

Deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter har positiv effekt på somatiske sygdomme

Anita Jensen^{1,2} & Lars Ole Bonde^{2,3}

STATUSARTIKEL

- 1) Videnscenter for Kultur og Sundhed
 2) Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet
 3) Center for forskning i musik og sundhed, Norges Musikhøgskole

Ugeskr Læger
 2017;179:V06170481

Den stigende internationale forskning i brugen af kunst- og kulturaktiviteter i kliniske kontekster dokumenterer en række gavnlige effekter i forbindelse med mange sygdomme og diagnoser [1, 2]. Ved en tematisk litteraturgennemgang er der fundet et stort antal undersøgelser, der viser, at kunst- og kulturtiltag samt kunstbaserede interventioner har givet positive og pålidelige kliniske og psykologiske resultater [3]. I denne artikel vil vi præsentere udvalgte resultater fra den tematiske litteraturgennemgang og diskutere værdien af kunst- og kulturaktiviteter som kliniske, terapeutiske og rammesatte tiltag, ligesom vi vil sammenfatte evidensen for disse aktiviteter og interventioner til sundhedsfremme.

Det er væsentligt at pointere, at kultur- og sundhedsfeltet spænder vidt – fra kliniske miljøer som hospitaler til steder, der er forankret i socialektoren, f.eks. væresteder for psykisk syge, plejehjem og kommunale tiltag. Patientforeninger og interesseorganisationer er også aktører på området. Praksis i feltet varierer og er kendetegnet ved mangfoldige projekter og programmer med forskellige målsætninger. F.eks. er der i en klinisk tilgang fokus på behandlingsorienterede interventioner, men aktiviteter foregår også inden for løse rammer, hvor praksis ikke er en del af etablerede terapeutiske tiltag eller behandlingstiltag. Her er det selve kunst- og kulturaktiviteten, der er i fokus, og det terapeutiske kan opleves som en følgevirkning af deltagelse. Denne artikel handler om brugen af kliniske in-

terventioner og har til formål at gøre sundhedsprofessionelle mere opmærksomme på de muligheder for ikkefarmakologiske tiltag, der i stigende grad er til rådighed, også i Danmark.

EFFEKTEN AF KULTUR OG SUNDHEDSFREMMEPROJEKTER PÅ UDVALGTE OMRÅDER

Der er efterhånden udgivet megen dokumentation for sammenhængen mellem at være kulturelt aktiv og have et godt selvoplevet helbred [4-6], og også den sundhedsfremmende værdi af deltagelse i specielt tilrettelagte kunst- og kulturprojekter er godt belyst. Alligevel har det været vanskeligt at konkludere noget mere præcist om effekten af sådanne aktiviteter. Denne artikel er baseret på tre review [1-3], og særligt det sidste review [3] giver grundlag for at præsentere et overblik. Reviewet omfatter 177 artikler, som alle var peer reviewede og havde empirisk indhold. Kun et mindretal af de inkluderede undersøgelser var randomiserede og havde kontrolgrupper. Pga. pladsmangel fokuseres der her primært på effekten af interventionerne hos patienterne. En mere detaljeret gennemgang af de forskellige undersøgelsesmetoder findes i reviewet [3].

SAMMENFATNING AF RESULTATER

I det omfattende tematiske litteraturstudie [3] gennemgik man en lang række undersøgelser, hvor sundhedseffekter af deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter blev dokumenteret hos patienter med forskellige sygdomme og diagnoser: kræft, hiv, kardiovaskulære sygdomme, fibromyalgi, kronisk obstruktiv lungesygdom, kronisk træthedssyndrom, multipel sklerose, kroniske smerter, erhvervede hjerneskader, posttraumatisk stressreaktion, skizofreni, stress, depression, Parkinsons sygdom og demens.

