



Kulturvitaminer

- et tilbud til borgere med mentale helbredsproblemer - udenfor arbejdsmarkedet i Aalborg Kommune

Kulturregion Fyn, Kultur og Sundhed, Kerteminde 8. november.

Mikael Odder Nielsen,
Claus Rene Pedersen og
Bettina Bisp Jensen,
Sundheds- og
Kulturforvaltningen

Et historisk tilbageblik – kultur og sundhed et umage par?

- Nyetableret Sundheds- og Kulturforvaltning som det perfekte organisatoriske udgangspunkt!
- Satspuljen ”Kultur på recept” som springbræt til samarbejde.
- Nordjysk Center for Kultur og Sundhed (NOCKS)
- Hvordan går det nu med samarbejdet mellem kultur og sundhed?

Center for Mental Sundhed (sundhedsloven §119)

Center for Mental Sundhed Stress

Stress kan afhjælpes

Åben og Rolig
Et kursus for dig, der oplever tegn på stress



Stresskursus til borgere over 18 år bosiddende i Aalborg Kommune

Center for Mental Sundhed

Mental sundhed på ungdomsuddannelserne



Mental sundhed for unge på ungdomsuddannelserne

Center for Mental Sundhed 

Kulturvitaminer

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



Tilbud til borgere med stress, moderat angst eller depression og som er uden for arbejdsmarkedet

Center for Mental Sundhed

Stressforebyggelse

- et tilbud for medarbejdere på arbejdspladser



Andre forebyggende indsatser – ABC, indsats på arbejdspladser, Boblberg, mv.



ABC FOR MENTAL SUNDHED



Hvem og hvor mange?

- 9 - 10 hold om året
- Ca. 500 er startet på hold
- Ca. 85% gennemfører kurset
- Borgerne får forskellige sociale ydelser:
 - 85% får kontanthjælp, uddannelseshjælp eller ressourceforløbsydelse
 - 4% er på sygedagpenge
 - Resten får flexydelse eller førtidspension
- **Henvisningerne kommer fra:**
 - Job- og Aktivhuset
 - Uddannelseshuset
 - Sygedagpengehuset
 - Jobhuset
 - Jobcenter Integration
 - Borgere på førtidspension

The culture cure: how prescription art is lifting people out of depression

From singing together to being read to in a library, an arts participation scheme is transforming lives in Denmark



▲ Exposed to culture: Jonas Thyrsøe and Evy Mortensen with course leader Mikael Odder Nielsen, right. Photograph: Kristian Fæste/The Guardian

Supported by

the guardian .org

About this content

Helen Russell in Aalborg, Denmark

Wed 31 Jul 2019 06:00 BST

3,743

CIÊNCIA E SAÚDE

VIVA VOCÊ

Uma marca prescreve 'vitamina de cultura' para pacientes com depressão

Cultura em prescrição

Em Aalborg, um curso para pacientes com depressão longa duração oferece atividades culturais – não apenas arte, mas também teatro e exercício físico.



RECOMENDADO POR

Aktivierung / Arbeitsmarkt / Arbeitsmarktpolitik / Arbeitsmiljø / Beskæftigelse / Borgerservice / Efteruddannelse / Erhvervsudvikling / Overførselsudgifter / Rekruttering / Uddannelse / Udflytning / Vækst

02.03.2018 kl. 08:00

Kultur hjælper langtidssygemeldte

I Aalborg har man i mere end et år ladet langtidssygemeldte borgere deltage i et ti-ugers forløb kaldet "Kulturvitaminer", hvor de får tre



WORLD ECONOMIC FORUM

Denmark is using music, theatre and exercise to treat people with depression

333.869 visninger

World Economic Forum

Synes godt om side

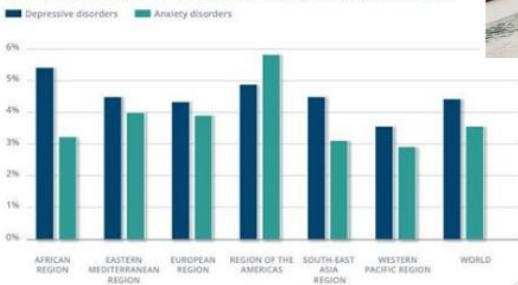
Embassy of Denmark in the UK

8. august

Did you know cultural activities may have an effect on mental health? Pilot projects suggest that "culture vitamins" improve the condition of dealing with depression, anxiety and stress. Read about the approach: <https://bit.ly/2yMDcLW> World Health Organization (WHO) Mental Health Statistics

Se oversættelse

Prevalence of common mental disorders (% of population by WHO Region)



WEFORUM.ORG

Denmark is experimenting with 'culture vitamins' to lift people out of depression

Perspectives in Public Health

Journal Home | Browse Journal | Submit Paper | About | Subscribe

Article Menu

Open

Culture Vitamins – an Arts on Prescription project in Denmark

A Jensen

First Published April 8, 2019 | Research Article | <https://doi.org/10.1177/1757913919836145>

the World Happiness Report

The Culture Prescription

Culture Vitamins for Mental Health

Kulturvitaminer efter projektudløb

- Budgetforhandlinger - bevilling på 500.000 kr. fra 2020 til fastholdelse af kulturkoordinator
- Vi samarbejder med de kulturinstitutioner, der vil deltage gratis.

