



Hjørring, den 21. januar 2013

KUNSTEN AT LEVE – KUNSTEN SOM SUNDHEDSFREMME

Viborg 17. – 18. januar 2013

En personlig beretning.

Jeg var så heldig sammen med fire kolleger fra Hjørring Kommune at deltage i konferencen. Det blev en oplevelse, der fuldt ud ramte det hele menneske. Sansningen blev åbner for konferencens faglige, følelsesmæssige og udfordrende dimensioner. Sjældent oplever man så gode bud på et rigere liv.

Tak til arrangøren Kulturregion Østjysk Vækstbånd for et fantastisk arrangement og til moderator Niels Krause-Kjær for en engageret mødeledelse.

Carte Blanche

stod for den kunstneriske iscenesættelse. Performerne leverede et bombardement af sanseoplevelser, der åbnede og udfordrede både følelser, sanser og intellekt fra start til slut.

Sarah John lagde op til foredragene med en monolog, der med evolutionen som ramme mindede os om, at vi er et produkt af en lang række begivenheder, hvor blot fraværet af en ville have gjort, at vi ikke ville kunne have været der.

I pausen efter mindede en af performerne mig om, at blot fraværet af en hændelse ville have gjort, at jeg ikke kunne have været der. Til erindring en sløjfe af hvidt garn om højre ringfinger. Så vigtigt er det at være til stede og tage imod. Gik sløjfen op, var der også hjælp at hente.

At sansning kan være større end ord oplevede jeg ved afskeden med en af performerne. Jeg ville have ramt noget større, men fik kun gentaget, at det havde været fantastisk og godt.

Tak til Carte Blanche for den energi og dybde, I formidlede og for inspirationen til at give de gode svar på spørgsmålet "Hvordan mon verden ser ud om 1 million år?". Om ikke andet den ønskede retning.

Se mere om Carte Blanche på www.cblanche.dk

Hvor fører det hen?

Det spørgsmål har jeg valgt at give et bud på før omtalen af konferencens faglige indlæg.

I Hjørring Kommune har vi en sundhedspolitik og sundhedsstrategier, der satser på borgernes egne ressourcer og hjælp til selvhjælp.



Vi bør lære af, hvad der holder de ressourcestærke borgere sunde, raske og i stand til at mestre eget liv. Også til gavn for de, der ikke er eller oplever sig som sunde og raske.

Konferencen i høj grad givet inspiration til dette.

Besidder vi blot halvdelen af Carte Blanchés forførelseskraft, vel at mærke ind i virkeligheden og ikke væk, står vi godt rustet, når vi i Hjørring i 2014 skal revidere kommunens sundhedspolitik.

Så til indlæggene.

Hvad er mental sundhed?

Baggrund og perspektiv for indsatsen i Danmark.

Forsker på Steno Center for Sundhedsfremme Anna Paldam Folkers perspektiverede begrebet mental sundhed med fokus på kultur.

Hun diskuterede Sundhedsstyrelsens perspektiv på mental sundhed med fokus på kultur og social ulighed. Perspektivet er inspireret af WHO's definition på sundhed, der er mere end fravær af sygdom. Historisk har fokus ændret sig fra smitsomme sygdomme over livsstilssygdomme til mentale helbredsproblemer.

Hun pointerede, at sund-usund og syg-rask er to dimensioner, der kan forenes forskelligt i et menneskes liv. Man kan være rask og glad, rask og trist, syg og glad eller syg og trist.

Her kan man med Anna Paldam Folkers undre sig over, at Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke Mental Sundhed ikke nævner sammenhængen mellem sundhed og kultur.

Vi ved, at kultur har effekt på den mentale sundhed. En sundhedsantropolog vil sige, at kultur bidrager til skabe mening og betydning i livet.

Mening, betydning og sammenhæng er forudsætninger for det sunde liv. Vi skal ikke sætte mål om at være lykkelige, men det kan være effekten af det sunde liv. Ligesom sundhed kan være effekten af et rigt kulturelt liv, ikke målet for det.

Kulturelle aktiviteter som sundhedsfremme i et salutogent perspektiv.

Sundhedsinnovator fra Ikast-Brande Kommune Peter Thybo talte med reference til den israelsk-amerikanske professor i medicinsk sociologi Aaron Antonovsky (1923 – 1994), der havde arbejdet med Holocaust-overlevende og senere med kvinder i overgangsalderen.

