



Kultur som Sundhedsfremme

UDVIKLET AF REGION MIDTJYLLAND

KUNSTEN AT BLIVE RASK

Intimkoncerter
i trygge rammer

Side 6

Tid til
læsning

Side 10

Fremtiden for
kunst og sundhed

Side 16

Art of Health
Biennalen
2025

Side 18

Levende toner
på intensiv

Side 22

Sange med
mødre

Side 26

27 patienter i alderen 21-83 år deltog

Smerteopfattelsen faldt med 32,2 pct.

Respirationsfrekvensen faldt med 13 pct.

Blodtrykket, MAP, faldt med 3,4 pct.

Stressniveau faldt med 2 pct.

Pulsen faldt med 5 pct.

RESULTATER AF PROJEKTET “LEVENDE MUSIK PÅ INTENSIV”



Kultur som Sundhedsfremme

UDVIKLET AF REGION MIDTJYLLAND

Kultur – en del af løsningen på vores sundhedsudfordringer

Vores sundhed – og især den mentale sundhed – er under pres. Det udfordrer vores sundhedsvæsen, og det betyder, at vi må nytænke vores måder at håndtere sygdom og sundhed på. Studier i både Danmark og udlandet viser, hvordan vi kan styrke sundhed, livskvalitet og mestring af sygdom ved at anvende for eksempel billedkunst, musik, dans og litteratur som en del af vores sundhedstilbud.

KULTUR SKAL SPILLE EN STØRRE ROLLE I FREMTIDENS SUNDHEDSSYSTEM

Tak, fordi du har åbnet dette magasin. Her kan du blive inspireret af nogle af de projekter inden for feltet kultur som sundhedsfremme, som vi i Region Midtjylland har støttet.

Du kan læse om livemusikkens indtog på hospitalerne, om korsang for nybagte mødre i samarbejde med sundhedsplejersker og jordemødre, om litteraturlån til borgere med stress og depression og meget andet. Alt sammen noget, hvor kultur bidrager til vores sundhed og trivsel.

I regionsrådet i Region Midtjylland har vi politikere i mange år været bekymrede for den stigende ulighed på sundhedsområdet. Det er tydeligt, at især mental mistrivsel kræver nye perspektiver, nye metoder og et bedre samarbejde på tværs af sektorer.

Vi har fået øjnene op for, hvad kulturel ulighed betyder for sundhed og trivsel. Hvad betyder det for vores evne til at leve gode liv, hvis vi på grund af sygdom, handicap eller socioøkonomiske problemer ikke kan dyrke vores hobbyer, deltage i foreningslivet, gå på museum eller bibliotek – eller læse og synge?

Forskningen viser tydeligt, at adgang til et kulturelt liv gør en stor forskel for vores sundhed og trivsel.



Derfor skal vi som samfund gøre os umage for at hjælpe alle mennesker med at finde indgangen til kulturen uanset, hvor de bor, eller hvad de kæmper med.

Jeg har i flere år noteret den støt stigende interesse for kultur som sundhedsfremme både fra læger, sygeplejersker, jordemødre, hospitalsdirektører, forskere og fra de kulturelle organisationer og aktører i vores region. Interessen breder sig, fordi fagpersonerne oplever, hvordan borgere tager de nye tilbud til sig og ser effekten.

Det er en stor inspiration og fornøjelse at følge den udvikling, der er sket på feltet kultur som sundhedsfremme, som uden tvivl har forandret vores viden om og tilgang til både kulturområdet og sundhedsområdet i Region Midtjylland.

Der er mange veje til sundhed og trivsel, og kulturen er bestemt en af dem. Derfor vil vi i Region Midtjylland fortsat gå forrest i udviklingen af kultur som sundhedsfremme.

Anders Kühnau
Regionsrådsformand, Region Midtjylland



Foto: Tanja Kronborg

"Der er normalt meget larm og kaos til en almindelig koncert, men her var det meget mere roligt og nærværende."

Kasper Christiansen, ung koncertgæst

Musikbesøg giver livsglæde

Musik har en enestående evne til at skabe forbindelse mellem mennesker. Men for nogle kan den traditionelle koncertoplevelse føles overvældende og utryk. Det valgte ROSA at tage konsekvensen af i 2021 ved at lancere Musikalske Besøgsvenner og senere SOLO: intime koncertformater, hvor musikken får lov at udfolde sig i trygge rammer.

Musikalske Besøgsvenner er et projekt, hvor ROSA – en non-profit organisation, der understøtter musikbranchen – bringer musikken direkte til ældre borgere, der kan have svært ved at deltage i det etablerede koncertliv. Inspireret af den succes har ROSA nu udvidet initiativet med SOLO, der målrettes sårbare unge. Her får de unge mulighed for at opleve musik på deres egne præmisser – i trygge og kendte rammer, hvor de ikke blot er tilskuere, men aktive deltagere i fællesskabet.

