



Kultur för hälsa

En exempelsamling från forskning och praktik

Kultur för hälsa

En exempelsamling från forskning och praktik

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT R 2005:23

ISSN: 1651-8624

ISBN: 91-7257-359-7

REDAKTÖR: REGINA WINZER

OMSLAGSFOTOGRAFI: SJÖBERG CLASSIC PICTURE LIBRARY AB, BILDHUSET AB

GRAFISK PRODUKTION: AB TYPOFORM

TRYCK: LENANDERS GRAFISKA AB, KALMAR 2005

Innehåll

Förord	5
Sammanfattning	9
<i>De nationella folkhälsomålen</i>	10
<i>Ett underlag för kunskap och inspiration</i>	11
<i>Exempel på forskning och praktik</i>	11
<i>Forskning om kultur och hälsa</i>	13
Summary in English	15
<i>Introduction</i>	16
<i>Examples of research and practice</i>	18
<i>Research into culture and health</i>	19
Inledning	21
<i>Litteratursökning</i>	23
<i>Definitioner</i>	23
Den nya folkhälsopolitiken	27
<i>Nationella folkhälsomål</i>	29
<i>Kulturens roll i den nya folkhälsopolitiken</i>	30
<i>Målområden</i>	31
Forskning och praktik om kultur och hälsa	35
Kultur, natur och miljö	37
<i>Studier och projekt med flera kulturuttryck</i>	37
<i>Natur</i>	44
<i>Arbetslivet</i>	44
<i>Miljö och design</i>	47
<i>Äldre</i>	48
Dans och musik	52
Berätta, läsa, skriva	59
Bild och konst	66
Drama	70
Efterord	73
<i>Kropp och själ</i>	74
<i>Komplikationer i forskningen om kultur och hälsa</i>	75

<i>Invändningar som förekommer i debatten</i>	76
<i>Kulturens egenvärde</i>	76
<i>Är kultur alltid bra?</i>	77
<i>Några rekommendationer till forskare</i>	77
<i>Bli man frisk av kultur?</i>	79
Bilaga: Fakta om svenska folkets kultur- och medievanor	81
Referenser	83

Förord

»Det finns ett tydligt samband mellan kulturkonsumtion och bättre hälsa [...] Jag vill lyfta fram ett viktigt och intressant forskningsområde som kan få betydelse för både kulturens och folkhälsans utveckling. «

Kulturminister Leif Pagrotsky i sitt nyårstal 2005

Detta kunskapsunderlag om kulturens betydelse för hälsan är ett resultat av ett flerårigt arbete av Statens folkhälsoinstitut. Det syftar till att:

- *ge exempel på forskning och utvärderade verksamheter inom området*
- *inspirera kommuner, landsting/regioner, myndigheter och organisationer till ett hälsofrämjande arbete med kulturen som insats*
- *bidra till diskussion och kunskap om kulturens betydelse för människors hälsa och motivera till fortsatt forskning.*

Nationella folkhälsokommittén konstaterar i sitt slutbetänkande *Hälsa på lika villkor* (1) att ett mer aktivt deltagande i kulturlivet, särskilt när det gäller utsatta grupper, sannolikt skulle medföra en bättre och mer jämlik hälsa i befolkningen. Regeringens proposition *Mål för folkhälsan* (2), som riksdagen antog 2003, framhåller också att de kulturpolitiska målen är ändamålsenliga ur ett folkhälsoperspektiv och att kulturell delaktighet är av särskild vikt.

Kulturminister Leif Pagrotsky gav sin syn på området kultur och hälsa i sitt nyårstal 2005:

Det finns ett tydligt samband mellan kulturkonsumtion och bättre hälsa. Gå på teater, läs en bok eller lyssna på en stråkkvartett – och lev längre och friskare! I den forskningsproposition som presenteras i början av 2005 tänker jag därför föreslå ett forskningsprogram om kulturens roll för hälsan. Jag vill lyfta fram ett viktigt och intressant forskningsområde som kan få betydelse både för kulturens och folkhälsans utveckling.

I propositionen *Forskning för ett bättre liv* anser regeringen att ”forskningen på området bör stärkas och områdets metod och teoribildning bör utvecklas i syfte att nå en vetenskaplig grund som kan stärka kunskapen om kulturens betydelse för folkhälsan.” I enlighet med detta föreslår regeringen att 5 miljoner kronor avsätts 2006 för forskning om kultur och hälsa (prop. 2004/05:80).

I Statens folkhälsoinstituts arbetsuppgifter ingår att samla in, värdera och sammanfatta kunskap som rör folkhälsan och att bidra med kunskap inom nya fält. Ett första steg när det gäller kultur och hälsa tog Folkhälsoinstitutet redan år 2002 genom en hearing på temat med experter och sakkunniga. Kultur och hälsa har sedan dess belysts på folkhälso-stämmorna de följande åren och har varit i fokus vid ett antal regionala konferenser anordnade av kommuner och landsting.

Vi hoppas att denna skrift ska inspirera till ett aktivt arbete för kulturens och hälsans skull och att den bildar utgångspunkt för ny forskning inom området.

Kunskapsunderlaget har föregåtts av en arbetsversion, *Uppleva – känna – skapa*, som sammanställts av Camilla Nyberg, samhällsvetare och diplomerad uttryckande konstterapeut. Regina Winzer, Anneli Kastrup och Lena Bergman på Statens folkhälsoinstitut och Gudrun Vahlquist vid Statens kulturråd har ingått i redaktionsgruppen.

Folkhälsovetaren Marianne Enge Swartz har gjort den slutgiltiga bearbetningen. Töres Theorell, professor vid Institutet för psykosocial medicin, har faktagranskat och bidragit med en avslutande kommentar.

September 2005

GUNNAR ÅGREN
GENERALDIREKTÖR

Sammanfattning

»Fakta om svenska folkets kultur- och medievanor visar att kvinnor är mer aktiva än män och långtidsutbildade mer aktiva än korttidsutbildade. En utmaning för kulturlivet är att fler män och människor med lägre utbildning får möjlighet att delta mer aktivt. «

*Kunskapen om kulturens betydelse för hälsa har ökat. Nationella folkhälsokommitténs slutbetänkande **Hälsa på lika villkor** (1) slår fast att det finns vetenskapligt stöd för att kulturaktiviteter kan vara ett värdefullt komplement till rehabilitering och behandling. Nationell och internationell forskning visar att deltagande i kulturella aktiviteter även kan vara hälsofrämjande.*

Politiker, hälsoplanerare, kulturarbetare med flera har ofta ställt frågan till Statens folkhälsoinstitut om vilken betydelse kulturutövande och kulturdeltagande har för hälsan. Denna skrift är ett svar på detta. Syftet är att ge en aktuell genomgång av forskning och praktik inom området kulturupplevelser och hälsa. Litteratursökningar gjordes under våren 2002 och hösten 2004 med sökord i olika kombinationer och i ett antal forskningsdatabaser. En genomgång har skett av drygt 200 titlar och artiklar. Ett urval av dessa redovisas i kunskapsunderlaget.

För kulturbegreppet används en vid definition som innefattar såväl eget skapande och konstnärliga uttryck som natur och miljö. Även för begreppet hälsa tillämpas en bred definition där hälsans olika aspekter (fysisk, psykisk, intellektuell, emotionell, social och andlig) hör intimt samman och ofta samvarierar.

De nationella folkhälsomålen

Som bakgrundsinformation beskrivs Statens folkhälsoinstituts och Statens kulturråds roller i det svenska folkhälsoarbetet. Där visas också hur kulturella faktorer kan bidra till att uppfylla de nationella folkhälsomålen samtidigt som de rymmer med de kulturpolitiska. Förutom det övergripande målet att skapa samhällsliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen, är fyra av elva målområden särskilt relevanta när det gäller kulturens betydelse för hälsa.

>>Människan är inte där hennes skor står, utan där hennes dröm finns. <<

Ivar Lo-Johansson

Målområde 1 handlar om delaktighet och inflytande i samhället. Här är en diskussion om begreppet socialt kapital aktuell, då det också inbegriper kulturvanor och livsstilar.

Målområde 3 tar upp vikten av trygga och goda uppväxtvillkor. För barns och ungas hälsa och utveckling är det särskilt viktigt att sörja för hälsans fysiska, psykiska, emotionella, sociala, intellektuella och andliga aspekter. Barn och unga måste få möjligheter att utvecklas inom alla dessa områden eftersom de samspelar och förstärker varandra. Utveckling och inlärning underlättas också av det egna skapandet och av deltagande i olika konstnärliga och kulturella uttrycksformer.

Målområde 4 handlar om ökad hälsa i arbetslivet. Det finns en rad exempel på insatser där kulturella aktiviteter används för att förebygga utmattning och ohälsa och främja och förbättra hälsan hos arbetstagare.

Målområde 6 tar upp behovet av en mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård, där aktuell forskning visar på värdet av kultur i vård och rehabilitering.

Ett underlag för kunskap och inspiration

Skriften innehåller exempel på forskningsinsatser som visar att det finns ett samband mellan deltagande i kulturella aktiviteter (passivt eller aktivt) och hälsoutveckling. Ett fåtal är utvärderade longitudinella forskningsinsatser med befolkningsperspektiv (återkommande befolkningsstudie med samma population) och några är randomiserade kontrollerade studier (slumpmässigt urval med en eller flera kontrollgrupper). Många rör terapeutiska och behandlande insatser inom psykiatri, sjukvård, äldreomsorg och omsorg. Ofta kombineras kvantitativ medicinsk forskning med kvalitativ humanistisk. I flera exempel beskrivs kulturinsatser för att stimulera barns och ungdomars sociala, emotionella och intellektuella utveckling. Praktiskt metodarbete med kulturella aktiviteter inom skolan, arbetslivet, äldreomsorgen samt sjukvården är vanligt förekommande, men tyvärr ofta otillräckligt dokumenterade och sällan utvärderade på ett vetenskapligt sätt.

»Skriften ger stöd för att kulturupplevelser inte bara har ett egenvärde utan är viktiga för människors välbefinnande och hälsa. «

Skriften ger stöd för att kulturupplevelser inte bara har ett egenvärde utan är viktiga för människors välbefinnande och hälsa. En svårighet som flera forskare lyfter fram när det gäller forskning inom området är att det är svårt att särskilja om det är den konstnärliga upplevelsen i sig eller det sociala sammanhanget som den sker i som påverkar hälsan i positiv riktning. Försök där man jämfört kulturellt deltagande med deltagande i fysisk aktivitet under samma sociala förhållanden visar dock att den sociala stimulansen inte kan vara hela förklaringen till hälsoeffekterna av det kulturella deltagandet.

Exempel på forskning och praktik

Exempelsamlingen inleds med ett antal undersökningar som använder sig av flera kulturella uttryck. Där finns också studier som visar på naturens betydelse för återhämtning och rekreation liksom påverkan av den omgivande miljön och hur den utformas. Därefter följer exempel på studier grupperade efter kulturupplevelsens art: musik och dans; berättande, skrivande, läsande; bild och konst; drama.

Kulturupplevelser ger längre liv. En omfattande longitudinell studie med befolkningsperspektiv inleder exempelsamlingen. Den visar att deltagande i kulturella aktiviteter har ett statistiskt samband med en lägre dödlighet i alla åldrar (11).

Fortsatta analyser av samma material visar på hälsorisker av kulturell inaktivitet (12), men även att kulturell aktivitet, liksom fysisk, kan ses som en färskvara (13).

>>... deltagande i kulturella aktiviteter har ett statistiskt samband med en lägre dödlighet i alla åldrar. <<

En brittisk granskning av 90 kulturprojekt för in begreppet socialt kapital i resonemanget om kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande (15).

Här redovisas också en norsk flerårig nationell satsning på kultur, natur och hälsa, som visar på konsekvenser inte bara för individer utan även på strukturell nivå då det främjade samarbetet mellan olika organisationer i lokalsamhället, som verkade för invånarnas kultur, välbefinnande och hälsa (16).

Musik är den mest utforskade kulturupplevelsen. Både dans och musik används terapeutiskt och hör enligt många forskare ihop. Musikens påverkan på hälsa och välbefinnande är ett väl utforskat område med positiva resultat både psykiskt och fysiskt. Här redovisade undersökningar är:

- En svensk studie som visar hur sångundervisning ökar välbefinnandet hos amatör-sångare (31).
- I ett experiment ökar människors fysiska prestationer när de lyssnar till musik (34), medan ett annat visar på ökad intelligenskvot hos barn efter musikundervisning (32).
- En svensk pilotstudie pekar på att utökad musikundervisning kan sänka nivån av stresshormon (33).
- Musik har också använts terapeutiskt i vården, dementa patienter visar sig till exempel öppnare för kontakt och samarbete när vårdgivaren sjunger (36).

Berätta, skriva, läsa för att belysa sitt liv. Berättande är en ursprunglig kulturform och stimulerar fantasi och kreativitet, särskilt hos barn. Förmågan att läsa är viktig för barns intellektuella utveckling (41). Skrivandet som metod finns skildrat inom kvalitativ hälsoforskning. Refererade studier visar att skrivande individuellt eller i grupp kan förbättra både fysisk och psykisk hälsa (43–52).

Konstbilder används inom vården. Att tala om och förklara konstbilder är en metod som används både som terapi för vårdtagare och för att öka deras välbefinnande och hälsa (56, 57). Metoden har även förbättrat vårdgivarnas möjlighet att läsa kroppsspråk och utveckla empati (58).

Teater och drama i skolan förbättrar barnens språkliga förmåga (62) samt kan minska högriskbeteende (63).

Forskning om kultur och hälsa

Fakta om svenska folkets kultur- och medievanor visar att kvinnor är mer aktiva än män och långtidsutbildade mer aktiva än korttidsutbildade (64). En utmaning för kulturlivet är att fler män och människor med lägre utbildning får möjlighet att delta mer aktivt.

I sitt efterord reflekterar Töres Theorell, professor vid Institutet för psykosocial medicin, över sambanden mellan kulturella aktiviteter och hälsa och förespråkar mer tvärvetenskaplig forskning. Han påpekar också att kulturen har ett egenvärde och att alla kulturupplevelser kanske inte är bra för hälsan. Avslutningsvis ger han utifrån sina erfarenheter rekommendationer till forskare och visar också på komplikationer inom forskningsområdet kultur och hälsa.

Summary in English

»No scientific psychology can begin to call itself complete until it can begin to account for music in particular and art in general. «

Oliver Sacks

Introduction

We now know more about the importance of culture for health than we used to. According to the Swedish National Public Health Committee's final report Health on equal terms, there is scientific evidence supporting the view that cultural activities are a valuable complement to rehabilitation and treatment. Both national and international research indicate that participating in cultural activities also promotes better health.

The Swedish National Institute of Public Health (SNIPH) has often been asked by politicians, public health planners and cultural workers how significant the practising of and participation in cultural activities are for health.

This publication attempts to answer this question and is the result of a project stretching over a number of years. The aim is to provide an up-to-date review of research and practice within the field of culture experiences and health.

Literature searches were performed during the spring of 2002 and the autumn of 2004 using different combinations of search words in a number of different research databases. A total of just over 200 titles and articles have been reviewed. A selection of these is presented on page five. The authors have also consulted most of those responsible for the various projects presented.

We have chosen the concept of culture in its broad sense to in-corporate individual creativity and artistic expression as well as nature and the environment. We also apply a broad definition to the concept of health, in which its various aspects (physical, mental, intellectual, emotional, social and spiritual) are intimately linked and often co-vary.

Sweden's national public health objectives

The different roles of the Swedish National Institute of Public Health and the National Council for Cultural Affairs in Swedish public health promotion are described in order to provide some background information. The anthology also shows how cultural factors can contribute to fulfilling the national public health objectives. In addition to the overarching aim of creating societal conditions for good health on equal terms for the entire population, four of the domains of objectives, as adopted by the Swedish Parliament (Riksdag), are particularly relevant to the importance of culture for health.

Objective domain 1 concerns participation and influence in society. A discussion on the concept of social capital is relevant here, since it also incorporates cultural habits and lifestyles.

Objective domain 3 stresses the importance of secure and favourable conditions during childhood and adolescence.

It is particularly important for the health and development of young people to ensure that the physical, mental, emotional, social, intellectual and spiritual aspects of health are all taken into account. Children and young people must have the opportunity to develop in all these areas since they are inextricably linked and reinforce each other. Participation in various artistic and cultural forms of expression also facilitates learning.

Objective domain 4 is about improving health in working life. There are a number of examples of measures that use cultural activities to prevent exhaustion and ill-health and promote and improve the health of employees.

Objective domain 6 discusses the need for a more health-promoting health service, where recent research points to the value of culture in care and rehabilitation.

A basis for knowledge and inspiration

The anthology contains examples of research projects that point to a connection between participation in cultural activities (passive and active) and health development. A small number of these are evaluated longitudinal research projects that employ a population perspective and a few are randomised controlled studies. Some concern therapeutic and treatment measures in psychiatry, medical care, elderly care and special care. Quantitative medical research is often combined with qualitative humanistic research. Several studies describe cultural measures aimed at stimulating the social, emotional and intellectual development of children and young people. Practical methodological initiatives using cultural activities in education, working life, elderly care and the health service are common but all too often insufficiently documented and seldom evaluated scientifically.

The publication supports the premise that not only do cultural activities have an intrinsic value, but they are also important for people's well-being and health. One difficulty highlighted by several researchers concerning research in this area is to determine whether it is the artistic experience in itself or the social context within which it takes place that has a positive impact on health. Experiments comparing cultural participation to participation in physical activity under the same social circumstances indicate, however, that social stimulus alone cannot explain the health effects of participating in cultural activities.

Examples of research and practice

The anthology starts with a number of studies that make use of multiple cultural methods and expressions. There are also studies pointing to the importance of the natural environment for recuperation and recreation and the impact of the surrounding environment and its design. This is followed by examples of studies grouped by type of cultural experience: Music and dance; Narrating, writing, reading; Visual art; Drama.

Cultural experiences prolong life

An extensive longitudinal population study shows that participation in cultural activities is statistically related to lower mortality in all age groups (11). Further analyses of the same material highlight the health risks of cultural inactivity (12). They also point to cultural activity, as is the case with physical activity, being a 'perishable' commodity (13).

A British review of 90 cultural projects introduces the concept of social capital into the discussion on the importance of culture for health and well-being (15).

A Norwegian long-term national project on culture, nature and health is also presented here, indicating the consequences not only for the individual but also on the structural level, where it fosters cooperation among different organisations in the local community to promote the culture, well-being and health of the inhabitants (16).

Music – the most researched cultural experience

Both dance and music are used therapeutically and belong together according to many researchers. The impact of music on health and well-being is a well-researched area with positive results both mentally and physically. A Swedish study shows how singing lessons enhance the well-being of amateur singers (31).

In one experiment, listening to music enhanced the subjects' physical performance (34), whilst another indicated a higher intelligence quotient in children after music lessons (32).

A Swedish pilot study shows that offering more music lessons affect the health of school pupils and reduce a specific stress hormone (33).

Music has also been used therapeutically in the health service. Dementia patients, for example, show themselves to be more open to contact and more willing to cooperate when the care provider sings (36).

The importance of narrating, writing and reading

The narrative is an original form of culture that stimulates the imagination and creativity, especially in children. The ability to read is important for a child's intellectual development (42). Writing as a method is examined in qualitative health research. Reported studies show that writing either individually or in a group can improve both physical and mental health (43–52).

Art and images are used in the health service

Talking about and explaining artistic images is a method used as therapy for patients and it has been seen to improve well-being and health (56, 57). It has also been used to help care providers interpret body language better and develop more empathy (58).

Theatre and drama

Theatre and drama in school improve children's linguistic abilities (62) and can reduce high-risk behaviour (63).

Research into culture and health

Statistics on the cultural and media habits of Swedish people indicate that women are more active culturally than men and that people with a long education are more active than those with a short education (64). The challenge facing society is to give people with a short education greater access and opportunities to participate more actively in cultural life.

In his closing remarks, Töres Theorell, Professor at the National Institute of Psychosocial Medicine, reflects on the relationship between cultural activities and health and advocates more interdisciplinary research.

Professor Theorell also stresses the fact that culture has an intrinsic value and that all cultural experiences, are not necessarily good for health. In conclusion and based on his experiences, he provides recommendations for researchers and also identifies some challenges in the research area of culture and health.

Inledning

»Genom att sätta in kultur, miljö och hälsa i nya sammanhang blir man i stånd till att värdera hälsa och mänskliga resurser i ett vidare perspektiv än det som traditionella uppfattningar om hälsa respektive kultur medger. «

SOU 2000:91, sidan 427

Folkhälsoinstitutet har ofta fått frågan om hur kunskapsläget är på området kulturens betydelse för hälsa samt om det finns framgångsrika exempel från praktiken. Behov har uttryckts om att vitalisera mötet mellan forskning och praktik inom området kulturupplevelser och hälsa genom att:

- ge exempel på forskning och utvärderade verksamheter
- inspirera kommuner, landsting, regioner, myndigheter och organisationer till ett hälsofrämjande arbete med kulturen som insats
- bidra till diskussion och kunskap om kulturens betydelse för människors hälsa samt motivera till fortsatt forskning inom området.

