

KULTURVITAMINER TIL UNGE – MENTAL SUNDHED, FÆLLESSKAB OG IDENTITET

Ida F. Hejlesen¹, Chalotte Glintborg², Stine L. Jacobsen³ & Anita Jensen⁴

Denne artikel belyser, hvilken betydning Kulturvitaminer til Unge (18-30 år med psykiske udfordringer) har for deltagernes oplevelse af egen mental sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber og identitet. Deltagernes erfaringer er indsamlet ved fokusgruppeinterviews og analyseret med en narrativ analysestrategi. Analysen peger på, at deltagelse i Kulturvitaminer til Unge bidrager til en oplevelse af bedre mental sundhed og bringer de unge tættere på uddannelse, praktik eller arbejde. Forløbet giver de unge mulighed for at være en del af et fællesskab med ligesindede, bidrager til indhold og rutiner i hverdagen, succesoplevelser, nye eller genopdagede hobbyer, sociale kompetencer, øget selvtillid og mestring, større indsigt i egne udfordringer og styrker samt en oplevelse af at blive mødt som menneske. Dette er med til at understøtte konstruktionen af en positiv identitet, som i mindre grad defineres ud fra deficit-positioner (fx sygdom) og i højere grad defineres af, hvad de unge kan og vil. Dette øger de unges egen oplevelse af handlekraft på vej mod fx uddannelse og mindsker risikoen for marginalisering. Artiklen bidrager til at forstå, hvordan unge med mentale udfordringer, og som står uden for almene fællesskaber, kan indgå i samfundet via meningsfulde relationer og positive, kreative fællesskaber.

Nøgleord: Kultur på Recept, kulturvitaminer, mental sundhed, identitet, kunst- og kulturaktiviteter.

Keywords: Arts on Prescription, mental well-being, identity, participatory arts.

1 Ida F. Hejlesen, cand.psych. og ph.d.-studerende, e-mail: ikh@ikp.aau.dk.

2 Chalotte Glintborg, ph.d. og lektor i rehabiliteringspsykologi, e-mail: cgl@ikp.aau.dk.

3 Stine L. Jacobsen, ph.d. og lektor i musikterapi, e-mail: slj@ikp.aau.dk.

4 Anita Jensen, ph.d. og gæsteforsker i kultur og sundhed, e-mail: Anita.Jensen@skane.se.
Artiklens forfattere er tilknyttet Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet.

1. Indledning

1.1 Introduktion til Kulturvitaminer til Unge

Denne artikel belyser, hvilken betydning forløbet Kulturvitaminer til Unge har for deltagernes oplevelse af egen mental sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber og identitet. Kulturvitaminer til Unge er et tiugers gruppeforløb, hvor deltagerne mødes tre gange om ugen til forskellige kulturaktiviteter a to til tre timers varighed (dvs. omkring 30 gange i alt). Forløbets målgruppe er unge voksne mellem 18 og 30 år, som har psykiske udfordringer og er sygemeldt eller frafaldet uddannelse og/eller arbejde. Konceptet går andre steder under navnet Kultur på Recept, da borgere med stress, depression og angst får en recept – ikke på medicin, men på at deltage i kulturaktiviteter.

Aalborg Kommune har i perioden 2021-2024 udviklet og afprøvet Kulturvitaminer til Unge med fondsmidler fra Det Obelske Familiefond. Kulturvitaminer har siden 2015 været en del af kommunens tilbud til borgere med psykiske udfordringer. I Kulturvitaminer til Unge giver kulturaktiviteterne i vid udstrækning deltagerne mulighed for at engagere sig aktivt i kreativ udfoldelse. Deltagerne bliver i løbet af de ti uger præsenteret for aktiviteter som keramik, male-workshop, filmværksted, fællessang, teater, guidet fælleslæsning, arkitektur, street-art tour, biograf og jazzkoncert. Aktiviteterne faciliteres af en række kulturguides, som til dagligt arbejder professionelt med den kulturtype, de præsenterer de unge for. Hele forløbet er koordineret af to kulturkoordinatorer, som er uddannet inden for pædagogik og musik. Kulturkoordinatorerne deltager i aktiviteterne på lige fod med de unge.

1.2 Forskning i kultur som sundhedsfremme

Ideen med at bruge kunst og kultur til at fremme sundhedsmæssige og sociale forhold rækker langt tilbage i menneskets historie, og i mange kulturer har der hersket en overbevisning om, at æstetiske oplevelser har en helende virkning (Jensen, 2022). Forskningen viser da også, at deltagelse i kulturelle aktiviteter, som musik, sang, dans og litteratur, har vist sig at have en række positive indvirkninger på menneskets sundhed. Eksempelvis lavere niveauer af depression, angst, ensomhed, isolation og et øget selvværd samt en øget følelse af tilhørsforhold (Tomlinson et al., 2020; Jensen, 2018; Harris et al., 2012). Endvidere viser studier, at de kreative terapier (musik-, kunst-, dans- og dramaterapi) kan anvendes til en bred vifte af fysiske, mentale og psykosociale udfordringer (Jensen, 2022). Eksempelvis kan musikterapi lindre smerter og uro hos palliative patienter (Bonde, 2012), styrke kommunikationen i udsatte familier (Jacobsen, 2016) og reducere depressive symptomer ved demensramte (van der Steen et al., 2017). En systematisk oversigt med over 900 studier viser, at der findes en mangfoldighed af indsatser, der anvender kunst og kultur til forebyggelse og helbredelse af fysisk og psykisk sygdom (Fancourt & Finn, 2019).

Konceptet med at give borgere med psykiske udfordringer en recept på at deltage i kulturaktiviteter kan spores tilbage til 1990'erne, hvor man udrullede Kultur på Recept (KuR) i England (Jensen, 2022). I dag er konceptet også udbredt i Sverige og Danmark og afprøves i lande som Tyskland, Letland og Polen. I Danmark blev de første forsøg med konceptet afprøvet i år 2015 i fire kommuner, bl.a. Aalborg Kommune, og i dag er det et tilbud til ledige og sygemeldte med psykiske udfordringer i flere af landets kommuner (Jensen, 2022). Kunst og kultur på recept-konceptet kan beskrives som: 1. Et ikke-klinisk program, som leveres af kvalificerede kulturaktører, 2. Gruppebaseret, hvilket giver deltagerne mulighed for at indgå i et fællesskab med kulturaktiviteterne som et fælles tredje, og 3. En mulig del af en behandlingsplan, som er aftalt med en sundhedsperson eller anden rådgiver (Jensen, 2018). KuR-programmerne varierer i længde, deltagerantal og aktiviteter. Borgere kan blive henvist af læger og andre sundhedspersoner, og i Danmark er jobcentret også en primær henvisende aktør, idet fokus er at få borgerne tættere på arbejdsmarkedet (Jensen, 2022).

