

Kultur i vården

# Rapport om Kultur på recept

- Stockholms läns landstings kulturförvaltning och
- Smärtrehabiliteringen på Danderyds sjukhus har gjort ett pilotprojekt,
- Kultur på recept, för att undersöka hur kulturaktiviteter påverkar
- patienternas rehabilitering.

Handläggare:  
Lisbeth Olsson

## **Kultur i vården – Rapport om Kultur på recept**

### **1 Förslag till beslut**

Kulturnämnden föreslås besluta

att lägga förvaltningens rapport från pilotprojektet Kultur på recept till handlingarna.

### **2 Bakgrund**

Kulturdepartementet och Socialdepartementet initierade 2009 en försöksverksamhet, Kultur på recept, i Region Skåne och Västerbottens läns landsting för att undersöka om kultur kunde vara ett verktyg för att förkorta och förebygga sjukskrivningar. Personerna som deltog i projekten led av långvarig smärta, stressrelaterad ohälsa, ångest och depression.

I början av 2014 blev Stockholms läns landstings kulturförvaltning tillfrågad av Smärtrehabiliteringen på Danderyds sjukhus om att göra ett pilotprojekt Kultur på recept för att undersöka hur kulturaktiviteter som en del i patienternas rehabilitering.

Smärtrehab patienter har en lång och kronisk smärtproblematik, vilket förorsakar dem ett stort lidande. Smärtproblematiken spänner från whiplashskador, fibromyalgi till depression och isolering.

### **3 Projektets genomförande**

#### **3.1 Planering**

Information om tidigare Kultur på recept-projekt inhämtades med särskilt fokus från Region Skånes modell.

De sex läns Kulturfunktionerna, dvs Film Stockholm, Stockholms läns museum, Slöjd Stockholm, Dans i Stockholms stad och län, Länsmusiken och Regionbiblioteket, bjöds in att komma med förslag på aktiviteter som skulle kunna ingå i projektet.

Inledande möten organiserades mellan Smärtrehab, kulturförvaltningen och Film Stockholm. Projektgruppen bestod av en kurator, två arbetsterapeuter från Smärtrehab och en Kultur i vården-handläggare från kulturförvaltningen; som projektledare utsågs två projektledare, en arbetsterapeut och Kultur i vården-handläggaren.

Projektet löptid avgränsades till tio veckor med två aktiviteter per vecka, varje tillfälle uppskattades till 2,5 timmar. Gruppens storlek bestod av cirka tio patienter. Aktiviteterna bedömdes behöva vara relevanta oavsett deltagarnas kön, ålder eller bakgrund och finmotorisk förmåga samt spegla olika kulturyttringar och kunna genomföras på centralt belägna tillgänglighetsanpassade lokaler. Vidare bedömdes det vara angeläget att aktiviteterna kunde erbjuda både ett aktivt deltagande och ett åskådarperspektiv.

I Smärtrehab's process med att bilda en patientgrupp deltog läkare, arbetsterapeuter och kuratorer på Smärtrehab's båda enheter i Danderyd och Huddinge. Projektet säkrades upp med olika vårdtekniska krav som exempelvis etisk ansökan och förankring hos Försäkringskassan. (Läs mer om förfarings sättet vid urvalet av patienter i Rapport från ett pilotprojekt...) Trots frivillighet betonades även vikten av ett långsiktighet engagemang från patienternas sida. Gruppen bestod av nio personer, sju kvinnor och två män i åldrarna 21-58 år, varav sex hade icke nordisk bakgrund och en betydande läs- och skrivsvårigheter.

Få av deltagarna<sup>1</sup> var bekanta med Stockholms innerstad. Flera var därutöver isolerade och utanför olika former av social gemenskap. Projektledaren från kulturförvaltningen fick i uppgift att möta upp vid bestämd träffpunkt, ledsaga till aktivitetsplats och mer allmänt finnas till hands. Gruppens sociala sammanhållning underlättades också av gemensamma kaffestunder då det gavs möjlighet att prata kring aktiviteten.

