A woman with her arms raised in a room with floral wallpaper. The wallpaper features large pink roses and smaller flowers. The woman is wearing a light-colored top and has her arms raised, with her hands open. The overall mood is positive and uplifting.

# KULTUR- VITAMINER FOR UNGE

En forskningsundersøgelse hvor deltagerne mødes tre gange om ugen til forskellige kulturelle aktiviteter. Projektet er et 10-ugers gruppeforløb for unge voksne mellem 18-30 år, som lider af psykiske udfordringer og er på kanten af uddannelse eller arbejde.



# KULTUR- VITAMINER FOR UNGE

En forskningsundersøgelse hvor deltagerne mødes tre gange om ugen til forskellige kulturelle aktiviteter. Projektet er et 10-ugers gruppeforløb for unge voksne mellem 18-30 år, som lider af psykiske udfordringer og er på kanten af uddannelse eller arbejde.

Rapporten er udarbejdet af:  
Ida Flagstad Hejlesen, Stine Lindahl Jacobsen,  
Chalotte Glinthborg & Anita Jensen

Institut for Kommunikation og Psykologi,  
Aalborg Universitet 2024

Fotos: Alle fotos i denne rapport er fiktive stock-billeder og afbilleder ikke de deltagende i forskningsprojektet.

Layout: Jacob Pedersen

# FORORD

Center for Mental Sundhed, Aalborg Kommune, har i perioden 2021-2025 udviklet og afprøvet konceptet "Kulturvitaminer for Unge" med midler fra Det Obelske Familiefond. Kulturvitaminer for Unge er et 10-ugers gruppeforløb, hvor deltagerne mødes tre gange om ugen til forskellige kulturelle aktiviteter. Forløbets målgruppe er unge voksne mellem 18-30 år, som lider af psykiske udfordringer og er på kanten af uddannelse eller arbejde.

Baggrunden for dette forskningsprojekt er et ønske fra Center for Mental Sundhed om at få undersøgt, hvilken betydning deltagelse i forløbet har for de unges mentale sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber og identitet.

Projektet er udført af psykolog og videnskabelig assistent, Ida Flagstad Hejlesen, under projektledelse af ph.d. og lektor i musikterapi, Stine Lindahl Jacobsen, og ph.d. og lektor i psykologi, Chalotte Glinthborg, med faglig sparring fra ph.d. og gæsteforsker, Anita Jensen.

Forskningsprojektet er finansieret af Aalborg Kommune og Det Obelske Familiefond. Alle analyser og konklusioner er dog forfatterens ansvar udelukkende.

Der skal lyde en stor tak til Center for Mental Sundhed, kulturkoordinatorer og kulturguider for det gode samarbejde. Vi ønsker også at sige tak til de deltagere, som har sagt ja til at indgå i dette forskningsprojekt. Uden jeres bidrag var dette projekt ikke blevet en realitet. 🍷

# INDHOLD

2	Forord
4	Hovedresultater
6	Indledning
8	Beskrivelse af konceptet 'Kulturvitaminer for Unge'
10	Teoretisk afsæt
12	Metode
14	Deltagere

14	Overordnet oplevelse og indflydelse
17	Det sociale fællesskab
19	Betydningen af kulturaktiviteter
22	Kulturkoordinatorer og kulturguider
22	Rammer og indhold

24	Narrativ identitet
26	Kulturguider

26	Overordnet oplevelse
28	Indhold i kulturaktiviteterne
29	Relation til deltagerne
30	Rammer og samarbejde

32	Opfølgende interview
34	Diskussion
36	Konklusion
38	Referencer



# HOVED- RESULTATER

## Introduktion

I **perioden 2021-2025** har Center for Mental Sundhed, Aalborg Kommune, udviklet og afprøvet Kulturvitaminer for Unge, som er et 10-ugers gruppeforløb, hvor deltagerne mødes tre gange om ugen til forskellige kunst- og kulturaktiviteter å to til tre timers varighed (dvs. omkring 30 gange i alt). Forløbets målgruppe er unge voksne mellem 18 til 30 år, som har psykiske udfordringer, fx depression, angst og stress, og er droppet ud af, sygemeldt fra eller aldrig påbegyndt uddannelse og/eller arbejde.

Formålet med denne undersøgelse er at belyse, hvilken betydning deltagelse i Kulturvitaminer for Unge har for de unges oplevelse af egen mental sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber samt for identitet. Identitet belyses ud fra en narrativ tilgang, som anser narrativer (fortællinger) som en måde, hvorpå mennesket fortolker og skaber mening i sit liv. Narrativ identitet handler om den fortælling, mennesket konstruerer om sig selv i relationer og mødet med andre (Langdridge, 2007; Gergen, 2009).

## Fakta om undersøgelsen

Undersøgelsen bygger på et kvalitativt forskningsdesign og består af fire dele:

- De unges erfaringer er indsamlet gennem fire fokusgruppeinterviews med hhv. 4, 4, 8 og 2 deltagere i hver gruppe samt fire skriftlige besvarelser, dvs. 22 deltagere i alt. Interviewene handlede om de unges erfaringer med at deltage i Kulturvitaminer for Unge og blev afholdt i slutningen af hvert forløb i løbet af år 2023.
- Førsteforfatter har deltaget i ca. 80 timers observation fra de forskellige kulturaktiviteter og fulgt seks forskellige hold i løbet af år 2023. Observationerne havde til formål at give indblik i kulturaktiviteternes indhold og bidrage til en dybere forståelse for forløbets betydning samt skabe tryghed hos deltagerne omkring de efterfølgende interviews.
- Kulturguidernes erfaringer er indsamlet gennem semistrukturerede interviews. I alt blev seks kulturguider interviewet i løbet af år 2023. Interviewene omhandlede forskellige dimensioner ved oplevelsen af at være kulturguide og bidrager til en nuanceret forståelse af forløbet.

En række opfølgende interviews med 11 tidligere deltagere blev gennemført i foråret 2024, dvs. 6 til 12 måneder efter fokusgruppeinterviewene blev afholdt. Interviewene omhandlede tiden efter de unges deltagelse i Kulturvitaminer for Unge og giver indsigt i deltagernes livssituation efter forløbet, og hvad forløbet har betydet for dem på længere sigt.

## Erfaringer fra de unge

### De unge oplever bedre mental sundhed og føler sig tættere på uddannelse og arbejde

Deltagerne har overordnet set været begejstrede for at deltage i Kulturvitaminer for Unge, da forløbet bl.a. har bidraget til rutiner og indhold i hverdagen. Deltagerne oplever, at forløbet har haft en positiv betydning for deres mentale sundhed. Flere beskriver, at deres symptomer på depression, stress og angst er blevet mindre. Derudover oplever mange, at forløbet har bragt dem tættere på arbejde og uddannelse. De forklarer det med, at det frivillige element har medført en større tro på at kunne indgå i mere forpligtende rammer og har muliggjort en større selvforståelse og viden om egne behov, udfordringer og styrker.

### De unge føler sig som en del af et fællesskab med ligesindede og oplever mindre social angst

Deltagerne har været meget glade for at opleve kunst og kultur i en gruppe med andre unge. De beskriver, at fællesskabet med ligesindede har muliggjort udveksling af erfaringer og en oplevelse af ikke at være alene med sine problemer. Deltagerne har oplevet fællesskabet som trygt og med plads til at være sig selv, og der er opstået nye venskaber. Deltagerne fortæller, at forløbet har givet dem træning i at møde nye mennesker, bedre sociale kompetencer og mindre social angst. Deltagerne efterspørger dog mere fokus på det sociale, fx flere samarbejdsøvelser. Deltagerne oplever, at det sociale fællesskab udfordres af et sporadisk fremmøde, frafald og gengangere.

### Kulturaktiviteterne giver succesoplevelser, nye hobbyer og en oplevelse af øget motivation

Deltagerne oplever, at kulturaktiviteterne fungerer som et frirum fra hverdagens bekymringer, og de er blevet inspirerede til kreativ udfoldelse og nye hobbyer. Forløbets fokus på aktiviteter, hvor deltagerne kan engagere sig aktivt i en kreativ skabelsesproces, giver en oplevelse af øget motivation og bidrager til succesoplevelser. Kulturaktiviteterne har fungeret som et præstationsfrit rum, og deltagerne oplever at være blevet mindre selvkritiske på grund af kulturguidernes støtte og positive indstilling.

### Kulturkoordinatorer og kulturguider sikrer en tryk ramme

Deltagerne har været meget glade for kulturkoordinatorerne, da de har bidraget til at skabe motivation og tryghed, har været nemme at snakke med og har mødt deltagerne med forståelse og i øjenhøjde. Deltagerne har også været glade for kulturguiderne, som har været engagerede, godt forberedte og nede på jorden.

### Deltagerne er overordnet set glade for rammerne og kulturaktiviteternes indhold

Deltagerne har overordnet set være glade for forløbets rammer og indhold. Deltagerne har forskellige præferencer,

når det kommer til, hvilke aktiviteter de bedst og mindst kan lide. Størstedelen har dog været utrolig glade for keramik og andre aktiviteter, hvor der har været tid til fordybelse, mulighed for at være sociale samt en klar rammesætning. De aktiviteter, som deltagerne brød sig mindst om, var enten for tidspressede, grænseoverskridende eller krævede for meget koncentration. Mange af deltagerne er kede af, at forløbet er slut, og flere er bekymrede for at miste den forbedrede trivsel.

### Deltagerne oplever at få mere positive selv billeder og en mere handlekraftig identitet

Forløbet er med til at skabe positive selv billeder hos de unge og understøtter en identitetskonstruktion, som i mindre grad defineres ud fra deficit-positioner (fx sygdom, arbejdsløshed) og i højere grad defineres af, hvad de unge kan og vil. Dette øger de unges oplevelse af handlekraft på vej mod uddannelse eller arbejde og mindsker risikoen for en begyndende marginalisering.

## Erfaringer fra kulturguiderne

### Kulturguiderne er glade for at være en del af Kulturvitaminer for Unge

Kulturguiderne har overordnet set været glade for at være kulturguider, bl.a. fordi de har oplevet det som meningsfuldt. Deres oplevelse er, at de unge udvikler sig i en positiv retning under forløbet, fx bliver mindre socialt usikre eller opdager nye (kreative) sider af dem selv. Flere af kulturguiderne fortæller, at rollen som kulturguide har givet nye perspektiver og erfaringer, som de kan bruge fremadrettet. Flere ønsker at dreje deres arbejdsliv hen imod at kombinere deres kreative virke med sundhedsfremme.

### Kulturguiderne har fokus på trykthed og tilpasser kulturaktiviteterne til de unge

Kulturguiderne beskriver, at de har forsøgt at skabe en tryk ramme, hvor deltagerne har mulighed for at udfordre sig selv uden at føle sig presset. Nogle nævner, at de har fokuseret på øvelser, der giver rum til socialt samvær. Kultur-

guiderne beskriver de unge som deltagende og engagerede. Størstedelen af kulturguiderne har tilpasset deres aktiviteter løbende for at tage hensyn til deltagernes behov og udfordringer, for eksempel ved at sænke sværhedsgraden i skabelsesprocessen eller ved at give mere tid til fordybelse.

### Kulturguiderne forsøger at møde de unge i øjenhøjde og skabe udvikling

Kulturguiderne beskriver, at de har forsøgt at møde deltagerne i øjenhøjde og skabe en jævnbyrdig relation. De fortæller, at deres faglige baggrund og erfaringer med undervisning har været vigtig i rollen som kulturguide for at skabe aktiviteter, hvor deltagerne udvikler sig. Derudover har de været meget bevidste om at forsøge at rumme deltagernes udfordringer, men flere har til tider oplevet det som en udfordring at balancere mellem hensynet til deltagernes udfordringer og ønsket om at skabe udvikling. Det nævnes også, at mere viden om psykiatriske diagnoser kunne være brugbar i rollen som kulturguide.

### Kulturguiderne er tilfredse med forløbets rammer og samarbejdet med kulturkoordinatorerne

Kulturguiderne er tilfredse med forløbets rammer og for samarbejdet med kulturkoordinatorerne. De har oplevet en nem koordinering og en klar rollefordeling. Kulturkoordinatorerne har fungeret som vigtige sparringspartnere, idet de har været tæt på deltagerne og kendt til deres udfordringer. Nogle gange har sparringen givet anledning til tilpasninger i aktiviteternes varighed og indhold.

## Opfølgende interviews

I de opfølgende interviews (6-12 mdr. efter forløbet) har deltagernes livssituation ændret sig i en positiv retning, og de er kommet tættere på uddannelse, praktik eller arbejde. Forløbet har tilsyneladende haft en vedvarende betydning i form af nye venskaber, mere kreativ udfoldelse, det er nemmere at møde nye mennesker og at møde op i mere forpligtende rammer. ←



# INDLEDNING

**Ideen med at bruge kunst og kultur** til at fremme sundhedsmæssige og sociale forhold rækker langt tilbage i menneskets historie, og i mange kulturer har der hersket en overbevisning om, at æstetiske oplevelser har en helende virkning (Jensen, 2022). Forskningen viser da også, at deltagelse i kulturelle aktiviteter som musik, sang, dansk og litteratur har vist sig at have en række positive indvirkninger for menneskets sundhed. Eksempelvis lavere niveauer af depression angst, ensomhed, isolation og et øget selvværd samt en øget følelse af tilhørsforhold (Tomlinson et al., 2018; Jensen, 2018; Harris et al., 2012). Endvidere viser studier, at de kreative terapier (musik-, kunst-, dans- og dramaterapi) kan anvendes til en bred vifte af fysiske, mentale og psykosociale udfordringer. Eksempelvis kan musikterapi lindre smerter og uro hos palliative patienter (Bonde, 2012), styrke kommunikationen i udsatte familier (Jacobsen, 2016) og reducere depressive symptomer ved demensramte (van der Steen et al., 2017). Samlet set understreger forskningen, at kulturaktiviteter kan bidrage til en helhedsbaseret tilgang til sundhedsfremme og trivsel.

