

NÅR KUNST OG KULTUR FREMMER UNGES TRIVSEL

International viden og regionale erfaringer
fra Region Syddanmark

Forord

I de senere år har unges mentale sundhed fået stigende opmærksomhed – både nationalt og internationalt. Selvom de fleste unge trives, oplever et stigende antal unge mistrivsel, og der er behov for nye, helhedsorienterede tilgange til at styrke unge trivsel. Forskning viser, at kunst og kultur kan spille en væsentlig rolle som supplement til traditionelle sundhedsindsatser.

Denne rapport, *Når kunst og kultur fremmer unges trivsel – International viden og regionale erfaringer fra Region Syddanmark*, samler og formidler viden om, hvordan kunst- og kulturindsatser kan bidrage til at fremme unges trivsel. Rapporten bygger både på internationale forskningsresultater og på erfaringer fra indsatser i Region Syddanmark, hvor kultur og sundhed i de senere år har været et strategisk satsningsområde.

Med rapporten ønsker vi at skabe et samlet vidensgrundlag for det videre arbejde med kultur og sundhed – og at inspirere til nye samarbejder, indsatser og partnerskaber, som kan styrke unges trivsel på tværs af sektorer. Vi håber, at rapporten vil være til gavn for alle, der arbejder med og for unge, og som ser et potentiale i at bruge kunst og kultur som løftestang for mental sundhed.

Rapporten er udarbejdet af Alberte Jacobsen, Anna Paldam Folker og Mette Marie Kristensen fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Når kunst og kultur fremmer unges trivsel
International viden og regionale erfaringer
fra Region Syddanmark

Alberte Jacobsen
Anna Paldam Folker
Mette Marie Kristensen

Copyright © 2025
Statens Institut for Folkesundhed,
Syddansk Universitet

Uddrag, herunder figurer og tabeller,
er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-716-6

Rapporten er udgivet af:
Statens Institut for Folkesundhed
Studiestræde 6
1455 København K

Rapporten kan downloades fra www.sdu/sif

Indhold

Formål og baggrund 4

Region Syddanmarks arbejde med kultur og unges trivsel: strategi og rammer 6

Beskrivelse af indsatser 7

Erfaringer fra indsatser 16

Fagligt og organisatorisk samspil 16

Mulighedsrum for trivselsfremme 19

Engagement af unge 23

Videreførelse, forankring og udslusning 28

Indsigter fra forskning 30

Anbefalinger 35

Metode – sådan har vi gjort 37

Litteratur 38

Formål og baggrund

Formål

Denne rapport kortlægger viden og erfaringer med at fremme unges trivsel gennem kunst- og kulturindsatser i Region Syddanmark, set i lyset af eksisterende evidens på området.

Den første del af kortlægningen samler op på tværgående viden og erfaringer fra udvalgte kultur og sundhedsindsatser målrettet unges trivsel med forankring i Region Syddanmark. Den anden del sammenfatter centrale effekter, mekanismer og kontekstfaktorer for kultur og sundhedsindsatser målrettet unges trivsel med udgangspunkt i evidens fra relevant international forskningslitteratur og metaanalyser.

På baggrund af den samlede kortlægning udledes i rapporten en række pejlemærker til det

videre arbejde med kultur og sundhedsindsatser målrettet unges trivsel på lokalt, regionalt og nationalt niveau.

Baggrund

I de senere år har der været et øget fokus på unges trivsel. De fleste unge trives, men der ses en stigende forekomst af stress, angst, depression og social isolation blandt unge, som ofte er forbundet med præstationspres, usikkerhed om fremtiden, og mangel på meningsfulde fællesskaber. I en dansk kontekst viser de seneste tal for unges mentale helbred f.eks. at 35 % af kvinder i aldersgruppen 16-24 år scorer lavt på den mentale helbredsskala. Dette er en markant stigning fra 2010, hvor tallet var 10 % [1].

Mistrivsel blandt unge kan ikke forklares med individuelle faktorer alene, men må forstås i lyset af bredere samfundsmæssige vilkår og strukturer [2], og forskning peger på nødvendigheden af et fokus på sociale, relationelle og kontekstuelle faktorer i understøttelse og fremme af unges mentale sundhed [3]. Flere studier fremhæver også, at de fleste psykiske lidelser indtræffer før 25 års-alderen, hvilket understreger vigtigheden af en tidlig indsats for at forebygge dårligt mentalt helbred blandt unge og videre ind i voksenlivet [2, 4]. En ny international kommission nedsat af The Lancet Psychiatry anbefaler hertil et skifte fra snævre behandlingsfokuserede løsninger til helhedsorienterede, deltagelsesbaserede og lokalt forankrede tilgange, hvor trivsel styrkes gennem meningsfulde aktiviteter og trygge fællesskaber [2].

