



HANDLEDNINGSMATERIAL
Digitala kulturupplevelser
i vård och omsorg



Kulturarenan

”Vad vore allting utan det som vi kallar kultur? Vi kan aldrig fråga oss: Vad är det för nytta med kultur? Vad tjänar den till? Ska vi inte använda de här pengarna till något annat istället?

Så kan man inte säga, därför att det som vi kallar kultur, det är en sådan grundläggande byggsten i hela människomaskineriet.

Vi kan inte leva utan detta.
Vi kan inte leva utan detta.”



**Stina Ekblad i Dramatens
Kvinnostaden**

Foto: Sören Vilks

Stina Ekblad, skådespelare och en av Kulturrenans ambassadörer

Varför digitalt förmedlade kulturupplevelser?

I kulturen kan vi mötas, och möta oss själva

Det finns många skäl att tillgängliggöra kultur inom vård och omsorg. Det är en rättighet enligt FN:s deklaration för mänskliga rättigheter att "fritt delta i samhällets kulturella liv och att njuta av konst". Det är också en rättighet "att få ta del av vetenskapens framsteg och dess förmåner" – här kommer den digitala tekniken in.

Konst, musik, teater, dans, litteratur, hantverk och andra uttryck har varit viktiga för människan i alla tider. I kulturen kan vi mötas människor emellan och möta oss själva. Kultur har stor betydelse för en meningsfull tillvaro och hjälper oss att få fatt på tankar om identitet, människosyn och livsfrågor. Kulturen kan för många även vara ett andligt/existentiellt stöd.



Varför digitalt förmedlade kulturupplevelser?

Kultur kan skänka välbefinnande och livskvalitet

Det finns tydliga vetenskapliga belägg för kultur som en del av omvårdnad:

- Verkar både förebyggande och behandlande.
- Kan skänka välbefinnande och livskvalitet.
- Kan understödja personcentrerad vård.
- Kan bidra till bättre arbetsmiljö.
- Kan bidra till hållbar samhällsutveckling genom att minska orättvisor.
- Kan bidra till god rehabilitering.
- Möter existentiell ensamhet.

Även kultur genom digital förmedling har visat sig ha stor betydelse för existentiell hälsa, livskvalitet och välbefinnande genom att:

- Väcka minnen, känslor och fascination.
- Möjliggöra gemenskap och interaktion.
- Ge upplevelser av inre harmoni och livskraft.
- Identifiera hur existentiell hälsa kan bevaras och förstärkas.
- Bidra till stärkt identitet hos individen.

Nationella kulturpolitiska mål

Sveriges kulturpolitiska mål (2009) säger att:

”Kulturen ska vara en dynamisk, utmanande och obunden kraft med yttrandefriheten som grund. Alla ska ha möjlighet att delta i kulturlivet. Kreativitet, mångfald och konstnärlig kvalitet ska prägla samhällets utveckling.”

För att uppnå målen ska kulturpolitiken bland annat ”främja allas möjlighet till kulturupplevelser, bildning och till att utveckla sina skapande förmågor”.

Men kulturpolitiken kan inte själv ta ansvar för tillgång och delaktighet – vi behöver alla bidra för att göra det möjligt!

Varför digitalt förmedlade kulturupplevelser?

Kultur är någonting att erbjuda, någonting att göra tillsammans

O rdet kultur kan tolkas på flera sätt, men betyder egentligen odling. När vi talar om kultur i det här sammanhanget fokuserar vi på kulturupplevelser som konst, musik eller andra uttryck, via digital förmedling. Här blir digital teknik ett redskap för vård- och omsorgspersonal i det dagliga arbetet. Kultur är någonting att erbjuda, någonting att uppleva tillsammans som också kan bidra till en bättre arbetsmiljö.



Några ord som kan vara bra att känna till:

Kultur = musik, konst, litteratur, teater, opera, dans, film, poesi, performance eller andra konstnärliga uttryck

Kulturarrangemang = visning av en konsert, föreställning, litterär salong, musikstund, danssuppvisning eller liknande

Kulturarrangör = den som ordnar ett tillfälle för att ta del av kultur

Kulturskapare = en person, grupp eller institution som har tagit fram det verk eller den föreställning som visas

Kulturscen = den institution eller arrangör som "står bakom" inspelningen av kulturinnehållet, till exempel ett konserthus, en teaterförening eller en festival

Kulturutbud = innehåll att välja bland för att hitta en kulturupplevelse

Artister = personer eller grupper som framträder, kan också vara en orkester, kör, ensemble ett band osv.

