

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 tvärvärdpolitisk 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 rundabordssamtal 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 åldrande 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 belegg 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 förlösningsdepressioner. 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 miljarder 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 det 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 trångbodda 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 procents 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.

Anna Duberg: Dans lättar tonårsflickors stress och ångest

Man rör sig som man känner sig, menar Anna Duberg. Om du är stressad stelnar skulderna, till exempel. Jag är fascinerad över att motsatsen också gäller: du mår som du rör dig. Människan kan aktivt använda sin kropp för att må bättre. Genom dans och musik kan man reducera stress, hitta tillbaka till sin kroppsliga närvaro och öka sin lyckokänsla.

Duberg är forskare vid institutionen för hälsovetenskaper på Örebro universitet.

[https://www.oru.se/personal/anna_duberg] Hon är också fysioterapeut för barn och unga. Duberg har genomfört ett dansprojekt med fokus på dans och tonårsflickor med koppling till stress och ångest. Projektet resulterade i avhandlingen "Dance intervention for adolescent girls with internalizing problems". Liknande projekt finns nu på flera orter i landet, samordnade genom plattformen Dans för hälsa. [<https://dansforhalsa.se/>] Duberg säger sig vara glad över att det hon forskat om har blivit verklighet och att hon är del av processen.

Idag lider fler tonåringar av psykiska problem än de senaste årtiondena. När WHO undersökte psykiska problem bland ungdomar i 42 länder fanns den största ökningen i Sverige ("Health Behavior in School-aged Children"; 2013/2014). Problemen visar sig som nervositet, stress och ångest, men de kan också internaliseras till kroppsliga symptom – huvudvärk, magont och trötthet.

För sitt dansprojekt valde Duberg flickor i åldrarna 13-18, som ofta besökte skolhälsovården för stressrelaterade mentala problem. Dansen var för det mesta koreograferad, men det fanns alltid utrymme för improvisation och spontanitet. Syftet var inte att flickorna skulle framträda inför publik, fokus låg på glädjen att röra sig. Deras psykiska problem diskuterades inte på danslektionerna.

Efteråt beskrev 91,5 procent av flickorna danslektionerna som en positiv upplevelse. Deras kroppsliga symptom minskade, de upplevde mindre stress, och deras medicinering minskade jämfört med en kontrollgrupp. Duberg publicerade dessa resultat i den prestigefyllda tidskriften JAMA Pediatrics, vilket ledde till internationell uppmärksamhet.

Dans minskar stresshormonerna i kroppen och utvecklar människors empati: dansare har lättare att tolka andras emotionella signaler. När tjejerna dansar tillsammans fria från yttre krav och dömande blickar stärks deras självförtroende.

Per Thorgaard: Så skapade vi en bättre ljudmiljö i ambulanser och på BB

Mitt arbete med för tidigt födda barn har lärt mig att man inte enbart kan fokusera på maskiner och teknologi inom vården, menar Per Thorgaard. Man måste också tänka på barnens psykiska hälsa. De kan dö om man inte ger dem en bra miljö. Thorgaard är medicine doktor vid Aalborgs universitetssjukhus. Han är också engagerad i musikterapi: sedan tre år tillbaka arbetar han med ljud för att förbättra patienternas sjukhusmiljö. Han är prisbelönt för sitt arbete med lugnande ljud i ambulanser (Danish Music Awards 2015).

Vi har samlat så mycket kunskap om kultur och hälsa att vi har kommit till en punkt där det är dags att handla, fortsatte Thorgaard. Det är inte längre bristen på kunskap som hindrar oss, utan andra saker, framför allt läkarnas attityder. Ångest, stress och depressioner hör till de hälsoproblem som är stora idag. De måste hanteras på nya sätt. Läkarna behöver upptäcka det område där kultur och hälsa möts och använda sig av det i sin dagliga praktik.