De centrale spørgsmål var, hvad der gør mennesker sunde, giver dem trivsel og gør dem psykisk robuste?, hvordan mestrer mennesker overgange?, Hvad får mennesker til at vokse også under forfærdelige eller svære vilkår?

Salutogenetisk perspektiv søger at belyse årsager til sundhed. Det sunde mennesker kendetegnes af stærk følelse af sammenhæng, begribelighed og meningsfuldhed.



I Ikast-Brande arbejder men da også med et dobbelt KRAM-begreb. Udover det traditionelle er det Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring.

Skøn var beskrivelsen af hans besøg på Stiftsbiblioteket i St. Gallen, Schweiz, hvor der over døren står "Psyches iatreion", Sjælens apotek.

Musik på recept! Er musik godt for os?

Professor ved Det Jyske Musikkonservatorium Peter Vuust, fortalte om musik og musikalsk trænings effekt på intelligens, motorik, smerteopfattelse, sindstilstand, søvn og helbred.

Ikke overraskende kunne han gennem sin neurovidenskabelige forskning bekræfte musiks og musikalsk trænings positive effekter.

Peter Vuust konkluderede, at musik og anden kunst skal dyrkes på grund af deres egne værdier.

Jeg kan ikke være mere enig. Sundhedsfremmende aktiviteter skal dyrkes med sig selv mål.

Sundhedsværdien bliver så en tillægsgevinst.

Fælles læsning. Erfaringer

fra The Reader Organisation, UK og Læseforeningen, DK.

Læseforeningen varmede op til næste emne med en praktisk øvelse i form af en gennemgang af Tom Kristensens digt "Græs".

Læsning som mental teknologi:

Hvad er og kan læsning?

Ph.d. i litteratur og semiotik Mette Steenberg fortalte om sin forskning i læsning som mentalt teknologi og gav et bud på, hvorfor læseoplevelser kan have effekt i forhold til mentalt velvære.

Se mere i omtalen af inspirationskarrusel 3.

Udviklingen af begrebet "langtidsfrisk" med særligt fokus på kulturperspektivet.

(Inspirationskarrusel 1)

Eva Ljungkvist, der er daglig leder af Möteplats Långtidsfrisk, argumenterede for, at en organisations kultur er vigtigere end strategien. Hun belyste det ved positive effekt, det havde for en stor lukningstruet virksomhed i Sverige at have fokus på medarbejdernes langtidsfriskhed gennem fokus på kulturen i organisationen. Både medarbejdere og virksomhed trives godt.

Kultur for seniorer – kultur og sundhed.

(Inspirationskarrusel 2)



Lederen af Kultur for Seniorer i Umeå Kommune i Sverige fortalte om et projekt, der satser på at fremme og udvikle spændende og sjove programmer på tværs af generationer.

Et godt eksempel er seniorkorets optræden med akkompagnement af elever fra byens musikskole.

Et bedre liv med kultur?

Biblioteket som brobygger mellem kultur og sundhed.

(Inspirationskarrusel 3)

Bibliotekarer orienterede om et Læsegruppeprojekt på et lokalbibliotek i et landområde med 2000 indbyggere på Vestsjælland.

Læsegrupper er inspireret af Læseforeningen.dk, som er en frivillig forening, der arbejder med det formål at udbrede glæden ved at læse. Dette gøres i læsegrupper baseret på højtlesning og fælles refleksioner. Læsegruppen "Litteraturperler" med udspring i biblioteket, henvendte sig til voksne borgere, evt. arbejdsløse, borgere med depression mv. som i et fortroligt miljø læser og drøfter digte, noveller mv. med hinanden en gang om ugen. Evt. relevante samarbejdspartnere kunne være sundhedscentre (hvor der var arrangeret læsegrupper for demente) den lokale sognepræst, naturvejledere mv. Læseforeningen tilbyder uddannelse som læsegruppevejleder.

Lokalbiblioteket tilbød også værkstedet "Livshistorier", hvor borgere efter oplæg og øvelser skriver f.eks. erindringer eller interesselistaer.

Tak til min kollega Sine Dam Møller, der deltog i denne karrusel.

Kunstens og skønhedens betydning for at vi som mennesker kan komme til os selv.

(Inspirationskarrusel 4)

Kunstterapeut og psykiatrisk overlæge Hanne Stubbe Teglbjærg beskrev det at skabe kunst er en grundlæggende drift i mennesker. Hun beskrev kunstterapi som metode i psykiatrien og dens effekt på psykisk syge mennesker.

