

Kultur, mestring og helse

Hvilken betydning har kunst - og kulturaktivitet for helse?

Hva kan Kulturskolene bidra med?

Kulturskoledagene Midt – Molde

11. november 2016

Odd Håpnes, daglig leder

www.kulturoghelse.no





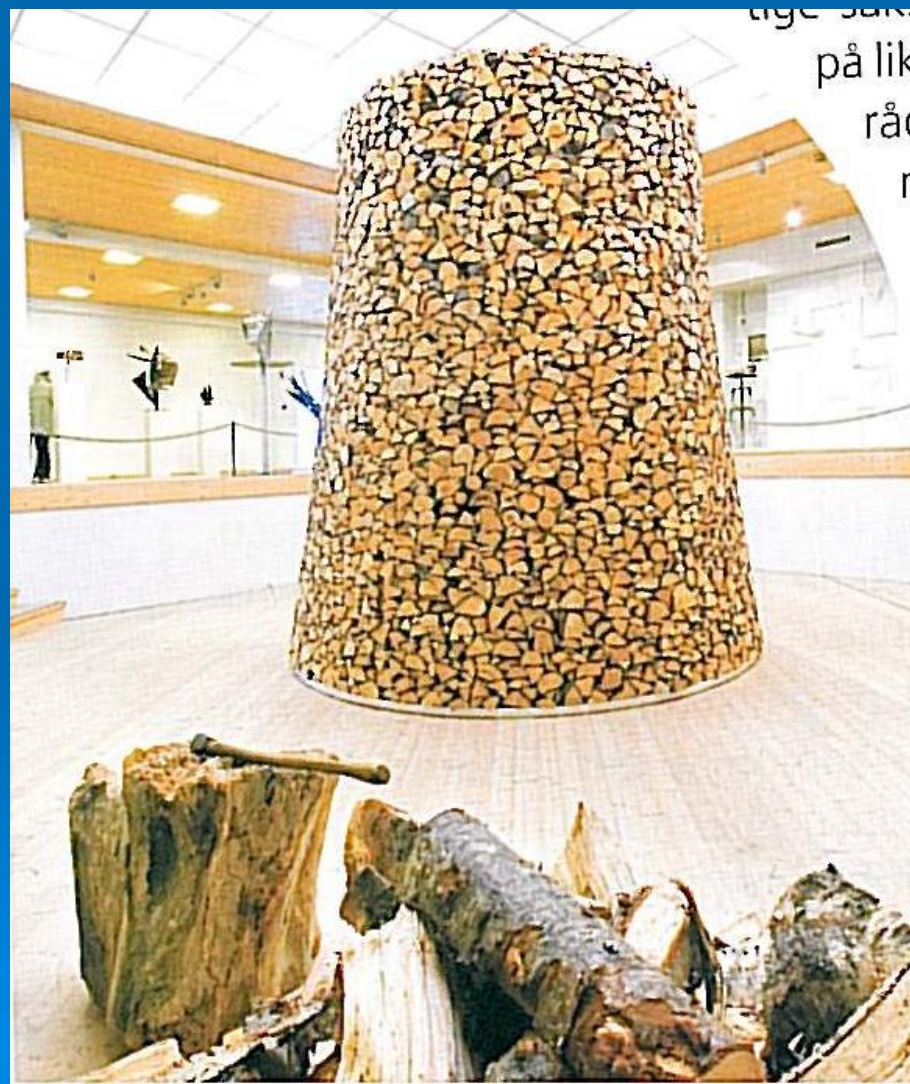






«Gaven», Nils Aas

Nils Aas Kunstverksted, Inderøy





Om det skapende som mestringskraft i livet

- ”Det å ikke la barn og unge utvikle sine kreative evner, er den tause vold”

Loris Malaguzzi, it. psykolog



«Et barn har hundre språk» Reggio Emilia-pedagogikken

Barn søker å forene alle sine språk:

“Fantasi, innovasjon, konstruksjon, kunst, sang, musikk, dans, skriving, kropp og sjel, utforskning av naturen”

Disse språkene (multiple languages) hjelper barn til å utvikle kunnskap og forstå verden.

Omgivelser og natur er viktige arenaer.

Hva er grunnleggende for barns utvikling?