Traditionelle sundheds- og støttetilbud kan dog have svært ved

at imødekomme både omfanget og kompleksiteten af unges mentale sundhedsudfordringer. Der er derfor brug for en bredere vifte af tilbud. En voksende evidensbase peger på, at kunst og kultur kan være et relevant supplement til eksisterende sundhedsfremmetilbud og således udgøre et væsentligt bidrag til fremme af unges trivsel og mentale sundhed [3]. Således betragtes deltagelse i kunst og kulturbaserede kontekster og aktiviteter i nogle sammenhænge som en social determinant for sundhed [5].

I Danmark har der i det sidste årti været et stigende fokus på kulturens trivselsfremmende potentiale, og i Region Syddanmark har man i de senere år arbejdet eksplicit med kultur og sundhed som en strategisk målsætning, og derigennem søgt at understøtte og styrke udviklingen af kunst og kulturbaserede partnerskaber og indsatser – med særligt fokus på at fremme

unges trivsel. Enkelte initiativer er dokumenteret og evalueret, men der mangler en systematisk opsamling af viden og erfaringer på tværs af initiativerne, der kan fungere som 1) et vidensgrundlag for den samlede regionale indsats for kultur og unges trivsel, og 2) et vidensafsæt for den fremadrettede indsats på området - både i kommunalt, regionalt og nationalt regi. Denne rapport sammenfatter viden til dette formål. Rapporten er udført af Statens Institut for Folkesundhed (SIF), SDU, for Region Syddanmark.

Region Syddanmarks arbejde med kultur og unges trivsel: strategi og rammer

Region Syddanmark har i de seneste år arbejdet strategisk med fremme af sundhed og trivsel blandt regionens borgere gennem en samlet og tværsektoriel indsats. Den regionale udviklingsstrategi for 2024-2027 [6] omfatter et forstærket fokus på kultur og trivsel, med afsæt i et ønske om at udvide grundlaget for regionens arbejde med trivsel. Indsatsen omfatter et særligt fokus på unge, bl.a. med henblik på at udvikle og tilbyde trivselsfremmende alternativer til dem, som ikke favnes i mere traditionelle ungetilbud og -fællesskaber, og rummer både initiativer for regionens almene ungebefolkning såvel som unge i sårbare positioner.

Ud over trivselssigtet har regionen en målsætning om at opbygge kapacitet på tværs af kultur og

sundhedsområdet, og på den måde skabe grundlag for nye samarbejder omkring unges trivsel. Med det formål har regionen på forskellige måder søgt at understøtte kunst- og kulturbaserede initiativer med en trivselsfremmende dagsorden. Centrale fokusområder har været:

- At fremme udvikling af nye tværgående initiativer målrettet unges (15-25 år) trivsel
- At fremme initiativer der kobler aktører på tværs af kommunegrænser, sektorer og faglige og organisatoriske skel
- At samle og understøtte aktører omkring kultur og sundhedsindsatsen i regionen
- At udvide paletten af trivselsfremmetilbud til regionens ungebefolkning

Med dette afsæt har regionen de senere år understøttet en række initiativer på forskellig vis. Blandt andet via finansiel og organisatorisk støtte til udviklingsinitiativer der ligger indenfor de ovenfor beskrevne fokusområder. Regionen har også understøttet indsatser i form af sparring og netværksdannelse, blandt andet via Kulturtræf, et årligt arrangement der har til hensigt at samle relevante aktører på tværs af Region Syddanmark omkring kulturindsatsen med henblik på at udveksle viden og erfaringer samt skabe grundlag for netværksdannelse og nye samarbejder.

Beskrivelser af indsatser

Den første del af kortlægningen samler op på tværgående viden og erfaringer fra udvalgte kultur og sundhedsindsatser i Region Syddanmark målrettet unges trivsel. I alt otte indsatser er udvalgt i et samarbejde mellem SIF og Region Syddanmark.

Udvælgelsen har taget udgangspunkt i følgende kriterier:

- **Geografisk forankring:** Indsatser afgrænses til Region Syddanmark med fokus på bred geografisk repræsentation.
- **Sigte:** Indsatser med et tydeligt trivselsfremmende formål.
- **Målgruppe:** Indsatser med fokus på unge i alderen 15-25 år, herunder studerende, unge i sårbare positioner eller den almene ungebefolkning.

- **Aktivitetstype:** Indsatser der repræsenterer en bred vifte af forskellige aktivitetstyper der placerer sig inden for Region Syddanmarks portefølje af projekter inden for kultur og unges trivsel.

