vara oftast förekommande är barn- och ungdomssjukvård, psykiatri och äldreomsorg.

Rehabiliterande insatser inom vården har ofta följforskning och berör en viss konstyttring och dess effekt på en viss diagnos.



## 7.4 Exempel från andra regioner

### Region Jönköping

I region Jönköping utgår arbetet från Folkhälsoenheten och regionens Strategi Tillsammans för jämlik hälsa. Man arbetar med riktade kulturinsatser som exempelvis Dans för dig med Parkinson, Dans utan krav (målgrupp tjejer 13-16 år) eller Kulturunderstödd rehabilitering.

Kulturunderstödd rehabilitering vänder sig till personer som är sjukskrivna för psykisk ohälsa och/eller ospecificerad smärta. Det finns även möjlighet att remittera patienter som är seniorer med nedstämdhet/depression och risk för isolering. Rehabiliteringen är arbetslivsinriktad och sker i samarbete med vårdenhet, arbetsplats/Arbetsförmedling och Försäkringskassa. Kulturunderstödd rehabilitering genomförs i grupp tillsammans med professionella kulturaktörer med erfarenhet av att arbeta med människor. Rehabiliteringen pågår under tio veckor med två aktiviteter i veckan och avslutas med en återträff cirka tre veckor efter avslutad rehabilitering.

Framgångsfaktorer som lyfts är synergieffekter som uppstår av att de som samarbetar har olika professioner. Man ser även att personliga relationer är viktiga och gör arbetet enklare samt att placering i organisationen påverkar hur stort förtroende och mandat man har för sitt arbete.

### Region Skåne

Region Skåne har arbetat med området sedan 2003 och antog 2014 sin första strategi för Kultur och hälsa i samarbete mellan kulturnämnden och hälso- och sjukvårdsnämnden. I den första strategin fokuserades på kulturinsatser i vårdsammanhang. I den aktuella strategin 2022-2030<sup>6</sup> lyfts kulturens roll i förebyggande och hälsofrämjande arbete också utanför hälso- och sjukvården. Skrivningarna betonar vikten av tvärvärd och tvärssektoriell samverkan mellan förvaltningar, områden/-sektorer internt samt med externa aktörer.

### Region Östergötland

I Region Östergötland finns sedan 2012 kulturaktiviteter för patienter som komplement till vård och behandling för stressrelaterade besvär, smärta eller oro<sup>7</sup>. *Må bra med Kultur och natur* erbjuds i 4 av länets 13 kommuner och är en del av hälso- och sjukvårdens ordinarie arbete inom området. Regionen har gett det samordnande uppdraget till en intresse- och främjandeorganisation (Skådebanan).

### Region Stockholm

Region Stockholm har placerat området under Kulturförvaltningen och kallar verksamheten *Kulturinsatser i vården*<sup>8</sup>. Det handlar bland annat om projektstöd som syftar till att vårdtagare, anhöriga och personal inom regionfinansierad vård ska erbjudas en återkommande kulturverksamhet. Exempelvis har Musikterapi efter projektfinansiering blivit del av permanent verksamhet på Sabbatsbergs sjukhus. Konstnärlig gestaltning av vårdmiljöer är en annan satsning.

<sup>6</sup> Hela människan, hela livet – Region Skånes strategi för kultur och hälsa 2022–2030

<sup>7</sup> <https://naravard.regionostergotland.se/nv/projekt-och-aktiviteter/gemensamt/ma-bra-med-kultur-och-natur>

<sup>8</sup> <https://www.regionstockholm.se/kultur/kulturinsatser-i-varden/>

Regionens Kunskapscentrum för kultur och hälsa bidrar till kunskapshöjning inom området genom att sprida aktuella forskningsresultat och beprövad erfarenhet

## 8 Nuläge och tankar för fortsatt utvecklingsarbete

I Regionplan 2024-2026 ges regionala utvecklingsnämnden och regionstyrelsen i uppdrag att tillsammans utveckla arbetet med kultur och hälsa.

Inom regionen finns den ovan beskrivna arbetsgruppen som i olika konstellationer samarbetar över politikgränserna med pilotsatsningen *Kultur på recept*, med handläggning av *projektbidraget Kultur för hälsa* samt med kunskaps- och erfarenhetsspridning.

Den regionala scenkonstverksamheten Estrad Norr har sedan lång tid *Kultur i vården* som en del av sitt utbud. Det är scenkonstproduktioner anpassade för mindre sammanhang som starkt subventionerade (97-9%) erbjuds vårdinstanser och LSS-verksamhet i länet. Scenkonstverksamheten är även del av projekt Scen:Se, scenkonst för och med barn och unga med komplexa funktionsvariationer.

Estrad Norr erbjuder dessutom Communitydans som är en metod för att erbjuda icke-dansare en möjlighet att uttrycka sig med dans<sup>9</sup>.

2022 och 2023 arrangerades en spridningskonferens för kunskapsspridning och erfarenhetsutbyte inom Kultur och hälsa. Det bedrivs utöver detta tidsbegränsade verksamhet och satsningar av olika slag, men dessa är inte koordinerade eller samordnade.

Det tar tid att utveckla och etablera långsiktiga samverkansformer.

Utifrån en målbild för 2030 där hälsofrämjande kulturaktiviteter är en permanent insats inom hälso- och sjukvården i länet föreslås insatser utifrån såväl ett top down som bottom up-perspektiv.

### **Top down**

För framgångsrik, funktions(ej person)-bunden, tvärpolitisk samverkan mellan hälso- sjukvårdsnämnden och regionala utvecklingsnämnden bör ett gemensamt strategiskt styrdokument och/eller handlingsplan för området arbetas fram.

### **In the Middle**

Världshälsoorganisationen konstaterar i en rapport från 2019<sup>10</sup> att den omfattande evidensen inom området inte avspeglas i medlemsländernas praktiker – okunskap om den evidens som finns utpekade som en avgörande orsak. Genom kunskapshöjande insatser riktade uppåt och nedåt i organisationen ökas medvetenhet om de vinster som satsningar inom området kan leda till.

### **Bottom up**

Genom att möjliggöra patientnära kulturaktiviteter i vårdmiljö synliggörs områdets stärkande och främjande kvaliteter för vårdpersonal samtidigt som insatserna påverkar

<sup>9</sup> <https://estradnorr.se/estrad-norr/pa-scen/publika-evenemang/omsorger--.html>

<sup>10</sup> WHO: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being (2019)

arbetsmiljön positivt. Detta kan initialt ske genom medel exempelvis genom att rikta medel mot projektsatsningar initierade av vårdinstitutioner i samverkan med kulturaktörer.

## 9 Källor och litteratur

### Intervjuer

Intervjuer med 13 deltagare, 19 ledare, 2 rehabkoordinator, 1 psykolog och 1 kulturkoordinator. Sammanlagt 41 intervjuer.

### Självskattningsformulär

Deltagarna har besvarat det standardiserade självskattningsskalan EQ-5D som består av ett frågeformulär samt ett formulär för självskattad hälsa EQ VAS för att beskriva och mäta hälsa och hälsorelaterad livskvalitet. (se bilaga 4)

### Litteratur

Bergman, P., Rusaw, D., Bülow, P. H., Skillmark, M., & Jansson, I. (2023). *Effects of arts on prescription for persons with common mental disorders and/or musculoskeletal pain: A controlled study with 12 months follow-up*. *Cogent Public Health*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/17579139211072772>; Se även webbplatsen: [Kultur på recept förbättrar den psykiska hälsan - Forskning - Jönköping University \(ju.se\)](#)

Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing (2017). All-Party Parliamentary Group on Arts Health and Wellbeing. [All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing \(culturehealthandwellbeing.org.uk\)](#)

CultureForHealth Report – Summary, Scoping review of culture, well-being, and health (2022) [C4H\\_SummaryReport\\_V11LP\\_shortsmall.pdf \(cultureforhealth.eu\)](#)

Dadswell, A. Bungay, H. Wilson, C. & Munn-Giddings, C. *The impact of participatory arts in promoting social relationships for older people within care homes*. *Perspectives in public health*, 2020 140(5), 286-293.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/329834>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Folkhälsomyndigheten: *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturoversikt* (2024) [Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturoversikt — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

Franco, MR. Sherrington, C. Tiedemann, A. Pereira, LS. Perracini, MR. Faria, CS. Negrão-Filho, RF. Pinto, RZ. & Pastre, CM. *Effect of Senior Dance (DanSE) on Fall Risk Factors in Older Adults: A Randomized Controlled Trial*, *Physical Therapy*, Volume 100, Issue 4, April 2020.

Grape Viding et al, *Arts as an ecological method to enhance quality of work experience of healthcare staff* (2017).

Hallman, Göran, *Kultur och hälsa på recept – en kunskapssammanställning inför fortsatt implementeringsprocess*, Region Jämtland Härjedalen Folkhälsoenheten 2021. [Kultur och hälsa på recept Region JH kunskapsbakgrund.pdf](#)

Jansson, Inger, *Utvärdering av Kultur på recept i Region Jönköpings län*, Hälsohögskolan, avdelningen för rehabilitering, maj 2016

Jensen, A. (2022). "Arts on prescription (AoP) in primary healthcare in Sweden", i: *Perspectives in Public Health*, 142(2), 64–65. [Arts on prescription \(AoP\) in primary healthcare in Sweden - A Jensen, 2022 \(sagepub.com\)](#)

Jensen, A, *Utvärderingsrapport Kultur på recept i primärvården 2020-2021*, Region Skåne. [Utvärderingsrapport: kultur på recept i primärvården 2020–2021 \(skane.se\)](#)

Jensen, A. *Culture Vitamins - an Arts on Prescription project in Denmark*. *Perspect Public Health*. 2019 May;139(3):131-136. doi: 10.1177/1757913919836145

Jensen, A. & Bonde LO. *The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings*. *Perspect Public Health*. 2018 Jul;138(4):209-214. doi: 10.1177/1757913918772602. Epub 2018 Apr 30. Erratum in: *Perspect Public Health*. 2018 Sep;138(5):288. PMID: 29708025

[Kultur på Recept, Tvärgående evaluering, Sundhedsstyrelsen 2020](#)

Larsson, Eva-Lena (red), *Gröna rehab*, Göteborgs botaniska trädgård, Västra Götalandsregionen, Göteborg 2010

Llena-Nozal, A., N. Martin and F. Murtin (2019), "The economy of well-being: Creating opportunities for people's well-being and economic growth", *OECD Statistics Working Papers*, No. 2019/02, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/498e9bc7-en>.

de Manzano Ö & Ullén F: *Same Genes, Different Brains: Neuroanatomical Differences Between Monozygotic Twins Discordant for Musical Training* (2017)

Nutley Bergman S, Darki F, Klingberg T: *Music practice is associated with development of working memory during childhood and adolescence* (2014)

Tomlinson A, Lane J, Julier J, Duffy LG, Payne A, Mansfield L, et al. *A systematic review of the subjective wellbeing outcomes of engaging with visual arts for adults ("working-age", 15-64 years) with diagnosed mental health conditions*. London; 2018

Wilson, C. Dadswell, A. Munn-Giddings, C. & Bungay, H. *The Role of Participatory Arts in Developing Reciprocal Relationships amongst Older People: A Conceptual Review of the Literature*. *The Journal of Aging and Social Change* 9, 4 2019

Zarobe, L. & Bungay, H. *The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature*. *Perspectives in Public Health*. 2017;137(6):337-347. doi:10.1177/1757913917712283

## 10 Bilagor

### 10.1 Bilaga 1a: Kulturprogrammet våren 2023 – en presentation

Här följer en kronologisk presentation av kulturprogrammet för testomgång 1 i Krokoms kommun våren 2023 med beskrivningar de 19 träffar som genomförts. Kommentarer och erfarenheter från såväl deltagare som ledare har infogats i presentationen. Tanken med denna utförliga presentation är att läsaren ska kunna följa gruppen och få en förståelse för deltagarnas upplevelser och erfarenheter.

#### **1:a träffen: Krokoms bibliotek – delad läsning + visning**

6 deltagare + kulturkoordinator Sara och konsulent Malin från Krokoms kommun.

Johanna, bibliotekarie:

-Vi gjorde en rundvandring med inriktning ”bakom kulisserna”, sånt som allmänheten kanske inte vet, en del roliga detaljer. Sen körde jag Shared Reading och då läste vi ”Ett halvt ark papper” av August Strindberg. På flera sätt visade de på deltagande och intresse, det var till och med en som ville läsa högt. Det kändes som ett kvitto på att det blev en bra stund. Jag noterade att någon enstaka inte sa någonting och kanske kände sig obekvämt, med de övriga var med på ett eller annat sätt. Texten fick igång tankar och funderingar som vi gemensamt gick igenom. I Shared Reading är styrkan att få prata om livet tillsammans genom en text, medan visningen handlar om att visa vad vi har och hoppas att de vill komma tillbaka. Det blir ett sätt att avdramatisera biblioteket som plats.

Deltagare 3:

-Jag brukar inte läsa böcker men att höra när någon läser det var bra.

Deltagare 4:

-Första träffen på biblioteket tyckte jag var rolig, då vi läste, eller hon läste och vi diskuterade texten. Det är intressant att analysera en text eller en bild. Jag märkte jag hade lätt för att lyssna.

-Vi fick en rundvandring på biblioteket och jag skulle vilja läsa, men det har inte gått. Då hittade jag istället det att lyssna på böcker. Nu lyssnar jag väldigt mycket, nu senast lyssnade jag på Åremorden av Viveca Steen.

