

KULTUR & NÖJE

MENINGSFULLT

”Tack vare forskning vet vi idag att kultur ger positiva hälsoeffekter.”

Sveriges före detta kulturminister **Lena Adelsohn Liljeroth**

TOPP TRE – I KRÖNIKÖRENS VÄRLD

1 **Amason "You Don't Have To Call Me"** Över ett trött piano och en skev, skramlig loop sjunger Amanda. Hennes röst alltså...

2 **Sebadoh "stunned"** Lite gamla farbröder som skramlar och gormar, basen är distad och ibland skjuter melodin upp som fågel Fenix.

3 **Kitok feat. Jakob Hellman "Mitt Elexir"** Varför tar jag med den här låten på listan överhuvudtaget? Därför att den är fascinerande bra och samtidigt kass.

1,6

SKOTRAR

Storuman är Sveriges skotertätaste kommun. Där går 1,6 skottrar på varje person. Det går inte av för hackor.

DET HÄLSOSAMMA ÅLDRADET



Cathrine Enqvist på Studieförbundet Bilda arbetar aktivt för att de äldre ska få ta del av kulturen.



Äldreomsorgschefen Ejja Häman-Aktell understryker hur viktigt det är för de äldre att få tillgång till kulturaktiviteter eftersom det ökar livskvalitén.



Sittdans är en av de aktiviteter som Studieförbundet Bilda anordnar på äldreboendena i Skellefteå. FOTO: CATHRINE ENQVIST

■ Musik, dans och högläsning, ja kultur i alla dess former, påverkar hälsan i positiv riktning. Studieförbundet Bilda i Skellefteå erbjuder kulturaktiviteter inom vården, vilket forskning visar ger en förbättrad hälsa i form av bland annat mindre oro och fokus på sitt sjukdomsförlopp, samt ett allmänt ökat välbefinnande.

TEXT: FRIDA ÖHMAN

Kultur påverkar hälsan i positiv riktning

Cathrine Enqvist jobbar som verksamhetsutvecklare på Studieförbundet Bilda i Skellefteå. Hon är utbildad musiklärare och har tidigare jobbat på kulturskolan, och även med musik inom äldreomsorgen och med musikterapi på olika sätt. Sedan fyra år tillbaka jobbar hon med folkbildning på Studieförbundet Bilda. Ett område som hon brinner extra mycket för är kultur i vården.

”Högläsningen ger hälso-samma effekter.”
Cathrine Enqvist.

Cathrine själv har deltagit i en förstudie till en forskning som Region Västerbotten gjort och där musik var det kulturella området. Resultatet visade att personer behövde mindre lugnande medicin och sömntabletter efter dessa musiktillfällen. Det finns även forskning kring vilket typ av kulturinriktning som ger bäst effekt för rehabilitering vid olika sjukdomar.

– För personer som drabbats av demens och/eller alzheimers är just musik den kulturform som har mest positiva effekter. Musik når djupare än talet och hjärnan söker kopplingar med hjälp av ett musikminne. Det kan öppna upp banor i hjärnan som är och varit stängda och personen får tag på minnen från livet, och till sig själv, berättar Cathrine.

På Bilda har man startat upp ett flertal koncept inom olika kulturområden. Man har bland annat startat upp en dansgrupp för personer med Parkinsons sjukdom.

– Dans har visat sig ha en oslagbar

effekt för personer med Parkinson. Det är ett mycket intressant fenomen, att personen som haft svårt att gå, kan dansa obehindrat och att det förbättrar sjukdomsförloppet avsevärt.

En annan kulturaktivitet som Bilda har startat upp är högläsning på äldreboendena. Cathrine Enqvist har utbildat högläsare vid ett flertal tillfällen, och spridit konceptet till hela Bilda Nord.