Kortlægningens fokus er at identificere og beskrive tværgående erfaringer på tværs af disse indsatser, illustreret gennem citater og udsagn fra specifikke indsatser. De udvalgte indsatser tager udgangspunkt i kunst- og kulturbaserede aktiviteter, og har alle til formål at fremme trivsel eller forebygge mistrivsel blandt unge. Der er dog væsentlige forskelle i indsatserne iblandt hvad angår organisering, aktører, kontekster, aktivitets- og forløbstyper samt ungemålgrupper. Nogle indsatser består af enkeltstående workshops, mens andre består af forløb, der

strækker sig over et år. Dertil består indsatserne af en bred vifte af aktivitetstyper, herunder naturworkshops, museumsbesøg, håndarbejde, dans, bevægelse, musik og litteratur. Målgrupperne for de enkelte indsatser varierer også, fra unge i uddannelse og almene tilbud, til unge i psykiatriske behandlingstilbud. Endelig består samarbejdskonstruktionerne omkring indsatserne af mange forskellige aktører fra forskellige sektorer, og i forskellige konstellationer. Herunder følger beskrivelser af de enkelte indsatser.

Fod på gulv

Et tværregionalt kultur- og sundhedsprojekt, som har været afprøvet otte steder i Nordjylland og Syddanmark. Det har haft til formål at undersøge om en tilpasset form af folkedans kan fremme den mentale og fysiske sundhed hos unge i udsatte positioner og voksne med psykisk sygdom. Ungeforløbene har været målrettet FGU-elever og bestået af seks 90-minutters sessioner med tilpasset folkedans, udviklet og faciliteret af danseinstruktører og musikere med erfaring i at arbejde med sårbare målgrupper. Musikorganisationen Tempi har været projektansvarlig og har stået for forberedelse af fagprofessionelle samt organisering og rekruttering af deltagende institutioner [7]. Indsatsen har derudover involveret danseinstruktører og musikere samt undervisere fra FGU-skoler. Aalborg Universitet har lavet følgeforskning på indsatsen.



Fynsk Kultur på Recept

Et lokalt tilpasset internationalt koncept (Arts on Prescription), der har til formål at undersøge, om deltagelse i kunst- og kulturforløb kan styrke borgeres mentale og sociale sundhed [8]. Fynsk Kultur på Recept har været udbudt i en række kommuner, med gruppebaserede forløb af seks til otte uger målrettet unge med mild til moderat stress, angst, depression eller ensomhed.

I forløbene mødes deltagerne to gange ugentligt og deltager i aktiviteter som billedkunst, fortælling, musik og naturformidling, faciliteret af forskellige kunstnere eller kultur/naturaktører. I 2023 har Fynsk Kultur på Recept haft særligt fokus på målgruppen af unge i alderen 15-30 år og det er erfaringerne fra nogle af disse forløb, som denne undersøgelse trækker på.



GAME x FGU

En indsats forankret i GAME Street Mekka i Esbjerg, som driver gadeidræt og kulturaktiviteter for børn og unge. Indsatsen er målrettet elever på den forberedende grunduddannelse (FGU) og er udviklet i et samarbejde med FGU Esbjerg og FGU Vejle, som har bidraget til forløbenes design gennem workshops og med aktiv ungeinddragelse. Forløbene, som involverer undervisere på FGU og faciliteres af instruktører fra GAME Street Mekka, består af ugentlige møder med to planlagte aktiviteter (f.eks. DJ'ing, skateboard, dans). Dertil indebærer forløbene også tid til fri leg, hvor eleverne selv vælger, hvad de har lyst til at lave i gadeidræts- og kulturhuset.



Kunsten at male sig ud af et hjørne

En kunstbaseret indsats målrettet unge i Børne- og Ungdomspsykiatrien i Odense, som startede i 2020 og siden er blevet et permanent tilbud. Indsatsen tilbydes sideløbende med psykiatrisk behandling, med fokus på at udforske, hvad kunsten kan bidrage med til unges trivsel og som supplement til psykiatrisk behandling. Forløbene er målrettet unge med spiseforstyrrelser samt med funktionelle og affektive lidelser,

og består af kunstbaserede aktiviteter i form af en session om ugen over en periode på 12-16 uger. Der har også været mulighed for individuelle sessioner for de deltagere, som har haft svært ved at indgå i fælles forløb. Projektet er udviklet i et tæt samarbejde mellem en kunstner, patienter, og sundhedsprofessionelle fra psykiatrien, som alle har bidraget til tilrettelæggelsen og løbende justering af aktiviteterne.