Forskningen viser, at deltagelse i et KuR-forløb bidrager til en række positive effekter, herunder bedre trivsel, livskvalitet og mental sundhed, mindsker depressions- og angstniveauer, reducerer følelsen af social isolation samt forbedrer deltagernes mulighed for at vende tilbage til samfundet, herunder arbejdsmarkedet (Jensen, 2018; Crone et al., 2013; Sumner et al., 2021, Sundhedsstyrelsen, 2020; Stigmar et al., 2016). En systematisk oversigt af KuR-programmer viser en forbedring af deltagernes psykosociale velbefindende. Kvantitative data rapporterede konsekvent om forbedringer i sundhed og trivsel, og kvalitative studier rapporterede, at deltagerne fandt KuR meningsfuld og bidrog til at forbedre deres psykologiske og sociale velbefindende (Jensen et al., 2024). Et af de inkluderede studier omhandlende børn og unge (13-16 år) viser forbedringer i både trivsel og resiliens (Efsthathopoulou & Bungay, 2021). Der findes dags dato ingen forskningsresultater fra danske programmer, hvor målgruppen er unge voksne (18-30 år). Denne artikel vil således danne ramme for de første resultater i Danmark og bidrage med vigtig og relevant viden om potentialet ved KuR-forløb til unge voksne som målgruppe.

1.3 Forskningsspørgsmål

Artiklen besvarer følgende overordnede spørgsmål: Hvilken betydning har deltagelse i Kulturvitaminer til Unge for de unges oplevelse af egen mentale sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber samt for identitet?

Artiklen forsøger endvidere at finde frem til, hvad det er for nogle forhold, som medvirker til forandringer hos deltagerne. Viden om disse forhold er afgørende for, at kulturbaserede indsatser til unge med psykiske udfordringer fremover kan leveres med høj faglig kvalitet. Derudover belyser artiklen, hvad forløbet betyder for de unges selvbillende og identitet. Identitet forstås

her ud fra en narrativ tilgang, som betoner menneskets sociale kontekst som afgørende for konstruktionen af identitet. Den narrative forståelse af identitet præsenteres nedenfor.

2 Teoretisk afsæt

2.1 Den narrative tilgang

Den narrative tilgang anser narrativer (fortællinger) som en måde, hvorpå mennesket fortolker og skaber mening i sit liv; vi søger at skabe meningsfulde fortællinger ud fra vores oplevelser, og nye oplevelser sættes ind i eksisterende fortællinger, så der så vidt muligt skabes en sammenhængende helhed (Bruner, 1993, 2003). Narrativet forstås altså som en fortolkende komposition, hvor tidligere begivenheder ses i lyset af aktuel forståelse. Fortælleren konstruerer tidligere hændelser ud fra hukommelsen, men er samtidig i færd med at fortolke disse i kraft af udvælgelsen af, hvilke hændelser der vil skabe en særlig fortælling, og ud fra hvem der fortælles til og med hvilket formål (Bruner, 1993). Narrativer er således indlejret i den sociale og kulturelle kontekst, som mennesket er en del af. Narrativer involverer fortsatte udvekslinger mellem fortælleren og tilhørerne, der dermed bliver medkonstruktører, da de har betydning for hvad og hvordan, der fortælles. Et narrativ forstås derfor som en fælles social konstruktion skabt i samspillet mellem fortælleren og tilhørerne (White, 2006). Derudover er kulturelle normer definerende for, hvordan en historie fortælles (Gergen, 2009). I den vestlige kultur er et narrativ kendetegnet ved at have et bestemt budskab, som bestemmer, hvilke begivenheder der indgår i narrativet. Begivenhederne er fremsat i en meningsfuld, ofte kronologisk, rækkefølge (Gergen, 2009).

2.2 Narrativ identitet

Narrativ identitet handler om den fortælling, mennesket konstruerer om sig selv i relationer og i mødet med andre (Langdridge, 2007; Gergen, 2009). Identitet forstås altså som en foranderlig størrelse, der konstant er under udarbejdelse i de sociale kontekster, mennesket indgår i. Dette står i kontrast til en mere traditionel forståelse af identitet, der opfattes som en indre og fastlagt "kerne" (Gergen, 2009). Selvom identitet er dynamisk og afhængig af den sociale situation, vil mennesket dog stræbe efter at opretholde en sammenhængende selvfortælling, der konstruerer identitet som noget fortsat over tid og giver en stabil fornemmelse af, hvem man er (Bruner, 1994). Når der sker noget, som udfordrer vores idé om, hvem vi er, vil vi derfor forsøge at inddæmme hændelsen i en ny og sammenhængende selvfortælling (Bruner, 1994). Den narrative tilgang giver dermed mulighed for at belyse, hvilken betydning sygdom, arbejdsløshed og uddannelsesfrafald har for de unges identitet, og derudover hvilke narrativer de unge konstruerer om sig selv baseret på deres nye erfaringer fra deltagelse i Kulturvitaminer til Unge.

3. Metode

3.1 Deltagere

Indeværende artikel baserer sig på erfaringer indsamlet fra 22 deltagere (fem mænd) i alderen 18-30 år med psykiske udfordringer som stress, angst og/eller depression. Flere har dertil andre tilstande, som præger deres situation, fx kroniske smerter, ADHD eller autisme. De fleste af interviewdeltagerne har en ungdomsuddannelse, og flere er begyndt på en videregående uddannelse, som de er sygemeldt fra eller frafaldet. Tre interviewdeltagere har gennemført to Kulturvitamin-forløb, hovedsageligt på grund af meget fravær på deres første forløb.

