

Kultur på Recept - Program



Introduktion

Kultur på Recept (KUR) -Programmet är en metod som utvecklas i Interreg-projektet Kultur på Recept i Östersjöregionen.

Syftet med KUR-Programmet är att tillhandahålla goda förutsättningar för att etablera KUR-programmet för projektparterna. Målgruppen för KUR-programmet är beslutsfattare, nyckelpersoner och andra intressenter som med sin befogenhet ansvarar för att KUR-piloterna anpassas lokalt inom projektperioden.

KUR-programmet kommer att testas genom tre pilotomgångar i Danmark, Polen, Lettland, Tyskland och Sverige. Den slutliga versionen av KUR-programmet kommer att redigeras och göras tillgänglig för alla intresserade efter färdigställd utvärdering. En Deltagare Guide utvecklas också i programmet och tillkommer som komplement för alla pilotpartners.

KUR-programmet är generiskt och:

- återspeglar det senaste inom KUR-forskning och praktik;
- är nära anpassat till KUR-program som redan testats och implementerats i andra länder; Danmark, Sverige och Storbritannien;
- är överförbart och anpassningsbar till lokala förhållanden i Pilotländerna i Östersjöregionen: Danmark, Polen, Lettland, Tyskland och Sverige.

KUR-programmet har utvecklats i en gemensam process av alla projektparters för att säkerställa programmets regionala relevans.

1. Projektet "Kultur på Recept i Östersjöregionen"

Projektet "Kultur på Recept i Östersjöregionen" syftar till att utveckla och testa ett KUR-program som är avsedd att förbättra deltagarnas mentala välbefinnande genom regelbundna kulturaktiviteter i grupp miljöer. Detta tillvägagångssätt har visat sig ha positiva psykiska hälsoeffekter för individer med psykiska tillstånd som stress, ångest eller depression, lätt till medel psykisk ohälsa, och de som står i riskzonen att utveckla detta på grund av till exempel ofrivillig ensamhet. KUR-programmet är anpassningsbart till lokala villkor i pilotländerna, såsom folkhälsosystem och kulturinstitutioner.

2. Vad är Kultur på Recept (KUR)?

KUR är en modell för Aktivitets Recept (motsvarande till exempel böcker, utbildning, natur, fysisk aktivitet på recept) som gör det möjligt för vårdpersonal eller andra remitterade system att hänvisa individer till en rad kreativa aktiviteter för att främja deras mental hälsa och sociala delaktighet.

KUR-programmet syftar till att ge möjligheter för engagemang genom kultur, kreativt skapande för att forma en kreativ och trygg plats att vistas i. Syftet är också att ge individer möjlighet att hantera sina känslomässiga tillstånd och förbättra sin livskvalitet. Detta görs bland annat genom att skapa 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.

KUR är ett icke-terapiprogram. 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.

KUR-programmet är en tillgång för att utveckla deltagarnas kreativa sidor, förbättra mental hälsa, stärka social interaktion med syfte att höja deras övergripande välbefinnande.

3. Vilka typer av "kultur" kan användas i KUR-sammanhang?

1. Scenkonstaktiviteter såsom sång, dans och skådespeleri;
2. bildkonst, design och hantverk inklusive modellering, fotografi, sömnad;
3. digital konstverksamhet inklusive fotografi, animation och filmskapande;
4. litterär konst som läsning, kreativt skrivande och berättande;
5. kultur som att gå på museer, gallerier, konserter, samhällsevenemang, kulturfestivaler och föreställningar.
6. Grupper kan också göra andra aktiviteter och inspireras av naturen, staden och närmiljö.

➔ **Pilotprogrammet i Luleå/Boden kommer att fokusera på konstområdena konst, slöjd/hantverk, dans/rörelse.**

Det finns vetenskapliga bevis på positiva effekter av både passivt och aktivt engagemang i kulturella sammanhang. KUR-programmet uppmuntrar engagemang i båda typerna, gärna i kombination

4. Resultat av AoP-programmet för målgruppen

Huvudresultatet 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.

På sikt syftar projektet att bidra till att göra KUR till ett permanent erbjudande för ett stort antal medborgare och därmed skapa samhällspåverkan genom att t.ex. öka det psykiska välbefinnandet och minska besöken hos allmänläkare, remitterande vårdpersonal och primärvården. Eller sekundärvårdstjänster.

5. Deltagare och målgrupp

- KUR-programmet kan riktas till olika målgrupper med olika bakgrunder och erfarenheter och med olika behov och preferenser. Ett gemensamt kännetecken är dock att individerna har lätt till medel psykisk ohälsa såsom stress, ångest eller depression samt de som löper risk att utveckla psykisk ohälsa, till exempel på grund av ofrivillig ensamhet.