”Å se og bli sett”

Per Olav Tiller, sosialpsykolog ,
NTNU, (1993)





Kultur og helse –bilde/kunst

- Forsøk på et sykehjem i Sverige på 2 "like" etasjer – forskjellig opplegg- den ene etasjen et systematisk opplegg med bilder og billedkunst (med fagperson) – den andre vanlig pleie
- Regelmessig arbeid med bilde og billedkunst, har positiv effekt på fysisk og psykisk helse hos eldre.
 - reduksjon av blodtrykk
 - bedring av humør
 - mindre uro, tretthet og smerte(Forbedringen var sterkere etter 4 mnd)

(Wikstrøm, Theorell, 1993)

Hva er helse?

”Evne til å møte hverdagens krav og utfordringer”

Peter F. Hjort (1995)



Hva er kultur og helse?

Systematiske og gjennomtenkte kulturtiltak med formål å styrke helsen samtidig som kulturens opplevelsesverdi/egenverdi ivaretas

Helseeffekt av kulturdeltakelse både under selve aktiviteten/opplevelsen og langtidseffekt

Hva er det med musikken?





Ungarske og nederlandske forskere registrerer utslag i hjernebølgene hos nyfødte når musikken i hodetelefonene uventet hopper over et trommeslag. Foto: Gabor Stefanics/MTAPI

Medfødt musikalsk sans



Musikk kan:

- Igangsette følelser som ikke var tilstede i utgangspunktet
- Forsterke følelser og stemninger som allerede er tilstede
- Utløser serotonin i hjernen (Sloboda, 2005)
- Bidrar til produksjon av oxytocin i hjernen (Theorell, 2009)

Hva er serotonin?

- *Serotonin er en såkalt nevrotransmitter, et spesialisert molekyl som hjelper de elektriske signalene å gå fra en nervecelle til den neste.*
- *For lite serotoninproduksjon om vinteren- kan bruke lysterapi eller bli stimulert for eksempel av sang, musikk og dans.*

Emosjonenes adaptive funksjon

(Frederickson, 1998)

Negative emosjoner:

- ♦ innsnevrer oppmerksomheten
- ♦ muliggjør respons på trussel gjennom fysiologisk aktivering.

Positive emosjoner:

- ♦ utvider tenkning og atferd
- ♦ danner grunnlag for utforskning og læring.

Musikk og forebygging av demens

1/2 time med meningsfull musikk- og sangaktivitet 2 ganger i uka for demenssjuke kan forsinke utviklingen av sjukdommen

(Verghese 2003)



Forankring – i forskning

Ett eksempel: :

Materiale fra HUNT3 dokumenterer at de som deltar i kulturaktivitet «**opplever bedre helse, er mer tilfreds med livet sitt og har mindre forekomster av angst og depresjon**» (Cuypers et al, 2011)



«Det skapende frirom – om korsang og helse (Håpnes, 2009)

- Hvorfor jeg fortsetter i koret?
- - ”Det er klangen (min) som smelter sammen med andres stemmer. Et savn hvis jeg ikke har tilgang til dette, en sterk fysisk opplevelse, utløser en energi...som jeg ikke får andre steder”
(Marit)
- Hva gir mening?
- Det å synge sterkt, synge ut, det er en fantastisk opplevelse”. Det samme er det å synge veldig svakt.”
(Kjell)

Kulturdeltakelse – kilde til mestring og bedre helse



Kulturfellesskap kompensere arbeidsfellesskapet

Kulturfellesskap har på mange måter tatt over oppgaver som tidligere lå til arbeidsfellesskapet.

(Giddens, A, 1997)

Da blir kulturdeltagelse og kulturfellesskap viktigere nå enn tidligere – spesielt for de som er uten arbeid, er i ferd med å falle ut av skolen eller i en (langvarig) omsorgssituasjon

Kultur er forankret
som eget
samfunnsområde og
med en egen verdi

Forankring i lovverk
Kulturloven 2007:

«Hensikten med en
generell kulturlov er å
sikre at alle kan få
anledning til å delta i
kulturaktiviteter og
oppleve et mangfold av
kulturuttrykk»

Kultursektor sin
virksomhet går gjennom
i Kulturutredningen
2014

NOU

Norges offentlige utredninger 2013:4

Kulturutredningen 2014



Meld. St. 10

(2011–2012)

Melding til Stortinget

Kultur, inkludering og deltaking



*«Kultursektor skal
i større grad
arbeide for å nå
personar og
grupper som i dag
står utanfor
kulturlivet.»*