Det skal understreges, at de interviewede deltagere alle har gennemført et forløb. Deltagere, som er faldet fra, repræsenteres ikke i undersøgelsen.

3.2 Dataindsamling

Undersøgelsen bygger på et kvalitativt forskningsdesign. De unges erfaringer er undersøgt gennem fire fokusgruppeinterview med hhv. 4, 4, 8 og 2 deltagere i hver gruppe. Dertil har fire deltagere besvaret interviewspørgsmålene gennem et elektronisk spørgeskema, da de var trykkest herved. Dette foregik via programmet SurveyXact, som sikrer sikker datahåndtering. Fokusgruppeinterviewene havde en varighed af 1 til 1½ time. Rekrutteringen af deltagere foregik ved, at kulturkoordinatorene fortalte de unge om undersøgelsen til opstartsmødet. Til første kulturaktivitet blev de introduceret til forskeren (førsteforfatter) og modtog uddybende information om undersøgelsen samt om interviewet, som ville finde sted ved forløbets afslutning. Til sidste kulturaktivitet blev de unge spurgt, om de ville deltage i fokusgruppeinterviewet. Deltagelse var frivillig. De unge har givet skriftligt samtykke, og data er blevet indsamlet og opbevaret efter Datatilsynets forskrifter. De navne, der anvendes på deltagerne i artiklen, er fiktive.

For at opnå en mere nuanceret afdækning af forskningsspørgsmålet har forskeren deltaget i ca. 80 timers observation fra de forskellige kulturaktiviteter og fulgt seks forskellige hold i løbet af 2023. Forskeren er uddannet psykolog og deltog på lige fod med deltagerne i de forskellige aktiviteter. Observationerne havde to formål: 1) At give et indblik i kulturaktiviteternes indhold og bredde og bidrage til en dybere forståelse for forløbets betydning og 2) at skabe tryghed i forhold til de efterfølgende interviews. Forskeren havde fokus på at skabe en tryk relation til deltagerne ved at være åben, imødekommende og professionel.

3.3 Dataanalyse

Dataanalysen bygger på den narrative tilgang, Critical Narrative Analysis (CNA) (Langdridge, 2007). CNA består af følgende trin: Første trin i CNA er at identificere hovednarrativet i deltagerne fortællinger. Hovednarrativet udgør den centrale historie og knytter fortid, nutid og fremtid sammen til en sammen-

hængende helhed. Selvom hver deltager har sin egen unikke oplevelse og fortælling, er det muligt at udtrække nogle fællestræk, så der sammenfattes ét hovednarrativ på et mere generelt niveau for hele gruppen af interviewede (Langdridge, 2007). Næste trin i analysen består af en tematisk analyse, hvor det tilstræbes at "koge materialet ned" og udvinde relevante temaer og mønstre af interviewteksterne dog uden at miste fornemmelsen for det sammenhængende hovednarrativ (Langdridge, 2007). Endelig består tredje og sidste trin af en udforskning af den narrative identitet, som deltagerne konstruerer i interviewene, og i de sociale relationer, som har indflydelse herpå (Langdridge, 2007).

4. Analyse

4.1 Hovednarrativ

Deltagerne beskriver tiden frem til, at de begyndte på Kulturvitaminer til Unge, som præget af det at stå uden for uddannelse og arbejde samt at være udfordret af fysiske og psykiske sygdomme. Størstedelen beskriver, at de er faldet ud af de sociale miljøer, de før var en del af, og at dagene er meget flydende uden faste rammer. De giver udtryk for, at deres mentale helbred er blevet dårligere af at stå uden for de almene fællesskaber, som hører til et normalt ungdomsliv. Fx giver over halvdelen udtryk for, at de er blevet isolerede og føler sig angst over at møde nye mennesker. Omkring en fjerdedel af deltagerne fremhæver, at de har haft svært ved at få den rette behandlingsmæssige hjælp i psykiatrien, og at de har været fanget i en nedadgående spiral på grund af lange ventetider.

Næsten alle deltagerne fremstiller Kulturvitaminer til Unge som et vendepunkt, dvs. at fortællingen tager en ny og vigtig drejning og afstedkommer en ændring i deltagernes selv billede (Langdridge, 2007). Alle nævner, at de har været begejstrede for at deltage i forløbet, og størstedelen giver udtryk for, at de har oplevet en forbedring af deres mentale sundhed. Dette synes at være undersøgelsens hovednarrativ, jf. Langdridge (2007). Deltagelse i forløbet har bl.a. givet indhold og rutiner i hverdagen, succesoplevelser, nye eller genopdagede hobbyer, sociale kompetencer og en følelse af øget mestring (uddybes nedenfor i "Temaer"). Størstedelen giver udtryk for, at forløbet har givet dem mere mod på at begynde eller vende tilbage til uddannelse eller arbejde, da de har fået en større tro på at kunne indgå i mere forpligtende rammer, samt viden om egne behov, udfordringer og styrker:

Hensigten for mig var jo at få noget struktur på min hverdag, og det synes jeg, at det har hjulpet meget med. Særligt fordi det er spændende at komme af sted til (William).

Kulturvitaminer er godt til at bekræfte én i, at man kan en masse små ting, altså man er ikke dårlig til alting. Og jo flere succesoplevelser du

har, efter at du har haft rigtig mange “downs”, desto nemmere bliver det også at føle, at du rent faktisk har mod på at begive dig ud i livet og ikke bare være syg og hjemmegående (Marlene).

Tanken om at skulle møde op til noget fast er blevet mindre skræmmende på grund af det her (Aksel).

4.2 Temaer

Her belyses de centrale temaer i deltagernes fortællinger understøttet af citater.

4.2.1 Fællesskab med ligesindede

Deltagerne fortæller, at de har været glade for at dele kulturoplevelserne med hinanden, og at aktiviteterne har givet dem noget meningsfuldt at være sammen om.