Siden januar 2023 har professionelle musikere rejst landet rundt, hvor de gennem samarbejde med kulturinstitutioner og organisationer, der arbejder med unges trivsel, optræder under særligt tilrettelagte rammer.

Og målet er ambitiøst: Hele 100 koncerter skal gennemføres hvert år, så flere unge får mulighed for at opleve musikken helt tæt på.



Foto: Tanja Kronborg



Foto: Line Margrete Normann

FRA KAOS TIL KOMFORT

Tidligere på året oplevede en gruppe unge fra Ude-Bo i Horsens den intime koncertform, da sanger og sangskriver Esben Kronborg spillede en privatkoncert for de sårbare unge. En af de unge er 29-årige Kaspar Christensen, som sætter ord på oplevelsen:

- Der er normalt meget larm og kaos til en almindelig koncert, men her var det meget mere roligt og nærværende. Det var en meget interessant oplevelse, hvor Esben både fortalte og spillede, siger han og tilføjer:
- Jeg spiller selv guitar, men havde på det tidspunkt ikke spillet i lang tid. Efter koncerten fik jeg lyst til at tage guitaren frem igen. Det var virkelig inspirerende for mig.

*"De havde halveret mængden af smerte-
stillende til en patient, efter jeg havde
været der og spille."*

Carsten Knudsen, musiker



Musiker Carsten Knudsen
på musikbesøg

MUSIKALSK GLÆDE OG LINDRING

Interessen fra de professionelle musikere har også væ-
ret stor. En af dem er Carsten Knudsen, der har spillet til
mere end 10 privatkoncerter for ældre borgere som en
del af Musikalske Besøgsvenner:

- Det har været meget rørende og oplivende for mig at
komme ud til de ældre og glæde dem med både musik
og snak. Det er et stort privilegium at være en del af.

Carsten Knudsen er også frivillig på et hospice, hvor han
spiller for de indlagte patienter og deres pårørende:

- Personalet på hospice fortalte mig engang, at de havde
halveret mængden af smertestillende til en patient, efter
jeg havde været og spille. Det viser, at musik er tera-
peutisk og smertedæmpende. Især hvis man kan ramme
patienten med musik, der betyder noget og fremkaldet
gode minder.



Musiske oplevelser i trygge, hjemlige
rammer skaber glæde hos borgerne.



Hiphopartisten Nøx
optræder på Opgang2

ET OPGØR MED SILOTÆNKNING

Også Conny Jørgensen, leder af ROSA sætter et par ord på,
hvad de to projekter kan flytte:

- Sammen med virkelig dygtige musikere og entusiastiske
samarbejdspartnere har vi en ambition om at gøre musiko-
plevelser af høj kvalitet til en del af alle borgeres hverdag.
Musikalske Besøgsvenner og SOLO er et skridt på vejen,
fortæller Conny.

Både Musikalske Besøgsvenner og SOLO er blevet fulgt af
forskere fra Afdeling for Antropologi ved Aarhus Universitet,
som undersøger, hvordan koncertoplevelser kan bidrage til
trivsel og fællesskab.

Forskningsprojektet har indtil videre genereret fire rapporter,
hvor den ene er en komparativ undersøgelse af Musikalske
Besøgsvenner og SOLO med et opmærksomt blik på de for-
skellige målgrupper og sociale kontekster, som koncerterne
udspiller sig i.

Læs mere om projekterne på www.rosa.org.



*"Sammen med virkelig dygtige musikere har
vi en ambition om at gøre musikoplevelser
af høj kvalitet til en del af alle borgeres
hverdag."*

Conny Jørgensen, ROSAs leder

UDVALGTE SUNDHEDS- OG TRIVSELSFREMMENDE POTENTIALER

Kulturelt medborgerskab: Deltagerne føler sig set
og inddraget som en del af samfundet gennem
koncertoplevelserne.

Et frirum fra problemer og smerter: Koncerterne
tilbød en midlertidig pause fra fysiske og psykiske
smerter samt træning i nærvær.

Musikken vækker genklang: Musikken gav deltagerne
et alternativt sprog til at udtrykke svære følelser og
føle sig forbundet med andre.

Nye koncertformater og møder med publikum:
Kunstnere oplevede en udvidelse af deres arbejds-
felt og en meningsfuldhed i deres arbejde gennem
koncertoplevelserne.

Kilde "Trivselfremmende og adgangsskabende potentialer af hybride koncertformater"
af Amalie Bakkær Munk Andersen, Tanja Kronborg hansen og nanna Thorsteinsson Schneidermann

TID TIL LÆSNING

"Det er mit ugentlige frikvarter. Det er det simpelthen. Når jeg er i læsegruppen, er jeg i en anden verden."