(s.11)

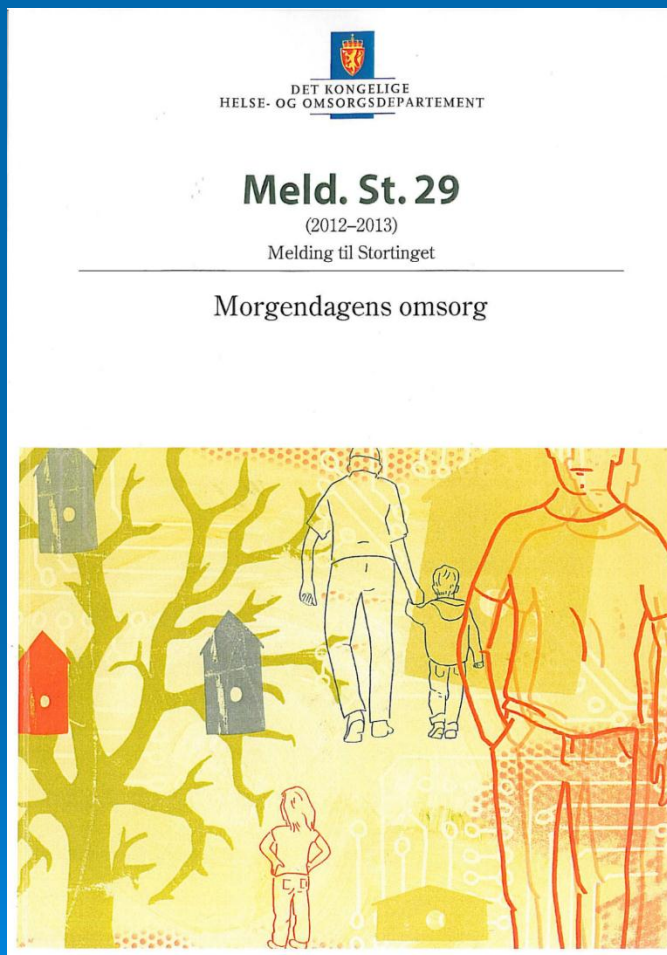
Folkehelseloven, 1. jan 2012

Folkehelseloven skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller.

Loven legger til rette for politisk forankring av folkehelsearbeidet og for en langsiktig, systematisk innsats

Alle sektorer i samfunnet skal bidra til positiv utvikling av helse, inkludert kultur

Forankring i nasjonale planer



I pkt 5.2.1

Det etableres et nasjonalt kompetansesenter innen kultur, helse og omsorg i Levanger, i samarbeid med de forsknings- og kompetansenettverk som er etablert. Videre forutsettes det at senteret samarbeider med andre sentrale fag- og forskningsmiljøer på området. x)

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse



Kultur, helse & omsorg

NASJONALT KOMPETANSESENTER

Etablert 1. juli 2014

Odd Håpnes, daglig leder

Audun Myskja, fagveileder

Anna Hegdahl, rådgiver dans

Marthe Haugdahl, kommunikasjonsrådgiver

Vegar Rangul, Nord universitet, arbeidende styreleder

Steinar Krokstad, daglig leder HUNT forskningscenter, NTNU

Forskerressurser, delstillinger

Fagpersoner knyttet til partnerskapet, andre

Samarbeidsavtale med Aldring og helse

www.kulturooghelse.no



HELSE
NORD-
TRØNDELAG



Kompetansesenteret skal

- Dokumentere og utvikle sang, dans og andre kulturuttrykk i en helse- og omsorgsfaglig ramme
- Utvikle systematiske tiltak som kan hjelpe utsatte individer og grupper
- Knytte sammen forskning, utdanning/kompetanseheving og praksisfeltet

Kompetansesenteret skal:

- Skape varierte og interessante arbeidsplasser for personalet.
- Bidra til spredning og implementering av ulike miljøterapeutiske metoder, herunder integrert bruk av musikk i omsorgstjenestene.

Målgrupper

Ansatte i helse og omsorg i kommunene,
kulturarbeidere, forskere, studenter, andre

Personer med demensdiagnose og
eldreomsorg generelt

Personer knyttet til psykisk helsevern

Mennesker med utviklingshemming

Andre utsatte individer og grupper inkludert
utsatte barn og unge

Fra Statsbudsjettet 2015, Helse- og omsorgsdepartementet:

Under tiltak 0761 post 21 står det:

«Videre foreslås det bevilget fem millioner kroner for å videreutvikle og spre opplæringsprogram om miljøbehandling og integrert bruk av musikk og sang til ansatte i omsorgstjenestene.»