Varför digitalt förmedlade kulturupplevelser?

Kulturen som en del av personcentrerad vård

En kulturupplevelse är ofta lika med en njutningsstund som skänker välbehag och positiv förundran. Men kulturen kan också väcka andra känslor, som mindre behagfulla associationer eller minnen, sorg eller frustration. Vi kanske blir irriterade på någon som sjunger på ett sätt vi inte tycker om, tröttnar halvvägs in i pjäsen, blir hungriga eller kissnödiga, eller så lyckas vi inte alls ta del av upplevelsen för att andra tankar upptar oss. Det kan därför vara bra att vara öppen och lyhörd för vad kulturupplevelsen kan väcka. Känslor och minnen kring kulturupplevelser kan leva kvar i oss, och kan därför behöva tas om hand, till exempel genom ett samtal eller en ny upplevelse.

Idag finns mycket kultur tillgänglig online. Många skulle säga att ”inget går ändå upp mot det fysiska mötet”, men tillräckligt många säger också att ”de inre upplevelserna är möjliga på precis samma sätt via skärm”. När vi av olika skäl i perioder av livet har svårt att ta oss till scenerna, för att vi är gamla, sjuka eller funktionsnedsatta, eller för att vi som närstående är begränsade av en vårdssituation i hemmet, kan digitala kulturmöten vara en värdefull kraftkälla.

Genom att låta konst och kultur ta plats inom e-hälsa visar vi på en helhetssyn på människan, vilket passar väl in i personcentrerad vård, där våra kulturella preferenser kan ha stor betydelse för livskvalitet.

Studier visar att självbestämmande och delaktighet har stor betydelse i den palliativa vården för livskvalitet och för en god och värdig död (Socialstyrelsen, 2013). För vården blir det därför angeläget att lyssna på den äldres berättelser.



Kulturkrönika av Emil Jensen, artist och författare

Grädde på moset

Mycket av det som borde vara det mest självklara har blivit mer och mer onaturligt för oss människor.

Livet, döden och kärleken är fenomen som vi i och för sig aldrig har kunnat hantera så bra genom historien, men som i alla fall följt någon form av naturlig gång.

Till och med det mest grundläggande som att äta, sova och dricka har förlorat sin naturlighet för oss.

Vi pratar numera om att dricka vatten som att det är något vi ständigt måste tänka på, som ett koncept, när det rimliga vore att dricka när vi är törstiga. Därav törsten. Sovna har blivit ett komplicerat projekt och mat är en avancerad hobby.

Så även med kultur. Det som egentligen borde vara så naturligt och självklart.

Att sjunga, trumma, rista in saker, måla, dansa och berätta har människan gjort i alla tider som vi funnits på jorden.

Kultur är inte grädde på moset, som det brukar heta.

Förutom att grädde också är en slags kultur, som yoghurt.

Även om kultur inte säkert botar sjukdomar, så leder kulturupplevelser och kulturutövande tveklöst till ökat välbefinnande.

Körsång, som är både upplevelse och utövande, kanske är det mest slående exemplet.

Hälsa och omsorg är så mycket mer än frånvaro av sjukdomar.

Det handlar kanske främst om att må bra medan man mår dåligt. Vara frisk medan man är sjuk. Där är kultur svårslaget.

Vi lever alla med mer eller mindre allvarliga sjukdomar. Ibland känner sig vissa av oss helt oöverbinnerliga och odödliga, men för det mesta har vi skavanker av olika slag som vi måste hantera eller lära oss att leva med.

Även psykiskt finns det ingen självklar linje mellan frisk och sjuk. Alla mår dåligt ibland, är ledsna till och från och många blir deprimerade i olika grad. Vi drabbas i stort sett alla minst nån gång i livet av en stor sorg, och alla vi som drabbats vet att en stor sorg aldrig går över.

Men vi lär oss att leva med den. Vi lär oss att vara lyckliga och ha sorg på samma gång.