Der var tale om både mentale og somatiske forbedringer – og om forbedret mental sundhed på forskellige niveauer. Blandt de dokumenterede effekter kan nævnes: bedre mestring, færre negative følelser, øget livskvalitet, forbedret trivsel, reduktion i angst, bedre kropsforståelse, reduceret agitation, positive afledninger, forbedret social interaktion, reduktion af stress, øget selvtillid og selvværd, lavere depressionsniveau, større håb og forbedret evne til at forbinde sig med værdifulde dele af sig selv. Relateret til den somatiske sundhed viste undersøgelserne diverse fysiske forbed-

HOVEDBUDSKABER

- ▶ I Danmark er der indtil videre begrænset viden om og erfaring med brugen af kunst- og kulturaktiviteter samt kunstterapeutiske interventioner i kliniske kontekster.
- ▶ En tematisk litteraturgennemgang viser, at såvel rammesatte kunst- og kulturaktiviteter som kunstterapeutiske interventioner har gavnlige og pålidelige fysiske og psykiske effekter i forbindelse med en række somatiske sygdomme, f.eks. forbedret livskvalitet samt reduceret smerte og depression hos kræftpatienter.
- ▶ I artiklen omtales nogle rammesatte kunst- og kulturaktiviteter, og forfatterne argumenterer for, at sådanne kunst- og kulturaktiviteter er både personorienterede og relativt enkle at etablere. Aalborg Universitet har i samarbejde med Region Nord, Aalborg Kommune og Aalborg Universitetshospital oprettet Nordjysk Center for Kultur og Sundhed, som bl.a. skal fungere som koordinerende instans mellem forskere og andre aktører på feltet.

ringer, bl.a. øget funktionsniveau, øget oxytocinniveau, mindre træthed, lavere kortisolniveau, forbedrede vokale færdigheder, mindsket forringelse af stemmebåndsfunktion, bedre respiratorisk funktion, reducerede smerter, reduktion i udmattelse, forøget aktivitet, afværgelse af øget medicinforbrug, forstærket kognitiv funktion og reduktion af fysiologisk stress.

Der er også dokumenteret fysiologiske effekter hos patienter med psykiske lidelser, og disse rapporteres som: reduceret kortisolniveau, forbedring af psyko-metriske målresultater, reduceret blodtryk og styrket immunforsvar. Positive samfundsmæssige bidrag som forbedret social kapital, nye sociale og ergoaktivitetsmæssige muligheder, nye fremtidsmuligheder og øget engagement i fællesskaber rapporteredes også som resultater i forbindelse med forbedret mental sundhed.

Andre rapporterede effekter var forbedret reintegration i samfundet, oplevelse af positive fællesskaber, forbedret arbejdsmiljø, øget organisatorisk engagement, forbedret arbejdsindsats, opbyggelse og styrkelse af relationer, positiv social inklusion og ny læring. Der blev fundet korrelation mellem deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter og god sundhed og trivsel samt mindre dødelighed i lande som Sverige, Norge, Danmark, Australien, Finland og Storbritannien. En undtagelse er Schweiz, hvor der ikke blev fundet nogen signifikant korrelation.

Steder og miljøer såsom palliative plejeafdelinger, hospicer, plejehjem, medicin- og sygeplejeuddannelser, hospitaler og museer/gallerier har dannet ramme om deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter, som har ført til øget social interaktion, fællesskabsdannelse, stimulering af nye livstemaer, lindring af smerter, muligheder for at udtrykke følelser, skabe håb, reducere præoperativ angst, forøge trivsel samt forbedre lykkefølelse og mindske selvvurderet angst. Resultaterne viser også, at kunst- og kulturaktiviteter kan være med til at dække æstetiske behov og bidrage positivt til hospitalets arbejdsmiljø, bl.a. ved at reducere stress hos patienter, medarbejdere og familiemedlemmer. Museer/gallerier kan således spille en vigtig rolle som sundsfremmende miljøer.