Vid uppstart deltog kulturpedagogerna, kontaktpersonerna på Länskulturfunktionerna, följeforskare och annan berörd personal på kulturförvaltningen och Danderyds sjukhus i ett seminarium där forskning inom kultur och hälsa presenterades. Särskilt fokus ägnades åt långvarig smärta, bland annat genom att en fd patient från Smärtrehab delgav sina erfarenheter.

<sup>1</sup> För att fokusera på det friska istället för det sjuka användes inte ordet "patienter" i projektet utan "deltagare"

### 3.2 Genomförande

De olika aktiviteterna som valdes ut var:

- Musikaliskas historia och sånggruppen Chanticleer
- Skulpturvandring i centrala Stockholm,
- Prova på att slöjda,
- Biblioteksbesök,
  
- Bygg och spela på egen trumma,
- Konstutställning på Liljevalchs och Waldemarsudde,
- Sångträff på Musikaliska,
- Besök på Dansens Hus
- "Chaplin dansar in"

Nedan följer en närmare redovisning av aktiviteterna samt iakttagelser som kulturförvaltningens projektledare gjorde vid varje tillfälle.

#### 3.2.1 Musikaliskas historia och sånggruppen Chanticleer

*(ansvarig: Länsmusiken, 1 tillfälle)*

En presentation gjordes av Musikaliskas anrika historia som Sveriges första konserthus samt av Länsmusiken och Stockholms Läns Blåsarsymfonikers verksamhet. Under presentationen var det flera av deltagarna som pga smärta hade svårt att sitta still. De reste sig, gick omkring och satt en stund för att resa sig igen. I en del ansikten kunde man avläsa smärtan. Därefter följde ett konsertbesök i Stora salen med Chanticleer, en vokalensemble från San Francisco. På ett lättsamt sätt bjöd gruppen på ett blandat program. I ansikten som tidigare signalerat smärta kunde nu ett mer avslappnat ansiktsuttryck avläsas, ibland tom leenden. Några av deltagarna reste sig under konserten och någon lämnade salen för att sedan återvända. Få av deltagarna hade varit på en liknande konsert och som en person uttryckte det: "Vad häftigt, jag rös flera gånger." Länsmusiken bjöd in deltagarna att komma tillbaka även till kvällskonserten, vilket flera uttryckte intresse för. Att den spontana intresseanmälan inte konkretiserades senare samma kväll innebär inte desto mindre att det var en viktig markör.

#### 3.2.2 Skulpturvandring i centrala Stockholm

*(ansvarig: Stockholms läns museum, 1 tillfälle)*

En vandring som startade vid Margareta Krooks staty av Marie Louise Ekman vid Dramaten och gick via Blasieholms torg fram till Kungsträdgården. Här samtalades det om de olika skulpturer och gestaltningar som stod utefter vägen. Samtalen rörde sig kring iakttagelser som exempelvis uttrycket hos Margareta Krook - vad funderar hon på? kroppshållning? vad skulpturerna på

Raoul Wallenbergs torg symboliserar och vilka associationer de ger upphov till? Skulpturvandringen blev dessvärre både kall och blåsig. Flera av deltagarna var inte ordentligt klädda och två var tom tvungna att avbryta för att värma sig i en tunnelbanestation. En av dem frös så hon skakade och var nära till att börja gråta. Dessa två deltagare kunde emellertid efter ett tag gå vidare till caféet i Kungsträdgården och dricka kaffe med de övriga. Trots det dåliga vädret så tyckte flera att det var intressant att få höra mer om skulpturer som de tidigare bara hade sett.

