

**Center for
Mental Sundhed**



**Aalborg
Kommune**

Kulturvitaminer

- til borgere med stress,
angst eller depression



**Information om kurset
til rådgivere**

Information om kurset til rådgivere

Sundheds- og Kulturforvaltningen er i fuld gang med at afprøve konceptet Kultur på recept som har fået navnet: "Kulturvitaminer". Tilbuddet er forankret i Center for Mental Sundhed, som bl.a. også afholder kurserne "Åben og Rolig for borgere med stress".

Målgruppe

Kulturvitaminer er primært til borgere udenfor arbejdsmarkedet, der har stress, angst eller depression. Det kan være borgere, der er sygemeldte eller ledige borgere, der under deres ledighed har fået stress, angst eller depression. Målgruppen omfatter også borgere i ressourceforløb. Alle afdelingerne i Aalborg Kommunes Jobcenter kan henvise.

Hvad kan deltageren få ud af forløbet?

Kultur på recept har i flere år været anvendt i både Sverige og England og med stor succes. Resultaterne har været et bedre selv vurderet helbred, en bedre mental sundhed og en forbedring af deltagernes arbejdsparathed.

Næsten 100 borgere har i starten af 2018 været igennem Kulturvitaminforløbet og resultaterne er lovende. Blandt andet er flere af kursisterne bragt tættere på arbejdsmarkedet igen og har gennemført praktikophold, har fået fornyet energi, selvtilid og har i det hele taget fået styrket deres evne til at mestre eget liv.

Kursisterne kommer til at indgå i nye sociale fællesskaber og får styrket deres evne til at etablere, udvikle og fastholde relationer til andre mennesker. Det er vores erfaring, at kursisterne selv oplever at de trænes i fremmøde og gennem kursusforløbet får styrket deres koncentrationsevne og hukommelse. De får en pause fra deres sygdom og ender ud med styrket egenomsorg og mere energi.





Kursusindhold

Kurset løber over 10 uger med 3 ugentlige mødegange. Borgerne mødes af meget kompetente, velforberedte og ikke mindst engagerede kulturguides, som giver kursisterne en "kulturpille", der bringer smilet tilbage på læben, giver gå-på-mod og troen på dem selv. Forløbet er med til at fjerne fokus fra sygdommen og i stedet skabe nye selvbilleder af mennesker med kompetencer, der kan og vil noget her i livet.

***"For mig ligger der en god
forpligtigelse i at komme ud tre gange
om ugen – og komme ud
og møde andre mennesker og være
med til nogle ting – være en del af noget.
Forpligtigelsen var lidt vejen frem
– man bliver jo nødt til at prøve"
(Kirsten 52)***

Kursusforløbet

Lær at lytte til musik

Tre kursusgange med musikterapeuter fra Aalborg Universitetshospitals Musikterapiklinik. Terapeuterne har stor erfaring i at arbejde med musikterapiens effekt i forhold til borgere med psykiske problemstillinger – herunder alvorlige søvnproblematikker.

De vil introducere app'en "Musikstjernen" med 100 musiknumre, som hver især kan stimulere den enkelte kursist i forhold til ro, søvn, energi mv. Hver kursist låner en tablet, hvor app'en er installeret.

Læsning på Bibliotekerne i Aalborg

En egentlig kursusgang gennem forløbets første otte uger. Aktiviteterne tager udgangspunkt i guidede fælleslæsninger, hvor deltagerne kommenterer og bidrager til den efterfølgende snak om teksten. Der kræves ingen forberedelse eller specielle forudsætninger.

Tekstens temaer kan hjælpe deltagerne til at snakke om svære problemstillinger og emner i et anonymt forum. I England har lignende læsegrupper vist så gode resultater, at arbejdet i dag støttes af landets offentlige sygesikring.

Sang på Den Rytmske i Nordkraft

En egentlig kursusgang gennem forløbets første otte uger. Sang hjælper med at regulere og optimere åndedrættet. Dermed forbedres kroppens iltoptag og lysten til at være aktiv.

Forløbet handler om at synge sammen med andre og opleve glæden ved sang og udtryk, som en del af et fællesskab. Den Rytmske i Nordkraft har stor erfaring i at arbejde med sang i forhold til psykisk sårbare borgere.

Før og nu med Aalborg Stadsarkiv

Tre kursusgange med en introduktion til aalborgområdets historie og slægtsforskning. Forløbet giver deltagerne redskaber til at læse verden med egne historiske briller.