Den allmänna kunskapen om att kulturella upplevelser kan ha betydelse för vår hälsa har ökat under de senaste åren, mycket tack vare framstegen inom neurobiologisk forskning. Nationella folkhälsokommitténs slutbetänkande *Hälsa på lika villkor* (1) slår fast att det finns vetenskapligt stöd för att kulturaktiviteter kan vara ett värdefullt komplement till rehabilitering och behandling. Det finns också forskning som visar att deltagande i kulturella aktiviteter kan fungera hälsofrämjande och bidra till ett längre liv.

Men det betyder inte att man bedömer värdet av kulturella upplevelser enbart efter deras hälsovinster. Självl klart har kulturella aktiviteter ett egenvärde. Människans historia och utveckling visar att kultur och konst har en genomgripande och existentiell

betydelse för människors liv. För att belysa på vilket sätt människor påverkas av kultur behöver kunskaper från olika vetenskapliga fält förenas. Den neurobiologiska forskningens utveckling bidrar genom att visualisera vad som händer fysiologiskt vid en kulturell upplevelse. Den sortens data räcker dock inte till för att tolka kulturupplevelsens betydelse för människors hälsa. Kvalitativ forskning måste bidra med kunskap om vilken mening människor tillskriver olika fenomen och företeelser och hur denna förståelse av verk-

>>Människans historia och utveckling visar att kultur och konst har en genomgripande och existentiell betydelse för människors liv. För att belysa på vilket sätt människor påverkas av kultur behöver kunskaper från olika vetenskapliga fält förenas. <<

ligheten förmedlas. Kvantitativ och kvalitativ forskning måste komplettera varandra i det systematiska arbetet med kunskapsutveckling inom området kultur och hälsa och samma krav på kritisk reflektion, saklighet och noggrannhet måste gälla för båda.

I kunskapsunderlaget refereras till studier, främst hämtade från socialmedicin och psykologi, men också analyser och beskrivningar från humaniora och humanvetenskap.

Litteratursökning

Totalt 200 artiklar lästes efter litteratursökningar år 2002 via Karolinska Institutets bibliotek samt i Kungliga bibliotekets databas LIBRIS. Följande databaser användes: PsycINFO, Web of science, Medline och AHCI (Arts & Humanities Citation Index).

Kompletterande sökningar gjordes under hösten 2004. Sökorden, som användes i olika kombinationer, har varit: *health promotion, prevention, quality of life, humanities, recreation, rehabilitation, mental health, art therapy/ or bibliotherapy/or dance therapy/ or music therapy/or story-telling, art, literature/or music/or philosophy, creative arts therapy.*

Ett fåtal studier redovisar utvärderade forskningsprojekt med befolkningsperspektiv och få är randomiserade, kontrollerade studier. Många handlar om terapeutiska och behandlande kulturinsatser inom psykiatri, sjukvård, äldreomsorg och omsorg. Flera beskriver kulturinsatser för att stimulera barns och ungdomars sociala, emotionella och intellektuella utveckling.

Av resursskäl har ingen systematisk genomgång och klassificering av studierna ägt rum. Även undersökningar och analyser som inte är publicerade i vetenskapliga tidskrifter, så kallad grå litteratur, har tagits med. Huvudresonemangen koncentreras till studier där konstnärliga uttryck – musik, dans, drama, läsning, skrivande, berättande, bild och form – används aktivt eller passivt. Med aktiva kulturupplevelser avses ett eget, men icke-professionellt, kulturutövande, och med passiva att lyssna, läsa, titta på och samtala om något av kulturell och konstnärlig karaktär. Några studier om positiv påverkan på hälsan genom natur och miljö inkluderas också. Författaren har också haft direkt kontakt med flera av de ansvariga för de projekt som redovisas.

Definitioner

Kultur

Det *estetiska* kulturbegreppet avser främst de klassiska konstarterna, som musik, konst, teater, dans och litteratur. Enligt denna kulturuppfattning är det konstnärliga resultatet eller produkten huvudsaken. Det *etnologiska* eller *antropologiska* kulturbegreppet, där sociala sammanhang och livsprocesser är centrala, bygger på folklig kultur och livsföring och har under 1900-talet blivit alltmer framträdande. I detta kunskapsunderlag använder vi oss av ett brett kulturbegrepp som innefattar såväl skapande och konstnärliga uttryck som natur och miljö.

Folkhälsa

Folkhälsa är ett uttryck för befolkningens hälsotillstånd, som tar hänsyn till såväl nivå som fördelning av hälsan. En god folkhälsa handlar inte bara om att hälsan bör vara så bra som möjligt, den bör också vara så jämnt fördelad som möjligt.

Hälsa

Det finns inget entydigt hälsobegrepp men det är vanligt att beskriva hälsa utifrån två perspektiv: ett sjukdomsorienterat, där hälsa är lika med frånvaro av sjukdom, och ett holistiskt, som beskriver hälsan i relation till i vilken utsträckning individen kan förverkliga sina vitala mål (3). Katie Eriksson diskuterar hälsobegreppet utifrån en tvådimensionell modell med välbefinnande längs den ena axeln och sjukdom längs den andra.

»God hälsa är att ha ett överskott i förhållande till vardagens krav. «

Professor Peter F. Hjort, Oslo, invärtesmedicinare och folkhälsopionjär.

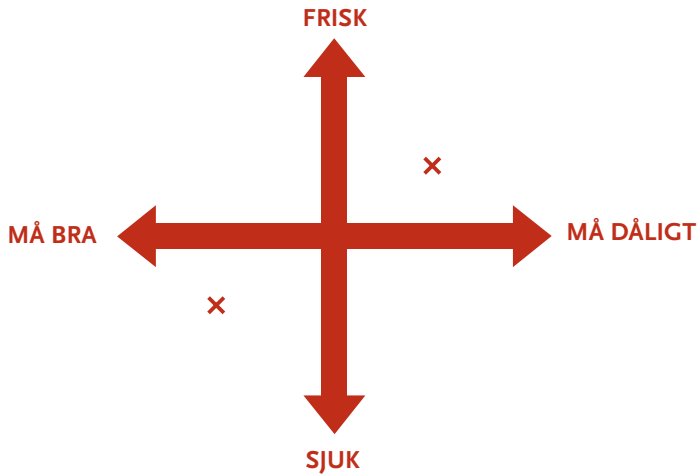


Bild 1. "Hälsokorset" illustrerar på individnivå hur hälsan kan röra sig mellan polerna FRISK och SJUK, men även mellan polerna MÅ BRA och MÅ DÅLIGT. Man kan må bra trots att medicinsk undersökning visar att man är sjuk och man kan må dåligt men bedömas som frisk. Källa: Förenkling efter förlaga i Katie Erikssons bok *Hälsans idé* (4).

OLIKA ASPEKTER PÅ HÄLSA

I studierna som ingår i kunskapsunderlaget mäts en eller flera aspekter på hälsa. De hör intimt samman och samvarierar ofta:

- **Fysisk hälsa** Kroppsliga funktioner och prestationer
- **Psykisk hälsa** Välbefinnande, självförtroende och förmåga att hantera sitt liv (coping)
- **Intellektuell hälsa** Kognitiv förmåga och förmåga att lära
- **Emotionell hälsa** Förmåga att känna och uttrycka känslor
- **Social hälsa** Förmåga att ingå i sociala relationer, empatisk förmåga
- **Andlig hälsa** Förmåga att finna mental ro och reflektera över tillvaron

Källa: Ewles L, Simnett E. Promoting health. A practical guide. Durlak JA. Successful prevention programs for children and adolescents (5).

Den nya folkhälsopolitiken

»Alla, oavsett funktionsförmåga, ålder, kön, utbildning, bostadsort eller födelseland, bör ges reell tillgång till de kulturaktiviteter, som är hälsofrämjande och rehabiliterande. «

Källa: Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan, Bilagedel B SOU 2000:91. Slutbetänkande av Nationella folkhälsokommittén

Människors hälsa påverkas inte bara av genetik och livsstil, utan även av hur samhället är organiserat och hur vi lever. De strukturella bestämningsfaktorerna (fysisk miljö, bostadsplanering, trafik, utbildning, arbetsmiljöer och arbetets organisation, drogpolicy etcetera) kan påverkas genom kollektiva beslut och har en avgörande betydelse för folkhälsan eftersom vår livsstil i hög grad hänger samman med den sociala miljön. Levnadsvanorna (kost, fysisk aktivitet, användning av tobak, alkohol och andra droger) bestäms av socio-ekonomiska villkor, utbildning och kulturtraditioner, men även av gruppens påverkan samt marknadsföring och reklam.

Folkhälsoarbete innebär systematiska och sjukdomsförebyggande insatser för att åstadkomma en god och jämlik hälsa för hela befolkningen. Begreppet innefattar hela skalan av åtgärder från ekonomisk politik och lagstiftning till hälsoupplysning.

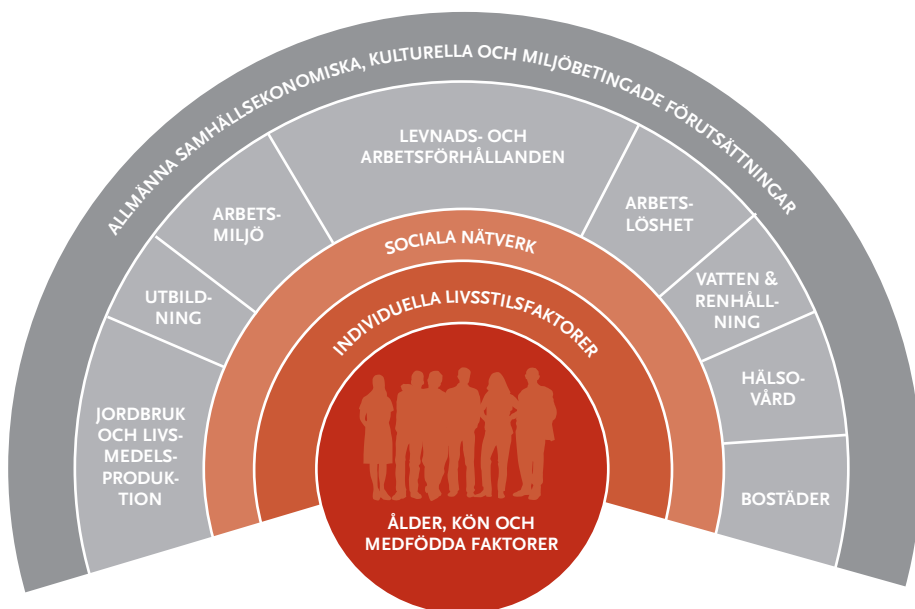


Bild 2. De viktigaste bestämningsfaktorerna för hälsa.

Källa: Dahlgren G, Whitehead M. Policies and strategies to promote social equity in health (6).

Nationella folkhälsomål

Nationella folkhälsokommittén tillsattes år 1997 för att arbeta fram nationella mål för det svenska folkhälsoarbetet. Kommittén gjorde ett strategiskt vägval genom att formulera mål utifrån de samhällsvillkor som påverkar människors hälsa i stället för att utgå från sjukdomar eller hälsoproblem. Befolkningens hälsolivå blir på så sätt ett samhälleligt ansvar – snarare än livsstilsproblem för enskilda individer – och kan påverkas genom politiska beslut och samhällsinsatser.

Riksdagen fattade i april 2003 beslut om ett övergripande folkhälsomål: att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Till stöd för detta formulerades elva målområden, där demokratisk utveckling, ekonomisk trygghet och jämlika livsvillkor är centrala begrepp. Ett mer jämlikt kulturellt deltagande kan bidra till mer jämbördiga förutsättningar för människors hälsa och välmående.

PRIORITERADE KULTURINSATSER FÖR EN MER JÄMLIK HÄLSA

Följande insatser ses som särskilt angelägna när det gäller kulturens möjlighet att bidra till en mer jämlik hälsa:

- Hälsöfrämjande och rehabiliterande kulturverksamhet bör regelmässigt ingå i arbetet på förskolor, skolor och arbetsplatser.
- Personer som bor i särskilda boendeformer bör ges reell tillgång till hälsofrämjande och rehabiliterande kulturaktiviteter.
- Skärningsfältet kultur–hälsa bör beaktas inom alla politikområden både centralt, regionalt och lokalt.
- Folkbildningens möjlighet att anordna kulturaktiviteter för alla samhällsgrupper bör tillvaratas.

Källa: Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan, SOU 2000:91, Bilagedel B.

Kulturens roll i den nya folkhälsopolitiken

Kulturpolitiken har två inriktningar. Den ena är att stödja och utveckla det professionella kulturlivet och medborgarnas möjlighet att ta del av detta. Den andra är att bidra till att den kulturella dimensionen integreras i samhällslivet och finns med i alla politiska

sakområden. Den senare inriktningen aktualiserades av UNESCO 1992, då en världskommission för kultur och utveckling tillsattes, ledd av FN:s förre generalsekreterare Javier Pérez de Cuéllar.

År 1996 kom rapporten *Vår skapande mångfald* (7), inspirerad av Gro Harlem Brundtlands miljörapport från FN, *Our Common Future* (8). Den ledde till ett uppdrag att studera interaktion och samband mellan

kultur och utveckling och ställer många frågor som gäller global etik, pluralism, kreativitet, genus, barn, kulturarv och miljö. UNESCO poängterar att utveckling inte bara handlar om varor och tjänster utan också omfattar valet av livsstil och tillgång till ett rikt kulturliv. Rapporten visar att det behövs ett nytt perspektiv på kulturpolitiken och att den ska vara baserad på forskning som ställer nya frågor och utvecklar nya forskningsansatser. Kultur och fritid lyfts fram som ett exempel på en strategisk arena för att skapa goda livsvillkor i lokalsamhället och för att främja en lokal utveckling.

»Kulturpolitiken syftar till att varje människa med kulturens hjälp ska kunna förverkliga det djupast sett meningsfulla i livet. «

Carl-Johan Kleberg, i minnesord 2002 över Paul Lindblom, Kulturrådets förste ordförande.

DEN SVENSKA KULTURPOLITIKENS MÅL

Den svenska kulturpolitiken ska:

- Värna yttrandefriheten och skapa reella förutsättningar för alla att använda den.
- Verka för att alla får tillgång till kulturlivet, får kulturupplevelser samt möjlighet till eget skapande.
- Främja kulturell mångfald, konstnärlig förnyelse och kvalitet och därigenom motverka kommersialismens negativa verkningar.
- Ge kulturen förutsättningar att vara en dynamisk, utmanande och obunden kraft i samhället.
- Bevara och bruka kulturarvet.
- Främja bildningssträvanden, främja internationellt kulturutbyte och möten mellan olika kulturer inom landet (9).

Kulturrådets roll i folkhälsopolitiken

Enligt regleringsbrevet år 2004 ska Statens kulturråd utifrån de kulturpolitiska målen främja en samhällsutveckling som kännetecknas av social jämlikhet, jämställdhet mellan kvinnor och män, respekt och tolerans, verka för att etnisk, kulturell, språklig och religiös mångfald tillvaratas som en positiv kraft samt bidra till att minska diskriminering, rasism och främlingsfientlighet. De nationella folkhälsomålen förutsätter samverkan över ämnes- och sektorsgränser och berör därmed många myndigheter. Statens kulturråd är en av dem, bland annat ingår rådets generaldirektör i den nationella ledningsgruppen för folkhälsa. Kulturrådet har under 2004 redovisat initiativ och planer för den kulturpolitiska verksamhet som har samband med de folkhälsopolitiska målen. Dit hör kultur i arbetslivet, tillgängligheten till kultur för funktionshindrade och kultur för och med barn och unga, bland annat den nationella satsningen på dans i skolan.

»Kulturrådet har under 2004 redovisat initiativ och planer för den kulturpolitiska verksamhet som har samband med de folkhälsopolitiska målen. Dit hör kultur i arbetslivet, tillgängligheten till kultur för funktionshindrade och kultur för och med barn och unga, bland annat den nationella satsningen på dans i skolan. «

Folkhälsoinstitutets roll i folkhälsopolitiken

Statens folkhälsoinstitut registrerar förändringar när det gäller folkhälsan, kommer med förslag som utvecklar folkhälsoarbetet samt stödjer kommuner och landsting med kunskap och metoder. En ny uppgift för Folkhälsoinstitutet är att följa upp de elva målområdena.

Målområden

Förutom det övergripande folkhälsomålet att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen är dessa fyra målområden särskilt relevanta när det gäller sambandet mellan kultur och hälsa:

Målområde 1: Delaktighet och inflytande i samhället

Att göra kulturen tillgänglig för så många människor som möjligt är ett viktigt mål för kulturpolitiken. Att ge barn och ungdomar möjlighet att på jämställda och jämlika villkor delta i kulturlivet och få ett eget utrymme för kreativitet och eget skapande i olika verksamheter är också viktigt för att skapa trygga och goda uppväxtvillkor. Målen för kulturpolitiken är därför viktiga och ändamålsenliga även ur ett folkhälsoperspektiv.

Ur Folkhälsopropositionen 2002/03:35.

Ingen av studierna som redovisas i detta kunskapsunderlag har som direkt mål att främja demokrati och människors inflytande i samhället, men en diskussion av begreppet socialt kapital är relevant i sammanhanget. Socialt kapital är ett tvärvetenskapligt begrepp, som intresserar sociologer, antropologer, hälsoforskare, ekonomer och politiker.

»Att bli berörd är en viktig förutsättning för hälsoeffekten av konstturen. «

Lars Olov Bygren i en kommentar till en av sina studier.

Det uttrycker hur relationer, attityder, värderingar och normer styr samspelet mellan individer och institutioner samt hur detta bidrar till ekonomisk och social utveckling. Socialt kapital som begrepp har fått ett stort utrymme inom hälsoforskning, samhällsdebatt och folkhälsoarbete efter Robert D. Putnams bok *Den fungerande demokratin* (10). Putnam definierar socialt kapital som

inslag i samhällsorganisationen, till exempel förtroende, normer och nätverk, som kan förbättra samhällseffektiviteten. Frivilligt och spontant samarbete är lättare i ett samhälle som har ärvt ett stort socialt kapital i form av normer för ömsesidighet och nätverk av samhällsengagemang.

Begreppet socialt kapital används i diskussionen om en rad refererade brittiska kultur-hälsa-projekt, där man framhåller att det finns växande bevis för hur viktigt det är med delaktighet och socialt sammanhang, som bygger socialt kapital, för människors självkänsla och välmående.

Det finns forskare som ifrågasätter att man kan särskilja effekten av den kulturella aktiviteten från det sociala sammanhanget, som den bedrivs i. Men Lars-Olov Bygren, professor emeritus i socialmedicin vid Umeå universitet, hävdar att den sociala stimulansen inte kan vara hela förklaringen till hälsoeffekterna. Djurförsök visar också att social stimulans och miljöstimulans ger effekt på olika slags minnen och beteenden samt olika delar av hjärnan.

Målområde 3: Trygga och goda uppväxtvillkor

En trygg uppväxt är en förutsättning för barns fysiska och psykiska hälsa. Här handlar det om vilka möjligheter samhället erbjuder föräldrar så att de kan ge sina barn en god och kärleksfull uppväxt och om hur barnomsorg och skola kan stödja och stimulera barns utveckling och kreativitet. Målet för kultur-hälsa-studierna med barn som målgrupp är inte relaterat direkt till uppväxtvillkoren, utan handlar snarare om barns utveckling och förmåga att hantera sin verklighet.

För barns och ungas utveckling är det särskilt viktigt att vi ser till de fysiska, emotionella, sociala, intellektuella och andliga aspekterna av hälsa eftersom de samspelar och förstärker varandra. Forskning om den kognitiva och känslomässiga utvecklingen hos barn och ungdomar visar att kulturell stimulans ger positiva resultat. Det oförutsägbara, lust, äventyr och lek, är ett nödvändigt bränsle för lärandet och en grundläggande skyddsfaktor mot att hamna snett i tillvaron. Goda kulturupplevelser är väsentliga för barns och ungas utveckling och gör tillvaron djupare, rikare och mer meningsfull.

Kulturupplevelser utvecklar barns och ungas förmåga att uppleva, förstå, avläsa och uttrycka känslor. Att kunna läsa, förstå, tolka och uppleva budskap av olika slag intar en nyckelroll. Språkforskare menar att alla språkliga uttryck befruktar varandra. Om barnen tidigt får lyssna till exempelvis barnramsor hjälper det barnen att utveckla en medvetenhet om ljud, som är nödvändig för att lära sig läsa och skriva. Studier av barns musikaliska utveckling visar att även mycket små barn kan urskilja många olika musikaliska komponenter och att förskoleåldern är en tid av största betydelse för den senare musikaliska utvecklingen. Det finns också en koppling mellan musikutövning/musikundervisning och språkutveckling. En av de refererade studierna (32) visar till och med att musik kan bidra till ökad intelligens hos barn.

