



Kultur, helse & omsorg
KUNNSKAPSENTERET

Kunst og kulturens betydning for
livsmestring/livskvalitet for alle.

Om sammenhenger mellom kunst, kultur, helse og
samfunn

Herje Orstad Kunstsenter Høvikodden

21. mars 2017

Kunnskapsenteret i Asker

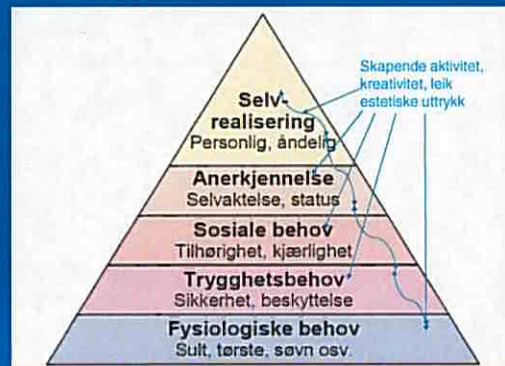
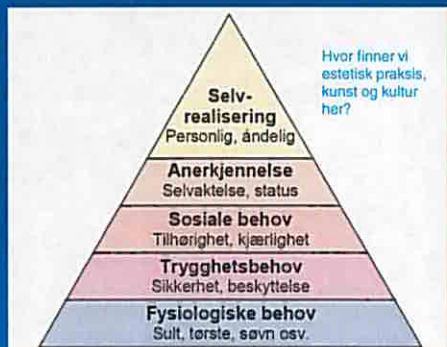
Odd Håpnes, Musikkviter, daglig leder Nasjonalt kompetansesenter for
kultur, helse og omsorg

odd@kulturoghelse.no 95156306

Hva slags grunnleggende behov har
mennesket?



Maslows behovspyramide (Maslow, 1943)





Estetikk som bidrag til kulturindustrien

«Kulturindustrien gjør oss både klokere og dummere»

(Adorno, T, 1971)

Vi trenger å bli eksponert for kunst og tilegne oss kunnskap om kunsten og dens betydning

Samtidskunst og samfunn Documenta – fra 1955

- Tittelen «documenta» ble valgt fordi utstillingen skulle dokumentere og knytte kunsten til virkeligheten, og skape avstand til den kunst fra fortida som de totalitære statene hadde idealisert





«Gaven», Nils Aas

Nils Aas Kunstverksted, Inderøy



Møte med kunst og kultur

- "Erfaringen av verket henger sammen med ens selverkjennelse og med egen identitet. *Kunstopplevelsen kan sette nåtiden eller tidligere hendelser i et nytt lys og kan medvirke til en annen visjon av framtida*"--

(fra T. Adornos estetiske teori, 1970)

(Eks «Syng deg friskere koret» - Levanger)

Hjernen trenger **variert** sansestimulering for å utvikle sin plastisitet (Theorell, 2009)

Manfred Spitzer
tysk hjerneforsker og
nevrobiolog:

«Digitale medier
avlaster oss ikke.

De skader oss.

Vi får digital demens».

(Spitzer, 2014)

« Vi forandrer oss med
bruken av digitale
medier, men å si at det
er med på å gjøre oss
dummere er jeg ikke
med på»

(Edvard Moser, 2014)



Hva er grunnleggende for barns utvikling?

"Å se og bli sett"

Per Olav Tiller, sosialpsykolog ,
NTNU, (1993)

Det samme trenger eldre personer som
mottar omsorg, også for å aktivere egne
ressurser



I dagens barnehage er
det for stort fokus på
diagnostisering og tester
bygd på et for snevert
læringssyn – barn trenger
å utforske verden
gjennom bevegelse og
sansning.

**Det samme trenger
(eldre) personer som
mottar omsorg**



Kultur og helse –bilde/kunst

- Forsøk på et sykehjem i Sverige på 2 "like" etasjer – forskjellig opplegg- den ene etasjen et systematisk opplegg med bilder og billedkunst (med fagperson) – den andre vanlig pleie
- Regelmessig arbeid med bilde og billedkunst, har positiv effekt på fysisk og psykisk helse hos eldre.
 - reduksjon av blodtrykk
 - bedring av humør
 - mindre uro, tretthet og smerte

(Wikström, Theorell, 1993)

Å legge til rette for besøk på kunstinstusjoner kan ha noe av den samme effekten

Artists as scientists



Music, the food of neuroscience?

Playing, listening to and creating music involves practically every cognitive function. Robert Zatorre explains how music can boost or slow speech, how plasticity can even be the origin of creativity.