– Högläsningen ger hälsosamma effekter, dels för att det skapar gemenskap och trivsel och samtal utifrån böckerna, vilket ger stimulans. Men det finns fler bottnar kring vad

som sker när man lyfter det friska hos människan, när man får hjälp att iklädas den människa, det liv som man levde. De texter de äldre får ta del av ger en livsviktig helhet för människan. Det hjälper äldre till ett friskare liv och livslust.

För tre år sedan startade Bilda kören ”Vi sjunger Hjärna” för personer med Alzheimers och deras anhöriga. Det är personer från tre olika dagliga verksamheter i Skellefteå som deltar och körledaren har gått en utbildning för det här konceptet.

– Kören är väldigt populär. Enligt personalen är det det absolut bästa de

gör på Daglig verksamhet och det ger så mycket stimulans.

Bilda erbjuder även sittdans för äldre.

– Att sitta och dansa går utmärkt och det är mycket uppskattat. Med sittdans tränas rörlighet och det är viktigt för alla att röra på sig, inte minst äldre. Diagonala rörelser ger extra bra träning mellan hjärnhalvorna. Vi på Bilda utvecklar mycket för att stärka de äldres hälsa. De äldre har så mycket fint att komma med om de ges möjlighet att ta del av livsviktig kultur, och de äldre är så värda att få ta del av den. Därför är det viktigt att de som jobbar inom äldreomsor-

”Att sitta och dansa går utmärkt.”
Cathrine Enqvist.

gen tar emot den kultur som erbjuds, betonar Cathrine.

För Ejja Häman-Aktell, äldreomsorgschef i Skellefteå kommun, är kultur inom äldreården en självklarhet.

– Kultur ger ökad livskvalitet och energi till att leva. Kultur är viktigt genom hela livet och därför är det viktigt att vi inom äldreomsorgen hjälper till genom att erbjuda kulturaktiviteter till de äldre. Det finns vetenskapliga bevis på att till exempel personer med demens får mycket positiva effekter av exempelvis rörelser och musik, säger Ejja Häman-Aktell.

LÖRDAG

Halvtorr renfilé och sura lingon

Nu är jag på utbildning igen. Det händer rätt ofta numer. Men jag ska inte klaga. Att lära sig är att som människa inte stå stilla, även om det ibland kan vara svårt att sitta stilla en hel dag. Det är en bekant känsla från skolan. Den där träsmaken och det där rastlösa pirret i kroppen.

Jag skulle kunna skriva om det vi diskuterat, det vill säga strukturell rasism och hur man jobbar med det. Men av någon anledning har jag varit än mer fascinerad av hur våra värder i Luleå tagit emot kollegor från södra Sverige.

Till stor del tycks det vara viktigt att spela på den här exotismen, de där förutfattade meningarna som finns hos sörlänningarna rörande norra Sverige. Det pratas om snödrivor upp till halva köksfönstret, det tjuatas om skottrar och renar. Sörlänningarna får åka lite skoter och klappa en ren. De är nöjda.

Middagen är förstas halvtorr renfilé och några sura lingon, för det är så de förväntar sig att det ska vara. Jag vet inte riktigt varför jag tycker det hela känns så fel. För där sitter jag som västerbottning och renar är kanske inte något fullt så vilt och exotiskt för mig.

På Moröhöjden där jag växte upp klappade vi ändå väldigt få renar, men Moröhöjden är en lika stor del av det som sörlänningarna kallar Norrland. Däremot är det inte det vi visar upp. Här i Luleå åker vi inte ut till smältverket och Svartöstan för att visa var pengarna kommer ifrån. Istället visar vi någon slags ”mys-Jägarna”.

Den här endimensionella bilden vi presenterar av oss här uppe är lika generaliserande som när man på förhand dömer människor för deras hudfärg. Naturligtvis inte i närheten lika illa, men ändå förminskande och det är vi själva som gör det. Är vi så osäkra på våra hem att vi inte tror de duger till utan bländverk? Men det gör de. Skit i vad alla andra tycker.

KRÖNIKA
MAGNUS ERICSSON