Målgruppen i projektet kan vara:

- Äldre vuxna som hanterar ensamhet och depression eller ångest i samband med åldrande eller förlust av relationer.
 - Unga människor som hanterar skol- eller karriärrelaterade psykiska problem.
 - Vuxna som kämpar med att balansera arbete och familjeliv, och de som har haft traumatiska upplevelser.
 - Uteslutningskriterier är deltagare under 16 år, främst på grund av etiska överväganden, samt personer med psykisk ohälsa kopplade till rus eller våld.
- ➔ **I pilotprogrammet Luleå/Boden är deltagarålder 18 år och uppåt.**

6. Innehåll och struktur för KUR-programmet

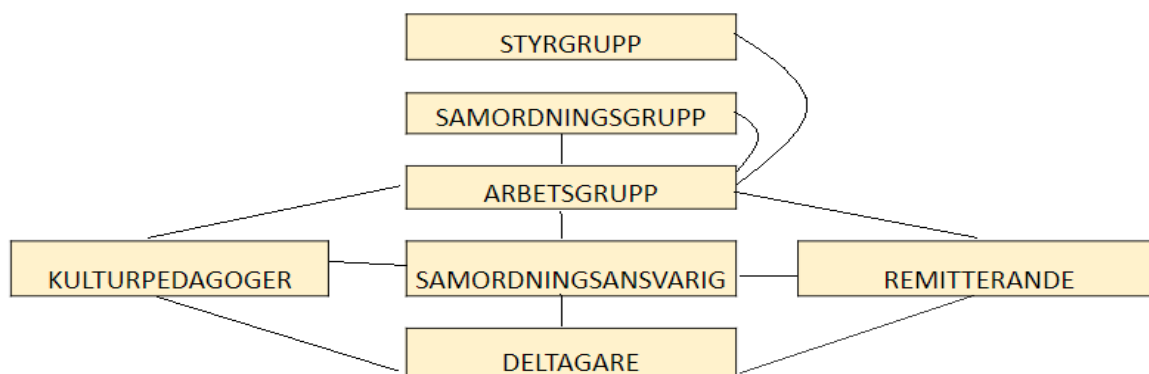
KUR-programmet:

- Involverar grupper om 8-12 deltagare
- Består av 3-5 kategorier av aktiviteter som fokuserar på olika aspekter av konst och kultur, till exempel scenkonst, bildkonst, dans, rörelse och litteratur;
- Spänner över 8 veckor;
- Inkluderar 2 aktiviteter eller möten per vecka under minst de första 4 veckorna och 1-2 aktiviteter under de återstående veckorna;
- Inkluderar aktiviteter/möten som varar 2 timmar.

KUR-programmet bör syfta till att skapa ett säkert utrymme och en bekväm miljö, så att deltagarna kan engagera sig fullt ut och få ut det mesta av KUR-programmet.

7. Organisatorisk ram

Lokala myndigheter som vill genomföra KUR måste sätta upp ett hållbart organisatoriskt ramverk. Figuren nedan illustrerar den föreslagna lokala projektorganisationen i KUR-programmet.



Varje lokal region, kommun etc. ska inrätta en tvärvetenskaplig styrgrupp och kan överväga att även inrätta en tvärvetenskaplig lokal arbetsgrupp.

Styrgruppen

Styrgruppen har en strategisk roll i programmet. Den ansvarar för att säkra organisationsstrukturen, främja samarbete och ge ledningsstöd till alla inblandade parter. Detta gör att den lokala arbetsgruppen kan fokusera på att implementera de praktiska aspekterna av det lokala KUR-programmet.

Det rekommenderas att chefer/ledare från berörda kommunala avdelningar eller regionavdelningar, samt ledare/chefer från berörda kulturinstitutioner/aktörer och remisskanaler ingår., samt politiker.

Arbetsgruppen

Arbetsgruppen består av medarbetare som ansvarar för att genomföra programmet lokalt. Arbetsgruppens funktion är att specifikt lösa praktiska uppgifter och utmaningar relaterade till programmet, och deltagare, samt att säkerställa samverkan över sektorer.

I arbetsgruppen bör det ingå nyckelrepresentanter från alla kulturinstitutioner/konstnärer och remisskanaler som spelar en aktiv och funktionell roll i genomförandet av programmet.

Samordningsansvarig

Varje kommun/lokal region ska utse minst en Samordningsansvarig. Den lokala Samordningsansvariga fungerar som den primära kontaktpunkten för inblandade parter och ansvarar för den löpande kontakten med deltagarna, arbetsgruppen, remisskanaler, pedagoger.

Samordningsansvarig hanterar processerna efter rekryteringen från beredningsgruppen, samarbetar i utvärdering och lokal kommunikation. Samordningsansvarig främsta uppgift är att utveckla förtroendefulla relationer och ge personligt stöd till deltagarna och är därför avgörande för att säkerställa att KUR-programmet löper smidigt. Deltagande på alla aktiviteter ingår också.