Vi behandlar patienter som kommer till sjukhuset på samma sätt som när man lämnar en bil på verkstad, menar Thorgaard. För patienterna uppfattas ett sjukhus som en mycket ogästvänlig miljö med en hemsk ljudnivå, inte minst i nybyggda sjukhus. Thorgaard visade en videofilm om det ambulansprojekt han har arbetat med.

– När vi började satt sirenen på taket rakt ovanför patientens huvud, utan ljudisolering. Man skulle inte få transportera boskap på det sättet – reglerna för djurtransport är faktiskt striktare än de föreskrifter som gäller för ambulanser, menar Thorgaard. Medan vi arbetade med projektet dog en patient på väg in till sjukhuset. Vi lyssnade på vad han hörde de sista sekunderna av sitt liv – det gav oss en impuls att ändra på saker. Efter att sirenen ljudisolerats och med minskade vibrationerna i ambulansen är det som att åka limousin, plus att det finns musik i ambulanserna, utvald av musikerterapeuter.

Thorgaard har även vidareutvecklat och skapat mänskligare förlossningsrum med heltäckande videoväggar, där valfria landskap kan projiceras. Vi har nu byggt ett sådant rum, där mer än 600 barn har fötts, enligt Thorgaard. Detta kommer att förändra de danska BB-avdelningarna i grunden.

En viktig satsning som just nu pågår som ett samarbete mellan Aalborg Universitet, Aalborg Universitetshospital, Region Nordjylland och Aalborg kommun är NOCKS – Nordjysk Center for Kultur og Sundhed. Här undersöks hur kultur kan användas för att förbättra medborgarnas hälsa. Fokus är på att i dialog stärka forskningen på området, främja praktisk implementering av forskningen och erbjuda relevant kompetensutveckling.

Mette L'Orange: Saturated Space – Colour schemes for the elderly in Nursery Homes

Kan en byggnad göra oss glada eller ledsna? Om den kan göra det – kan den också påskynda vårt tillfrisknande? Och om den kan det – varför ska människor i servicehem och på sjukhus, som redan tyngs av sin sjukdom, vistas i dystra och stimulansfattiga nivåer?

Mette L'Orange är professor vid Kunsthøgskolen i Oslo [<http://www.khio.no/om-kunsthogskolen-i-oslo/ansatte/mette-lorange>]. Hon vill diskutera färgens betydelse i offentliga miljöer, framförallt i de miljöer som omger människor när de är svaga, som äldre personer med demens eller med andra hälsoproblem.

I min forskning-studerar jag hur arkitekter kan dra nytta av konstnärers sätt att använda färg, menar Mette L'Orange. De industriella färger som används i byggbranschen ger platta och livlösa ytor jämfört med färger som blandas för hand på traditionellt sätt, med pigment och bindemedel. Mer färgrika offentliga miljöer skulle ge oss en mänskligare och mer sensuell omgivning, hoppas L'Orange.

L'Orange utgår från den franske arkitekten Le Corbusier, som utarbetade ett färgschema av naturliga pigment – ”The colour keyboard” (1931). Hon har använt dessa färger i två pilotprojekt i serviceboenden för att undersöka vilken effekt pigmentbaserade färger har på människor i offentliga miljöer.

Hon har också använt sig av Helle Wijks forskning. Wijk är docent i omvårdnad vid Göteborgs Universitet. [<https://www.gu.se/omuniversitetet/personal/?userId=xwijihe>] Wijk menar att färg, använd på rätt sätt, kan förbättra människors rumsliga orienteringsförmåga och deras gemenskapskänsla, deras hälsa, dygnsrytm, sömn och allmänna välmående. Färgrika miljöer kan motverka passivitet och förvirring.