Den hjælper med at udtrykke sig og gøre sig tydelig for sig selv og andre. Det sansebare nærvær i arbejdet med et billede hjælper til at være til stede i kroppen mere end i hovedet.

Arbejde med skønhed kan åbne sanserne og for livet.

Tak til min kollega Mette Hjørringgaard, der deltog i denne inspirationskarrusel. Jeg selv har set skønhed brugt i arbejdet med unge fra et slumkvarter i Ciudad de Guatemala, landets hovedstad.

Mødet mellem dansen og den helbredende proces.

(Inspirationskarrusel 5)

Instruktøren og koreografen Ingrid Kristensen har gennem 20 år arrangeret dansefestivals, danseplatforme og gæstespil og således været aktiv på den kulturpolitiske arena.



De sidste tre år har hun været optaget af et forskningsprojekt om dansens potentiale gennem interaktion mellem dans og sansestimuli.

”Spejlneuroneffekten” påvirker også tilskueren i hjerne og krop og skaber fællesskaber på tværs af alle mulige grænser. Kunsten opstår i selve mødet mellem værk og publikum.

Dansen har både et dannelsesmæssigt, kunstnerisk og helbredsmæssigt perspektiv. Når børn udtrykker sig i dans, udvikler de sig kropsligt på en anden måde. Dans har også vist en særlig virkning på mennesker med f.eks. Parkinsons syge.

Tak til Mette, der også deltog i denne karrusel.

Anvendelsen af kunst og kultur som midler til sundhedsfremme – erfaringer fra Well London.

Projektlederne Alison Pearce og Karen Taylor gav et spændende oplæg om, hvordan kulturelle aktiviteter, kunst og kultur, er et middel til at i fællesskab opbygge stærkere lokalsamfund, at forbedre deres lokalområde, deres sundhed og mentale trivsel.

Festmiddagen torsdag aften

skal nævnes her på grund af Carte Blanchés iscenesættelse. Specielt var det en oplevelse at få serveret og spise forretten med bind for øjnene. Det var noget af en ”øjenåbner” at opleve, hvor anderledes det var at samtale ved bordet uden øjenkontakt. Også at opleve sanseindtrykkene så anderledes. Hverdag for nogle, fest for os.

Store og små ”patienter”.

Arkitekten Lars Steffensen fra Henning Larsen Architects tog udgangspunkt i projekt Nyt Herlev Sygehus og fortalte om den moderne arkitekturs udfordringer i de store hospitalsprojekter og byggeriet af Viborg Rådhus. Udfordringerne er de gode og sundhedsfremmende rammer for patienter, borgere, besøgende og bygningerne som arbejdspladser.

Billedkunstens helbredende effekter.

Professor i arkitektur Roger S. Ulrich fokuserede på billedkunstens og hospitalsdesigns potentielle effekter på effekter på patienters stresstilstand, smerter, aggressiv adfærd og andre sundhedsparametre.

Troen på, at kunst medvirker til at forbedre helbredsresultater underbygges af nyere forskning.

Kunsten i fremtidens fysiske miljø.

Arkitekten Lars Ulrich Thiis illustrerede det, han kaldte kunsten nødvendighed i fremtidens fysiske miljø.



Aarhus Universitetshospital er det første i rækken af nye supersygehuse, en samfundsmæssig investering på 40 mia. kr. Der er formuleret en meget ambitiøs kunststrategi, der ser ud til at være realistisk.

Han var dog bekymret for, om man sparer penge ved at fjerne de bygningstillæg, der forkorter indlæggelsestiden og, om kunstens rolle bliver nedgraderet.

Jeg selv funderer over, hvor sund en arbejdsplads med 9000 ansatte kan være. Da jeg så en digital illustration af sygehuset i landskabet, var min første tanke "Hvordan ser voldgraven ud?"

Andel af Lars Ulrichs Thiis' indlæg var en præsentation af det flotte kulturhus i Aalborg, Nordkraft.

Kunst, kultur og æstetisk oplevelse - vilkår og muligheder.

Kunsthistorikeren Angelika Dahl Serritzlew pegede på, hvordan nye måder at tænke kunstens rolle på kan bidrage til at udvikle nye platforme for den potentiale i vores hverdagsliv, i byrummet og på arbejdspladser.

Vil du fordybe dig yderligere, se www.kunstenatleve.com eller <http://viborg.dk/db/kultur.nsf/Alle/B158FF166EAE38B9C1257AFD0042F111?OpenDocument>, hvor du kan se oplægsholderens slides.