Deltagare 1:

-Vi har ju haft delad läsning på biblioteket och det är jättekul. Man får tänka efter, vad tänker du när du hör den här den här texten.

#### **2:a träffen: Jamtli – besök i utställning + eget arbete i ateljén**

3 deltagare + koordinator Sara

Max, konstpedagog:

-Just nu har vi en utställning av konstnären Kåre Henriksson och vi kände att den nog skulle passa bra av olika anledningar. Det är inte så informationstätt, det handlar mer om att uppleva och sen kan man göra något utifrån det man upplevt. Vi möttes i receptionen och

pratade först lite om Jamtli, sen gick vi ned i utställningen och de fick höra lite om Kåre och vem han var. Sen fick man upptäcka utställningen själv, men man fick en uppgift och det var att de skulle välja ut ett verk, och sen skriva ned fem saker som de fick syn på. Någon såg en sjö som den hade badat i som liten, en annan såg vänner från ett annat land. Någon valde en tavla för att den var färggrann, men när personen hade tittat på den tillräckligt länge så ändrades det och den fick en helt annan innebörd. Hon berättade om referenser till sitt liv.

-Efteråt fikade vi i konstlobbyn och gick sen till ateljén. Där fick de måla bilder så som Kåre målade, associativt och spontant. Vi använde akrylfärger som torkar snabbt och poscappennor som man kan använda ovanpå. Alla fick var sin träskiva att måla på. De kunde också använda andra tekniker, kollage till exempel. Vi målade och pratade samtidigt.

-Det kändes som att det gick bra och att de uppskattade det. Det var bra stämning och avslappnat. De hjälpte varandra ganska mycket och uppmuntrade varandra och alla deltog. Den första övningen var nog ganska svår och inte så självklar, men samtidigt så tycker jag att man kan utmana lite. Där var det väl så att alla inte så självklart berättade, utan man fick mer dra ut tankar. I ateljén var stämningen att det var kul men svårt för vissa, de var ovana.

Deltagare 6

-Det var roligt att gå på utställningar på Jamtli, det hade jag aldrig gjort förut. I ateljén var det svårt, jag är inte så konstnärlig, att måla var inte så enkelt. Jag målade en blå tavla med lite gula prickar.

### **3:e träffen: Mötesplats för Ung kultur, gamla Tingshuset Östersund – skapa i ståltråd**

3 deltagare + koordinatör Sara som denna gång ledde träffen.

-Vi började med en gemensam fika i foajén där jag berättade kort om mig själv, vem jag är, vad jag gör och hur jag arbetar. Jag berättar om mitt eget skapande och min konstnärliga bakgrund men också om mitt jobb med Ung Kultur och vad det är och hur lokalerna ser ut (bio, foajé och kreativ verkstad). Vi gick sedan in i verkstaden där de fick skapa självporträtt i ståltråd. De som ville blev först fotade och fick sin bild utskriven på A4. Jag berättade hur de skulle gå vidare med den bilden för att förenkla den och göra ett porträtt utifrån den i ståltråd. Deltagarna jobbade på i egen takt och när man var klar fick man fortsätta skapa i ståltråd och/eller göra pins, vilket de flesta provade på. När vi var klara med aktiviteten visade jag runt i huset och de fick besöka Ateljé Östersund, som finns längst upp i huset. Det blir en kort och snabb rundvandring innan vi avrundade för dagen.

-Det gick bra att hålla i aktiviteten men jag upplever också att det krockade lite med rollen som koordinatör och mitt 'värdskap' för gruppen. Samtidigt tycker jag att det är viktigt att de också får ta del av mitt liv som kulturarbetare så till en eventuell nästa gång kan det skrivas lite på upplägg för en liknande träff.

#### **4:e träffen: Krokoms bibliotek – lera och film**

6 deltagare + koordinator Sara

Malin, animatör:

-Jag tog fasta på detta med låga trösklar men också på att inte fokusera på eventuell sjukdom utan koncentrera mig på mitt kulturuttryck. Jag har gjort många workshops med stopmotionfilm för barn, så jag tänkte att jag lägger mig på min vanliga nivå. Det var otroligt fint att komma till Krokoms bibliotek, vi blev så varmt välkomnade och rummet var så trevligt. Det var en mjuk och uppsluppen stämning redan från start. Det här var gruppens andra vecka men det kändes ändå som att gruppen hade blivit en grupp.

-Jag började med att berätta lite om mig själv och varför jag älskar animerad film, och jag visade några filmer från min egen produktion. Sen gjorde och visade jag en kort film för att visa på själva animationstekniken. Sen var det fritt fram. Passet var inte så långt, men kändes ganska lagom. Vi jobbar med Ipads på stativ och en liten app som är väldigt tydlig. Man kan filma rakt ned på bordet eller på sina skådespelare som man bygger.

-Dom var sex stycken, några kände jag var lite artig men motvilligt intresserade, men blev gripna av själva tekniken, precis som jag tänker att det funkar. När man väl sätter igång så blir man så uppslukad att man släpper sin prestationsångest och det dyker upp idéer på vad man vill göra. Särskilt en tjej som var lite vid sidan av, som pratar lite dålig svenska, hon blev så gripen att hon sen gjorde om annan film där det kändes som hon verkligen förstod. Hon var något på spåret. Hon kom fram efteråt och ville se på appen, hur man får tag på den, jätteroligt. En tjej som är intresserad av odling lyckades gestalta fotosyntesen på ett väldigt elegant sätt. Ett par stycken fastnade, vilket är väldigt lätt, i detaljerade byggen av fina lerfigurer. Alla fick ta med sig sina figurer och fick också ta med sig lite extra lera hem. Vi slutade med en liten filmfestival där vi applåderade och jublade åt varandras filmer. Det kändes som att alla var nöjda med vad de gjorde. Det blev lekfullt trots att det är en ganska avancerad och tålmodskrävande teknik. Jag skickade filmerna till deltagarna för det ville dom.

-Det var lika kreativt och uppsluppet som det brukar vara med nio-tioåringar. Någon var lite trött och någon klagade på att den hade dålig fantasi och inte kan rita. Leran är så förlåtande för man kan inte göra fint, det blir lite grovt och yxigt och det kan vara befriande. Jag gjorde själv ganska fula exempelfigurer och en ganska löjlig film. Det kändes som en lyckad aktivitet, särskilt i början, det blir ganska mycket skoj och skratt, de hjälpte varandra, lånade ut saker till varandra. Det kändes som en varm, trygg och generös stämning.

Deltagare 2:

-Det var jättekul, det är en sån sak man inte tar sig iväg och testar. Det svåra var att hitta på en figur.

Deltagare 4

-Att testa animering var också nytt, men känns ganska nära det jag håller på med själv. Jag gjorde en animering om odling.

### **5:e träffen: Krokoms bibliotek – delad läsning**

5 deltagare + koordinator Sara

Johanna, bibliotekarie:

-Andra besöket så började vi med en liten skrivövning, att skriva ned vad du tänker i 6-7 minuter. Om man inte ville skriva kunde man avstå, det var någon som gjorde det. Sen blev det fika och efter det Shared Reading. Då valde jag två dikter, en av Wisława Szymborska som heter Kedjorna och en dikt av en amerikansk poet Roger Robinson som heter Ett bärbart paradys, en fantastisk text som jag tänker att många kan relatera till. Det blev många intressanta diskussioner och vi var klara vid elva. Det kanske upplevdes som lite kort besök.

### **6:e träffen: Vuxenskolan Krokoms – röst och berättelser**

6 deltagare + koordinator Sara

Anders, musiker och skådespelare:

-Vi pratade ganska mycket. Jag berättade vad jag jobbar med och vi gjorde en liten presentationsrunda där de fick berätta det dom ville. En av de saker de skulle ta med i presentationen var att de skulle skryta om något om sig själva. Det kan vara nyttigt och det är svårare än man tror. En nämnde att hon var en bra mamma och en annan, hon med utländsk bakgrund, sa att hon var en bra lyssnare. Det var så vackert sagt.

-Jag hade förberett övningar som i huvudsak gick ut på att de skulle få läsa poesi högt, vilket var ett ganska stort steg. Vi kastade oss inte in i det, utan jag lurade in dom och kollade att det var okej. Det var nog ganska bra. Vi pratade lite om vad dem kunde tänka på och så fick de göra samma sak en gång till och då fick dom stå upp. Det var den huvudsakliga uppgiften den gången och vi pratade mycket om det efteråt. Flera av dem hade haft stora problem i skolan med att göra samma sak. En av dem, som är dålig på svenska, hon var så nervös att hon skakade, men det som var så skönt var att gruppen redan då var trygg. De var väldigt modiga, vilket jag också berättade för dem hela tiden. Jag var väldigt glad efter vår första träff. En av deltagarna sa sen: "Man kanske skulle köpa en poesibok".

Deltagare 3:

-Jag hade svårt att stå framför andra och prata och läsa, men jag gjorde det. Det var lite läskigt i början, men efter en stund så kändes det bra. Det var en dikt. Först fick vi läsa sittande och sen stående. Men det kändes bra att göra det ändå, jag var inte lika nervös som i början. Alltså, jag har svårt att träffa folk, det kanske är för att jag är nervös. Det var bra att det var en liten grupp.

Deltagare 1:

-Man har verkligen fått utmana sig själv, till exempel att stå upp och läsa poesi. Bara det att stå upp och läsa för folk, man blottar sig. Det var läskigt, men ändå tryggt i gruppen.

Deltagare 2:

-Det var lite osäkert från början, men efter att halva träffen hade gått så var alla bara haha, vi sjöng till och med tillsammans och vi lekte lekar. Han är ju en sådan människa, så himla avslappnad.



### **7:e träffen: Föreningsarkivet – visning + prova på släktforskning**

5 deltagare + koordinator Sara

Mia Nilsson, arkivpedagog & Eva Tegnstedt, arkivchef:

-Vi hade en tänkt stomme, men sen var vi flexibla utifrån vilka som kom. Vi började med ett fika där vi passade på att ganska informellt presentera arkivet, inga slides utan mer allmänt. Då blev det samtal och det var också tanken.

-Sen gick vi ned i magasinerna och pratade om några av arkiven. Vi visade till exempel diskussionsföreningen Tyst och pratade om demokrati och vi visade ett personarkiv med en brevsamling. Då blev det fördjupade samtal om historia och arkiv, var jag hör hemma, att jag har provat släktforskning, att det är spännande och så vidare.

-Sen blev det prova på släktforskning. Det är ju det som de flesta känner till när det gäller arkiv så man måste få börja med det. Det kan bli en ögonöppnare för att sedan fortsätta hemma. Tanken var att ge dem några verktyg så att de skulle kunna fortsätta själva, antingen hemma eller komma tillbaka hit. Vi började i databaserna med att alla fick leta reda på sig själv eller någon släkting i folkräkningarna. Sen blev det så att alla vill fortsätta, alla fick en antavla och sen gick vi runt och hjälpte till.

-Några hade hållit på lite tidigare. De lite yngre tjejerna hade inga problem med datorerna, det bidrog till att det var enkelt att hjälpa till. Man visade en gång och sen begrep de. Några hade lite svårare, men de kom ändå en bit. Innan vi skildes åt så var det någon som sa att det här vill vi göra nästa gång också. Det upplevdes väldigt positivt.

Deltagare 2:

-Jag tyckte det var jätteroligt på arkivet. Nu har jag påbörjat lite släktforskning. Jag måste bara skaffa glasögon innan jag kan fortsätta. Det svåra är att läsa handstilarna. Om två veckor ska jag på studiebesök på kommunarkivet här i Krokom för att kanske få börja arbetsträna där.

Deltagare 1:

-Allt, allt har varit kul. Föreningsarkivet, min farfar har släktforskat väldigt mycket så det hade jag redan sett, men det var kul att få ta del av deras arkiv. Att få gå ned och kolla på allt som finns där.

### **8:e träffen: Vuxenskolan Krokom – Slöjda i trä**

5 deltagare + koordinator Sara

Inga, slöjdare:

-Jag hade planerat som vilken workshop som helst där det var nybörjare som var ovana vid knivar. Men jag tror nog att täljning passade de här fem damerna. Kniven låg bra i händerna på dem, de hade kanske täljt någon grillpinne och de var vana vid att använda sina händer.

-När de kom så morsade vi och snackade lite och så tog vi fika för de ville dom ha. Sen berättade jag lite om aktiviteten. Jag hade med mig ämnena för att börja provtälja svampar eller krokare och så hade jag med mig några förlagor som jag visade. Sen satte vi igång och testade att tälja från och tälja mot. Jag visar hur man kan göra och hur man kan hålla. Jag hade med mig både raka pinnar och klykor, medvetet inte så många ämnena för jag vet att

det kan bli svårt att välja. Nästan alla valde att försöka hitta svampen i pinnen, man kan tälja fram en svamp ur pinnen. Alla pinnarna tog slut och det tog jag som ett gott tecken.

-Jag ser ju det rofyllda och glädjen i att göra någonting och det kan vara så opretentiöst. Det kan bli en gäralauspinn, det vill säga barken är bortskalad, sen är det klart. Det kan bli en liten svamp och det kan bli en liten hängare om det finns en klyka. Det skulle också kunna bli en liten fågel, en dårfink som står på fötter och det skulle kunna bli en smörkniv, men det måste inte bli något särskilt. De var trygga med varandra och de pratade om sina svårigheter och diagnoser, de var ganska öppna.