L'Orange genomförde sitt första pilotprojekt på Gullstøltunet, ett servicehem i Bergen med 90 boende. Hemmet är modernt, byggt 1992, men L'Orange hade flera invändningar mot färgsättningen. Kontrasten mellan de blekgula väggarna och dörrarnas bleka färger var för liten, vilket gjorde dörrarna svåra att urskilja för de gamla. Belysningen var dåligt anpassad och fick linoleumgolvet att blänka på ett störande sätt. Tillsammans med personal och designstudenter utarbetade hon ett nytt färgschema för att göra lokalerna tydligare för de boende.

Samma sak gjorde hon på Røde Kors Sykehjem, vars lokaler från 1960-talet var fattiga på visuell stimulans. Vårdhemmet fick nya golv, nya tapeter och ett tydligare skyltsystem, något som mottogs mycket positivt av personalen.

Pernilla Hugoson: Kan sångterapi hjälpa för tidigt födda barn?

Pernilla Hugoson är doktorand vid universitetet i Jyväskylä och arbetar med ett forskningsprojekt om sångterapi för för tidigt födda barn. Forskningen är ett gemensamt projekt mellan Sverige och Finland; den svenska forskargruppen leds av professor Ulrika Ådén vid Karolinska Institutet.

Spädbarn som föds för tidigt riskerar att få neurologiska utvecklingsskador, som beteendestörningar och försenad språkutveckling. För att barnet ska kunna utveckla sin språkförmåga krävs en god anknytning mellan barn och föräldrar. Man vet att hjärnans utveckling gynnas av att alla sinnen stimuleras, och genom kroppslig och emotionell närhet till föräldrarna. Att kommunicera med barnet genom sång är ett naturligt och direkt sätt att skapa närhet och trygghet. Man vet också genom tidigare forskning att musikerapi har positiva effekter för barns utveckling, såväl fysiologiskt som emotionellt. Att modern sjunger eller nynnar för barnet har positiva effekter även för hennes del – det minskar stress och oro.

Av det skälet har Hugoson valt att undersöka sångterapiens effekter på för tidigt födda barn. Går det att förbättra barnens språkutveckling och deras anknytning till föräldrarna genom att sjunga för dem?

I studien ingår 160 för tidigt födda barn, som slumpvis delas in i en försöksgrupp och en kontrollgrupp. I studien blandas ”kangaroo care” med att föräldrarna sjunger för barnen. Sångerna ska vara sådant som föräldrarna själva väljer och är vana vid att sjunga. ”Kangaroo care” (”känguruvård”) innebär att för tidigt födda barn ska ha så mycket hudkontakt med modern som möjligt. Det hjälper barnen att behålla sin kroppstemperatur och anses ha många positiva effekter.

Försöksgruppen får möta en musikerapeut två gånger i veckan under sammanlagt fyra veckor. Musikerapeuten informerar om sång och jollrande samtal med barn, och deras roll i den tidiga kommunikationen mellan barn och föräldrar. När det gäller för tidigt födda barn rekommenderas föräldrarna att sjunga varmt, långsamt, repetitivt, nynnande, synkroniserat med barnens andning och rörelser. Föräldrarna ska föra dagbok över hur ofta och hur länge de sjunger.

När försöksperioden är över kommer resultatet att utvärderas. Detta ska ske genom att barnens förmåga att urskilja ljud analyseras med magnetencefalografi (MEG) när de är 40 veckor gamla, genom videoupptagningar av interaktionen mellan barn och föräldrar när barnen har uppnått fem månaders ålder, och genom undersökning av deras motoriska och språkliga utveckling när de har uppnått två års ålder. Föräldrarnas upplevelse av sångprogrammet ska utvärderas genom intervjuer. Utvärderingen avslutas när barnen har blivit två till två och ett halvt år gamla.

Georg Drakos: Rehabilitering med kultur

Hur kan kulturella aktiviteter ge oss nya redskap för att hantera smärta och lidande? Georg Drakos, docent i etnologi vid Stockholms Universitet, har genomfört ett pilotprojekt i Stockholm, ”Rehabilitering med kultur”, som vände sig till patienter med kronisk smärta. Patienterna hade även begränsade kunskaper i svenska.

