

Lord Howarth of Newton: Inledningsanförande på konferensen *Culture and health across the lifespan*, Stockholm, 4 maj 2018

Lord Howarth of Newton inledde sitt anförande med att hylla Sverige och de nordiska länderna. När vi tittar på er från Storbritannien, genom den Brexitdimma som isolerar vår ö, ser vi Sverige och Skandinavien som föregångare och som en fyrbåk för socialdemokrati och progressiv socialpolitik, sade han. Han gratulerade Stockholms läns landsting till att ha grundat det nystartade Centrum för kultur, kognition och hälsa [<http://www.kulturellahjarnan.se/centrum/>], förlagt vid Karolinska Institutet, där forskare, kulturutövare och vårdpersonal ska samarbeta.

Alan Howarth har varit brittisk parlamentsledamot, först för de konservativa, därefter för Labour. Han har varit kulturminister 1998-2001 och ledde All Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing, en tvärpolitisk arbetsgrupp vars rapport *Creative Health* (2017) är den hittills tyngsta sammanställningen av belägg för kulturens hälsofrämjande effekter. Rapporten kan laddas ner gratis här: <http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/>

Som kulturminister, berättade han, tog han tidigt initiativet till en dialog mellan kulturministeriet och hälsoministeriet. Detta rann dock ut i sanden på grund av det politiska livets nyckfullheter. 2014 föreföll tiden vara inne för ett nytt försök. Lord Howarth med flera tog initiativet till arbetsgruppen All Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing [<http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/APPG>], med omkring femtio medlemmar från både över- och underhuset. Howarth var arbetsgruppens ordförande. Gruppens arbete finansierades av två välgörenhetsorganisationer: Paul Hamilton Foundation och Wellcome.

Arbetsgruppen organiserade sexton rundabordsamtal i parlamentet om ämnen som musik och hälsa, konst i sjukhusmiljö, konst och posttraumatisk stress. Man kunde ha hört en nål falla till golvet när människor vittnade om sina positiva erfarenheter av kulturens läkande kraft, sade Howarth. Han tillade: vi utmanade vanetänkandet och uppmanade till samarbete tvärs över konventionella institutionsgränser. Under samtalen knöts många värdefulla kontakter. Ur samtalen växte också en vilja att förändra kulturens roll inom vården.

Den rapport som arbetsgruppen lade fram 2017, *Creative Health*, skrevs huvudsakligen av Rebecca Gordon Nesbitt, forskare vid King's College i London. Rapporten samlar evidens för kulturens hälsofrämjande effekter, i första hand från England (Skottland och Wales sköter sin hälsovård separat och deltog inte i studien), men också från andra länder. Forskningsresultat från de nordiska länderna spelade en särskilt betydelsefull roll.

Huvudbudskapet i *Creative Health* är att konst och kultur kan öka människors livskvalitet, hjälpa till med rehabilitering, underlätta för psykiskt sjuka och äldre patienter – och samtidigt spara

pengar medan den gör det. Rapporten visar kulturens betydelse för livskvaliteten genom hela livet, för barn, ungdomar, arbetande vuxna och pensionärer.

Jag har inga illusioner att jobbet är färdigt bara för att rapporten är publicerad och har fått stor internationell uppmärksamhet, sade Howarth. Vilken doktor som helst kan numera tala om för dig att du ska äta frukt och grönsaker, och ta raska promenader, men det är fortfarande ovanligt att en läkare råder dig att stimulera kropp och själ genom kultur eller dans. Kultur och konst ingår inte i läkarutbildningen. Trots den avsevärda mängd belägg som har samlats när det gäller kulturens hälsoeffekter bortser man fortfarande från dem inom vården.

Howarth gav flera övertygande exempel på kulturens hälsoeffekter. Av dem som deltog i ”Be Creative, Be Well”, ett kulturprogram för Londons underprivilegierade områden, började 79 procent äta hälsosammare. Studien ”Music and Motherhood” visade att de mödrar som sjöng i grupp återhämtade sig fortare från förlossningsdepressioner. Mödrar med djupa depressioner återhämtade sig en månad snabbare jämfört med en kontrollgrupp, och fick bättre kontakt med sina barn. I Storbritannien uppskattar man att mödrars depressioner leder till långsiktiga kostnader på 8,1 miljarder pund för varje årskull.

Forskning visar också att musikundervisning för barn förbättrar hjärnans förmåga att analysera ljud, vilket i sin tur leder till bättre språkutveckling och förbättrad läskunnighet.

Välgörenhetsorganisationen The Art Room erbjuder terapi för barn och ungdomar som har det svårt i skolan på grund av trauman eller dåliga uppväxtförhållanden. 87 procent av de barn som deltagit uppgav att deras humör och självaktning hade förbättrats. The Art Room har minskat deras emotionella problem och förbättrat deras sociala förmåga att agera tillsammans med andra.

Dansworkshops för ungdomar i ett av Cornwalls mest socialt belastade områden har lett till att skolk har minskat med 90 procent. Även ungdomsbrottsligheten och stök på stan har gått ner.

Dansprojektet The Alchemy Project, riktat mot personer i åldrarna 18-35 som diagnostiserats med psykotiska besvär, gav förvånansvärda resultat. De tränade tillsammans med professionella dansare. Efter några veckors träning kunde de ge föreställningar inför publik. Man kunde konstatera förbättringar när det gällde kommunikation, koncentrationsförmåga, förmågan att lita på andra, grupparbete och relationer med familjen.