Deltagare 4:

-Det har blivit som en ögonöppnare för vissa saker, som till exempel täljning. När jag läste om det på schemat så kändes det lite som i skolan, att vi skulle tälja en smörkniv, men jag åker väl ändå. Och det var bland det roligaste som vi gjorde, det var en udda grej och så meditativt att bara sitta där och tälja.

-Det var det jag tyckte var så skönt med täljningen, för hon sa att vi inte behövde skapa någonting, det enda jag vill är att ni sitter och täljer på pinnen. Det är som att ge guds gåva till en som är väldigt känslig för press (skratt). Då kan jag ändå testa. Bara att göra det var väldigt stort.

### **9:e träffen: Krokoms kyrksal – testa körsång**

1 deltagare + koordinator Sara

Brent, kyrkomusiker och körledare:

-Det blev en fin stund i Krokoms kyrka då min kör – Kom och Sjung kören – fick besök av en deltagare och koordinatören på en av våra körövningar. Jag och körsångarna såg fram emot att hälsa de besökande välkommen och att få höra lite mer om själva projektet Kultur på Recept, vilket kändes roligt.

-Trots att jag starkt gillar tankarna bakom regionens projekt kan det ofta bli ganska jobbigt för någon att komma för att vara med i en kör, även om det bara blir ett besök. Jag tror att det finns en rädsla hos många att sjunga tillsammans med andra och tänker att det är jobbigt om någon inte förstår vad som ska sjungas eller hittar fram i musiken. Kanske var det just detta som gjorde att det bara kom en deltagare.

Deltagare 2:

-En gång valde jag att avstå, då skulle vi vara med kören och det fick jag panik av. Det som var jobbigt var väl att dom var så många och att man vet att dom kan sjunga.

Deltagare 6:

-En gång var det bara jag och Sara, när vi träffade kören. Det var svårt, vi skulle sjunga efter noter. Det har jag aldrig gjort.

Koordinator Sara:

-Han var superproffsig som musiker och det var fint att få ta del av en körverksamhet. Jag tror verkligen att det är en bra grej att sjunga tillsammans, men det jag tänker är att vi kanske hade behövt träffas en timme innan kören med bara vår grupp och få göra några

enkla sångövningar. Jag tror att det skulle behövas något som riktades mer direkt till gruppen.

### **10:e träffen: Vuxenskolan Krokomb – slöjda i ull**

6 deltagare + koordinator Sara

Åsa, slöjdare:

-Det blev som jag hade planerat. Vi fikade först, det är en bra start. Då passade jag på att ge lite bakgrund och visa materialen. Jag hade medvetet tänkt att jag inte skulle ge så mycket information, så jag visade istället. Jag hade också förberett lite skriftlig information om de olika stegen, men medvetet förkortat den informationen. Jag vet av egen erfarenhet som utbränd att man inte kan ta in så mycket en gång. Det blev hand-on istället.

-De fick arbeta i den tovningsteknik som jag specialiserat mig på, nunotovning, där man tovar fast tygbitar på ull. Resultatet blir en färgglad tygbit. Jag visade också saker som jag sytt av tovade tyger. Överlag väldigt positiv respons. De gillade sina alster, så att de skulle hänga upp sina tovade tygbitar på väggen.

Deltagare 5:

-Jag tycker egentligen att alla träffarna var bra, dom som jag hann vara med på. Det var jätteskoj att tälja och tova, det skulle jag kunna tänka mig att fortsätta med, om ekonomin tillåter. Vi fick ta med den tovade biten hem och den ska jag sy en necessär av.

### **11:e träffen: Birka folkhögskola – lyssna på musik**

3 deltagare + koordinator Sara

Fredrik Mårtensson, musiklärare:

-Jag började med att dom fick lyssna på musik, dom fick lyssna till ett gitarrstycke av en brasiliansk tonsättare som heter Villa Lobos, ett preludium. Jag valde medvetet musik som inte är så svår, som är väldigt melodisk. Stycket tar ungefär fem minuter, så det handlar om att fokusera och lyssna hela tiden. Det kan vara bra att först lyssna utan några förutfattade meningar och skapa sig egna bilder.

-Jag valde att spela själv, jag tänkte att det kunde vara kul, det är inte alla som får lyssna på musik live. Sen pratade vi om stycket, jag gick igenom lite om vad stycket handlar om och så pratade vi lite om vilken musik de själva gillar. En av deltagarna kom från Sudan så jag frågade henne om musik från hennes hemland, jag har ju lyssnat en del på nordafrikanske musik på luta, men det var nog inte hennes grej (skratt). Jag tyckte att de var öppna, först lite reserverade till att börja med men sen blev det ett samtal och en diskussion, en fin stund.

-Man kan utgå de bilder och känslor som musiken skapar i dig och där finns det ju inga rätt eller fel. Det handlar mer om att våga delge och det gjorde de. Sen kan man gå in i själva verket. Det här stycket är tillägnat den brasilianska landsbygden och de som bor där. Det är två delar, en långsam del i moll och sen en snabbare del som är lite gladare. Vad är det för stämningar, vad händer, vi pratade lite om dur och moll, de fick använda fantasin. Det finns en idé om stycket, men det finns ingen definitiv story utan man får skapa en egen.

Deltagare 1:

-Det enda jag kan tänka var när vi var på Birka och fick lyssna på musik. Jag förstår att man ska lyssna på en låt, men låten var väldigt lång. Det gick bra i två minuter, och sen orkar man bara inte.

### **12:e träffen: Scenkonstverkstan Östersund – möte med dansare från hela världen**

6 deltagare + koordinator Sara

Anna Eriksson, dansproducent:

-De kom till Scenkonstverkstan och jag berättade lite kort om platsen och vilka vi är på Estrad norr. Sen fick de gå in på scenen och titta på repetitionerna för "Back to back" som är en dansföreställning med Il dance, som är ett kompani baserade i Göteborg men med en helt internationell ensemble. Gruppen fick först vara med på deras uppvärmning och sen fick de se delar ur själva föreställningen. När de hade gjort det så fanns det möjlighet till samtal med både koreografen och dansarna, då fick de ställa frågor.

-Efter det så tog vi en lite rundtur på Scenkonstverkstan och då hade jag hjälp av Erik som visade runt. Vi avslutade med en gemensam fika där vi pratade fritt om allt möjligt. De blev också inbjudna till en workshop samma kväll, vilket en av deltagarna nappade på. Samma deltagare kom också på själva föreställningen. Känslan jag fick var att deltagarna var väldigt nöjda.

Deltagare 1:

-När vi var på Estrad norr och fick träffa dansarna. Jag satt helt trollbunden, de var så duktiga. Jag blir lite förälskad när folk kan göra saker och visa känslor.

### **13:e träffen: Föreningsarkivet – att möta historien via dokument**

Träffen blev inställd pga för få deltagare

### **14:e träffen: Vuxenskolan Krokombom – rörelse till musik**

3 deltagare + koordinator Sara

Maria, dansare:

-Själva workshopen gick bra och jag tror att det togs väl emot. Vi värmdes upp och körde våra saker och sen tog vi fika på slutet. Då blev det bra samtal, vi började i dansen men sen handlade det om kroppen och stresshantering och kvinnor i samhället. Det kunde inte ha gått bättre.

-Först hade vi en kort introduktion i cirkel där jag berättar lite om dans och vad jag gör. Dans är okänt för de flesta och man vet att de är lite nervösa. Sen värmdes vi upp med enkla gå runt i rummet-övningar för att bli bekant med platsen och skaka bort lite nervositet. Sen gick vi in i olika delar av kroppen för att hitta fokus, känna in fötterna, andningen. Vi landar i kroppen och i rummet. Lite i taget så väver jag också in att vi börjar hitta varandra, börja känna att vi är en grupp som kan interagera utan att det känns pressat och ansträngt.

-Sen fick de sin första uppgift, de skulle hitta två rörelser som de sett hemma eller i naturen, vad som helst som de sen ska hitta ett eget sätt att visa. Nästa steg var att öva sig och visa rörelserna för varandra, två och två. Det är förstås läskigt att ta plats röra sig inför den

andre. Direkt efter så får de som tittat berätta vad de såg. Här kan det bli ett samtal om lika sätt att tolka och hitta sitt uttryck. Det kan aldrig bli fel. Det kan vara konstigt eller roligt eller abstrakt, fint eller fult. Det blev tre grupper och jag fick vara själv. När jag berättade att jag gjorde en hylla som ramlade, att jag var osthyveln, saker som dom inte alls hade gissat, så blir det lite aha. Vi avslutade i cirkel med lite Tai chi-rörelser och sen satt vi ned för en fika.

### **15:e träffen: Jamtli – besök på friluftsmuseet och ladugården**

2 deltagare + koordinatör Sara

Mikaela, museipedagog:

-Jag hade tänkt att vi skulle vara ute hela tiden, men det var lite för kallt för det. Och när jag pratade med gruppen så tyckte dom att det vore kul att gå ned i museets utställningar. Så vi kikade på det som de var intresserad av. Jag berättade lite om museets tänk, varför förändras ljuset, varför ser det ut så här. Sen valde jag att vi skulle titta på Överhogdalsbonaden och de ville dom för de båda kvinnorna som deltog är väldigt hantverksintresserade. Sen gick vi ut och då valde jag ut en av gårdarna för ett besök och det blev Näsgården. Till sist så besökte vi ladugården. Vi hade stämt träff med Bettan som jobbar i jordbruket.

-Det var oerhört trevligt, dom var väldigt sociala och öppna. De är ganska unga och jag känner att det finns ett hopp, de ser möjligheter. Nu hade vi ganska mycket tid, så de fick prata om sig själva när vi drack kaffe från början. Det blev ett ganska intimt samtal, vanligtvis brukar jag försöka hålla lite avstånd och undviker att fråga så mycket, jag visar respekt. Om man står lång ifrån arbetsmarknaden ska man inte komma hit och behöva känna att man har mössan i handen.

-Det låter pretentiöst, men varje dag när jag möter en grupp så lär jag mig något, det gör jobbet intressant. Det ska inte vara envägskommunikation. Att jobba med Historieland har fostrat oss, där är mötet med besökaren så viktigt, man ska inte tro att man alltid vet bäst.

### **16:e träffen: Vuxenskolan Krokomb – rörelse till musik**

3 deltagare

Beret, danspedagog:

-Den röda tråden var gångsteg och fotombytessteg. Med det så byggde jag olika kombinationer som finns i vår kultur, eller i all kultur, jag tog även afrikanska steg och lite line-dance och en folkdans som är väldigt vanlig i Sverige men den heter amerikansk polka. Budskapet till dem var att med ett fotombytessteg så kan man resa runt världen. Jag pratade lite kort om foxtrot och schottis och var noga med att fånga upp om de hade provat själva och vad de har dansat.

-Först en uppvärmning där vi sträckte på kroppen och började gå, då kunde jag se hur de rörde sig och hur ansiktet såg ut, om de var med. Det var en väldigt fin stund. De kändes väldigt lika i sin livssituation, de var i samma ålder alla tre. Det gjorde inget att gruppen var liten, jag är van att anpassa.

-När du ska röra dig till musik inför de andra så kan kroppsnojor och annat dyka upp. Men det blev många leenden och skratt och ingen blygsel mer än normalt. En av deltagarna, hon

som var ganska van att dansa, så plötsligt att hon blev väldigt varm och hon bad om lov att få ta av sig sin tröja, hon hade ett linne under. Sen berättade hon att hon inte hade visat sina armar för okända människor på många år, "Fattar ni vad jag har gjort nu", sa hon. Så det var egentligen ett stort steg.

-Jag försökte jag fånga upp invandrartjejen. Nu frågar vi X hur de gör när det är bröllop och dop. Då tog hon fram filmer och bilder på mobilen och visade oss, lite mer personligt. Sen berättade de andra tjejerna var de kommer ifrån och vad de har jobbat med sen ville de automatiskt berätta om varför de blivit sjuka. Och jag kunde förstå precis. Så när vi fikade runt elva då tog det nog tjugo minuter, men det kändes meningsfullt. Det kändes lite som en tjejterapi-grupp. Det är fantastiskt fina människor som har en historia och en barndom, de har familjer och drömmar och de brottas med sina kroppar.

Deltagare 1:

-Jag har varit långtidssjukskriven länge, har haft en jättedjup depression. Vid en av träffarna när vi hade rörelse och dans till musik kände jag mig så varm att jag var tvungen att ta av mig tröjan och fortsätta i bara linnet. Jag vågade göra det och det var för mig ett jättesteg. Man pushar sig själv och man har hela gruppen som stöd, det har varit guld värt.

### **17:e träffen: Ingrid Roths ateljé i Aspåsnäset – konst**

2 deltagare + koordinator Sara

-Första gången hade jag temat en trygg plats. Då pratade vi först en halvtimme och sen fick de göra en musikresa med avslappning. Jag bad dem tänka på en plats där de känner sig trygga, den kanske finns i fantasin eller på riktigt. Ett ställe man kan gå till när man känner stress och eller befinner sig i en situation som man inte riktigt klarar av. Man kan alltid gå tillbaka till den platsen. Samtidigt spelar jag en musik som jag tycker passar, och jag ändrade faktiskt musik när jag så vilka som deltog, för jag såg att det fanns en kvinna med afrikanskt ursprung med i gruppen. Efteråt målade de.