Nyt fokus i Kulturpolitikken

Aalborg - hvor kulturen indgår i meningsfulde

Partnerskaber

- Arbejde for, at kulturlivet er en attraktiv samarbejdspartner for erhvervslivet
- Sikre, at alle forvaltninger samarbejder om, at kulturlivet kan løfte andre velfærdsområder
- **Understøtte initiativer der fremmer mental og fysisk sundhed gennem kulturlivet**
- **Støtte initiativer der gennem kulturlivet arbejder med at forebygge dårlig mental og fysisk sundhed**
- Samarbejde for at være med til at fostre et rigere, stærkere, sundere og mere bæredygtigt samfund, med en mangfoldighed der skaber et interessant og ligeværdigt offentligt rum.



**Aalborg
Kommune**

Nye samarbejdsaftaler med kulturinstitutioner tager udgangspunkt i kulturpolitikken

Eksempler på nye aftaler i samarbejdsaftalerne - strategiske mål:

Historisk Museum:

- Museet vil medvirke til at udfolde museets potentialer på andre velfærdsområder.

Aalborg Teater:

Teater Nordkraft rækker ud til, og vil undersøge muligheden for at involvere sårbare grupper i teatrets arbejde.

Generel

- For borgere udenfor arbejdsmarkedet med mentale helbredsproblemer.
- 9 uger med 3 ugentlige aktiviteter.

Formålet:

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

Kulturvitaminer

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





Fokusområder

- **Forudsigelighed i forløbet**
 - **Musik og litteratur**
- **Enkelhed i forløbet – ikke store krav**
- **Klare retningslinjer for akutte situationer**



Guidede fælleslæsninger

- 8 kursusgange på biblioteket – én gang ugentligt
- Samme underviser og lokale
- Ingen læseforudsætninger

Fællessang
HUSET i Hasserisgade



- 8 kursusgange – én gang hver uge.
- Man træner at trække vejret rigtig.
- Man glemmer for en stund problemerne.
- Fællessang giver hurtigt følelsen af samhørighed. (dokumenteret i WHO rapport fra 2019)



Øvrige aktiviteter på kurset

(Kunsten, Symfonien, Teater, lær at lytte til musik)



**Aalborg
Kommune**

Øvrige aktiviteter

(Stadsarkivet, Historiske museum,
naturvejlederen - Egholm)



**Aalborg
Kommune**

Hvad får borgerne ud af det - kvalitativ forskningsprojekt

2018, Aalborg Universitet



Mental sundhed

"Jeg er ikke den samme person, som da jeg startede, jamen det er helt vildt. Jeg er gået fra A til Å. Det er jeg virkelig – også energimæssigt"

Rebekka

Ny glæde
Overvinde udfordringer
Forandring fryder
Fra selvkritisk til selvomsorg

Fysisk sundhed

"Sådan et udbrud, hvor jeg simpelthen bliver så ked af det, hvor jeg både kan grædealtså der står det jo helt i ét, og så er jeg nødt til nærmest at tage en lur bagefter, fordi jeg simpelthen er kørt helt ned. Så det betyder rigtig meget. Det kan jeg mærke. At det er barberet væk, betyder alt".

Liv

Færre angstanfald
Bedre vejtrækning
Bedre søvn
Mere energi

Fællesskab

"Det har virkelig været frirummet, hvor vi bare er kommet og været de mennesker, vi nu er. Så det er ikke sådan en halv sørgegruppe, hvor vi sidder og skal føle medynk med hinanden. Det er et sted, hvor vi kommer for at være til og for at komme ud"

Mathias

Man føler sig ikke dømt
Der er ikke fokus på sygdom

Kulturoplevelser

Det får mig til at slappe af (musik)..altså hvis nu for eksempel mit hjerte hopper af sted, så får det mig til at slappe af igen, hvis man kan sige det sådan. Det får mig til at falde virkelig til ro. Og så elsker jeg det bare, og jeg synes, at det var en enormt stor oplevelse.

Marie

Frirum
En øjenåbner
Nysgerrigheden pirres
Bliver rørt,

Samarbejde på tværs

"Vi oplever, at vores borgere er glade for forløbet, og får ny energi og mod på arbejdsmarkedet efterfølgende. Desuden at vi undervejs er begyndt at have "brobygningsmøder", således at vi herfra kan nå at etablere en praktik i bedre tid, så den gode energi bibeholdes i den beskæftigelsesrettede indsats". Mette Sehested, Sygedagpengehuset



Jobcentret

Kulturvitaminer bygger bro til job og uddannelse.

Fællesmøder med borger, rådgiver og kulturkoordinator.

Ser værdien i et myndighedsfrit rum med fokus på at genfinde ressourcer og identitet igen.



Kulturinstitutioner

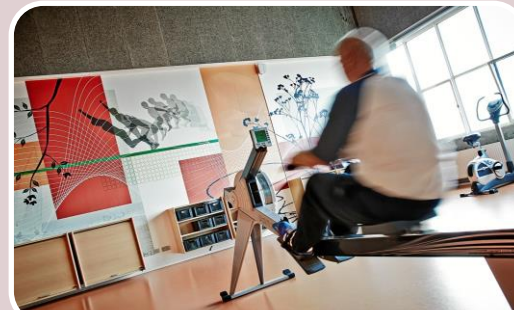
Får meget ros af borgerne.

Får nye typer af gæster – lighed i kultur

Deltager i drop-in hver måned.

Skaber "fortsætter-aktiviteter".

Skaber praktikpladser og frivillig arbejde.



Sundhedscentret

Kursisterne får tilbudt sundhedssamtale efter endt forløb.

Borgerne kommer i forskellige forløb.

De får hjælp til at fortsætte fælleskabsaktiviteter i deres lokalområde.



**Aalborg
Kommune**