### 3.2.3 Prova på att slöjda

*(ansvarig: Slöjd Stockholm, 4 tillfällen)*

Träffarna ägde rum på Nordiska museet och på Historiska museet. Aktiviteterna byggde på en stegrande svårighetsgrad och det som tillverkades skulle vara med och smycka festbordet som skulle dukas upp vid det sista tillfället. Flera olika aktiviteter erbjöds såsom att tvinna kransar av rönnbär och nypon, trycka på tyg, slunga band, göra pärlbroderier, brodera, prova på att tälja vid en täljhäst eller vika ljuslyktor. I de olika aktiviteterna hade kulturpedagogen tänkt på att de skulle tilltala både män och kvinnor, finnas möjlighet att utnyttja finmotorik eller mer rejäla handgrepp, att arbeta stående eller sittande samt förhållit sig kostnadsmedvetet till materialen.

Under dessa fyra tillfällen utvecklades gruppen, deltagarna började ta kontakt med varandra och samtala. Samtalen flöt på mycket tack vare pedagogerna som uppmuntrade till det, ställde frågor och tog upp olika ämnen.

En kvinna broderade med paljetter och på varje paljett sydde hon fast en liten pärla. Pedagogen erbjöd kvinnan att ta hem arbetet och fortsätta med sitt broderi eftersom det bara var ett slöjdtillfälle kvar. Kvinnan plockade med sig det hon behövde och två dagar senare visade hon upp sitt arbete. Påsen som hon broderade på var täckt av hundratals paljetter och små pärlor. Hon berättade att hon dagen innan hade jobbat i tio timmar både med att brodera och med sina barns hjälp bakat bullar som hon bjöd på. Av förklarliga skäl var hon helt slut och sade att hon inte orkade göra något vid just detta slöjdtillfälle, hon ville bara sitta på golvet i ett hörn. Hon lockades att sätta sig vid bordet tillsammans med de övriga och efter en lite stund var hon i full gång med att vika ljuslyktor. Därefter var hon så slut att hon återigen ville sätta sig på golvet men än en gång blev hon lockad tillbaka till aktivitetsbordet och även den här gången dröjde det inte länge förrän hon deltog i producerandet av nya saker.

Det här exemplet visar att denna kvinna vid det här tillfället både kunde övervinna och hantera sin smärta men framförallt sin trötthet på ett sätt så att hon kunde delta i aktiviteten och därmed få med sig en positiv upplevelse och

känsla när hon gick därifrån. Till saken hör också att hon vid tidigare tillfällen i projektet varit en av dem som haft svårast att sitta stilla och hennes ansiktsuttryck ofta signalerat smärta.

### **3.2.4 Biblioteksbesök**

*(ansvarig: Regionbiblioteket, 2 tillfällen)*

De här två besöken på Asplunds bibliotek vid Odenplan skulle ge deltagarna en inblick i vilka olika aktiviteter ett bibliotek har att erbjuda, allt från att låna böcker till att gå på språkcaféer. De deltagare som så önskade fick hjälp att skaffa lånekort. En rundvandring i biblioteket gav en känsla både för byggnaden som sådan men även för de konstnärliga gestaltningarna. De fick också lyssna på högläsning av några kortare texter.

### **3.2.5 Bygg och spela på din egen trumma**

*(ansvarig: Länsmusiken, 2 tillfällen)*

Här fick deltagarna möjlighet att spela på olika afrikanska trummor samt bygga en egen trumma som de också utsmyckade på valfritt sätt.

Flera av deltagarna var ljudkänsliga och menade att det var jobbigt med det starka ljudet från trummorna. Alla fick föreslå en maträtt som sedan rytmiserades och trummades fram. Längre fraser av dessa ord sattes ihop på olika sätt. Deltagarna hittade också på egna rytmer som de övriga härmade. Det här var första gången i projektet som gruppen gjorde en aktivitet där de var beroende av varandra, vilket inte vållade några problem utan alla respekterade vad de övriga bidrog med i form av exempelvis trumrytmer. Det här var också första gången som gruppen tillsammans skojade och skrattade. Ett par av deltagarna log för första gången under projektet.