When you play an instrument or listen to music, you are using a wide range of cognitive functions. The brain is a complex organ, and music is a complex activity. It involves a wide range of cognitive functions, including memory, attention, and motor skills. Music is a powerful tool for learning and development, and it can be used to improve cognitive function in a variety of ways.

Music is a powerful tool for learning and development, and it can be used to improve cognitive function in a variety of ways. It can help to improve memory, attention, and motor skills, and it can be used to improve cognitive function in a variety of ways. Music is a powerful tool for learning and development, and it can be used to improve cognitive function in a variety of ways.

Å spille, lytte til og skape musikk
Involverer så å si alle kognitive funksjoner i hjernen




MUSIC & THE MIND

Musikk kan:

- Igangsette følelser som ikke var tilstede i utgangspunktet
- Forsterke følelser og stemninger som allerede er tilstede
- Utløser serotonin i hjernen (Stoboda, 2005)
- Bidrar til produksjon av oxytocin i hjernen (Theorell, 2009)

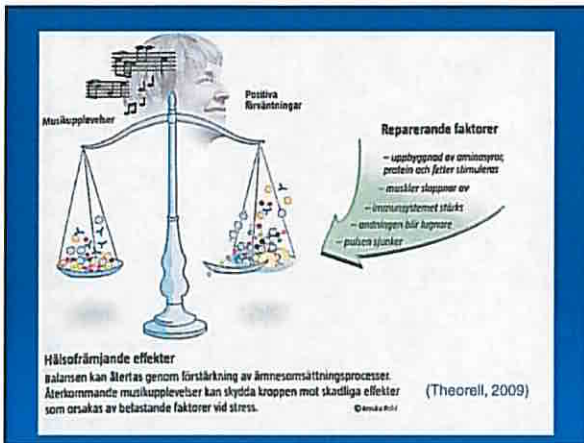
Hva er serotonin?

- Serotonin er en såkalt neurotransmitter, et spesialisert molekyl som hjelper de elektriske signalene å gå fra en nervecelle til den neste.
- For lite serotoninproduksjon om vinteren kan bruke lysterapi eller bli stimulert for eksempel av sang, musikk og dans.

Emosjonenes adaptive funksjon

(Frederickson, 1998)

Negative emosjoner:	Positive emosjoner:
<ul style="list-style-type: none"> • innsnevrer oppmerksomheten • muliggjør respons på trussel gjennom fysiologisk aktivering. 	<ul style="list-style-type: none"> • utvider tenkning og atferd • danner grunnlag for utforskning og læring.



Manisk-depressive jazzmusikere – en studie i England (2001)

- **I manisk fase:** Fungerte godt også med tanke på improvisasjon og samspill
- **I depressiv fase:** Musikalsk improvisasjon problematisk eller umulig
- **Tilleggsbehandling:** Musikterapi med vekt på enkle improvisasjonssekvenser for å «løfte»

Meld. St. 10
2011-2012
Melding til Stortinget

Kultur, inkludering og deltaking

«Kultursektor skal i stor grad arbeide for å nå personer og grupper som i dag står utanfor kulturlivet.»
(s.11)

Folkehelseloven, 1. jan 2012

Folkehelseloven skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Loven legger til rette for politisk forankring av folkehelsearbeidet og for en langsiktig, systematisk innsats

Alle sektorer i samfunnet skal bidra til positiv utvikling av helse, inkludert kultur

Kompetansesenteret skal

- Dokumentere og utvikle sang, dans og andre kulturuttrykk i en helse- og omsorgsfaglig ramme
- Utvikle systematiske tiltak som kan hjelpe utsatte individer og grupper
- Knytte sammen forskning, utdanning/kompetanseheving og praksisfeltet

Parkinsonprosjektet på Levanger (2011-2016)

Nyskapende –
Ukentlig rytmisk trening med musikk og stemmetrening for Parkinsonpasienter – Audun Myskja faglig ansvarlig

24 Parkinsonpasienter fra fem kommuner

Lovende resultater på kvantitative tester og kvalitative målinger

Samarbeid med frivilligheten sentralt – Norges Parkinsonforbund, avd. Nord – Trøndelag og Kulturskolen



Fra Statsbudsjettet 2015, Helse- og omsorgsdepartementet:

Under tiltak 0761 post 21 står det:

«Videre foreslås det bevilget fem millioner kroner for å videreutvikle og spre opplæringsprogram om miljøbehandling og integrert bruk av musikk og sang til ansatte i omsorgstjenestene.»

Ordningen forvaltes av Helsedirektoratet

Kunst- og kulturdeltakelse – kilde til utvikling, mestring og bedre helse



Det du vil endre i verden, må du være selv

Mahatma Gandhi