Länk: <http://www.kulturochhalsa.sll.se/rehabilitering-med-kultur>

Som exempel på de kulturella aktiviteter som patienterna deltog i visade Drakos ett videoklipp med en lek. Leken, ledd av danspedagogerna Åsa N Åström och Åsa Elowson, gick ut på att låtsas ge och ta emot gåvor. Utan att använda ord skulle patienterna genom sitt kroppsspråk visa vad de gav bort: något stort och tungt, eller något litet och mjukt, som en fågelunge.

Vad sker med patienterna under leken? Här pågår tre sammanflätade processer, menar Drakos i sin analys av projektet. För det första: när de deltagande möter kulturutövare istället för vårdpersonal befrias de från patientrollen. Det som sker med dem är motsatsen till vad som händer när de blir patienter – de är inte längre enbart objekt för medicinsk behandling, utan hela människor.

För det andra flyttas de bort från sitt vardagsliv, ett vardagsliv som ofta består av isolering och passivitet. De aktiviteter som de deltog i regleras av andra normer och förväntningar än deras vardagsliv. Interaktionen under leken, bekräftelsen och responsen från ledarna och från övriga deltagande, bryter personernas isolering. Detta kan bidra till att stödja deras självläkande förmågor, tror Drakos. Aktiviteter av det här slaget ska ske i en lekfull atmosfär. Det ska vara tillåtet att skämta och att överraska varandra, menar han.

För det tredje: kulturella aktiviteter påminner om en berättelse. När man deltar i leken skapar man en illusion, och när man fokuserar på kreativa uppgifter kan värk eller psykiska besvär förpassas till bakgrunden.

Att utnyttja detta inom hälsovården handlar också om att utveckla sin förmåga att *lyssna* i ordets vidaste bemärkelse. Att lyssna till det som kommuniceras utan ord är särskilt viktigt inom vården, men vi saknar begrepp som hjälper oss att tala om denna förmåga. Vi behöver bygga ett ramverk för att utveckla förmågan att lyssna, ett ramverk som kan användas professionellt, menar Drakos. Det gäller att utveckla ett yrkesmässigt lyssnande som är uppmärksam på patienternas icke-verbala signaler. Drakos beskriver detta närmare i sin bok ”Kompetensen att lyssna” (Carlssons förlag, 2018).

Länk: <http://www.carlssonbokforlag.se/produkt/kompetensen-att-lyssna/>

Kai Lehtikainen: Kultur, hälsa och socialvård integreras i Finland

Kultur, hälsa och socialvård integreras på spännande sätt i Finland, menar Kai Lehtikainen.

[<https://www.uniarts.fi/sv>]

Den 1 januari 2020 sjösätts en reform som kommer att förändra finsk förvaltning, hälsovård och socialtjänst i grunden. De 18 länen tar över ansvaret för hälsovård och socialtjänst från kommunerna. Det är ett tillfälle som Lehtikainen vill utnyttja eftersom konstnärlig terapi kan bidra till att ge medborgarna en aktiv och meningsfull tillvaro. För att ta hand om en allt mer åldrande befolkning behöver Finland hitta nya, kreativa lösningar.

Sedan 1992 har Finland genomfört flera projekt som syftar till att integrera konst och hälsovård och 2007 antog regeringen ett policyprogram som har lett till ökad medvetenhet om kulturens positiva, hälsofrämjande effekter. Det har blivit vanligare att använda sig av konst inom sjukvården, men det finns fortfarande stora regionala skillnader.

Regeringens plan för konst och kultur för perioden 2015-2018 innehåller ett förslag om att utvidga principen att en viss procent av offentliga verksamheters budget avsätts till konst. På så vis vill man främja upphandlingen av konst- och kulturbaserade tjänster inom hälsovård och socialtjänst. Därutöver vill regeringen stärka barns och ungas kreativa förmågor genom att förbättra tillgängligheten till barnkultur och till grundläggande konstutbildning för barn.