Även fysisk aktivitet har positiva effekter på inlärning och finns inskriven i läroplanen. Genom utvecklingsprogrammet *Dans i skolan*, en samverkan mellan myndigheter och organisationer¹ finns förutsättningar att även erbjuda dans på högstadiet och gymnasiet. Utvecklingsprogrammet ska till att börja med kartlägga och lyfta fram de goda exemplen i Sverige. Tio skolor kommer att få särskilt stimulansbidrag. Därefter ska mötesplatser och konferenser skapas för att introducera dans i skolan. Detta inleds under skolåret 2005 och kommer att utvärderas av Örebro universitet.

Målområde 4: Ökad hälsa i arbetslivet

Att arbetslöshet påverkar människor negativt är väl belagt. Ökad arbetslöshet påverkar också arbetsförhållandena för dem som arbetar genom mer övertid och stress. Antalet sjukskrivningar har ökat kraftigt sedan 1997 och den psykosociala arbetsmiljön har försämrats. Antalet tidsbegränsade anställningar har blivit vanligare, vilket gör att det sociala skyddet inte är lika starkt. Detta drabbar särskilt korttidsutbildade, ungdomar och invandrare som, liksom kvinnor generellt, är överrepresenterade bland dem med tidsbegränsade anställningar.

I debatten om stress och den höga sjukfrånvaron har många förklaringar och förslag till åtgärder diskuterats. De platta organisationernas effekter med ökade krav på den enskilde, dålig psykosocial arbetsmiljö och hög arbetsbelastning har lyfts fram som orsaker till stressrelaterade sjukdomar och symtom. Professor Töres Theorells forskning visar att bristande kontrollmöjligheter, det vill säga höga krav kombinerade med otillräckligt socialt stöd och obetydligt inflytande över den egna arbetssituationen, är tunga riskfaktorer.

¹ Statens kulturråd, Myndigheten för skolutveckling och Nationellt centrum för främjandet av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCF) samt elevorganisationer.

**»Ett barn har hundra språk
Men berövas nittionio
Skolan och kulturen
Skiljer huvudet från kroppen.
De tvingar en att tänka utan kropp
Och handla utan huvud
Leken och arbetet
Verkligheten och fantasin
Vetenskapen och fantastieriet
Det inre och det yttre
Görs till varandras motsatser. «**

Det "mångspråkade barnet" av Loris Malaguzzi,
fd borgmästare i Reggio Emilia, Italien.

>>Kulturen som tidigare var en produkt av det dagliga arbetet och av gemensamma kollektiva handlingar blev genom den långt drivna arbetsdelningen i industrialismens produktionssätt en uppgift för specialister. Nu har kultur och socialt liv i övrigt definitivt skilts åt. <<

Citatet är hämtat ur en artikel av Allan Friis i tidningen *Arbetet*, den 31 juli 1978.

Kulturaktiviteter på arbetsplatsen har lyfts fram som en möjlighet för att förbättra den sociala arbetsmiljön och minska stressen. En sammanställning från Statens kulturråd beskriver kulturprojekt som fått bidrag inom ramen för satsningen ”Kultur i arbetslivet”, KiA (1997–2000). Projekten varierar från tillfälliga mindre projekt till mer långsiktiga delar av en verksamhet. Några projekt syftar till att öka intresset för kultur och få fler att ta del av kulturutbudet. Kultur används också för att belysa och starta diskussioner om aktuella samhällsfenomen. Några

projekt dokumenterar och visar upp en arbetsplats, ett yrkes eller ett yrkeskollektivs historia. Det finns även projekt som syftar till en större gemenskap bland arbetskamraterna. Deltagarna i ett projekt i Umeå önskar att friskvårdstimmen inte bara ska kunna användas till motion utan även till kultur!

Målområde 6: En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård

De första politiska besluten om stöd för att föra in konst och kultur i svensk vårdmiljö kom redan på 1930-talet. Av stor betydelse för vården blev 1970-talets nya kulturpolitik, som utformades med hänsyn till eftersatta gruppers erfarenheter och behov och där man särskilt framhöll de institutionsbundna patienterna. Former för att gestalta kultur i vården utformades med syfte att främja människors ökade deltagande i kulturlivet, oavsett hälsa eller sjukdom. Målgrupperna var vårdtagare och vårdgivare på sjukhus och sjukhem och metoden var uppsökande verksamhet.

På flera håll i landet arbetar man för att föra in kulturen i vård- och omsorgsarbetet. Ett elektroniskt forum för erfarenhetsutbyte och information om detta drivs av Umeå kommun (www.umea.se/halsa; se även sidan 49).

Forskningsprojektet ”Kultur i vården, vården som kultur” i Stockholm undersöker betydelsen för vårdarbetet av att vårdtagare och vårdgivare har tillgång till kulturella aktiviteter (se sidan 48). Projektet har en internationell motsvarighet i UNESCO-projektet ”Arts in Hospital”, och består av cirka 40 forskningsprojekt. De genomförs av forskare från olika universitet och berör en rad ämnesområden, till exempel medicin, omvårdnad, omsorg, pedagogik, psykologi, socialantropologi, etnologi, dans, musik, litteratur och konst.

Kulturens roll är särskilt intressant i ett gerontologiskt perspektiv eftersom såväl de äldre patienternas hälsa som personalens insikter och anhörigas förståelse för situationen omfattas. Ett första resultat av denna forskning är att kultur kompletterar traditionellt vårdarbete inom äldre vården. Den helhetssynen kan också föras över i arbete med andra grupper och åldrar.

Forskning och praktik om kultur och hälsa

>>... när klassisk musik spelades fick löparna mindre ökning i hjärtfrekvens, blodtryck och blodkoncentration av mjölksyra än när de löpte utan musik. <<

I detta kapitel följer fem avsnitt med forskningsinsatser och projekt som är utvärderade med avseende på kulturens effekt på deltagarnas hälsa och välbefinnande:

1. **Kultur, natur och miljö.** Här presenteras ”Studier och projekt med flera kulturuttryck”, där framför allt stora grupper av människor har studerats över tid. Under ”Natur” ges en inblick i ett omfattande forskningsprojekt som fokuserar på utomhusmiljöns betydelse och påverkan på hälsan. Under ”Arbetslivet” belyses vilken betydelse kulturella aktiviteter kan ha för de anställdas kreativitet och allmänna välbefinnande. Under ”Miljö och design” undersöks hur boendemiljö, inflytande och utformning av miljön inom vården kan främja såväl livskvalitet och engagemang som läkeprocesser. Under ”Äldre” presenteras rön koppade till kulturell och intellektuell stimulans. Hälsoeffekter är bland annat ökat fysiskt och psykiskt välbefinnande, minskad stressnivå och social isolering.
2. **Dans och musik.** Musik är den mest utforskade kulturyttringen. Förutom fysiologiska effekter tycks musikutövande och musiklyssnande ge en rad hälsovinster. I avsnittet beskrivs även dans- och musikprojekt inom företrädesvis vården.
3. **Berätta, läsa, skriva.** De studier och projekt som redovisas här fokuserar bland annat på vilken betydelse läsandet har för barns intellektuella utveckling och hur skrivande kan förbättra såväl fysisk som psykisk hälsa.
4. **Bild och konst.** Här redovisade studier och projekt visar hur samtal om konst bland äldre och vårdpersonal, bildterapi för flyktingbarn och konstpsykoterapi för personer med kronisk smärta kan ge positiva hälsoeffekter som ökad social aktivitet och kreativitet, fysiskt och psykiskt välbefinnande samt förbättrad förmåga till empati.
5. **Drama.** De här refererade projekten visar att teaterverksamhet kan ha positiv inverkan på skolbarns språkliga och sociala kompetens samt ungdomars högriskbeteende.

Att kulturupplevelser kan påverka människan både fysiologiskt och psykologiskt är väl dokumenterat och flera av de refererade undersökningarna kombinerar kvantitativ medicinsk forskning med kvalitativ humanistisk. Kulturupplevelserna verkar kunna stimulera delar av hjärnbarkens tillväxt och inverka psykologiskt, neurologiskt och immunologiskt på motståndskraften mot infektioner, cancer och så kallade autoimmuna sjukdomar, exempelvis reumatisk ledsjukdom. Risken för depression minskar genom påverkan på HPA-axeln, som består av en del av hjärnan, hjärnbihanget och binjurarna. När den emotionella stressen minskar bidrar det till att förmågan att lösa problem förbättras. Bilden av det egna jaget och omgivningen blir också mer positiv. Vid kronisk emotionell stress däremot aktiveras HPA-axeln och stresshormonnivån (kortisol) ökar, vilket kan leda till depressivitet och göra att man känner sig hjälplös, utan hopp samt får negativa förväntningar och sämre förmåga att hantera påfrestningar och krav i livet.

Ett aktivt kulturliv verkar vara nära förbundet med social position. Ett angeläget forskningsområde är att undersöka vad det kan finnas för drivkrafter för människor med kort utbildning, som är två till tre gånger mindre aktiva i kulturlivet än långtidsutbildade, att engagera sig mer. Forskning om orsakerna till lågt deltagande i kulturlivet skulle kunna ske tvärvetenskapligt och engagera forskare inom medicin, sociologi, socialpsykologi, socialmedicin och humaniora.

Kultur, natur och miljö

Det vidgade kulturbegreppet inbegriper också människors beroende och påverkan av natur och miljö. Naturen och omgivningen har i alla tider uppmärksammats för sin helande och läkande verkan. Samtidigt utgör miljöförstöring, undermåliga bostadsområden, skol- och sjukhusbyggnader och trafikmiljöer allvarliga hot mot hälsa och livslängd. Den psykosociala miljön, huruvida man trivs eller vantrivs i sitt sammanhang, ger i sin tur effekter för hälsa respektive ohälsa. Det har därför sitt särskilda intresse att referera några studier och projekt som studerat effekterna av detta.

Den inledande studien utgör den enda svenska longitudinella på befolkningsnivå. Den utgår från ett brett kulturbegrepp och visar att kulturdeltagande har effekt på människors hälsa och till och med överlevnad. En brittisk granskning av 90 kulturprojekt för in begreppet socialt kapital i resonemanget om projektens betydelse för hälsa och välbefinnande.

I Norge har man genomfört ett stort folkhälsoprojekt med kultur, natur och hälsa som ledord. I några studier om naturens och trädgårdens bidrag till hälsa och välbefinnande blir en samvariation mellan fysisk och psykisk hälsa tydlig. Den fysiska miljöns och den konstnärliga gestaltningens betydelse belyses i ett par refererade studier. Här finns också en studie om hur kultur kan minska social isolering bland äldre.

Studier och projekt med flera kulturuttryck

► *Kulturupplevelser och överlevnad*

Drygt 12 000 svenskar intervjuades om sina kulturaktiviteter och följdes med avseende på överlevnad i en longitudinell studie.

I studien (11) intervjuades år 1982–1983 drygt 12 000 svenskar i åldern 16–74 om sitt deltagande i kulturlivet i samband med SCB:s årliga undersökning av levnadsförhållanden (ULF). De intervjuade följdes till 1991 med avseende på överlevnad och 7 004 personer ingick i den slutliga analysen.

Kulturaktiviteterna delades upp i tre oberoende variabler:

- Gå på bio, teater, konsert, konst- och andra utställningar, besöka museer, kyrkan eller sportarrangemang.
- Läsning av böcker eller tidskrifter.
- Musicerande eller körsång.

Resultat: Deltagande i kulturella aktiviteter har ett statistiskt samband med en lägre dödlighet i alla åldrar. Efter kontroll av åtta möjliga samvarierande variabler (ålder, kön, utbildning, inkomst, långtidssjukdom, socialt nätverk, rökning och fysisk aktivitet)

och vid jämförelse mellan dem som sällan deltog i kulturella aktiviteter och dem som deltog oftast, fann forskarna en riskökning med 57 procent för gruppen som sällan deltog.

Referens: Bygren LO, Konlaan BB, Johansson SE. Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival. Swedish interview survey of living conditions. *BMJ* 1996;313(7072): 1577–80.

► *Hälsorisker av kulturell inaktivitet*

När samma grupp följdes ytterligare fem år kunde man visa på hälsorisker av "kulturell inaktivitet".

För att klarlägga vilken form av deltagande i olika kulturella evenemang som hade samband med överlevnad gjordes en uppföljning av befolkningsgruppen fem år senare, det vill säga 14 år efter grundundersökningen 1982–1983 (12). I 500 personer hade avlidit till och med år 1996.

Resultat: Bland dem som sällan besökte bio, konserter, museer eller konstutställningar fanns en överrisk att avlida jämfört med dem som ofta deltog i kulturella aktiviteter. Efter kontroll av nio bakgrundsvariabler hade personer med lågt kultur-deltagande signifikanta överrisker att avlida; med 42 procent jämfört med dem som besökte museer, med 29 procent jämfört med konsertbesökare, med 14 procent jämfört med besökare till konstutställningar och 20 procent med biobesökare.

Referens: Konlaan BB, Bygren LO, Johansson SE. Visiting the cinema, concerts, museums or art exhibitions as determinant of survival. A Swedish fourteen-year cohort follow-up. *Scand J Public Health* 2000;28(3):174–8.

► *Kulturell aktivitet färskvara*

Samma longitudinella studie som i första exemplet användes för att undersöka om förändringar i kulturvanor kan förutsäga den självrapporterade hälsan.

Data baseras på två intervjuer med 3 793 personer i åldern 25–74 år. Deltagarna i studien (13) intervjuades 1982–1983 och återigen 1990–1991 med samma frågeformulär. Självrapporterad hälsa var det mätbara resultatet. Variabler var baslinjestudiens hälsostatus, ålder, typ av bostad och ort samt socioekonomisk status (utbildningsnivå). De som var kulturellt aktiva vid båda intervjutillfällena användes som referensgrupp.

Resultat: De som ändrade sig från kulturellt inaktiva till mycket aktiva eller från mindre aktiva till mer aktiva hade samma risknivå som referensgruppen vid andra

intervjutillfället. De som var kulturellt inaktiva vid båda intervjutillfällena hade en överrisk på 65 procent för sämre hälsa jämfört med referensgruppen. Överrisken var lika stor för dem som hade minskat sin kulturella konsumtion till det andra intervjutillfället.

Detta resultat kan antyda att kulturell aktivitet är en ”färskvara” och att det är lika viktigt att kulturellt aktiva får påfyllnad och bibehåller sin kulturella aktivitet som att fler människor blir kulturellt aktiva.

Referens: Johansson SE, Konlaan BB, Bygren LO. Sustaining habits of attending cultural events and maintenance of health. A longitudinal study. *Health Promot In* 2000;16(3):229–34.

► Kulturaktivitet ger bättre hälsa

I en experimentell studie (14) stimulerades 21 deltagare med kulturaktiviteter och lätt fysisk aktivitet.

21 deltagare (11 män och 10 kvinnor) i åldern 18–74 år stimulerades med kulturaktiviteter och lätt fysisk aktivitet för att testa hypotesen att kulturellt deltagande påverkar hälsan positivt. Deltagarna hade besvarat en enkät om sitt kulturdeltagande och definierades som lågkonsumenter. De delades upp i fyra grupper. Den första gruppen aktiverades med till exempel teaterbesök och konserter en gång i veckan. Grupp två genomförde lättare motion i form av promenader och cykelturer en gång i veckan. Grupp tre deltog både i ett kulturellt evenemang och en motionsaktivitet i veckan. Grupp fyra utförde ingen aktivitet alls men deltog i informationen och läkarundersökningen. Det åtta veckor långa experimentet inleddes och avslutades med ett läkarbesök, som utfördes av samma läkare och vid samma tidpunkt på dygnet. Samtliga deltagare fyllde i Antonovskys SOC-frågeformulär (*sense of coherence*) före och efter försöket.

»Kulturgruppen fick sänkt blodtryck och minskade halter av stresshormoner. «

Resultat: Kulturgruppen fick sänkt blodtryck och minskade halter av stresshormoner. Motionsgruppen fick en ökning av HDL-nivån (det goda kolesterolet) och sänkning av LDL-nivån (det dåliga kolesterolet). SOC ökade generellt, utom hos en deltagare som påverkades av en personlig tragedi. Resultaten pekar på att olika former av stimulering kan ha olika effekt på hälsan.

Referens: Konlaan BB, Björby N, Bygren LO, Weissglas G, Karlsson LG, Widmark M. Attendance at cultural events and physical exercise and health. A randomized controlled study. *Public Health* 2000;114:316–9.

► *Kultur för socialt kapital*

En brittisk granskning av 90 kulturprojekt – Art for Health – för in begreppet socialt kapital i resonemanget om projektens betydelse för hälsa och välbefinnande.

Studien (15) syftar till att granska ett ökande antal Kultur för hälsa-projekt i ljuset av ett allt större intresse för de sociala lika väl som de medicinska bestämningsfaktorerna för hälsa. Teorier om socialt kapital betonar social tillhörighet och sammanhang som några av de viktigaste bestämningsfaktorerna för hälsa och välmående.

Granskningen genomfördes i tre faser. Första fasen var en litteraturgenomgång och internetsökning efter hälsofrämjande kulturprojekt. Andra fasen innefattade en detaljerad kvalitativ undersökning av ett litet antal projekt. Tredje fasen var en enkät som skickades till 246 projektansvariga, varav 90 besvarades. Av projekten syftade 42 procent till att minska ojämlikhet i hälsa mellan olika grupper och 41 procent till att ojämlikhet i den sociala situationen. Trots kopplingen mellan kultur och hälsa visade det sig att få kulturprojekt var utvärderade enligt medicinska kriterier och rapporter om förbättrad fysisk hälsa förekom sällan. Däremot betonar enkätsvaren från de 90 projekten kulturens betydelse för deltagarnas mentala hälsa. Det finns, menar författarna till sammanställningen, en rädsla för utvärderingar för att de mäter för smalt och rättfärdigar kulturprojekt för att de kan vara socialt användbara. De som svarade på enkäterna misstänkte också att utvärderingen kunde komma att länkas till finansieringen. Vid analysen tillämpades därför ett brett begrepp för välmående med följande indikatorer för förbättringar i hälsa:

- Ökad motivation (både inom projektet och i deltagarnas liv generellt).
- Bättre kontakt med andra.
- Människors egen uppfattning om att de har en mer positiv syn på livet.
- Minskad känsla av fruktan, isolering och oro.
- Bättre självförtroende och självkänsla samt social förmåga.

Resultat:

Av de projektansvariga menade 66 procent att deras projekt hade resulterat i större individuell lycka hos deltagarna. 53 procent menade att deltagarna upplevde mindre stress. 57 procent menade att projektet fungerade som terapi för deltagarna.

Förbättrat välmående/förbättrad självkänsla

Enkätsvaren visar att förbättrat välmående och självkänsla är direkt relaterat till kulturellt engagemang och inte bara till det sociala sammanhanget eller den fysiska aktiviteten. Av enkätsvaren framgår att deltagarnas välmående ökade genom att de fick större motivation, bättre kontakter med andra och en mer positiv livssyn samt att rädsla, ensamhet och oro minskade. Detta hade skett inte bara på grund av deltagandet i sig utan för att kulturaktiviteter erbjöd möjligheter att uttrycka sig själv, gav en förhöjd känsla av egenvärde och insikter samt stolthet över vad deltagarna åstadkom. De hade en stark inre känsla av att de utförde något värdefullt och denna känsla förstärktes när deras projektarbete presenterades för allmänheten genom till exempel teaterföreställningar eller utställningar.

PROJEKTUTVÄRDERING

- 91 procent menade att deras projekt bidrog till förbättringar i hälsa i lokalsamhället genom att människors självkänsla utvecklades.
- 82 procent menade att människors självförtroende ökade.
- 59 procent menade att deltagarna fick nya vänner.
- 76 procent menade att projektet bidrog till utveckling av lokalsamhället genom att deltagarnas livskvalitet förbättrades.
- 78 procent menade att projektets deltagare kände sig mer kreativa och självsäkra.
- 64 procent menade att deltagarna fick bättre kontroll över sina egna liv.

Förbättrade skolprestationer

Ett av projekten hade en stark koppling till skolprestationer. Det gällde ett projekt där pojkar fick dansundervisning i sju år. Dessa pojkar presterade bättre i examen än förväntat. För övrigt tycks kulturprojekt i relation till utbildning ha sitt värde genom att man genom dem lär sig annat – som i exemplet med de dansande pojkarna: disciplin, psykisk uthållighet, koordination etcetera – eller att man får konstnärliga färdigheter, som sedan kan användas exempelvis i yrkeslivet. Det finns en växande opinion som menar att kulturprojekts huvudsakliga värde ligger i att de bidrar till ”emotionell färdighet” genom att människor lär sig uttrycka behov, frustrationer och känslor som annars skulle förbli outtalade.