Erik Grundvad Pedersen, deltager i Tid til læsning

"Jeg vil gerne læse noget mere, men jeg har simpelthen ikke tid" Lyder den sætning bekendt? Tid er en af de ressourcer, mange af os har svært ved at få til at slå til i en hverdag med mange tilbud, mange opgaver og den blinkende telefon eller computer, som altid frister med noget nyt og spændende. Og det stresser!

Det problem blev til titlen på projektet Tid til læsning.

Foto: Frigge Fri

Hvordan tilbyder man en kulturel aktivitet som et sundhedstilbud i en kommune? Det var spørgsmålet for projektet Tid til læsning, som fandt sted i Holstebro, Viborg, Ikast-Brande, Herning og Horsens. I projektet samarbejdede Læseforeningen med de fem midtjyske kommuners biblioteker og sundhedsforvaltninger, forskere fra Aarhus Universitet og Region Midtjylland om at udbrede guidet fælleslæsning som sundhedsfremme til sygemeldte voksne med stress, angst og depression. Tid til læsning kørte som forskningsprojekt fra 2016 og 2020 og er i dag et sundhedstilbud i flere midtjyske kommuner.

Her kan du læse om fire perspektiver på Tid til læsning og få et indblik i projektets relevans og effekter.

DEN GODE FORTÆLLING

I projektets evalueringsrapport skriver en af partnerne, sundhedsinnovator Peter Thybo fra Ikast-Brande kommune. – I læsegrupperne deltager mennesker, der er ramt af livet. De mødes om 'den gode fortælling' i et trygt og meningsfuldt fællesskab. I projektet skulle bibliotekerne sammen med Læseforeningen lære at arbejde med guidet fælleslæsning, sundheds- og beskæftigelsesforvaltningerne skulle finde ud af, hvordan man kan henvise borgere og implementere et sundheds-kulturtilbud på bibliotekerne, og forskerholdet skulle undersøge, hvad deltagelsen gør for borgernes mentale trivsel.

DELTAGEREN

Tid til læsning blev en øjenåbner både for partnerskabet og deltagerne, der kæmpede med psykiske lidelser. Erik Grundvad Pedersen som deltog i Tid til læsning på Holstebro Bibliotek fortæller bl.a. – Det er mit ugentlige frikvarter. Det er det simpelthen. Når jeg er i læsegruppen, er jeg i en anden verden. Erik arbejdede som speditør, men bukkede under med en stresssygemelding, der bl.a. gjorde, at han mistede evnen til at koncentrere sig. – Jeg kunne hverken læse, regne eller skrive" fortæller Erik, men i læsegruppen fandt han tilbage til sig selv og genfandt livsglæden – og evnen og lysten til at læse.

Mød Erik, som efter et langt arbejdsliv pludselig blev ramt af stress og bl.a. mistede evnen til at læse. Erik fik mulighed for at deltage i Tid til læsning på Holstebro Bibliotek og genvandt læseevnen – og livsglæden.



QR kode til film på kultursomsundhedsfremme.dk

<https://www.kultursomsundhedsfremme.dk/projekter/tid-til-laesning>

Foto: Fra video lavet af Læseforeningen

BIBLIOTEK & SUNDHED

For partnerne på biblioteket og i sundhedsforvaltningen i Viborg blev projektet indgangen til et bredere samarbejde på tværs af kultur og sundhed: - I dag har projektet bidraget til en cementering af det gode og vigtige samarbejde mellem sundheds- og kulturområdet i Viborg Kommune, og det har ført til en endnu stærkere strategisk prioritering af kulturen som sundhedsfremme i en tværgående kommunal indsats. fortæller daværende afdelingsleder på Viborg Bibliotekerne Lone Engel Westphall og sundheds- og forebyggelseskonsulent Bente Dalsgaard.

FORSKNING

Forskningen i projektet konkluderede, at deltagelsen i læsegruppen havde en markant positiv effekt på stress, depression og angst. Det medvirkede desuden til, at deltagerne fandt nye ressourcer i sig selv, de genfandt motivationen og fik lyst til at deltage i kulturelle og menneskelige fællesskaber.

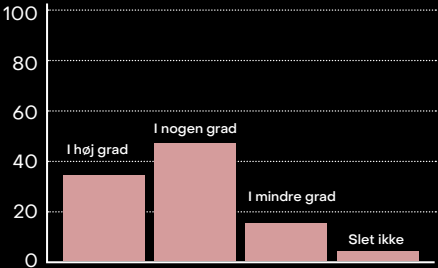
Læseforeningen har siden projektet haft vokseværk og er i dag tilstede i hele landet og laver bl.a. læsegrupper i psykiatrien, for studerende på videregående uddannelser, for læseudfordrede børn i Folkeskolen og for sårbare unge og ældre. I det midtjyske kan du finde læsegrupper på flertallet af regionens biblioteker.

