

SKTF KULTUR

Kultur för ett friskare liv

– Jag botade min förkylning med en bok av Viveca Lärn



SKTF är ett fackförbund för offentligt och privat anställda tjänstemän med anknytning till kommun, landsting eller kyrka. Idag är vi 180 000 medlemmar. SKTF Box 7825, 103 97 Stockholm. SKTF Direkt 0200 778 778, fax 08 789 64 74, e-post sktf@sktf.se, www.sktf.se

SKTF

Att man mår bättre av att delta i kulturaktiviteter börjar bli allmänt känt, men att kunna lägga fram vetenskapliga bevis från arbetslivet där SKTFs medlemmar är huvudpersoner är dock helt nytt.



– Med rätt inställning till kultur blir ni snart frisk

SKTF har initierat och genomfört ett Kultur i arbetslivet – projekt (KIA) i Västerbotten, Kultur för ett friskare liv finansierat med bidrag från Statens Kulturråd, försäkringsbolaget FörenadeLiv, Västerbottens läns landsting samt från SKTF centralt och regionalt.

Projektet har drivits av SKTF i samarbete med en grupp välrenommerade forskare inom socialmedicin och konstkultur som SKTF har knutit till projektet. Landets ledande forskare på området kultur och hälsa, professor emeritus Lars Olov Bygren har ansvarat för den vetenskapliga delen av projektet. Slutresultatet förväntas enligt forskarna att få stor uppmärksamhet både i svenska och internationella vetenskapliga och fackliga sammanhang.

Västerbottenprojektet som pågått i olika etapper i cirka två år avslutades den 15 september 2004 med en utvärderings-

dag på Medlefors folkhögskola i Skellefteå. Den vetenskapliga rapporten är ännu inte publicerad i sin helhet. Den kommer senare att redovisas på både svenska och engelska. Versionen på engelska förväntas bli publicerad i ansedda internationella vetenskapliga tidskrifter. Hittills har projektet kontinuerligt bevakats av både TV, radio, dags- och fackpress. Intervjuerna har varit många både med forskningsledaren Lars-Olov Bygren och deltagare i projektet, som har spämt över praktiskt taget alla konstområden. Ett stort antal konstnärliga yrkesutövare har medverkat.

Samarbete med kulturinstitutioner

Samarbetet med olika kulturinstitutioner har varit en naturlig del i projektet som omfattat kontakter med både musikinstitutioner, teatrar, konstmuseer, bibliotek, filmmakare med

flera. Såväl inspirationsdagar som olika delprojekt med gruppaktiviteter på olika konstområden har ägt rum både i Umeå, Lycksele och Skellefteå. Inte mindre än 352 personer har aktivt deltagit i skilda delar av projektet. Många av dessa har uttryckt intresse för att fortsätta med kulturaktiviteter, sannolikt i samarbete med studieförbunden.

SKTF-medlemmarna i Västerbotten har varit målgruppen och har deltagit med stor entusiasm i projektet. Modellen kommer att kunna användas i SKTFs framtida utvecklingsarbete för ett friskare arbetsliv. Det är första gången man direkt i arbetslivet har bedrivit forskning angående kulturens inverkan på hälsa och välbefinnande för arbetstagare och det är SKTF som tagit initiativet till ett nytt sätt att bekämpa och förebygga ohälsa i arbetslivet och genom kulturupplevelser öka medlemmarnas välbefinnande. Projektet är således unikt och har betydelse inte enbart för arbetsmiljön och kultursektorn utan även för samhället i stort.

Ökad vitalitet och fysisk hälsa

Resultaten ger tydliga indikationer på att de SKTF-medlemmar som deltagit i projektet känner sig friskare, mår bättre och har avsevärt ökad vitalitet och fysisk hälsa.

Vissa tecken tyder också på att immunförsvaret påverkas i positiv riktning vilket innebär att deltagande i kulturaktiviteter till och med kan motverka tumörsjukdomar.

På olika fronter försöker man idag som bekant bromsa den skenande sjukfrånvaron i arbetslivet både från facket sida och ända upp på regeringsnivå. Västerbottenprojektet ligger helt i linje med denna strävan att vända trenden. Forskningsresultaten förstärker de nya tankegångar om kulturens betydelse för hälsan som bland annat förts fram av Kulturdepartementet och före detta statsrådet Marita Ulvskog.

SKTF välkomnar de nya forskningsrönen i Västerbottenprojektet och hoppas att analysen av dessa ska bana väg för en otraditionell och ny metod att lösa problemet med sjukfrånvaron i arbetslivet.



– Har patienterna rätt inställning till vikten av kultur?

STKUI-04



– Vårt motto är ”kultur mot ohälsa”

Så här genomfördes projektet

Bakgrund

Hösten 2002 träffades SKTF-styrelsen i Västerbottens läns landsting för att planera ett projekt med syfte att undersöka vad man från avdelningens sida kunde göra för att minska ohälsan i arbetslivet. Idén var att med kulturupplevelser försöka att vetenskapligt bevisa att vi blir friskare och mår bättre av kultur.