Referens: Art for health. A review of good practice in community-based arts projects and initiatives which impact on health and wellbeing. London: Health Development Agency; 2000. Hämtad 2005-03-07 från <http://www.hda-online.org.uk>.

► *Kultur, natur och hälsa – ett norskt försök*

Projektet ”Kultur gir helse” (1995–2001) i Norge var en satsning av Social- och hälsodepartementet, Kulturdepartementet och Norskt Kulturråd för att stärka lokalsamhällets förebyggande och hälsofrämjande insatser med bas i regionalt och lokalt kulturliv.

Bakgrunden var forskning som visar att storkonsumenter av vård är småförbrukare av kultur och att ensamhet, isolering, fysisk, social och kulturell inaktivitet är hot mot hälsan. ”Kultur gir helse” (16) initierades centralt och genomfördes med stort utrymme för lokal anpassning. Ett Kultur- og helsenettverk, med deltagande av 26 kommuner

och institutioner över hela Norge, bildades. Utgångspunkten var att människor skulle få bättre livskvalitet och ökad förmåga att hantera den egna livssituationen genom att de deltog i meningsfulla kulturaktiviteter.

Satsningen är ett exempel på hur kulturaktiviteter och uttryck kan användas för att nå mål utanför det traditionella kulturfältet och resulterade i ett brett samarbete mellan personer som arbetar med miljö, kultur, hälsa och undervisning. Mellan 1996–1999 genomfördes 32 projekt i landet. Målet var att prova och utforma kulturella aktiviteter i förebyggande, hälsofrämjande och rehabiliterande arbete, att lyfta fram goda exempel och att nå enskilda personer och grupper med lågt deltagande i kulturlivet, exempelvis äldre med små nätverk, personer med psykiska problem eller belastningsskador samt barn och ungdomar med behov av särskilt stöd, flyktingar och invandrare.

Resultat: Utvärderingen visar att kulturdeltagande främjar hälsa på olika sätt. Många aktiviteter har bidragit till hälsa genom att ge målgrupperna trivsel och samvaro och därigenom en roll att spela och en plats i lokalmiljön. Marginaliserade grupper och individer har fått en ökad social gemenskap. Hälso-

och socialarbetare har varit drivkrafter i många av delprojekten eftersom de redan tidigare kände till kulturens indirekta påverkan på människors uppfattning om identitet och tillhörighet.

Det var emellertid inte helt oproblemiskt att utvärdera projektet. Ibland blev det sociala livet omkring kulturaktiviteten inte en biprodukt utan själva huvudsaken. Utvärderarna bekymrar sig över att

»Det finns en växande opinion som menar att kulturprojekts huvudsakliga värde ligger i att de bidrar till ›emotionell färdighet‹ genom att människor lär sig uttrycka behov, frustrationer och känslor som annars skulle förbli outtalade. «

kulturbegreppet i ”Kultur gir helse” inte bara utvidgades utan också blev urvattnat. Utvärderingen visar emellertid att kultursatsningen bidrog till hälsa genom att ge människor upplevelser och livsinnehåll.

Satsningen har haft konsekvenser även på strukturell nivå och inneburit tendenser till perspektivskiften. En grund har lagts för samarbete mellan institutioner, organisationer och personer som tidigare arbetat var för sig, vilket är förändringar som kanske på lång sikt är viktigare än effekter som har nåtts för enskilda. Satsningen har visat att kultur i sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbete samt rehabilitering bör stödjas både med hälsomässiga, ekonomiska och etiska argument. För att en sådan satsning ska få större genomslag både på lokal och central nivå behövs dock en kontinuerlig kommunikation mellan olika aktörer på flera arenor.

Referens: Baklien B, Carlsson Y. Helse og kultur. Prosessevaluering av en nasjonal satsning på kultur og helsefremmende virkemiddel. NIBR:s projektrapport 2000:11. Oslo: NIBR; 2000.

► *Rekreation och psykisk hälsa*

En rapport som baseras på svenska folkhälsoundersökningar och ett antal andra rapporter visar att aktiviteter som psykiskt friska ägnar sig åt ger en bred och allsidig psykisk, social och fysisk stimulans.

Undersökningarna (17) rör gruppen 16–92 år. Begreppet ”rekreation” inbegriper 18 olika rekreationsaktiviteter: friluftsliv; trädgård, fritidshus, koloni; djur; kultur; TV, video, bio; föreningsliv; motion som gymnastik, jazzdans, jogging; anläggningsidrott; bad, båt, segling; fiske, jakt, skytte; hobby som handarbete, meka; musik, spela, sjunga, lyssna; religiösa aktiviteter; nöjen som restaurang, dans, bollspel; åskådare på idrott; umgänge med familj, släkt och vänner; spel som tips, trav, bingo.

Resultat: Analyser av folkhälsoundersökningarna visar att rekreationens inriktning och kvalitet har stor betydelse för människans psykiska hälsoläge, för hur hon tar hand om sig själv och hennes förmåga att hantera och bemästra livsproblem. Jämförelser av befolkningsgrupper visar att de som har sämre psykiskt hälsoläge ägnar sig åt få, passiva och lågstimulerande aktiviteter med dominerande inslag av TV, spel och musiklyssnande. De med bättre psykiskt hälsoläge har en större variation av aktiviteter och ägnar sig mer åt friluftsliv, trädgård och annat som sker i naturen.

När man analyserar aktiviteter som den psykiskt friskare delen av befolkningen ägnar sig åt visar det sig att aktiviteterna ger en bred och allsidig psykisk, social och fysisk stimulans. De bedöms av en majoritet av befolkningen ha högt hälsovärde och ger särskilt goda effekter vid behandling av psykisk ohälsa. Effekterna av rekreationen beskrivs som länkar i en kedja – förbättrad sinnesstämning eller lägre ångestgrad kan leda till psykiska, sociala, fysiologiska, fysiska och ekonomiska effekter i en och samma process. Förbättrad sinnesstämning kan exempelvis leda till en rad fysiologiska förändringar som förbättrat immunförsvar, större gemenskap och integration samt i slutändan till minskat vårdberoende och lägre vårdkostnader.

»Förbättrad sinnesstämning kan exempelvis leda till en rad fysiologiska förändringar som förbättrat immunförsvar, större gemenskap och integration samt i slutändan till minskat vårdberoende och lägre vårdkostnader. «

Referens: Norling I. Rekreation och psykisk hälsa. Dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa. Göteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset, vårdforskning; 2001.

Natur

► *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsan*

Vid Sveriges Lantbruksuniversitet pågår ett antal forskningsprojekt om hur natur och parker påverkar livskvalitet och hälsa.

Forskning med tvärvetenskaplig inriktning om utomhusmiljöns betydelse och påverkan på hälsan (18) bedrivs sedan 1980-talet vid Statens lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, där landskapsarkitektur, medicin och miljöpsykologi integreras. Bland annat arbetar man med terapiträdgårdar som behandlingsmetod och undersöker betydelsen av olika typer av trädgårdsdesign och aktiviteter. Studierna är både kvalitativa (dagböcker, beteendeobservationer och samtal) och kvantitativa (fysiologiska mätningar av bland annat puls, blodtryck och koncentrationsförmåga).

Resultat: Utvärderingarna visar att natur och grönområden påverkar människan och att exempelvis vistelser och aktiviteter i naturen verkar gynnsamt på stressade personer. Koncentrationsförmågan förbättras och blodtryck och puls påverkas positivt. Trädgård som fritidssyssla har en positiv inverkan på hälsan.

Som ett exempel refereras i artikeln en studie, som visar att stressymtom och trötthet ökade med avstånd till ett grönområde. 1 000 slumpvis utvalda svenskar tillfrågades om motionsvanor i relation till avstånd till naturen. De som hade nära till natur/grönområde (max 50 m) tog i allmänhet en promenad 3–4 gånger i veckan, medan de som hade mer än 1 000 meter till grönområde sköt upp promenaden till helgen.

Referens: Grahn P. Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression. *Svensk Rehabilitering* 2001;3:18–21.

För övriga forskningsprojekt och publikationer vid Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp, se www.lpal.slu.se/personal/patrikg.html, återfunnen 2005-05-06.

Arbetslivet

► *Konstnärer på arbetsplatsen*

I projektet AIRIS (*Artists in Residence*) har åtta konstnärer under tio månader varit anställda på 20 procent i åtta företag i Västra Götaland. Konstnären arbetade fram ett koncept tillsammans med de anställda.

AIRIS är ett kulturprojekt med fokus på arbetslivet, som sedan år 2002 drivs av Skådebanan Västra Götaland (19). Projektet har en referensgrupp med företrädare för LO, Svenskt Näringsliv och Arbetsförmedlingen Kultur i regionen samt regionens konsulenter inom olika konstområden. Det dokumenteras och utvärderas fortlöpande av bland andra Stockholms universitet, företagsekonomiska institutionen, och forsk-

ningsprogrammet Fenix vid Chalmers tekniska högskola i Göteborg och Handels-
högskolan i Stockholm. Utvärderingen bedrivs tvärvetenskapligt av beteendevetare,
ekonomer och ingenjörer och arbetslivsfrågor är centrala.

SYFTENA MED AIRIS

- Att skapa nya gränssnitt mellan kulturlivet och arbetsplatser inom privat och offentlig sektor genom ett processinriktat samarbete.
- Att utveckla arbetsplatsens kreativa potential och därmed stärka dess konkurrenskraft.
- Att bredda konstnärernas arbetsmarknad och inspirera till nya arbetsmetoder.

Under år 2003–2004 genomfördes delprojektet ”Åtta konstnärer på åtta företag”. På ett företag skapade en filmare tillsammans med fyra anställda en film som försökte fånga företagets ”själ” med utgångspunkt från företagets ledord: *Communication, Commitment, Confidence*. Filmaren menar att arbetet har väckt frågor som inte skulle ha dykt upp annars, till exempel hur kommunikationen mellan de olika avdelningarna fungerar och hur företaget ska utvecklas när det växer.

En dansare kom till ett företag som tillverkar miljövänlig bensin och gjorde dansframträdanden, visade film om dansares arbetsvillkor och tog med sig anställda på dansföreställningar. Men framför allt gjorde hon en film om hur arbetet på företaget gick till och fick de anställda att se på sitt arbete med nya ögon, exempelvis att det kan ses som en dans när fyra truckar lastar samtidigt.

Närmare 10 procent av personalen anmälde sig när konstnären på ett annat företag inbjöd till att gestalta företagets sex kodord – kreativitet, kommunikation, arbetsglädje, öppenhet, kunskapsöverföring och gruppdynamik. Gestaltningarna skedde bakom en belyst skärm och överfördes senare på blåstrat glas. Resultatet hänger nu i varje våningsplan på företaget. ”Här fick man en chans att göra något roligt tillsammans på arbetstid, men utan den vanliga prestationshetsen”, var en kommentar från en av deltagarna.

En dramatiker på ett städföretag med många olika nationaliteter gjorde en pjäs tillsammans med städarna. Arbetet avslöjade oanade talanger hos dessa och bidrog till att synliggöra människorna bakom städvagnen.

Även på Arbetslivsinstitutet, med en hög andel anställda forskare, arbetade en bildkonstnär med att förbättra personalens kreativitet. Hon organiserade bland annat konstpauser på fredagseftermiddagarna där hon presenterade olika samtida konstnärer och

förde samtal om framför allt konst i offentliga miljöer som skapat debatt, konstens språk och vad som är konstens rum. Hon organiserade också olika workshops. De anställda var positiva. ”Vi har mycket kreativitet inom oss, som vi inte får utlopp för i vårt dagliga analytiska arbete...”, ”Konstnären har fått oss att diskutera vad som är konst...”.

Konstnären fick frågan vad som skulle hända om konsten fick en mer permanent plats i forskarvärlden: ”Den stora stötestenen är frågan om tid, som konstnär arbetar man i långsamma processer och den tiden finns det inte riktigt plats för. Samtidigt har projektet visat att de som arbetar här har ett behov av att blir störda då och då, och kanske är det där som konsten ska komma in, som kreativa störningar.”

Resultat: Målet att skapa nya gränssnitt mellan kulturliv och arbetsplatser uppfylldes redan genom projektets utformning. Det övergripande syftet uppfylldes genom den återkommande kommunikationen mellan konstnär och arbetsplats. Projektet har bidragit till att utveckla arbetsplatsernas kreativa potential genom att erbjuda utmanande och stimulerande avbrott från arbetsvardagen. För vissa anställda har projektet gett kreativa impulser i arbetet, medan andra haft ett mer personligt möte med konstnären. Projektet har visat på nya möjliga arbetssätt för konstnärerna och gett impulser i deras eget skapande.

Referens: AIRIS projektbeskrivning. Hämtad 2005-03-08 från:
<http://www.vg.skadebanan.org>.

► *Bättre hälsa med kulturaktiviteter*

En randomiserad kontrollerad studie bland SKTF-medlemmar i Umeå.

Medlemmar i Svenska Kommunaltjänstemannaförbundet (SKTF), anställda av landstinget i Umeådistriktet i Västerbotten, deltog under två månader i ett randomiserat kontrollerat försök omfattande 90 personer (20). Ena hälften erbjöds vid åtta tillfällen gratis deltagande i gruppaktiviteter som bestod av endera biobesök, konsertbesök, konstmuseibesök eller körsång. De andra fick vänta med aktiviteterna till efter studien.

Resultat: Båda grupperna förbättrades i ett antal hälsoavseenden, men de som deltog i kulturella aktiviteter förbättrades signifikant mer vad gäller det allmänna upplevda hälsotillståndet, den fysiska hälsan och vitaliteten. De sociala återverkningarna av fysiska krämpor blev lägre hos dem. Det fanns också en tendens till att deltagarna i kulturaktiviteter kände sig mera stimulerade av sitt arbete och att deras immunförsvar förbättrades.

Referens: SKTF KULTUR. Kultur för ett friskare liv. Stockholm: SKTF; 2005. Studien är planerad att publiceras av Bygren LO et al. i en vetenskaplig tidskrift.

Miljö och design

► Skapande ger delaktighet

En konstnär arbetade i ett bostadsområde i Helsingfors i dialog med de boende för att förbättra boendemiljön.

Community Art utgår från en bred syn på konst och kultur och kan uppfattas som socialt inriktat kulturarbete i boendemiljöer. Det genomförs ofta av konstnärer. I den refererade rapporten (21) diskuteras ett flertal projekt. Som exempel kan nämnas ett projekt i bostadsområdet Pihlajisto i Helsinki, som syftade till att motverka marginalisering. Den professionella konstnären Ritva Harle blev alltmer bekymrad över problemen i bostadsområdet, till exempel slängdes sopor i trapporna och ungdomar vandaliserade både lägenheterna och omgivningarna. Hon startade en dialog med andra i sitt bostadsområde eftersom området präglades av dessa sociala problem. Det första projektet gällde att måla trappuppgångarna. Tillsammans med en fritidsledare inspirerade konstnären ungdomar och deras föräldrar att själva utforma målningen. Andra förbättringar som också genomfördes var att ett område som var täckt med skräp gjordes till en lekplats för barn och att trappfönster dekorerades med glasmålningar.

»För att en miljö ska vara hälsofrämjande måste den vara harmonisk samtidigt som den ger rum för förändring och organisk utveckling.«

Resultat: Rapporten diskuterar hur man ska gå tillväga för att utvärdera projekt av den här typen. Ska de överhuvudtaget utvärderas och i så fall "hur" och "vad"? Är det resultaten på miljön eller det estetiska värdet som ska beaktas? Eller bör projekten utvärderas med avseende på livskvalitet och välmående hos deltagarna? Utvärderingen av exemplet ovan visade att eftersom ungdomarna själva utformat målningarna började de bry sig mer om sitt område och vandalisering – samtidigt som andra problem minskade.

Referens: van Delft M. Community art – implications for social policy. Themes from Finland 1998;6.

► Design skapar trivsel och välbefinnande

En hälsofrämjande miljö måste vara harmonisk samtidigt som den ger rum för förändring och organisk utveckling.

Arkitektur och inredningsmiljöer kan få oss att må både bra och dåligt. I den refererade boken (22) intresserar sig författaren främst för hur design och konstruktion kan användas för att skapa trivsel och välbefinnande.

Resultat: För att en miljö ska vara hälsofrämjande måste den vara harmonisk samtidigt som den ger rum för förändring och organisk utveckling. Nya byggnader bör vara i dialog med den miljö de placeras i. I strikt biologisk mening är ljuset viktigt eftersom hormonproduktionen som påverkar hypofysen stimuleras av dagsljus.

Referens: Day C. Places of the soul. Architecture and environmental design as a healing art. London: The Aquarian Press; 1993.

► *God vårdmiljö främjar läkeprocessen*

En antologi beskriver friskfaktorer i vårdmiljön.

Ett antal forskare redovisar undersökningar (23) om sjukhusmiljöns betydelse för patienters hälsa och visar att patienters läkeprocess liksom personalens kreativitet och välbefinnande främjas av en god fysisk miljö.

Resultat: Utmärkande för en god vårdmiljö är exempelvis små enheter med närhet till varandra, breda korridorer, stora fönster med mycket ljusinsläpp samt en ljus och harmonisk färgsättning. Andra hälsofrämjande faktorer är bildkonst på väggarna, gärna med naturmotiv, ljudet från porlande vatten, fontäner, tillgång till trädgård samt levande musik.

Referens: Dilani A. Design & health – therapeutic benefits of design. Stockholm: Svensk Byggtjänst; 2001.

Äldre

► *”Kultur i vården och vården som kultur”*

Forskningsprogrammet stöder forskare som kombinerar naturvetenskap och samhällsvetenskap med humaniora.

Tillsammans med Stockholms läns landsting och Karolinska Institutet driver Stockholms läns museum sedan 1993 det tvärvetenskapliga forskningsprogrammet ”Kultur i vården och vården som kultur” (24). Forskningsprogrammet stöder forskare vid svenska universitet och högskolor som i sina projekt kombinerar ämnesområden som konst, musik, dans, litteratur, hortikultur, etnologi, socialantropologi med omvårdnad, psykologi/psykiatri, medicin och pedagogik. Det förenar därigenom naturvetenskap och samhällsvetenskap med humaniora. Geriatrisk och gerontologisk forskning med kulturinslag stöds, men även projekt inriktade på barn och ungdom kan få forskningsmedel.

Forskningsprogrammet har genomfört 96 olika forskningsprojekt och fört ut resultat från dem på årliga konferenser sedan 1994, i bokform, i vetenskapliga och populär-

vetenskapliga artiklar, i dokumentationen på nordiska och internationella konferenser. Bland de böcker som sprider forskningsresultaten kan nämnas *Konst på sjukhus till glädje för alla*, *När orden inte räcker*, *Om åldrande, kultur och äldres matvanor*, *Dans på gränsen*, *Tänkvärda trädgårdar i vården*, *Om forskningsprogrammet Kultur i vården visavi vården som kultur*, *Slutrapport, Kokbok för aktiviteter inom äldreården*, med flera. Forskningen har bidragit till att väcka intresse för att starta lokala projekt i landet. Ett aktivt nätverk med landsting och kommuner har bildats och årligen utges en sammanfattning av verksamheter under rubriken ”Kultur i vården i Sverige”.

Forskningsprogrammet satsar konsekvent på tvärvetenskaplig forskning. Det bärs av en helhetssyn, som beaktar människan både från medicinsk och biologisk synpunkt och som kulturvarelse med kulturellt sinnliga behov.

Referens: Forskningsprojektet Kultur i vården och vården som kultur.

Hämtad 2005-03-08 från <http://www.lansmuseum.a.se>.

► Kultur och hälsa för seniorer

Pågående projekt med kultur till äldre för att ge dem intellektuell stimulans.

Projektet (25) startade år 2000 i Umeå för att föra ut kultur till seniorer (personer som uppnått pensionsålder och däröver) med utgångspunkt i forskning och beprövad erfarenhet som visat positiva resultat. Vid arbetets början konstaterades att gudstjänster och bingo var de enda aktiviteter som erbjöds och att cirka 90 procent av seniorerna på boendeheter eller de som fick hjälp av hemtjänsten var intellektuellt understimulerade. Utöver praktiskt kulturarbete för äldre i Umeå med omnejd, skapar projektet ett nätverk mellan olika organisationer som arbetar med kultur i olika former. Nätverket verkar för ett bredare utbud av kulturella evenemang till äldre på och utanför institutioner. På lokal nivå genomförs arrangemangen med hjälp av nätverkets personal eller med anställda inom social- eller kulturförvaltningen i regionen. Projektet har också resulterat i en rad spin off-effekter som till exempel generations- och kulturöverbyggande möten.