Smerte
OCD
Skizofreni
Depression
Stress
Lidelse
PTSD
Bipolar
Angst
Psykoze-lidelse

Ordsky med oplyste årsager til medicinsk behandling. Årsag er dimensioneret efter, hvor ofte de er blevet angivet.

Foto: Søren Zeuth

LIVSKVALITET VED DELTAGELSE I LÆSEGRUPPE



Deltagernes vurdering af, i hvilken grad deltagelse i guidet fælleslæsning har haft en positiv indvirkning på deres oplevede livskvalitet.

Foto: Søren Zeuth

Region Midtjylland skaber samarbejde mellem kulturliv og sundheds-system

Det kræver et tæt samarbejde på tværs af fagligheder at styrke udviklingen af feltet for kultur som sundhedsfremme. Derfor arbejder Region Midtjylland på at styrke samspillet mellem kulturaktører og sundhedsinstitutioner, indhente de bedste internationale erfaringer og skabe forbindelser mellem praktikere, forskere, civilsamfundsaktører, kommuner og regioner.

Region Midtjylland har fokus på at øge brugen af kulturelle tilbud som sundhedsfremme, støtte udviklingen af en infrastruktur inden for feltet og understøtte, at initiativer og projekter forankres i bæredygtig drift.

Det sker fx gennem:

- Udvikling af nye forretningsmodeller
- Kompetenceudvikling for kulturaktører og sundhedsprofessionelle
- Partnerskaber mellem hospitaler, kommuner, kulturinstitutioner, uddannelses- og vidensinstitutioner m.fl.



Illustration af, hvordan der bliver arbejdet med kultur som sundhedsfremme i Regional udvikling, Region Midtjylland. Boblerne viser et udsnit af aktørerne på feltet.

Vi lever i stadig mere komplekse tider – både teknologisk, miljømæssigt og geopolitisk. Også vores sundhedsudfordringer bliver mere og mere komplekse.

I 2019, før COVID-19-pandemien, blev det anslået, at antallet af mennesker med psykiske lidelser i den europæiske region var flere end 125 millioner, svarende til 13 % af befolkningen. Efter pandemien er denne bølge ved at udvikle sig til en tsunami. Sundhedssystemerne oversvømmes.

FREMTIDEN FOR KUNST OG SUNDHED

Af Nils Fietje

Foto: Niels Åge Skovbo

NILS FIETJE,

Nils Fietje i samtale med Svend Brinkmann og den polske politiker Bartosz Bartoszewicz på Kulturmødet Mors 2022 om kulturtilbud til flygtninge.

Hvis vi skal løse de komplicerede sundhedsudfordringer er et enkelt lægemiddel, et enkeltstående kirurgisk indgreb, ikke længere tilstrækkeligt. Vi er nødt til at tænke kreativt og på tværs af sektorer for at finde løsninger og dele ansvaret. Det gælder både, når det handler om forebyggelse, sundhedsfremme, behandling og rehabilitering.

Der er mange måder at gøre det på. Kultur- og sundhedsinitiativer er en af de måder. Forskning viser i stigende grad, hvordan kunst- og kulturaktiviteter kan have en klinisk målbar effekt på vores sundhed og trivsel. Overordnet set understøtter forskningen sundhedspåvirkninger fra to typer kulturel deltagelse: generel og målrettet. Den generelle eller hverdags-kulturelle deltagelse, som fx at læse en bog, gå på museum eller synge i et kor, kan hjælpe med at aktivere stoffer som serotonin, der har positiv indflydelse på vores humør, reducere stresshormoner som kortisol og styrke vores immunsystem. I indsatser for kultur som sundhedsfremme understøtter man især de målrettede kunst- og kulturforløb, der forholder sig til håndteringen af specifikke sundhedsudfordringer. Det kan for eksempel være læsegrupper til borgere, der lider af mental mistrivsel, museumsforløb til mennesker med demens eller sanggrupper til kvinder med fødselsdepression.

Kunstneriske forløb kan understøtte komplekse sundhedsudfordringer, fordi de er multimodale. Det betyder, at de tilbyder flere sundhedsfremmende faktorer inden for én aktivitet. For eksempel kan de på samme tid understøtte fysisk aktivitet, sociale forbindelser og den enkeltes mentale helbred.

I 2019 offentliggjorde WHO Europe sin første rapport om kunstens rolle i at forbedre sundhed og trivsel. Rapporten formulerede adskillige handlinger, der kunne hjælpe med at fremskynde udviklingen af kultur som en drivkraft for sundhed og trivsel. Tre af dem er værd at fremhæve her:

For det første har vi brug for mere tværsektorielt samarbejde. Det har vi brug for i regeringer, hvor budgetter ofte er placeret i siloer. Ansvar for kultur som sundhedsfremme-feltet bliver derfor skubbet rundt, indtil det falder imellem stolene. Men vi har også brug for den multisektorielle eller

tværfaglige tilgang på universiteter, ngo'er, civilsamfundsorganisationer og fonde.