Deltagande i kulturaktiviteter har visat sig ha en avgörande effekt på människors hälsa, välbefinnande och livslängd. Med utgångspunkt från detta faktum hade medlemmarna inom Västerbottens läns landsting beslutat att med kulturupplevelser försöka motverka stress och andra arbetsskador. Initiativet var ytterst befogat då till exempel siffran för utbrändhet bland

SKTFs medlemmar ökat kraftigt. Nedskärningar och omorganisationer tar sig ofta uttryck i otrygghet, olustkänslor och en rädsla för att inte rätta till och i vissa fall förlora jobbet. I dagsläget befinner sig också avdelningen mitt uppe i sin mest omfattande omorganisation någonsin.

Att denna idé föddes just i Västerbottens läns landsting berodde också på att här fanns ”landets sämsta hälsa” och från politikernas sida hade man beslutat att vända utvecklingen från att ha den högsta långtidssjukfrånvaron i landet till att få ”världens bästa hälsa 2020”.

Eftersom projektet ansågs unikt och intressant beviljades landstingsavdelningen projektbidrag från Statens Kulturråd vid två tillfällen. Kostnaderna i projektet har främst gått till tester, forskarmedverkan, kulturaktiviteter samt forskningsadministration.

Inför den andra etappen fick projektet också bidrag från försäkringsbolaget FörenadeLiv samt från SKTF centralt.

Syfte och genomförande

SKTF-avdelningen ville i samarbete med forskare och kulturarbetare kartlägga den egna arbetsmiljön, det vill säga göra en enkätundersökning om tillståndet på arbetsplatsen. Med dessa erfarenheter som underlag skulle, under ledning av ett antal "faddrar" bestående av kulturarbetare och -forskare, mindre grupper på fem till tio personer regelbundet besöka kulturinstitutioner som museer, bibliotek, teatrar samt gå på konserter, konstutställningar et cetera och på det sättet bli delaktiga i det regionala och lokala kulturlivet.

Arbetsgivaren ställde sig positiv till genomförandet av projektet genom att bland annat vara generös då det gällde till exempel att ge möjligheter för arbetstagarna att delta i vissa aktiviteter på arbetstid. Man var också villig att agera dörröppnare och göra kulturinstitutionerna tillgängliga för projektdeltagarna.

Förarbete och projektgrupp

Projektplaneringen har föregåtts av bildandet av en lokal/regional projektgrupp. (Se nästa sida)

En gedigen förankringsprocess har ägt rum i kontakter med arbetsgivare, forskare och representanter för kulturlivet. En upptaktsdag då projektet presenterades lockade 140 deltagare från hela Västerbotten, vilka fick delta på betald arbetstid. Information om projektet gavs också vid avdelningens årsmöte i mars 2003.

Målsättning

Projektet ska stimulera arbetstagare inom Västerbottens läns landsting vid sjukhusen i Umeå, Skellefteå och Lycksele att inse värdet och betydelsen av kulturupplevelser för hälsa och välbefinnande. Kultur kan bli en brygga till ett bättre och friskare liv.

Enkät

En enkät (SF 36) skickades ut till avdelningens medlemmar, cirka 1 500 personer, för att ta reda på arbetstagarnas egna upplevelser av arbetsmiljön och hur de mår när projektet börjar. Vi fick in 300 svar. Då de geografiska avstånden är stora i Västerbotten, erbjöds medlemmar att delta i olika etapper. På så sätt fick vi också tillfälle att jämföra gruppernas hälsotillstånd med varandra. Etapp 1, startade våren 2003 med cirka 50 medlemmar som tillhör Umeåsektionen och etapp 2, startade hösten 2003 också den i Umeåsektionen, även här med cirka 50 deltagare. Frågorna sammanställdes i samarbete med en forskningsgrupp under ledning av professor emeritus Lars Olov Bygren. Många andra forskare och experter på kulturens område involverades i studien.

Fadderverksamhet och kulturaktiviteter

Varje grupp träffades vid åtta tillfällen – en gång i veckan tillsammans med faddrar. Följande kulturaktiviteter fanns att välja på under våren i Umeå:

+ Film på biograf

Två typer av filmer visades valda av filmfestivalens ledning Tom Palmen och Britta Amft, som introducerade filmerna och samtalade med deltagarna direkt efter visningen.

+ Konst på Bildmuséet

Introduktion av konstintendent Lisa Lundström. Därefter samtal med deltagarna om reaktioner och preferenser.

+ Levande musik

Besök på opera, konsert, och andra musikhändelser. Anders Lundström, fil mag introducerade och följde med gruppen.