Størstedelen af deltagerne fortæller, at de har oplevet det som meget betydningsfuldt at indgå i et fællesskab med ligesindede, da det har givet mulighed for at dele erfaringer. De oplever, at der har været plads og rum til samtaler om personlige udfordringer, og fremhæver, at denne type samtaler har givet mulighed for at lære hinanden bedre at kende. Mere end halvdelen beskriver, at de har følt sig mindre alene, fordi de har været sammen med andre, som har oplevet noget lignende:

Jeg fik en følelse af, at jeg ikke var alene. Jeg har virkelig følt, at alt det med psykiatrien har været meget ensomt. Det kan godt være, man har en sød kæreste, en god familie og venner, som gerne vil lytte og forstå, men de har jo bare ikke prøvet selv at være i det, så de ved jo ikke, hvordan det er. Så for mig har det været dejligt at have nogen at snakke med det om. Det har også været dejligt, at andre har betroet sig til mig med det, der er svært for dem. Jeg har følt, at jeg har kunnet hjælpe dem, og jeg håber, de også har følt sig mindre ensomme (Amalie).

På flere af holdene er der deltagere, som fortæller, at de har fået nye venskaber, som de ønsker at holde fast i. Det drejer sig bl.a. om deltagere, som er startet til fritidsinteresser sammen, fx kor.

Deltagerne beskriver det sociale fællesskab som trygt og med respekt for hinandens grænser. De fortæller, at der har været plads til indbyrdes forskellighed og til at være sig selv i modsætning til andre sammenhænge, hvor de giver udtryk for, at de bliver nødt til at nedtone personlige udfordringer:

Man kan bare møde op, og andre ved godt, at hvis man har det svært, så er det sådan, det er. Der findes ikke andre steder, hvor man kan det. I skolen kan du ikke bare sidde og have det svært (Luna).

Over halvdelen af deltagerne fortæller, at deres deltagelse i Kulturvitaminer til Unge har givet dem træning i at møde nye mennesker, og at de oplever at have fået bedre sociale kompetencer. De giver udtryk for, at ubehaget ved at møde nye mennesker er blevet mindre, og at de har fået mere selvtillid i sociale sammenhænge. De oplever dette som en fordel i forhold til at komme videre i uddannelse eller arbejde:

Det der med at komme ud og møde mennesker og forholde sig til folk igen har været positivt, synes jeg. Jeg var meget inde i min egen lille boble, hvor andre folk var farlige (William).

Jeg synes, det har været lidt udfordrende, men også rart at komme ud og bruge hovedet igen og få snakket. Jeg synes, at jeg er meget bedre til at smalltalke nu end før (Ellie).

Som kritik af forløbet giver over halvdelen af deltagerne udtryk for, at der kunne have været mere fokus på det sociale element, fx flere samarbejdsøvelser eller længere pauser. De fortæller, at nogle af aktiviteterne var for hektiske med for få muligheder for at snakke sammen, og at det er for sent i forløbet, de lærte hinanden rigtigt at kende. Derudover udtrykker størstedelen af deltagerne ærgrelse over, at holdene var præget af sporadisk fremmøde og stort frafald. Til enkelte aktiviteter var der været helt ned til en-to deltagere (ud af ca. 15 mulige). Deltagerne har oplevet det som demotiverende og som forstyrrende for fællesskabet.

Dertil bestod det ene interview af to deltagere, som havde gået på et hold med mange gengangere. De to "nye" deltagere giver udtryk for, at de har følt sig holdt udenfor gengangernes eksisterende fællesskab, og at stemningen var præget af negative holdninger til de forskellige kulturaktiviteter baseret på gengangernes tidligere oplevelser:

Jeg havde det svært med at komme ind i en gruppe, hvor så mange havde gået på samme hold før, og det synes jeg, man bør lade være med at gøre igen. Jeg følte mig megameget udenfor de første mange gange (Amalie).

4.2.2 Kulturaktiviteter som kilde til øget kreativ udfoldelse, mestring og succesoplevelser

Deltagerne fortæller, at de har oplevet kulturaktiviteterne som en pause fra tanker om sygdom og bekymringer. Størstedelen af deltagerne giver udtryk for, at kulturaktiviteterne har været med til at vække en glæde og lyst til kreativ udfoldelse. De beskriver, at de enten har fundet deres kreative åre igen eller har fået øjnene op for, at de faktisk er kreative. Over halvdelen giver udtryk for, at de føler sig inspirerede til at begynde på nye – eller genoptage tidligere – hobbyer, fx kor eller keramik:

Da jeg fik at vide, at vi skulle synge, tænkte jeg bare: Fuck. Og nu går jeg til kor (Frida).

Jeg troede slet ikke, jeg var særlig kreativ, men jeg synes bare, det var megafedt at være ovre og male. Det åbnede også lige nogle øjne for mig (Alma).

Størstedelen af deltagerne understreger betydningen af, at kulturaktiviteterne har givet mulighed for at "få fingre i kunsten". De beskriver, at de har oplevet en større glæde og motivation, end de forestiller sig, de ville have gjort i en mere observerende rolle. De forklarer det med, at de har svært ved at koncentrere sig i en mere observerende rolle, og at de kreative elementer giver mulighed for at være sociale og lære hinanden at kende:

Det er megafedt, at man får lov at være kreativ og sidde med sit eget, for jeg var ikke mødt op ellers – det ved jeg allerede nu (griner). Det kunne jeg gøre med mine bedsteforældre i stedet for at tage af sted med nogle nye folk, du ikke kommer til at lære at kende, fordi du bare går rundt og kigger og lytter (Ellie).

Deltagerne giver udtryk for, at den kreative udfoldelse har bidraget til en oplevelse af mestring og større tro på sig selv, idet de kan se, at de udvikler forskellige færdigheder fra gang til gang, fx teknikker til at formgive ler. De beskriver, at det bliver en succesoplevelse at skabe et produkt, som de kan være stolte af og tage med hjem:

Jeg har glædet mig helt vildt til at se mine færdige resultater. Man får en succesfølelse af at skabe noget selv (Lily).

For mig var keramikken det bedste, for jeg lærte faktisk nogle teknikker om, hvordan man laver forskellige slags keramik. Jeg havde en følelse af, at jeg lærte noget, hvilket var fantastisk for mig (Oscar).