Pedagogen fick improvisera i planeringen eftersom många deltagare inte orkade trumma så länge både på grund av den fysiska ansträngningen och ljudnivån. Afrikansk dans improviserades som en del av programmet vilket visade sig vara mycket uppskattat. Flera tyckte att det var roligt att röra sig till musik. En kvinna menade att det var "som sjukgymnastik fast mycket roligare". En annan deltagare hade tidigare dansat afrikansk dans så hon trivdes som "fisken i vattnet" och hamnade därför i centrum. Det var också första gången som alla fick ge varandra massage. En person uppskattade inte att få beröring av andra men hade inga problem att ge, så även han kunde vara med på sina egna villkor. De övriga tyckte att det var otroligt skönt och ville göra fler liknande saker.

Gruppen tyckte att det var roligt att rent praktiskt få göra och skapa egna föremål. De uppskattade därför att få måla sin trumma, sätta ihop den och få höra hur den lät.

### **3.2.6 Konstutställning på Liljevalchs och Waldemarsudde**

*(externa aktörer, 2 tillfällen)*

Vid dessa två besök på konstutställningar var guideade visningar med konst-samtal bokade. På Liljevalchs visades en utställning av Vera Nilssons verk. Guiden valde ut några verk och samtalade med deltagarna om exempelvis vad de såg i bilden eller vad de fick för associationer när de tittade på den. Ett mycket bra samtal på en nivå som passade den här gruppen av ovana konstbesökare.

Den andra konstutställningen, Matisse och hans elever, visades på Waldemarsudde. Här var det dessvärre väldigt mycket folk i lokalerna, flera av de övriga besökarna "hakade" på vår privata visning och deltog i samtalet vilket förändrade att projektets deltagare blev störda. Guiden använde ofta konsttermer, mycket namn och årtal vilket gjorde det svårare att hänga med. Emellanåt samtalade hon med gruppen om vad man såg i bilden osv och då blev det ett bra samtal.

Efter konstvisningen gick några deltagare på egen rundvandring i prins Eugens hem och det blev den stora behållningen för dem. Dessa deltagare hade alla en icke nordisk bakgrund och hade sannolikt aldrig varit inne i ett liknande miljö tidigare. De gick runt och tittade i de vackra rummen, på alla möbler, blommor och annat som fanns att se. De hade ett stort leende på läpparna hela tiden och ville se allt. Ingen pratade om att de var trötta och letade efter någonstans att sätta sig, vilket de oftast gjorde i andra sammanhang. De samtalade om hur det måste vara att sköta det här stora huset och hur tjänstefolket hade haft det.

### **3.2.7 Sångträff på Musikaliska**

*(ansvarig: Länsmusiken, 3 tillfällen)*

Under sångstunderna fick deltagarna utforska hur man kan använda rösten på olika sätt och vad som händer i kroppen när man gör olika ljud. Vidare fick de lära sig en sång på afrikanska som efter en hel del övande kunde sjungas tvåstämmigt med en melodistämman och en ostinat andrastämman. Pedagogerna lockade på ett lekfullt och professionellt sätt fram sången hos deltagarna som vågade ta i mer och mer. Enklare lekar blandades in mellan sångpassen. Här kunde man se hur lekfullheten utvecklades hos deltagarna och hur de vågade bjuda mer och mer på sig själva. Det blev mycket skratt.

Förutom att sjunga så fick deltagarna göra "regnrör" (ett slags musikinstrument) som de likt trummorna fick dekorera på valfritt sätt. Eftersom gruppen tyckte om att få skapa så var det ett välkommet avbrott. När "regnrören" så småningom var färdiga var det flera av deltagarna som aldrig ville sluta att lyssna på ljudet från dem när det tippades fram och tillbaka. Till skillnad från trummorna hade regnrören ett mycket mjukt och behagligt ljud som associerades till vågor som rullade in mot stranden eller vind som susade. Ansiktsuttrycken som kunde avläsas hos några deltagare när de lyssnade på rören utstrålade lugn, harmoni och tillfredställelse.