+ Körsång

En sångkör övade en gång per vecka under ledning av musikdirektör Johannah Johansson. Kören avslutade med en egen konsert i Landstingshuset.

+ Konst på arbetsplatsen

Två typer av målningar valdes ut av professorn i konsthistoria Sven Sandström och docenten i psykosocial medicin Britt-Maj Wikström. Tavlorna hängdes i medlemmens arbetsrum och samtal genomfördes regelbundet om konstverken.

+ Slutresultat

Forskningsresultaten talar sitt tydliga språk. En stimulerad grupp, det vill säga kulturaktiva jämfördes med en icke stimulerad grupp. Siffrorna visade stora skillnader mellan den stimulerade gruppen och den icke stimulerade. Slutsatsen var att kultur medför större välbefinnande, betydligt högre vitalitet, bättre social funktion och bättre fysisk hälsa. Immunförsvaret förbättrades och deltagarna kände sig mer stimulerade och gick gladare till jobbet.

+ Utvärderingsdag

Den 15 september 2004 genomfördes en utvärderingsdag vid Folkhögskolan i Medlefors, Skellefteå. Deltagarnas egen utvärdering visar att projektet medfört många positiva upplevelser som på ett eller annat sätt inneburit en uppfyllelse av förväntade resultat. Man deklarerade bland annat att man kände ett större välbefinnande och större gemenskap i arbetet samt att man utvecklat den egna kreativiteten. Många ville fortsätta att pröva andra kulturaktiviteter.

Forskarteamet

- **Lars Olov Bygren**, läkare, professor emeritus i socialmedicin. Forskning bland annat om sambandet konstkultur-hälsa.
- **Sven Sandström**, professor emeritus i konsthistoria. Forskning bland annat i konstpreferenser och sambandet konstkultur-hälsa.
- **Britt-Maj Wikström**, docent i psykosocial medicin. Forskning om sambandet konstkultur-hälsa och användningen av konst i vårdutbildning och i samtalsmetodik inom vården.
- **Boinkum Benson Konlaan**, Dr Med SC, lektor vid vårdskola. Forskning om sambandet konstkultur-hälsa.
- **Gösta Weissglas**, professor i kulturgeografi. Forskning bl a om kulturens roll i det robusta samhället.
- **Sven-Olof Andersson**, med dr, distriktsläkare, körledare, lektor vid Umeå Universitet.
- **Lars Nyberg**, professor i psykologi. Forskning om minnet.
- **Ann-Brith Karlsson**, friskvårdskonsulent, projektassistent. Forskning om patientundervisning.

Projektgrupp

- **Anna-Lena Danielsson**, SKTFs förbundsstyrelse.
- **Karl-Gustav Forsberg**, avdelningsordförande, Västerbottens läns landsting.
- **Jan Sundling**, utbildningsansvarig i Västerbottens läns landstingsavdelning.
- **Anette Sundström**, SKTF-centret i Luleå.
- **Veronica Magnusson**, SKTF-centret i Luleå.
- **May-Britt Carlsson**, kulturkonsult och journalist, fd kulturchef, TCO.
- **Ewa Henriksson**, projektledare/koordinator, SKTF-centret i Stockholm.

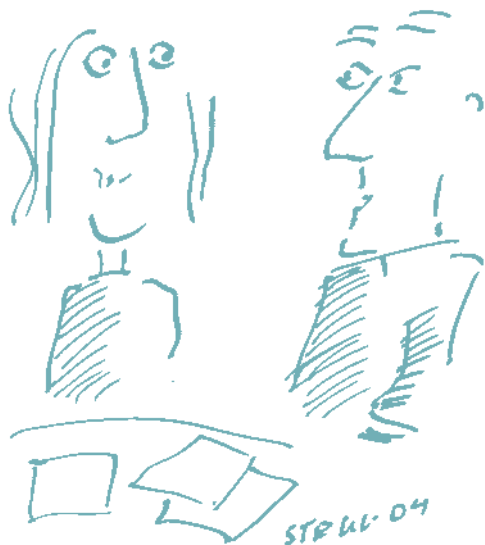
– Bara tanken på kultur
gör mig hög



Lars Olov Bygren

Kultur, fack och forskning för ett friskare arbetsliv

Begreppet kultur kan definieras på många sätt. Enligt den vida definitionen innefattas i begreppet en populations alla tankar, handlingar och omgivande förhållanden, allt det som människan har, gör och tänker. Historiematerialistiskt definieras det som interaktionen mellan sociala och ekonomiska förhållanden, tankemönster och individer. I det synsättet räknar



– Kulturcirkeln, kostcirkeln och cirkulationsträning.
Tre viktiga existensiella cirklar

man med delkulturer och subkulturer till exempel kvinnokultur, arbetarkultur, invandrarkultur, kriminell subkultur et cetera. Ibland inskränker forskningen kulturbegreppet till tänkan-det. Kulturen består i så fall av de meningssystem som ger ordning och inriktning i människans liv. Det ligger nära det estetiska kulturbegreppet enligt vilket kulturen uttrycker en mening om tillvaron bortom det materiella. I fortsättningen avses med termen "kultur" musiken, bilden, föremålet, scenkonsten, skönlitteraturen d.v.s. konstkulturen.