Det finska Centret för konstfrämjande [<http://www.taika.fi/sv/framsidan>] arbetar för att förändra attityderna till konst och utveckla välfungerande finansieringsmodeller för kulturella hälsoaktiviteter. Åbo universitet driver det nationella koordinationscentret Taikusydän [<https://taikusydan.turkuamk.fi/svenska/info/>] med liknande mål: att konst och kultur görs till en permanent del av välfärdstjänsterna.

2015 startade ArtsEqual Research Initiative med en budget på 6,5 miljoner euro – Finlands hittills största forskningsprojekt inom området kultur och hälsa. ArtsEqual drivs av Konstuniversitetet och finansieras av Rådet för strategisk forskning vid Finlands Akademi.

[<https://www.uniarts.fi/sv/nyhetsrum/merkitt%C3%A4v%C3%A4-rahoitus-taiteen-ja-taidekasvatuksen-tasa-arvon-tutkimukselle>]

Vad kommer att hända framöver? Social- och hälsovårdsministeriet driver tillsammans med Undervisnings- och kulturministeriet en arbetsgrupp som ska utarbeta rekommendationer för hur kultur ska integreras i hälsovårdsarbetet. Finansieringen för kulturella hälsoprojekt ska tryggas och konstnärer ska anställas i vård- och socialsektorn.

Halldóra Arnardóttir: Konst och kultur som terapi mot Alzheimers

Sedan 2008 har konsthistorikern Halldóra Arnardóttir lett ett spännande projekt för alzheimerpatienter, Art and culture as therapy [<http://artandcultureastherapy.blogspot.com/>] i den spanska staden Murcia. Tillsammans med neurologen Carmen Antúnez Almagro vill hon väcka debatt om icke-medicinska behandlingar mot Alzheimers.

Idén till projektet uppstod under utvecklingsprocessen för ett nytt alzheimercenter i Murcia, Alzheimer Foundation Centre. Även arkitekturen skulle ha en terapeutisk verkan: byggnadernas dofter, färger, ljud och lutningar planerades med tanke på alzheimerpatienternas trivsel. Centret skulle se ut som om det växte naturligt ut ur det berg där det placerades.

I sitt föredrag berättade Arnardóttir om en mängd initiativ för att stimulera alzheimerpatienternas känsloliv, för att förbättra deras självförtroende och livskvalitet.

Den berömda konditorn Paco Torreblanca besökte centret och erbjöd patienterna att provsmaka olika kakor och efterrätter som var typiska för regionen. Syftet var att aktivera deras sinnen, att få dem att associera till smaker och minnen, och prata om sina associationer med varandra. Därefter lagade patienterna sina egna favoritefterrätter, och det hela avslutades med att de tillsammans med Torreblancas team komponerade en ny efterrätt, murciatårtan, som presenterades för stadens invånare under en stor fest.

Videokonstnären Bill Viola besökte centret tillsammans med två av sina skådespelare för ett projekt som kallades "Emotions in silence". Med inspiration hämtad från Violas video "Six heads" uppmanades patienterna att gestalta sex olika känslolägen: lycka, sorg, ilska, förundran, rädsla och drömsömn. Denna gång handlade det om att aktivera patienternas känsloliv genom att arbeta ordlöst: de skulle inte härma ansiktsuttrycken utan verkligen få kontakt med dessa känslor inom sig, och sedan stanna kvar i dem. Som avslutning gjordes en videoupptagning av varje patient medan han eller hon gjorde en inre resa genom dessa sex olika känslotillstånd.

Att flytta patienterna från typiska sjukhusmiljöer till centret i Murcia har visat sig ha mycket positiva effekter både för patienterna själva och för deras familjer. När patienterna fick besök av den berömda konditorn och fick ställa ut sina egna konstverk på museet stärktes deras självkänsla och deras livskvalitet förbättrades. Arnardóttir vill se ett kreativt nätverk där museer, vårdinstitutioner, skolor och universitet samarbetar för att förbättra tillvaron för patienterna i framtiden.