Konceptet med at give borgere med psykiske udfordringer en recept på at deltage i kulturvitaminer kan spores tilbage til 1990'erne, hvor man udrullede Kultur på Recept (KuR) i England (Jensen, 2022). I dag er konceptet også udbredt i Sverige og Danmark og afprøves i lande som Tyskland, Letland og Polen. I Danmark blev de første forsøg med konceptet afprøvet i år 2015 i fire kommuner, bl.a. Aalborg Kommune, og i dag er det et tilbud til ledige og sygemeldte med psykiske udfordringer i flere af landets kommuner (Jensen, 2022). Kunst- og kultur på recept-konceptet kan beskrives som: 1. Et ikke-klinisk program, som leveres af kvalificerede kulturaktører, 2. Gruppebaseret, hvilket giver deltagerne mulighed for at indgå i et fællesskab med et fælles tredje, nemlig kulturaktiviteterne, og 3. En mulig del af en behandlingsplan, som er aftalt med en sundhedsperson eller anden rådgiver (Jensen, 2018). Kulturvitaminer/KuR-programmerne varierer i længde, deltagerantal og aktiviteter. Borgere kan blive henvist af læger og andre sundhedspersoner, og i Danmark er jobcentret også en primær henvisende aktør, idet fokus er

at få borgerne tættere på arbejdsmarkedet (Jensen, 2022). Forskningen viser, at deltagelse i et Kulturvitaminer/KuR-forløb bidrager til en række positive effekter, herunder bedre trivsel, livskvalitet og mental sundhed, mindsker depression- og angstniveauer, reducerer følelsen af social isolation samt forbedrer deltagernes mulighed for at gentilslutte sig samfundet, herunder arbejdsmarkedet (Jensen, 2018; Crone et al., 2013; Sumner et al., 2021, Sundhedsstyrelsen, 2020; Stigmar et al., 2016). En systematisk oversigt af KuR-programmer viser en forbedring af deltagernes psykosociale velbefindende. Kvantitative data rapporterede konsekvent om forbedringer i sundhed og trivsel, og kvalitative studier rapporterede, at deltagerne fandt KuR meningsfuld og bidrog til at forbedre deres psykologiske og sociale velbefindende (Jensen et al., 2024). Et af de inkluderede studier omhandlende børn og unge (13-16 år) viser forbedringer i både trivsel og resiliens (Efsthathopoulou & Bungay, 2021). Der findes til dags dato ingen forskningsresultater fra danske programmer, hvor målgruppen er unge voksne (18-30 år). Denne rapport vil således danne ramme for de første resultater i Danmark og bidrage med vigtig og relevant viden om potentialet ved KuR-forløb til unge voksne som målgruppe.

## Forskningsspørgsmål

Formålet med undersøgelsen er at besvare følgende overordnede spørgsmål:

**”Hvilken betydning har deltagelse i Kulturvitaminer for Unge for de unges oplevelse af egen mental sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber samt for identitet?”**

Undersøgelsen fokuserer endvidere på at identificere hvilke mekanismer, der medfører positive - eller negative - forandringer hos deltagerne. Denne viden er afgørende for, at kulturbaserede indsatser til unge psykiske med udfordringer fremover kan leveres med høj faglig kvalitet. Vi ønsker især at forstå, hvilken betydning det har for deltagernes trivsel og oplevelse af forløbet, at kulturaktivite-

terne i vid udstrækning giver mulighed for at engagere sig aktivt i kreativ udfoldelse - i modsætning til observerende deltagelse, dvs. at være til stede ved en kunstbegivenhed (for eksempel se et skuespil, besøge et kunstgalleri) (Davies et al., 2011).

Derudover belyses, hvad forløbet betyder for de unges selv billeder og identitet. Identitetsspørgsmålet vurderes at være særligt relevant for unge som målgruppe, fordi deres identitet ikke er lige så fastlagt som hos midaldrende voksne, der måske er forældre, bedsteforældre, har en uddannelse og et (langt) arbejdsliv bag sig. Ungdomsårene er derimod en fase præget af valg, som er med til at definere, hvem man er og gerne vil være. Identitet belyses ud fra en narrativ tilgang, som anser narrativer (fortællinger) som en måde, hvorpå mennesket fortolker og skaber mening i sit liv. Narrativ identitet handler om den fortælling, mennesket konstruerer om sig selv i relationer og mødet med andre (Langdridge, 2007; Gergen, 2009). Den narrative forståelse af identitet uddybes senere.

## Baggrund for rapporten

Baggrunden for denne rapport er et ønske fra Center for Mental Sundhed i Aalborg om at få undersøgt, hvilken betydning deltagelse i Kulturvitaminer for Unge har for deltagernes oplevelse af egen mental sundhed, tilknytningen til arbejde og uddannelse, muligheder for nye fællesskaber og identitet. Rapporten skal bruges til at vurdere, hvordan kulturbaserede indsatser fremover kan anvendes i kommunens mentale sundhedstilbud til unge.

Projektet er forankret i Center for Mental Sundhed, som arbejder med forebyggelse gennem indsatser som stresskurset Åben og Rolig, en særlig ungeindsats og Kulturvitaminer. Kulturvitaminer har været en del af centrets tilbud til borgere udenfor arbejdsmarkedet med angst og depression siden år 2016. I perioden 2021-2025 har Center for Mental Sundhed udviklet og afprøvet Kulturvitaminer for Unge på baggrund af fondsmidler fra Det Obelske Familiefond. Aalborg Kommune har medfinansieret denne forskningsrapport. ←



# BESKRIVELSE AF KONCEPTET

**Kulturvitaminer for Unge** er et 10-ugers gruppeforløb, hvor deltagerne mødes tre gange om ugen til forskellige kulturelle aktiviteter à to til tre timers varighed (dvs. omkring 30 gange i alt). Forløbets målgruppe er unge voksne mellem 18 til 30 år, som har psykiske udfordringer, fx depression, angst og stress, og er droppet ud af, sygemeldt fra eller aldrig påbegyndt uddannelse og/eller arbejde.

Deltagerne rekrutteres gennem Jobcentret i Aalborg, men også læger, psykologer og andre sundhedspersoner kan henvise til forløbet, ligesom nogle af deltagerne selv har henvendt sig efter at have fået anbefalet forløbet af bekendte. Igennem hele perioden har kulturkoordinatoren været til stede på Uddannelsescentret én gang om ugen i to timer for at svare på spørgsmål til potentielle deltagere og skabe tryk omkring forløbet.

I Kulturvitaminer for Unge er der ansat to kulturkoordinatore, som er uddannet inden for musik og pædagogik. Koordinatorerne er tovholdere på projektet og er ansvarlige for at koordinere aktiviteterne og for kommunikationen med de unge, kulturguiderne samt med henvisende aktører. Koordinatorerne samler de unge inden aktiviteterne og deltager i selve aktiviteterne. Koordinatorerne administrerer en gruppe for hvert hold på det sociale medie, Bobilberg, og sender information til deltagerne via denne platform. Forinden opstart af nye hold, har den enkelte deltager mulighed for et individuelt møde med koordinatorene og kan her få mere information, få svar på spørgsmål samt fortælle om sig selv.

Kulturguiderne er dem, som har ansvaret for form og indhold i kulturaktiviteterne. De står for at formidle deres kulturelle viden og for at facilitere aktiviteterne. Størstedelen er ansat ved en kulturinstitution og har en formel uddannelse indenfor kunst og kultur, mens nogle arbejder som selvstændige kunstnere og er selvlærte.

I løbet af de 10 uger, bliver deltagerne præsenteret for en

række forskellige aktiviteter, som varierer i indhold og antal gange. Nogle af aktiviteterne har kørt al den tid, Kulturvitaminer for Unge har varet, og andre er stoppet efter en eller flere sæsoner (forår, efterår) på grund af forskellige omstændigheder. Som tidligere beskrevet, har forløbet fokus på aktiviteter, hvor deltagerne kan engagere sig aktivt og kreativt. Herunder præsenteres alle aktiviteter:

Aktivitet	Antal gange	Hvor	Indhold
<b>Keramik</b>	6 gange	Keramikken Aalborg	Deltagerne afprøver forskellige teknikker til formgivning af ler. Faciliteret af en keramikker.
<b>Male-workshop</b>	6 gange	North Urban Art Studio	Deltagerne afprøver forskellige male- eller spray-teknikker og laver kreativtøvelser. Faciliteret af kunstmaler og streetartist
<b>Filmværksted</b>	5 gange	FilmMaskinen	Deltagerne får undervisning i filmproduktion og arbejder med at producere små film. Faciliteret af en film-medarbejder.
<b>Fællessang</b>	4 gange	Den Rytmske i Nordkraft	Deltagerne synger kendte sange sammen. Faciliteret af en sanglærer, som også spiller klaver.
<b>Teater-workshop</b>	4 gange/ 3 gange	Teater Nordkraft/ Aalborg Teater	Deltagerne introduceres til teateret, laver teaterøvelser og ser prøveforestillinger. Faciliteret af teater-medarbejdere.
<b>Guidet fælles-læsning</b>	3 gange	Aalborg Bibliotek	Deltagerne lytter og snakker om tekster, der læses op. Faciliteret af en bibliotekar.
<b>Arkitektur</b>	3 gange	Utzon Center	Deltagerne introduceres til museet, ser aktuelle udstillinger og laver arkitektur-øvelser. Faciliteret af museums-medarbejder.
<b>Street Art Tour</b>	1 gang	Aalborg rundtur	Deltagerne præsenteres for Aalborgs mange gavlmalier. Faciliteret af kommunal kulturmedarbejder.
<b>Film</b>	1 gang	Biffen Aalborg	Deltagerne ser en film og snakker om den bagefter. Faciliteret af biograf-medarbejder.
<b>Jazzkoncert</b>	1 gang	Jazz9TUS i Jomfru Ane Gade	Deltagerne lytter til et band, som øver sig til koncert samme aften. Deltagerne kan blive til koncerten, hvis de har lyst.

Tabel 1: Oversigt over kulturaktiviteter i Kulturvitaminer for Unge


Center for Mental Sundhed har sideløbende afholdt forskellige drop-in arrangementer, hvor tidligere deltagere fra både Kulturvitaminer for Unge og Kulturvitaminer 30+ har haft mulighed for at mødes om kunst og kultur som en fælles aktivitet. ↩



# TEORETISK AFSÆT

## Den narrative tilgang

Den narrative tilgang anser narrativer (fortællinger) som en måde, hvorpå mennesket fortolker og skaber mening i sit liv; vi søger at skabe meningsfulde fortællinger ud fra vores oplevelser, og nye oplevelser sættes ind i eksisterende fortællinger, så der så vidt muligt skabes en sammenhængende helhed (Bruner, 1993, 2003). Narrativet forstås altså som en fortolkende komposition, hvor tidligere begivenheder ses i lyset af aktuel forståelse. Fortælleren konstruerer tidligere hændelser ud fra hukommelsen, men er samtidig i færd med at fortolke disse i kraft af udvælgelsen af, hvilke hændelser der vil skabe en særlig fortælling, og ud fra hvem der fortælles til og med hvilket formål (Bruner, 1993). Narrativer er således indlejret i den sociale og kulturelle kontekst, som mennesket er en del af. Narrativer involverer fortsatte udvekslinger mellem fortælleren og tilhørerne, der dermed bliver medkonstruktører, da de har betydning for hvad og hvordan, der fortælles. Et narrativ forstås derfor som en fælles social konstruktion skabt i samspillet mellem fortælleren og tilhørerne (White, 2006). Derudover er kulturelle normer definerende for, hvordan en historie fortælles (Gergen, 2009). I den vestlige kultur er et narrativ kendetegnet ved at have et bestemt budskab, som bestemmer hvilke begivenheder, der indgår i narrativet. Begivenhederne er fremsat i en meningsfuld, ofte kronologisk, rækkefølge (Gergen, 2009).

Narrativ identitet handler om den fortælling, mennesket konstruerer om sig selv i relationer og mødet med andre (Langdridge, 2007; Gergen, 2009). Identitet forstås altså som en foranderlig størrelse, der konstant er under udarbejdelse i de sociale kontekster, mennesket indgår i. Dette står i kontrast til en mere traditionel forståelse af identitet, der opfattes som en indre og fastlagt "kerne" (Gergen, 2009). Selvom identitet er dynamisk og afhængig af den sociale situation, vil mennesket dog stræbe efter at opretholde en sammenhængende selvfortælling, der konstruerer identitet som noget fortsat over tid og giver en stabil fornemmelse af, hvem man er (Bruner, 1994). Når der sker noget, som udfordrer vores idé om, hvem vi er, vil vi derfor forsøge at inddæmme hændelsen i en ny og sammenhængende selvfortælling (Bruner, 1994). Den narrative tilgang giver dermed mulighed for at belyse, hvilken betydning sygdom, arbejdsløshed og uddannelsesfrafald har for de unges identitet, og derudover hvilke narrativer de unge konstruerer om dem selv baseret på deres nye erfaringer fra deltagelse i Kulturvitaminer for Unge. 



# METODE

## Deltagere

Undersøgelsen baserer sig på erfaringer indsamlet i form af interview fra 22 deltagere (5 mænd) i alderen 18-30 år med psykiske udfordringer som stress, angst og/eller depression. Flere har dertil andre tilstande, som præger deres situation som kroniske smerter, ADHD eller autisme. De fleste af interviewdeltagerne har en ungdomsuddannelse, og flere er begyndt på videregående uddannelse, som de er sygemeldt eller droppet ud af. Tre deltagere gennemførte to Kulturvitamin-forløb, hovedsageligt på grund af meget fravær på deres første forløb.

Det skal understreges, at de interviewede deltagere alle har gennemført et helt forløb. Deltagere, som er faldet fra - eksempelvis på grund af negative oplevelser eller andet - er dermed ikke repræsenteret.

## Dataindsamling

Undersøgelsen bygger på et kvalitativt forskningsdesign. De unges erfaringer er undersøgt gennem fire fokusgruppinterview med hhv. 4, 4, 8 og 2 deltagere i hver gruppe. Dertil har fire deltagere besvaret skriftligt, da de var tryggest herved. De skriftlige besvarelser blev indsamlet via SurveyXact, som sikrer sikker datahåndtering. Fokusgruppinterviewene havde en varighed af 1 til 1½ time. Interviewguiden bestod af en række spørgsmål omhandlede centrale emner for undersøgelsen, så de forskellige dimensioner ved det overordnede forskningsspørgsmål blev belyst. Eksisterende forskning var ligeledes med til at danne grundlag for formuleringen af relevante temaer. Forskeren (førsteforfatter) brugte interviewguiden til at styre interviewet og dermed sikre sig, at alle centrale emner blev belyst. Interviewguiden blev samtidig anvendt fleksibelt med plads til at stille uddybende spørgsmål, og til at spørgsmålenes rækkefølge kunne variere. Gruppeformatet gav deltagere mulighed for at forholde sig til hinandens svar og forskellige oplevelser. De blev dog informeret om ved interviewets start, at alle meninger var velkomne, og at de ikke nødvendigvis skulle opnå enighed eller finde frem til et fælles svar. Interviewene blev afholdt efter den

sidste kulturaktivitet og blev optaget på diktafon og efterfølgende transskriberet (se mere herom i afsnittet "Ethiske overvejelser").