Att vidga och fördjupa deltagandet i kulturlivet är en viktig del i all kulturpolitik (UNESCO 1996; *The European Task Force on Culture and Development* 1997). Den statliga kulturpolitiken engagerar i sin tur andra statliga områden på regional och lokal nivå, landsting och kommuner. En viktig insats görs i fackföreningslivet och särskilt SKTF, som bland annat organiserar tjänstemän inom kommuner och landsting, har varit föregångare både vad avser aktioner och i att medverka till värderingar och evalueringar av aktionerna.

Deltagande i kulturlivet

De stora skillnaderna i kulturkonsumtion finns mellan låg-

och högutbildade. Under ett år har till exempel 24 procent av dem i åldern 25 – 74 år som har enbart folkskola/grundskola gått på bio någon gång mot 69 procent av dem med eftergymnasial utbildning. Något mindre skillnad mellan hög- respektive lågutbildade finns i fråga om teaterbesök, besök på museer och bibliotek. Skillnaden är liten i fråga om konsertbesök då det gäller annan musik än jazz eller klassisk musik.

Effekter för individ och samhälle

Ett samhälles eller en grups förmåga att återgå till normalt liv efter katastrofer, omorganisationer, svårigheter brukar kallas dess resiliens (*Ministry of the environment 2002; Bygren et al 1997*). Den hänger delvis samman med människornas hälsa och eftersom deltagande i kulturlivet kan ha en del i befolkningens hälsa kan det tänkas inverka på resiliensen. Man kan i varje fall se att människorna ofta har ansträngt sig för att bibehålla det kulturella utbudet under krig och andra katastrofer. Exempel på det fanns vid belägringen av Leningrad under andra världskriget och ett senare exempel är kulturutbudet under Sarajevos omringning. Konstkulturen visar sig på det sättet vara ett basalt behov.

Befolkningsstudier visar att dödligheten är lägre i åldrarna upp till 70 år bland dem som ofta deltagit i kulturella evenemang, besökt museer och konstutställningar. Det gäller oavsett ålder, kön och sjuklighet i utgångspunkten och oavsett fysisk aktivitet, rökning, socialt nätverk et cetera (*Bygren et al 1996*). Deltagande i kulturlivet och hälsan följs dessutom åt oberoende av tidigare kulturvanor. Ökat deltagande åtföljs av bättre upplevd hälsa och minskat deltagande omvänt av en försämrad hälsa (*Johansson et al 1998*).

Andra dokument om kulturens hälsofrämjande verkan kommer från sjukvården och äldreården. Man använder sig på många håll till exempel av musikterapi vid smärttillstånd och dansterapi vid behandling av koncentrationssvårigheter och överaktivitet. Konststimulering används vid psykosomatiska tillstånd och inom äldreården (*Wikström 1998*).

Psykodrama är en terapiform som utgår från en individs psykologiska problem. I sociodrama bearbetas som regel sociala problem. I båda fallen gestaltas situationen i dramatisk form. En rad olika tekniker har utvecklats för att deltagarna skall få insikt i det aktuella problemet. Främst av dessa är rollbyte, som ger individerna möjlighet att se situationen ur ett nytt perspektiv. Dramametodiken ger även deltagarna möjlighet att träna in nya och mer fruktbara förhållningssätt. Det har använts för att minska konflikter hos ungdomar, terapeutiskt och pedagogiskt (*Berglind 1998*).

Sambandet mellan kulturdeltagande och hälsa kan illustreras med att de med enbart grundskola/folkskola som sällan

utnyttjar kulturutbudet har till 59 procent en god självupplevd hälsa mot 76 procent hos högkonsumerande med samma korta utbildning. Personer med postgymnasial utbildning som sällan utnyttjar kulturutbudet har till 79 procent god hälsa mot 89 procent bland dem med samma långa utbildning (*Nationella Folkhälsokommittén 1998*). Den extra hälso-bonusen av kulturell stimulans uppträder alltså i minst lika hög grad bland korttidsutbildade.

Överdödligheten bland dem som sällan deltar i kulturlivet är ännu tydligare än översjukligheten. Deras förutsättningar och liv skiljer sig från dem som ofta får stimulansen från kulturutbudet men även bortsett från inkomst, utbildning, socialgrupp, socialt nätverk, rökning och motionsvanor kvarstår den tydliga överdödligheten (*Bygren et al 1996*).