-Jag frågade vad de tyckte om metoden. De tyckte det var jättebra. Men hon som kommer från Sudan berättade att hon hade svårt att uttrycka känslor på svenska, men det gick ändå bra, hon kan mer svenska än hon tror.

### **18:e träffen: Vuxenskolan Krokomb – röst och berättelser**

3 deltagare + koordinator Sara

Anders, musiker och skådespelare:

-Det jag upplevde vid andra träffen var att det hade gått så lång tid att det blev som en omstart. I och med att de bara var tre så förändrades gruppdynamiken. Vi gjorde några skrivövningar men också presentationsövningar där de presenterade varandra, bara för att träna på att vara i centrum. Skrivövningen gick ut på att de skulle skriva en ny text till "Jag hade en gång en dröm". Sen fick dom göra en lista på nyord om sådant de såg runt omkring sig. Sen gick de runt och tittade på varandras listor och skapade fem sammansatta ord av de ord man sett. Mest för att messaera fantasin. På det stora hela har det fungerat bra och varit jätteroligt.

-Jag tror att dom tyckte att det var bra och spännande, otäckt och utvecklande. De fick utsättas för situationer som inte var helt bekväma och märkte då att de växte. Det var ju också poängen.

Deltagare 1:

-Sen med Anders, det här med att klappa och räkna och sjunga samtidigt, det går inte (skratt). Det sista vi hade men honom var att skriva en egen text till "I natt jag drömde". Hans grejer har varit väldigt utmanande.

### **19:e träffen: Ingrid Roths ateljé i Aspåsnäset – konst**

3 deltagare + koordinator Sara

Ingrid Roth, konstnär och pedagog:

-Igår pratade vi om att det var sista veckan och då vill jag att dom skulle få ett slags avslut. Då gjorde vi en kortare avslappning. De fick föreställa sig att de satt på en plats där det fanns ett värmande ljus som gjorde dem trygga. Sen skulle de föreställa sig en liten kulle dit en stig ledde och de skulle gå upp på den kullen. Där fanns det en skattkista där som innehöll något de kunde ta med sig för att kunna gå vidare från kursen. När musiken tystnat bad jag dem fundera på vad de ville ta med sig. "Stå kvar där du befinner dig i din fantasi, se dig omkring, finns det något mer du vill ta med dig?" Sen fick de öppna ögonen och komma tillbaka och då fick de färg och papper och de fick måla fritt i fyrtio minuter. Efteråt delade vi bilderna med varandra. Det alla tog med sig var självförtroende och styrka. En av deltagarna berättade att hon nu vågade träffa nya människor.

Sara, kulturkoordinator:

-Andra gången ledde hon genom att beskriva att vi omsveptes av ett varmt ljus på toppen av en kulle. Det var fint, första gången målade X en rosa grotta, vid andra tillfället målade hon också en bild i rosa där det fanns ett svart staket. Hon pratade om att det hon tagit med sig är att hon vågat släppa lite, att det finns ett staket men hon har börjat släppa in. Jättefint.

### **20:e träffen: Primusrummet Östersund – om Primus Mortimer Pettersson och hans konst**

4 deltagare + koordinator Sara

Ingela Jönsson, konstpedagog:

-Jag har hade förberett en mer traditionell visning i Primusrummet om rummet och om Primus men också om utställningen med Anna i Höge. Betoningen låg på Primus med tanke på temat psykisk ohälsa. Jag märkte ganska snabbt att det inte funkade på grund av förmågan att hålla fokus och lyssna. Men jag tycker egentligen att det är trevligt, det blir mer dynamiskt. Det blev mer av ett samtal där jag berättade och deltagarna flikade in, det ledde också in på annat. Det funkade bra. Man delade med sig av egna erfarenheter. Det var avslappnat, de kändes trygga i gruppen. De berättade att de hade gjort saker som de aldrig trodde att dom skulle våga göra just för att de kände sig trygga.

-De tyckte att det var jättetråkigt att det var sista gången: "Kan vi inte få fortsätta! Vad ska jag göra nu? Jag tittade i kalendern för nästa vecka och det var alldeles tomt." Man förstod att det hade varit väldigt betydelsefullt. Vi pratade om det och jag frågade om de hade tänkt

fortsätta att ses, och det kändes som att de var lite sugna på det, men är man sjukskriven kan det vara svårt att dra det själv.

Deltagare 3:

-Det varit tråkigt att det tog slut. Nu vet jag inte vad jag ska göra.

Deltagare 1:

-Det slutade ju förra veckan, och det var faktiskt väldigt sorgligt, det kändes jättetråkigt. Vi var tre som var med ända till slutet och vi har funderat på vad vi ska göra nu. En idé är att starta en studiecirkel, man behöver ju inte vara fler än tre. Så nu har Sara hjälpt oss så nu vi ska få träffa en person från Vuxenskolan i Krokom.



## 10.2 Bilaga 1b: Kulturprogrammet våren 2024 – en presentation

Här följer en kronologisk presentation av kulturprogrammet för testomgång 2 i Brunflo våren 2024 med korta beskrivningar de 18 träffar som genomförts.

### **1:a träffen: Vuxenskolan Brunflo – Slöjda i papper**

3 deltagare + kulturkoordinator Sara och ledaren för aktiviteten hemslöjdskonsulent Ingela.

Ingela, hemslöjdskonsulent:

-Jag planerar alltid så att de jag möter ska få hundra procent av det jag erbjuder. Men vi visste inte hur många som skulle komma och det var sagt att det var x antal anmälda, det kom tre. Jag hade dukat upp med material och Sara hade dukat upp med fika. Det var första gången de träffades. Jag väntade tills Sara var klar med sin introduktion, sen fikade vi. Sen berättade jag att de skulle få göra pappersblommor. Jag visade hur de kunde se ut och jag visade grunderna och några handgrepp. Vi började prata allmänt om hantverk och det var en bra ingång. Sen satte de igång, det var inte svårt.

-Två av dem pratade på ganska bra och en var väldigt tystlåten. Till en början tittade hon knappt upp och var svår att få kontakt med. Jag frågade henne om hon tycker om att handverka, jo hon stickade lite och hennes farmor stickar. Då kommenterade jag hennes fina muddar och hon blev glad för det. Jag försökte få igång någonting, det var bra att hon satt nära. På slutet tittade hon mig i ögonen och log och tackade. Det kändes fantastiskt.

Deltagare:

-Slöjdedarna var väldigt bra. Nu gör vi det här tillsammans och det behöver inte bli fint. Att slöjda kan också vara att vika pappersblommor. Det var mysigt att börja med det. Det satte tonen – att det inte behöver vara prestation. Det behöver inte vara så avancerat.

### **2:a träffen: Vuxenskolan Brunflo – Delad läsning och besök på Brunflo bibliotek**

3 deltagare + koordinator Sara och ledarna för Delad läsning Hanna och Catarina samt bibliotekarierna på Brunflo bibliotek Anna och Douglas Roslund.

Sara, koordinator:

-Alla är delaktiga i aktiviteten, analyserar text samt är nyfikna på visning av biblioteket och visar intresse för olika områden. Alla vill låna böcker.

Deltagare:

-Läsningen var jätterolig. Det var väldigt givande att läsa tillsammans. Många tycker att poesi är väldigt pretentiöst och komplicerat, här gjorde ni det mindre komplicerat. Vi läste dikter och diskuterade och fick känna och tycka.

### **3:e träffen: Brunflo bibliotek – Tälja i trä**

5 deltagare + koordinator Sara och ledaren för aktiviteten slöjdare Inga.

Sara, koordinator:

-Bra workshop, vi sitter i cirkel och täljer, det främjar samtal och gemenskap. Några har stor hantverkserfarenhet och alla kommer igång direkt.

Deltagare:

- Jag tänkte tillbaka på när jag var barn och gjorde barkbåtar, så jag täljde en båt.

#### **4:e träffen: Jamtli – Visning av friluftsmuseet och besök i ladugården**

4 deltagare + koordinator Sara och ledaren pedagogen från Jamtli Mikaela

Sara, koordinator:

-Bra besök och upplägg. Vi besökte Per-Albintorpet och 70-talsvillan och fick höra historien från åren 1942 och 1972 och om vilka som bor i husen. Vi fick också veta vilken rekvisita som finns på plats och varför just dessa tidpunkter valts ut. Sen besöker vi ladugården och fick lära oss om djurhållningen och om alla djurraser. Avslutade med fika i sofforna utanför ateljén. Alla var delaktiga i samtalet.

#### **5:e träffen: Vuxenskolan Brunflo – Lera och film**

4 deltagare + koordinator Sara och ledaren för animatör Malin

Malin, animatör:

-Det funkade jättebra trots att de var få. Bra stämning, trevligt, inspirerat. De genomförde ganska avancerade scener. Tiden räckte knappt till. Programmet känns bekant och tryggt. Allt har fungerat bra.

Deltagare:

-Det var väldigt häftigt att få testa att animera, men det var för kort tid. Jag gjorde min lerfigur på en timme, sen hade jag en kvart på mig att animera. Men jag fick till det. Gärna två gånger med henne.

#### **6:e träffen: Vuxenskolan Brunflo – Röst och berättelser**

3 deltagare + koordinator Sara och ledaren för aktiviteten musikern/pedagogen Anders

Sara, koordinator:

-Anders berättade om sig själv och sin bakgrund. Vi blev indelade två och två för att intervjua varandra och sedan berätta om den andre inför gruppen. Anders pratade om fenomenet att prata inför en grupp som är en av de största rädslorna hos vuxna. Han frågade i förväg om någon känner så. H nickade. Under denna aktivitet blev det jobbigt för H. Efteråt pratade jag med Reneé som hade kontakt med hennes psykolog. Hon vill fortsätta vara med, är trygg i gruppen, men vill inte prata om det som hände. Hon jobbar med sig själv.

Deltagare:

-Han är en väldigt bra pedagog, bra på att få oss att prata på ett lättsamt sätt. Han hade de socialt mest utmanande sakerna. Många gånger behövde man ta mod till sig, att prata inför andra, att lyssna och återberätta. Vissa i gruppen ville inte vara med för att det blev för jobbigt.

### **7:e träffen: Vuxenskolan Brunflo – Rörelse till musik**

2 deltagare + koordinator Sara och ledaren för aktiviteten danspedagog Beret

Sara, koordinator:

-Beret berättade om dans i olika former och historik kring detta och om den starka folkrörelse som finns i länet när det kommer till folkdans och folkmusik. Vi lärde oss olika steg. Fotstegsbyte är en viktig term. Vi fick också testa bassteg och lite linedance. Det är utmanande att hålla i en annan människa och vara nära. En i gruppen hade lång egen erfarenhet, har dansat sedan barnsben.

Deltagare:

- Vi fick testa stegen till traditionella danser. Jag tycker inte om beröring så att dansa med någon annan är väldigt stressigt. Men det var okej att ställa sig bredvid. Men jag har velat testa och tänja på mina gränser och gå utanför min komfortzone.

### **8:e träffen: Vuxenskolan Krokom – Slöjda i ull**

4 deltagare + koordinator Sara och ledaren för aktiviteten slöjdare Inga

Sara, koordinator:

-Torrnålstovning. Alla gjorde ett eget djur. P. hade en bestämd idé och gör till slut en höna. Bra stämning. Här tar alla för sig. Aktiviteten är rättfram och "enkel". Skönt att göra något med händerna, hålla fokus men även samtala om material och färg mm.

### **9:e träffen: Vuxenskolan Brunflo – Röst och berättelser**

3 deltagare + koordinator Sara och ledaren för aktiviteten musikern/pedagogen Anders

Sara, koordinator:

-Vi läser dikter. En av deltagarna är lite motvillig, vill inte läsa det Anders väljer ut, tycker att det är för nära henne. En annan deltagare älskar poesi och vill ha tips på böcker.

### **10:e träffen: Föreningsarkivet – Visning av arkivet och pröva på släktforskning**

4 deltagare + koordinator Sara och ledarna för aktiviteten Mia och Eva

Sara, koordinator:

-Spännande. Vi fick se arkivet och pröva på släktforskning. Alla tog sig an och var delaktiga.

Deltagare:

-De var väldigt inbjudande. De gjorde det intressant på ett bra sätt. De bjöd in till att lära oss mer. Jag visste inte att man kunde komma dit och bara vara där.

Deltagare:

-Jag var inte så pepp på släktforskning men det var roligare än jag trodde.

### **11:e träffen: Vuxenskolan Brunflo - Rörelse till musik**

3 deltagare + koordinatör Sara och ledaren för aktiviteten dansare Maria

Sara, koordinatör:

-Bra samtal om mående och fina övningar. Först uppvärmningsövningar för att värma upp kroppen och knoppen. Kravlöst, bra tempo, avslappnande och reflekterande. Sen fick vi en uppgift att jobba med på egen hand, att välja en plats, en känsla och en kvalitet som vi skulle visa och berätta med kroppen. Fint avslut där deltagarna får visa sina danser/rörelser och sen berätta i ord. Det blir givande och starkt.

Deltagare:

-Sen hade vi dans med Maria. Det var också väldigt utmanande, att uttrycka känslor med kroppen. Än en gång var det att stå inför en grupp och meddela någonting. Personligen har jag haft mycket ångest kring just dans. Det utmanande men kul. Att känna med kroppen, det är så ofta man är i huvudet och ska uttrycka med ord. Med kroppen blir man mer en hel människa.