Victoria Larsson: Dans ger Parkinsonpatienter bättre liv

Vid Skånes Dansteater i Malmö pågår ett projekt [<https://www.skandesdansteater.se/sv/article/dans-och-parkinsons>] där man undersöker om regelbunden dans kan hjälpa Parkinsonpatienter där Victoria Larsson, neurolog och forskare vid Lunds universitet har medverkat.

Varför dans och Parkinsons? För att förstå det, menar Larsson, behöver man förstå vad som sker i hjärnan hos någon som drabbats av Parkinsons sjukdom. Det är en sjukdom som innebär att nervceller i hjärnan långsamt bryts ner eller dör. Många symptom beror på att de drabbade nervcellerna producerar allt mindre av signalsubstansen dopamin. Dopamin är viktigt för att koppla samman olika områden i hjärnan, och för att kontrollera kroppens funktioner. De yttre symptomen är välkända: okontrollerade darrningar, stelhet, långsamhet. Det är också vanligt att känna sig deprimerad, och vissa patienter upplever problem med minnet eller andra mentala förmågor. Parkinson kan också försämra ens sociala liv eftersom det blir svårare att delta i sociala aktiviteter.

Något botemedel mot sjukdomen finns ännu inte och läkare kan bara lindra symptomen genom medicinering. Men dans har en rad effekter som är relevanta för den som vill hjälpa Parkinsonpatienter. Dans stärker förmågan att hålla rytmen och att koordinera rörelser. Dessutom är dans en social aktivitet, vilket gör att den motverkar den isolering som Parkinsonpatienter lätt drabbas av.

Vilka effekter hade Parkinsonprojektet vid Skånes Dansteater? Gruppen bestod av både män och kvinnor och var i genomsnitt 68 år gamla och hade i genomsnitt haft Parkinson i åtta år. 70 procent svarade att de hade fått en bättre livskvalitet. Dansprojektet hade också förbättrat deras motoriska förmåga och var helt enkelt kul. De rekommenderade andra människor med Parkinson att prova liknande dansprojekt.

Deltagarna upplevde förbättringar på tre viktiga områden: fysisk rörelseförmåga, psykiskt välbefinnande och socialt liv. Dans till musik uppmuntrar människor att röra sig, förbättrar koordination och balans, vilket ger Parkinsonpatienter självförtroendet tillbaka. Förbättringarna av deras sociala liv var minst lika viktiga som deras förbättrade rörelseförmåga. De som deltog i studien blev mer aktiva utanför danslektionerna. De berättade att deras isolering minskade, att de hade roligt tillsammans.

Dans kan inte bota Parkinson, men jag tror att den kan förbättra patienternas livskvalitet, menar Victoria Larsson.

Gunnar Bjursell: Tjugo år av banbrytande insikter om kulturens effekt på hjärnan

En konferencier som inledde en konsert sade en gång: ”Musik gör oss lyckliga”. Detta är bara delvis sant, eftersom musik också kan göra oss sorgsna, förstärka känslan av skräck i en Hitchcockfilm eller ”tvätta bort vardagslivets damm”, som Auerbach sade. Picasso använde samma uttryck när han reflekterade över konstens biologiska effekter. Alla människor har sannolikt upplevt att musik kan ge upphov till sådana känsloeffekter, vilket gör musik och andra konstformer till en mycket effektiv, unik och kompletterande beståndsdel i mänsklig kommunikation. Fram till nyligen har de flesta studier som beskriver konstens emotionella effekter bestått av anekdoter eller av nedskrivna intervjuer.