For det andet har vi brug for innovation i sundhedssystemerne. At integrere kulturtilbud i vores behandlingsporteføljer kræver mekanismer til at forbinde sundhed med kultur. Kultur på recept er et eksempel på sådan en mekanisme, som allerede er implementeret i flere kommuner i Danmark og i Europa.

For det tredje har vi brug for mere implementering – især på tværs af institutioner. Evidensen for positive sundhedsresultater i kulturinstitutioner, som museer, er stærke. Det samme er evidensen for kulturaktiviteter i sundhedsinstitutioner som

hospitalet. Et museum kan implementere en specifikt designet museumsrundvisning for mennesker, der lever med demens, uden stor belastning af museets øvrige aktiviteter. På samme måde kan et hospital bringe musikere ind til at spille i forskellige hospitalsmiljøer, heriblandt på intensivafdelinger, til lave omkostninger. Begge kan give evidensbaserede sundhedsmæssige fordele.

Kultur- og sundhedsområdet vokser i hele verden, og i lande som Danmark kan man se, hvordan koncepter som Kultur på recept langsomt implementeres som konkrete sundhedstilbud. Jeg er overbevist om, at kultur og sundhed vil være en del af sundhedssystemerne i hele EU i fremtiden. Spørgsmålet, vi skal stille os selv er: Hvor hurtigt ønsker vi at nå til denne fremtid?

ARTS IN HEALTH BIENNALE 2025

KUNST I FREM TIDENS HOSPITALSVÆSEN

Håbet er, at Arts in Health Biennale bliver en tilbagevendende kunst- og sundhedsbegivenhed, der kan skabe grobund for at udvikle kunstens og kulturens muligheder som sundhedsfremme og udbrede de gavnlige effekter til flere mennesker.

OM ARTS IN HEALTH BIENNALE

Arts in Health Biennale er en tilbagevendende begivenhed, der hvert andet år bringer nye kunstværker ind i hospitalerne i Region Midtjylland. Fokus er på at skabe værker, der gavner både patienter, personale og pårørende, og som tager udgangspunkt i afdelingernes behov og muligheder.

Projektet bruger metoden Atmospheric Gap Analysis til at kortlægge, hvordan kunst og sundhed kan gå hånd i hånd og skabe positive forandringer.

I 2025 starter et nyt og spændende projekt, Arts in Health Biennale, der vil bringe kunsten ind på hospitalerne i Region Midtjylland på en helt ny måde. Målet er at skabe 10 kunstværker, der integreres i udvalgte hospitalsafdelinger. Disse værker bliver udviklet i tæt samarbejde med patienter, pårørende og personale.

Med Arts in Health Biennale ønsker Region Midtjylland at gøre kunsten til en aktiv del af hospitalernes miljø. Kunsten skal ikke bare pynte væggene, men også gøre en reel forskel for patienternes oplevelse og helbredelse.

Værkerne kreeres ud fra en samskabende proces, hvor alles erfaringer og idéer bidrager til resultatet. Det handler om at bringe kunst og sundhed sammen på en måde, der kan mærkes og gøre en forskel – både fysisk og mentalt.

ET SPRINGBRÆT FOR NYE IDÉER

Biennalen bliver ikke bare en platform for kunst, men også et sted for nytænkning inden for sundhed og



heling. Region Midtjylland ønsker at dokumentere, hvordan kunst kan reducere stress, angst og smerte hos patienter, og hvordan det kan inspirere til bedre behandlingstilbud.

Ambitionen er, at erfaringerne fra projektet kan bruges til at udvikle lignende initiativer i fremtiden. Projektet bygger videre på et pilot-projekt fra 2023, hvor kunstværker blev udviklet til Kræftafdelingen og Urinvejskirurgisk Afdeling på Regionshospitalet i Gødstrup. Bag projektet står blandt andre arkitekt Esben Skouboe, Studio Poesis, kurator Jacob Lillemose og lektor på Aarhus Universitet, Marie Højlund.

EN TILBAGEVENDENDE KUNST-BEGIVENHED

Initiativet har allerede mødt stor interesse – både i Danmark og internationalt. Aarhus Universitet, ARoS, Det Jyske Musikkonservatorium og Animationsskolen i Viborg er blot nogle af de samarbejdspartnere, der bakker op. Også internationale aktører som WHO og University College of London er med.

Modsat en traditionel kunstbiennale er Arts in Health Biennale således ikke tænkt som noget, der starter "forfra" hvert andet år, men en fortløbende og akkumulerende proces, hvor erfaringer og viden fra hver "udgave" føres videre i realisering af den næste biennale.

Arts in Health Biennalen er på nuværende tidspunkt støttet af Region Midtjylland og Augustinus Fonden.