### **12:e träffen: Vuxenskolan Brunflo - Rörelse till musik**

3 deltagare + koordinatör Sara och ledaren för aktiviteten dansare Maria

Sara, koordinatör:

-Samma upplägg som förra träffen. Bra att få göra samma övningar två gånger för kontinuitet och repetition.

Maria, ledare/dansare:

-Mitt intryck är att de var öppna, övningarna vi gjorde triggade minnen och platser. De fick dansa fram någonting från sig själv. Det som är så fint med dans är att även om man inte försöker så kommer ens undermedvetna jobba igenom saker. En av deltagarna var väldigt tydlig med att hon var med men hon vill inte visa för gruppen. Hon var med i rummet och i samtalen. Det är helt okej.

-Det som var så skönt var att jag kunde säga till dem efter första träffen att nu vet ni hur det här fungerar och vi kommer att göra samma sak på onsdag. Då är man förberedd mentalt och kan bli lite modigare.

### **13:e träffen: Jamtli – visning av konstutställning samt eget skapande i ateljén**

3 deltagare + koordinatör Sara och ledaren på Jamtli konstpedagog Max

Sara, koordinatör

-Max berättade om konstnären Bengt Ellis och om utställningen. Den är placerad i ett mörkt rum där ljuset och atmosfären blir lika viktig som konsten. Det finns också ett ljusspel som reflekteras på golvet och som bidrar till helheten. Vi får välja ett konstverk och tolka det genom att reflektera över vad det är för plats och hur konstverket får oss att känna. Sen får vi skapa själva i ateljén med inspiration från utställningen. Vi får måla en plats där vi känner oss trygga. En av deltagarna funderar länge, skissar sen, är noggrann och tar sig tid. Sen skapar hon på nolltid ett mästerverk. Alla berättar om sina målningar och vad de vill säga med dem.

Deltagare:

-Besöket på Jamtli och konstutställningen var så intressant för att han berättade hur man kan ta sig an en utställning. Han gav oss tips på hur man kolla och hur man kan tänka. Man kan föreställa sig att man är inne i tavlorna, då blir det en helt annan upplevelse. Väldigt avslappnat.

Max, konstpedagog:

-En av deltagarna kom tillbaka med en kompis veckan därpå då vi hade konstkväll på Jamtli. De köpte årskort också. Det kände som att en boll sattes i rullning.

#### **14:e träffen: Föreningsarkivet – att möta historien via dokument**

3 deltagare + koordinator Sara och ledaren för aktiviteten musiker/pedagog Anders

Sara, koordinator

-Vi får läsa i arkiv som Eva plockat fram och prata om historier och berättelser och om arkivet. Väldigt spännande och unikt att få den guidningen.

Eva, arkivchef:

-Vi utgick från några dokument och pratade utifrån dessa. Nu deltog bara två personer och då är det svårt att få till ett bra samtal och en interaktion.

#### **15:e träffen: Vuxenskolan Brunflo – Röst och berättelser**

2 deltagare + koordinator Sara och ledare för aktiviteten musikern/pedagogen Anders

Sara, koordinator:

-Vi fick skapa egna berättelser genom att dra lappar ur en hatt där Anders skrivit ned ord. Vi fick välja tre ord var och med dem skapa en berättelse i jagform som vi sen återberättar för gruppen. Gruppen skulle sen gissa vilka ord vi använt. Vi gjorde samma övning två gånger. Rolig och bra övning.

#### **16:e träffen: Vuxenskolan Brunflo – Färg och form**

2 deltagare + koordinator Sara och ledaren för aktiviteten konstnären Ingrid

Sara, koordinator:

-Ingrid berättade om sin metod Expressiv arts terapi och om hur hon jobbar med konst. Vi pratade också om andra saker, resor till exempel. Vi blir guidade av Ingrid till musik, målet är att hitta en trygg plats i vårt inre. Vi fick sedan måla till musik. Efteråt visar vi och berättar om det vi målat.

Deltagare:

-Häftigt att få höra hennes berättelse om hennes yrkesliv och konstnärskap. Jätteintressant. Jag hade inte så mycket erfarenhet att måla, men det var fint för det spelar ingen roll vilken nivå man är på. Vi kan alla uttrycka någonting. Jag har ofta haft detta med en trygg plats i min terapi och nu fick jag se den nypen av övningar användas via konst.

### **17:e träffen: Primusrummet Östersund – om Primus Mortimer Pettersson och hans konst**

2 deltagare + koordinator Sara och ledaren för aktiviteten konstpedagog Ingela

Sara, koordinator:

-Vi fick höra historiken om Primus Mortimer Pettersson och blir visade Primusrummet och konsten där. De uppskattar detta. Ingen känner till Primus sedan tidigare. Sen fikar vi och går till konstmagasinet där vi får veta mer om regionens konstsamling.

### **18:e träffen: Ingrid Roths ateljé i Aspåsnäset – konst**

2 deltagare + koordinator Sara

Sara, koordinator:

-Sista träffen. Samma upplägg som förra träffen med Ingrid. Vi pratade också om hur de kan fortsätta med konst och kreativitet. Prestationsångest stoppar flera av dem men det finns en stark vilja hos alla tre deltagare att fortsätta skapa hemma. Vi pratade också om olika former av kreativitet, om skrivande, bakning mm. En av deltagarna hade med hembakat och vi utbytte recept. Jag lovar dem att skicka info om relevant kulturaktiviteter och event. Bra för deras fortsatta kulturaktiviteter.

Deltagare:

-Det var länge sedan jag målade. Roligt att få återupptäcka det. Jag tog med en bild hem och tänker fortsätta med den.

## 10.3 Bilaga 2. Deltagande ledare

### Ledare för kulturaktiviteter testomgång 1 våren 2023

- Ingrid Roth, bildkonstnär, Aspåsnäset. Deltog vid två träffar.
- Malin Almén, animatör och illustratör, Östersund. Deltog vid en träff.
- Brent Jonsson, kantor och körledare. Deltog vid en träff.
- Anders Hedén, musiker/skådespelare/pedagog mm, Hackås. Deltog vid två träffar.
- Maria Nilsson Waller, dansare och koreograf, Östersund/Irland. Deltog vid en träff.
- Beret Bertilsdotter, pedagog inom folkdans/modern dans, Östersund/Offerdal. Deltog vid en träff
- Inga Qvarfordt, slöjdare inom skinn och trä mm, Fåker. Deltog vid en träff.
- Åsa Ganell, slöjdare inom tovning, Mörsil. Deltog vid en träff.
- Tommy Larsson, bibliotekschef, Krokom. Deltog vid en träff.
- Johanna Vestfält, bibliotekarie, Krokom. Deltog vid två träffar.
- Eva Tegnhed, arkivchef Föreningsarkivet. Deltog vid en träff.
  
- Mia Nilsson, arkivpedagog, Föreningsarkivet. Deltog vid en träff.
- Max Green Ekelin, konstpedagog, Jamtli. Deltog vid en träff.
- Mikaela Gustafsson, museipedagog Jamtli. Deltog vid en träff.
- Ingela Jönsson, konstpedagog, Bildkonsten (Region JH). Deltog vid en träff.
- Anna Eriksson, dansproducent, Estrad Norr (Region JH. Deltog vid en träff.)
- Fredrik Mårtensson, musiklärare, Birka folkhögskola. Deltog vid en träff.

### Ledare för kulturaktiviteter testomgång 2 våren 2024

- Ingrid Roth, bildkonstnär, Aspåsnäset. Deltog vid två träffar.
- Malin Almén, animatör och illustratör, Östersund. Deltog vid en träff.
- Anders Hedén, musiker/skådespelare/pedagog mm, Hackås. Deltog vid tre träffar
- Maria Nilsson Waller, dansare och koreograf, Östersund/Irland. Deltog vid en träff.
- Beret Bertilsdotter, pedagog inom folkdans/modern dans, Östersund/Offerdal. Deltog vid en träff
- Inga Qvarfordt, slöjdare inom skinn och trä mm, Fåker. Deltog vid en träff.
- Ingela Fredell, hemslöjdskonsulent, Region JH. Deltog vid en träff.
- Ann Werme, bibliotekarie, Brunflo bibliotek. Deltog vid en träff.
- Douglas Roslund, bibliotekarie, Brunflo bibliotek. Deltog vid en träff.
- Eva Tegnhed, arkivchef Föreningsarkivet. Deltog vid en träff.
- Mia Nilsson, arkivpedagog, Föreningsarkivet. Deltog vid en träff.
- Max Green Ekelin, konstpedagog, Jamtli. Deltog vid en träff.
- Mikaela Gustafsson, museipedagog Jamtli. Deltog vid en träff.
- Ingela Jönsson, konstpedagog, Bildkonsten Region JH. Deltog vid en träff.
- Hanna Eskelin, bibliotekskonsulent Region JH. Deltog vid en träff.
- Catarina Lundström, Shared Reading-ledare. Deltog vid en träff.

## 10.4 Bilaga 3: Mall för intervjuer med deltagare i Kultur på recept Region JH

### 1. INFORMATION

Om sekretess och om hur materialet ska användas.

### 2. BAKGRUND

Ålder, bostad, yrke, familj, fritidsintressen mm

### 3. SJUKSKRIVNING

När sjukskriven? Varför? Behandlingar? Jobb?

### 4. KULTUR på recept

Hur och av vem fick du information och erbjudande om att delta?

Reaktion från dig?

Självklart att delta?

Förväntningar och/eller farhågor innan programmet började?

### 5. KULTURPROGRAMMET

Allmän respons: beskriv KpÅR-programmet med egna ord...

Som helhet: hur har du uppfattat programmet?

Vad har varit bra?

Vad har varit mindre bra?

Skulle vi som arrangörer gjort något annorlunda?

Mer specifikt: vad och vilka aktiviteter/träffar har betytt mest för dig och varför?

Någon programpunkt som varit svår eller jobbig? Varför?

Vad händer om man utsätter sig för ngt nytt? Positivt och negativt?

Gruppen? Hur har den fungerat?

Gruppledaren?

Upplägget: antal träffar, tiden på dagen, antal timmar, typen av aktiviteter, mm?

Ledarna för aktiviteterna: hur har de fungerat? Bra resp mindre bra?

Lokalerna?

Hur ofta har du kunnat delta?

Om inte, varför?

### 6. MÅENDET

När du började?

Idag?

Vad har KpÅR betytt för dig?

Beskriv med egna ord...

Kommer du att fortsätta ägna dig åt ngn av aktiviteterna?

### 7. FRAMTIDEN

### 8. ANNAT...



## 10.5 Bilaga 4: Enkäten EQ-5D

Det övergripande målet för folkhälsopolitiken är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.

Den vanligaste definitionen av begreppet hälsa utarbetades av WHO redan 1946: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom eller handikapp". I dagens folkhälsovetenskapliga diskussion räknas hälsa som något annat än bara frånvaro av sjukdom. Det är inte ovanligt att människor med kroniska sjukdomar ändå betraktar den egna hälsan som god. Hälsan är alltså ett subjektivt begrepp som utgår från individernas olika uppfattning.

En människas hälsotillstånd är beroende av såväl fysiska och biologiska faktorer som sociala och ekonomiska. Under livets gång utsätts vi människor för både fysiska, psykiska och sociala påfrestningar, vilka i många fall kan skapa olika typer av "spänningstillstånd". Om dessa blir långvariga kan de leda till olika grad av ohälsa.

En viktig kunskap i ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete är att ta reda på hur olika grupper i befolkningen upplever sin hälsa.

I denna bilaga beskrivs befolkningens självupplevda hälsa och livskvalitet med avseende på Hälsorelaterad livskvalitet (EQ5D).

Förkortningen betyder EuroQoL-5 Dimension Questionnaire (EQ-5D) Version Svensk översättning. Användningsområde EQ-5D är en standardiserad självskattningsskala för hälsostatus utvecklat av EuroQoL-gruppen som ett enkelt, generellt mått på hälsa för användning i kliniska och hälsoekonomiska sammanhang för somatisk och psykiatrisk vård.

Skalan innehåller 5 items med tre svarsnivåer avseende fem dimensioner (rörlighet, hygien, aktiviteter, smärta/besvär och oro/nedstämdhet) samt en VAS-skala. De fem frågorna ställs samman till ett hälsoindex enligt en matematisk formel, som validerats mot befolkningen i flera länder. Detta index kan variera mellan 1 och -0,594. VAS-skalan varierar mellan 100 och 0. EQ-5D har utvärderats på patienter med schizofreni, bipolär sjukdom, depression och alkoholberoende. Instrumentet har också utvärderats vid somatisk sjukdom, bland annat cancer, hjärt-kärlsjukdom och brännskador. Tolkning Värdet 1 motsvarar fullständig hälsa och 0 ett hälsotillstånd som befolkningen värderat till att vara lika illa som att vara död. Noterbart är att index under 0 är fullt möjliga, vilket vid första anblick kan verka förvånande, men sådana index innebär en sådan sammanlagd hälsobörda att undersökta befolkningspopulationer värderat dem som värre än att vara död.

### 10.5.1 Självsfattad hälsorelaterad livskvalitet (EQ-5D)

EQ-5D är ett instrument för att beskriva självskattad hälsorelaterad livskvalitet utifrån en människas vardag; rörlighet, hygien (att kunna klä och tvätta sig själv), huvudsakliga aktiviteter, smärtor och besvär, samt oro och nedstämdhet. Graden av problem anges på en tregradig skala (inga problem, måttliga, svåra) (Burström 2002). Nedanstående tabell är från då det senast gjordes en sådan undersökning (HELSEPLAN 2006).