Ett forskningsarbete, lett av professor Lars Olov Bygren, har inletts för att utforska orsakssambandet mellan kulturupplevelser och välbefinnande. Hälsoeffekterna jämförs mellan två grupper vid två seniorboenden. En grupp har deltagit i inomhusboule en gång per vecka under fyra månader, den andra gruppen har sett och diskuterat bildkonst lika ofta och lika länge. Mätningarna före och efter avser främst välbefinnande, ork, energi och stressnivåer.

Referens: Projektet kultur för seniorer – kultur och hälsa. Hämtad 2005-04-04 från <http://www.umea.se/halsa>.

► *Care & Culture*

Ett projekt för att förbättra omvårdnad och öka arbetsglädjen hos personal och elever.

Det EU-stödda pilotprojektet *Care & Culture* (26) kom till stånd som ett led i Huddinge kommuns personalrekryteringsprogram. Avsikten var att göra arbete och utbildning inom vårdsektorn mer attraktiva, förbättra omvårdnad och vårdutbildning och öka arbetsglädjen hos personal och elever samt att öka hänsynen till vårdtagarnas sociala och kulturella behov. Under projektperioden 2001–2003 har 25 enheter deltagit varav 20 inom äldre- och fem inom handikappomsorgen. Därefter har arbetet ingått och vidareutvecklats i den ordinarie verksamheten. Projektet bestod av två delar:

- En kvalificerad handledarutbildning för vårdbiträden och undersköterskor för att kunna ta hand om elever från omvårdnadsprogrammet *Care & Cultures* lärlingsutbildning.
- Medarbetarutveckling i form av utbildning av utvecklingsombud och övriga intresserade medarbetare genom inspirationsdagar för att förankra en *Care & Culture*-profil.

Resultat: Projektet har lett till att nya pedagogiska metoder tagits fram och att handledare har utvecklat sin förmåga att handleda programmets elever. Flertalet av deltagarna i båda projektdelarna har blivit mera medvetna om kulturens betydelse och har ökat sin förmåga att känna igen och ta hänsyn till vårdtagares sociokulturella behov. Dessutom har projektet bidragit till att deltagarna upplevt ökat inflytande, delaktighet och tillfredsställelse i arbetet.

Referens: Slutrapport *Care & Culture*. Hämtad 2005-04-18 från:
<http://www.huddinge.se>.

► *Minskad isolering bland äldre med hjälp av kultur*

En experimentell studie om social isolering bland 30 personer i äldreboende.

Syftet var att öka de äldres sociala aktivitet, kompetens och självständighet och bryta social isolering och passivitet. Av 65 äldre människor på en våning i ett äldreboende valdes 30 ut för att delta i studien (27). I samma äldreboende valdes lika många med likartad bakgrund som kontrollgrupp. Metoden som användes var ett aktivitetsprogram, där deltagandet systematiskt rapporterades och sammanställdes, samt intervjuer och medicinska undersökningar.

Aktivitetsprogrammet för experimentgruppen utformades av personalen och de äldre i samverkan. Grupper bildades för exempelvis botanik, konst, historia, musik, sång och omgivningens fysiska utformning. Deltagarna erbjöds även utflykter som picknickar och teaterbesök. Allt skedde inom ramarna för boendets normala budget. I kontrollgruppen hölls aktiviteterna på normalnivå.

Resultat: Aktivitetsprogrammet visade sig effektivt för att bryta social isolering och motverka understimulering. Blodprov visade positiva värddeförändringar avseende könshormonerna testosteron och östrogen. Hemoglobin A1c-nivån, som är ett mått på stress, sjönk signifikant hos experimentgruppen jämfört med kontrollgruppen. Vissa uppbyggande ”anabola” hormoner ökade sin aktivitet i experimentgruppen i jämförelse med kontrollgruppen. De fysiologiska undersökningarna visade också att kontrollgruppen tappade kroppslängd i jämförelse med undersökningsgruppen. (I dessa höga åldrar är det normalt att krympa men under mätperioden krympte alltså försöksgruppens deltagare mindre än förväntat – vilket kan ha berott antingen på att läkande anabola processer stimulerades eller helt enkelt på att deltagarna i försöksgruppen var stoltare och gladare och därför sträckte mera på sig när kroppslängden mättes.)

»Aktivitetsprogrammet visade sig effektivt för att bryta social isolering och motverka understimulering. Blodprov visade positiva värddeförändringar avseende könshormonerna testosteron och östrogen. Hemoglobin A1c-nivån, som är ett mått på stress, sjönk signifikant hos experimentgruppen jämfört med kontrollgruppen. «

De äldre intervjuades före projektets start samt tre respektive sex månader senare. Experimentgruppen var mer socialt aktiv och deltog mer i utflykter och arbetsterapi jämfört med kontrollgruppen och kontakten med personalen var mer aktiv. Det blev vanligare att de äldre i experimentgruppen och personalen drack kaffe tillsammans, gick och handlade och tog promenader. I kontrollgruppen ökade kontakterna mellan de äldre, både i vardagen och vid de regelbundna gruppmötena.

Referens: Arnetz B, Theorell T, Levi L, Kallner A, Eneroth P. An experimental study of social isolation of elderly people. Psychendocrine and metabolic effects. Psychosomatic Medicine October 1983;45(5).

Dans och musik

»De nio muserna var skyddsgudinnor för de sköna konsterna, var och en inom sitt område. Muserna lydde under musikens, vetenskapens, poesins och målarkonstens gud Apollon och föddes för att ge världen en röst. Innan de fanns, var världen tyst och kall. <<

Genom historien har dans och musik haft en betydelsefull social och rituell funktion. Musik, sång och rytmiska kroppsörelser har hjälpt människan att skapa och förstärka känslan av samhörighet och bekräftat gruppens identitet.

Dans och rörelse är troligen några av de mest ursprungliga kulturella uttrycksmedlen. Musik hör nära samman med dans och rörelse och är ett av de mest utforskade områdena inom kultur och hälsa.

Dansterapi är en icke-verbal typ av psykoterapi, en stor del av kommunikationen sker genom rörelser som främjar den fysiska och psykiska integrationen hos individen.

► Dansterapi med dementa

En explorativ studie med syfte att identifiera och beskriva några aspekter av kommunikation med demenspatienter.

Studien (28) utgår från antagandet att dansterapi kan främja kommunikationen med människor som har demens. Den utfördes på ett hem för dementa i Stockholm med sju personer över 70 år, i form av tio filmade sessioner. Initiativ i gruppen beskrevs och analyserades både på grupp- och individnivå. Terapeuten tog flest initiativ, ofta genom att börja röra sin kropp och fråga eller uppmuntra deltagarna att följa med i en sång eller en dans. I dessa situationer tenderade deltagarna att följa terapeutens rörelser. De få egna initiativen från deltagarna var ganska vaga och behövde uttalat stöd av terapeuten.

Resultat: Tre olika uttrycksformer beskrivs: tal – dialog, sång – musik, rörelse – fantasi. De tre uttrycken användes på olika sätt av individerna i gruppen. De flesta av deltagarna hade svårigheter med tal – dialog. Om konversationen blev abstrakt var det svårt för dem att följa med, men de kunde kompensera sin brist på ord med gester och kroppsliga rörelser. I sång- och musikaktivitet kunde deltagarna uttrycka känslor och humör, men också improvisera och ibland föra små sångdialoger. I improviserade rörelsefantasier kunde deltagarna skapa danser

eller fragment av danser, som kommunicerade deras känslor och tankar. Slutsatsen är att användandet av dessa tre uttrycksformer främjar aktivitet samt förmågan och kreativiteten att skapa inre bilder hos demenspatienterna.

**»I dansen kan de deformerade lemmarna, kropparna lösas upp, ta ny gestalt
Dansens kropp rör sig i ny Rymd Tid
Den lägger ljus kring den virvlande kroppen, mjuk, mjuk
Det ljus som strömmar ur kroppens sår blandas med dansens nya ljus. <<**
Göran Sonnevi, Det omöjliga

Referens: Nyström K. Dans på gränsen. Demensdrabbades kommunikation i dans-terapi. Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet; 2002.

► *Guidad musikerapi påverkar humör och endokrina (hormonella) funktioner*

Musikerapi i grupp enligt GIM-metoden – en randomiserad, kontrollerad studie av musikens fysiologiska och känslomässiga effekter.

Guided Imagery and Music Therapy (GIM) är en metod som violinisten och musikterapeuten Helen Bonny utvecklade i början av 1970-talet i USA. I studien (29) fördelades 28 friska vuxna (23–45 år) slumpmässigt på två grupper, GIM-gruppen och en kontrollgrupp (grupp på väntelista, som fick gå igenom programmet senare). Blodprover togs från deltagarna i båda grupperna före och efter programmet samt vid uppföljning. GIM-gruppen fick två gånger i veckan under 13 veckor lyssna till musik, speciellt utvald för att väcka associationer av känslomässig karaktär. Efter sessionen diskuterade terapeuten och deltagaren de bilder som frammanades av musiken.

Resultat: GIM-gruppen rapporterade signifikant mindre depression, trötthet och humörstörningar än kontrollgruppen och uppvisade också en signifikant sänkning av kortisolnivån vid uppföljningen. En kort serie GIM-sessioner kan alltså påverka deltagarnas humör positivt och sänka kortisolnivån hos friska vuxna, vilket kan ha betydelse för kroniskt stressade personers hälsa.

Referens: McKinney CH, Antoni MH, Kumar M, Tims FC, McCabe PM. Effects of guided imagery and music (GIM) therapy on mood and cortisol in healthy adults. *Health Psychology* 1997;16(4):390–400.

► *Kvinnor, barn och tonåringar påverkas mest av musik*

En metaanalys som redovisar effekter av musik i terapeutiska program.

Faktorer som studerades (30) var smärt- och ångesttillstånd samt fysiologiska reaktioner, exempelvis av elektrisk aktivitet i muskulatur, blodtryck och hjärtfrekvens.

»Effekten var störst för patienter hos tandläkaren och personer med kronisk smärta, till exempel migrän eller huvudvärk. Levande musik, presenterad av en musikerapeut, hade bättre effekt än inspelad. «

Resultat: Musiken hade större effekt på kvinnor än på män samt på barn och tonåringar jämfört med vuxna och spädbarn. Musiken var mindre effektiv vid svår smärta eller allvarlig diagnos. Effekten var störst för patienter hos tandläkaren och personer med kronisk smärta, till exempel migrän eller huvudvärk. Levande musik, presenterad av en musikerapeut, hade bättre effekt än inspelad.

De kraftigaste effekterna observerades bland annat för andningsfrekvens, registrering av elektrisk aktivitet i muskulatur, konsumtion av smärtstillande medel och självrapporterad smärta. Minsta effekterna noterades för förlossningslängd, mängd bedövningsmedel, sjukhusvistelsens längd och nyföddas beteende.

Referens: Standley J. Music as a therapeutic intervention in medical and dental treatment. Research and clinical applications. I: Wigram T, Saperston B, West R. The art & science of music therapy. A handbook. Chur: Harwood Academic Publishers; 1995.

► *Amatörer mår bättre av att sjunga än professionella*

En empirisk studie som jämför effekten av sångundervisning på välbefinnande hos amatörsångare och professionella.

Åtta amatörsångare och åtta professionella sångare, som hade tagit sånglektioner minst sex månader, ingick i studien (31) där man både registrerade fysiologiska processer och gjorde halvstrukturerade intervjuer efter sånglektionerna.

Resultat: Sånglektioner verkade främja mer välmående och mindre stress hos amatörsångare än hos professionella. Amatörsångarna tog sånglektioner för att uttrycka sig och må bra samt för att bli avspända. De rapporterade ökad glädje och upprymdhet efter sånglektionerna, men det gjorde inte de professionella. Analyser av biologiska stressmarkörer visade att de professionella hade mer tecken på uppvarvning jämfört med amatörerna. Båda grupperna kände sig mer energiska och avspända och hade en ökad koncentration av oxytocin, ”lugn-och ro hormonet” i blodet efter sånglektionen. Intervjuerna visade att de professionella var klart prestationsinriktade med fokus på sångteknik, röstbehandling och kroppen.

»Sånglektioner verkade främja mer välmående och mindre stress hos amatörsångare än hos professionella. «

Referens: Grape C, Sandgren M, Hansson L-O, Ericson M, Theorell T. Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. Integrative Physiological & Behavioural Science January–March 2003;38(1):65–74.

► *Musiklektioner höjer intelligenskvoten*

Ett första försök (32) att testa hypotesen att musiklektioner bidrar till ökad intelligens. En annons i en lokal tidning erbjuder 6-åringar gratis undervisning i musik eller drama under ett år. 144 barn fördelades slumpvis på två olika typer av musikundervisning

(keyboard eller sång) eller till kontrollgrupper, som antingen fick dramaundervisning eller ingen extra undervisning alls. IQ mättes både före och efter försöket. Den slutliga analysen inkluderade 132 barn.

Resultat: Denna undersökning ger bevis för att musiklektioner utvecklar intellektet relativt blygsamt men brett. Jämfört med barnen från kontrollgrupperna visade barnen i musikgrupperna en större ökning av IQ över hela skalan. Helt oväntat visade barnen i dramagruppen förbättringar i sitt sociala beteende, vilket inte var fallet med deltagarna i musikgrupperna.

Referens: Schellenberg EG. Music lessons enhance IQ. *Psychological Science* 2004; 15(8):511–4.

► *Utökad musikundervisning har effekter på skolbarns hälsa och sänker stresshormonet kortisol*

En pilotundersökning där barns utveckling studeras över tid genom intervention av musik respektive dataundervisning.

68 skolbarn (varav 36 flickor) i åldrarna 11–12 år inkluderades i studien (33). En klass erbjöds 60 minuters extra musikundervisning per vecka under ett års tid. En annan klass från samma skola erbjöds dataundervisning under motsvarande tid. En jämförelsegrupp följde ordinarie schema. Mätinstrumenten utgjordes av frågeformulär, intervjuer med lärare samt salivprover.

Resultat: Stressnivåerna i musikgruppen visade en signifikant variation över tid med en tydlig sänkning vid läsårets slut. I de andra grupperna noterades ingen förändring. Intervjuer med lärare visade att förhållandena i klassrummet med avseende på arbetsro, gruppdynamik och kamratanda var gynnsammast i musikgruppen.

Referens: Södergren Å. *Mänsklig utveckling genom musikaliskt samspel (MUMS)*. Magisteruppsats. Stockholm: Karolinska Institutet; 2004.

► *Fysiologiska effekter av musik*

Ett experiment där försökspersoner undersöktes fysiologiskt och själva bedömde sina känslor när de lyssnade till musik.

Studien (34) undersökte om musik lockar fram känslomässiga reaktioner hos lyssnaren eller helt enkelt uttrycker känslor som lyssnaren känner igen i musiken. 38 försökspersoner deltog i experimentet och fick lyssna till musik som uttryckte tre känslor: sorg, fruktan och glädje. Andningsmönster, hjärtfrekvens, blodtryck, pulshastighet med

mera registrerades. 40 andra försökspersoner gjorde en bedömning av sina egna känslor när de lyssnade till musik som uttryckte sorg, fruktan, glädje och spänning.

Resultat: De fysiologiska mätningarna korrelerade med de känslomässiga bedömningarna och visade att musiken hade en signifikant fysiologisk effekt. De ”sorgsna” musikstyckena gav de största förändringarna i hjärtfrekvens, blodtryck, hudmotstånd och temperatur. Stycken som uttryckte fruktan gav de största förändringarna i perifert blodflöde och tryck. Stycken som uttryckte glädje gav de största förändringarna i andningsmönster. Resultaten stöder hypotesen att musik lockar fram känslomässiga reaktioner i lyssnaren.

Referens: Krumhansl CL. An explanatory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology* 1997;51(4):336–52.

► *Musikens betydelse för att förstärka och förändra känsloläget*

En översiktsstudie och en enkätstudie om vardagslyssnande av musik.

Färiska studier (35) bekräftar att musik både kan uttrycka och framkalla känslor. En översiktsstudie visar att tidigare forskning ofta bortsett från det sociala sammanhanget, där musik och känslor uppstår. Detta gäller såväl den situation i vilken musikaktiviteten äger rum som det större sociokulturella sammanhanget.

Kvalitativa studier, där man använt sig av djupintervjuer, indikerar att musiklyssnande ofta sker för att förstärka upplevda känslor och för att förändra känsloläget. Musiken genomsyrar vardagslivet på ett påtagligt sätt.

En enkätstudie med 141 deltagande musiklyssnare, 77 kvinnor och 64 män i åldrarna 17–74 år, varav drygt hälften spelade ett instrument, gav ny kunskap.

Resultat: Mer än 60 procent av deltagarna lyssnade flera gånger per dag till musik. Men endast i 4 procent av tillfällena var detta alltid huvudsysselsättningen, musiklyssnande skedde istället tillsammans med hushållsarbete, som bakgrund i sociala sammanhang och i samband med bilkörning, cykling och jogging.

Vidare visade enkätsvaren att människor väljer olika musikstycken i olika sammanhang och vid olika tidpunkter för att förstärka eller förändra sitt känsloläge.

Dessa resultat bekräftar att känslor i hög utsträckning är primära motiv för att lyssna till musik.

Referens: Juslin PN, Laukka P. Expression, perception and induction of musical emotions. A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research* 2004;33(3):217–38.

► Musik i vården av dementa

Fallstudier (36) visar att dementa patienter reagerar positivt på vårdgivarens sång.

Artikelförfattarna introducerar termen MTC (*music-therapeutic caregiving*) för att beskriva en aktiv form av musikutövande som innebär att vårdare sjunger för eller med sina patienter under tiden de ger omvårdnad. Fallstudien som presenteras i artikeln är representativ för nio av de tio som gjordes och beskriver en dement kvinna, 85 år. Hon videofilmades när hon fick hjälp med morgonrutinerna (tvätt, tandborstning etcetera) av sin vårdare, först som vanligt med talade instruktioner. Därefter filmades hon i liknande situationer medan vårdaren sjöng och bara gav talade instruktioner emellanåt.

Resultat: I det första fallet, när personalen talade med kvinnan, var hon förvirrad, agerade aggressivt och gjorde motstånd. Under sångsessionen visade kvinnan ingen aggressivitet, hon skrattade och hennes ansiktsuttryck var lugnt och tillfredsställt. Hon verkade också förstå talade instruktioner bättre. Artikelförfattarna drar slutsatsen av fallstudierna att både familjemedlemmar och vårdpersonal kan använda sång som ett medel för att få bättre kontakt med dementa personer.

»... vårdpersonal kan använda sång som ett medel för att få bättre kontakt med dementa personer. «

Referens: Brown S, Götell E, Ekman S-L. Music-therapeutic caregiving. The necessity of active music-making in clinical care. *The Arts in Psychotherapy* 2001; 28:125–35.

► Musik och konst lockar fler att gå i trappor

Ett experiment med skyltar och observationer gjordes för att undersöka om trapporna i en byggnad användes i högre grad då musik och konstverk fanns i trapphuset.

Studien (37) bestod av observationer av trappa och hiss i ett åttavåningshus med cirka 700 hel- och deltidsarbetande. Observationer genomfördes under en förstudie (3 veckor), två interventionsperioder samt en uppföljningsperiod (vardera 4 veckor). Vid den första observationen användes enbart skyltar med uppmaningen ”Använd trapporna för din hälsa”, som placerades vid hissen och vid trappuppgången. Vid den andra observationen kompletterades skyltarna av konstverk och musik i trapphuset. Konsten som hängdes i trapphuset ändrades varje vecka, liksom musiken som kunde höras på alla våningar.

Varje observation varade tre dagar per vecka och tre timmar per dag. Det totala antalet observerade personer var drygt 35 000.

Resultat: Fler människor använde trapporna då det fanns musik och konstverk där, jämfört med när man enbart använde uppmanande skyltar. Fler kvinnor än män tog trapporna och fler gick nerför än uppför. Det går inte att påvisa någon skillnad av effekt mellan musiken och konsten. Studien tyder på att den estetiska kvaliteten i en trappuppgång kan öka användningen av trappan.

Referens: Boutelle KN, Jeffery RW, Murray DM, Schmitz MKH. Using signs, artwork, and music to promote stair use in a public building. *American Journal of Public Health*, December 2001;91(12).

► *Musikens stimulerande och avspännande förmåga*

I en jämförande studie mättes den fysiologiska effekten av löpning hos tio män med och utan musik i hörlurar.

Tio vältränade män i åldrarna 19–23 år fick anstränga sig maximalt på löparrullband under 15 minuter. Vid hälften av tillfällena lyssnade de till musik i hörlurar, de andra gångerna löpte de utan musik. Musiken som spelades var klassisk och ingen av deltagarna var speciellt entusiastisk eller ogillande till musiken.