Målet er en bedre forståelse af tilhørsforhold. Forløbet indeholder en guidet tur gennem Aalborg, hvor deltagerne opfordres til at bidrage med egne gamle billeder og historier.

Aalborg Symfoniorkester

To kursusgange, hvor deltagerne får en introduktion til musikken og koncerten. Før dette er værket drøftet på biblioteket.

Herefter er der tilbud om at deltage i en prøvekoncert. Under prøveforløbet kan deltagerne til enhver tid forlade koncertsalen og senere vælge at gå ind igen.



Kunsten

To kursusgange. På første kursusgang oplever deltagerne museets samlinger. Der forklares og samtales om oplevelserne undervejs. Den næste kursusgang er en 3-timers workshop, hvor deltagerne selv kan arbejde med kunst i museets værksted.



Aalborg Teater

To kursusgange. På første kursusgang introduceres deltagerne til teatrets forestillinger. Hvad sker der før, under og efter en forestilling? Deltagerne får indsigt i skuespil. Hvordan fungerer kroppen og hvordan bruger skuespillere kroppen via udtryk, signaler og kropssprog. Om muligt får deltagerne tilbud om at overvære prøver på teatret. Deltagerne skal ikke selv spille skuespil.



Naturvejleder

En kursusgang. Forløbet med "Kulturvitaminer" afsluttes med en guidet tur af Aalborg Kommunes naturvejleder.

Afhængig af årstid gives ideer og introduktion til alle de naturoplevelser, som kan opleves i Aalborg Kommune.



Kulturkoordinator

Kulturkoordinatoren Mikael Odder Nielsen er deltagerens kontaktperson, kursisternes anker og følger med rundt til alle aktiviteterne. Han noterer frafald, samler erfaringer op og tager hånd om deltagerne. Mikael er uddannet i musikvidenskab og har stor erfaring med arbejdet med sårbare mennesker.

Kulturkoordinator:

Mikael Odder Nielsen

Center for Mental Sundhed

Sundheds- og Kulturforvaltningen
Sohngårdsholmsvej 2, 2. sal
9000 Aalborg

Mobil: 2520 1924
mikael.odder@aalborg.dk



Læs mere på:
www.aalborg.dk/kulturvitaminer

"Jeg har i det her forløb fundet ud af, at jeg nok aldrig bliver den jeg var før min sygdom, men at jeg kan leve med den"

"jeg har smilet hele dagen – det har jeg ikke gjort en lang tid"

"jeg overvinder noget, hver gang jeg kommer afsted"

"man bliver bare så glad af at synge"

"selvom jeg er træt, føler jeg mig samtidig mere frisk"

"nogle gange glemmer jeg helt at jeg er syg – i hvert fald imens vi er her"

Når Kurset er slut – Drop-in arrangementer

For at understøtte kursisternes positive udvikling og nye sociale relationer arrangerer Center for Mental Sundhed en gang om måneden et frivilligt fælles kulturelt tilbud for tidligere kursister. Kursisterne kan tage en ven eller familie-medlem med. Arrangementerne kan bl.a. være rundvisning i Nordkraft, Karolinelund, biografbesøg eller en byvandring for at kigge på nogle af de mange flotte gavlmalerier.

Henvisning til forløbet

Rådgiveren sender en henvisning til:

stresstilbud@aalborg.dk

Teksten i emnefeltet er "henvisning kulturvitaminer".

Oplys borgerens navn, CPR, telefonnummer og e-mailadresse.

Herefter ringes borgeren op af koordinatoren, som fortæller om "Kulturvitaminer" og besvarer spørgsmål. Koordinatoren sikrer, at deltageren er indstillet på at deltage i hele forløbet.

Dernæst sendes kursusprogrammet med oplysning om konkret mødedato og sted til borgerens e-boks. Ved kursets afslutning, får rådgiveren en tilbagemelding på, om kursisten har fuldført.

Hvis en deltager udebliver, starter på arbejde eller stopper

Hvis en deltager kommer i arbejde før kurset er slut, er borgeren velkommen til at fortsætte kurset, hvis dette kan aftales med arbejdspladsen. Rådgiveren får besked ved udeblivelse af en aktivitet eller hvis kursisten vælger at stoppe.



***"Jeg var motiveret bagefter
og var sådan fyldt op
med den gode rastløse energi
– kom nu, jeg vil gerne noget.
Jeg blev raskmeldt tre
måneder efter.
Og nu er jeg
jobsøgende igen"
(Kirsten 52)***