SPECIFIKKE EKSEMPLER

På baggrund af disse mange positive resultater retter vi opmærksomheden mod muligheder for patienter i det danske sundhedssystem, og vi vil pege på nogle eksempler, som vi mener kunne være relevante i en dansk sammenhæng. Eksemplerne er: 1) kræftpatienter, 2) patienter med Parkinsons sygdom og 3) kunst og kultur i hospitalsmiljøet.

Reviewet viser, at effekten af deltagelse i kunstaktiviteter og kulturelle aktiviteter blandt kræftpatienter kan beskrives som følger: Forstærkede psykosociale ressourcer og øget selvværd blev rapporteret som posi-

tive effekter af deltagelse i kunstaktiviteter og kreative aktiviteter (billedkunst og håndarbejde) for kræftframte kvinder [7]. Reduktion i udmattelse var et resultat af deltagelse i kunstterapi [8] og musikterapi [9] for indlagte kræftpatienter. Forstærket identitetsfølelse fulgte efter deltagelse i kreative aktiviteter for kræftdiagnosticerede kvinder [7]. Bedre mestringsmekanismer blev rapporteret som et potentiale ved deltagelse i musikterapi [9]. Reduktion i smertesymptomer blev målt hos kræftpatienter, der deltog i kunstterapi [8] og musikinterventioner [10]. Positiv effekt på angst blev målt hos kræftpatienter, der deltog i *creative arts therapy* (CAT), som kan oversættes til kreativ kunstterapi og forstås som et begreb, der omfatter både dans/bevægelse, musik, kunst, drama, yoga og poesi som behandlingsformer, [11] og specifikt i musikaktiviteter [10]. Reduktion i depression blev rapporteret af kræftpatienter, der deltog i CAT [11] og korsang [12]. Forbedret livskvalitet blev rapporteret som en positiv effekt af deltagelse i danse/bevægelsesterapi for kvinder med brystkræft [13, 14] samt deltagelse i musikinterventioner [15] og korsang [12]. Afledning via brugen af foto-kunst kunne registreres som havende en positiv virkning hos indlagte patienter med kræft [16], og Photovoice som redskab viste potentiale til at støtte unge overlevende af kræft og deres pårørende [17].

I undersøgelser med patienter, der havde Parkinsons sygdom og deltog i kunst- og kulturaktiviteter, viste effekterne sig at være både fysiske og psykiske: Forbedret kropsforståelse blev rapporteret som en positiv effekt hos parkinsonismeramte, der deltog i danseaktiviteter [18], og der sås forbedrede sociale og fysiske præstationer hos patienterne [19]. Øget livskvalitet blev fundet som effekt blandt patienter, der havde Parkinsons sygdom og deltog i et kunstterapiforløb [20]. Styrkede vokale færdigheder var effekten af deltagelse i sang [21], ligesom bedre selvoplevede kommunikationsevner blev rapporteret efter deltagelse i sang [22]. Mindsket forringelse af stemmebåndsfunktionen ved deltagelse i sangaktiviteter blev rapporteret som en positiv effekt hos parkinsonismeramte [21].

Det sidste eksempel, vi vil nævne, er, hvordan brugen af kunst- og kulturaktiviteter på hospitalet kan være til gavn for både patienter, pårørende og sundhedsfagligt personale. Undersøgelserne i reviewet viste, at musikinterventioner blev rapporteret at have en gavnlige effekt på præoperativ angst [23]. Øget trivsel blev rapporteret af patienter, der deltog i et projekt, hvor billedkunst var et redskab for kommunikation [24], og af patienter, der deltog i håndtering af museumsobjekter. Disse patienter rapporterede også om signifikant forbedring af lykkefølelse [25]. Kunst og kultur kan forvandle hospitalsmiljøet og spille en vigtig rolle for sundhedspersonalet [26]. Reduceret stress hos medarbejdere og familiemedlemmer blev rapporteret

som en mulig effekt af kunst på hospitalet [26]. Forbedring af selv vurderet angst på grund af oplevelsen af kunst på en afdeling blev rapporteret af oppegående patienter [27]. Disse undersøgelser, som blot er eksempler fra den tematiske litteraturgennemgang [3], viser, at deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter har en gavnlig effekt hos patienter med en række forskellige lidelser. Endvidere viser forskningen på området, at kunst- og kulturaktiviteter kan bruges som et positivt redskab i både forebyggelse, supplerende behandling, rehabilitering og lindring.