Eq-5d Jämtlands län		Begränsas din livskvalitet pga...									
Kön	Ålder	Rörlighet		Hygien		Aktiviteter		Smärtor		Oro	
		Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej
Man	16-29 år	4	96	1	99	10	90	31	69	30	70
	30-44 år	3	97	1	99	11	89	49	51	26	74
	45-64 år	13	87	3	97	12	88	61	39	27	73
	65-84 år	28	72	4	96	15	85	71	29	22	78
Kvinna	16-29 år	5	95	0	100	9	91	38	62	41	59
	30-44 år	7	93	1	99	13	87	55	45	43	57
	45-64 år	15	85	1	99	15	85	73	27	39	61
	65-84 år	34	66	5	95	17	83	74	26	35	65

Andel (procent) med nedsatt rörelseförmåga bland män i Jämtlands län är 15 %, män i riket 14 %, kvinnor i Jämtlands län 22 %, kvinnor i riket 21 % (Wadman, Boström & Karlsson, 2007). Rörelseförmågan är i något större utsträckning nedsatt i Jämtlands län än i riket.

Andel (procent) med svåra besvär av värk eller smärta i rörelseorganen bland män i Jämtlands län är 14 %, män i riket 13 %, kvinnor i Jämtlands län 21 %, kvinnor i riket 20 % (Wadman, Boström & Karlsson, 2007). Andelen med svåra besvär av värk eller smärta i rörelseorganen är något större i Jämtlands län än i riket.

Andel (procent) med svåra besvär av ängslan, oro eller ångest bland män i Jämtlands län 3 %, män i riket 4 %, kvinnor i Jämtlands län 5 %, kvinnor i riket 7 % (Wadman, Boström & Karlsson, 2007). I Jämtlands län är andelen med svåra besvär av ängslan, oro eller ångest lägre än i riket.

Svar utifrån EQ-5D frågorna kan vägas ihop till ett index gällande självuppskattad hälsorelaterad livskvalitet, mellan 0 och 1, där 1 är bästa möjliga självskattad hälsorelaterad livskvalitet. Grunden för sammanvägningen kommer från ett urval av 17 000 vanliga medborgare i Storbritannien, som fått ange vilka besvär som är mest betungande att leva

med. Svåra smärtor har fått den högsta vikten, måttliga problem med daglig aktivitet den lägsta. En högre vikt belastar hälsoindex mer, och värdet sjunker (Burström 2002).

Total genomsnittlig självuppskattad hälsorelaterad livskvalitet i Jämtlands län är 0,80 (2007). Ju äldre man blir desto lägre självskattad hälsorelaterad livskvalitet upplever man. Detta stämmer även överens med frågan om självskattat hälsotillstånd beskriven ovan. Kvinnor har genomgående lägre självskattad livskvalitet än män. Kvinnor från 45 år och äldre har ett genomsnittligt index som är lägre än vad män oavsett ålder i genomsnitt aldrig kommer ner till.

EQ-5D och dess olika versioner är upphovsrättsskyddade och ägs av EuroQol Group. Det är inte tillåtet att på något sätt använda, reproducera, ändra, översätta eller publicera instrumentet utan skriftligt tillstånd. Formuläret ska användas i sin helhet, det vill säga fem frågor och en visuell skala. För att ansöka om tillstånd för att använda EQ-5D kontaktas EuroQol Group<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> <http://www.euroqol.org/>

## 10.6 Bilaga 5: Vad är kultur och hälsa?

Paraplybegreppet Kultur och hälsa omfattar flera inriktningar och det finns många definitioner av området. Utveckling av området berör kultursektorn, hälso- och sjukvården, den sociala omsorgen och utbildningssektorn. Inom verksamhetsområdet inryms olika typer av insatser, där konstnärliga uttryck kan användas i ett behandlande och rehabiliterande syfte, eller i ett förebyggande och hälsofrämjande syfte.

*I Hela människan, hela livet - Region Skånes strategi för kultur och hälsa 2022-2030 (s. 20) definieras Kultur och hälsa på ett sätt som även skulle kunna anammas av Region Jämtland Härjedalen, nämligen:*

*Aktivt engagemang i en konst- och kulturaktivitet som är genomförd i syfte att skapa en hälsofrämjande effekt och/eller öka välbefinnande eller livskvalitet, såväl fysiskt, mentalt, socialt, estetisk som existentiellt.*

*Kultur och hälsa- verksamhet innebär också någon form av samverkan mellan kultursektorn och hälso- och sjukvården, äldreomsorgen, folkhälsoområdet eller andra aktörer som verkar förebyggande och hälsofrämjande.*

### 10.6.1 Evidens

Forskningen inom området kultur och hälsa är relativt nytt, men studier och beprövad erfarenhet presenterar evidens som kan stödja påståenden om att deltagande i konst- och kulturaktiviteter kan främja hälsa och välbefinnande. De konstområden som är mest studerade är musik och dans.

Folkhälsomyndigheten publicerade i februari 2024 en sammanställning av resultat från en kartläggande litteraturoversikt över forskning om kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande<sup>12</sup>. Litteraturoversikten som publicerades 2022 genomfördes inom ramen för det europeiska projektet "Culture for Health" som är medfinansierat av EU-kommissionen med samarbetspartner inom EU<sup>13</sup>.

Studier visar att musikträning under uppväxten (<25 år) bidrar till en brantare utveckling av kognitiva förmågor.<sup>14</sup>

Deltagande i kulturaktiviteter kan både bidra till förlängd livslängd och påverka hälsotillstånd<sup>15</sup>. Det finns en internationell evidensbas som visar att deltagande i konst- och kulturaktiviteter verkar förebyggande och kan bidra till behandling, rehabilitering och stöd i

---

<sup>12</sup> Folkhälsomyndigheten: Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturoversikt (2024)

<sup>13</sup> CultureForHealth Report – Summary, Scoping review of culture, well-being, and health (2022) [C4H\\_SummaryReport\\_V11LP\\_shortsmall.pdf \(cultureforhealth.eu\)](https://www.cultureforhealth.eu/C4H_SummaryReport_V11LP_shortsmall.pdf)

<sup>14</sup> de Manzano Ö & Ullén F: Same Genes, Different Brains: Neuroanatomical Differences Between Monozygotic Twins Discordant for Musical Training (2017); Nutley Bergman S, Darki F, Klingberg T: Music practice is associated with development of working memory during childhood and adolescence (2014)

<sup>15</sup> Fancourt, D. & Finn, S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review (2019). Health Evidence Network synthesis report 67. WHO/Europe | Publications - What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review (2019)

livets slutskede<sup>16</sup>, samt förbättrad social sammanhållning, minskad ensamhet och isolering<sup>17</sup>.

Deltagande i konst- och kulturaktiviteter kan vara speciellt stödjande för individer med psykiska ohälsa<sup>18</sup>. Forskning pekar också på att deltagande i konst- och kulturaktiviteter stödjer välmående och kan ge deltagarna ökade lustkänslor, välbefinnande och livskvalitet<sup>19</sup>.

Vidare finns det evidens för att deltagande i konst- och kulturaktiviteter kan påverka kognitiva förmågor hos äldre<sup>20</sup> samt för att deltagande i konst och kultur kan minska fysiska försämringar hos äldre vuxna<sup>21</sup>.

En svensk forskningsstudie pekar på att ytterligare en aspekt av att arbeta med kultur och hälsa inom hälso- och sjukvård är att de positiva effekterna påverkar personalen och kan bidra till stimulans, återhämtning, inspiration och gemenskap och främja en god arbetsmiljö<sup>22</sup>.

Personer med psykisk ohälsa eller långvarig smärta som deltagit i kulturaktiviteter tillsammans med andra mår bättre. Det visar en studie av Paula Bergman, doktorand på Hälsohögskolan vid Jönköping University (JU). Hon har studerat effekten av kulturunderstödd rehabilitering, även kallat Kultur på recept (KUR). På uppdrag av Region Jönköpings län har Paula undersökt om personer som har fått remiss till KUR vid

---

<sup>16</sup> Fancourt, D. & Finn, S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review (2019). Health Evidence Network synthesis report 67. WHO/Europe | Publications - What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review (2019)

<sup>17</sup> Wilson, C. Dadswell, A. Munn-Giddings, C. & Bungay, H. The Role of Participatory Arts in Developing Reciprocal Relationships amongst Older People: A Conceptual Review of the Literature. *The Journal of Aging and Social Change* 9, 4 2019.; Zarobe, L. & Bungay, H. The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspectives in Public Health*. 2017;137(6):337-347. doi:10.1177/1757913917712283; Jensen, A. Culture Vitamins - an Arts on Prescription project in Denmark. *Perspect Public Health*. 2019 May;139(3):131-136. doi: 10.1177/1757913919836145.

<sup>18</sup> Jensen, A. & Bonde LO. The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings. *Perspect Public Health*. 2018 Jul;138(4):209-214. doi: 10.1177/1757913918772602. Epub 2018 Apr 30. Erratum in: *Perspect Public Health*. 2018 Sep;138(5):288. PMID: 29708025

Tomlinson A, Lane J, Julier J, Duffy LG, Payne A, Mansfield L, et al. A systematic review of the subjective wellbeing outcomes of engaging with visual arts for adults ("working-age", 15-64 years) with diagnosed mental health conditions. London; 2018.

<sup>19</sup> Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing (2017). All-Party Parliamentary Group on Arts Health and Wellbeing.

<sup>20</sup> Dadswell, A. Bungay, H. Wilson, C. & Munn-Giddings, C. The impact of participatory arts in promoting social relationships for older people within care homes. *Perspectives in public health*, 2020 140(5), 286-293.

<sup>21</sup> Franco, MR. Sherrington, C. Tiedemann, A. Pereira, LS. Perracini, MR. Faria, CS. Negrão-Filho, RF. Pinto, RZ. & Pastre, CM. Effect of Senior Dance (DanSE) on Fall Risk Factors in Older Adults: A Randomized Controlled Trial, *Physical Therapy*, Volume 100, Issue 4, April 2020.

<sup>22</sup> Arts as an ecological method to enhance quality of work experience of healthcare staff (Grape Viding et al. 2017).

sjukskrivning, fått långsiktig effekt på sin psykiska hälsa. Personerna led av psykisk ohälsa såsom stressproblematik, ångest, depression eller ospecifik långvarig smärta.

Runt 200 personer som deltagit i KUR ingick i studien samt lika många från en kontrollgrupp. Genom att studera deltagarnas förändring av stress, ångest och depression efter sex och tolv månader framkom att den psykiska ohälsan hade minskat hos dem som deltagit jämfört med kontrollgruppen. Störst effekt syntes vid depression.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Bergman, P., Rusaw, D., Bülow, P. H., Skillmark, M., & Jansson, I. (2023). Effects of arts on prescription for persons with common mental disorders and/or musculoskeletal pain: A controlled study with 12 months follow-up. *Cogent Public Health*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/27707571.2023.2234631>. Se även webbplatsen: [Kultur på recept förbättrar den psykiska hälsan - Forskning - Jönköping University \(ju.se\)](https://www.ju.se/kultur-pa-recept)

## 10.7 Bilaga 6: Kostnader Pilotsatsning Region Jämtland Härjedalen

Region Jämtland Härjedalen avsatte för pilotsatsningen 100 000 kr/år för insatsens utgifter under 2022-2024. Område Kultur och bildning avsatte tid och särskilda utvecklingsmedel för projektet. Summor nedan avrundade till hela hundratal.

### **Pilot 1, 2023:**

Arvoden, kulturskapare: 67 500 kr

Kulturkoordinator: 30 000 kr

Lokalkostnader: 3000 kr

Fika: 4 700 kr

Resor, deltagare: 2 600 kr

**Totalt: 107 800 kr**

Kartläggning, planering och utvärdering: 156 000 kr

Plus tid i tjänst kultursamordnare, utvecklingsstrateg och folkhälsostateg

**Summa: 263 800 kr**

Varav

Stab: 98 900 kr

Kultur och bildning: 164 900 kr

### **Pilot 2, 2024:**

Arvoden, kulturskapare: 75 000 kr

Kulturkoordinator: 40 000 kr

Lokalkostnader: 5 500 kr

Fika: 3 500 kr

**Totalt: 124 000 kr**

Planering och utvärdering: 81 000 kr

Plus tid i tjänst kultursamordnare, utvecklingsstrateg och folkhälsosamordnare

**Summa: 205 000 kr**

Varav:

Stab: 84 000 kr

Kultur och bildning: 121 000 kr

### **Faktiska kostnader för modellen**

Beräkning ifall samtliga pass arvoderas och genomförs i hyrda lokaler och en tjänsteperson, planerar, följer gruppen och utvärderar.

Gager: 150 000 kr

Planering, samordning och utvärdering: 125 000 kr

Lokalkostnader: 10 000 kr

Fika: 5000 kr

**Totalt: 290 000 kr**

Tillkommer tid i tjänst för kulturstrateg, utvecklingsstrateg och folkhälsosamordnare

## 10.8 Bilaga 7: Hälsa och ekonomi<sup>24</sup>

Hälsoekonomisk utvärdering är av vikt för att kunna välja insatser som är kostnadseffektiva, det vill säga hur en definierad resurs (vanligen pengar) kan användas för att erhålla maximal hälsovinst för den enskilde eller för en grupp<sup>25</sup>.