For at opnå en mere nuanceret afdækning af forskningsspørgsmålet, har forskeren foruden fokusgruppinterviewene deltaget i ca. 80 timers observation fra de forskellige kulturaktiviteter og fulgt seks forskellige hold. Hun har deltaget på lige fod med deltagerne i de forskellige aktiviteter. Observationerne havde to formål: 1) At give indblik i kulturaktiviteternes indhold og bredde og bidrage til en dybere forståelse for forløbets betydning, og 2) at skabe tryghed i forhold til de efterfølgende interviews. Observationerne fandt sted i foråret 2023 og dækker over aktiviteterne: Keramik, male-workshop, fællessang, teater-workshop, guidet fælleslæsning, arkitektur, film og jazzkoncert.

Endvidere har forskeren interviewet seks kulturguidere med henblik på at opnå en bredere forståelse af forskningsspørgsmålet. Kulturguiderne blev adspurgt om deres erfaringer gennem semi-strukturerede interviews med en varighed af ca. 1 time. Interviewguiden bestod af en række spørgsmål omhandlede forskellige dimensioner ved oplevelsen af at være kulturguide. De interviewede kulturguidere har stået for forløb med deltagere, som har været mellem 3-6 gange. Tidspunkt for interviewet blev aftalt mellem forsker og kulturguide, og interviewet fandt sted på den pågældende kulturinstitution. Deltagelse var frivillig. Kulturguiderne har givet skriftligt samtykke og optræder med fiktive navne i rapporten.

For at få en viden om forløbets betydning for deltagere på længere sigt, udførte forskeren en række opfølgende interviews med 11 deltagere. Interviewene fandt sted over telefon i april 2024, dvs. 6 til 12 måneder efter fokusgruppinterviewene. Interviewene tog udgangspunkt i en interviewguide med spørgsmål til tiden efter de unges deltagelse i forløbet. De unge blev spurgt ved første interview, om de ville deltage i et opfølgende interview. 17 ud af 22

deltagere tilkendegav, at de gerne ville kontaktes igen, dog lykkedes det ikke at få fat i de sidste seks deltagere.

## Ethiske overvejelser

For at sikre et vellykket interview og en god oplevelse for deltagerne, har det været vigtigt at skabe gennemsigtighed og tryghed (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Dette var især vigtigt med tanke på, at de unge har forskellige udfordringer, som kan gøre en interviewsituation svær at deltage i, fx social angst. For at skabe gennemsigtighed, fortalte kulturkoordinatorerne de unge om undersøgelsen til opstartsmødet, så de var klar over, hvad den gik ud på, og hvad det indebar for dem at deltage. Til første kulturaktivitet blev de unge introduceret til forskeren og modtog uddybende information om undersøgelsen samt om interviewet, som ville finde sted ved forløbets afslutning. Alt information blev kommunikeret i et enkelt og forståeligt sprog. Til sidste kulturaktivitet blev de unge spurgt, om de ville deltage i fokusgruppinterviewet. Deltagelse var frivillig. Interviewdeltagerne fik udleveret en side med oplysninger om undersøgelsen, herunder om retten til at trække sit samtykke tilbage. Forskeren gennemgik samtykkeerklæringen og sikrede sig, at deltagere havde fået mulighed for at tage stilling til deres deltagelse på et informeret grundlag. Herefter underskrev deltagere samtykkeerklæringerne, som gav tilladelse til at bruge informationer fra interviewene samt til at optage interviewene som lydfil. Alt data er blevet indsamlet og opbevaret efter Datatilsynets forskrifter. De navne, der anvendes på deltagere i rapporten, er fiktive.

For at skabe tryghed i interviewsituationen, blev deltagere interviewet i grupper, da de dermed kendte hinanden i forvejen. De havde ligeledes mødt forskeren de gange, hun havde deltaget i kulturaktiviteterne. Forskeren havde fokus på at skabe en tryk relation til deltagere ved at være både åben, imødekommende og professionel. For at skabe tryghed om rammen, foregik interviewet i et lukket og roligt lokale på den kulturinstitution, hvor deltagernes sidste aktivitet fandt sted. Forskeren havde sørget for lidt

forplejning i form af hjemmebagt kage. Da deltagere havde underskrevet samtykkeerklæringer, og interviewet gik i gang, startede forskeren indledningsvist med at byde velkommen. Undervejs i interviewet havde forskeren fokus på at sikre, at alle havde mulighed for at komme til orde. Afslutningsvist blev deltagere spurgt ind til deres oplevelse med at blive interviewet, så eventuelle justeringer kunne foretages til næste interview.

## Dataanalyse

De transskriberede interviews med deltagere og kulturguiderne analyseres ved hjælp af en tematisk analysemode, hvor det tilstræbes at "koge materialet ned" og udvinde relevante temaer og mønstre i empirien (Langdrige, 2007). Til at belyse spørgsmålet om identitet anvendes den narrative tilgang, Critical Narrative Analysis (CNA) (Langdrige, 2007). CNA afdækker og undersøger hovednarrativet i deltagernes fortællinger. Hovednarrativet udgør den centrale historie og knytter fortid, nutid og fremtid sammen til en sammenhængende helhed. Selvom der naturligvis er tale om flere deltagere med hver sin fortælling, er det muligt at sammenfatte ét hovednarrativ på et mere generelt niveau for hele gruppen af interviewede (Langdrige, 2007). Hovednarrativet giver indblik i deltagernes narrative identitet, som de konstruerer den i interviewene, og i de sociale relationer som har indflydelse herpå (Langdrige, 2007). De sociale relationer kan være sundhedspersoner, rådgivere, kulturguidere, kulturkoordinatorer, de andre unge i forløbet, familie, venner og andre, som har betydning for de unges selvbillede og fremstilling af dem selv. ◀



# DELTA G E R E

**Dette afsnit præsenterer** deltagernes oplevelse af forløbet. Afsnittet er inddelt i fem temaer med undertemaer, som beskrives og udfoldes med citater og observationer.

Tema	Definition	Undertema
Overordnet oplevelse og indflydelse	Deltagernes overordnede oplevelse af forløbet samt forløbets indflydelse på fysisk og mental sundhed samt tilknytningen til arbejde og uddannelse	<i>"Psykisk føler jeg, at det har givet mig meget"</i>
Det sociale fællesskab	Deltagernes beskrivelse af det sociale fællesskabs betydning	<i>"Jeg fik en følelse af, at jeg ikke var alene"</i> <i>"Jeg var meget inde i min egen lille boble, hvor andre folk var farlige"</i> <i>"Jeg har prøvet at dukke op alene"</i>
Kulturaktiviteter	Deltagernes beskrivelse af kulturaktiviteternes betydning	<i>"Jeg troede slet ikke, jeg var særlig kreativ"</i> <i>"Man får en succesfølelse af at skabe noget selv"</i>
Kulturkoordinatorer og kulturguider	Deltagernes oplevelse af kulturkoordinatorer og kulturguider	<i>"Det ville ikke være det samme uden dem"</i>
Rammer og indhold	Deltagernes oplevelse af rammer og indhold	<i>"Det giver bare noget at være sammen om at skabe noget musikalsk"</i>

Tabel 2: Temaer og undertemaer - deltagere

## Overordnet oplevelse og indflydelse

Dette tema belyser deltagernes overordnede oplevelse af forløbet samt forløbets indflydelse på fysisk og mental sundhed samt tilknytningen til arbejde og uddannelse.

### "Psykisk føler jeg, at det har givet mig meget"

Alle de interviewede deltagere fortæller, at de har været begejstrede for at deltage i Kulturvitaminer for Unge, da forløbet har hjulpet dem til at overkomme personlige barrierer, fx at komme op om morgenen, komme ud ad døren, møde op på et bestemt tidspunkt og være sammen med nye mennesker. Flere nævner, at de har haft som mål at få trænet en hverdagsrytme, og de oplever, at dette mål er blevet indfriet. De beskriver, at de har været glade for at have noget at stå op til og er blevet motiverede til at være i gang. Mange af deltagerne fortæller, at de har gået sygemeldt alene derhjemme i lang tid og har haft svært at opsøge sociale aktiviteter. De oplever, at Kulturvitaminer for Unge har bevæget dem i en positiv retning, fordi de har haft mulighed for at indgå i et fællesskab med ligesindede og har fået andre positive oplevelser ud af deres deltagelse, fx nye hobbyer (pointerne uddybes senere):

*"Hensigten for mig var jo at få noget struktur på min hverdag, og det synes jeg, at det har hjulpet meget med. Særligt fordi, det er spændende at komme afsted til."*

- William

*"Kulturvitaminer er godt til at bekræfte én i, at man kan en masse små ting, altså man er ikke dårlig til alting. Og jo flere succesoplevelser du har, efter du har haft rigtig mange 'downs', desto nemmere bliver det også at føle, at du rent faktisk har mod på at begive dig ud i livet og ikke bare være syg og hjemmegående."*

- Marlene



Størstedelen af deltagerne giver udtryk for, at der er sket en positiv ændring i deres mentale sundhed. Flere beskriver, at deres symptomer på depression, stress og angst er blevet mindre. En mindre del nævner, at der er sket en positiv ændring i deres fysiske sundhed, fordi de kommer ud og bevæger sig mere. De oplever, at det giver mere energi i hverdagen og motivation til at holde sig i gang:

*”Min depression er helt klart blevet bedre, da jeg har været omgivet af folk, og fået lavet nogle ting og ikke bare har siddet og været hård mod mig selv. Det at være sammen med folk, som har det samme eller noget lignende.”*

- Karla

*”Psykisk føler jeg, at det har givet mig meget - det er rart, at der sker noget, og at jeg har kunnet udfolde mig kreativt.”*

- Lily

*”Jeg synes, det har gjort noget godt. Især, når man er afsted, så er man jo oppe og ude af døren, så tit har jeg lige gået en tur, måske op og ned ad gågaden, eller bare kommet hjem og så følt, at: Nu er jeg oppe og i gang. Så det har helt sikkert givet mig noget energi.”*

- Noah

Selvom størstedelen oplever, at forløbet har gjort en positiv forskel, peger flere på, at det måske kan forklares med andre årsager, for eksempel ny medicin eller skift i årstiden.

Størstedelen af deltagerne giver udtryk for, at forløbet har bragt dem tættere på uddannelse eller arbejde. De beskriver, at de er blevet mere afklarede omkring, hvad deres fremtid skal bestå af, og nogle har allerede søgt ind på uddannelse eller søgt praktikplads. Det synes der især at være

to grunde til: Den ene grund er, at det er frivilligt at deltage i forløbet. Deltagerne beskriver, at det har fjernet presset og gjort det lettere at møde op. Det har givet en tryghed at vide, at de kunne fravælge aktiviteter eller tage hjem undervejs. Mange beskriver, at de har fået en større tro på, at de kan indgå i mere forpligtende rammer i regi af uddannelse eller arbejde. Den anden grund er, at forløbet har været en læreproces. Deltagerne beskriver, at de har lært sig selv bedre at kende og er blevet bedre til at fornemme deres grænser i forhold til, hvad de kan og ikke kan, fx hvor mange timer de kan holde til at være afsted:

*”Tanken om at skulle møde op til noget fast er blevet mindre skræmmende på grund af det her. Det har været ret godt.”*

- Aksel

*”Jeg ved i hvert fald nu, at på biblioteket kunne jeg ikke koncentrere mig om bare at sidde og lytte, så jeg ved, at jeg skal lave noget, hvor jeg bruger mine hænder, og hvor jeg ikke bare skal sidde.”*

- Frida

#### Opsummering

Deltagerne har overordnet set været begejstrede for at deltage i Kulturvitaminer for Unge, og størstedelen oplever, at forløbet har haft en positiv indflydelse på deres mentale sundhed og har bragt dem tættere på arbejde og uddannelse. De giver udtryk for, at forløbet har medført en tro på at kunne indgå i mere forpligtende rammer samt en større selvforståelse. En mindre del nævner, at der er sket en positiv ændring i deres fysiske sundhed.



## Det sociale fællesskab

Dette tema belyser, hvilken betydning det sociale fællesskab har haft for deltagerne oplevelse og udbytte af forløbet.

### ”Jeg fik en følelse af, at jeg ikke var alene”

Deltagerne er blevet spurgt om, hvordan det har været at opleve kunst og kultur i en gruppe med andre unge. De fortæller, at de har været glade for at dele kulturoplevelserne med hinanden, og at aktiviteterne har givet dem noget meningsfuldt at være sammen om. Noah beskriver at: ”Det er altid fedt at få nogle nye oplevelser, og det er altid fedt at dele det med andre.”