I samarbejde med bl.a. arkitekt Esben Skouboe og personalet på Kræftafdelingen på RHG har instruktør og skuespiller Thure Lindhardt udviklet et nyt ritual, der kan tages i brug, når pårørende skal sige et sidste farvel.

Ritualet indebærer bl.a., at man som pårørende kan vælge om man vil læse et af de tilgængelige digte op, synge en sang eller andet, som skaber en ramme, der kan være med til at gøre en svær situation mere enkel.



Personalet på Kræft- og Urinvejskirurgisk på RHG, har øvet sig i ritualet for at forstå og huske det bedre.

"Det er en ambition og en vision vi har, at kunst og kultur skal helt derud på sengestuerne, hvor patienterne er."

Rikke Degn, sygeplejefaglig direktør på RHG.



Fødestuen har fokus på en varm, hjemlig og imødekommende atmosfære, og så er fødestuen foranderlig, så man selv kan skabe omgivelser, man føler sig tryk i. I dag er fødeafdelingen i Gødstrup indrettet med 8 interaktive fødestuer.

De kan skabe en stemning af ro, det betyder meget når man skal føde og meget når man er personale.

Konceptet er udviklet i et samarbejde mellem bl.a. jordemødre, en forsker i lys, en naturfotograf, en arkitekt og et teater.



QR kode til film på [kultursomsundhedsfremme.dk](https://www.kultursomsundhedsfremme.dk/projekter/den-interaktive-foedestue)
<https://www.kultursomsundhedsfremme.dk/projekter/den-interaktive-foedestue>

AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL
& DET JYSKE MUSIKKONSERVATORIUM

LEVENDE TONER HJÆLPER PATIENTER PÅ INTENSIV

Foto: Niels Åge Skovbo



“

“Patienterne synes, det er fantastisk og oplever det som en pause fra det kaos, de ellers befinder sig i, når de ligger på intensiv.”

Linette Thorn, der er intensivsygeplejerske på Aarhus Universitetshospital

På flere hospitaler i Region Midtjylland skaber musikstuderende meningsfulde oplevelser for patienter på intensiv. Her spilles der sange, som vækker minder og giver ro, når livet hænger i en tynd tråd.

Intensivafdelinger er typisk et sted for akut sygdom og uvished, hvor patienterne kæmper med livstruende tilstande. Men i Region Midtjylland har musikken fundet vej til intensiv, hvor den giver en særlig form for lindring.



PULSEN FALDER. ROEN STIGER.

Musikstuderende fra Det Jyske Musikkonservatorium besøger patienter og spiller deres yndlingssange ved sengekanten. Og tiltaget har vist sig at have en positiv effekt på patienterne:

– Patienterne synes, det er fantastisk og oplever det som en pause fra det kaos, de ellers befinder sig i, når de ligger på intensiv.

De fortæller, at det gør en forskel, at der kommer et menneske uden uniform og uden intentioner om at stikke, undersøge eller mobilisere dem. Et menneske, som bare ønsker at give dem et meningsfuldt øjeblik med musikken, fortæller Linette Thorn, der er intensivsygeplejerske på Aarhus Universitetshospital og en af tovholderne på projektet “Levende musik på intensiv”.

Projektet udspringer af et samarbejde mellem Aarhus Universitetshospital og Det Jyske Musikkonservatorium og er blevet fulgt med forskningsbriller siden 2019. Og resultaterne viser god effekt af at bringe musikere og levende musik ind på Intensivafdelingerne, uddyber Linette Thorn.

Hun påpeger, at den levende musik også har en målbar positiv effekt på patienternes puls og vejrtrækning, ligesom tonerne påvirker patienternes smerteoplevelse og stressniveau i positiv retning.

MUSIKKEN GIVER ET ØJEBLIKS FRED

For Birgitte Bredsdorff, der i januar 2020 var indlagt med en alvorlig blodforgiftning, har den musikalske oplevelse haft en helt særlig betydning:

– Det var, som om sygdom, slanger og drops forsvandt, så det blev til et musikkens rum, jeg var i, for-

tæller Birgitte Bredsdorff. – Så græd jeg af rørelse. Jeg var jo sårbar og sart – og måske netop derfor ekstra åben for musikken. På den måde var det meget smukt og lindrende, fortæller Birgitte Bredsdorff.

Birgitte delte den musikalske oplevelse med sin datter, Berit Stubbe, som oplevede en stor ro, mens musikerne blandt andet spillede Sebastians ‘Vårviser’:

– Jeg blev meget rørt over deres musikvalg, for jeg kendte sangene. De sluttede af med ‘I skovens dybe stille ro’, og når man tænker på, at vi er på en intensivafdeling, så fik det mig til at tænke over livets gang. Men på en god måde, siger Berit Stubbe og fortsætter:

– Det gav lidt et afbræk fra, hvorfor vi er her og alvoren ved det. Så selvom jeg fik de tanker undervejs, var det en god oplevelse, siger Berit Stubbe.