Resultat: Studien (38) visade att när klassisk musik spelades fick löparna mindre ökning i hjärtfrekvens, blodtryck och blodkoncentration av mjölksyra än när de löpte utan musik. En möjlig teori är att det hängde samman med att muskelspänningen blev mindre eller att muskelarbetet koordineras bättre när man springer till musik.

Referens: Szmedra L, Bacharach DW. Effect of music on perceived exertion, plasma lactate, norepinephrine and cardiovascular hemodynamics during treadmill running. *Int J Sports Med* 1998;19:32–7.

Berätta, läsa, skriva

Först kom berättandet – människans sätt att förklara världen för sig själv och andra, för att informera och varna sina medmänniskor. Många kulturer har genom berättelser fört vidare sin historia, överlevnadstekniker och anekdoter till kommande generationer, först genom den muntliga traditionen och senare även i skriven form.

Enligt litteraturvetenskapen föddes litteraturen ur det muntliga berättandet. Liksom Bibelns äldsta böcker är *Iliaden*, *Odysseen* och de nordiska folksagorna exempel på berättelser som präster, sångare och sagoberättare fört vidare från en generation till en annan. Det muntliga, men även det sjungna berättandet har levt vidare. Parallellt har det skrivna och tryckta ordet utvecklats.

Genom att läsa börjar en bearbetning inom oss som medför ett inordnande i meningsfulla mönster. En tysk forskare, Wolfgang Iser, har formulerat läsandets mysterium så här: läsandet är en arena där författaren och läsaren tillsammans uppför ett fantasiskådespel. Det är inte bara författaren som är kreativ utan också läsaren. Den goda författaren är medveten om detta och inbjuder läsaren till samarbete (39).

Berätta

► Renässans för muntligt berättande

Sedan 1990-talet har många länder, inklusive Sverige upplevt en renässans för muntligt berättande. Berättande är en ursprunglig kulturform och vanlig i kulturer som saknar skriftspråk eller där många inte kan läsa. Berättarkurser, berättarfestivaler och berättarkaféer har blivit vanliga även i Sverige och är en populär form för kommunikation både bland barn och vuxna.

Berättarbesök i skolor stimulerar fantasi och kreativitet hos barnen. De ger barnen spännande kulturupplevelser, del av kulturarv och traditioner samt erbjuder dem att samtala och skriva om livsfrågor, sanning och lögn, rätt och fel. I boken *Berättelsens röst* (40) finns en historia om den yngste ledaren på en barnkoloni för ”alldeles vanliga övergivna barn” – barn ur rivaliserande gäng och 12–13-åringar med kriminellt register. Det gick inte att kommunicera med dem. Ledaren försökte läsa högt ur böcker som han trodde skulle passa, men ingen lyssnade. Så han lade boken åt sidan och

»Vi upptas av vår egen berättelse, inte bara av våra samtalspartners. Vi berättar för att avbörd oss och göra något tydligt för oss själva. Jag blir en person som framträder när jag berättar för någon. «

Clarence Crafoord, *Människan är en berättelse*.

berättade om resor han gjort med en del riktigt farliga situationer – och snart började alla lyssna: ”Berättandet är ett möte som bygger på hundraprocentig respekt. Det är ett möte där man tråkklar sig in varandras känslor utan att trampa på ungarnas integritet.”

Referens: Rehnman M, Hostetter J. Berättelsens röst. En resa genom det muntliga berättandets Sverige. Stockholm: Wahlström & Widstrand; 2003.

Läsa

► *Förmågan att läsa är viktig för barnens intellektuella utveckling*

Avgörande steg på väg mot den vuxna människans språkliga kompetens tas redan före ett års ålder (41) och börjar till och med i moderlivet. Vid sjätte fostermånaden utvecklas en förmåga att särskilja språkljud från andra omgivningsljud och hörselsinnet hos ett nyfött barn är så utvecklat att barnet kan uppfatta alla förekommande språkljud. Det nyfödda barnets hjärna utvecklas sedan i samspel med ljudmiljön.

» Ögat följer svarta bokstavstecken på det vita papperet från vänster till höger, åter och åter. Och varelsen, natur eller tankar, som en annan tänkt, nyss eller för tusen år sen, stiger fram i vår inbillning. Det är ett underverk större än att ett sädeskorn ur faraonernas gravar förmåtts att gro. «

Olof Lagercrantz,
Om konsten att läsa och skriva, 1985.

Språklig stimulering och interaktion under de första levnadsåren har avgörande betydelse för språkutvecklingsförloppet. Föräldrar fungerar i de flesta fall väl som intuitiva språkutvecklingsexperten för sina barn.

Redan från 2 års ålder tar barn viktiga utvecklingssteg på väg mot att lära sig läsa. Satser med två ord börjar ersätta ettordssatser. Barnet upprepar spontant äldre barns och vuxnas språkljud och språkmönster och kan följa uppmaningar. De böjer ord

samt tar egna språkliga initiativ, vilket är signaler att en positiv språkutveckling pågår. Föräldrar som har ett rikt språk förmedlar sina språkliga interaktionsmönster till sina barn. De flesta barn är på god väg mot läsning i 4–5-årsåldern. Erfarenheter av högläsning har en central betydelse för de barn som, till synes spontant, utvecklar språklig uppmärksamhet. Barn som växer upp i hem med lästraditioner har ett bättre utgångsläge för sin språkutveckling än barn i hem som saknar denna tradition.

Ordförrådet spelar en nyckelroll i den fortsatta utvecklingen av läsförmågan och det finns ömsesidiga orsakssamband mellan ordförrådsutveckling och läsvanor. Att bidra till att barn får ett rikt ordförråd bör vara en central fråga i skolans insatser för att utveckla barns och ungdomars språk.

Referens: Myrberg M. Läs- och skrivkompetens är A och O. Locus – tidskrift för forskning om barn och ungdomar. Stockholm:Läraryhögskolan; 2004(4).

FAKTA OM SKOLBARNS LÄSVANOR

Flickor läser bättre

Flickor presterar bättre än pojkar i alla deltagande länder och oavsett lässkala, men skillnadsgraden varierar. [...] Sverige tillhör de länder där könsskillnaden är störst.

Elever i 35 länder, i allmänhet från fjärde skolåret – men för Sveriges del även från tredje – har deltagit i undersökningen.

Läsande föräldrar

Svenska föräldrar läser oftare för sina barn än föräldrar i andra länder. Föräldrarna i Sverige läser dessutom själva för nöjes skull oftare än föräldrar i något annat land. De hör också till dem som säger sig uppskatta detta läsande mycket. Alla dessa faktorer har visat sig vara gynnsamma för elevernas framsteg i läsning.

Biblioteket – skyddsfaktor för utsatta barn

Det finns emellertid glädjande tecken på att biblioteken fungerar som motvikter för barn med sämre tillgång till gynnsamma förutsättningar för läsinlärning. Lånandet på bibliotek har minskat minst bland barn med annat språk och barn med färre böcker hemma.

Källa: Barns läskompetens i Sverige och i världen/PIRLS 2001, Skolverket, 2003.

Skriva

► Hälsofrämjande och terapeutisk skrivning

Skrivandet som en metod i förebyggande folkhälsoarbete eller som behandling finns redovisat inom kvalitativ hälsoforskning. Skrivarkurser har blivit populära – för barn och unga, medelålders och gamla – och alla deltar inte för att lära sig skriva ”den stora romanen”. De flesta vill berätta om sig själv och om sitt liv.

»Jag skriver för att leva och jag lever för att bli klok och kanske en gång kunna författa. «

Elin Wägner, Pennskaftet, 1910.

Böcker där teori och praktik förenas från utvecklingspsykologi, minnesforskning, psykoanalys, litteraturvetenskap, kulturvetenskap och det växande fältet ”creative writing studies”, visar att det autobiografiska skrivandet är värdefullt, inte bara för att öppna för fiktion utan för att det visar sig vara läkande. Det läkande består, enligt psykoanalytikern och forskaren Clarence Crafoord (42), i att människor som får utrymme att berätta om sitt liv ser mönster, som de lär sig av och kan använda för att förändra livet i önskad riktning.

Empirisk forskning har visat att skrivande har en positiv effekt på det allmänna hälsotillståndet, såsom minskade sjukdomssymptom (43), minskad emotionell smärta (44), färre antal läkarbesök (45), samt ökat välbefinnande (46).

Sorrell (47) har uppmärksammat att det finns en komplex process mellan tankeverksamhet och skrivande. När vi skriver ner våra tankar blir tankeprocessen tydligare. Ännu inte formulerade idéer blir möjliga att uttrycka. Brown och Stephens (48) observerade att skrivande ökar studenters såväl kognitiva som känslomässiga intresse för det ämne de studerade. I ett flertal studier har skrivprocessens hälsofrämjande och terapeutiska effekter dokumenterats. Metoder som ”programmerat skrivande”, ”öppna slut”, ”fokuserat skrivande” och ”guidat skrivande” gör det möjligt att modifiera existerande symtom eller bidra till en känslomässig befrielse vid sorg, ilska och depression (49).

Dagboksskrivande har fördelar, exempelvis ökad självmedvetenhet, känsla av befrielse, förbättrat humör, reflektion och förbättrad förmåga att lösa problem (50–52).

EGET SKRIVANDE INOM LO

40 procent av LO:s kvinnor och drygt 15 procent av LO:s män brukar skriva själva – dagbok, artiklar, brev – på sin fritid. Bland LO:s medlemmar skriver de unga kvinnorna mest.

Källa: ”Kultur och din stund på jorden”, LO, 1999.

► *Skrivande förbättrar fysisk och psykisk hälsa*

När människor sätter ord på sina djupaste tankar och omvälvande händelser i sina liv förbättras deras fysiska och psykiska hälsa märkbart.

Genom en serie experiment (53) har den amerikanske forskaren Pennebaker och hans kolleger upptäckt att människor som sätter ord på djupa tankar och omvälvande händelser förbättrar sin fysiska och psykiska hälsa märkbart. Berättandet av en historia verkar vara en naturlig process som hjälper människor att förstå sina upplevelser och sig själva. Hans arbete startade för mer än tio år sedan då han bad studenter skriva ner sina djupaste tankar och känslor om traumatiska upplevelser som en del av ett laboratorieexperiment. Det visade sig att skrivandet ofta förändrade studenternas liv.

I en studie skrev en grupp studenter dagbok 15 minuter per dag i fyra dagar. De skrev anonymt och fick ingen feedback. De var instruerade att skriva ner sina upplevelser och känslor på papperet så okonstlat, rakt på sak och öppen hjärtigt som möjligt och utan att ta hänsyn till stavning, grammatik eller meningsbyggnad.

Gruppen delades in i två delar som fick olika instruktioner. Den första gruppen skrev om ett vardagligt ämne som inte väckte starka känslor, den andra uppmanades att skriva om någon svår eller traumatisk upplevelse de varit med om.

Studenterna kastade sig med iver över uppgiften och skrev i medeltal 340 ord varje 15-minutersperiod. Trots att många av deltagarna började gråta tyckte en majoritet av dem att skrivandet var meningsfullt. Många av historierna som berättades var traumatiska. Forskarna lade märke till att studenter som skrev slarviga och dåliga uppsatser kunde uttrycka sig väl när de skrev om sina personliga tragedier.

Forskarna var vid den här studien mest intresserade av studenternas fysiska hälsa. Försöksdeltagarnas sjukdomar och besök vid hälsocentralen följdes upp månaderna före och efter experimentet.

Resultat: De som skrev om traumatiska upplevelser minskade sina läkarbesök efter experimentet i jämförelse med kontrollerdeltagarna som skrev om mer vardagliga händelser. Att ställa sig ansikte mot ansikte med en traumatisk upplevelse och beskriva den påverkade alltså den fysiska hälsan positivt.

**»Fort
Skynda dig!
Ta mig till den jag
vill vara
och håll mig kvar där
hårt
eller förresten
rör mig inte. «**

Rebecka, en av tusentals dikter som skickats in av tonåringar till Folkhälsoinstitutets ungdomstidning GLÖD.

PÅ VILKET SÄTT PÅVERKAS HÄLSAN AV SKRIVANDE ELLER BERÄTTANDE OM DJUPA KÄNSLOR?

Tre forskningsriktningar ger olika svar på frågan:

- *Människor blir mer hälsomedvetna och förändrar sitt beteende.* Det finns mycket få bevis för att det är så. De flesta experimenten visar att deltagarna fortsätter att röka, motionera, äta och umgås på samma sätt som kontrollgruppen.
- *Skrivande tillåter människor att uttrycka sig.* I så fall borde icke-verbala uttrycksformer fungera lika bra, till exempel dans, musik och konstterapi. I ett experiment ombads studenter att uttrycka traumatiska känslor genom rörelser. En annan grupp uttryckte sina känslor i rörelser, men fick sedan också skriva om dem. Resultatet var att endast gruppen som uttryckte känslor både i rörelse och skrivande fick en förbättrad fysisk hälsa. Upplevelser måste alltså översättas till språk för att man ska få hälsovinster.
- *Förvandlingen av känslor och bilder till ord förändrar personens sätt att tänka på den traumatiska händelsen.* En del av smärtan ligger inte i själva händelsen utan de känslomässiga reaktionerna som följer på den. Genom att integrera tankar och känslor kan man skapa sig en mer sammanhängande berättelse om upplevelsen. Händelsen kan sedan sammanfattas, lagras och glömmas bort.

Källa: Pennebaker JW. Telling stories. The health benefits of narrative. Literature and Medicine Spring 2000;19(1):3–18.

► *Skrivande i grupp för att lära känna sig själv – och andra*

En utvärdering om värdet av att skriva i en blandad grupp.

Amherst Writers and Artists (AWA) metod för skrivande i grupp användes i den här studien (54). Metoden innebär att deltagarna skriver ned sina egna historier med egna ord inom en begränsad tidsperiod. De får sedan läsa upp sitt skrivande, som diskuteras i gruppen, men utan kritik av det skrivna. Metoden utvecklades ursprungligen av Schneider (55) för att stärka självkänslan hos kvinnor med låg inkomst, få dem att finna sin röst och motivera dem till studier för att förändra sin livssituation.

En blandad grupp med tillsammans sju studenter och ungdomar med låg inkomst, 18–21 år, fick möjlighet att skriva under en tioveckors workshop. Ungdomarna träffades två timmar i veckan och uppmuntrades att skriva sina historier med egna ord. Berättelserna lästes upp och gruppen gav positiv feedback. Efter de tio veckorna intervjuades deltagarna om sina erfarenheter inom och utanför gruppen. Intervjuarna sökte svaren på två frågor:

- Vad är dina erfarenheter av att skriva i grupp med AWA-metoden?
- Har deltagandet i gruppen påverkat dina erfarenheter utanför gruppen?

Resultat: Analys av intervjuerna visade att deltagarna fick kontakt med sina egna känslor, reflektioner och beteenden samtidigt som de också fick större förståelse och empati för de andra i gruppen. Resultaten tyder på att skrivande i grupp med denna speciella metod underlättade känslomässig katarsis (rening; inom psykoterapi metod för att återuppväcka och avreagera bortträngda minnen), ökade deltagarnas självkännet, förbättrade deras möjligheter till att bemästra sina liv samt bidrog till förståelse och uppskattning av andra.

Referens: Chandler GE. An evaluation of college and low-income youth writing together. Self-discovery and cultural connection. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing* 2002;25:255.

Bild och konst

En stor del av den information och de upplevelser vi möter under en dag förmedlas genom bilder och symboler: nyhetsinslag, reklam, filmer, datorspel, trafikskyltar, egna foton och konstverk. De förekommer i de mest skiftande sammanhang, i offentliga och i privata miljöer. Det är ett bildbrus som vi sällan hinner stanna upp vid och tolka närmare.

Ett sätt att förhålla sig till alla dessa intryck är dels att göra egna bilder, dels att tala med varandra om vad vi ser och upplever i de bildvärldar som finns omkring oss. Alla barn och ungdomar borde ges möjlighet i det ordinarie skolarbetet och i bildskolor att få skapa och pröva på olika material och metoder. Förutom det egna skapandet är det viktigt att få utveckla samtalet kring bild, medier och konst. Det finns också en stark längtan hos yngre och vuxna att få ägna sig åt detta. Detta visar inte minst tillströmningen till studiecirklar, kurser, specialskolor och museer med inriktning på bild, konst och konsthantverk. Också i terapeutiska sammanhang ökar medvetenheten om betydelsen av det egna uttrycket i bild som utgångspunkt för samtal och insikt.

ATT ARBETA MED BILD SOM TERAPIFORM

Bildterapi är en konstnärlig terapiform som omfattar och integrerar konst och psykoterapi. Bildskapandet utvecklas och fördjupas i en psykotera-
peutisk relation, där det personliga uttrycket i bilden och dess innehåll är utgångspunkt för terapin, genom mötet och dialogen mellan patient och terapeut.

Samtal om konstnärliga bilder kan också användas i grupper för att lära deltagarna tyda kroppsspråk och öka inlevelseförmåga och empati.

► *Förbättrad hälsa genom samtal om bildkonst*

En kontrollerad interventionsstudie för att studera effekten av konststimulans på äldre kvinnors psykiatriska hälsa.

Studien består av en pilotstudie med 12 deltagare samt en huvudstudie i fyra delar med 40 deltagare (56–57), som slumpvis fördelades på interventions- och kontrollgrupper. Båda grupperna fick lika mycket social kontakt och uppmärksamhet från experimentledaren. Syftet var att konstruera och beskriva ett program som genom samtal om konst skulle bidra till ökad hälsa bland äldre. Metoderna som användes var intervjuer, föreläsning av bilder på konstverk, samtal i båda grupperna, mätningar av fysisk hälsostatus, utveckling av kreativitet och social aktivitet samt bedömning av deltagarnas livssituation.

Vid samtalen i undersökningsgruppen användes bilderna av de olika konstverken som en personlig scen för en ”inre föreställningsvandring”. Deltagarna uppmanades att använda sin egen kunskap, fantasi och erfarenhet för att komma närmare bilden och kombinera intrycken som bilden gav med tidigare minnen, drömmar och känslor.

Resultat: Deltagarna i pilotprojektets undersökningsgrupp kände sig gladare och lugnare. De blev också mer kreativa, ökade sin sociala aktivitet och deras blodtryck förbättrades.

I den första av huvudundersökningarna bedömde deltagarna i båda grupperna själva sin generella hälsostatus. De uppgav också hur ofta de använde laxermedel, lugnande samt smärtstillande medel och den totala konsumtionen inom varje kategori räknades samman. I undersökningsgruppen, men inte i kontrollgruppen, sänktes blodtrycket och man kunde registrera en förbättring av humöret. En förbättring noterades också i medicinsk hälsostatus när det gällde yrsel, trötthet och smärta samt hur mycket man använde laxermedel. Flertalet förbättringar var mer uttalade fyra månader efter undersökningen än direkt efter.

Referens: Wikström B-M, Theorell T, Sandström S. Psychophysiological effects of stimulation with pictures of works of art in old age. *International Journal of Psychosomatics* 1992;39:68–75.

Referens: Wikström B-M, Theorell T, Sandström S. Medical health and emotional effects of art stimulation in old age. A controlled intervention study concerning the effects of visual stimulation provided in the form of pictures. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1993;60:195–206.

► *Konstdialoger för att utveckla empati*

Dialoger om konst användes för att öka sjuksköterskeelevers känsla för empati.

Som introduktion till en teoretisk kurs i empati i sjuksköterskeutbildningen fick 428 sjuksköterskeelever i små grupper studera, tyda, skriva om och diskutera Edvard Munchs tavla ”Det sjuka barnet” (58).

Resultat: Att studera tavlan stimulerade eleverna att diskutera och skriva om empati. Verkets dubbeltidighet och den avspända studieatmosfären bidrog till att eleverna utforskade sin personliga kunskap om empati.

Referens: Wikström B-M. Work of art dialogues. An educational technique by which students discover personal knowledge of empathy. *International Journal of Nursing Practice* 2001;7:24–9.

► *Konstpsykoterapi vid kronisk smärta*

Rehabiliteringsprogrammet "När orden inte räcker", som beskrivs i en bok med samma titel, ledde till minskad ångest och depression.

Vid Institutet för psykosocial medicin (IPM) vid Karolinska institutet i Stockholm genomfördes 1998 ett rehabiliteringsprogram i vilket 36 patienter (varav fyra män) med kronisk smärta och sjukdomar med psykosomatiska inslag deltog. De hade varit sjukskrivna helt eller delvis under minst ett år. I programmet för rehabilitering ingick både passiva kulturupplevelser och aktiva inslag, där patienten själv får utföra musik, måla, dansa eller spela teater.