Størstedelen af deltagerne fortæller, at de har oplevet det som meget betydningsfuldt at indgå i et fællesskab med ligesindede, da det har givet mulighed for at dele erfaringer og støtte hinanden. Flere beskriver, at de har følt sig mindre alene med deres problemer, fordi de har været sammen med andre, som har oplevet noget lignende:

*”Jeg fik en følelse af, at jeg ikke var alene. Jeg har virkelig følt, at alt det med psykiatrien har været meget ensomt. Det kan godt være, man har en sød kæreste, en god familie og venner, som gerne vil lytte og forstå, men de har jo bare ikke prøvet selv at være i det, så de ved jo ikke, hvordan det er. Så for mig har det været dejligt at have nogle at snakke med det om. Det har også været dejligt, at andre har betroet sig til mig med det, der er svært for dem. Jeg har følt, at jeg har kunnet hjælpe dem, og jeg håber, de også har følt sig mindre ensomme.”*

- Amalie

Flere af deltagerne fremhæver det som positivt, at der har været plads og rum til samtaler om personlige sårbarheder og udfordringer, uden at det er forløbets egentlige fokus. De lægger vægt på, at denne type samtaler giver mulighed for at lære hinanden bedre at kende og for at føle sig mindre alene. Det er dog forskelligt fra gruppe til gruppe, hvor ofte denne type dialog er opstået. En mindre





del af deltagerne nævner, at de gerne ville have haft flere dybe samtaler:

**”Det kunne være rart, hvis man havde en chance for at fortælle om sig selv, og hvorfor man deltager. Det kan godt være grænseoverskridende, og nogle vil nok ikke tale om det, men jeg føler, det kunne hjælpe en til ikke at føle sig alene og gøre det mere personligt.”**

- Asta

Deltagerne beskriver det sociale fællesskab som trygt og med respekt for hinandens grænser. De beskriver, at der har været plads til indbyrdes forskellighed og til at være sig selv i modsætning til mange andre sammenhænge, hvor de giver udtryk for, at de bliver nødt til at forklare eller nedtone personlige udfordringer:

**”Jeg har oplevet, at vi viser en anden omsorg for hinanden. Vi er virkelig hurtige til at sige: Undskyld. Hvis nu, man kom til at overskride en grænse, eller man er bange for, man gjorde det, så siger man undskyld. Det er dejligt, at der bliver vist en omsorg.”**

- Freja

**”Man kan bare møde op, og andre ved godt, at hvis man har det svært, så er det sådan, det er. Der findes ikke andre steder, hvor man kan det. I skolen kan du ikke bare sidde og have det svært.”**

- Luna

**”Jeg var meget inde i min egen lille boble, hvor andre folk var farlige”**

Størstedelen af deltagerne fremhæver, at det sociale fællesskab har været en meget vigtig del af forløbet, da de føler sig isolerede fra det almindelige ungdomsliv. Mange nævner, at de lider af social angst eller finder det angstprovokerende at møde nye mennesker, og at det er blevet værre af at gå hjemme. Flere beskriver, at deres deltagelse i forløbet har givet dem træning i at møde nye mennesker, og at de oplever at have fået bedre sociale kompetencer.

En del giver udtryk for, at ubehaget ved at møde nye mennesker er blevet mindre, og at de har fået en større tro på dem selv i sociale sammenhænge. De oplever dette som en fordel i forhold til at komme videre i uddannelse eller arbejde:

**”Det der med at komme ud og møde mennesker og forholde sig til folk igen har været positivt, synes jeg. Jeg var meget inde i min egen lille boble, hvor andre folk var farlige.”**

- William

**”Jeg synes, det har været lidt udfordrende, men også rart at komme ud og bruge hovedet igen og få snakket. Jeg synes, at jeg er meget bedre til at småttalke nu end før.”**

- Ellie

På flere af holdene er der deltagere, som fortæller, at de har fået nye venskaber, de ønsker at holde fast i. Det drejer sig bl.a. om deltagere, som er startet til fritidsinteresser sammen, fx kor. Størstedelen af deltagerne giver udtryk for, at de gerne vil holde kontakten til de andre deltagere gennem sociale medier, men ikke har overskud eller behov for at mødes igen. Enkelte deltagere udtrykker, at de vil deltage i de forskellige drop-in arrangementer, som Center for Mental Sundhed afholder i løbet af året med henblik på at give tidligere deltagere mulighed for at holde kontakten:

**”Jeg skal måske indrømme, at det med at mødes med folk, det kommer jeg nok ikke til, men det gør jeg knap nok med mine egne veninder lige nu. Men det ville være rigtig fedt, hvis folk havde lyst til at være på sociale medier, altså Facebook og Instagram, så man stadigvæk kan følge lidt med.”**

- Marlene

En stor del af deltagerne fremhæver, at der godt kunne have været mere fokus på det sociale element. De giver udtryk for, at nogle aktiviteter har været for hektiske med for få muligheder for at snakke sammen, og at det er for sent i forløbet, de har lært hinanden rigtigt at kende.

De foreslår, at der kunne være flere samarbejdsøvelser, pauser eller andre aktiviteter, der giver rum og plads til at skabe relationer og sammenhold:

**”Vi er der også for lige at lære hinanden at kende. Jeg synes, det er træls, at mange af stederne har de haft så travlt, som om vi skulle fylde hele tiden ud. Nogle gange er det måske bare rart at have en lang pause.”**

- Luna

**”Jeg har prøvet at dukke op alene”**

Størstedelen af deltagerne giver udtryk for, at det har påvirket dem negativt, at der har været et stort frafald på holdene, og at nogle deltagere har været meget selektive i deres valg af fremmøde. De giver udtryk for, at det har været forstyrrende for fællesskabet med deltagere, der blev væk og nogle gange dukkede op igen. Andre nævner, at det har været demotiverende og øget deres tilbøjelighed til selv at blive væk. Deltagerne foreslår, at et større fokus på det sociale element vil bidrage til følelsen af et forpligtende fællesskab og mindske frafald. En mindre del af deltagerne fortæller modsat, at de har været glade for de små hold, da det har givet mulighed for et mere fortroligt fællesskab:

**”På vores hold har der været et ret ringe fremmøde, så det har virkelig gjort meget for min lyst til at blive hjemme. Jeg har prøvet at dukke op alene.”**

- Aksel

Et andet aspekt, som deltagerne udtrykker utilfredshed med, er gengangere (dvs. deltagere, som får bevilget forløbet igen). På et af holdene var størstedelen gengangere, og de nye deltagere blev interviewet for sig. De nye deltagere beskriver, at det var svært at blive en del af det eksisterende fællesskab, og at de har følt sig holdt udenfor. Derudover nævner de, at gengangerne kom til at præge stemningen med negative holdninger til de forskellige kulturaktiviteter baseret på tidligere oplevelser. De nye deltagere foreslår, at antallet af gengangere holdes til et minimum:

**”Jeg havde det svært med at komme ind i en gruppe, hvor så mange havde gået på samme hold før, og det synes jeg, man bør lade være at gøre igen. Jeg følte mig megameget udenfor de første mange gange.”**

Amalie

**Opsummering**

Deltagerne har været meget glade for at opleve kunst og kultur i en gruppe med andre unge. De beskriver et trygt fællesskab, hvor det har været muligt at dele erfaringer med ligesindede. Flere giver udtryk for, at forløbet har givet dem træning i at møde nye mennesker og bedre sociale kompetencer, og at deres sociale angst er blevet mindre. Der er opstået nye venskaber, som der er ønske om at holde fast i. En stor del af deltagerne fremhæver, at der godt kunne have været mere fokus på det sociale element, eksempelvis gennem flere samarbejdsøvelser. Deltagerne fortæller, at det sociale fællesskab udfordres af et stort frafald, sporadisk fremmøde samt gengangere.

## Betydningen af kulturaktiviteter

Dette tema belyser, hvilken betydning kunst- og kulturaktiviteterne har haft for deltagernes oplevelse og udbytte af forløbet.

**”Jeg troede slet ikke, jeg var særlig kreativ”**

Størstedelen af deltagerne fortæller, at kulturaktiviteterne har fungeret som en kulturel pause, da opmærksomheden rettes væk fra bekymringer og tanker relateret til sygdom. Frida beskriver, at ”man får sit hoved over på noget, som er spændende, frem for bare ’sygemeldt’, så det er rigtig godt.”

En mindre del af deltagerne fremhæver, at kulturaktiviteterne også har muliggjort en indadrettet opmærksomhed og refleksion over deres egen situation:

**”Jeg går også meget ind i mig selv, men så kommer jeg jo så til at tænke på livet og sådan nogle ting, og på den måde hjælper det jo så på det indre også.”**

- Freja

Deltagerne fortæller, at kunsten har vakt undren og bidraget til nye perspektiver og samtaler. I flere af aktiviteterne har der været fokus på at skabe bevidsthed om kunstens legende, sanselige og æstetiske udtryksformer, fx på Utzon Center, hvor deltagerne har lært om arkitektur ved at arbejde med appelsinskaller og Legoklodser:

**”Det var fedt at opleve og se verdensarkitektur på en anden måde... at bygge, tegne, fortælle og at få ny viden på en god og interessant måde.”**

- Asta

Mange af deltagerne giver udtryk for, at kulturaktiviteterne har været med til at vække en glæde og lyst til kreativ udfoldelse. De beskriver, at de enten

har fundet deres kreative åre igen eller har fået øjnene op for, at de faktisk er kreative. Nogle føler sig inspirerede til at begynde nye – eller genoptage tidligere – hobbyer. Det drejer sig især om hobbyer, som har været en del af forløbet, fx kor, keramik eller male. Dog nævner enkelte deltagere, at det nok er for dyrt for dem at tilmelde sig almindelige hold. En mindre del fortæller, at har fået øjnene op for lokale kulturinstitutioner, og at de har fået lyst til at gå mere i teatret og på museum:

**”Jeg troede slet ikke, jeg var særlig kreativ, men jeg synes bare, det var megafedt at være ovre og male. Det åbnede også lige nogle øjne for mig.”**

- Alma

**”Da jeg fik at vide, at vi skulle synge, tænkte jeg bare: Fuck. Og nu går jeg til kor.”**

- Frida

”Man får en succesfølelse af at skabe noget selv” I Kulturvitaminer for Unge har der været fokus på kulturaktiviteter, hvor deltagerne udfolder sig og ”får fingrene i kunsten”. Deltagerne er blevet spurgt, hvad det har betydet for deres oplevelse af forløbet. Størstedelen fortæller, at det har været et vigtigt element, da de har oplevet en større glæde og motivation, end de forestiller sig, de ville have gjort kun som observerende. De forklarer det med, at de har svært ved at koncentrere sig i en mere observerende rolle, og at de kreative elementer giver mulighed for at være sociale og lære hinanden at kende:

**”Jeg tænker, det er positivt, at vi laver noget selv og får udfordret den kreative del af hjernen i stedet for bare at kigge på ting.”**

- William



*”Det er megafedt, at man får lov at være kreativ og sidde med sit eget, for jeg var ikke mødt op ellers – det ved jeg allerede nu (griner). Det kunne jeg gøre med mine bedsteforældre i stedet for at tage af sted med nogle nye folk, du ikke kommer til at lære at kende, fordi du bare går rundt og kigger og lytter.”*

- Ellie

Deltagerne fremhæver, at den kreative udfoldelse har bidraget til en oplevelse af mestring og større tro på sig selv, idet de kan se, at de udvikler forskellige færdigheder fra gang til gang, fx teknikker til at formgive ler. De fremhæver, at det bliver en succesoplevelse at skabe et produkt, som de kan være stolte af og tage med hjem:

*”Jeg har glædet mig helt vildt til at se mine færdige resultater. Man får en succesfølelse af at skabe noget selv.”*

- Lily

*”For mig var keramikken det bedste, for jeg lærte faktisk nogle teknikker om, hvordan man laver forskellige slags keramik. Jeg havde en følelse af, at jeg lærte noget, hvilket var fantastisk for mig.”*

- Oscar

*”Det er fedt at få keramik med hjem, som man selv har lavet. Så føler man sig sådan lidt sej.”*

- Sofia

Mange af deltagerne fremhæver det som positivt, at kulturaktiviteterne har fungeret som et slags præstationsfrit rum. De beskriver, at kultur guiderne har lagt vægt på at formidle, at der ikke er noget rigtig facit, når man fx former ler, og at de har været støttende og opmuntret til at fortsætte og tro på sig selv, når noget ikke har fungeret. Flere nævner, at de oplever dette som en modsætning til indre perfektionistiske standarder, som har ført til selvkritik, frygt for at begå fejl og stress. De giver udtryk for, at kulturaktiviteterne har bidraget til at mindske den perfekte og usikkerhed:

*”Jeg har lært at stå ved mine egne beslutninger. Det er måske en lille ting for mange, men jeg har lært at stå ved, hvad jeg syntes, er det rigtige eller det flotteste at gøre i de kreative situationer. Det har lært mig meget i et store hele.”*

- Lily

*”Det har hjulpet mig til at finde glæden i de ting, jeg plejede at kunne nyde, og til at tænke, at jeg ikke behøver være så perfektionistisk, som jeg måske havde tænkt, jeg skulle være.”*

- Marlene

Flere af deltagerne udtrykker utilfredshed med, at der har været indhold i aktiviteterne, som de har oplevet som ubehageligt og grænseoverskridende. Enkelte nævner, at de efterfølgende valgte ikke at møde op til den pågældende aktivitet igen. Deltagerne understreger, at kulturoplevelserne gerne må skubbe til dem og flytte grænser, men at det vigtigste for dem er at føle sig trygge. De foreslår, at der advares om emner som vold, voldtægt, selvskaade mv. De forklarer, at en advarsel giver mulighed for at forberede sig følelsesmæssigt eller for helt at fravælge aktiviteter med indhold, som kan medføre en forringet mental tilstand. Deltagerne fremhæver, at det at møde op og indgå i et socialt fællesskab i sig selv udfordrer og flytter dem:

*”Det er et spørgsmål om, at enten så udelukker de det, eller også så får man det at vide klart og tydeligt på forhånd, før vi kommer og ikke bare, når vi er dukket op. Det er et spørgsmål om samtykke. Man skal have mulighed for at sige fra inden, uden at man skal møde op og fortælle nogen det. Man skal bare vide det. Sur røv, hvis det spolerer filmen. Det er det samme med content warnings, hvor det er stikord som for eksempel lig, overgreb, vold, selvmord. De afslører jo ikke mere. Det med at krydse ens grænser er jo kun sundt, når det er en grænse, man er klar til at krydse, og man gerne vil have, den bliver krydset. Det kan man bare kun selv afgøre.”*

- Carl

#### Opsummering

Deltagerne fortæller, at kulturaktiviteterne har fungeret som en kulturel pause, og at de er blevet inspirerede til at begynde eller genoptage nye hobbyer og kreative hjemmesysler. Forløbets fokus på, at deltagerne 'får fingrene i kunsten', har bidraget til øget motivation og mestring. Kulturvitaminer har fungeret som en præstationsfrit rum, og kultur guiderne støtte og opmuntring har bidraget til at mindske deltagerne perfektionisme. Deltagerne fremhæver, at kulturaktiviteterne gerne må skubbe til dem, men at der skal være en form for advarsel, hvis indholdet i en aktivitet kan opleves som grænseoverskridende.





## Kulturkoordinatorer og kulturguider

Dette tema belyser, hvordan deltagerne har oplevet forløbets kulturguider og kulturkoordinatorer.