Ett vetenskapligt studium av den mänskliga hjärnans funktioner är centralt om vi ska förstå hur kulturella aktiviteter kan ge upphov till en sådan mångfald av biologiska effekter. Under de senaste två årtiondena har en mängd nya metoder utvecklats, vilket har resulterat i en djupare förståelse för de neurologiska reaktionerna på kulturella stimuli. Detta har lett till banbrytande nya insikter när det gäller aktivering av och ömsesidig kommunikation mellan specialiserade områden i hjärnan. Vi har också lärt oss att hjärnan är plastisk och att olika sorters intryck kan leda till permanenta hjärnförändringar. Detta ger oss nya möjligheter att aktivera kroppens självläkande mekanismer och hjälpa människor att utveckla nya förmågor.

Det panorama av sjukdomar och minskat välbefinnande som vi kan se idag, huvudsakligen i västerländska samhällen, kan ofta härledas till störningar som orsakas av obalans och/eller skador i hjärnans olika regioner. Ett stort antal metoder, inklusive läkemedel, har utvecklats för att behandla den sortens åkommor. Av särskilt intresse för oss som träffas här idag är att vi tydligt kan se att kulturell stimulans i många fall kan ha väldokumenterade positiva effekter. Information om kulturens terapeutiska användning, från vaggan till graven, kan man hitta i den brittiska parlamentsrapport som presenterades under konferensen: *Creative health*. De föredrag som har hållits under konferensen ger ytterligare stöd åt uppfattningen att vi nu har fått ett pålitligt fundament som förhoppningsvis kommer att resultera i fler behandlingsmetoder.

Inför framtiden hoppas jag att det fortsätter att komma fler övertygande studier i etablerade vetenskapliga tidskrifter. Jag hoppas också att införlivandet av kulturella behandlingsmetoder, både som terapi och som förebyggande åtgärder, kommer att hjälpa till att höja livskvaliteten för mänskligheten.

Gunnar Bjursell är professor emeritus vid Karolinska Institutet. Besök webbsidan www.kulturellahjarnan.se för att läsa om utvecklingen på forskningsområdet kultur och hälsa.

Avslutande panelsamtal: En sammanfattning

I det avslutande panelsamtalet deltog:

- Rebecca Gordon Nesbitt, forskare vid APPGAHW / Cultural Partnerships and Enquiry, King's College London, Storbritannien; författare till den parlamentariska rapporten *Creative Health* som presenterades under konferensen
- Elvira Brattico, professor, Center for Music in the Brain, Aarhus University, samt vid The Royal Academy of Music Aarhus/Aalborg, Danmark
- Erik Sandøy, VD för Aleris Omsorg, Norge
- Max Liljefors, professor, Avdelningen för konsthistoria och visuella studier, Institutionen för kulturvetenskaper, Lunds universitet
- Gunnel Orselius-Dahl, ordförande för kulturnämnden, Stockholms läns landsting

Rebecca Gordon Nesbitt:

För att nå ut med de här kunskaperna till politiker, läkare, vårdpersonal och andra yrkesgrupper är det viktigt att inkludera så många som möjligt i konstruktiva rundabordsamtal. Det har vi gjort i Storbritannien, men en grupp saknas ännu i våra samtal: patienterna själva. Deras röster måste också höras, vilket jag framhöll i rapporten *Creative Health*, och vi vill gärna bjuda in dem i framtiden.

Vi behöver också hitta individuella förkämpar för kultur- och hälsa-perspektivet bland läkare och bland lokala myndigheter. Vill man göra skillnad handlar det ofta om eldsjälur som kliver fram och blir förebilder för andra. Avslutningsvis: medvetenheten om kulturens hälsofrämjande effekter ska inte bara finnas inom vården, den bör genomsyra hela samhället.