Studien (59) visar hur vanskligt det är med strikt naturvetenskapliga studier inom detta område. Att följa en kontrollgrupp parallellt är metodologiskt mycket svårt och det är inte lätt att avgränsa själva kulturupplevelsen från det sociala sammanhanget. Ändå kan denna typ av undersökningar ge värdefull kunskap om hur kulturupplevelser kan påverka hälsan.

Resultat: Efter i genomsnitt två års behandling rapporterade gruppen med 24 färdigbehandlade patienter mindre ångest och depression än före behandlingen. Det fanns även en tendens till att psykosomatiska besvär hade minskat. Vid telefonintervjuer efteråt visade det sig att graden av förvärvsarbete hade ökat. Sex av de 24 patienterna var också betydligt mer aktiva socialt än före behandlingen och 21 av de 24 patienterna var klart positiva till behandlingsprogrammet. De hade fått ökad kännedom om samspelet mellan psyke och kropp, blivit bättre på att hantera problem och att leva med kroppsliga symtom. Tio av patienterna såg sig som "friska" människor.

Referens: Theorell T, red. När orden inte räcker. Stockholm: Natur och Kultur; 1998.

► *Bildverkstad med flyktingbarn*

Bildverkstan med flyktingbarn från Kosovo gjorde att barnen mådde bättre.

Projektet (60) var ett samarbetsprojekt mellan Säfte kommun och Folkhälsan i Värmland år 2000. Deltagare var 32 barn, 5–11 år från 18 familjer med tillfälliga uppehållstillstånd. Föräldrarna upplevde att deras barn mådde dåligt och hade förändrats från tiden före flykten från hemlandet. De var aggressiva och kamratkonflikter förekom hos en del barn, medan andra isolerade sig från det sociala umgänget. Det fanns även andra tecken på oro, till exempel sömnsvårigheter och ätstörningar. Projektet ville ge barnen en möjlighet att i grupp bearbeta sina traumatiska upplevelser med hjälp av egna bilder och därigenom ge dem redskap att hantera de svåra minnena av våld och uppbrott.

Bildprojektet utvärderades med hjälp av intervjuer med föräldrarna före och en månad efter insatsen. Även barnen intervjuades och observerades. Avsikten var att ta reda på om bildskapandet hade haft någon inverkan på barnens hälsotillstånd, om barnen visat bilderna för föräldrarna och om de samtalat med föräldrarna om bilderna och erfarenheterna. Syftet var också att ge återkoppling till föräldrarna.

Resultat: Intervjuerna visade att de flesta barnen visade färre tecken på psykisk ohälsa och mådde bättre efter bildverkstaden. Antalet symtom var visserligen oförändrat för vissa av barnen, men de hade mildrats. Några visade fortfarande tecken på psykisk ohälsa och remitterades till FlyktingCenter i Karlstad för fortsatt behandling.

Föräldrarna menade att barnen, som deltog i bildverkstaden, blivit mer öppna för samtal inom familjen. De gav uttryck för att verksamheten varit bra för barnen. Det är inte möjligt att dra några entydiga slutsatser om hur bildprojektet påverkat barnens hälsa. Många andra faktorer påverkar naturligtvis också hälsoutvecklingen, exempelvis miljön i skolan eller öppna förskolan, fritidsaktiviteter samt rapporter från hemlandet, som har betydelse för familjens framtid.

Referens: Lehndal A, Cabrejas M. Projektet Bildverkstad med flyktingbarn från Kosovo. Karlstad: Landstinget i Värmland; 2000.

»Enligt psykoanalytisk teori är symboliseringsförmågan av central betydelse för hälsoutvecklingen hos en individ. En gynnsam effekt av konstupplevelser är, enligt denna teori, att de kan väcka oväntade associationer, som i sin tur kan fungera som nycklar till problemlösning. «

Crafoord, 2003; Cullberg, 2000; McDougall, 2002; Jung, 2003 m.fl.

Drama

Begreppet drama härstammar från grekiskans ”handling”, ”skådespel”. Såväl den litterära texten som det teatrala uttrycksmedlet är bärande element i dramat. Med hänsyn till handlingsförlopp, rollfigurer och stilnivåer har dramat alltsedan antiken indelats i olika underavdelningar, såsom tragedin, komedin och farsen.

I början av 1900-talet utvecklades sociodramat, som är ett samlingsnamn för drama använt i pedagogiskt syfte, exempelvis i arbete med konfliktlösning på grupp- och individnivå. *Forumspel* är en form av *sociodrama*, där en del av gruppen gestaltar ett aktuellt problem. Åskådarna interagerar i spelet och byter ut aktörer för att pröva på olika lösningar. *Psykodrama* är en terapiform.

► *Drama i skolan förbättrar språklig och social förmåga*

Projekt ZERO syftar till att fördjupa kunskapen om barns lärande, tänkande och kreativitet inom såväl konsten som humaniora och naturvetenskap.

Inom ramen för Project ZERO (61), som leddes av neurologi- och pedagogikforskaren Howard Gardner, gjordes en systematisk översikt av studier under perioden 1950–1999 om eventuella samband mellan kulturaktiviteter i form av skapande verksamhet i skolan och elevernas skolprestationer (62). Bland annat jämfördes elever som spelade upp och dramatiserade texter med elever som enbart läste texter.

»Eleverna som spelade teater förstod muntliga texter bättre och kunde återge historierna säkrare. De läste i större utsträckning och fick ett rikare, muntligt ordförråd. «

Resultat: Man fann att den dramatiska formen understödde och utvecklade elevernas verbala förmåga.

Eleverna som spelade teater förstod muntliga texter bättre och kunde återge historierna säkrare. De läste i större utsträckning och fick ett rikare, muntligt ordförråd. Mer teater och mer drama i klassrummet anser forskarna – det är en enkel, billig och fullt realiserbar pedagogisk insats som eleverna har stor glädje av.

Referens: Winner E, Hetland L. The arts and academic achievement. What the evidence shows. *Journal of Aesthetic Education* 2000;34.

► *Teater i skolan minskar högriskbeteende*

Teater bland ungdomar kan förbättra deras sociala förmåga och minska högriskbeteende – här med särskilt fokus på alkohol, tobaksrökning och marijuanamissbruk (63).

Teatergruppen Gorillas i Vermont i USA startade år 1997 i ett område med industrinedläggning och arbetslöshet, vilket gjorde att det fanns få lokala jobb för ungdomarna och problem med droger och våld. Medlemmarna i gruppen forskar, skapar och spelar upp scener som får skolelever, föräldrar och andra medborgare att ta ställning när det gäller de svåra livsval som ungdomar i dag står inför. Efter föreställningarna leder gruppmedlemmarna diskussioner. Deltagarna är i åldern 13–18 år och gruppen leds av en person som är utbildad i tobaks- och drogfrågor, psykologi och kreativt skapande. När ungdomarna går med i gruppen undertecknar de ett avtal att avstå från alkohol, tobak och andra droger. Gorillas ger föreställningar i skolor, vid evenemang i samhället och konferenser över hela Vermont. Som ett exempel nämner artikeln att under fem månader i början av 2003 nådde teatergruppen Gorillas fler än 2 000 ungdomar och 500 vuxna.

»Teaterverksamhet har visat sig minska högriskbeteenden hos tonåringar och kan utveckla och förbättra elevernas sociala förmåga och möjlighet att nå ut till sina kompisar. «

Resultat: Teaterverksamhet har visat sig minska högriskbeteenden hos tonåringar och kan utveckla och förbättra elevernas sociala förmåga och möjlighet att nå ut till sina kompisar. Beteendevärderingar och enkäter efter föreställningarna visar att ungdomar blivit uppmuntrade att göra hälsosamma val och förändra skadlig subkultur i skolorna.

År 2003:

- Röker 6 procent av sjuåtteklassarna i jämförelse med 17 procent 1999.
- Dricker 18 procent av åttondeklassarna i jämförelse med 35 procent 1999.
- Röker 7 procent av åttondeklassarna marijuana i jämförelse med 19 procent 2001.

Referens: Slusky RI. Decreasing high-risk behavior in teens. A theatre program empowers students to reach out to their peers. Health Care Exec 2004;19(1):48–9.

Efterord

»När det gäller barn tror vi att mental stimulans, inklusive kulturell sådan, särskilt under de tidigaste åren, kan ha avgörande betydelse för hjärnans utveckling och för kognitiv, emotionell och social förmåga. Det är därför mycket angeläget att forskning kring kulturella aktiviteters hälsoeffekter görs på barn, som följs under lång tid framåt. «

Professor Töres Theorell

Töres Theorell, professor vid Institutet för psykosocial medicin och Karolinska institutet, har forskat om sambanden mellan kulturella aktiviteter och hälsa och förespråkar mer tvärvetenskaplig forskning.

Sambanden mellan kultur och hälsa är svåra att greppa med de forskningsredskap som vi för närvarande oftast använder. En rent kvantitativ vetenskapssyn är inte tillräcklig utan mer humanvetenskapliga metoder måste till för att förstå sammanhangen. Den här skriften ger en överblick över pågående forskning, men pekar också på att det finns metodproblem och att forskning behövs kring långvariga hälsoeffekter av kulturella aktiviteter.

Den moderna neurobiologiska forskningen har skapat bryggor mellan en strängt naturvetenskaplig, ”kvantitativ” och biologisk, forskning och den humanvetenskapliga. Detta gör att vi i dag ser möjligheter att spegla vissa av de estetiska upplevelserna i parallellförlopp i hjärnan. Det betyder inte att man med hjälp av biologi eller kvantifiering av biologiska förlopp kan förstå kärnan i en estetisk upplevelse. Men studierna av de biologiska parallellförloppen kan paradoxalt nog skapa ett nytt slags legitimitet för kulturen – upplevelserna är ”riktiga”. Studierna kan även hjälpa oss att förstå varför kulturella upplevelser kan vara bra för hälsan.

Många av de estetiska upplevelserna är icke-verbala och just detta är poängen. PET-scanning (positronemissionstomografi) visar att estetiska hörsel- och synupplevelser kan ta ”den kortare vägen” – ”the low road” enligt LeDoux i boken *The Emotional Brain* (64) – från syn- och hörselbarken till thalamus (som är en omkopplingsstation i den mellersta delen av hjärnan) och direkt till ”ångestcentrum” i amygdala. Samtidigt skickar thalamus även impulser den längre vägen (”the high road”) upp till hjärnbarken, där förnuftet tar hand om den intellektuella analysen. Om den här impulsen har ett starkt emotionellt skrämmande innehåll väcks ångesten direkt i amygdala, som i sin tur alarmerar hela kroppen. Först litet senare är förnuftet med på noterna. De icke-verbala impulserna kan därför väcka överraskande emotionella reaktioner, vilket vanliga ordkommunikationer inte gör i så stor utsträckning, eftersom de i första hand analyseras av förnuftet, som ju är långsammare än emotionshjärnan. Detta gäller förstås inte enbart ångest, utan på motsvarande sätt finns det banor för positiva upplevelser, som ökar lust och lärande.

Kropp och själ

Den nya hjärnforskningen har också kastat nytt ljus över sambandet mellan de psykiska och kroppsliga aspekterna av mänskliga livsyttringar – mellan kropp och själ. Ett brett, modernt psykosomatikbegrepp definierar ett psykosomatiskt tillstånd som varje tillstånd i vilket kroppsliga, psykiska och sociala processer samverkar med yttre miljö- och samhällsfaktorer på ett för sjukdomen avgörande sätt. Psykosomatiska tillstånd utgör en stor del av de sjukdomar som människor söker hjälp för i sjukvården i dag. De kan vara mycket svåra att behandla och många av dem blir långvariga därför att fel

behandling ges eller för att patienten blir missförstådd. Många av studierna som refereras till i den här skriften rör just hur kulturella aktiviteter används som terapi eller behandling vid psykosomatiska tillstånd.

En viktig del av den mänskliga utvecklingen är förmågan att skilja mellan olika känslor; sorg, oro, ilska, glädje. Känslorna är centrala för att kunna förstå psykosomatiska processer. Hur vi utvecklar och uttrycker våra känslor ser mycket olika ut för olika människor, såväl under uppväxten som senare i livet. En del miljöer främjar eller tillåter känslotolkning, andra inte. Flera av undersökningarna som presenteras här visar att kulturupplevelser som till exempel bildkonst och dans kan hjälpa oss att tolka både våra egna och andras känslor och att finna uttryck för dem.

Komplikationer i forskningen om kultur och hälsa

En komplikation för forskningen inom området är att kulturupplevelser är sociala till sin natur. Den amerikanska socialantropologen Ellen Dissanayake har studerat varför människan som art har en estetisk och konstnärlig föreställningsförmåga. Dissanayake, som har en bred teoretisk referensram som förutom estetik omfattar utvecklingspsykologi och evolutionär biologi, hävdar att den mänskliga kapaciteten att uttrycka sig konstnärligt har ett oundgängligt evolutionärt överlevnadsvärde för människan som biologisk varelse. Dissanayake utforskar även vilken funktion musiken haft i människans historia och visar att musik och dans haft stor betydelse i tidiga kulturer, framför allt därför att de förstärkt grupp känsla och gruppidentitet. Detta har varit viktigt för gruppen eftersom det är grupp känslan som gör att människor hjälper varandra i farofyllda situationer och kan bygga upp organisationer som skydd mot en farlig värld. Religionsutövningen, som ju innehåller något för alla sinnen – musik och talade ritualer för örat, dräkter, ljus och symboler för ögat, rökelse för lukten, dop och beröring samt dans för rörelsesinnet etcetera – har haft en viktig roll i detta. Kulturens sociala dimension gör att det är svårt att isolera effekten av den kulturella upplevelsen i sig.

Den amerikanske socialantropologen och jazzmusikern William Benzon (65) har påpekat att musik är en aktivitet som kan ”koppla många hjärnor till varandra” (*brain coupling*). Man kan tänka sig en rockkonsert med 10 000 åhörare och den ”hjärnkopplingseffekt” som musiken har. Det viktigaste inslaget i denna neurologiska effekt är kanske rytmen som ju alla upplever på exakt samma sätt.

När det gäller neurologiska effekter av musik har William Benzon också diskuterat de starka depersonalisationsupplevelser som musiken i vissa fall kan medföra. Han har beskrivit två olika exempel på hur detta kan te sig. En depersonalisationsupplevelse kan ta sig formen av att man upplever sig vara någon helt annan. Benzon nämner som exempel att när Leonard Bernstein dirigerade en Mozartsymfoni tyckte han sig vara Mozart, som skapade symfonin på plats. En stark musikupplevelse kan också göra att individen ser sig själv utifrån och inte förstår att han själv utför musiken. Här nämner Benzon Charlie Parker som exempel i ett ögonblick när han upplevde perfekt musice-

rande. Gemensamt för dessa upplevelser är att de medför ett förändrat medvetandetilstånd, vilket i sin tur kan förstärka känslan av att man uppgår i ett socialt sammanhang och att jaget är upplöst. Jag känner igen dessa upplevelser från min egen tillvaro som körsångare! När det fungerar som allra bäst kan man känna sig enbart som en sträng på ett stort instrument eller en pipa i en orgel. De här starka upplevelserna uppstår visserligen sällan, men utgör ändå ytterligare en illustration till betydelsen av den sociala komponenten.

Den sociala komponenten i kulturupplevelsen skapar också ett annat problem för forskaren. Innebörden av ett visst musikstycke är starkt beroende av lyssnarens tidigare erfarenheter av musik. Själv har jag vuxit upp med klassisk musik som väcker starka känslor. För andra är den klassiska musiken svårtillgänglig och meningslös och väcker kanske bara irritation. Motsvarande gäller för bildupplevelser. Därför blir det svårt att generalisera hälsoeffekter av att människor lyssnar på ett visst musikstycke eller betraktar en viss bild.

Invändningar som förekommer i debatten

Lars Olov Bygren och hans medarbetare i Umeå har funnit att det finns ett statistiskt samband mellan deltagande i kulturella aktiviteter och överlevnad. I analyserna har man tagit hänsyn till långtidssjukdom och man har också konstanthållit en rad andra hälsorelaterade variabler som skulle kunna skapa falska samband, till exempel kön, ålder, utbildning, inkomst, långtidssjukdom, socialt nätverk, rökning och fysisk aktivitet. Trots alla dessa ansträngningar att falsifiera hypotesen kvarstod ändå ett samband – vilket indikerar att kulturdeltagande skulle kunna förlänga livet.

Men det betyder inte att man har visat att sambandet är kausalt. Det kan fortfarande finnas faktorer som forskarna inte kartlagt och som skulle kunna bortförklara sambandet mellan kulturdeltagande och livslängd. Det är därför epidemiologisk forskning inte räcker, man måste också kunna visa i praktiska experiment att kulturaktivitet kan ha goda hälsoeffekter. Det finns ju publicerad forskning som pekar på att vissa typer av kulturaktiviteter kan påverka hälsan i positiv riktning. Man måste också vara medveten om att det faktum att det finns ett statistiskt samband mellan kulturdeltagande och livslängd inte innebär att all kultur nödvändigtvis är bra för hälsan.

Kulturens egenvärde

Kulturen måste få ha ett eget värde, den ska inte behöva motivera sin existens genom att vara nyttig ekonomiskt, hälsomässigt eller på något annat sätt. Detta är ett argument som förekommer i debatten och somliga, bland annat konstnärer, använder det som ett argument mot att bedriva forskning kring hälsoeffekter av kulturella aktiviteter. Själv

tycker jag också att kulturen inte ska behöva bevisa sin nyttighet, men det är ju ingen nackdel om det visar sig att vissa kulturaktiviteter ger varaktiga hälsoeffekter!

Forskning kring nyttoeffekter kan alltid manipuleras, eftersom det kan finnas politiska och ekonomiska intressen av att forskningen visar goda effekter. Ett skivbolag som producerar avslappningsmusik kan bilda pakt med forskare som manipulerar sina resultat för att visa att just denna avslappningsmusik gör människor friska. Om det passar politikerna att satsa på kultur för bättre hälsa kan det vara frestande för forskare att ”ställa upp” för att visa att det är så. Denna typ av problem är inte unika för kultursektorn, utan all forskning kan missbrukas – och har också missbrukats. Problemet har exempelvis varit aktuellt vid läkemedelsforskning – vilket har lett till stränga regler, som skyddar mot manipulation. Det gäller för forskare som är verksamma inom kulturhälsoområdet att, som alla andra, se till att de inte blir manipulerade och att de själva inte manipulerar sina resultat för att de ska passa.

Är kultur alltid bra?

Om man tror att en aktivitet är bra för hälsan innebär detta att man accepterar att den är i någon mening biologiskt aktiv. Därför kan det finnas biverkningar, precis som när man använder läkemedel eller naturmedel. Det mest uppenbara exemplet är marschmusik. Det är härligt att studsa fram till marschmusik när man ska gå långt! Det har jag själv erfårit som värnplikting. Detta innebär förstås att marschmusiken för härskaren är ett manipulativt instrument som kan hjälpa honom/henne att övertyga människor om att de ska tåga iväg för att döda andra människor. Ett helt annat slags exempel är användningen av musik på matställen. Man har visat att restaurangägare som spelar snabb musik får kunderna att äta snabbt. Detta kan vara bra för ägaren om man vill ha snabb genomströmning exempelvis på en lunchrestaurang. Däremot är det inte så bra för kundernas matsmältning.

Det finns flera exempel på att kulturella aktiviteter inte alltid är bra för hälsan, vilket manar oss till att ständigt ställa frågan vad som är bra eller dåligt i sammanhanget.

Några rekommendationer till forskare

Men vad ska forskaren göra om det är så svårt att bedriva forskning på det här området? Jag tror att man måste ta ett steg tillbaka och fundera över vilken kunskap samhället behöver. Även om man accepterar ett humanvetenskapligt förhållningssätt till kulturen går det inte att komma ifrån att politiker och samhällsbyggare ändå behöver en viss typ av objektiv kunskap kring hälsoeffekter av kulturella aktiviteter. Enkelt uttryckt: beslutsfattarna behöver veta om införandet av ett ”paket” av kulturåtgärder har positiva hälsoeffekter på en viss grupp jämfört med om man inte erbjuder något kulturpaket.

Detta innebär att man måste avstå från ambitionen att fastställa om det är den kulturella upplevelsen i sig eller det sociala sammanhanget som ger gruppen bättre hälsa. Man måste nöja sig med att konstatera att ”paketet” har haft effekt. Men de naturvetenskapliga forskarna är besatta av sin vilja att dissekera fenomenen ned till cellnivå, vilket troligen i det här sammanhanget är fel utgångspunkt. Med en mera avspänd inställning till vad som faktiskt går att bevisa blir det lättare. På motsvarande sätt är de humanvetenskapliga forskarna besatta av att förstå vad som händer på individnivå i kulturupplevelsen. Deras slutsats blir då ofta att utfallet beror på individen. Kunskap om de individuella variationerna är nödvändig för en djupare förståelse av vad som händer, men hjälper inte beslutsfattaren när det gäller att besluta om att exempelvis inrätta ett kulturcentrum för hälsa!