Over halvdelen af deltagerne fremhæver det som positivt, at kulturaktiviteterne har fungeret som et slags præstationsfrit rum. De beskriver, at kultur guiderne har lagt vægt på at formidle, at der ikke er noget rigtigt facit, når man fx former ler, og at de har været støttende og opmuntret til at fortsætte og tro på sig selv, når noget ikke har fungeret. Flere nævner, at de oplever dette som en modsætning til indre perfektionistiske standarder, som har ført til selvkritik, frygt for at begå fejl og stress. De giver udtryk for, at kulturaktiviteterne har bidraget til at mindske denne perfektionisme og usikkerhed, både i den kreative proces og i livet i øvrigt:

Jeg har lært at stå ved mine egne beslutninger. Det er måske en lille ting for mange, men jeg har lært at stå ved, hvad jeg synes, er det rigtige eller det flotteste at gøre i de kreative situationer. Det har lært mig meget i det store hele (Lily).

Det har vækket den der med, at jeg egentlig nyder at være kreativ. Jeg nyder jo egentlig ikke at sidde og lave noget pænt. Det er jo at sidde og være kreativ, jeg nyder (Marlene).

Som kritik af forløbet giver enkelte af deltagerne udtryk for, at der har været indhold i aktiviteterne, som de har oplevet som ubehageligt og grænseoverskridende. De understreger, at kulturoplevelserne gerne må skubbe til dem og flytte grænser, men at det vigtigste for dem er at føle sig trygge. De foreslår, at der advares om emner som vold, voldtægt, selvskade mv. De forklarer, at en advarsel giver mulighed for at forberede sig følelsesmæssigt eller for helt at fravælge aktiviteter med indhold, som kan medføre en forringet mental tilstand. De giver udtryk for, at det at møde op og indgå i et socialt fællesskab i sig selv udfordrer og flytter dem:

Den tekst, vi læste, om en kvinde, der skulle overnatte ved en fremmed mand, der kunne jeg ikke overskue, hvis det skulle ende med et overgreb. Det var det eneste, jeg kunne tænke på, og så havde jeg virkelig ikke lyst til at være der og lytte til det. Jeg blev i hvert fald totalt trigget (Luna).

Det er et spørgsmål om, at enten så udelukker de det, eller også så får man det at vide klart og tydeligt på forhånd, før vi kommer, og ikke bare når vi er dukket op. Det er et spørgsmål om samtykke. Man skal have mulighed for at sige fra inden, uden at man skal møde op og fortælle nogen det (Carl).

4.2.3 Det positive møde med kulturkoordinatorer og kulturguides

Alle deltagerne fortæller, at de har været glade for kulturkoordinatorerne, som har bidraget til at skabe motivation og begejstring for aktiviteterne med deres positive energi. Nogle beskriver, at de har følt en tryghed i at vide, at koordinatorerne har haft ansvaret for rammerne og det sociale rum. Andre understreger vigtigheden af, at koordinatorerne har mødt dem som ligeværdige og har udvist omsorg og forståelse for deres behov og udfordringer:

De to er indbegrebet af Kulturvitaminer. Det ville ikke være det samme uden dem. De gør et fantastisk stykke arbejde. De er på niveau med os. De er ikke overmennesker eller nedladende (Asta).

Derudover fortæller størstedelen af deltagerne, at de har været glade for mange af kulturguiderne, som de beskriver som engagerede og velforbe-

redte. De giver udtryk for, at det har været positivt, at kulturguiderne har haft lyst til at snakke og dele ud af egne erfaringer. En mindre del lægger især vægt på, at de er blevet mødt i øjenhøjde frem for med medynk:

Det er fedt, at der ikke er nogen, som har haft medlidenhed. Det er noget, jeg virkelig hader. Dem, der kigger på dig, og du er en "charity case". Det er sådan lidt velgørenhed, og nu får jeg det bedre med mig selv, fordi jeg hjælper jer. Det synes jeg er fedt, at der ikke har været (Ella).

Som kritik af forløbet giver et par af deltagerne udtryk for, at de har oplevet kulturkoordinatorernes positive indstilling som et pres, de ikke har kunnet leve op til. En håndfuld af deltagerne nævner negative oplevelser med de samme få kulturguidere, som er kommet med ufølsomme kommentarer eller har presset for meget på:

Første gang var vi ovre lige og tage en kop kaffe, og der var han sådan: "Nå, nu skal vi lige have slukket for kaffeklubben." Der tænkte jeg: "Slap af, hvad er det, vi skal nå?" (Luna).

4.3 Narrativ identitet

Deltagernes narrative identitet før deltagelse i Kulturvitaminer til Unge er præget af oplevelser med at være genstand for andres indsats i psykiatrien og jobcentret. Knap halvdelen af deltagerne fortæller om et dårligt samarbejde med kommunale sagsbehandlere, som ikke lader til at forstå de udfordringer eller sårbarheder, der står i vejen for, at de unge kan tage en uddannelse eller et arbejde:

Min rådgiver har ikke rigtig forstået princippet i at være kronisk smertepatient. Hun har snakket om, at jeg skulle ud og være kok, tjener eller gartner. Det vil hun jo have, jeg skal, når jeg har været her (på Kulturvitaminer til Unge, red.) (Freja).

Freja og flere af de andre deltagere fortæller, at de ikke føler sig hørt og oplever sig som magtesløse. En fjerdedel af deltagerne nævner, at de oplever det som nødvendigt at have en forælder med til møder med sagsbehandlere. Luna fortæller i citatet herunder, at møderne med hendes sagsbehandler opleves som en kamp, og at hun har sin mor med til at argumentere for sig – eksemplificeret ved et møde om at blive henvist til Kulturvitaminer til Unge:

Min rådgiver havde aldrig hørt om Kulturvitaminer, og det ville hun ikke henvise til. Så googlede hun det, og der står, at jobcentret kan henvise. Men det ville hun ikke. Men min mor sagde så, at hun jo kunne se på skærmen, at det stod der, de kunne. Min mor er ret god til at presse på.

Men det ville hun stadig ikke. Så vi gik gennem lægen. Hun (rådgiveren, red.) ville heller ikke gøre det her anden gang. Jeg er megatræt af det, og det er ærgerligt, det skal være sådan en kamp (Luna).