Mekanismerna

Mekanismerna för påverkan av konst, musik, teater mm har diskuterats inom flera områden. Enligt psykoanalytisk teori är symboliseringsförmågan av central betydelse för hälsoutvecklingen hos en individ. En gynnsam effekt av konstupplevelsen enligt psykoanalytisk teori är också den "vikarierande" upplevelsen av händelser och känslor.

Enligt en annan teori, arousal-teorin, uppnås hälsoeffekter av den förhöjda uppmärksamheten hos åskådaren. Den uppnås genom ljud, associering med död eller sex, genom överraskning eller nya grepp, irregularitet, asymmetri. Enligt kommunikationsteorier beskrivs den inre verkligheten bäst av konstnärliga symboler som gör känslolivets struktur förståelig (*Spencer 1997*).

Biologiska mekanismer kan påverka oss på flera plan. Verbalisering av traumatiska upplevelser ökar antikroppssvaret vid vaccination (*Berry 1993*) och immunförsvaret ökar hos människor med HIV (*Petrie et al 2004*). Också djurförsök visar att mekanismerna kan vara immunregulatoriska. En annan mekanism är att receptorer för stresshormon i hjärnan kan påverkas. På människa skulle det betyda minskad risk för depression och minnesstörningar (*Seckl & Olsson 1995*). Det har visat sig att det inte bara hos djur utan också hos människan nybildas celler i ett viktigt centrum i hjärnan för minne, inlärning och sinnesstämning (*Eriksson et al. 1998*). De nybildade cellernas överlevnad främjas av miljöstimulering (*Kemperman et al. 1998*). Det är sedan länge känt att också antalet nervutlöpare i hjärnan ökar och antalet förbindelser mellan nervcellerna vid miljöstimulering (*Kolb 1995*). Sammanfattningsvis finns det inom flera forskningsfält redan förklaringar till att kulturell stimulering kan öka vitaliteten, motståndskraften och återgångsförmågan vid trauman av vitt skilda slag (*Konlaan 2000*).

SKTFs kulturprojekt

I ett randomiserat kontrollerat försök bland medlemmarna i Umeå-sektionen i Landstinget i Västerbottens län erbjöds de att delta i kulturella aktiviteter och hälften randomiserades till deltagande under vår och förhöst, hälften under hösten. En jämförelse mellan dem som enligt utlottningen deltagit redan under vår- och förhöst och dem som då ännu inte gjort det visade att de som deltagit under vår- och förhöst jämfört med dem som ännu inte börjat sitt deltagande rapporterade en förbättrad vitalitet (pigg och stark, full av energi, inte utsliten, inte trött).

De som njutit av film, musik, konst eller själva sjungit i kör rapporterade en större förbättring av allmänna hälsan (allmänt, mindre sjuk än andra, lika frisk som dem jag känner, hälsan blir inte sämre, hälsan är utmärkt). Den fysiska hälsan förbättrades också mera bland dem som deltagit i kulturella aktiviteter jämfört med dem som ännu inte gjort det (springa, lyfta, sporta, bära, gå uppför trappa, böja sig, promenera). Enligt teorin ska immunsystemet påverkas. Hos dem som deltog i kulturella aktiviteter ökade ett proteinämne i blodet som har med immunsystemet att göra (IgA) medan det minskade hos dem som ännu inte börjat sitt deltagande.

Det sociala livet påverkades mindre av hälsoproblemen (hälsoproblem i mindre grad stört umgänget med anhöriga, vänner, grannar eller andra). Upplevelsen av arbetslivet visade en tendens att påverkas. De som deltagit i de kulturella aktiviteterna tyckte oftare att de fick använda sin kompetens i arbetet och gick oftare med glädje till arbetet.

Fakta om resultatet

SKTFs randomiserade och kontrollerade försök bland medlemmarna i Västerbottens läns landsting som deltog i kulturaktiviteter en gång i vecka under åtta veckors tid visade följande nettoresultat*:

Allmänna hälsan	+ 8%
Vitaliteten	+ 15%
Fysisk kroppslig hälsa	+ 6%
Krämporna minskade, mindre social återverkan	- 20%
Immoglobulin (IgA) (immunförsvaret)	+25%

Dessutom upplevde medlemmarna att man fick använda sin kompetens bättre och man gick med större glädje till arbetet.

* Med nettoresultat avses en lägre procentsats än den ursprungliga, eftersom effekten av "uppmärksamheten" med mera, då har räknats bort.

Sven Sandström

Konst på arbetsplatsen

Sven Sandström är professor emeritus i konsthistoria och har bland annat forskat kring sambandet mellan konstkultur och hälsa.

Fem anställda på sjukhuset i Umeå fick under tiden april–augusti 2003 sina arbetsrum berikade med högklassig originalkonst. Tre av dessa fick nya verk på rummen samtidigt med att fyra ytterligare deltagare fick konstverk på sina rum, och behöll dessa hos sig under tiden september 2003–april 2004. De fick vid flera tillfällen under tiden besök som samtalande med dem om verken.