KONKLUSION

Vi konkluderer ud fra gennemgangen af den internationale forskning, at der eksisterer et evidensgrundlag for: 1) brugen af kunst samt kulturelle og kreative aktiviteter og 2) kunstterapeutiske interventioner med gavnlig effekt hos en række patientgrupper. Både de rammesatte aktiviteter og de kunstterapeutiske interventioner fungerer først og fremmest som et supplement til den øvrige medicinske behandling, men der er også eksempler på, at de kan stå alene. Den kunstterapeutiske effektforskning er i nogen grad inddraget i vores eksempler, men dokumentationen for denne forskning ligger uden for artiklens rækkevidde (der findes en lang række Cochranereview af kontrolleret kunstterapeutisk forskning, især musikterapi). Der eksisterer allerede en række initiativer i social- og sundhedssektoren i Danmark, her kan vi f.eks. nævne »erindringsdans« på en lang række plejecentre, dans med/for patienter med Parkinsons sygdom og »kultur på recept« til langtidssygemeldte med stress, angst og depression (fire danske kommuner har projekter i gang). Selvom der ved litteratursøgningen ikke er afdækket danske studier, ved vi, at der også findes dansk forskning på områderne: musik (forskere ved Center for Music in the Brain, Aarhus, forskere ved musikterapiuddannelsen på Aalborg Universitet), skabende kunstterapi (*Hanne Stubbe Teglbjærg, Vibeke Skov*), guidet fælleslæsning (*Mette Steenberg*), litteratur som social aktør (*Anne Marie Mai*), ligesom forskere følger de nævnte projekter, hvor kunst- og kulturaktiviteter anvendes til sundhedsfremme (Nordjysk Center for Kultur & Sundhed). Kunst- og kulturaktiviteter taler blandt andet til sanserne, som ofte bliver både svækkede og negligerede under et sygdomsforløb, og aktiviteterne kan bruges som et redskab til at komme i kontakt med væsentlige fysiske og psykiske ressourcer, ligesom de aktiverer hjernemekanismer, der kan medvirke til at styrke robustheden i et liv under, med eller uden sygdom.

SUMMARY

Anita Jensen & Lars Ole Bonde:

Participation in art and cultural activities has a positive effect on somatic illnesses

Ugeskr Læger 2017;179:Vo6170481

The increasing international research into the use of arts and cultural activities in clinical contexts documents a number of beneficial effects in relation to many illness and diagnoses. A systematic review has identified a large number of studies documenting that art, culture and creative activities can have a positive effect on both mental and physical health. In this article, selected results are presented with the purpose of drawing attention to the possibilities for non-pharmacological methods, which are increasingly available, also in Denmark.

KORRESPONDANCE: Anita Jensen. E-mail: anita@hum.aau.dk

ANTAGET: 3. november 2017

PUBLICERET PÅ UGESKRIFTET.DK: 19. marts 2018

INTERESSEKONFLIKTER: ingen. Forfatterens ICMJE-formularer er tilgængelige sammen med artiklen på Ugeskriftet.dk