### **3.2.8 Besök på Dansens Hus**

*(ansvariga: Dans i Stockholms stad och län samt extern aktör, 1 tillfälle)*

Eftermiddagen inleddes med ett prata-dans samtal tillsammans med danskonsulenterna. De visade filmsekvenser ur olika dansfilmer och samtalade med deltagarna om vad de såg i filmerna, hur de tolkade dansarnas uttryck och vad koreografen kan ha menat med sin dans. Konsulenterna påpekade flera gånger att det inte fanns någon tolkning som var rätt eller fel utan att alla har rätt till sin egen åsikt. Danssamtalet hade kunnat fortgå en längre stund men Fredrik "Benke" Rydmans föreställning Stop. Play and Rewind väntade.

I foajén, i väntan på föreställningen, undrade en deltagare om alla som var där skulle se samma föreställning. När hon senare fick veta att föreställningen var slutsåld och biljetterna var köpta för tre månader så blev värdet av föreställningen en helt annan. Hon sade att då ska man känna sig privilegierad att man får gå på den.

Föreställningen innehöll en blandning av streetdance och samtida dans. Ljudvolymen var stark och det förekom mycket ljuseffekter som kunde upplevas som jobbiga. En deltagare tvingade sig att sitta kvar nästan hela föreställningen trots att hon i de närmaste kände panikkänslor av det starka ljudet (trots att hon fått låna hörselskydd), det fladdrande ljuset och all rörelse på scenen. Det blev för mycket för henne. Andra deltagare tyckte dock att det hade varit en fantastisk föreställning.

### **3.2.9 Chaplin dansar in**

*(ansvariga: Dans i Stockholms stad och län samt Film Stockholm, 4 tillfällen)*

Med inspiration från filmsekvenser ur Chaplins värld och hans sätt att "berätta" med kroppen gjordes flera rörelser och koreografier. Deltagarna fick själva komma med idéer på rörelser som sedan upprepades av gruppen, rörelserna kunde symbolisera exempelvis en känsla eller sinnesstämning. De olika rörelserna sattes ihop till en koreografi. Flera av deltagarna tyckte att det blev för tufft för kroppen och orkade inte vara aktiva hela passet. En av deltagarna



hade tidigare varit en mycket aktiv dansare och hon fick här möjlighet att hamna lite extra i centrum och förhoppningsvis märkte hon att hon fortfarande kunde uttrycka dans med sin kropp även om det var i begränsad omfattning. Pedagogerna var tvungna att avvika från det planerade programmet och improvisera fram något lugnare. Chaplins hatt fanns med som ett naturligt inslag i rörelserna och när deltagarna hade en hatt på huvudet så förändrades stämningen i gruppen. Det lekfulla i gruppen var tillbaka, skratt och skoj uppstod. Olika lekar med hatten som attribut visade sig lyckosamma. Hattarna gjorde att alla blev en figur och då hade man lättare att bjuda på sig själv.

Vid det tredje och fjärde tillfället fanns en filmare på plats och filmade många av koreografierna och rörelsesekvenserna som gjordes. Dessa redigerades och sattes senare ihop till en liten film- och dansvideo som alla deltagare fick.

## 4 Forskning

Projektet följdes upp i två delar. Georg Drakos (etnolog, fd docent vid Stockholms Universitet) ansvarade för den ena delen där man ville ha svar på hur olika kulturaktiviteter som tillförs rehabiliteringen kan erbjuda nya verktyg för att hantera smärta och lidande. Den andra delen utfördes av Monika Löfgren (docent och rehabiliterings- och vårdutvecklare vid Rehabiliteringsmedicinska universitetskliniken, Stockholm) och syftade till att undersöka om, och i så fall i vilken grad kulturaktiviteter kan öka livskvalitet och påverka upplevelsen av symptom.