Det är precis likadant med fysiska skavanker som smärta och ned-satthet; ibland går det över, men ofta måste vi lära oss att leva med smärta och samtidigt njuta, lära oss vara nedsatta och samtidigt uppbåda energi och lust.

Kultur betyder från början odling, och kulturen hjälper oss att odla välbe-finande – vid sidan av och mitt i alla utmaningar vi ställs inför och svårigheter vi bär med oss.

Kultur hjälper oss att fantisera, inte bara i betydelsen att drömma oss bort, fantasi är grunden för att känna vad andra känner, empati är fantasi, fantasi är vårt väsens kanske allra största magi.

Med coronapandemin blev det också tydligt att vi behöver omvärdera vår syn på kultur. Det blev än mer uppenbart hur kulturen ses på som just grädden på moset, kryddan på toppen, det där lyxiga som bara vissa har råd och tid att ägna sig åt.

Jag minns hur vi lärde oss Maslows behovspyramid i högstadiet, där mat och sömn var det mest grundläggande, sen var social trygghet på nästa trappsteg. Allra överst på pyramiden fanns självförverkligande, ofta illustrerat med någon som stod och spelade fiol.

Det illustrerar lite vår syn på kultur, som något vi ägnar oss åt när alla andra behov är tillgodosedda, när allt annat är klart och fixat. Vilket det aldrig är!

Kultur är en mänsklig rättighet, få verkar känna till att människans rätt till kultur står med i FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna.

Kultur är både överst, mellerst och längst ner på behovstrappan. Jag tänker på de sånger som slavar sjöng när de slavade under de mest vidriga förhållanden, knappast med upplevelsen av att alla andra behov var tillgodosedda. Tvärtom är kultur det som håller människor över ytan, lika grundläggande som näring och sömn.

Sånger, poesi och berättelser är livsnödvändiga för oss.

Kultur är inte grädden på moset, det är själva moset. Och grädden. På samma gång.

Kultur är ingen mirakelmedicin
men besitter en annan magi,
för när det gäller välbefinnande
är kultur en vägvinnande remedi
och melodi.

Hoppas du på trolleri
finns en viss besvikelserisk,
för kultur kanske inte kan bota en sjuk
men sägs kunna bota en frisk.

Kultur kan inte hjälpa dig
att gå på vatten,
men den kan ge dig känslan av
att simma runt i Titicaca.

Kultur kan inte trolla fram ett bröd,
men väcka lusten till och minnet av
att baka.

Kultur ger inga tydliga svar
men vänder och vrider så
vackert på frågan.

Kultur kan inte tända det som
redan slocknat har,
men kan underhålla lågan.

Nej, kultur väcker aldrig de
döda ur den eviga plågan
men om vi byter perspektiv;
kulturen har den unika förmågan
att väcka levande till liv.

Troligen ökar kultur inte
livslängden heller, tyvärr,
det är inga längre liv
som kulturen ger,
men den hjälper oss att leva
lite djupare när vi är här
och att leva lite mer.

Emil Jensen har skrivit fem
krönikor om kulturens betydelse
för människan. Läs eller lyssna
på samtliga på Kulturarenan.se
(publiceras inom kort)!

Foto: Adrian Recordings



Vad säger forskningen om kultur och hälsa?

Kultur främjar en god hälsa

Världshälsoorganisationen WHO har sammanfattat forskning från över 4 000 studier i en rapport som svarar på frågan: Vad finns det för evidens för kulturens hälsofrämjande effekter? (“What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?”, WHO, 2019, översättning Betaniastiftelsen/Ulango, 2020.)

Rapporten slår fast att kulturen har betydelse, såväl för att främja en god hälsa och förebygga en rad olika psykiska och fysiska sjukdomstillstånd, som i behandling och hantering av akuta och kroniska sjukdomstillstånd under livets alla faser. Det framgår även att ”konst och kultur kan vara kostnadseffektiva lösningar eftersom de ofta möjliggör användande av befintliga tillgångar eller resurser, även om vidare hälsoekonomisk forskning inom området behövs”.

I rapporten konstateras att ”kultur kan understödja tillhandahållandet av en multisektoriell, holistisk, integrerad och människocentrerad vård för att hantera komplexa utmaningar där det inte finns några befintliga lösningar inom hälso- och sjukvården”. Konst och kultur kan alltså användas för att skänka välbefinnande.