Ordningen *bestilt* av Helsedirektoratet

Musikkbasert miljøbehandling (MMB)

- Musikkbasert miljøbehandling er en systematisk metode for å forbedre omsorgen for eldre, demensrammede og andre sårbare grupper (psykisk helse, rusforebygging, mennesker med utviklingshemming, andre)
- Basert på bruk av sang, musikk, rytmisk trening og dans brukt innenfor kliniske rammer



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING

Nytt opplæringsprogram i helse- og omsorgstjenestene fra 2016

Musikkbasert miljøbehandling

Livstilt på oppdrag fra Helseforetakene

Forankret i Stortingmelding 29 (2012-2013) Morgendagens omsorg og i Demensplan 2020



Opplæringsprogrammet Musikkbasert miljøbehandling (MMB)

Opplæringsprogrammet er ett av flere tiltak under Regjeringens nye handlingsplan for rekruttering, kompetanseheving og fagutvikling i helse- og omsorgstjenestene:

KOMPETANSELØFT 2020



Parkinsonprosjektet på Levanger (2011-2016)

Nyskapende –

Ukentlig rytmisk trening med musikk og stemmetrening for Parkinsonpasienter – Audun Myskja faglig ansvarlig

24 Parkinsonpasienter fra fem kommuner

Lovende resultater på kvantitative tester og kvalitative målinger

Samarbeid med frivilligheten sentralt – Norges Parkinsonforbund, avd. Nord – Trøndelag og Kulturskolen

Syng deg friskere koret



Friskere av korsang: Bjørn Egil Vold, Linda Mari Hogstad (H) og Linn Merethe Danielsen fra Stjerstad har fått mye igjen for å delta i korprosjektet «Syng deg friskere». Nå er de fullt syng med egen revygruppe som har oppstått

TEKST | ELLEN MARIE STOLAN

Det er ny øvingskveld i revygruppa «Alle karn» i Stjerstad senter. Om få dager skal de ha en jubileumkveld på en butikk i nærheten, med fortelling og sang. Linda Mari Hogstad, Linn Merethe Danielsen og Bjørn Egil Vold er iattattakere, og også de tre første på glass i lokket. Huset er på topp. De gleder seg til møtene hver tirsdag, og nå begynner de å kjenne at det kribler for de skilte rygget. For et år siden hadde dette vært uansynlig for noen av dem.

I vår var de alle tre med på forskningsprosjektet «Syng deg friskere» i regi Arve Almvik og Grete Dølling ved HINT. Han prosjektleder og forsker i psykisk helsebehold og hun muskalsk ansvarlig, sangpedagog og høyskolelektor. 25 personer med psykiske helseplager møttes seg på prosjektet. De har vært med på intervjuer og korvinger.

– Jeg har behandlet dem akkurat som

Det ligger mye god helse i å synge i kor. Det er både Linda Mari, Linn Merethe og Bjørn Egil levende bevis på.

andre for jeg har ledet, kanskje med en litt mer sensitiv side. Sykdomsbilde har ikke vært tema på samlingene, her har vi fokusert på sangen og det å oppleve glede og mestring sammen med andre, sier Dalin, som er godt i gang med artikkelsering om prosjektet.

Om både glede og mestring har de opplevd. Det kan de tre stjerstadlingene skrive under på. Når de nå sitter og forbereder for juloppføringen med «Alle karn», er det med en trygghet i bagisjen de aldri hadde fått uten «Syng deg friskere».

– Dette hadde vi aldri klart hvis vi ikke hadde vært med Grete-ble sola var. Kjempen mellom henne og oss i koret ble veldig god, alle ble trygge. Da opplevde jeg dette som en trygg arena å møte likesinnede på. Man kjenner at man ikke er alene, sier Linda Mari.

– Vi som sitter psykisk opplever at det ofte gaves poen av fravær, og å få spørsmål om hvorfor man er syk, eller hvorfor man ikke kommer hit eller dit. Men det var aldri tema i koret. Ingen måtte forklare seg, det var godt, sier de tre.