Lunas fortælling viser, hvordan omverdenen er med til at definere de unges positioner, muligheder og selvbilleder. Når de unge i ringe grad har indflydelse på egne forhold, bliver de sat i en umyndiggørende position uden mulighed for at danne nye horisonter for dem selv. Over halvdelen af deltagerne giver udtryk for, at de inden deres deltagelse i Kulturvitaminer til Unge havde mistet motivation og håb for fremtiden.

Som tidligere beskrevet, fremstiller næsten alle deltagerne Kulturvitaminer til Unge som et vendepunkt, som gør det muligt at flytte sig og formulere positive selvbilleder samt genvinde håb og styring over deres egen fremtid. Deltagernes beskrivelser viser, at forløbet giver mulighed for at erstatte deficit-positioner (arbejdsløs, uden uddannelse, psykisk syg mv.) med en mere positiv og handlekraftig identitet med fokus på, hvad de kan og gerne vil med deres liv. Amalie fortæller i citatet herunder, hvordan deltagelse i forløbet indebærer en markant bedring i forhold til hendes depression, og det bringer hende et skridt nærmere at få indfriet ønsket om at komme i arbejde:

Jeg bliver indlagt, men får det bare værre og værre. Jeg føler ikke rigtig, at der er nogen, som kan hjælpe mig. Da jeg så kommer på Kulturvitaminer, føler jeg for første gang i lang tid, at jeg får det bedre og kan begynde at føle glæde igen. Min familie, venner og rådgiver kan se på mig, at jeg har det bedre. Jeg begynder at tænke, at der måske er et liv på en anden side af min sygdom, og den tanke har jeg ikke haft i lang tid. Jeg når faktisk til et punkt, hvor jeg ikke længere føler mig depressiv (...). Det har været en spiselig overgang til at komme videre med det, jeg gerne vil, nemlig ud og arbejde. Det har givet mig en tro på mig selv (Amalie).

Amalies fortælling viser, hvordan Kulturvitaminer til Unge bliver et centralt vendepunkt, der gør det muligt at flytte sig og indebærer muligheden for at formulere et mere positivt billede af sig selv og fremtiden. Som i Amalies tilfælde giver størstedelen af deltagerne udtryk for, at deres symptomer på fx depression, stress og angst er blevet mindre, og at de føler sig bedre i stand til at vende tilbage til – eller begynde i – uddannelse, praktik eller job. Der synes at være flere forskellige omstændigheder ved forløbet, som har været med til at fremme den positive forandring, og som i vid udstrækning allerede er blevet nævnt i den tematiske analyse. Størstedelen af deltagerne understreger vigtigheden af, at de er blevet mødt som mennesker af kulturguiderne og koordinatorene, og at fællesskabet med ligesindede har betydet, at de ikke har været nødt at nedtone deres sygdom og sårbarheder, men at det har

kunnet indgå som en del af deres identitet – frem for at udgøre hele deres identitet:

Jeg har endelig fået nogle succesoplevelser, og der er nogen, som har taget mig seriøst og sat pris på, at jeg kom. For første gang i lang tid har jeg følt, at jeg var et menneske og ikke bare én, der blev kaldt ind en gang om måneden (Amalie).

Jeg har været syg i rigtig lang tid og har følt, at hele min identitet er at være syg. Jeg syntes, det var befriende, at der var plads til at være sårbar, men at man ikke behøvede at snakke om at være syg. Man kunne både snakke om alt muligt andet, men man kunne også finde nogen, der kunne forstå, hvad man snakkede om, hvis man så ville snakke sygdom. Det var vigtigt for mig, at vi fik at vide første dag af kulturkoordinatorene, at man gik på holdet, fordi man var alt muligt andet end blot syg (Clara).

Citaterne ovenfor illustrerer, hvordan deltagerne tilsyneladende oplever at blive støttet i en bevægelse væk fra en sygdomsidentitet hen imod at konstruere en mere positiv identitet med et blik for egne potentialer og ressourcer. Dette oplever de som befordrende for at danne nye horisonter for fremtiden, hvilket mindsker risikoen for marginalisering.

5. Diskussion

5.1 Sammenligning med eksisterende forskning

Analysen viser, at deltagelse i Kulturvitaminer til Unge har en positiv betydning for de unges oplevelse af egen mentale sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber samt for deres identitet. Analysen identificerer en række forhold ved forløbet, der driver de positive forandringer: Deltagelse i forløbet er forbundet med muligheden for at være en del af et fællesskab med ligesindede, bidrager til indhold og rutiner i hverdagen, succesoplevelser, nye eller genopdagede hobbyer, bedre sociale kompetencer, mindre social angst, en øget oplevelse af mestring, større indsigt i egne udfordringer og styrker samt en oplevelse af at blive set og mødt med forståelse og ligeværd af forløbets aktører. Artiklens fund stemmer overens med den eksisterende forskning, som viser, at deltagelse i KuR-forløb har positiv indflydelse på mental sundhed og muligheder for at opleve fællesskaber og tilknytning til samfundet, herunder arbejdsmarkedet (Jensen, 2018; Crone et al., 2013; Sumner et al., 2021; Sundhedsstyrelsen, 2020; Stigmar et al., 2016; Jensen et al., 2024). Resultaterne understøtter brugen af kulturbaserede indsatser som tilgang til sundhedsfremme hos unge voksne (18-30 år) med psykiske udfordringer. Kulturvitaminer til Unge adskiller sig ikke substantielt fra andre KuR-forløb, dog med et særligt fokus på mulig-

heder for at kunne deltage aktivt i kreative skabende processer. Analysen peger på, at netop muligheden for “at få fingrene i kunsten” er afgørende for de unges oplevelse af motivation og glæde ved forløbet, særligt fordi det skaber mulighed for sociale elementer i forløbet. Der er forskningsmæssigt mange undersøgelser, som peger på, at det netop er fællesskaberne omkring deltagelse i kunst- og kulturaktiviteterne, der er vigtige for deltagerne (fx Jensen et al., 2016; Jensen et al., 2024). Størstedelen af de unge giver udtryk for, at de føler sig uden for de almene fællesskaber i ungdomslivet, fordi de er sygemeldt eller droppet ud af uddannelse og arbejde, og at dette forværrer deres sårbare situation og bidrager til isolation og social angst. Det kan derfor være særlig vigtigt at have fokus på at gøre plads til, at deltagerne lærer hinanden at kende og får mulighed for at udveksle erfaringer og personlige fortællinger med/og uden sygdom.

