



# Må bra med kultur

Kulturaktiviteter som komplement till vård och behandling  
i Östergötland

**”Jag har fått mer kraft och livsglädje. Jag har orkat ta itu med saker i mitt liv på ett mer tillfredsställande sätt och orkat genomföra jobbiga saker, så jag är nöjd med mig själv.”**

Orden är från en patient som deltagit i aktiviteter inom Må bra med kultur. 2012 genomfördes Må bra med kultur som ett pilotprojekt och fortsatte därefter som en del av hälso- och sjukvårdens ordinarie arbete inom kultur och hälsa. Målgruppen är patienter med lättare psykisk ohälsa som med kulturaktiviteterna kan få ett verktyg att må bättre. Må bra med kultur finns också för att vårdpersonal ska kunna erbjuda ett komplement till övrig vård och behandling.

**Må bra med kultur hämtar kunskap från evidensen om kultur och hälsa.** Forskning visar att aktiviteten ska vara lustfylld för att göra nytta. Liksom vikten av att uttrycka med ord det man upplever vid aktiviteten, då det visat sig att en kombination av verbal och icke verbal aktivitet gör att kulturaktiviteten ger bättre effekt. Det är inte att förväxla med terapi, som är vårdens område.

**”Patient empowerment” - patientens egenmakt i fokus.** Vårdpersonal med en behandlande funktion (till exempel kurator, sjukgymnast, sjuksköterska) rekommenderar patienten Må bra med kultur. Patienten gör själv ett aktivt hälsobeslut att delta och blir delaktig i sin behandling. I aktiviteten byter man roll från patient till att vara en aktiv deltagare.



**”En fristad för själen”**



**”Fått insikten att jag duger”**



**”Gemenskap”**

**Aktiviteterna sker i samverkan med institutioner och bildningsförbund.** Aktiviteterna finns inom områdena skapande, sång, litteratur, natur och dans. De är specifikt anpassade för målgruppen, med till exempel tempo och pauser. Aktiviteten är också annorlunda från en traditionell kurs på så vis att syftet inte är att man ska bli duktig på något.

**Må bra med kultur är tänkt att kunna vara ett livslångt redskap.** Därför sker aktiviteterna på kulturaktörernas arena och ungefär så ofta som det övriga kulturutbudet. Då upplägget liknar det som kultursamhället i övrigt erbjuder försvinner inte verktyget helt när aktivitetsserien är slut. Förhoppningen är att man genom att prova kultur som ett språk och en glädjekälla kan hitta energin, självförtroendet och orken att själv finna aktiviteter som man mår bra av.