LITTERATUR

- Bungay H, Munn-Giddings C, Boyce M et al. The value of the arts in therapeutic and clinical interventions: a critical review of the literature. Anglia Ruskin University, 2014.
- Staricoff RL. Arts in health: a review of the medical literature, research report 36. Arts Council England, 2004.
- Jensen A. En systematisk gennemgang af den internationale litteratur om kultur og sundhed: værdien af kunst- og kulturaktiviteter som kliniske, terapeutiske og rammesatte tiltag. Aalborg Universitet, 2017.
- Cuyper K, Krokstad S, Lingaas Holmen T et al. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *J Epidemiol Comm Health* 2011;66:698-703.
- Davies C, Knuijan M, Rosenberg M. The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population. *BMC Public Health* 2016;16:15.
- Ekholm O, Juel K, Bonde LO. Associations between daily musicking and health: results from a nationwide survey in Denmark. *Scand J Public Health* 16. aug 2016 (e-pub ahead of print).
- Reynolds F, Lim KH. Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: a qualitative study. *Arts Psychother.* 2007;34:1-10.
- Nainis N, Paice JA, Ratner J et al. Relieving symptoms in cancer: innovative use of art therapy. *J Pain Symptom Manage.* 2006;31:162-9.
- Boyde C, Linden U, Boehm K et al. The use of music therapy during the treatment of cancer patients: a collection of evidence. *Glob Adv Heal Med* 2012;1:24-9.
- Bradt J, Dileo C, Grocke D et al. Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database Syst Rev* 2011;10:CD006911.
- Puetz TW, Morley C, Herrington M. Effects of creative arts therapies on psychological symptoms and quality of life in patients with cancer. *JAMA Intern Med* 2013;173:960-9.
- Gale NS, Enright S, Reagon C et al. A pilot investigation of quality of life and lung function following choral singing in cancer survivors and their carers. *Ecancermedicallscience* 2012;6:261.
- Sandel SL, Judge JO, Landry N et al. Dance and movement program improves quality-of-life measures in breast cancer survivors. *Cancer Nurs* 2005;28:301-9.
- Bradt J, Shim M, Goodill, SW. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane database Syst Rev* 2015;1:CD007103.
- Bradt J, Goodill SW, Dileo C. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane database Syst Rev* 2011;10:CD007103.
- Hanson H, Schroeter K, Hanson A et al. Preferences for photographic art among hospitalized patients with cancer. *Oncol Nurs Forum* 2013;40:E337-E345.
- Yi J, Zebrack B. Self-portraits of families with young adult cancer survivors: using photovoice. *J Psychosoc Oncol* 2010;28:219-43.
- Koch SC, Mergheim K, Raeke J et al. The embodied self in Parkinson's disease: Feasibility of a single tango intervention for assessing changes in psychological health outcomes and aesthetic experience. *Front Neurosci* 2016;10:287.

19. Houston S, McGill A. A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson's. *Arts Health* 2013;5:103-19.
20. Goldblatt R, Elkis-Abuhoff D, Gaydos M et al. Understanding clinical benefits of modeling clay exploration with patients diagnosed with Parkinson's disease. *Arts Health* 2010;2:140-8.
21. Tanner M, Rammage L, Liu L. Does singing and vocal strengthening improve vocal ability in people with Parkinson's disease? *Arts Health* 2016;8:199-212.
22. Evans C, Canavan M, Foy C et al. Can group singing provide effective speech therapy for people with Parkinson's disease? *Arts Health* 2012;4:83-95.
23. Bradt J, Dileo C, Shim M. Music interventions for preoperative anxiety. *Cochrane database Syst Rev* 2013;6:CD006908.
24. Gelo F, Klassen AC, Gracely E. Patient use of images of artworks to promote conversation and enhance coping with hospitalization. *Arts Health* 2015;7:42-53.
25. Paddon HL, Thomson LJ, Menonb U et al. Mixed methods evaluation of well-being benefits derived from a heritage-in-health intervention with hospital patients. *Arts Heal* 2014;6:24-58.
26. Hurdle CE, Quinlan MM. A transpersonal approach to care. *J Holist Nurs* 2013;32:78-88.
27. Trevisani F, Casadio R, Romagnoli F et al. Art in the hospital: its impact on the feelings and emotional state of patients admitted to an internal medicine unit. *J Altern Complement Med* 2010;16:853-9.