Antalet deltagare var som högst sju, varav tre under sammanlagt åtta månader. Individuella faktorer som kunde förväntas inverka var synnerligen stort. Arten av insats är ny, och behovet av uppslag och vägledning är uppenbart. Bearbetningen av de individuella fallen fortsätter att avkasta en mångfald teoretiska frågeställningar och praktiska indikationer och uppslag rörande arten av påverkan et cetera.

Viktiga indikationer av kvantitativa bedömningar gick att göra även om materialet är för litet för att ge möjlighet för generella slutsatser. Betydelsefulla är de inte minst med hänsyn till framtida kompletteringsmöjligheter.

Uppmärksamheten har å ena sidan inriktats på deltagarnas förhållande till konstverken, hur de uppfattade dem, vad de ansåg sig få utav dem, och i vilken mån de själva kunde ha påverkats av konsten och samtalen. Å andra sidan inriktades den på hälsoförhållanden och möjliga effekter samt på uttryck för den arbetssociala situationen.

Tre av dem i första omgången upplevde att arbetsledning- en blivit bättre sedan man började.

Tre av de fyra i andra omgången menade däremot att denna blivit sämre. Av första omgångens deltagare upplevde tre (inte alla samma som ovan) att arbetsglädjen ökat. I den andra omgången hade endast en den uppfattningen.

Vid bearbetningen av enkät/testmaterial från insatserna framgår det tydligt att flertalet deltagare upplevt perioden som problematisk; i flera fall kan man avläsa markanta stämningsväxlingar. Samtidigt är gensvaret på konstinsatserna genomgående positivt, i flera fall har ett verkligt engagemang utvecklats (Några av bilderna fick på begäran stanna kvar tills vidare).

De estetiska testerna visar att fem av de sju deltagande i viss mån ändrat drag i sina smakmönster mot större mottaglighet för komplexa och oregelbundna former, och själv ritade mer obesvärat och kreativt.

Hur djupgående och bestående sådana små förändringar

är vet vi inte. Fyra av de sju fallen beledsagas de av en uppmätt stigande vitalitet. De avsedda förändringarna vittnar om en mental aktivitet i förhållande till dessa konstverk som stimulansfaktorer.

I två fall kan man finna att den aktiviteten varit ganska stor, medan vitalitetskurvan gått ner respektive en nedstämning redovisats i skattningen av det egna sinnestillståndet. Det finns alltså skäl att reflektera vidare såväl över direkta stimulans effekter förbundna med en verksam konstinsats, som över möjligheter att upplevelsen kan ha kompensatorisk betydelse.

Som vidare material för sådana överväganden kan noteras att deltagarna redovisade en upplevelse av 10 procent minskning av den egna kontrollen över arbetssituationen under perioden, då arbetsbelastningen skattades som 7 procent högre medan stimulansen i arbetet minskade med 5 procent. Dessa skattade förändringar motsvarades inte av någon genomsnittlig ändring i den upplevda hälsan.



– Gör en tavla på jobbet och må bra!

Karl-Gustav Forsberg

Kultur ny metod för bättre arbetsmiljö

”Kommer vi att orka med det här” var avdelningsordförande Karl-Gustav Forsbergs spontana reaktion då idén till det fackliga forsknings- och kulturprojektet ”Kultur för ett friskare liv” började diskuteras i SKTFs landstingsavdelning i Västerbotten. Man tyckte man hade det tillräckligt bekymmersamt med en stor omorganisation inom landstinget och den högsta sjukfrånvaron i landet. Samtidigt innebar projektet en möjlighet att syssla med någonting positivt som en välbehövlig motvikt till alla våra problem som skulle lösas. Förväntningarna var att kanske ett 50-tal medlemmar skulle nappa på erbjudandet och man gjorde bedömningen att man skulle klara av det, berättar Karl-Gustav.

Överraskningen blev stor då inte mindre än 350 medlemmar ville vara med. Helt nya medlemsgrupper sökte kontakt med facket – medlemmar som aldrig varit på medlemsmöten eller andra fackliga aktiviteter.

Med facit i hand kan man konstatera att projektet blev inledningen till ett nytt sätt att bedriva fackligt arbete och att tackla t ex arbetsmiljöproblemen med nya metoder.

Karl-Gustav Forsberg, som har egna erfarenheter av forskningsarbete, menar att den här forskningen är intressant genom att man använt andra stimuli än de vanliga för att mäta fysiologiska aspekter, det vill säga kultur istället för testcykel. Att kunna visa upp väl underbyggda forskningsresultat ger också en annan dignitet åt det arbete facket utför, säger Karl-Gustav Forsberg.

Projektet innebär en ny erfarenhet för våra förtroendevalda och andra medlemmar hur man kan arbeta med grundläggande fackliga frågor med nya perspektiv och samband mellan kultur och hälsa.