Insatser inom kultur och hälsa kan också, mot den bakgrunden, bidra till hållbar samhällsutveckling, till att stärka humankapitalet, minska orättvisor och främja tvärssektoriella insatser för hälsa och välbefinnande.

Vad säger forskningen om kultur och hälsa?

Kulturens förebyggande och behandlande kraft enligt WHO

Kultur kan verka förebyggande genom att:

- Påverka avgörande faktorer för hälsan som social sammanhållning och minskad ojämlikhet.
- Uppmuntra hälsofrämjande beteenden som att underlätta en hälsosam livsföring eller uppmuntra delaktighet i den egna vårdssituationen.
- Bidra till att förebygga ohälsa genom att öka välbefinnande och att lindra effekterna av en skada, en sjukdom eller risken för kognitiv försämring.
- Vara ett stöd i omvårdnaden så att vår förståelse för vad hälsa är ökas och den kliniska kompetensen förbättras.

Kultur kan verka behandlande genom att:

- Hjälpa människor som lider av psykisk ohälsa i livets alla faser.
- Vara ett stöd i vården av personer med akuta sjukdomstillstånd då upplevelsen och resultatet av vården kan förbättras.
- Stödja personer med neurologiska sjukdomar inklusive autism, cerebral pares, stroke, demenssjukdomar samt andra degenerativa neurologiska sjukdomar såsom Parkinsons, MS och ALS.
- Bistå vid behandling av icke-smittsamma sjukdomar såsom cancer, lungsjukdomar, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.
- Stödja vården i livets slutskede, både i palliativ vård och vid sorgebearbetning.



Andrea Chenier på Kungliga Operan

Foto: Kungliga Operan

Vad säger forskningen om kultur och hälsa?

Äldres ensamhet och digitala kulturmöten



Vi vet sedan tidigare forskning att många äldre och deras närstående drabbas av existentiell ensamhet på grund av brist på djupare samvaro. En svensk studie visar att äldre personer kan uppleva en ökad existentiell ensamhet när de befinner sig i arrangerade sociala sammanhang med människor som de inte känner någon gemenskap med. Istället önskar de någon att dela djupare känslor och tankar med, att få känna sig betydelsefulla för någon annan (LONE-studien, Högskolan Kristianstad, 2019).

Forskning kring kultur och hälsa är många gånger inriktad på mätbara resultat i form av medicinska eller funktionsmässiga parametrar såsom minskad smärta och bättre sömn. LONE-studien fokuserar på det existentiella, känslomässiga och själsliga – det som kulturen många gånger är bra på att stimulera, även via skärm. Genom att dela en digital kulturupplevelse med en närstående kan vi möta existentiell ensamhet.

Kulturarenan som resurs

All vård ska bedrivas utifrån forskning och beprövad erfarenhet. Till det läggs en helhetssyn på människan i vården och hens levnadsberättelse där till exempel kulturella preferenser beskrivs. I en pilotstudie från Kungl. Musikhögskolan i Stockholm (Hammarlund, 2019) framträder intresse för den stimulans digitala kulturupplevelser (via till exempel Kulturarenan.se) kan tillföra vården ur ett personcentrerat omvårdnadsperspektiv, och som meningsfull resurs för reflektion över existentiella frågor i vård och omsorg. En arbetsrelaterad utmaning bland vårdpersonal noteras: ”Att själv hinna bekanta sig med programmen för att på ett meningsfullt sätt kunna välja bland utbudet.” Fortbildning om sambandet mellan kulturupplevelser och ökad livskvalitet i vård och omsorg, samt uppföljande upplevelsebaserad vägledning, framhålls som ”betydelsefullt för god användning av Kulturarenan i vårdteamet”.



Digitala kulturmöten

Forskare vid Göteborgs universitet har studerat betydelsen av kultur-tillgång för välbefinnande och existentiell hälsa bland äldre vård- och omsorgstagare, deras närstående och vårdare. I projektet ställdes frågan:

Vilka konsekvenser har digital kultur-tillgång för existentiella frågor som rör livets mening, ensamhet, funderingar runt död och döende och vilken betydelse har digital kultur-tillgång för hälsa och välbefinnande?