FRA SCENE TIL SYGESENG

For de musikstuderende hos det Jyske Musikkonservatorium er projektet en ny måde at gå til musikken på, siger lektor Margrethe Langer Bro fra Det Jyske Musikkonservatorium, som sammen med Linette Thorn og Pia Dreyer, professor i Sygepleje, er ansvarlig for projektet:

– Det gør en forskel for musikerne og deres musikalske identitet. Det flytter fokus fra den musikalske præstation og over til det fælles menneskelige møde om musikken som det centrale, siger Margrethe Langer Bro.

RESULTATER AF “LEVENDE MUSIK PÅ INTENSIV”

- 27 patienter i alderen 21-83 år deltog
- Pulsen faldt med 5 pct.
- Respirationsfrekvensen faldt med 13 pct.
- Blodtrykket, MAP, faldt med 3,4 pct.
- Smerteopfattelsen faldt med 32,2 pct.
- Stressniveau faldt med 2 pct.

Konservatoriemusikere Ninna Morsing og Frederik Sandfeld bringer den klassiske musikoplevelse til patienter på intensiv afdeling.

Fra venstre konservatoriemusikeren Ninna Morsing, afdelingssygeplejerske Linette Thorn, tidligere patient Birgitte Bredsdorff og konservatoriemusiker Frederik Sandfeld.

Foto: Tonny Foghmar

"Det er noget af det mest meningsfyldte, jeg nogensinde har lavet."

Christine Heuckj Christensen, sanglærer

SANG FÆLLES SKABET STYRKER MODER SKABET

Foto: Marie Dam Nielsen

Projektet "Sange med Mødre" er et før- og efterfødselsforløb, hvor mødre synger sammen – for at komme ned i kroppen og ind i vejtrækningen. Og for at øge den psykiske trivsel blandt mødre, der bærer på en sårbarhed.

At være nybagt mor eller at stå over for at skulle være mor er forbundet med mange følelser. Nogle gange er de også store og svære. Det kan være sårbart, og det kan resultere i efterfødselsreaktioner, der kan have betydning for hele familien de næste mange år. Men kan det forebygges med noget så enkelt som korsang?

Spørger man hjernerne bag "Sange med Mødre", er svaret ja. Projektet har til formål at styrke den mentale trivsel for sårbare gravide og nye mødre. Her er sangen et redskab til at sætte ord på følelser og stemninger og til at mærke sin krop og arbejde med at få kontrol over vejtrækningen. Samtidigt styr-

ker koret en fællesskabsfølelse blandt de deltagende mødre og gør dem i stand til at dele deres oplevelser og bekymringer med hinanden.

"Sange med Mødre" er blevet til i et samarbejde mellem musik- og kulturskolerne i Viborg, Holstebro og Silkeborg samt lokale jordemødre og sundhedsplejersker. Og dem,

PROJEKTET

"Sange med Mødre" er en videreudvikling af det engelske koncept "Melodies for Mums".

Det er en del af det europæiske projekt, "Music and Motherhood" og er et samarbejde mellem WHO, Den Kreative Skole i Silkeborg og Region Midtjylland.

Projektet har til formål at undersøge, hvordan et kultur- og sundhedstilbud fungerer i forskellige kulturelle kontekster.

Projektet bliver ligeledes udrullet i Rumænien og Italien.

der har fulgt forløbet fra sidelinjen, peger på, at fællessangen gør en stor forskel for de deltagende mødre og vordende mødre. Jordemor, Marie Askou udtaler:

- Vi har jo kigget på, at det skulle øge psykisk trivsel og forebygge efterfødselsreaktioner, og det tænker jeg også, det gør. Men på den helt korte bane har det først og fremmest givet en hel masse empowerment, en masse ro og en masse konkret, brugbart fødselsmæssig væren i rummet og væren i kroppen.