### ”Det ville ikke være det samme uden dem”

Deltagerne er blevet spurgt om, hvad de to kulturkoordinatorer har haft af betydning for forløbet. Alle deltagerne fortæller, at de har været utrolig glade for koordinatorerne, som har bidraget til at skabe motivation og begejstring for aktiviteterne med deres positive energi. Nogle beskriver, at de har følt en trykthed i at vide, at koordinatorerne har haft ansvaret for rammerne og det sociale rum. Andre understreger vigtigheden af, at koordinatorerne har mødt dem som ligeværdige og har udvist omsorg og forståelse for deres behov og udfordringer:

*”De to er indbegrebet af Kulturvitaminer. Det ville ikke være det samme uden dem. De gør et fantastisk stykke arbejde. De er på niveau med os. De er ikke overmennesker eller nedladende.”*

- Asta

Deltagerne har også været glade for kulturguiderne, som de har oplevet som engagerede og godt forberedte. De beskriver, at det har været rart, at kulturguiderne har haft lyst til at snakke og har mødt dem i øjenhøjde i stedet for med medlidenhed:

*”Ved alle aktiviteter, jeg har været med til, følte jeg, at de havde glædet sig til, at vi kom og skulle være en del af det. Så det giver også god energi, at de glæder sig til at vise, hvad de har planlagt.”*

- Noah

*”Det er fedt, at der ikke er nogen, som har haft medlidenhed. Det er noget, jeg virkelig hader. Dem, der kigger på dig, og du er en 'charity case'. Det er sådan lidt velgørenhed, og nu får jeg det bedre med mig selv, fordi jeg hjælper jer. Det, synes jeg er fedt, at der ikke har været.”*

- Ella

Som kritik af forløbet giver enkelte af deltagerne udtryk for, at de har oplevet kulturkoordinatorernes positive indstilling som et pres, de ikke har kunnet leve op til. Andre nævner negative oplevelser med kulturguider, som er kommet med ufølsomme kommentarer eller har presset for meget på:

*”Første gang var vi ovre lige og tage en kop kaffe, og der var han sådan: Nå, nu skal vi lige have slukket for kaffeklubben. Dét tænkte jeg: Slap af, hvad er det, vi skal nå?”*

- Luna

### Opsummering

Deltagerne har været meget glade for kulturkoordinatorerne, da de har bidraget til at skabe motivation og trykthed og har mødt deltagerne som ligeværdige og med omsorg og forståelse. Deltagerne har også været glade for kulturguiderne, som de beskriver som godt forberedte, engagerede, til at snakke med og i øjenhøjde. Enkelte deltagere giver udtryk for, at de har oplevet kulturkoordinatorernes positive indstilling som et pres, og andre fortæller om dårlige oplevelser med kulturguider, som er kommet med ufølsomme kommentarer eller har presset for meget på.

## Rammer og indhold

Dette tema belyser, hvordan deltagerne har oplevet forløbets rammer og indhold.

### ”Det giver bare noget at være sammen om at skabe noget musikalsk”

Deltagerne er blevet spurgt om, hvad de synes om forløbets varighed. Størstedelen af deltagerne mener, at forløbet godt kunne være længere, fordi det tager lang tid at danne nye relationer, særligt når mange af deltagerne har social angst. De fleste peger på, at 15 uger er en passende længde. Størstedelen mener, at det passer fint med aktiviteter tre gange om ugen, da det giver en god hverdagsrytme. De er også glade for varigheden af hver aktivitet, men nogle ville gerne have haft mere tid til keramik og male-workshop:

*”Jeg synes, at især ved keramik eller maling kunne det være fedt at have dobbelt så lang tid. Det kunne være frivilligt, om man ville være der så lang tid, men det ville være fedt at have tid til at fordybe sig. Nogle gange tager det lang tid at komme i dybden. Inden man har en idé, går i gang og oplever, at det er fedt, så er det slut og vi skal pakke sammen.”*

- Noah

Nogle beskriver, at de har været glædest for de lange forløb, hvor man har den samme aktivitet hver uge i flere uger, mens andre fremhæver, at de har været glade for variationen og den brede vifte af kulturaktiviteter. Enkelte deltagere har oplevet variationen som udfordrende, da de har haft svært ved at møde op til nye steder og nye kulturguider:

*”Jeg har sat utrolig stor pris på variationen og det der med at komme ud og prøve at gøre nogle ting, jeg ikke ville gøre selv og måske ikke engang har overvejet at gøre selv.”*

- Marlene

*”Hvis det var mere faste omgivelser, så ville det være bedre for mig. Der er en del ting, jeg ikke er taget med til, ikke fordi jeg ikke gad tingen, men fordi jeg skal et nyt sted hen. Det er for meget for mig.”*

- Karla

Deltagerne er blevet spurgt om, hvilke kulturaktiviteter de bedst kunne lide, samt hvorfor. Keramik er første præference hos stort set alle deltagerne, men derudover er det meget forskelligt, hvad de har som anden præference, og mange af aktiviteterne bliver nævnt. Mange beskriver, at de har været glade for aktiviteter som keramik, som har haft en klar og forudsigelig ramme med tid og mulighed for at snakke og lære hinanden at kende:

*”Keramikken var det, som helt sikkert var fedest, for der var samtaler, hvis man var til det... så det var også det der med, at vi lærte hinanden lidt at kende. Jeg kunne også godt lide fællessang og at male. Jeg kunne bedst lide dengang, hvor vi skulle male sammen, fordi vi fik snakket og kom mere ind på hinanden.”*

- Ellie

*”Jeg synes også, at keramik var noget af det fedeste. Det havde jeg ikke regnet med. Så kan jeg også godt lide fællessang. Det giver bare noget at være sammen om at skabe noget musikalsk.”*

- William

Deltagerne er også blevet spurgt om, hvilke kulturaktiviteter de mindst kunne lide, samt hvorfor. Størstedelen synes mindst om aktiviteter, hvor de har haft en observerende rolle eller har siddet meget stille, eller aktiviteter som har været for travle uden tid til nok til at være sociale. En mindre del nævner aktiviteter, som de har fundet grænseoverskridende eller uinteressante:

*”Fælleslæsning, for jeg havde virkelig svært ved at koncentrere mig, når det er sådan nogle noveller. Det skal være sådan noget som selvbiografier eller noget fra det virkelige liv, før jeg interesserer mig for det.”*

- Luna

*”Personligt var jeg ikke så glad for teater og fællessang, for det kunne være grænseoverskridende og fangede ikke så meget min interesse.”*

- Asta

Som kritik af forløbet giver enkelte af deltagerne udtryk for, at de gerne ville have haft bedre støtte i forhold til deres videre forløb. De beskriver, at de er bekymrede for overgangen til hverdagen, da de er bange for at miste de nye hverdagsrutiner og den forbedrede trivsel. De er samtidig bekymrede for, hvilken indsats de forventes at tage del i efterfølgende, og de frygter at blive presset til mere, end de kan klare på grund af kravene til sygemeldte og ledige. De peger dog på, at det letter overgangen, at de har mulighed for at få kulturkoordinatoren med til en samtale med deres sagsbehandler:

*”Det er lidt trist, især fordi jeg ikke ved, hvad jeg skal. Jeg kan godt mærke, at jeg bliver lidt presset over, at jeg ikke ved, hvor jeg nu skal hen. Jeg har jo lige opbygget den her gode struktur med at komme afsted, og hvad så, går det så i vasken?”*

- Frida

*”Jeg synes, at det er trist, at Kulturvitaminer er slut, men mest af alt har jeg det rigtig skidt med min vejleder og den måde, de behandler mig fremadrettet. På mandag skal jeg starte i fuldtidsaktivering, og jeg har ikke noget valg, for ellers får jeg ikke nogen penge.”*

- Noah

### Opsummerende

Deltagerne har overordnet set været tilfredse med forløbets varighed og antal kulturaktiviteter om ugen, dog synes flere deltagere, at forløbet godt kunne være længere. Deltagerne har forskellige præferencer, når det kommer til, hvilke aktiviteter de bedst og mindst kunne lide. Størstedelen har været utrolig glade for keramik og andre aktiviteter, hvor der har været klare rammer og mulighed for at være sociale. De aktiviteter, som deltagerne brød sig mindst om, krævede enten for meget koncentration, var for travle eller kunne opleves som grænseoverskridende. Enkelte deltagere retter kritik mod manglende støtte i overgangen til hverdagen. 🐣



# NARRATIV IDENTITET

**Dette afsnit belyser**, hvad deltagelse i Kulturvitaminer for Unge betyder for deltagernes identitet.

## ”Man var alt muligt andet end blot syg”

Deltagerne beskriver tiden frem til, at de begyndte på Kulturvitaminer for Unge, som præget af det at stå uden for uddannelse og arbejde samt at være udfordret af fysiske og psykiske sygdomme. Mange beskriver, at de er faldet ud af de sociale miljøer, de før var en del af, og at dagene er meget flydende uden faste rammer. Flere giver udtryk for, at de har haft svært ved at få den rette behandlingsmæssige hjælp i psykiatrien, og at de har været fanget i en nedadgående spiral på grund af lange ventetider. Mange nævner, at deres mentale helbred er blevet dårligere af at stå uden for de almene fællesskaber, som hører til et normalt ungdomsliv, fx er de blevet isolerede og angst over at møde nye mennesker. De er udsatte i kraft af deres psykiske udfordringer og svære forhold i øvrigt, og dette har betydning for deres overgang til voksenlivet og deres muligheder fremover.

Deltagernes narrative identitet før deltagelse i Kulturvitaminer for Unge er præget af negative oplevelser med at være en genstand for andres indsats i psykiatrien og jobcentret. Flere fortæller om et dårligt samarbejde med kommunale sagsbehandlere, som ikke lader til at forstå de udfordringer eller sårbarheder, der står i vejen for, at de kan tage en uddannelse eller et arbejde:

*”Min rådgiver har ikke rigtig forstået princippet i at være kronisk smertepatient. Hun har snakket om, at jeg skulle ud og være kok, tjener eller gartner. Det vil hun jo have, jeg skal, når jeg har været her (på Kulturvitaminer, red.).”*

- Freja

Freja og flere af de andre deltagere fortæller, at de ikke føler sig hørt og oplever sig som magtesløse. Flere nævner, at de oplever det som nødvendigt at have deres forældre med til møder til at tale deres sag. Mange af deltagerne fortæller, at de inden Kulturvitaminer havde mistet

motivation og håb for fremtiden. Deltagernes beskrivelser viser, hvordan omverdenen er med til at definere de unges muligheder og selvbilleder. Når de unge i ringe grad har indflydelse på egne forhold, bliver de sat i en umyndiggørende position uden mulighed for at danne nye horisonter for dem selv.

Næsten alle deltagere fremstiller Kulturvitaminer som et vendepunkt, som gør det muligt at flytte sig og formulere positive selvbilleder samt genvinde håb og styring over deres egen fremtid. Deltagernes beskrivelser viser, at forløbet giver mulighed for at erstatte deficit-positioner (arbejdsløs, uden uddannelse, psykisk syg mv.) med en mere positiv og handlekraftig identitet med fokus på, hvad de gerne vil med deres liv:

*”Jeg føler ikke rigtig, at der er nogen, som kan hjælpe mig. Da jeg så kommer på Kulturvitaminer, føler jeg for første gang i lang tid, at jeg får det bedre og kan begynde at føle glæde igen. Min familie, venner og rådgiver kan se på mig, at jeg har det bedre. Jeg begynder at tænke, at der måske er et liv på en anden side af min sygdom, og den tanke har jeg ikke haft i lang tid. Jeg når faktisk til et punkt, hvor jeg ikke længere føler mig depressiv (...). Det har været en spiselig overgang til at komme videre med det, jeg gerne vil, nemlig ud og arbejde. Det har givet mig en tro på mig selv.”*

- Amalie

De unge fremhæver flere forskellige omstændigheder ved forløbet, som har været med til at fremme den positive forandring, og som i vid udstrækning allerede er blevet nævnt i den tematiske analyse. Det drejer sig blandt andet om, at kulturguiderne og kulturkoordinatorerne møder deltagerne som mennesker, og at fællesskabet med ligesindede betyder, at deltagerne ikke skal skjule deres sygdom og sårbarheder, men at de kan indgå som en del af deltagernes identitet - fremfor at udgøre hele deres identitet:

*”Jeg har endelig fået nogle succesoplevelser, og der er nogen, som har taget mig seriøst og sat pris på, at jeg kom. For første gang i lang tid har jeg følt, at jeg var et menneske og ikke bare én, der blev kaldt ind en gang om måneden.”*

- Amalie

*”Jeg har været syg i rigtig lang tid og har følt, at hele min identitet er at være syg. Jeg synes, det var befriende, at der var plads til at være sårbar, men at man ikke behøvede at snakke om at være syg. Man kunne både snakke om alt muligt andet, men man kunne også finde nogen, der kunne forstå, hvad man snakkede om, hvis man så ville snakke sygdom. Det var vigtigt for mig, at vi fik at vide første dag af kulturkoordinatorerne, at man gik på holdet, fordi man var alt muligt andet end blot syg.”*

- Clara

Claras fortælling viser, hvordan de unge oplever at blive støttet i en bevægelse væk fra en sygdomsidentitet hen mod at konstruere en mere positive identitet med et blik for egne potentialer og ressourcer; en narrativ identitet, som er befordrende for at danne nye horisonter for dem selv og fremtiden og mindsker risikoen for en begyndende marginalisering.

## Opsummerende

Samlet set peger analysen af deltagernes narrative identitet på, at deltagelse i Kulturvitaminer for Unge har været med til at skabe mere positive selvbilleder hos de unge og har understøttet en identitets-konstruktion, som i mindre grad defineres ud fra deficit-positioner (fx sygdom), og i højere grad defineres af, hvad de unge kan og vil. ←



# KULTURGUIDER

Dette afsnit præsenterer kulturguidernes oplevelse af forløbet.

Tema	Definition	Undertema
Overordnet oplevelse	Kulturguidernes overordnede oplevelse	"Jeg synes, det giver så meget mening"
Indhold i kulturaktiviteterne	Planlægning og tilpasning af aktiviteterens indhold	"Det handler om at have en fed oplevelse sammen om noget kulturelt"
Relationen til deltagerne	Kulturguidernes relation til deltagerne	"Det handler meget om at være lige og møde dem i øjenhøjde og at lære dem at kende"
Rammer og samarbejde	Kulturguidernes oplevelse af forløbets rammer og samarbejdet med kulturkoordinatorene	"Det er nogle fair rammer" "De brænder for det, og det er ekstremt let at aftale og koordinere noget med dem"

Tabel 3: Temaer og undertemaer - kultur guider

## Overordnet oplevelse

Dette tema belyser kulturguidernes overordnede oplevelse af at være kulturguide.