De unge kommenterede på betydningen af, at fokus netop var på kulturaktiviteterne, og at forløbet ikke tog udgangspunkt i “mangler” hos deltagerne (sygdom, arbejdsløshed), men i deres initiativer, ressourcer og styrker. Samtidig kommenterede de unge på betydningen af at kunne være med på deres egne præmisser og ikke blive presset til at deltage i aktiviteter. Dette beskriver de som en katalysator for en større selvindsigt og tro på at indgå i mere forpligtende rammer, hvilket anføres som et vigtigt led i at få mere mod på at komme i uddannelse og arbejde. Analysen viser også, at kulturaktiviteterne gav mulighed for forskellige succesoplevelser og var med til at åbne deltagernes øjne for nye kreative sider af sig selv. Det er muligvis netop dette, som kunst- og kulturaktiviteter kan; de rummer en mangfoldighed, som andre aktiviteter ikke indeholder, og en mulighed for at udfolde sig, uden at der er et bestemt facit. Nogle af deltagerne beskrev, hvordan dette gav kapacitet til at overskride grænser og overkomme selvkritik og perfektionisme.

Analysen bekræfter altså umiddelbart den eksisterende forskning, og mange af de potentielle fordele ved KuR-forløb gør sig også gældende for unge som målgruppe. Dertil har artiklen belyst, hvad deltagelse i Kulturvitaminer til Unge betyder for de unges selvbillede og identitet. Analysen viser, at forløbet øger de unges oplevelse af handlekraft på vej mod uddannelse eller arbejde og mindsker risikoen for marginalisering. Dette stemmer overens med andre fund, som viser, at deltagelse i et KuR-forløb har positiv indflydelse på muligheden for at gentilslutte sig samfundet (Jensen, 2018). Den narrative tilgang til analysen af deltagernes identitet giver et dybere indblik i de relationelle processer, som har betydning for de unges positioner og handlemuligheder. Det fremgår, hvordan nogle af de unge risikerer at miste definitionsmagten over deres eget liv i mødet med sagsbehandlere og kommer til udelukkende at identificere sig med tildelte deficit-positioner. Analysen viser, at forløbet tilsyneladende er med til at understøtte konstruktionen af en mere positiv identitet, som i mindre grad

defineres ud fra deficit-positioner (fx sygdom, arbejdsløshed) og i højere grad defineres af, hvad de unge kan og vil.

5.2 Opmærksomhedspunkter

Selvom analysen finder en række positive indvirkninger af deltagelse i Kulturvitaminer til Unge og dermed skriver sig ind et forskningsfelt, som understøtter brugen af kultur til fremme af sundhed, viser der sig også at være nogle opmærksomhedspunkter, som er væsentlige at tage højde for som led i at sikre kvaliteten i tilbuddet til målgruppen af unge voksne. Det drejer sig blandt andet om aspekter, som udfordrer det sociale fællesskab, nemlig frafald og gengangere. Analysen stemmer overens med eksisterende studier, der viser, at deltagere, som står uden for fællesskabet, risikerer at føle yderligere isolation og får et ringere udbytte af forløbet (Daykin et al., 2017). Der må gøres en ekstra indsats for at forhindre risikoen for negative indvirkninger, da KuR-forløb bør leve op til det essentielle princip om, at en behandling eller indsats ikke må gøre skade (Bungay et al., 2023). De unge peger selv på, at udfordringen med gengangere eventuelt kan løses ved at minimere antallet af gengangere eller på anden vis gøre en ekstra indsats for at skabe plads til nye relationer og sociale dynamikker. Med hensyn til udfordringen med frafald peger andre studier på, at deltagere, som dropper ud, ofte har meget komplekse udfordringer og kræver en mere støttende indsats (Crone et al., 2018). Deltagerne kommenterer, at det frivillige element på den måde har en bagside, da fremmøde ikke er obligatorisk og derfor alene beror sig på deltagernes overskud og motivation. De unge peger selv på, at udfordringen med frafaldet eventuelt kan løses ved at have mere fokus på at skabe et stærkere sammenhold tidligere i forløbet, så deltagerne hurtigere føler sig trygge og forpligtet i forhold til fællesskabet. Vi har ikke undersøgt, hvorfor nogle af de unge deltagere falder fra, men anbefaler fremtidig forskning, der undersøger dette, så de rette tiltag kan finde sted for at imødegå frafald.

Ud over aspekter, som udfordrer det sociale fællesskab, viser analysen, at deltagerne har negative oplevelser med kulturaktiviteter, som overskrider deres grænser. Andre studier kommer frem til lignende fund med deltagere, som oplever, at nogle kulturaktiviteter kan genaktivere tidligere traumer (Vukcević Marković et al., 2020). Her er det nødvendigt at finde frem til en måde, hvorpå kulturaktiviteterne føles som et sikkert rum, men alligevel giver plads til, at deltagerne udfordres og udvikler sig (Bungay et al., 2023). Deltagerne peger selv på, at der skal gives en form for advarsel, hvis indholdet i en aktivitet kan opleves som grænseoverskridende. Det væsentlige er, at forløbets aktører påtager sig ansvar for de unges trivsel jævnfør princippet om ikke at gøre skade. Det kan være en nødvendighed, at kulturguiderne bliver bedre klædt på til at arbejde med unge med psykiske problemer, og at der udvikles nogle generelle etiske standarder for KuR-forløb (Bungay et al., 2023).

5.3 Begrænsninger

Begrænsninger ved denne undersøgelse indbefatter, at resultaterne baserer sig på de deltagere, som alle har gennemført forløbet. Deltagere, som er faldet fra, er dermed ikke repræsenteret, og resultaterne afspejler derfor ikke deres synspunkter. Det er vigtigt at være opmærksom på, at dette problem gør sig gældende for meget af den eksisterende forskning, og at forløbets negative indvirken fortsat er et underbelyst område, som kalder på fremtidige forskningsprojekter for at sikre kvaliteten af indsatserne (Bungay et al., 2023). En lignende begrænsning gør sig gældende angående spørgsmålet om selektionsbias; er det kun deltagere med overskud og ressourcer, der deltager i interviewene, og kan vi være sikre på, at deltagelse i forløbet har lige så stor betydning for deltagere med mindre overskud og færre ressourcer? Vi har forsøgt at tage højde for denne problemstilling ved at give deltagerne mulighed for at besvare spørgsmålene skriftligt derhjemme samt ved at lade førsteforfatter deltage i flere af kulturaktiviteterne på lige fod med deltagerne for at øge trygheden i forhold til de efterfølgende interviews. Vi vil dog påpege, at der er en mulig risiko for overrepræsentation af ressourcestærke deltagere i undersøgelsen.