Och ändå, konstaterade Howarth, är jag tvungen att tala om för er att vi kämpar för väcka gehör för idén att kultur är viktigt i skolan. The Alchemy Project fick, trots de lovande resultat man kunde visa upp, ingen förnyad finansiering.

Insikterna om kulturens positiva hälsoeffekter är viktiga också av ett annat skäl: vi har ett växande prekariat med högst osäkra anställningsvillkor. 2015-16 förlorades 30 miljoner arbetsdagar i Storbritannien på grund av sjukdom och skador. Kostnaden för detta har uppskattats till 100 miljarder pund. De vanligaste orsakerna till sjukfrånvaro från arbetet är ångest, stress och depression – det vill säga just de saker som kultur har visat sig hjälpa mot. Vid ett av de tidigare nämnda rundabordssamtalen berättade professor Carol Black att de arbetare hon talat med när hon utvärderade projektet Health at Work framförallt önskade sig körsång, dansgrupper och läsgrupper.

Välgörenhetsorganisationen Artlift driver flera projekt under namnet "Arts on Prescription" – "konst på recept". Artlift erbjuder gratis konstutbildning för personer med långvariga psykiska eller medicinska problem; för att delta behöver man en remiss från sin läkare. En utvärdering av Artlifts verksamhet visade att efter sex månader minskade husläkarbesöken med 37 procent och sjukhusbesöken med 27 procent. Om man multiplicerar dessa siffror med befolkningen som helhet kan man förstå vilka besparingar av offentliga utgifter som kan göras – och vilken förbättring av människors livskvalitet som står att vinna.

Allt fler personer i Storbritannien är beroende av "food banks" – välgörenhetsinrättningar som erbjuder gratis mat – för att få något att äta. Vi klarar inte av att bygga de bostäder som behövs och lägger ner stora summor på att åtgärda de sociala problem som uppstår, sade Howarth. Projektet Creative Homes vänder sig till trångbudda familjer, som befinner sig i riskzonen för psykiska problem. Hemmiljön har stor betydelse för hur barns hjärnor kommer att utvecklas. Creative Homes innebär att utbildade konstnärer, musiker, dansare och andra kulturutövare besöker familjer i deras hem och hjälper dem att handskas bättre med den stress de upplever. En utvärdering av deras arbete visade att familjer som hade fått besök av Creative Homes förbättrade sina vardagliga rutiner med 64 procent. Föräldrar började sjunga mer med sina barn (en 27-procentig ökning) och leka mer med barnen (en 23-procentig ökning). Allt detta beskrivs utförligare i rapporten *Creative Health*; där finns det också referenser till den forskning som uppgifterna är hämtade från.

Gamla personer som börjar dansa regelbundet stärker sina kroppar och förbättrar sin koncentrationsförmåga. Därför ramlar de inte lika ofta – i Storbritannien beräknas skador från fall kosta samhället 2,3 miljarder pund per år. Hos pensionärer som dansar en timme i veckan kan man redan efter ett halvår konstatera förbättringar av deras motoriska förmåga, och även av deras kognitiva förmågor. Dansgrupper är dessutom mer populära bland pensionärerna själva jämfört med den förebyggande träning mot fall som sjukvården erbjuder. Dancing in Time, ett dansprojekt i Leeds, hade 85 procent närvaro, medan närvaron för traditionell fallförebyggande träning vanligen ligger runt 40 procent.

Långtidsstudier från Sverige och från New York har visat att pensionärsgrupper som ägnar sig åt konstnärliga aktiviteter som måleri, teckning och besök på kulturinstitutioner har ett bättre skydd

mot demens. Om man tar till sig den kunskap om detta som redan är tillgänglig kan man bromsa utvecklingen av demens.

Varför tar läkarna inte till sig den här kunskapen? Howarths svar är att den ännu inte ingår i läkarutbildningen. Dessutom är läkarna själva stressade. De kämpar från den ena dagen till nästa för att klara sitt jobb, och då är man inte mottaglig för nya idéer. Till det kommer att NHS, den brittiska offentliga vården, är en byråkratisk koloss. Att öka förståelsen för kulturens hälsofrämjande effekter handlar framförallt om att övervinna en mental barriär. Det krävs ingen besvärlig omorganisering av hela den offentliga vården – det är det ingen som önskar sig – och staten kommer inte att behöva skjuta till mer pengar.

Howarth avslutade med att presentera de rekommendationer som rapporten *Creative Health* innehåller. Framförallt bör det etableras ett strategiskt center på nationell nivå, för att utveckla samarbetet mellan olika institutioner, för att sprida forskningsresultat och för att knyta samman alla små lokala kultur- och hälsoinitiativ till en gemensam, förändrande kraft. Alltför ofta, sade Howarth, har han sett samma historia upprepas: små lokala initiativ blomstrar en kort tid och uppvisar lovande resultat innan de dör för att projektpengarna tar slut eller för att de drivande personerna flyttar någon annanstans. Ett centrum av det här slaget bör givetvis också samarbeta med andra länder. Under det första halvåret 2018 kommer Howarths arbetsgrupp hålla nio regionala konferenser för att närmare diskutera hur ett sådant nationellt centrum skulle kunna utformas.