Den Samordningsansvarig hanterar processerna för utvärdering, lokal kommunikation och planering av aktiviteter i samarbete med remisskanaler och kultur- och konstfacilitatorer. Samordningsansvarig är också ansvarig för att utveckla förtroendefulla relationer och ge personligt stöd till deltagarna och är därför avgörande för att säkerställa att KUR-programmet löper smidigt. I vissa fall kan det övervägas att anlita en projektledare för att stödja Samordningsansvarig i de ledande uppgifterna såsom samordning av styrgrupp och arbetsgrupp.

→ I pilotprogrammet Luleå/Boden kommer en av projektmedarbetarna vara ansvarig på lika linje som en projektledare och ha det övergripande ansvaret för utformandet av workshop, kontakt med pedagoger, facilitatorer och struktur av programmet.

Kulturpedagog

Kulturpedagogen är professionell kulturarbetare som ansvarar för att gruppaktiviteterna genomförs med deltagarna. Kulturpedagogen ska ha F-skattsedel, eller kan också arbeta i KUR via en anställning som till exempel skola, kommun, bibliotek, museum, galleri, kulturinstitution eller annat.

Det är viktigt att kulturpedagogen är professionell och kan anpassa sina aktiviteter för att passa deltagarnas eventuella begränsningar. Workshops och aktiviteter planeras utifrån pedagogernas erfarenheter med godkännande från arbetsgruppen.

Kulturpedagogen är inte vårdpersonal; KUR-aktiviteterna bör inte omfatta konstterapi eftersom programmet inte erbjuder terapi.

Remisskanaler

Remisskanalerna ansvarar för att hänvisa potentiella deltagare till KUR-programmet och kan innefatta rehabkoordinatorer, socialsekreterare, läkare, primärvården, arbetsförmedlingen, försäkringskassan.

Urvalsgrupp

→ I pilotprojektet Luleå/Boden etableras en Urvalsgrupp/Beredningsgrupp som genom dialog med både de potentiella deltagarna och Urvalsgrupp/Beredningsgruppen kommer de i första hand att bedöma om individen potentiellt skulle ha nytta av att ta del av KUR-programmet. Representanter i Urvalsgruppen ska bestå av både personer från kommun, regionen och remisskanaler.

8. Projektets hållbarhet

För att säkerställa hållbarheten för KUR-programmet i Östersjöregionen krävs ett övergripande tillvägagångssätt som tar upp både integreringen av programmet i det offentliga systemet och fortlöpande stöd till deltagarna.

Parterna ska samarbeta för att ta fram en långsiktig genomförandeplan för programmen. Planen bör ta hänsyn till alla organisatoriska och ekonomiska aspekter av genomförandet och säkerställa att det finns tillräckliga resurser tillgängliga för att genomföra programmet efter avslutat pilotprojekt.

Pilotpartnerna måste också ta fram en plan för hur målgruppen i pilotomgångarna kan fortsätta att engageras i konst och/eller gruppaktiviteter efter avslutat KUR-program (8-10 veckor) för att hjälpa dem att stärka den sociala bindningen och upprätthålla de positiva effekterna av KUR-programmet.

9. Sammanfattning

Vad är obligatoriskt för alla pilotpartners i KUR i Östersjöregionen?

Alla pilotpartner måste:

- Inkludera en målgrupp med psykiska tillstånd som lätt till måttlig stress, depression, ångest samt för dem som riskerar att utveckla sådana tillstånd till exempel på grund av ofrivillig ensamhet.
- Välj en målgrupp i åldern över 18 år
- Skapa en organisation med en: styrgrupp, Samordningsansvarig, remisskanaler, kulturpedagoger,
- Lägg upp ett program med en varaktighet mellan 8-12 veckor
- Sätt upp ett program med 3-5 kultur- eller konstaktiviteter
- Ha tre pilotomgångar med mellan 8-12 nya deltagare i varje omgång
- Ta fram en plan för hur målgruppen i pilotomgångarna ska tas om hand efter programmets slut (8-10 veckor) till exempel genom att bjuda in dem att delta i andra sociala kultur- och konstaktiviteter

- Utveckla ett långsiktigt genomförandeplan för programmen. Planen bör ta hänsyn till alla organisatoriska och ekonomiska aspekter av genomförandet och säkerställa att det finns tillräckliga resurser tillgängliga för att genomföra programmet efter avslutat pilotprojekt.

Vad är valfritt för varje pilotpartner i KUR i Östersjöregionen:

- Om de vill tillsätta en arbetsgrupp
- Om de vill utse andra nyckelmedarbetare som fler Samordningsansvariga (än den obligatoriska) eller projektledare för att genomföra programmet
- Vilka specifika konst- och kulturkategorier som ska inkluderas i det lokala AoP-programmet
- Den exakta längden på programmet (mellan 8-12 veckor)
- Det exakta antalet konst- och kulturkategorier (mellan 3-5)
- Platsen/platserna för aktiviteterna
- Den exakta målgruppen (till exempel en specifik åldersgrupp (till exempel ungdomar, äldre personer, personer med ett specifikt psykiskt problem som ångest).

[Leta efter mer information i KUR-Deltagare Guide!](#)