SKTFs landstingsavdelning i Västerbotten har tagit forskningsrönen på allvar och bjuder t ex i anslutning till det kommande årsmötet medlemmarna på en föreställning av Juloratoriet på Norrlandsoperan. Avdelningen har bokat 200 biljetter. De positiva reaktionerna från medlemmarna som deltagit i projektet har resulterat i att avdelningen i fortsättningen kommer att försöka att satsa på kulturaktiviteter som en naturlig del i det fackliga arbetet. Detta gör vi för medlemmarnas bästa och för att öka intresset för facket säger Karl-Gustav Forsberg.

AnnMargret Persson

Konst kan läka

SKTF-medlemmen AnnMargret Persson som deltog i en grupp som gick på konstvisningar i Umeå, talar med värme och glädje i rösten om sina upplevelser i bildkonstgruppen.

AnnMargret var sjukskriven efter en hjärnblödning då hon gick med i projektet. Hon hade förlorat både närminne och sifferminne.

– Jag var egentligen inte särskilt konstintresserad, berättar hon, men gjorde en fantastisk upptäckt redan efter första besöket på bildmuseet. Jag kunde plötsligt med min hjärna komma ihåg hur varenda tavla såg ut och hur de hängde i museet. Denna upptäckt betydde oerhört mycket för mig i min situation och gav mig ett nytt hopp om tillfrisknande från sviterna efter hjärnblödningen. Jag är övertygad om att möjligheterna att få betrakta och uppleva bildkonst i samband med projektet positivt påverkat min tillfrisknandeprocess, konstaterar hon.

Mitt intresse för konst av olika slag har också ökat. Gruppen fick tillfälle att se flera utställningar och vi fick bekanta oss med både skulptur, måleri, foto och videokonst.

Vi gjorde bland annat ett besök i Umedalens skulpturpark där vi mötte både spännande och roliga installationer. Jag minns också speciellt en dramatisk installation som blev en så påtaglig och stark upplevelse för oss alla efter den 11 septemberkatastrofen i New York.

Behovet av att titta på konst har både väckts och stärkts hos många deltagare i projektet. Idag ser jag och upplever konst på ett helt annat sätt än tidigare. Jag vågar till och med ensam slinka in på ett konstgalleri vilket jag inte gjorde tidigare. Vi har planer på att samla gruppen igen och vill träffas åtminstone en gång i månaden för att se på konst, berättar AnnMargret. Hon understryker att deltagande i bildkonstgruppen helt enkelt innebar ett stort lyft i tillvaron.

Birgitta Larsson

Konst är att mötas

I Skellefteå ledde Birgitta Larsson som fadder en grupp som träffades åtta gånger för att se på konst. I stadsbiblioteket inryms Anna Nordlandermuseet med en samling konstverk av stadens egen dotter, Anna Nordlander. Hon föddes 1843 och dog i lungsot bara 36 år gammal. Trots sin korta levnad lämnade hon efter sig en förhållandevis stor produktion. Hon var en av de första kvinnorna i Sverige som gick på Konstakademien och hon studerade även i Bryssel och Paris.

I samlingen finns både porträtt, landskapsmålningar och även samiska motiv. Anna Nordlandermuseet är idag ett kvinnokonstcentrum som omfattar ett 200-tal konstverk av kvinnliga konstnärer.

I konstgruppen i Skellefteå ingick bland andra tandsköterskor inom Folkvandvården och SKTF-medlemmar från andra arbetsplatser inom landstinget. Träffarna startade alltid med samtal omkring en kopp kaffe. De flesta kom direkt från arbetet och det var viktigt att få den andhämtningen innan man gav sig i kast med de olika teman som behandlades under de åtta veckorna, säger Birgitta Larsson.

Vi besökte de utställningar som pågick på museer och gallerier. Syftet var att förmedla konstupplevelser och man hade också mycket roligt tillsammans, berättar Birgitta. Det var lätt att få igång samtal om de olika konstverken och det rådde ingen brist på synpunkter.

Man gjorde även alteljäbesök hos konstnären Wei Stålberg-Öhgren som berättade och visade bland annat olika grafiska tekniker. Deltagarna fick även stifta bekantskap med modern konst i form av installationer och videokonst. Den offentliga konsten i Skellefteå diskuterades vid en stadspromenad.

Birgitta Larsson upplevde som fadder en glad och god stämning och en varm gemenskap i gruppen. Deltagarna uttryckte vid flera tillfällen sin uppskattning att SKTF som facklig organisation "kostade på" sina medlemmar sådana viktiga möten med konst och kultur.

Den sista träffen hölls hemma hos Birgitta som då visade den egna konstsamlingen som bland annat omfattade många konstverk av Birgittas moster, konstnären Bertha Hansson.