### "Jeg synes, det giver så meget mening"

Alle kultur guiderne giver udtryk for, at det har været en positiv oplevelse at være kulturguide, og at de har været glade for at bidrage til Kulturvitaminer for Unge. De forklarer det med, at det især har været meningsfuldt og givende at se kulturaktiviteternes positive indflydelse på deltageres trivsel:

**"Af de mere end 20 år, jeg har arbejdet her, er guidet fælleslæsning det bedste, jeg har været med til. Det er det mest givende, fordi man kan se den påvirkning, det har."**

- Kasper, guidet fælleslæsning

**"Jeg kan rigtig godt lide det. Jeg synes, det giver så meget mening. Jeg kan jo se, hvad der sker over de her seks gange, jeg har dem."**

- Anni, keramik

**"Det er sjovt at være med i, og så er det fedt, at vi medvirker til at gøre en positiv forskel for nogle unge mennesker."**

- Søren, arkitektur

Kultur guiderne beskriver, at størstedelen af deltagerne lader til at få det bedre og udvikler sig i en positiv retning under forløbet. Det kommer til udtryk på forskellige måder og i forskellig grad fra deltager til deltager.





Eksempelvis fortæller Lærke (street-art-workshop) om deltagere, som er gået fra at fremstå usikre og nervøse i selskab med de andre til at være åbne og snakkende. Hun fortæller også om deltagere, som har overskredet personlige barrierer og opdaget nye, kreative sider:

**”Man kan være kreativ på mange måder, og for nogle er det jo første gang, at de får det at vide. For dem rykker det ved de forestillinger om kreativitet, der netop hindrer dem i at prøve. Så nogle ender med at synes, at de faktisk godt kan. Der var én, som sagde, hun ikke var kreativ, men hun endte med at lave de vildeste værker og bare køre på.”**

- Lærke, street-art-workshop

Størstedelen nævner, at rollen som kulturguide har givet nye perspektiver og erfaringer, som de kan bruge fremadrettet. Eksempelvis fortæller Anni, at hun har fået øjne op for Craft-psykologi og den teoretiske baggrund bag feltet kultur og sundhed:

**”Nu skal jeg på en konference om Craft-psykologi her om et stykke tid. Det er meget sjovt at få nogle ord på det, altså hvorfor er det godt det her.”**

- Anni, keramik

Flere fortæller, at rollen som kulturguide har bidraget til deres arbejdsliv på en meningsgivende måde, og de ønsker også fremover at bruge deres kreative virke til at fremme mental sundhed hos forskellige målgrupper. Eksempelvis fortæller Olivia (male-workshop), at rollen som kulturguide har været en øjenåbner, som har givet hende lyst til at arbejde med mennesker frem for med digitale medier, som hun har arbejdet med tidligere:

**”Jeg kunne mærke, det var i den retning, jeg gerne ville, altså noget med undervisning eller med mennesker... noget, hvor jeg føler, jeg får noget tilbage, i stedet for at arbejde i en virksomhed, hvor det bare handler om profit.”**

- Olivia, male-workshop

#### Opsummering

Kulturguiderne beskriver, at det overordnet set har været en positiv oplevelse at være kulturguide, og at det har været givende at se aktiviteternes positive indflydelse på deltagernes trivsel. Deres oplevelse er, at de unge udvikler sig i en positiv retning under forløbet, fx bliver mindre socialt usikre eller opdager nye (kreative) sider. De fleste nævner, at rollen som kulturguide har givet nye perspektiver og erfaringer, som de kan bruge fremadrettet, og flere ønsker at dreje deres arbejdsliv hen imod at kombinere deres kreative virke med sundhedsfremme.

## Indhold i kulturaktiviteterne

Dette tema belyser kulturguidernes planlægning og tilpasninger af aktiviteterne.

#### ”Det handler om at have en fed oplevelse sammen om noget kulturelt”

Alle kulturguiderne giver udtryk for, at det har været vigtigt for dem at skabe en tryk og afslappet stemning med rolig musik, te og kaffe for at få deltagerne til at føle sig velkomne. De beskriver, at de har forsøgt at planlægge kulturaktiviteterne, så den enkelte deltager har haft mulighed for at blive udfordret og opdage nye sider af sig selv men uden at føle sig presset eller udstillet:

**”For det første har jeg udvalgt øvelserne efter, at de ikke må blive skræmte, for jeg er jo godt klar over, at det er jo ikke nogen, som har valgt at gå til teater. Jeg synes så alligevel, at det er vigtigt, at jeg prøver dem af og får dem ud af komfortzonen, men på en kærlig, varm og tryk måde. Så jeg har valgt nogle øvelser, som er ufarlige og som ikke udstiller nogen.”**

- Mette, teater

**”Jeg elsker kreative øvelser. Jeg går meget op i, at man øver sig i at være kreativ. De er jo meget sådan: Jeg kan ikke være kreativ. Jeg er ikke kreativ. DU er kreativ. Jeg prøver lidt at udfordre dem, for jeg tror på, at alle er kreative. Det er bare ikke alle, som er vant til at arbejde kreativt, men jo mere man træner, desto bedre bliver man til det. Så jeg laver øvelser, hvor vi fokuserer på det.”**

- Lærke, street-art-workshop

En mindre del af kulturguiderne nævner, at de har tilrettelagt kulturaktiviteterne sådan, at deltagerne har mulighed for at være sociale. Nogle har fokuseret på øvelser, hvor deltagerne arbejder sammen eller hen imod et fælles mål, og andre har fokuseret på at skabe rum for det sociale med kunsten som fællesnævner:

**”Først og fremmest handler det om, at vi skaber et fedt rum for dem at være i, et frirum, hvor de sidder med noget i hænderne og kan snakke sammen på kryds og tværs (...). Det handler om at have en fed oplevelse sammen om noget kulturelt.”**

- Søren, arkitektur

**”Det er nogle kreativtøvelser, som handler om at arbejde sammen som gruppe. Altså, hvor alle sidder og laver noget hver for sig, og så sætter man det sammen til sidst. De øvelser har været supergode, fordi man både arbejder alene men også sammen.”**

- Olivia, male-workshop

Kulturguiderne beskriver, at deltagerne generelt har været meget deltagende og har haft mod på at være med i øvelserne. De fortæller, at de unge har virket glade for aktiviteterne, også når det har krævet meget af dem:

**”De klarer det godt, synes jeg. De er sindssyg modige. Vi laver jo kun øvelser af 25 minutter, og så bliver de trætte, for det kræver meget af dem. Det er hårdt, for det kræver så meget nærvær at være på gulvet i dramaøvelser.”**

- Mette, teater

**”Jeg vil beskrive deres deltagelse rigtig positivt. Hvor andre måske ville være skeptiske over for at skulle bygge med LEGO, så tager deltagerne det i stiv arm. Jeg har aldrig oplevet nogen, som ikke har siddet og bygget og hygget. Opgaverne fanger dem. Selvom det lyder tørt på papiret, så går der tit en hjertelig konkurrence i, hvem der kan bygge det højeste tårn.”**

- Søren, arkitektur

Størstedelen af kulturguiderne fortæller, at de har været nødt til at tilpasse deres aktiviteter udvejs for at imødekomme deltagernes udfordringer. Eksempelvis fortæller Kasper, at deltagerne kæmpede med at forstå teksterne til guidet fælleslæsning, og at han har sænket sværhedsgraden og har udvalgt nogle mere enkle og relaterbare tekster. Hans oplevelse er, at deltagerne efterfølgende virkede mere interesseret og kom med flere input, ”for det var noget, de kunne forholde sig til.” Lærke fortæller, at hun i begyndelsen havde planlagt for

mange øvelser hver gang, og at hun har fundet frem til, at ”det er vigtigt at modificere tidsplanen fra hold til hold, for nogle fordyber sig sindssygt meget, og det skal de have lov til.”

Flere nævner, at det ustabile fremmøde udgør en udfordring for deres planlægning af aktiviteterne. Det skal tænkes ind, at aktiviteterne skal kunne gennemføres på trods af få deltagere, og at en deltager skal kunne være med, selvom han/hun ikke var der sidst. Det kan gøre det svært at skabe kontinuitet og progression fra gang til gang:

**”Det er lidt en udfordring, at de ikke kommer hver gang, så det skal tænkes ind. De skal jo ikke opleve at falde helt bagud, hvis de ikke var der sidst. Man skal ikke føle, man er sat helt af efter et par gange med fravær.”**

- Lærke, street-art-workshop

**”Det ville kræve mere forpligtelse, hvis jeg skulle rykke dem noget mere. Hvis det er fragmenteret som nu, så må jeg planlægge derefter.”**

- Mette, teater

#### Opsummering

Kulturguiderne beskriver, at de har forsøgt at skabe en tryk ramme, hvor deltagerne har mulighed for at udfordre sig selv uden at føle sig presset til noget. Nogle nævner, at de har fokuseret på øvelser, der giver rum til socialt samvær. Kulturguiderne beskriver de unge som deltagende og engagerede. Størstedelen af kulturguiderne har tilpasset deres aktiviteter løbende for at tage hensyn til deltagernes behov og udfordringer, for eksempel ved at sænke sværhedsgraden i skabelsesprocessen eller ved at give mere tid til fordybelse.

## Relation til deltagerne

Dette tema belyser kulturguidernes beskrivelse af deres rolle og relation til deltagerne.

#### ”Det handler meget om at være lige og møde dem i øjenhøjde og at lære dem at kende”

De fleste af kulturguiderne giver udtryk for, at de har forsøgt at møde deltagerne i øjenhøjde og skabe en jævnbyrdig relation ved at deltage i personlige samtaler og dele ud af egne erfaringer. Deres oplevelse er, at det har bidraget til at skabe tryk, og at deltagerne også er blevet mere åbne og har været bedre i stand til at byde ind:

**”Jeg har, når jeg har været med i samtalen, også en gang imellem fortalt dem om nogle af mine egne personlige ting. Det åbner op for det, de har oplevet. Det giver bare noget helt særligt menneskeligt og måske noget tryk.”**

- Olivia, male-workshop

**”Det handler meget om at være lige og møde dem i øjenhøjde og at lære dem at kende. Jeg synes jo også, det er interessant at møde nye mennesker. Jeg kan ret hurtigt afkode, hvor meget de har lyst til at snakke. Det kan være: Hvad skal i lave i weekenden? For at møde hinanden som mennesker og som ligeværdige.”**

- Søren, arkitektur

Alle kulturguiderne fortæller, at deres faglige baggrund og erfaringer med undervisning kommer i spil i rollen som kulturguide og i relation til deltagerne. Anni, keramik fortæller, at fagligheden er vigtig for at kunne skabe en aktivitet, hvor deltagerne udvikler sig:

**”Det er godt at have den der faglighed til at give deltagerne lidt udfordring, så det ikke bare bliver sådan, at de får en klump ler, og så skal de bare finde på noget. Det er ikke bare for at få tiden til at gå, men det er noget, som kan være med til at udvikle dem og få dem på nogle nye veje.”**

- Anni, keramik



Kulturguiderne fremhæver ligeledes, at de i relationen til deltagerne har været meget bevidste om at forsøge at rumme deltagernes udfordringer. Flere fortæller, at det til tider har været en udfordring at balancere imellem hensynet til deltagernes udfordringer og ønsket om at skabe udvikling:

*”De kan sagtens blive presset lidt ud, hvor de ikke er vant til at være og lære noget af det. Så er det jo det med at skabe rummet, hvor det er okay, hvis tingene bliver for meget, og man bare lige har brug for at sætte sig lidt hen for sig selv (...). Der er nogle dage, hvor det er en sejr at komme afsted og bare sidde og være her, og så er det det, vi arbejder med.”*

- Lærke, street-art-workshop

*”Der er jo en grund til, at de er i forløbet, så hvis jeg kan give dem noget mod på at udfordre sig selv i nogle af øvelserne, så tror jeg på, at de kan tage det med videre, så de ikke hele tiden gemmer sig væk i en kasse, der hedder: Det er også fordi, jeg sådan og sådan. Men at de får oplevelsen af, at det var måske ikke så farligt igen. Men det er hele tiden en balance at mærke, hvor de er henne.”*

- Mette, teater

Anni nævner, at hun en gang imellem mangler en forståelsesramme for de unges udfordringer og gerne ville have mere viden om psykiatriske diagnoser. Hun efterspørger konkrete redskaber, eksempelvis hvordan hun kan hjælpe deltagerne til at overkomme præstationsangst. Hun foretrækker en faglig rolle, hvor hun instruerer, hjælper og besvarer spørgsmål, men afholder sig fra at deltage i samtaler om emner som diagnoser, fordi hun ikke føler sig klædt på til dette.

-----

#### Opsummering

Kulturguiderne beskriver, at de har forsøgt at møde deltagerne i øjenhøjde og skabe en jævnbyrdig relation. De fortæller, at deres faglige baggrund og erfaringer med undervisning har været vigtig i rollen som kulturguide for at skabe aktiviteter, hvor deltagerne udvikler sig. Derudover har de været meget bevidste om at forsøge at rumme deltagernes udfordringer, men flere har til tider oplevet det som en udfordring at balancere mellem hensynet til deltagernes udfordringer og ønsket om at skabe udvikling. Det nævnes også, at mere viden om psykiatriske diagnoser kunne være brugbar i rollen som kulturguide.

## Rammer og samarbejde

Dette tema belyser kulturguidernes oplevelse af forløbets formelle rammer og samarbejde med kultur-koordinatorerne.

#### ”Det er nogle fair rammer”

Alle kulturguiderne giver udtryk for, at de oplever rammerne som gode. Kulturguiden Lærke fortæller, at de økonomiske rammer har fremstået ”fair” (retfærdige), fordi der har været åbenhed omkring dem, og samtidig er hun blevet kompenseret for alle udgifter forbundet til hendes aktivitet:

*”Det er nogle fair rammer. De er også fair til at sige: Husk nu, det her er løn, og det her er lokale og materialer, og det skal oveni. De ved jo godt, hvordan det er at være kulturperson og kunstner. Det er ikke altid, at folk er så gode til at sætte økonomisk pris på det. Det, synes jeg, at de er gode til. De har forklaret, at der er den her pulje penge, og det er det, der er at arbejde med. De er meget gennemsigtige, og det kan jeg godt lide.”*

- Lærke, street-art-workshop

Størstedelen af kulturguiderne er ligeledes tilfredse med deres aktiviteter varighed og antal gange. Kulturguiden Mette, teater er glad for, at der blev skåret en time af hendes aktivitet, fordi ”teatrets sprog er så fysisk, aktivt og anderledes. Det er meget forskelligt fra andre kunstformer, så derfor har vi forkortet det ned til to timer. Det var simpelthen for hårdt. Så tiden var i starten for udfordrende for dem, men det er den ikke nu.”

