

Kultur på Recept -Deltagare Guide

Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



RESPONSIVE PUBLIC SERVICES

Arts on Prescription



Introduktion av Kultur på Recept (KUR)

Kultur på Recept (KUR) är en modell som gör det möjligt för vårdpersonal eller andra remitterade system att hänvisa människor till en rad kreativa aktiviteter för att främja mental hälsa och social delaktighet.

KUR-Programmet sträcker sig över en 9 veckors period där deltagare ses 2 ggr i veckan och engagerar sig i kulturella aktiviteter utformade av kulturpedagoger som professionellt arbetar inom konstområdet konst, slöjd, konsthantverk och dans/rörelse. Deltagargruppen består av 8-12 personer i åldrarna 18 år och uppåt.

Deltagare och Målgrupp

KUR-programmet kan riktas till målgrupper med olika bakgrunder och erfarenheter, men med ett gemensamt kännetecken där individerna har lätt till medel psykisk ohälsa som stress, ångest eller depression samt även de som löper risk att utveckla psykisk ohälsa, till exempel på grund av ofrivillig ensamhet eller individer som står utanför arbetslivet.

KUR-programmet:

- Involverar grupper om 8-12 deltagare
- Består av 3 kategorier av aktiviteter som fokuserar på olika aspekter av konst och kultur, till exempel scenkonst, bildkonst, dans, rörelse och konsthantverk;
- Spänner över 9 veckor;
- Inkluderar 2 aktiviteter eller möten per vecka;
- Inkluderar aktiviteter/möten som varar 2 timmar.

KUR-programmet syftar till att skapa en trygg plats och bekväm miljö, så att deltagarna kan engagera sig fullt ut och få ut det mesta av aktiviteterna.

Det finns vetenskapliga bevis på positiva effekter av både passivt och aktivt engagemang i kulturella sammanhang. KUR-programmet ger deltagarna möjlighet att både utforska kreativt skapande/utformande, samt uppleva kulturella aktiviteter. Upplevelser av kultur kan vara aktiviteter som tex. se en utställning, föreställning, lyssna på musik, uppleva naturen, staden, läsa en text, lyssna på en historia.

Genom att erbjuda ett utrymme för kreativitet har deltagarna potential att fördjupa sig i aktiviteter som kräver koncentration och fokus. Engagemang genom aktiviteter ger möjligheter till fantasi, estetiska och känslomässiga uttryck, stressminskning och förbättrad självkänsla. Genom att delta i gruppaktiviteter kan deltagarna dessutom utveckla sociala kontakter och socialt engagemang med varandra, och genom miljöer de upplever tillsammans.

Huvudsyftet av KUR-programmet är att förbättra mental hälsa och välbefinnande bland målgruppen genom att:

- Öka självkänsla, självförtroende, känsla av kontroll och egenmakt.
- Minska ångest, depression, stress.
- Stärka motivation, mening med livet, hopp och optimism.
- Ökad umgängesförmåga och sociala kontakter, minska ensamhet och öka den bredare gemenskapen och samhörigheten.

KUR är ett 'diagnosfritt utrymme' för att närma sig individerna för vem de är, och ta bort fokus från de diagnoser de kan ha. Syftet är att skapa en öppensinnad miljö där individen känner sig trygg att uttrycka sig. Där allas unika behov och mål kan tillgodoses.