Kulturinsatser är hälsofrämjande och ofta kostnadseffektiva jämfört med behandlingsinsatser efter att ohälsa uppstått, ändå avsätts i genomsnitt bara 3% av EU-ländernas budget för förbyggande hälsoinsatser<sup>26</sup>.

På 1980-talet började kulturens och specifikt naturens effekt på tillfrisknande studeras när det kunde konstateras att patienter som från sitt sjukhusfönster såg träd behövde mindre läkemedel än de som från fönstret såg en tegelvägg. Göteborgs botaniska trädgård startade år 2000 grön rehabilitering som förutom naturupplevelser innehöll hantverkande, bildarbete och arbete med djur. Förutom de positiva hälsoeffekterna för deltagarna visade den socioekonomiska utvärderingen att ”rehabiliteringskostnaden var återbetald till samhället” 14 månader efter insatsstarten. Insatsen pågick i 3 månader men kunde vid behov förlängas. Återbetalning beräknad utifrån andelen som återgick i arbete efter insats<sup>27</sup>.

Att möta ohälsa med konst och andra kulturella insatser kan ha en roll i behandling av ohälsa, då inte bara som ett komplement till traditionell medicin utan konst och andra kulturinsatser kan ensamma vara effektiva som behandling av sjukdom. Bland annat har detta identifierats vid Parkinsons sjukdom, ångest, depression, kronisk obstruktiv lungsjukdom och demens<sup>28</sup>.

Det finns en stor mängd forskning som visar att kulturinsatser är hälsofrämjande; både i ett förebyggande skede före sjukdom och under pågående sjukdom. Vidare finns det stöd för att kulturinsatser vid ohälsa är kostnadseffektiva och fungerande som behandling eller komplement till behandling av sjukdom. Kostnadseffektiviteten beräknas då som jämförelse med traditionell medicinsk behandlingskostnad och/eller samhällsekonomiskt, exempelvis utifrån snabbare arbetsåtergång eller ökade deltagande i samhällslivet. Exempelvis visar en studie att sociala cirkusprogram för barn genererar 7 US dollar för varje dollar som investeras tack vare minskade behandlingskostnader för ångest och depression. Sammantaget är dock kunskapsläget lågt; mer forskning behövs<sup>29</sup>.

---

<sup>24</sup> En sammanställning gjord av Johan Brännström, hälso- och sjukvårdspolitisk utvecklingsstrateg Region JH.

<sup>25</sup> Hälsoekonomi och folkhälsoarbete, SKR 2011, [7164-709-2.pdf \(skr.se\)](#)

<sup>26</sup> The economy of well-being, OECD, SDD/DOC(2019)2, [pdf \(oecd.org\)](#)

<sup>27</sup> Gröna rehab, E-L Larsson, 2010, ISBN 91-87068-51-6

<sup>28</sup> Culture for health report – Summary, 2022, [CultureForHealth-Report-Summary.pdf](#)

<sup>29</sup> What is the evidence on the role of arts in improving health and well-being? A scoping review, WHO, 2019, [What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review \(who.int\)](#)



## 10.9 Bilaga 7: Flyer/informationsmaterial om Kultur på recept Informationsmaterialet återfinns under ärendenummer HSN/1691/2020.

### Affisch



**KULTUR  
PÅ  
RECEPT**

FÖR ÖKAT VÄLBEFINNANDE

TA DEL AV KULTURAKTIVITETER FRÅN OMRÅDEN SOM MUSIK, BILD, SLÖJD, ARKIV, MUSEUM OCH BIBLIOTEK UNDER 10 VECKOR MED 2 TRÄFFAR PER VECKA.

I AKTIVITETERNA INGÅR STUDIEBESÖK, EGET SKAPANDE OCH GOTT FIKA!  
DU DELTAR EFTER EGEN FÖRMÅGA, INGA KRAV PÅ FÖRKUNSKAPER.

KONTAKTA DIN HÄLSOCENTRAL FÖR MER INFO OCH ANMÄLAN.  
START V.9

REGION  
JÄMTLAND  
HÄRJEDALEN 

# KULTUR PÅ RECEPT

## PROGRAM VÅREN 2023 ALLA AKTIVITETER SKER KL. 10-12 OM INGET ANNAT ANGES.

**Tisdag 28/2, 10-12.30: Krokoms bibliotek**, Genvägen 2, 835 31 Krokom.  
Delad läsning och visning av biblioteket med Johanna Vestfält & Tommy Larsson.

**Torsdag 2/3: Jamtli**, Museiplan 2, 831 31 Östersund.  
Visning av utställning + besök i ateljén med Max Green Ekelin.

**Tisdag 7/3: G:a Tingshuset**, Samuel Permanns gata 13, 831 31 Östersund,  
(blon - ingång innergården).  
Skapa i ståträd med Sara Norling.

**Torsdag 9/3: Krokoms bibliotek**, Genvägen 2, 835 31 Krokom.  
Lera och film med Malin Almén

**Tisdag 14/3: Krokoms bibliotek**, Genvägen 2, 835 31 Krokom.  
Delad läsning + enkel skrivövning med Johanna Vestfält.

**Torsdag 16/3: Vuxenskolan**, Aspåsvägen 16, 835 32 Krokom.  
Röst och berättelser med Anders Hedén

**Tisdag 21/3: Föreningsarkivet**, Arkivvägen 1, 831 52 Östersund.  
Visning av arkivet och pröva på släktforskning.

**Torsdag 23/3: Vuxenskolan**, Aspåsvägen 16, 835 32 Krokom.  
Slöjda i skinn och trä med Inga Qvarfordt

**Tisdag 28/3, 13-15: Krokoms kyrksal**, Strandvägen 8, 835 32 Krokom.

Besök hos gruppen "Kom och sjung", med Brent Jonsson.

**Torsdag 30/3: Vuxenskolan**, Aspåsvägen 16, 835 32 Krokom.  
Slöjda i ull med Åsa Ganell

**Tisdag 4/4: Birka Folkhögskola**, Birkavägen 25, 836 95 Ås.  
Hur man lyssnar på musik med Fredrik Mårtensson.

**Onsdag 12/4: Estrad norr**, Odenskogsvägen 42D, 831 48 Östersund.  
Besök på Scenkonstverket för ett möte med dansare från hela världen.

**Tisdag 18/4: Föreningsarkivet**, Arkivvägen 1, 831 52 Östersund.  
Möt historien via ett dokument med Eva Tegnhed.

**Torsdag 20/4: Vuxenskolan**, Aspåsvägen 1, 83532 Krokom.  
Rörelse till musik med Maria Nilsson Waller.

**Tisdag 25/4: Jamtli**, Museiplan 2, 831 31 Östersund.  
Visning av friluftsmuséet och besök i ladugården, med Mikaela Gustafsson.  
**Torsdag 27/4: Vuxenskolan**, Aspåsvägen 1, 835 32 Krokom.  
Rörelse till musik med Beret Bertisdotter

**Tisdag 2/5: Ingrid Roth**, Aspåsnäset 168, 835 42 Krokom.  
Kost med Ingrid Roth i hennes ateljé.

**Torsdag 4/5: Vuxenskolan**, Aspåsvägen 1, 835 32 Krokom.  
Röst och berättelser med Anders Hedén

**Tisdag 9/5: Ingrid Roth**, Aspåsnäset 168, 835 42 Krokom.  
Kost med Ingrid Roth i hennes ateljé.

**Torsdag 11/5: Primusrummet**, Regionens hus, Kyrkg. 12, 831 31 Östersund.  
Om Primus Mortimer Pettersson och hans konstnärskap med Ingela Nilsson.

Kulturkoordinatör Sara Norling är med vid varje tillfälle - kontakta  
Sara om du inte kan nåvara eller har andra tunderingar:  
sara.norling@regionj.se, 073 - 387 13 07

## Information vårdgivare

### Kultur på recept 2023-2024

#### Region Jämtland Härjedalen testar Kultur på recept

Region Jämtland Härjedalen testar nu "Kultur på recept" i ett 2-årigt projekt med start våren 2023. Inledningsvis genomförs projektet i Krokoms kommun, vid hälsocentralerna i Krokom, Föllinge och Ånge. Senare kan ytterligare kommuner bli aktuella.

Kultur på recept i vår region är en politisk initierad och beslutad insats som genomförs genom en samverkan mellan Hälso- och sjukvård och Kultur och bildning.

Projektet arbetsmetoder bygger på erfarenheter från liknande verksamheter i Region Skåne och Region Jönköping.

Projektet ska noga utvärderas där såväl deltagarnas som vårdgivarnas erfarenheter ska tas tillvara.

Syftet är att undersöka hur konceptet Kultur på recept kan fungera i vår region och vilka effekter det ger på deltagarnas hälsa. Det långsiktiga målet är främja folkhälsa och förebygga och rehabilitera ohälsa.

Syftet för deltagande patienter är att förbättra hälsa och mående, förhindra social isolering och bidra till möjligheterna att återgå till arbetslivet.

För vårdgivaren ska Kultur på recept ses som ett komplement till de medicinska behandlingar de erbjuder.

Målgrupp är personer med pågående sjukskrivning (eller risk för sjukskrivning) där det kan förekomma psykisk ohälsa (lätt och medelsvåra depressioner, stress, ångest), smärta och risk för social isolering.

Vad innebär Kultur för vården och hur genomförs projektet i praktiken?

Kultur på recept innebär att patienter kan få ett erbjudande om att delta i kulturaktiviteter under en 10-veckorsperiod. Aktiviteterna genomförs i en grupp om 10-12 personer.

Vårdgivande personal vid hälsocentralerna föreslår, "remitterar", patienter som skulle må bra av ett komplement till de medicinska behandlingarna. Patienter som får ett erbjudande kan tacka ja eller nej. Namn på deltagare samlas in av respektive rehabkoordinator, som därefter överlämnar namn och kontaktuppgifter till projektets kulturkoordinator. Full sekretess råder under projektet. I kulturprogrammet ska ingen veta något om deltagarens vårdhistorik. Patienter som tackat ja bjuds in till en informationsträff där de får veta mer. Därefter startar gruppens 10-veckors-program.

Kultur på recept-gruppen träffas därefter dagtid två gånger per vecka i 2-2,5 timmar för olika slags aktiviteter. Gruppen får ta del av ett smörgåsbord av olika typer av kultur. Aktiviteterna leds av pedagoger och handledare från områden som musik, bild, slöjd, arkiv, museum och bibliotek. I aktiviteterna ingår moment av studiebesök och eget skapande, men också samtal och gott fika. Aktiviteterna kommer att vara enkla och prestationsfria, utan krav på förkunskaper eller tidigare erfarenhet. Man deltar efter egen förmåga. Gruppen hålls samman av en kulturkoordinator som deltar i träffarna och håller kontakt med både deltagare och kulturaktörer.

## 10.10 Bilaga 8: Flyer/informationsmaterial om Må bra med kultur

Informationsmaterialet återfinns under ärendenummer HSN/1691/2020.

### Affisch



**MÅ BRA  
MED  
KULTUR**

**KULTUR PÅ RECEPT PILOT 2  
INSATS FÖR ÖKAT  
VÄLBEFINNANDE**

TA DEL AV KULTURAKTIVITETER FRÅN OMRÅDEN  
SOM MUSIK, BILD, SLÖJD, ARKIV, MUSEUM OCH  
BIBLIOTEK UNDER 7-10 VECKOR MED 2 TRÄFFAR  
PER VECKA, START V.5 2024

I AKTIVITETERNA INGÅR STUDIEBESÖK, EGET  
SKAPANDE OCH GOTT FIKA!  
DU DELTAR EFTER EGEN FÖRMÅGA,  
INGA KRAV PÅ FÖRKUNSKAPER.

KONTAKTA RENÉE HOVDEBY PÅ  
BRUNFO HÄLSOCENTRAL FÖR MER  
INFO OCH ANMÄLAN, 0738214419

REGION  
JÄMTLAND  
HÄRJEDALEN 



# MÅ BRA MED KULTUR

KULTUR PÅ RECEPT PILOT 2



- Region Jämtland Härjedalen testar "Kultur på recept" i ett 2-årigt projekt med pilot 2 som "Må bra med kultur" under våren 2024 i Brunflo hälsocentrals upptagningsområde.
- *Må bra med kultur* i vår region är en politisk initierad och beslutad insats som genomförs genom en samverkan mellan Hälso- och sjukvård och Kultur och bildning.
- Projektets arbetsmetoder bygger på erfarenheter från liknande verksamheter i Region Skåne och Region Jönköping.
- Projektet ska noga utvärderas där såväl deltagarnas som vårdgivarnas erfarenheter ska tas tillvara.
- Det finns goda vetenskapliga resultat utifrån kulturens betydelse för hälsa, se sidan 2.

## VAD INNEBÄR KULTUR FÖR VÅRDEN OCH HUR GENOMFÖRS PROJEKTET I PRAKTIKEN?

*Må bra med kultur* innebär att patienter kan få ett erbjudande om att delta i kulturaktiviteter under en period på 7–10 veckor. Aktiviteterna genomförs i en grupp om 10–12 personer.

## HUR?

Vårdgivande personal vid hälsocentralerna föreslår, "remitterar", patienter. Namn på deltagare som tackat ja samlas in av rehabkoordinator Renée Hovdeby som därefter överlämnar namn och kontaktuppgifter till projektets kulturkoordinator. Full sekretess råder under projektet. I kulturprogrammet ska ingen veta något om deltagarens vårdhistorik. Deltagare som tackat ja bjuds in till en informationsträff där de får veta mer. Därefter startar programmet.