<http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/>

Elvira Brattico:

Vi måste erkänna att hälsovården har problem, och vi behöver förändra vårt tankesätt när det gäller hur musik kan användas inom vården. Vid Center for music and the brain i Århus studerar vi hur musik kan hjälpa oss att förbättra hälsa och välbefinnande. Centret tillhör universitetets medicinska fakultet, men det är också knutet till musikkonservatoriet, så det är en plats där forskning och musikutövande möts på hög nivå. Vi samlar evidens för

kulturens hälsoeffekter och undersöker hur musik kan hjälpa barn att utvecklas till mogna samhällsmedborgare. Centret har funnits sedan 2015 och vi kan se att det finns allt fler vetenskapliga belägg för att musik, dans och andra former av kultur kan göra nytta inom vården.

<http://musicinthebrain.au.dk/>

Erik Sandøy:

Aleris är ett av Skandinavians största privata vårdföretag och vi har den offentliga vården som vår kund. Jag tror att kulturen har en stor potential att bidra med, och vi har bestämt oss för att börja använda musikterapi i vårt arbete. Musikterapeut är ett relativt nytt yrke i Norge. Det har funnits i 10–15 år, och musikterapi är nu implementerad i behandlingen av flera sjukdomar och psykiatriska besvär.

För Aleris är det viktigt att agera när nya möjligheter öppnar sig. Traditionella behandlingsformer har visat sina begränsningar, och musikterapiens positiva effekter är numera vetenskapligt belagda. Det finns också belägg för att musikterapi leder till besparingar. Aleris har kunskapen och viljan att utveckla musikterapi som en del av våra vårdtjänster. För att göra det behöver vi etablera samarbete med universitet och forskningsinstitut. Vi behöver investera i tvärvetenskapliga samarbetsgrupper – i Norge finns det flera sådana, bland annat kunskapsklustret Polyfon, som fungerar mycket bra.

<https://gamut.w.uib.no/polyfon/>

Max Liljefors:

På den här konferensen har vi fått ta del av ett överflöd av data om kulturens hälsoeffekter. Det har också antytts att beslutsfattare och allmänhet får upp ögonen för att kultur ingår som en del i en grundläggande förståelse för vad det innebär att vara människa.

Kan vi skapa berättelser som bidrar till en sådan förståelse? Ja, sådana berättelser är redan en del av vår kulturhistoria. Redan grekerna beskrev att man kan lära sig känna igen skönhet, och att detta kommer att göra människor lyckligare. Romarna visste att en bild kan hjälpa människor att uthärda traumatiska förluster, och en brittisk filosof har sagt att konstverk kan befria oss från ångest och självupptagenhet. Den sortens insikter om den estetiska erfarenhetens natur är inte bara historiska dokument: vi kan dra nytta av dem idag. De kan ge existentiellt djup åt våra forskningsresultat och göra dem ännu mer övertygande. Humaniora har ett särskilt ansvar här, ett ansvar vi ännu inte lever upp till.

Gunnel Orselius-Dahl:

Som politiker kan jag veta vad jag vill uppnå, men jag behöver experternas hjälp för att kunna genomföra det. Ibland kan experternas forskningsresultat också få oss att inse vad som behöver göras – och det har verkligen hänt idag.

Jag är övertygad om att kulturen har ett inneboende värde, men också att den kan bidra med något värdefullt till andra sektorer, inte minst inom hälsovården. När jag har arbetat som lärare har jag mött svårt sjuka barn som har kunnat utvecklas och växa tack vare olika former av kultur. Den erfarenheten har gett mig en stark vilja att se till att alla barn får samma möjligheter.

Vi liberaler har länge haft övertygelsen att kultur är bra för människan, både kroppsligt och själsligt, och allt fler forskningsresultat stöder detta. När man har en övertygelse som stöds av fakta och övertygelser är det en politikers plikt att agera – och det har vi gjort. Inom Landstinget har vi arbetat för att ta fram en strategisk plan för att integrera kultur i hälsovården. Ett sådant arbete lämnar ett spår av papper och dokument efter sig, men dess viktigaste konsekvenser är att människors sinnen förändras. Planen är nu färdig och därmed kan arbetet med att förverkliga våra visioner ta sin början.