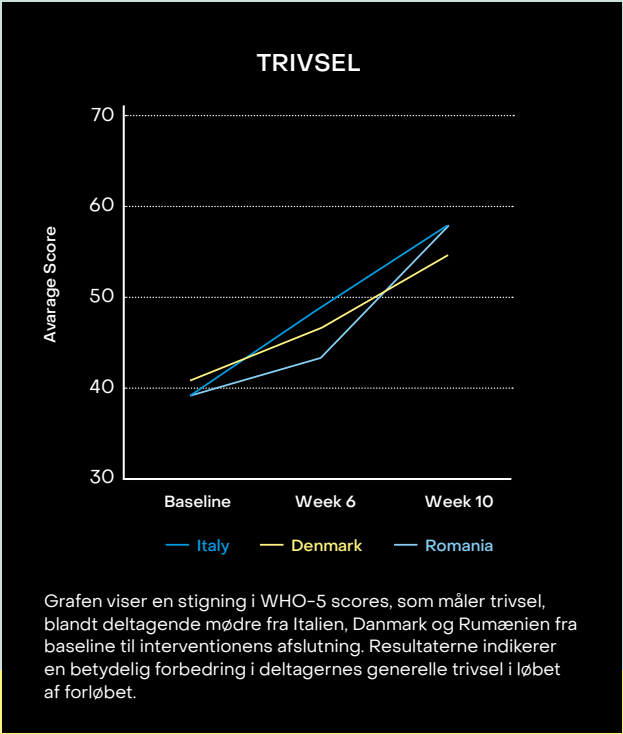
Som en særlig dansk videreudvikling tilbyder "Sange med Mødre" et forløb til kvinder før fødslen i samarbejde med de midtjyske hospitaler og er i gang med en forskningsindsats, der skal belyse potentialet i tilbuddet. Projektet er nu ved at blive udbredt til kulturskoler og kommuner i hele regionen i samarbejde med Region Midtjylland. Håbet er, at de gode resultater kan genskabes andre steder også, og at flere vil få glæde af at blive styrket gennem toner og ord i fællesskab.



NICOLAI LADEGAARD,
SENIORFORSKER OG KLINISK
PSYKOLOG OM FORSKNINGSPROJEKTET.

Både de kvalitative og kvantitative data viste klart, at de deltagende mødre havde haft meget positive oplevelser. De nævnte især glæde og en følelse af styrke som vigtige elementer. Mange af mødrene fortalte også, at de oplevede, at de positive erfaringer fra sanggruppen havde en god indvirkning på deres hverdag uden for gruppen.

De tal, vi indsamlede før forløbet, undervejs og ved afslutningen, viste også en markant forbedring i mødrenes livskvalitet og færre depressive symptomer.



BREV FRA EN MOR

Da jeg startede i Sange med Mødre var jeg i en svær periode. Min søn var 10 måneder, men siden fødslen af min store søn 3 år tidligere havde jeg haft det svært. Mit moderskab var præget af tårnhøje forventninger til mig selv, og selvom mine drenge havde det godt, skammede jeg mig over ikke at kunne leve op til det kæmpe ansvar som morrollen var. Jeg havde svært ved at regulere de svære følelser og negative sindstilstande og oplevede at være ude af mig selv.

Sange for mødre blev et lyspunkt i min verden. Det var en befrielse at have et rum til at dele de svære ting med nogle, der forstod. En lille ferie fra det indre fængsel af svære følelser som jeg befandt mig i. Sangen kunne noget helt specielt. Den åbnede op til et dybt sted i mig, den krævede ikke noget af mig, og den havde en helende effekt.

Jeg oplevede at gå fra hver session med opløftet energi, en følelse af at være forbundet til et sted i mig selv, som jeg havde mistet forbindelsen til. Min indre styrke. Sangen kunne regulere mig på en måde, som jeg ikke selv kunne. Jeg kan huske en aften, hvor min dreng var ked af

det, og jeg ikke kunne trøste ham. Jeg var frustreret, magtesløs og ude af mig selv. Så kom jeg i tanke om Belle Mama, en afrikansk sang, som jeg kendte fra gruppen. Da jeg begyndte at synge, faldt der en ro over min dreng og mig. Det føltes som om vi kunne læne os ind i energien fra Sange med Mødre. Pludselig følte jeg mig forbundet til rummet, til stemningen, til de andre mødre, til min korleder. Jeg kunne hente styrken fra rummet og min dreng faldt til ro.

I dag bruger jeg også nogle gange sangen, min dreng og jeg har der et fællesskab, som kun er vores. Sang har fulgt mig siden, og jeg bruger den til at få afløb for følelser i mange forskellige situationer. Sange med Mødre greb mig lige der, hvor jeg havde allermest brug for hjælp og jeg håber at projektet kan hjælpe mange flere mødre, som ellers ikke bliver grebet. Jeg er dybt taknemmelig for at have været en del af projektet.

"Jeg opdagede rent fysisk, at sangen kunne få mig i ro på en måde, som jeg ikke selv kunne."

Mika Idorn, deltager i Sange med Mødre



QR kode til video om projektet fra 2022 på kultursomsundhedsfremme.dk

<https://www.kultursomsundhedsfremme.dk/projekter/sange-med-moedre>

Foto: Fra video lavet af Den Kreative Skole



kultursomsundhedsfremme.dk
kultur.rm.dk
cultureforhealth.eu



Kultur som Sundhedsfremme

UDVIKLET AF REGION MIDTJYLLAND



Kulturudvikling

mikkel.ottow@ru.rm.dk
kultur.rm.dk

Sundhedsinnovation

ditte.svensen@ru.rm.dk
sundhedsinnovation.rm.dk

midt
regionmidtjylland

Magasinet er udgivet af Region Midtjylland, som en del af regionens indsats for at øge brugen af kultur som sundhedsfremme.