## INFORMATION TILL PATIENTEN/DELTAGAREN

*Må bra med kultur*-gruppen träffas dagtid två gånger per vecka i 2 timmar (kl 10-12) för olika slags aktiviteter. Gruppen får ta del av ett smörgåsbord av olika typer av kultur. Aktiviteterna leds av pedagoger och handledare från områden som musik, bild, slöjd, arkiv, museum och bibliotek. I aktiviteterna ingår moment av studiebesök och eget skapande, men också samtal och gott fika. Aktiviteterna kommer att vara enkla och prestationsfria, utan krav på förkunskaper eller tidigare erfarenhet. Man deltar efter egen förmåga. Gruppen hålls samman av en kulturkoordinator som deltar i träffarna och håller kontakt med både deltagare och kulturaktörer.

**Syftet är att** undersöka hur konceptet *Må bra med kultur* kan fungera i vår region och vilka effekter det ger på deltagarnas hälsa. Det långsiktiga målet är främja folkhälsa och förebygga och rehabilitera ohälsa.

**Syftet för deltagande patienter** är att förbättra egen hälsa och mående, förhindra social isolering och bidra till möjligheterna att återgå till arbetslivet.

**För vårdgivaren** är *Må bra med kultur* ett komplement till de medicinska behandlingar de erbjuder.

**Målgrupp** är personer med pågående sjukskrivning (eller risk för sjukskrivning) där det kan förekomma psykisk ohälsa (lätt och medelsvår depression, stress, ångest), smärta och risk för social isolering.

## Information vårdgivare, sidor 1-2

Sida 1

# MÅ BRA MED KULTUR

KULTUR PÅ RECEPT PILOT 2



- Region Jämtland Härjedalen testar "Kultur på recept" i ett 2-årigt projekt med pilot 2 som "Må bra med kultur" under våren 2024 i Brunflo hälsocentrals upptagningsområde.
- *Må bra med kultur* i vår region är en politisk initierad och beslutad insats som genomförs genom en samverkan mellan Hälso- och sjukvård och Kultur och bildning.
- Projektets arbetsmetoder bygger på erfarenheter från liknande verksamheter i Region Skåne och Region Jönköping.
- Projektet ska noga utvärderas där såväl deltagarnas som vårdgivarnas erfarenheter ska tas tillvara.
- Det finns goda vetenskapliga resultat utifrån kulturens betydelse för hälsa, se sidan 2.

### VAD INNEBÄR KULTUR FÖR VÅRDEN OCH HUR GENOMFÖRS PROJEKTET I PRAKTIKEN?

*Må bra med kultur* innebär att patienter kan få ett erbjudande om att delta i kulturaktiviteter under en period på 7–10 veckor. Aktiviteterna genomförs i en grupp om 10–12 personer.

### HUR?

Vårdgivande personal vid hälsocentralerna föreslår, "remitterar", patienter. Namn på deltagare som tackat ja samlas in av rehabkoordinator Renée Hovdeby som därefter överlämnar namn och kontaktuppgifter till projektets kulturkoordinator. Full sekretess råder under projektet. I kulturprogrammet ska ingen veta något om deltagarens vårdhistorik. Deltagare som tackat ja bjuds in till en informationsträff där de får veta mer. Därefter startar programmet.

### INFORMATION TILL PATIENTEN/DELTAGAREN

*Må bra med kultur*-gruppen träffas dagtid två gånger per vecka i 2 timmar (kl 10-12) för olika slags aktiviteter. Gruppen får ta del av ett smörgåsbord av olika typer av kultur. Aktiviteterna leds av pedagoger och handledare från områden som musik, bild, slöjd, arkiv, museum och bibliotek. I aktiviteterna ingår moment av studiebesök och eget skapande, men också samtal och gott fika. Aktiviteterna kommer att vara enkla och prestationsfria, utan krav på förkunskaper eller tidigare erfarenhet. Man deltar efter egen förmåga. Gruppen hålls samman av en kulturkoordinator som deltar i träffarna och håller kontakt med både deltagare och kulturaktörer.

**Syftet är att** undersöka hur konceptet *Må bra med kultur* kan fungera i vår region och vilka effekter det ger på deltagarnas hälsa. Det långsiktiga målet är främja folkhälsa och förebygga och rehabilitera ohälsa.

**Syftet för deltagande patienter** är att förbättra egen hälsa och mående, förhindra social isolering och bidra till möjligheterna att återgå till arbetslivet.

**För vårdgivaren** är *Må bra med kultur* ett komplement till de medicinska behandlingar de erbjuder.

**Målgrupp** är personer med pågående sjukskrivning (eller risk för sjukskrivning) där det kan förekomma psykisk ohälsa (lätt och medelsvår depression, stress, ångest), smärta och risk för social isolering.

Sida 2

# MÅ BRA MED KULTUR

KULTUR PÅ RECEPT PILOT 2

## VARFÖR MÅ BRA MED KULTUR?

*Må bra med kultur* genomförs runt om i världen med goda resultat, i Sverige bland annat i Region Skåne och Region Jönköping. Den internationella forskningen visar att deltagande i konst- och kulturaktivitet kan ha olika hälsofördelar både för den fysiska och den psykiska hälsan. I rapporten *CultureForHealth*, som EU nyligen publicerade, sammanfattas resultaten från 137 forskningsstudier. Världshälsoorganisationen (WHO) har i en liknande rapport samlat ihop ett stort antal forskningsstudier som visar hur detta område påverkar på en bred yta. Studierna visar bland annat hur konst- och kulturaktivitet inte minst kan påverka de sociala drivkrafterna för hälsan, uppmuntra hälsofrämjande beteenden, hjälpa till för att förebygga ohälsa och vara ett stöd i vården. Det handlar om en helhetssyn på människan som kanske bäst kan sammanfattas i begreppet KASAM.

## Ur motionen om *Må bra med kultur* till Regionfullmäktige:

- Kulturunderstödd rehabilitering kan fungera som en mellanperiod, ett litet steg på vägen, där man får hjälp med att skapa rutiner i vardagen och komma in i ett sammanhang igen.
- Effekter kan förkorta sjukfrånvaro, leda till ökad folkhälsa och begränsa utanförskap

## Vill du veta mer?

Kontakta:

Johan Brännström, utvecklingsstrateg Hälso- och sjukvårdspolitiska avdelningen  
073-694 74 30, johan.brannstrom@regionjh.se

Kerstin Pettersson Schaletzky, kultursamordnare, Område Kultur och bildning  
063-14 67 06, kerstin.schaletzky@regionjh.se

## Information patienter/deltagare

# MÅ BRA MED KULTUR

KULTUR PÅ RECEPT PILOT 2

### INFORMATION TILL DELTAGARE

Må bra med kultur är ett erbjudande om att delta i kulturaktiviteter under en period på 7–10 veckor. Aktiviteterna genomförs i en grupp om 10–12 personer. Gruppen får ta del av ett smörgåsbord av olika typer av kultur. Aktiviteterna leds av pedagoger och handledare från områden som musik, bild, slöjd, arkiv, museum och bibliotek. I aktiviteterna ingår moment av studiebesök och eget skapande, men också samtal och gott fika.

Aktiviteterna pågår dagtid under 2 timmar (måndagar och onsdagar) och är enkla och prestationsfria, utan krav på förkunskaper eller tidigare erfarenhet. Man deltar efter egen förmåga. Gruppen hålls samman av en kulturkoordinator som deltar i träffarna och håller kontakt med deltagarna.

Full sekretess råder under projektet vilket innebär att varken kulturaktörerna eller kulturkoordinator vet något om deltagarnas vårdhistorik. Deltagare som tackat ja bjuds in till en informationsträff där de får veta mer. Därefter startar programmet.

### NÄR?

Nästa grupp startar i Brunflo den 29 januari 2024.

### VARFÖR MÅ BRA MED KULTUR?

Må bra med kultur genomförs runt om i världen med goda resultat, i Sverige bland annat i Region Skåne och Region Jönköping.

Den internationella forskningen visar att deltagande i konst- och kulturaktivitet kan ha olika hälsofördelar både för den fysiska och den psykiska hälsan.

I rapporten CultureForHealth, som EU nyligen publicerade, sammanfattas resultaten från 137 forskningsstudier. Världshälsoorganisationen (WHO) har i en liknande rapport samlat ihop ett stort antal forskningsstudier som visar hur detta område påverkar på en bred yta.

Studierna visar bland annat hur konst- och kulturaktivitet inte minst kan påverka de sociala drivkrafterna för hälsan, uppmuntra hälsofrämjande beteenden, hjälpa till för att förebygga ohälsa och vara ett stöd i vården.

Det handlar om en helhetssyn på människan som kanske bäst kan sammanfattas i begreppet KASAM (känsla av sammanhang).

### KONTAKT:

Renée Hovdeby, Rehabkoordinator, 0738214419



## Program



## PROGRAM VÅR 2024

**29/1: SLÖJDA I PAPPER** MED INGELA FREDELL,  
HEMSLÖJDSKONSULENT.

Vuxenskolan Brunflo

**31/1: DELAD LÄSNING OCH VISNING AV  
BIBLIOTEKET** MED HANNA ESKELIN/CATARINA  
LUNDSTRÖM OCH ANNA WERME.

Vuxenskolan Brunflo + Brunflo bibliotek

**5/2: TÄLJA I TRÄ** MED INGA QVARFORDT,  
SLÖJDARE/HANTVERKARE.

Vuxenskolan Brunflo

**7/2: JAMTLI - VISNING AV UTSTÄLLNING  
+ BESÖK I ATELJÉN** MED MAX GREEN EKELIN,  
KONSTPEDAGOG.

Jamtli, Östersund

**12/2: LERA OCH FILM** MED MALIN ALMÉN,  
ANIMATÖR OCH ILLUSTRATÖR.

*Workshop med leranimation. Malin visar några färdiga  
filmer som fungerar som inspiration, sen visar hon hur  
tekniken fungerar, och sist får vi testa själva.*

Vuxenskolan Brunflo

**14/2: RÖST OCH BERÄTTELSE** MED ANDERS  
HEDÉN, TRUBADUR, SKÅDESPELARE, KÖRLEDARE  
OCH PEDAGOG.

*Aktivitet med en kombination av sång och drama, under  
lättssamma former, på ett kravlöst sätt.*

Vuxenskolan Brunflo

**19/2: RÖRELSE TILL MUSIK** MED BERET  
BERTILSDOTTER, DANSLÄRARE.

*Enkla rörelser och stegkombinationer till olika sorters  
musik. Kan innehålla linedance, ring- och kedjedans,  
mixers.*

Vuxenskolan Brunflo

**21/2: SLÖJDA I ULL** MED INGA QVARFORDT,  
SLÖJDARE/HANTVERKARE.

Vuxenskolan Brunflo

**26/2: RÖST OCH BERÄTTELSE** MED ANDERS  
HEDÉN, DEL 2.

Vuxenskolan Brunflo

**28/2: FÖRENINGSAKIVET - VISNING AV ARKIVET  
OCH PRÖVA PÅ SLÄKTFORSKNING**, MED MIA  
NILSSON & EVA TEGNHED.

Föreningsarkivet, Östersund

**4/3: RÖRELSE TILL MUSIK** MED MARIA NILSSON  
WALLER, DANSARE/KOREOGRAF.

*Tillsammans med Maria värmer vi upp och rör på oss,  
och hittar sen olika sätt att berätta historier med dans  
och rörelse som språk.*

Vuxenskolan Brunflo

**6/3: RÖRELSE TILL MUSIK** MED MARIA NILSSON  
WALLER, DEL 2.

Vuxenskolan Brunflo

**11/3: FÄRG OCH FORM** MED INGRID ROTH,  
KONSTNÄR & EXPRESSIVE ARTS TERAPEUT  
*En workshop där måleri och musik finns i fokus.*

Vuxenskolan Brunflo.

**13/3: FÖRENINGSAKIVET - MÖT HISTORIEN VIA  
ETT DOKUMENT**, MED MIA NILSSON OCH EVA  
TEGNHED.

Föreningsarkivet, Östersund

**18/3: RÖST OCH BERÄTTELSE** MED ANDERS  
HEDÉN, DEL 3.

Vuxenskolan Brunflo

**20/3: FÄRG OCH FORM** MED INGRID ROTH, DEL 2.

Vuxenskolan Brunflo

**25/3: OM PRIMUS MORTIMER PETERSSON OCH  
HANS KONST**, MED INGELA NILSSON,  
KONSTPEDAGOG.

Primusrummet, Östersund

**27/3: JAMTLI - VISNING AV FRILUFTSMUSÉET  
OCH BESÖK I LADUGÅRDEN**, MED MIKAELA  
GUSTAFSSON, MUSEIPEDAGOG.

Jamtli, Östersund

Vuxenskolan Brunflo, Nygatan 4, 834 32 Brunflo  
Brunflo bibliotek, Kyrkvägen 7, 834 32 Brunflo  
Jamtli, Museiplan 2, 831 31 Östersund  
Föreningsarkivet, Arkivvägen 1, 831 52 Östersund  
Primusrummet, Regionens Hus, Kyrkgatan 12, 831 31 Östersund

Kulturkoordinator Sara Norling:  
sara.norling@regionjh.se, 073 - 387 13 07