Kulturguiden Anni, keramik fortæller, at hun gerne ville have et længere forløb med deltagerne, da det havde givet mulighed for at bygge videre på deltagernes læring og interesse for keramik:

*”Jeg gad godt at have et lidt længere forløb, for der sker jo også noget med dem rent fagligt. Så er de blevet introduceret til nogle forskellige teknikker, og så finder de et eller andet, de synes, er fedt og fungerer for dem. Så har de været hjemme og kigge på Instagram og Pinterest, og så kommer de og vil gerne lave det og det. Det kommer jo først nu her til sidst. Så jeg kunne virkelig godt tænke mig at have dem lidt længere tid. Måske ti gange i stedet for seks, som jeg har nu.”*

- Anni, keramik

#### ”De brænder for det, og det er ekstremt let at aftale og koordinere noget med dem”

Alle kulturguiderne fortæller, at de har oplevet samarbejdet med kulturkoordinatorerne som godt. Kulturguiden Søren beskriver, at samarbejdet ”har fungeret helt vildt godt. Man mærker, hvor meget de brænder for det, og det er ekstremt let at aftale og koordinere noget med dem.” Dertil har kulturkoordinatorerne været vigtige for forløbet, fordi deres deltagelse i aktiviteterne har bidraget til at skabe tryghed og motivation hos deltagerne. Koordinatorerne har engageret sig i aktiviteterne og i nogle tilfælde endda fungeret som en slags medhjælper. Som det fremgår i citaterne nedenfor, har der været en klar rollefordeling, hvor kulturkoordinatorerne har taget hånd om deltagerne - fx at registrere afbud men også sikre deltagernes trivsel under aktiviteterne - og kulturguiderne har kunnet koncentrere sig om at facilitere aktiviteterne:

*”Det der med, at der er følgeskab med én, som de kender, er sindssygt vigtigt. De (koordinatorene, red.) er deltagende, er med på det hele, og går ind i dialogen med dem og mig. Det er godt, at de er de primære kontaktpersoner, så jeg ikke skal holde styr på, hvem der kommer.”*

- Mette, teater

*”Han har jo været med mange gange, så han ved, hvad der skal foregå, og han bliver ligesom assistent nogle gange. Det er han god til. Men han har også et overblik og holder øje med, om der sidder nogen, som ikke er med. Det er en god dynamik, og det er godt at have ham med.”*

- Lærke, street-art-workshop

Kulturguiderne fremhæver, at kulturkoordinatorerne har fungeret som vigtige sparringspartnere. Størstedelen fortæller, at de har haft glæde af sparring efter hver aktivitet, fx om hvordan aktiviteten er gået, deltagernes oplagthed og dagsform, udfordringer med øvelserne og eventuelle tilpasninger. Som det fremgår af citaterne nedenfor, har kulturguiderne været glade for den fælles refleksion, idet

kulturkoordinatorerne har været tæt på deltagerne og kendt deres udfordringer:

*”Vi snakker og evaluerer fra gang til gang. Det er rart at vende det der med, hvis én af deltagerne måske ikke lige havde det så godt: Hvad gik det ud på? Det er godt, de giver sig tid til det.”*

- Lærke, street-art-workshop

*”Jeg spurgte tit i starten, om der var noget, jeg kunne gøre anderledes, og jeg har altid følt, at de har været meget ærlige. Jeg har slet ikke manglet noget fra dem. De er også nogle gange kommet til mig og har sagt, hvis der var nogen, der havde det ene eller andet. De har været gode til at briefe mig, hvis der har være noget.”*

- Olivia, male-workshop

Kulturguiderne fortæller, at de har brugt sparringen til at tilpasse aktiviteterne ud fra den feedback, som kulturkoordinatorerne har modtaget fra deltagerne. Kulturguiderne fortæller om tilpasninger i aktiviteterernes varighed og indhold, som de selv havde overvejet og efterfølgende har været glade for. For eksempel fortæller kulturguiden Kasper, guidet fælleslæsning, at det fungerer bedre med flere korte tekster til guidet fælleslæsning:

*”Vi blev nødt til at lave lidt om på det, også efter et møde med kulturkoordinatoren, hvor han fortalte os: Sådan og sådan. Vi svarede, at vi havde godt lagt mærke til det. Så begyndte vi så at lave om, og nu har vi korte tekster og måske en af de lange.”*

- Kasper, guidet fælleslæsning

Andre gange har kulturguidernes forslag givet anledning til drøftelse af uenigheder. For eksempel er Kasper, guidet fælleslæsning ikke glad for deltagernes ønske om at blive advaret om stærke emner, og Olivia, male-workshop er ikke begejstret for deltagernes ønske om at kende aktivitetens præcise indhold på forhånd. Begge mener, at disse til-

pasninger vil ødelægge deltagernes mulighed for at blive overraskede, få nye perspektiver og flyttet deres grænser. De har en oplevelse af, at deres argumenter er blevet hørt, og de afholder fortsat aktiviteterne på samme måde:

*”De spurgte mig, om jeg kunne skrive på forhånd, hvad vi skulle lave, og så ville de sende det ud til deltagerne, og så skulle jeg også forklare det, når deltagerne mødte op. Vi snakkede om det et stykke tid, men blev enige om, at det var ikke det, vi ville gøre. Det var ikke en god idé for hele oplevelsen og for processen, for så har man med det samme nogle forestillinger om, hvad man skal. Det kan bremse nogle i at møde op eller gå i gang.”*

- Olivia, male-workshop

*”På et af møderne med koordinatoren fortalte han, at de unge havde efterspurgt at få at vide på forhånd, hvis teksterne handlede om ”varme emner”. Men så skulle vi jo fortælle, hvad teksterne handlede om i forvejen, og det var ligesom imod formålet (...). Det er jo netop meningen, at det skal sætte tanker i gang hos dem.”*

- Kasper, guidet fælleslæsning

-----

#### Opsummering

Kulturguiderne er tilfredse med forløbets rammer og for samarbejdet med kulturkoordinatorerne. De har oplevet en nem koordinering og en klar rollefordeling. Kulturkoordinatorerne har fungeret som vigtige sparringspartnere, idet de har været tæt på deltagerne og kendt til deres udfordringer. Nogle gange har sparringen givet anledning til tilpasninger i aktiviteterernes varighed og indhold - ved uenigheder har kulturguiderne følt sig hørt. 🐉



# OPFØLGENDE INTERVIEW

**11 tidligere deltagere** er blevet interviewet i april 2024 (opfølgende), dvs. 6 til 12 måneder efter de første interviews. I alt havde 17 deltagere givet tilsagn om, at de gerne ville kontaktes senere, men på trods af flere forsøg lykkedes det ikke at få kontakt til de sidste.

I interviewene blev der taget udgangspunkt i en spørgeguide med opfølgende spørgsmål. Deltagerne besvarede spørgsmålene over telefon eller mail, alt efter hvad de foretrak. På grund af et lavt deltagerantal er det ikke muligt at konkludere noget konkret. Interviewene giver dog et godt indblik i deltagernes livssituation efter forløbet, og hvad forløbet har betydet for dem på længere sigt.

**"Det har givet mig øvelse i at møde op til noget, og det har hjulpet mig senere"**

Deltagerne er blevet spurgt om, hvad der er sket i deres liv siden deltagelsen i Kulturvitaminer for Unge. Størstedelen beretter om, at det går bedre, og at deres livssituation har ændret sig i en positiv retning, siden de deltog i forløbet. Flere beskriver, at de siden forløbet er kommet tættere på uddannelse, praktik eller arbejde. Ella fortæller, at hun ikke længere er sygemeldt med stress, men arbejder i en børnehave og har søgt ind på pædagogseminariet. Noah er begyndt på en ny, kreativ uddannelse, som han er meget begejstret for, og så er han kommet ud af sit misbrug og har fået en sød kæreste. Amalie arbejder som vikar i en børnehave, hvor hun var i praktik umiddelbart efter Kulturvitaminer. Freja, Ellie, Marlene og Clara har efterfølgende været i forskellige forløb, som har lært dem at håndtere livet med kroniske smerter, ADHD eller andre kroniske tilstande, og de giver udtryk for, at dette har bragt dem nærmere job eller uddannelse på særlige vilkår, fx fleksjob. De øvrige deltagere står stadig uden arbejde og uddannelse, men de fortæller, at de føler sig optimistiske omkring fremtiden og er blevet mere afklarede og bedre rustet til at komme videre.

Deltagerne er blevet spurgt om, hvad Kulturvitaminer for Unge har betydet for dem på længere sigt, nu hvor de har

fået forløbet på afstand og kan sætte ord på, hvad de har taget med sig. Alle deltagere fremhæver en eller flere ting, hvor forløbet fortsat har betydning for dem og deres hverdag, fx mere struktur, bedre sociale kompetencer, en tro på at kunne møde op i mere forpligtende rammer, nye hobbyer og kreativ udfoldelse som en måde at finde ro og glæde i hverdagen. Det er i stort og hele de samme indvirkninger, som deltagere nævner i de første interviews, og det tyder derfor på, at de er vedblivende over tid:

**"Jeg har fået selvtillid omkring det sociale, og jeg er blevet bedre til at tænke, at jeg bare skal prøve at starte en samtale, selvom det er akavet."**

- Ellie

**"Kulturvitaminer var en hjælp, fordi jeg kunne møde op et sted, hvor der ikke var forventninger til mig, og jeg kunne lære at være sammen med nye mennesker. Det har givet mig øvelse i at møde op til noget, og det har hjulpet mig senere."**

- Luna

**"Jeg har taget det kreative meget med ind i min hverdag, og jeg bruger det som en måde at koble af. Forløbet gav mig selvtillid på den måde, at jeg fik bevist over for mig selv, at jeg godt kan, og at jeg er god nok, som jeg er. Det har også hjulpet mig mere til at åbne op om ting, som er svære, og på den måde få hjælp. Jeg har også stadig kontakt til flere af dem, jeg var på hold med."**

- Amalie

**"Det har faktisk betydet mere, end jeg lige havde regnet med. Jeg har fundet ud af, at det at være kreativ gør mig glad og får mig til at være en bedre version af mig selv. Her tænker jeg både på lave keramik og male. Jeg fandt ud af, at det gav en følelse af frihed, og for en stund føler jeg mig hverken sat i bås eller fastklemt i kommunens system."**

- Freja

Deltagerne blev spurgt om, hvad det var i Kulturvitaminer for Unge, som var med til at flytte dem og skabe den

positive forandring. Her svarer størstedelen, at det var fællesskabet med ligesindede, hvilket de også tillagde meget vægt i de første interviews. Flere har fundet nye venner, som de stadig ses med:

**"Det var det, at vi havde et fællesskab, hvor vi kunne dele vores tanker. Jeg ses også stadig med én fra holdet, og jeg er meget taknemmelig for at have mødt hende. Det er det kreative, vi har til fælles. Jeg er også selv begyndt at tegne mere efter vores forløb med male-workshop."**

- Ellie

**"Jeg ses stadig med en af pigerne fra holdet. Hun forstår, hvordan det er at have det svært, og over for hende behøver jeg ikke forsvare min sygdom."**

- Luna

## Opsummerende

I de opfølgende interviews med 11 tidligere deltagere fortæller størstedelen, at deres livssituation har ændret sig i en positiv retning siden forløbet, og at de er kommet tættere på uddannelse, praktik eller arbejde. Alle deltagere fremhæver en eller flere ting, som de har taget med sig videre efter forløbet, og som har haft en vedblivende indvirkning, fx bedre sociale kompetencer.

Det skal nævnes, at deltagere, som har valgt at deltage i de opfølgende interviews, kan have oplevet en mere positiv udvikling end deltagere, som ikke har deltaget i de opfølgende interviews. ◀



# DISKUSSION

## Sammenligning med eksisterende forskning

Analysen viser, at deltagelse i Kulturvitaminer for Unge har en positiv betydning for de unges oplevelse af egen mental sundhed, tilknytning til uddannelse og arbejde, muligheder for nye fællesskaber samt for deres identitet. Analysen identificerer en række potentielle kulturelle og sociale mekanismer, der driver de positive forandringer. Deltagelse i forløbet synes at være forbundet med muligheden for at være en del af et fællesskab med ligesindede, bidrager til indhold og rutiner i hverdagen, forskellige succesoplevelser, nye eller genopdagede hobbyer, bedre sociale kompetencer, mindre angst, øget selvtillid, mestring, større indsigt i egne udfordringer og styrker samt en oplevelse af at blive set og mødt med forståelse og ligeværd af forløbets aktører. Undersøgelsens resultater stemmer overens med den eksisterende forskning, som viser, at deltagelse i KuR-forløb har positiv indflydelse på mental sundhed og muligheder for at opleve fællesskaber og tilknytning til samfundet, herunder arbejdsmarkedet (Jensen, 2018; Crone et al., 2013; Sumner et al., 2021, Sundhedsstyrelsen, 2020; Stigmar et al., 2016; Jensen et al., 2024). Resultaterne understøtter brugen af kulturbase-rede indsatser som tilgang til sundhedsfremme hos unge

voksne (18-30 år) med psykiske udfordringer. Kulturvitaminer for Unge adskiller sig ikke substantielt fra andre KuR-forløb, dog med et særligt fokus på muligheder for at kunne deltage aktivt i kreative skabende processer. Analysen peger på, at netop muligheden for 'at få fingrene i kunsten' er afgørende for de unges oplevelse af motivation og glæde ved forløbet, særligt fordi det skaber muligheder for sociale elementer i forløbet. Der er forskningsmæssigt mange undersøgelser, som peger på, at det netop er fællesskaberne omkring deltagelse i kunst- og kulturaktiviteterne, der er vigtige for deltagerne (fx Jensen et al., 2016; Jensen et al., 2024). Størstedelen af de unge rapporterer, at de føler sig uden for de almene fællesskaber i ungdomslivet, fordi de er sygemeldt eller droppet ud af uddannelse og arbejde, og at dette forværrer deres sårbare situationer og bidrager til social isolation og angst. Det kan derfor være særligt vigtigt at have fokus på og gøre plads til, at deltagerne lærer hinanden at kende og får mulighed for at udveksle erfaringer og personlige fortællinger med/og uden sygdom.