Georg Drakos följde projektet på plats och filmade, intervjuade deltagarna samt iakttog vad som hände. Detta låg sedan till grund för rapporten, Om konsten att förändra sin egen subjektivitet, se bilaga 1.

Till grund för Monika Löfgrens slutsatser användes skattningsskalor som ingår i kvalitetsregistret Nationellt register för smärtrehabilitering (NRS). Deltagarna fyllde i dessa innan projektet startade och vid det sista tillfället. Läs mer i Rapport från ett pilotprojekt....

En sammanställning av skattningsskalorna från dessa båda tillfällen visar att flertalet av deltagarna tyckte att deras upplevelser av smärta hade minskat på ett påfallande sätt under projektets gång. Även följeforskarens uppfattning var att smärtproblematikens dominans över deltagarna generellt lättade under samma tid.

## **5 Kommentarer och iakttagelser av kulturförvaltningens projektledare**

Det var mycket intressant att få följa alla deltagarna under projektets tio veckor. Från början var det en allvarlig och tystlåten grupp av personer men ju längre tid projektet fortskred så växte gruppen samman, även om det också bildades olika grupperingar inom den större gruppen. Förmågan att börja leka växte sig också allt starkare och med leken kom även skrattet. Leken visade sig vid flera tillfällen vara ett bra hjälpmedel för att få deltagarna att släppa på sin självkontroll och därmed kunna skratta och ha roligt. Det var då tillåtet att vara lite "larvig". I Chaplin-projektet användes en hatt som attribut och den gav samma effekt som leken. Deltagarna gick in i en roll och istället för att fokus låg på dem själva som individer så förflyttades det till rollen, i det här fallet till Chaplin. Även här kom lekfullheten fram och man vågade bjuda på sig själv.

Om leken hade plockats in i ett tidigare skede i projektet hade den med största sannolikhet inte fått samma effekt då gruppen ännu inte växt samman till en gemenskap och man ännu inte kände tillit till varandra på samma sätt. Sannolikt hade det då varit svårare att släppa kontrollen.

Flera av deltagarna kommenterade hur mycket projektet betydde för dem. Tidigare hade de varit isolerade hemma men nu hade de något att åka iväg till och de fick vara i ett socialt sammanhang. Många gånger var det tanken på gruppen som gjorde att deltagarna tog sig iväg till aktiviteterna även om det kändes motigt när de befann sig hemma. Efter projektet var det en kvinna som sade att hon nu vågade åka tunnelbana själv, vilket hon inte gjort tidigare.

Tanken med aktiviteterna var att deltagarna skulle få prova på lite olika saker och förhoppningsvis hitta något som de kände att de skulle vilja fortsätta med efter projektets slut. Många upptäckte nya saker som de tyckte var roligt att göra men problemet är nu att vidmakthålla aktivitetsnivån efter projektet. Det var också kommentarer som deltagarna själva fällde, vad händer när projektet är slut, nu har vi blivit "lyfta" och när det här är över kommer vi att falla tillbaka igen, risken är stor att vi hamnar i en isolering igen. Även efter projektets slut behöver de stöd och hjälp för att ta sig till aktiviteter, de allra flesta i den här gruppen kan inte delta i föreningars eller studieförbunds ordinarie verksamheter utan behöver specialarrangemang. Målsättningen är givetvis att de ska få självförtroende nog att delta i ordinarie verksamheter men dessa tio veckor är inte tillräckligt för alla att nå dit.

## **6 Slutsats**

Pilotprojektet Kultur på recept hösten 2014 har som framgår av redovisningen ovan och projektledarens kommentarer och iakttagelser varit lyckosamt. Under våren 2015 har därför ett andra pilotprojekt som involverar samma aktörer inletts. Som också beskrivits är en utmaning för projektets vidare implementering att hitta former för hållbarhet och långsiktighet både vad gäller formerna för utförandet men också vad gäller fortsatt omhändertagande av de deltagande patienterna.

Eva Bergquist  
förvaltningschef