Studien visar att kultur väcker minnen, känslor och fascination, möjliggör gemenskap och interaktion, skänker glädje och tillfredsställelse, ger upplevelser av inre harmoni och livskraft. Resultatet signalerar att kulturmöten har stor betydelse för äldre personers existentiella hälsa, livskvalitet och välbefinnande. Studien bidrar även till att identifiera vad som kan underlätta för äldre personer att bevara och stärka sin existentiella hälsa.

Ett annat fynd i studien är att den äldre människans identitet stärktes i samtalen om den konsert som upplevdes, genom att personerna berättade om minnen som musiken framkallade.

Inför kulturbesöken hade äldreboendena tagit del av digitala konserter förmedlade via Kulturarenan. Flera av de intervjuade äldre personerna visade tecken på igenkännandets glädje. Flera visade även intresse för att ta del av fler konserter framöver via digitala medier.

Källa: Nilsson, Å., Neziraj, M. "Kulturmöten med musik som kraftkälla" Intervjustudie med fokus på äldre personers existentiella hälsa, Göteborgs universitet 2019 / Jakobsson-Ung, E., Nilsson, Å., Neziraj, M., Wijk, H. "It is difficult to sit still, the music does something with the whole system" Music experiences at nursing homes. Submitted.

”När man hjälper människor att dela kultur med andra så kan man rent faktiskt minska deras känsla av utanförskap. Det kan till och med vara livräddande.

Vi lever i en kultur där vi tror mycket på individen. Vi premierar individuella lösningar och vi har ett samhälle där många upplever ensamhet. Jag ser på kulturen som ett gemensamt språk. Att man kan känna att man uppgår i en gemenskap, att man är tillsammans med andra fast man kanske sitter ensam på sitt rum eller någon annanstans.”

Ullakarin Nyberg, psykiater och suicidforskare



Foto: Stefan Granlund/
Betaniastiftelsen

Hur ordnar man en digital kulturupplevelse?

Vård- och omsorgspersonal som kulturarrangörer

När du som arbetar inom vård och omsorg iscensätter en visning av en föreställning på skärm, eller bjuder in en artist för ett kulturmöte, blir du en slags kulturarrangör. Här vill vi ge dig kunskap om värdet av att vara kulturarrangör i vård och omsorg.

Att skapa digitala kulturmöten är inte svårt! Det allra viktigaste är att du själv är med och tar del; var förberedd på det oförberedda och njut av stunden. Om du orkar ge det lilla extra av dig själv så bidrar du till en guldkant på tillvaron för alla inblandade.



Hur ordnar man en digital kulturupplevelse?

Tips för en lyckad kulturupplevelse online



Här följer information som kan underlätta för dig när du ska fixa en kulturaktivitet. Det här behövs:

Internet. Om vi tänker att vi vill samlas kring till exempel en konsert så är ett fungerande internet en förutsättning. Det behöver vara hyfsat snabbt så att inte konsertfilmen laggar.



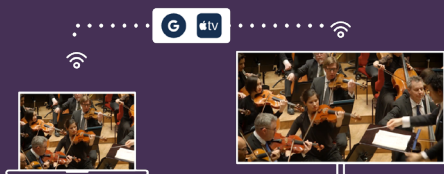
Skärm. Om det är en eller två personer som ska titta kan det räcka med en surfplatta. Är publiken större kan en storbilds-TV eller projektor som kopplas till dator med fördel användas. För korta klipp kan mobilen räcka, medan en hel föreställning kräver en större skärm.

Ljud. Vi behöver bra ljud. Detta är något som många missar. Ofta kan TV:ns egna ljud bli burkigt och otydligt på hög volym. Det gör stor skillnad att koppla in högtalare. Ifall en person tar del ensam räcker ett par hörlurar.



Förberedelser:

Testa innan. Upplevelsen blir starkare om alla ser och hör så bra som möjligt. Med respekt för eventuella syn- och hörselnedsättningar hos enskilda individer kan det vara värt att göra ett litet bild- och ljudprov innan programmet startar och att be var och en säga om det fungerar bra eller inte – då bidrar vi till en bättre upplevelse för alla.