De unge kommenterede på betydningen af, at fokus netop var på kulturaktiviteterne, og at forløbet ikke tog udgangs-

punkt i 'mangler' hos deltagerne (sygdom, arbejdsløshed) men i deres initiativer, ressourcer og styrker. Samtidig kommenterede de unge på betydningen af at kunne være med på deres egne præmisser og ikke blive presset til at deltage i aktiviteter. Dette beskriver de som en katalysator for en større selvindsigt og tro på at indgå i mere forpligtende rammer, hvilket anføres som et vigtigt led i at komme nærmere uddannelse og arbejde. Analysen viser også, at kulturaktiviteterne gav mulighed for forskellige succesoplevelser og var med til at åbne deltageres øjne for nye kreative sider af dem selv. Det er muligvis netop denne indvirken, som kunst- og kulturaktiviteter har - de rummer en mangfoldighed, som andre aktiviteter ikke indeholder, og en mulighed for at udfolde sig uden, at der er et bestemt facit. Nogle af deltagerne beskrev, hvordan dette gav kapacitet til at overskride grænser og overkomme selvkritik og perfektionisme.

Analysen bekræfter altså umiddelbart den eksisterende forskning, og mange af de potentielle fordele ved KuR-forløb gør sig også gældende for unge som målgruppe. Dertil har undersøgelsen belyst, hvad deltagelse i Kulturvitaminer for Unge betyder for de unges selv billeder og identitet.

Analysen viser, at forløbet øger de unges oplevelse af handlekraft på vej mod uddannelse eller arbejde og mindsker risikoen for en begyndende marginalisering. Dette stemmer overens med andre fund, som viser, at deltagelse i et KuR-forløb har positiv indflydelse på muligheden for at gentilslutte sig samfundet (Jensen, 2018). Den narrative tilgang til analysen af deltageres identitet giver et dybere indblik i de relationelle processer, som har betydning for de unges positioner og handlemuligheder. Det fremgår, hvordan nogle af de unge risikerer at miste definitions-magten over deres eget liv i mødet med sagsbehandlere og kommer til udelukkende at identificere sig med tildelte deficit-positioner. Analysen viser, at forløbet tilsyneladende er med til at understøtte konstruktionen af en mere positiv identitet, som i mindre grad defineres ud fra deficit-positioner (fx sygdom, arbejdsløshed), og i højere grad defineres af, hvad de unge kan og vil.

## Opmærksomhedspunkter

Selvom analysen finder en række positive indvirkninger af deltagelse i Kulturvitaminer for Unge og dermed skriver sig ind et forskningsfelt, som understøtter brugen af kultur til fremme af sundhed, viser der sig også at være nogle opmærksomhedspunkter, som er væsentlige at tage højde for som led i at sikre kvaliteten i tilbuddet til målgruppen af unge voksne. Det drejer sig blandt andet om aspekter, som udfordrer det sociale fællesskab, nemlig frafald og gengangere. Analysen stemmer overens med eksisterende studier, der viser, at deltagere, som står uden for fællesskabet, risikerer at føle yderligere isolation og får et ringere udbytte af forløbet (Daykin et al., 2017). Der må gøres en ekstra indsats for at forhindre risikoen for negative indvirkninger, da KuR-forløb bør leve op til det essentielle princip om, at en behandling eller indsats ikke må gøre skade (Bungay et al., 2023). De unge peger selv på, at udfordringen med gengangere eventuelt kan løses ved at minimere antallet af gengangere eller på anden vis gøre en ekstra indsats for at skabe plads til nye relationer og sociale dynamikker. Med hensyn til udfordringen med

frafald, peger andre studier på, at deltagere som dropper ud, ofte har meget komplekse udfordringer og kræver en mere støttende indsats (Crone et al., 2018). Deltagerne kommenterer, at det frivillige element på den måde har en bagside, da fremmøde ikke er obligatorisk og derfor alene beror sig på deltageres overskud og motivation. De unge peger selv på, at udfordringen med frafaldet eventuelt kan løses ved at have mere fokus på at skabe et stærkere sammenhold tidligere i forløbet, så deltagerne hurtigere føler sig trygge og forpligtet i forhold til fællesskabet. Vi har ikke undersøgt, hvorfor nogle af de unge deltagere falder fra, men anbefaler fremtidig forskning, der undersøger dette, så de rette tiltag kan finde sted for at imødegå frafald.

Udover aspekter, som udfordrer det sociale fællesskab, viser analysen, at deltagerne har negative oplevelser med kulturaktiviteter, som overskrider deres grænser. Andre studier kommer frem til lignende fund med deltagere, som oplever, at nogle kulturaktiviteter kan genaktivere tidligere traumer (Vukcević Marković et al., 2020). Her er det nødvendigt at finde frem til en måde, hvorpå kulturaktiviteterne føles som et sikkert rum, men alligevel giver plads til, at deltagerne udfordres og udvikler sig (Bungay et al., 2023). Deltagerne peger selv på, at der skal gives en form for advarsel, hvis indholdet i en aktivitet kan opleves som grænseoverskridende. Det væsentlige er, at forløbets aktører påtager sig ansvar for de unges trivsel jævnfør princippet om ikke at gøre skade. Det kan være en nødvendighed, at kulturguiderne bliver bedre klædt på til at arbejde med unge med psykiske problemer, og at der udvikles nogle generelle etiske standarder for Kulturvitamin/KuR-forløb (Bungay et al., 2023).

## Begrænsninger

Begrænsninger ved denne undersøgelse indbefatter, at resultaterne baserer sig på de deltagere, som alle har gennemført forløbet. Deltagere, som er faldet fra, er dermed ikke repræsenteret, og resultaterne afspejler derfor ikke deres synspunkter. Det er vigtigt at være opmærksom

på, at dette problem gør sig gældende for meget af den eksisterende forskning, og at forløbets negative indvirken fortsat er et underbelyst område, som kalder på fremtidige forskningsprojekter for at sikre kvaliteten af indsatserne (Bungay et al., 2023). En lignende begrænsning gør sig gældende angående spørgsmålet om selektionsbias; er det kun deltagere med overskud og ressourcer, der deltager i interviewene, og kan vi være sikre på, at deltagelse i forløbet har lige så stor betydning for deltagere med mindre overskud og færre ressourcer? Vi har forsøgt at tage højde for denne problemstilling ved at give deltagerne mulighed for at besvare spørgsmålene skriftligt derhjemme samt ved at lade førsteforfatter deltage i flere af kulturaktiviteterne på lige fod med deltagerne for at øge trykningen i forhold til de efterfølgende interviews (se afsnit om etik). Vores umiddelbare vurdering er, at de interviewede deltagere afspejler den generelle gruppe af deltagere i forløbet, men vi vil dog påpege, at der er en mulig risiko for overrepræsentation af ressourcestærke deltagere i undersøgelsen. ←

# KONKLUSION

**Undersøgelsen konkluderer**, at deltagerne i Kulturvitaminer for Unge har oplevet en forbedring af deres mentale sundhed, er kommet tættere uddannelse og arbejde, har haft mulighed for at indgå i et fællesskab med ligesindede, og at forløbet har været med til at skabe positive selvбилleder hos de unge og understøttet en identitets-konstruktion, som i mindre grad defineres ud fra deficit-positioner (fx sygdom), og i højere grad defineres af, hvad de unge kan og vil.

Deltagerne var overordnet begejstrede for at deltage i forløbet. De peger på kulturaktiviteterne, fællesskabet med ligesindede og de positive relationer til kulturkoordinatore og kulturguider som de mekanismer, der driver den positive forandring. Deltagerne har rapporteret, at de har fået bedre sociale kompetencer og mindre social angst som et resultat af deres deltagelse. Fællesskabet med ligesindede har muliggjort udveksling af erfaringer og en oplevelse af ikke at være alene med sine problemer. Deltagerne har oplevet fællesskabet som trygt og med plads til at være sig selv, og der er opstået nye venskaber. De efterspørger mere fokus på det sociale, fx flere samarbejdsøvelser. De påpeger, at frafald og gengangere udfører det sociale fællesskab.

Kulturaktiviteterne har fungeret som en kulturel pause fra hverdagens bekymringer, og deltagerne er blevet inspirerede til kreativ udfoldelse og nye hobbyer. Forløbets fokus på aktiviteter, hvor deltagerne kan engagere sig aktivt, øger deltageres motivation og giver succesoplevelser. Kulturaktiviteterne har fungeret som et præstationsfrit rum, og kulturguidernes støtte og positive indstilling har bidraget til mindre selvkritik og perfektionisme. Deltagerne påpeger, at kultur-aktiviteterne gerne må skubbe til deres grænser, men at der altid skal være bevidst vurdering af, om indholdet i en aktivitet kan opleves som grænseoverskridende.

Deltagerne har været meget glade for kulturkoordinatorene, da de har bidraget til at skabe motivation og trykthed, har været nemme at snakke med og har mødt deltagerne med forståelse og i øjenhøjde. Deltagerne har også været glade for kulturguiderne, som har været engagerede, forberedte, nede på jorden og til at snakke med. Deltagerne har følt sig mødt som ligeværdige mennesker, og dette har givet dem mulighed for at erstatte deficit-positioner (arbejdsløs, uden uddannelse, psykisk syg mv.) med et positivt selvbillede og et blik for egne potentialer, ressourcer og ønsker til fremtiden.

Deltagerne har overordnet set være glade for forløbets rammer og indhold. De fremhæver, at det frivillige element har bragt dem tættere på uddannelse og arbejde, da det dels har medført en større tro på at kunne indgå i mere forpligtende rammer, og dels har bidraget til en større viden om egne behov, udfordringer og styrker.

Analysen af de unges identitet viste, at forløbet er med til at understøtte konstruktionen af en mere positiv identitet, som i mindre grad defineres ud fra deficit-positioner (fx sygdom, arbejdsløshed), og i højere grad defineres af, hvad de unge kan og vil. Dette øger de unges handlekraft på vej mod uddannelse eller arbejde og mindsker risikoen for en begyndende marginalisering.

I de opfølgende interviews (6-12 mdr. efter forløbet) har deltageres livssituation ændret sig i en positiv retning, og de er kommet tættere på uddannelse, praktik eller arbejde. Forløbet har derudover tilsyneladende haft en vedvarende betydning for deltagerne i form af nye venskaber, mere kreativ udfoldelse i hverdagen, det er blevet nemmere at møde nye mennesker og at møde op i mere forpligtende rammer. ←





# REFERENCER

Bonde, L.O. (2012). Forskning i musikterapi: den palliative indsats. Dansk Musikterapi, 9(1).

Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative metoder: En grundbog. Hans Reitzels Forlag.

Bruner, J. (1993). Acts of meaning. Harvard University Press.

Bruner, J. (1994). The "remembered" self. In U. Neisser & R. Fivush (Eds.), The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative (pp. 41-54). Cambridge University Press.

Bruner, J. (2003). Making stories - Law, literature, life. Harvard University Press.

Bungay, H., Jensen, A. & Holt, N. (2023). Critical perspectives on Arts on Prescription. Perspectives in Public Health.

Crone D.M., O'Connell, E.E., Tyson, P.J., Clark-Stone, F., Opher, S., James, D.V. (2013). 'Art Lift' intervention to improve mental well-being: an observational study from U.K. general practice. International Journal of Mental Health Nursing, 22(3).

Crone, D.M., Sumner, R.C., Baker, C.M., et al. (2018). 'Artilift' arts-on-referral intervention in UK primary care: updated findings from an ongoing observational study. Eur J Public Health, 28(3).

Daykin, N., de Viggiani, N., & Moriarty, Y., et al. (2017). Music-making for health and wellbeing in youth justice settings: mediated affordances and the impact of context and social relations. Social Health Illn, 39(6).

Efstathopoulou, L., & Bungay, H. (2021). Mental health and resilience: Arts on Prescription for children and young people in a school setting. Public Health, 198.

Gergen, K.J. (2009). An invitation to social construction (2nd ed.). Sage Publications Ltd.

Harris, N., Wilks, L. & Stewart, D. (2012). HYPED-up: Youth dance culture and health. Arts & Health, 4(3).

Jacobsen, S.L. (2016). Child Protection. Music Therapy with Families and Emotionally Neglected Children. In: S.L. Jacobsen & G. Thompson (ed). Therapeutic Approaches and Theoretical Perspectives.

Jessica Kingsley Publishers.

Jensen, A. (2018). Kulturvitaminer - et kultur på recept projekt i Aalborg. Forskningsrapport.

Jensen, A. (2022). Kultur og Sundhed: et mangfoldigt felt. Forskning, teori og praksis. Forlaget Klim.

Jensen, A., Holt, N., Honda, S. & Bungay, H. (2024). The impact of Arts on Prescription on individual health and wellbeing: A systematic review with meta-analysis. Frontiers in Public Health.

Jensen, A., Stickley, T., Torrissen, W. & Stigmar, K. (2016). Arts on prescription in Scandinavia: a review of current practice and future possibilities. Perspectives in Public Health, 137(5).

Langdrige, D. (2007). Phenomenological psychology: Theory, research and method. Pearson Education.

Stigmar, K., Årstrom, M., Sarbast, S. & Peterson, I. (2016). Kultur på recept 2.0. Lunds Universitet.

Sumner, R.C., Crone, D.M., Hughes, S., James, D.V.B. (2021). Arts on prescription: observed changes in anxiety, depression, and well-being across referral cycles. Public Health, 192.

Sundhedsstyrelsen (2020). Kultur på Recept. NIRAS.

Tomlinson, A., Lane, J., Julier, G., Grigsby-Duffy, L., Payne, A., Mansfield, L., Kay, T., John, A., Meads, C., Daykin, N., Golding, A., & Victor, C. (2020). Qualitative findings from a systematic review: Visual arts engagement for adults with mental health conditions. Journal of Applied Arts and Health, 11(3).

van der Sten, J.T., van Soest-Poortvliet, M.C., van der Wouden, J.C., Bruinsma, M.S., Scholten, R.J. & Vink, A.C. (2017). Music-based therapeutic interventions for people with dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews.

White, M. (2006). Narrativ teori. Hans Reitzels Forlag.

Vukcević Marković, M., Bjekić, J. & Priebe, S. (2020). Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. Front Psychol.