6. Konklusion

Denne artikel har belyst, hvilken betydning Kulturvitaminer til Unge (18-30 år med psykiske udfordringer) har for deltagernes oplevelse af egen mentale sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber og identitet. Deltagernes erfaringer blev indsamlet ved fokusgruppeinterviews og analyseret med en narrativ analysestrategi. Analysen viste, at deltagerne i Kulturvitaminer til Unge har oplevet en forbedring af deres mentale sundhed og har fået større mod på at gå i gang med uddannelse, praktik eller arbejde. Deltagerne fremhæver, at forløbet giver dem mulighed for at være en del af et fællesskab med ligesindede, bidrager til indhold og rutiner i hverdagen, succesoplevelser, nye eller genopdagede hobbyer, sociale kompetencer, en øget oplevelse af mestring, større indsigt i egne udfordringer og styrker samt oplevelsen af at blive mødt som menneske. Analysen af de unges identitet viste, at forløbet er med til at understøtte konstruktionen af en mere positiv identitet, som i mindre grad defineres ud fra deficit-positioner (fx sygdom, arbejdsløshed) og i højere grad defineres af, hvad de unge kan og vil. Dette giver deltagerne en oplevelse af større mod og handlekraft på vej mod uddannelse eller arbejde og mindsker risikoen for marginalisering. Artiklen bidrager til at forstå, hvordan unge med psykiske udfordringer, og som står uden for almene fællesskaber, kan indgå i samfundet via kreative, meningsfulde fællesskaber.

REFERENCER

- Bonde, L.O. (2012). Forskning i musikterapi: den palliative indsats. *Dansk Musikterapi*, 9(1).
- Bruner, J. (1993). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Bruner, J. (1994). The “remembered” self. I: U. Neisser & R. Fivush (red.), *The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative* (s. 41-54). Cambridge University Press.
- Bruner, J. (2003). *Making stories – Law, literature, life*. Harvard University Press.
- Bungay, H., Jensen, A. & Holt, N. (2023). Critical perspectives on Arts on Prescription. *Perspectives in Public Health*, 144(6). <https://doi.org/10.1177/17579139231170776>
- Crone D.M, O’Connell, E.E, Tyson, P.J, Clark-Stone, F., Opher, S. & James, D.V. (2013). “Art Lift” intervention to improve mental well-being: an observational study from U.K. general practice. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(3). <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2012.00862.x>
- Crone, D.M., Sumner, R.C, Baker, C.M, Loughren, E.A. Hughes, S. & James, D.V.B (2018). “Artlift” arts-on-referral intervention in UK primary care: updated findings from an ongoing observational study. *Eur J Public Health*, 28(3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky021>
- Daykin, N., de Viggiani, N., Moriarty, Y. & Pilkington, P. (2017). Music-making for health and wellbeing in youth justice settings: mediated affordances and the impact of context and social relations. *Sociol Health Illn*, 39(6). <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12549>
- Efstathopoulou, L. & Bungay, H. (2021). Mental health and resilience: arts on prescription for children and young people in a school setting. *Public Health*, 198. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.021>
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Gergen, K.J. (2009). *An invitation to social construction* (2nd ed.). Sage Publications Ltd.
- Harris, N., Wilks, L. & Stewart, D. (2012). HYPED-up: youth dance culture and health. *Arts & Health*, 4(3). <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.677849>
- Jacobsen, S.L. (2016). Child protection. Music therapy with families and emotionally neglected children. I: S.L. Jacobsen & G. Thompson (red), *Therapeutic Approaches and Theoretical Perspectives* (p.199-220). Jessica Kingsley Publishers.
- Jensen, A. (2018). Kulturvitaminer – et kultur på recept-projekt i Aalborg. Forskningsrapport.
- Jensen, A. (2022). *Kultur og Sundhed: et mangfoldigt felt. Forskning, teori og praksis*. Forlaget Klim.
- Jensen, A., Holt, N., Honda, S. & Bungay, H. (2024). The impact of Arts on Prescription on individual health and wellbeing: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1412306>
- Jensen, A., Stickley, T., Torrissen, W. & Stigmar, K. (2016). Arts on Prescription in Scandinavia: a review of current practice and future possibilities. *Perspectives in Public Health*, 137(5). <https://doi.org/10.1177/1757913916676853>
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: theory, research and method*. Pearson Education.
- Stigmar, K., Årstrom, M., Sarbast, S. & Peterson, I. (2016). Kultur på recept 2.0. Lunds universitet.
- Sumner, R.C., Crone, D.M., Hughes, S., James, D.V.B. (2021). Arts on Prescription: observed changes in anxiety, depression, and well-being across referral cycles. *Public Health*, 192. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.12.008> Sundhedsstyrelsen (2020). *Kultur på Recept*. NIRAS.

- Tomlinson, A., Lane, J., Julier, G., Grigsby-Duffy, L., Payne, A., Mansfield, L., Kay, T., John, A., Meads, C., Daykin, N., Golding, A. & Victor, C. (2020). Qualitative findings from a systematic review: visual arts engagement for adults with mental health conditions. *Journal of Applied Arts and Health*, 11(3). https://doi.org/10.1386/jaah_00042_1
- van der Steen, J.T., van Soest-Poortvliet, M.C., van der Wouden, J.C., Bruinsma, M.S., Scholten, R.J. & Vink, A.C. (2017). Music-based therapeutic interventions for people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003477.pub3>
- Vukcević Marković, M., Bjekić, J. & Priebe, S. (2020). Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Front Psychol*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282>
- White, M. (2006). *Narrativ teori*. Hans Reitzels Forlag.