Informera i tid. En kulturupplevelse börjar redan när man får reda på att den ska äga rum. Man börjar associera, tänka på vem man ska gå med och vad som ska hända innan eller efter. Man börjar längta. Så det är bra att tänka på när i tiden man informerar om vad som ska hända. Det kan vara trevligt att sätta upp ett anslag med information om föreställningen. Om det följer med ett program kan det med fördel skrivas ut, på så sätt kan innehållet vara lättare att ta till sig när föreställningen väl börjar. Förberedelser anpassas såklart till vilka personer som ska vara med. Lita på din sakkunskap och ditt omdöme.

Skapa en helhetsupplevelse. Det kan vara trevligt att ordna med fika eller något att dricka för att närma sig upplevelsen att gå iväg på konsert.

Använd flera sinnen. Ibland går det att koppla på fler sinnen till kulturupplevelsen. Kan vi till exempel äta någonting som passar till temat i föreställningen? Finns det en särskild doft som kan förstärka upplevelsen? Eller kan vi dekorera rummet så att det känns som att vi är på plats?

Rama in upplevelsen. Det är bra med en ram som mer eller mindre ser likadan ut varje gång. Vi människor är beroende av en viss förutsägbarhet i livet, vilket blir ännu viktigare om man har någon kognitiv svikt eller är gammal. Man behöver veta vad som ska hända och vad som förväntas av en som deltagare.



Jämbördig upplevelse. I de fall vi ska titta på något två personer tillsammans, till exempel vårdtagare och närstående, eller någon ur personalen tillsammans med en patient eller brukare: se till att upplevelsen blir jämbördig, att inte en håller i surfplattan hela tiden, utan att ni kan placera den så att båda ser och hör bra. För den som tar del ensam kan hörlurar vara ett utmärkt alternativ för en "nära upplevelse". Se bara till att volymen är rätt inställd och att lurarna sitter bra.

Bjud in anhöriga. Låt de äldre ta del av nya kulturupplevelser med sina anhöriga. Det kan skapa nya gemensamma upplevelser men också öppna upp för att samtala om minnen!

Introduktion. Vid vissa fall kanske det till och med går att bjuda in någon som kan introducera konserten, antingen i lokalen eller live via skärm.

På Kulturarenan.se har vi samlat mer information som kan underlätta och optimera kulturupplevelsen.

Vilka utmaningar finns för digitala kulturmöten?

Utbildning behövs om kultur och hälsa

På flera håll finns det internet och skärmar att tillgå, men många har fortfarande inte tillgång till tillräckligt snabbt bredband eller fiber, och den infrastruktur som finns är inte alltid riggad för den här typen av användning. Det är viktigt att ansvariga inom vård och omsorg förstår möjligheterna med den digitala tekniken för ökad livskvalitet.

Medvetenheten om sambandet mellan kultur och hälsa är inte så utbredd. Det är ett kompetensområde som behöver förstärkas både i vårdutbildningarna, hos huvudmännen och på vårdgolvet. Här behövs utbildning av olika slag – det gäller även själva användningen av digitala redskap.

På innehållssidan finns det utmaningar vad det gäller rättigheter att tillgängliggöra konserter och föreställningar digitalt. Det en utmaning att skaka fram resurser så att upphovsrätten kan respekteras, särskilt inom scenkonstområdet där det finns många bakom kulisserna som bidrar till att en föreställning blir till.



Göteborgs Symfoniker

Foto: Ola Kjelbye

Digitala kulturupplevelser i vård och omsorg. Ett handledningsmaterial av Betaniastiftelsen

Betaniastiftelsen är en idéburen stiftelse som utifrån en helhetssyn på människan verkar för att utveckla vård och omsorg utan vinstsyfte.

Betaniastiftelsen, tillsammans med vård- och kultursektorn, driver Kulturarenan.se - en samlingsplats för kulturupplevelser online riktat till dem som inte kan ta sig till scenerna.

Hemsida

www.betaniastiftelsen.nu
www.kulturarenan.se

Kontakt

info@betaniastiftelsen.nu

Text

Betaniastiftelsen

Kulturkrönika

Emil Jensen, artist och författare

Foto

Anna Tärnhuvud, Cesare Righetti och Christian Gustavsson

Animationer

Ohmy





Betaniastiftelsen