Med mestringfølelsen på plass, bestemte de seg for å starte revygruppa «Alle karn».

– Dette er ene og alene et utspør av «Syng deg friskere». Vi tenkte at vi ville få til noe selv også. Nå er vi allerede 29 brukere i alderen 17 til 70, forteller Linn Merethe.

– «Alle karn» vil være en ressurs for mennesker som har psykiske helseplager.

– Vi ser for oss at vi kan bli en arena for folk som faller mellom to stoler. Folk som kommer ut fra institusjon og kanskje vurderer å kontakte Mental Helse. Hos «Alle karn» er terskelen lavere. Vi har allerede funnet opp flere, og nye vennskap har oppstått. Vi har ikke fokus på sykdom, her skal vi ha det artig og utnytte ressursene som ligger i den enkelte. Og det er

«Det ligger mye god helse i å synge i kor. Det er både Linda Mari, Linn Merete og Bjørn Egil levende bevis på «

Du har det i dæ!

DPS Stjørdal, juni 2013: I en gymsal overfylt med folk bæres det først ekstra stoler inn – før de bæres ut igjen. Mer folk vil inn, køen går langt ut i gangen, og sitteplassene må vike for ståplasser. Publikum blar i de utdelte programmene, kaster urolige blikk på armbåndsur og opp på scenen. Alle er spente og gleder seg til å se forestillingen "Du har det i dæ!".



Musikkgruppa Placebo på Stjørdal DPS

(2006-)

- Øving hver tirsdag – gjennomfører konserter
- Samarbeid mellom DPS-et og Musikkskolen i Stjørdal samt Nord universitet, musikkseksjonen
- Målgruppe: Noen innlagt, noen i poliklinisk behandling
- *«Musikk er undervurdert i behandlings-sammenheng, ikke bare innen psykiatri (Linda)*
- For noen har gruppa vært et springbrett til å delta i kor eller band på hjemstedet sitt.

Rammeplan for kulturskolen

MANGFALD OG FORDJUPING



Ute Lunde, Oslo Kunst og Kultur

Kulturskolen som
ressurssenter

En historisk sjanse
til å få nye allierte
og større
gjennomslagskraft

Kulturskolen som ressurscenter

- «I kulturskolens rolle som lokalt ressurscenter inngår
- r også samarbeid med helsesektoren, bla med barnevern, sosialtjeneste, flyktniningetjeneste, helsesøster og eldreomsorg» (Rammeplanen, pkt 1.5.1)
- Hvilke muligheter ser dere?

Lykke til!



Hva er det med dansen?



En italiensk studie viste at pasienter med hjertesvikt, som praktiserte dans som trim, forbedret sin helse og pust. Livskvaliteten ble betydelig bedre i forhold til de som syklet eller gikk på tredemølle.

The International Journal of Neuroscience

Terapi med dansebevegelser forebygget depresjon, og bidro til stressreduksjon sannsynligvis fordi nivåene av serotonin og dopamin i kroppen ble regulert.

Dans er en sosial aktivitet, den hjelper mot ensomheten som deprimerte mennesker ofte kjenner på. Eldre mennesker som danser er også mindre ensomme.

<http://veientilhelse.no/dans-bedre-helse/>

Hva er det med kultur som virker?

Medisinsk forståing (Bygren og Johansen, 1997, Theorell, 2003)

- De underliggende mekanismer kan være at hjernebarken stimuleres til vekst,
- at kulturopplevelsene på forskjellig måte påvirker immunforsvaret mot sykdommer.
- Risikoen for depresjon kan minske gjennom hormonendringer.
- Det følelsesmessige stresset minsker ved kulturelle aktiviteter noe som kan bidra til å løse problem på en mer konstruktiv måte samt gir den enkelte et bedre selvilde

Forklaringsmåter

- Etter psykoanalytisk teori (Cullberg, 2000), er *symboliseringsevnen* sentral i forhold til en persons mestring og helse.
- En mulig effekt av kulturopplevelser er at disse forårsaker nye og uventede tanker og assosiasjoner hos den enkelte, utvikler *symboliseringsevnen* slik at den enkelte blir bedre i stand til problemløsning på forskjellige livsområder.

Vi kan i dag identifisere hjernestress hos Alzheimerpasienter gjennom PET-skanning. Det kan også være mulig gjennom PET-skanning å registrere endringer ut fra ulik behandling