Jämförelsegrupp

Har man ingen jämförelsegrupp kan det bli mycket svårt att dra slutsatser. Den grupp som erbjudits ”kulturpaketet” kan ha genomgått en svår kris (exempelvis nedläggning av en arbetsplats eller ett vårdhem), vilket kan minska effekterna av åtgärden. Eller omvänt, det kan ha hänt något positivt som gör att alla i gruppen får bättre hälsa, vilket då inte behöver ha med ”paketet” att göra. Då är det bra att ha en jämförelsegrupp som gått igenom samma kris eller positiva händelse.

Om man följer deltagarna vid olika tider på året kan årstidsvariationer spela ett spratt – såväl den psykiska som den kroppsliga hälsan är annorlunda på sommarhalvåret än på vintern. Det urval man gjort kan vara sådant (om man exempelvis gjort en screening av hälsan i en viss grupp och på basis av screeningen väljer ut en extremgrupp) att det rent statistiskt måste bli en säkerställd förändring i den gruppen (förbättring eller försämring beroende på urvalet). Detta kallas för ”återgång till medelvärde”. Å andra sidan kan det vara mycket svårt att hitta en verkligt jämförbar grupp och detta blir allt svårare ju längre utvärderingen ska pågå.

Om det inte går att få tag i en jämförelsegrupp kan man i vissa fall klara sig genom att studera utvecklingen i en grannkommun eller genom att ”extrapolera” hur det skulle ha gått med undersökningsgruppen om man inte hade gjort något speciellt. Detta kan man ibland göra om man har uppgifter för gruppen långt bakåt i tiden och kan se hur den skulle ha utvecklats med avseende på hälsa.

Tillräckligt stor grupp

Man måste ha en tillräckligt stor grupp för att ha möjlighet att påvisa skillnad, vilket i forskningssammanhang kallas för statistisk ”power”. Med hjälp av tabeller kan man se hur många individer man behöver i sina grupper för att ha en möjlighet att visa något.

Genomtänkta och relevanta mätningar

De mätningar man gör för att undersöka om grupperna utvecklas olika måste vara noggrant genomtänkta och relevanta, vilket kräver mycket planering. Varje mått man väljer har inbyggda felkällor. Om man till exempel frågar individerna själva kan de svara positivt för att de vill vara snälla mot den som gör interventionen. Om man låter personer som genomför interventionen göra skattningarna är de kanske intresserade av att det ska se så bra ut som möjligt. Det är oftast bättre att låta någon utifrån göra dem.

Biologiska variabler (som vi använt i denna typ av forskning i min forskargrupp) är ofta känsliga och har fördelen att de inte är manipulerbara på samma sätt som observationer, intervjuer och frågeformulär. Det är en stor fördel att använda flera olika informationskällor (individerna själva, personalen och kanske objektiva biologiska mått). Om man använder tre olika källor kan man göra en så kallad triangulering, vilket innebär att alla tre måtten kan förstärka eller vara i konflikt med varandra.

Komplettera kvantitativa mått med beskrivningar

Kvantitativa mått måste alltid kompletteras med humanvetenskapliga beskrivningar av vad som händer när man startar interventionen. Dessa beskrivningar är nödvändiga om man ska kunna förstå effekterna av interventionen. Just där har det syndats mycket i utvärderingsforskning. Det gäller både vad som sker på gruppnivå (processbeskrivning) och de individuella variationerna.

I de utvärderingsprojekt som finns redovisade i den här skriften och som jag handlett har planeringen letts av de här principerna. I samtliga fall utom ett – utvärderingen av konstpsykoterapiprogrammet som var ett tvåårigt behandlingsprogram med ”polikliniska” behandlingar en gång i veckan – har vi hittat jämförbara grupper som inte har erbjudits ”paketet”. Till konstpsykoterapiprogrammet bedömde vi det som nästan omöjligt att hitta en lämplig jämförelsegrupp, som vi kunde följa under så lång tid. Principen om triangulering följde vi i samtliga fall.

»Kvantitativa mått måste alltid kompletteras med humanvetenskapliga beskrivningar av vad som händer när man startar interventionen. Dessa beskrivningar är nödvändiga om man ska kunna förstå effekterna av interventionen. «

Blir man frisk av kultur?

Även om man följer alla de här principerna är det svårt att bevisa att ett ”kulturprogram” verkligen har långsiktiga effekter på hälsan. Det är svårt att följa människor under många år och man kan inte hindra studie- och jämförelsegrupperna från att dela varandras erfarenheter, vilket ju alltid medför risken att skillnaderna minskar. Men om

man kan visa effekter som varar i ett eller ett par år har man ändå kunnat göra det sannolikt att långtidseffekter kan finnas.

När det gäller vuxna människor kan kulturupplevelser ha hälsoeffekter på många plan. Det mest välkända är att kulturupplevelser kan ha en lugnande effekt. De kan också stimulera människor så att de får hjälp till överblick av sin situation, hitta gemenskap med andra människor samt att de får energi till sitt livsprojekt. Hälsa kan enligt ett filosofiskt betraktelsesätt definieras som att ha möjlighet att genomföra stora delar av sitt önskade livsprojekt (66, 67). I samtliga dessa fall kan man mycket väl tänka sig att det kan bli mätbara effekter på psykisk och kroppslig hälsa. Forskningens uppgift är att undersöka vilka former av kulturaktiviteter som kan vara bra för hälsan. När det gäller vuxna kommer det alltid att vara svårt att bevisa bestående effekter.

När det gäller barn är det kanske lättare eftersom vi tror att mental stimulans, inklusive kulturell sådan, särskilt under de tidigaste åren, kan ha avgörande betydelse för hjärnans utveckling och för kognitiv, emotionell och social förmåga. Det är därför mycket angeläget att forskning kring kulturella aktiviteters hälsoeffekter görs på barn, som följs under lång tid framåt.

Bilaga:

Fakta om svenska folkets kultur- och medievanor

Statens kulturråd sammanfattar i Kulturstatistik 2002 (64) några av svenska folkets kultur- och medievanor. Nästan genomgående är kvinnor mer aktiva än män och högutbildade mer aktiva än lågutbildade.

- Nästan hälften av befolkningen har varit på *teater- eller musikteater* under det senaste året. Kvinnor går på teater oftare än män. Den typiska teaterbesökaren är en välutbildad kvinna i övre medelåldern, bosatt i storstadsregion. Den typiske icke-besökaren är en manlig lågutbildad äldre person, bosatt på landsbygden eller mindre ort.
- Nästan 60 procent har varit på *koncert eller annat musikevenemang* under det senaste året. Kvinnor och män går på konsert i ungefär samma utsträckning. Andelen som varit på konsert ökar markant med utbildningens längd.
- Cirka 10 procent av befolkningen har *musicerat* under den senaste veckan. Skolbarn upp till 14 år musicerar mest, flickor i större utsträckning än pojkar. Personer med eftergymnasial utbildning musicerar i väsentligt högre grad än de med enbart grundskola.
- Andelen av befolkning som regelbundet *sjunger i kör* är cirka 6 procent. Skolbarn och ungdomar är mer aktiva än vuxna. Kvinnor är mer aktiva i körer än män. Utbildningsbakgrund har viss betydelse, men inte i så hög grad som för andra kulturaktiviteter. Körsjungandet är i stort sett oberoende av var man bor.
- Drygt 40 procent av svenska folket 9–79 år har besökt *konstutställning eller konstmuseum* senaste året, högst besöksfrekvens finns i åldersgruppen 45–64 år. Kvinnor besöker konstutställning oftare än män. Utbildningsbakgrund är utslagsgivande för besöksfrekvens.
- Nästan hälften har besökt *museum* under senaste året, främst välutbildade vuxna och studerande ungdom.
- Omkring 67 procent besökte någon gång *bibliotek*. Störst andel finns bland pojkar och flickor 9–14 år, kvinnor 15–24 år och studerande. Lägst andel har äldre män och företagare. Besöksfrekvensen ökar med utbildningen.

- Drygt 80 procent har läst böcker för nöjes skull. Störst andel återfinns bland flickor 9–14 år och lägst andel bland män, arbetare och personer med förgymnasial utbildning. Bokläsande ökar med utbildningen.
- 75 procent läser *morgontidning*, läsandet ökar med åldern.
- Drygt 25 procent läser *kvällstidningen*, något högre andel män än kvinnor.
- Var tredje svensk läser någon *vecko- eller månadstidning* en genomsnittlig dag. Kvinnor och äldre personer är de flitigaste läsarna. Lågutbildade läser vecko- och månadstidningar i högre utsträckning än högutbildade.
- 60 procent har varit på *bio* det senaste året, något som är populärast hos barn, ungdom och studerande.
- 80 procent lyssnar på *radion*. Lägst andel finns bland 9–14-åringarna men är därefter jämnt fördelat. Inga påtagliga skillnader kan noteras vad gäller utbildningsbakgrund. Inget annat medium ägnar publiken så lång tid och en förklaring är att radiolyssnandet i stor utsträckning är bakgrundsslyssnande.
- 88 procent ser på *TV* en genomsnittlig dag, mest de allra yngsta och personer äldre än 65 år. En genomsnittsdag tittar svensken på TV knappt två timmar, mindre än genomsnittet för Europa. Pensionärer är högkonsumenter med två och en halv timme medan övriga vuxengrupper tittar omkring 1 timme och 45 minuter.
- Drygt 10 procent hade deltagit i *studiecirkel*. Störst andel finns bland kvinnor äldre än 65 år och pensionärer. I alla åldersgrupper deltog kvinnor i större utsträckning än män.

Referenser

1. SOU 2000:91 Hälsa på lika villkor.
2. Prop 2002/03:35 Mål för folkhälsan.
3. Nordenfelt L. Hälsa och värde. Studier i hälso- och sjukvårdens teori och etik. Stockholm: Thales; 1991.
4. Källa: Förenklad modell efter Eriksson K. Hälsans idé. Stockholm: Liber; 1988.
5. Definitionerna har hämtats och modifierats efter följande förlagor: Ewles L, Simnett E. Promoting health. A practical guide. Bristol: Baillière Tindall; 2003. s. 6–7. Durlak JA. Successful prevention programs for children and adolescents. New York: Plenum Press; 1997. s. 187.
6. Källa: Dahlgren G, Whitehead M. Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute for Future Studies; 1991.
7. Svenska Unescorådet. Vår skapande mångfald. Stockholm: Norstedt; 1996.
8. World Commission on Environment and Development. Our common future. Oxford: Oxford University Press; 1987.
9. Prop 1996/97:3 Kulturpolitik. KrU 1996/97.
10. Putnam RD, Eklöf M, Leonardi R, Bartelson J, Nanetti R. Den fungerande demokratin. Medborgarandans rötter i Italien. Stockholm: Studieförbundet Näringsliv och Samhälle; 1996.
11. Bygren LO, Konlaan BB, Johansson SE. Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival. Swedish interview survey of living conditions. *BMJ* 1996;313(7072): 1577–80.
12. Konlaan BB, Bygren LO, Johansson SE. Visiting the cinema, concerts, museums or art exhibitions as determinant of survival. A Swedish fourteen-year cohort follow-up. *Scand J Public Health* 2000;28(3):174–8.
13. Johansson SE, Konlaan BB, Bygren LO. Sustaining habits of attending cultural events and maintenance of health. A longitudinal study. *Health Promot Int* 2000;16(3):229–34.
14. Konlaan BB, Björby N, Bygren LO, Weissglas G, Karlsson LG, Widmark M. Attendance at cultural events and physical exercise and health. A randomized controlled study. *Public Health* 2000;114:316–9.
15. Art for health. A review of good practice in community-based arts projects and initiatives which impact on health and wellbeing. London: Health Development Agency; 2000. Hämtad 2005-03-07 från <http://www.hda-online.org.uk>.
16. Baklien B, Carlsson Y. Helse og kultur. Prosessevaluering av en nasjonal satsning på kultur og helsefremmende virkemiddel. NIBR:s projektrapport 2000:11. Oslo: NIBR; 2000.

17. Norling I. Rekreation och psykisk hälsa. Dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa. Göteborg: Sahlgrenska universitetssjukhuset, vårdforskning; 2001.
18. Grahn P. Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression. *Svensk Rehabilitering* 2001;3:18–21.
19. AIRIS projektbeskrivning. Hämtad 2005-03-08 från <http://www.vg.skadebanan.org>.
20. SKTF KULTUR. Kultur för ett friskare liv. Stockholm: SKTF; 2005. Studien kommer att publiceras av Bygren LO et al. i en vetenskaplig tidskrift.
21. van Delft M. Community art – implications for social policy. *Themes from Finland* 1998;6.
22. Day C. Places of the soul. Architecture and environmental design as a healing art. London: The Aquarian Press; 1993.
23. Dilani A. Design & health – therapeutic benefits of design. Stockholm: Svensk Byggtjänst; 2001.
24. Forskningsprojektet Kultur i vården och vården som kultur. Hämtad 2005-03-08 från <http://www.lansmuseum.a.se>.
25. Projektet kultur för seniorer – kultur och hälsa. Hämtad 2005-04-04 från <http://www.umea.se/halsa>.
26. Slutrapport Care & Culture. Hämtad 2005-04-18 från <http://www.huddinge.se>.
27. Arnetz B, Theorell T, Levi L, Kallner A, Eneroth P. An experimental study of social isolation of elderly people. Psychendocrine and metabolic effects. *Psychosomatic Medicine* October 1983;45(5).
28. Nyström K. Dans på gränsen. Demensdrabbades kommunikation i dansterapi. Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet; 2002.
29. McKinney CH, Antoni MH, Kumar M, Tims FC, McCabe PM. Effects of guided imagery and music (GIM) therapy on mood and cortisol in healthy adults. *Health Psychology* 1997;16(4):390–400.
30. Standley J. Music as a therapeutic intervention in medical and dental treatment. Research and clinical applications. I: Wigram T, Saperston B, West R. *The art & science of music therapy. A handbook*. Chur: Harwood Academic Publishers; 1995.
31. Grape C, Sandgren M, Hansson L-O, Ericson M, Theorell T. Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological & Behavioural Science* January–March 2003;38(1):65–74.
32. Schellenberg EG. Music lessons enhance IQ. *Psychological Science* 2004; 15(8):511–4.
33. Södergren Å. Mänsklig utveckling genom musikaliskt samspel (MUMS). Magisteruppsats. Stockholm: Karolinska Institutet; 2004.
34. Krumhansl CL. An explanatory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology* 1997;51(4):336–52.

35. Juslin PN, Laukka P. Expression, perception and induction of musical emotions. A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research* 2004;33(3):217–38.
36. Brown S, Götell E, Ekman S-L. Music-therapeutic caregiving. The necessity of active music-making in clinical care. *The Arts in Psychotherapy* 2001;28:125–35.
37. Boutelle KN, Jeffery RW, Murray DM, Schmitz MKH. Using signs, artwork, and music to promote stair use in a public building. *American Journal of Public Health*, December 2001;91(12).
38. Szmedra L, Bacharach DW. Effect of music on perceived exertion, plasma lactate, norepinephrine and cardiovascular hemodynamics during treadmill running. *Int J Sports Med* 1998;19:32–7.
39. Lagercrantz O. Om konsten att läsa och skriva. Stockholm: Wahlström & Widstrand; 1985. s. 8.
40. Rehnman M, Hostetter J. Berättelsens röst. En resa genom det muntliga berättandets Sverige. Stockholm: Wahlström & Widstrand; 2003.
41. Myrberg M. Läs- och skrivkompetens är A och O. *Locus – tidskrift för forskning om barn och ungdomar*. Stockholm: Lärarhögskolan; 2004(4).
42. Crafoord C. Barndomens återkomst. Stockholm: Natur och Kultur; 1996.
43. Smyth JM, Stone AA, Hurewitz A, Kaell A. Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis. A randomized trial. *JAMA* 1999;281(14):1304–9.
44. Murray EJ, Segal DL. Emotional processing in vocal and written expression of feelings about traumatic experiences. *J Trauma Stress* 1994;7(3):391–405.
45. Pennebaker JW, Colder M, Sharp LK. Accelerating the coping process. *J Pers Soc Psychol* 1990;58(3):528–37.
46. Suedfeld P, Pennebaker JW. Health outcomes and cognitive aspects of recalled negative life events. *Psychosom Med* 1997;59(2):172–7.
47. Sorrell JM. Remembrance of things past through writing. Esthetic patterns of knowing in nursing. *Adv Nurs Sci* 1994;17(1):60–70.
48. Brown J, Stephens E. Teaching young adult literature. Sharing the connection. Belmont (CA): Wadsworth Publishing; 1995.
49. L'Abate L. The use of writing in psychotherapy. *Am J Psychother* 1991;45(1):87–98.
50. Riordan RJ. Scriptotherapy. Therapeutic writing as a counseling adjunct. *J Couns Dev* 1996;74(3):263–9.
51. Torem M. Therapeutic writing as a form of ego-state therapy. *Am J Clin Hypn* 1993;35(4):267–76.
52. Smith CE, Holcroft C, Rebeck SL, Thompson NC, Werkowitch M. Journal writing as a complementary therapy for reactive depression. A rehabilitation teaching program. *Rehabil Nurs* 2000;25(5):170–6.
53. Pennebaker JW. Telling stories. The health benefits of narrative. *Literature and Medicine Spring* 2000;19(1):3–18.

54. Chandler GE. An evaluation of college and low-income youth writing together. Self-discovery and cultural connection. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing* 2002;25:255.
55. Schneider P. In our own voices. Writings by women in low income housing. Amherst: Amherst Writers and Artists Press; 1989.
56. Wikström B-M, Theorell T, Sandström S. Psychophysiological effects of stimulation with pictures of works of art in old age. *International Journal of Psychosomatics* 1992;39:68–75.
57. Wikström B-M, Theorell T, Sandström S. Medical health and emotional effects of art stimulation in old age. A controlled intervention study concerning the effects of visual stimulation provided in the form of pictures. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1993;60:195–206.
58. Wikström B-M. Work of art dialogues. An educational technique by which students discover personal knowledge of empathy. *International Journal of Nursing Practice* 2001;7:24–9.
59. Theorell T, red. När orden inte räcker. Stockholm: Natur och Kultur; 1998.
60. Lehdal A, Cabrejas M. Projektet Bildverkstad med flyktingbarn från Kosovo. Karlstad: Landstinget i Värmland; 2000.
61. Project Zero, Harvard Graduate School of Education. Hämtad 2005-06-30 från <http://www.pz.harvard.edu>
62. Winner E, Hetland L. The arts and academic achievement. What the evidence shows. *Journal of Aesthetic Education* 2000;34.
63. Slusky RI. Decreasing high-risk behavior in teens. A theatre program empowers students to reach out to their peers. *Health Care Exec* 2004;19(1):48–9.
64. LeDoux JE. The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life. London: Phoenix; 1998.
65. Benzon W. Beethoven's anvil: music in mind and culture. Oxford: Oxford Univ. Press; 2002.
66. Nordenfelt L. Talking about health: a philosophical dialogue. Amsterdam: Rodopi; 1997.
67. Pörn I, Fulford KWM, Klockars K, Österman B. Begrepp om hälsa: filosofiska och etiska perspektiv på livskvalitet, hälsa och vård. Stockholm: Liber; 2000.
68. Statens kulturråd. Kulturstatistik 2002. Stockholm: Statens kulturråd; 2002.

Kultur för hälsa är en exempelsamling som lyfter fram forskning och praktik inom området kulturupplevelser och hälsa. Förutom en presentation av relevanta forskningsstudier beskrivs här några utvärderade kulturprojekt inom skola, ungdomsverksamhet, arbetsliv, vård och äldreomsorg. Kulturbegreppet är brett och inbegriper såväl natur och miljö som de mer traditionella konstarterna: musik och dans; berättande, skrivande och läsande; bild och konst; drama. Exempelvis redovisas vilken betydelse kulturinsatser har för ungdomars förmåga att uttrycka sig i tal och skrift, för deras sociala kompetens samt intellektuella och känslomässiga utveckling.

Professor Töres Theorell, professor vid Institutet för psykosocial medicin (IPM), avslutar skriften med att reflektera kring forskningens roll och utmaningar inför framtiden vad gäller kultur och hälsa.

Syftet med skriften är att uppmuntra kommuner, landsting, myndigheter och organisationer till ett hälsofrämjande arbete med kulturen som insats. Den är även tänkt att fungera som inspirationskälla för kulturarbetare, personal inom skola, vård och äldreomsorg, forskare, föräldrar med flera.



STATENS
FOLKHÄLSOINSTITUT

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

Fax 08-449 88 11
E-post fhi@strd.se
Internet www.fhi.se

Rapport R 2005:23
ISSN 1651-8624
ISBN 91-7257-359-7