

Kre-hälsa har tagits fram inom ramen för förstudien "Tjänsteinnovation inom Kulturella och Kreativa Näringar för ökad hälsa". Förstudien är finansierad av EU:s regionala fond och Landstinget Dalarna Kultur och Bildning.

Arbetet har skett i samarbete mellan Landstinget Dalarna, Skådebanan Dalarna och Finsam samordningsförbund, Falun och Västerbergs-lagen.

Kre-hälsa bygger på forskning

och har inspirerats av Kulturhälsoboxen som är framtagen av ett forskningsteam under ledning av Eva Bojner Horwitz, Medicine doktor, kulturhälsoforskare, Uppsala universitet.

Kulturhälsoboxen är en samling på sex böcker med forskning och exempel på kultur och hälsa i en box.



"Hjärnan är en muskel som blir starkare ju mer den tränas, precis som alla andra muskler. Ju mer vältränad hjärna, desto bättre hälsa, och kulturella aktiviteter är den viktigaste träningsformen. Därför bör kultur vara en del i läkarvetenskapens verktyglåda..."

Citat Gunnar Bjursell,
Professor i molekylärbiologi.

Kontakt:

Theresia Holmstedt Jensen
Landstinget Dalarna Kultur och bildning
Tel: 023-49 04 41
theresia.jensen@ltdalarna.se

Suzanne Lazar, Skådebanan Dalarna
Tel: 070-346 97 87
skadebanandalarna@telia.com

KRE-HÄLSA

Kre-hälsa - En kick-start till egenmakt genom eget skapande och kulturupplevelser

Med kreativa uttryck och skapande-processer som verktyg, stärks det friska. En stärkt individ har lättare att möta samhällets utmaningar, vare sig det handlar om utanförskap, stress eller sjukdom.



Fotograf P-O Söderlund

Kre-hälsamodellen

5 konstområden x 2 tillfällen x 3 timmar

- Grupper om 10-12 deltagare
- Eget skapande
- Deltagande i kulturevenemang

Certifierad processledare inom Kre-hälsamodellen

(är med vid alla träffar som den röda tråden)
Certifierade kulturverksamma inom Kre-hälsamodellen (varje kulturarbetare håller i två workshops)

Personal från mottagarorganisationen (är med vid alla träffar som trygghet för gruppen)

Konstområden inom Kre-hälsa; Röst, Rörelse, Foto/film, Teater, Bild, samt Stillhet och Reflektion som ingår i varje träff.

Kre-hälsa kräver inga förkunskaper eller särskild talang hos deltagaren.

Kvalitetssäkring: för att bli certifierad genomgår kulturarbetare och processledare en seminarierie för arbete med kultur och hälsa enligt Kre-hälsamodellen. Efter genomgången teori och praktik erhålls certifiering.

Kre-hälsa - ett verktyg för ökad folkhälsa och sysselsättning

Kre-hälsamodellen har skapats eftersom kulturaktiviteter har påvisat goda effekter på individen. Kulturaktiviteter bidrar till positiva effekter på ett fysiologiskt, biologiskt och emotionellt plan, genom att öka kreativiteten, skapa en känsla av meningsfullhet och sammanhang, förbättra minneskapaciteten, påskynda inlärning, skapa nya kontakter mellan hjärnans olika nätverk, samt stimulera känslor och beteenden som gör livet lättare att leva.



Foto: Marja Fiander, Spegelmålning

Kre-hälsa är ett konceptualiserat träningsprogram med konst och kultur som redskap, för att stärka individens självkännet och känslan av mening och sammanhang i syfte att främja hälsa och sysselsättning.

Ur utvärderingen av förstudien gjord

av Malin Lindberg, biträdande professor i genus och teknik vid Luleå tekniska universitet.

”Finsams personal uppger att insatsen haft en överraskande tydlig positiv effekt på den deltagande gruppen av arbetslösa/sjukskrivna både under och efter deltagandet. Kulturarbetarna uppfattades uppvisa en hög förmåga att verkligen möta deltagarna på deras villkor och engagera dem i aktiviteterna.

Många av deltagarna visade helt andra sidor av sig själva än de gjort i Finsams tidigare verksamheter. De uppfattades öppna upp, delta i många olika sorters aktiviteter och därigenom vidga den trygghetszon de skapat sig i sin arbetslöshet/sjukskrivning.

Personlig utveckling verkar ha varit den tydligaste effekten av deltagandet, i form av ökad tro på sig själv, sin egen förmåga och vinsten i att våga. Flera av deltagarna uppgav sig känna sig modigare och säkrare genom att ha vågat testa denna ovana verksamhet – att de har en fastare grund att stå på.

Efter workshoparna har flera av dem gjort ytterligare framsteg – börjat på praktik, deltagit i nya aktiviteter m.m.”