Jan-Olov Wiklund

Film som gav mersmak

Det var med blandade känslor av skräck och förtjusning som medie- och filmpedagogen Jan-Olov Wiklund tog på sig fadderskapet för en grupp på 25 SKTF-medlemmar i Skellefteå som skulle ägna sig åt film. De flesta i gruppen var medelålders kvinnor med helt andra erfarenheter och bakgrund än han själv hade. Det kändes som ett litet vågspel att göra filmvalet som också i viss mån begränsades av utbudet på orten, berättar Jan-Olov.

Inför varje filmvisning berättade han något om filmens skapare, genre etc. Filmerna representerade olika kategorier som komedier, dramakomedier, tungt drama, krigsfilm, skräckfilm et cetera. Romantiska komedier är ofta populärast och man chansar i allmänhet inte när man går på bio utan man väljer det man känner till, säger Jan-Olov. Därför var det extra viktigt att fundera noga över valet av filmer. Farhågorna besannades också, då enbart urvalet startade diskussioner i gruppen som fick se filmer man själv kanske inte skulle ha valt. Det var också intressant att uppleva samtalen omkring filmen efteråt, vilka ägde rum vid efterföljande träff. Då hade intrycken mognat. Upplevelserna av filmerna skilde sig ganska mycket mellan medlemmarna i gruppen och gav upphov till fördjupade diskussioner om vad budskapet egentligen var.

Den enda film någon hade önskat slippa se var Michael Moores "Bowling för Colombine" om våldet i USA. Efter diskussioner förstod man dock så småningom varför även sådana filmer är viktiga för vår verklighetsuppfattning och för att upptäcka sambanden i samhället.

Mycket gick ut på att lära sig se och öka förståelsen för konstarten, säger Jan-Olov. Det var intressant att få visa olika typer av filmer för den här gruppen och ta del deltagarnas tankar och upplevelser. Jag lärde mig själv mycket av att höra hur de tänkte och resonerade. För mig var det också positivt att se att gruppen fick en ökad förståelse för annan filmproduktion än de vanliga klassiska Hollywood-filmerna, konstaterade Jan-Olov.

Det var också glädjande att erfara att en grupp skulle fortsätta att träffas en gång i månaden. Man hoppades också kunna starta en studiecirkel. Fadderskapet i Skellefteå gav mersmak, försäkrar Jan-Olov Wiklund, som gärna ställer upp igen om det blir aktuellt.

Rose-Marie Hägglund

Fortsätt sjunga!

– Jag tror det är bra för nacke och axlar och blodet syresätts så det pirrar i fingrarna – så uttryckte sig en deltagare ur körsångsgruppen i Skellefteå som hade sångpedagogen och musiklearen Rose-Marie Hägglund som fadder och ledare.

– Det var inga vana körsångare som kom med i vår grupp, berättar Rose-Marie och det var en utmaning både för mig och deltagarna. Vi startade alltid med en liten pratstund med fika då de flesta kom direkt från jobbet. Det uppstod snabbt en gemenskap i gruppen och alla var ungefär på samma nivå med samma förväntningar och ambitioner. Repertoaren som vi ägnade oss åt var mest visor, schlagers och kända melodier. Jag vill gärna arbeta med amatörer säger Rose-Marie och hjälpa dem att få ihop det pussel det är att sjunga tillsammans och även klara flerstämmig sång. Det upplevs som en seger för hela gruppen när det fungerar.

Jag åtog mig uppdraget som fadder för att det ingick i ett forskningsprojekt om kultur och hälsa. Det är min absoluta övertygelse att det är bra för hälsa och välbefinnande att sjunga. Hela gruppen vittnade också varje gång om att man kände sig piggare och hade mer energi när man gick hem än när man gick till repetitionerna. Det tar visserligen energi att sjunga men det ger samtidigt energi, konstaterar Rose-Marie.

Den gemensamma känslan att man musicerar tillsammans gör att man kommer närmare varandra i gruppen. Att blanda sina röster, att lyssna, känna och våga stimulerar och utvecklar flera sinnen.

Rose-Marie skulle gärna se att det bildades friskvårdskörer på arbetsplatserna och att man kunde få använda friskvårdstimmen till att sjunga i kör. Det skulle arbetsgivarna tjäna på. Det är mycket framsynt av facket att satsa på kultur för sina medlemmar och det är lika viktigt att sjunga som att motionera, menar Rose-Marie.

Hon kunde också berätta att några i gruppen skulle fortsätta att sjunga i andra körer. Den här gruppen kvinnor som vågade ge sig i kast med det okända var underbara, säger Rose-Marie, och beklagade att hon inte kunde fortsätta med gruppen på grund av tidsbrist.

Det var många skratt, några svordomar och mycket sång under de åtta gånger gruppen träffades. Deltagarna skrev en gemensam dagbok efter varje träff och den innehåller genomgående positiva omdömen och glädje över att ha vågat och klarat att sjunga i kör. Mitt enda budskap är, säger Rose-Marie: fortsätt sjunga!