Kunstkraft

Et nationalt kunstprojekt etableret i et samarbejde mellem museerne Trapholt, Kunsten, Louisiana, Nivaagaards Malerisamling og Kunstmuseum Brandts. Projektet har til formål at undersøge om kunsten,



det kunstneriske rum og kunstneriske metoder kan have betydning for unges trivsel [9]. Denne rapport trækker specifikt på erfaringer fra forløbene på Trapholt Museum, som er målrettet unge fra 16 år, og har omfattet forløb med både STX, VUC og STU på CSV samt FGU. Kunstforløbene har varieret i længde fra to til otte gange over seks til otte uger. Undervejs præsenteres de unge for kunstværker som udgangspunkt for samtale gennem forskellige kunstneriske praksisser som blindtegning, akvarelmaling, collagearbejde, kuratering, og formning med ler. Forløbene er faciliteret af en formidlingsansvarlig på museet, med deltagelse af undervisere fra de pågældende uddannelsesinstitutioner. Center for Ungdomsforskning har lavet følgeforskning på projektet.



Mental trivsel gennem håndarbejde og håndværk

En indsats forankret i Kulturmaskinen i Odense, som har til formål at styrke unge studerendes trivsel og selvværd gennem håndarbejde og håndværk for at bibeholde deres tilknytning til uddannelsessystemet, fremme nye fællesskaber og skabe varig deltagelse i kulturelle tilbud. Forløbet strækker sig over cirka et år, hvor deltagerne mødes én gang ugentligt i tre til fire timer, og arbejder med forskellige discipliner indenfor håndværk og håndarbejde,

herunder strik, hækling, broderi, syning, tekstilfarvning og -tryk og ler [10]. Målgruppen er unge på 18 til 25 år, som er tilknyttet en uddannelse og som på forskellig vis oplever manglende trivsel, men er i stand til at indgå i et fællesskab med andre. Indsatsen er rammesat og faciliteret af en faglig leder og en projektleder med tværfaglige baggrunde inden for håndarbejde og psykologi/psykoterapi/pædagogik.



Nye Veje til Trivsel

En indsats med formål om at styrke studerendes trivsel og læring gennem mødet med kultur og natur. Indsatsen er baseret på enkeltstående events, som blandt andet omfatter mindfulness oplevelser i naturen, historiske byvandring, guidede

museumsbesøg, formning i ler samt madlavnings- og overlevelsessessioner i naturen. Målgruppen er studerende på videregående uddannelser i Esbjerg og indsatsen er planlagt og gennemført i samarbejde med aktører fra forskellige kultur- og

uddannelsesinstitutioner [11]. De enkeltstående events gennemføres og faciliteres af kulturformidlere med fagligt input fra undervisere fra udvalgte uddannelsesinstitutioner. Education Esbjerg har været projektansvarlig og bindeled mellem de involverede parter.



Sårbarhedsrum for unge

En indsats med fokus på at undersøge, hvordan man gennem kreativt arbejde kan indlede en samtale om mental trivsel. Indsatsen har bestået af kreative workshops - både som enkeltstående events og som forløb bestående af to workshops - på cirka seks timer i alt, hvor en billedkunstner/tegner og en musikproducer gennem kunstneriske virkemidler forsøger at udtrykke følelser og emner, der kan være svære at sætte ord på. Herefter har der været et oplæg om mental trivsel ved en 'EN AF OS'-ambassadør fra

PsykiInfo. Målgruppen er unge fra 15 til 20+ i forskellige skoletilbud, f.eks. folkeskoler, efterskoler, kulturskoler og musikskoler. Projektet har således både involveret unge i trivsel og unge med psykisk sygdom og i mere sårbare positioner. De kunstneriske aktiviteter har været faciliteret af en kulturformidler fra Middelfart Museum med deltagelse af undervisere fra involverede uddannelsesinstitutioner. Middelfart Museum har været projektansvarlig og varetaget projektledelse af indsatsen.



Erfaringer fra indsatser

Denne del af undersøgelsen sammenfatter tværgående viden og erfaringer fra de udvalgte kultur- og sundhedsindsatser. Analysen er baseret på interviews med udvalgte projekt-aktører, heriblandt kunst- og kulturfaglige, sundhedsfaglige og uddannelsesfaglige personer fra forskellige typer af institutioner. Fire centrale temaer er identificeret, hver med en række undertemaer, som udfoldes i det følgende.

Temaerne er:

1. *Fagligt og organisatorisk samspil*
2. *Mulighedsrum for trivselsfremme*
3. *Engagement af unge*
4. *Videreførelse, forankring, og udslusning*

Fagligt og organisatorisk samspil

”Det her, det handler altså ikke bare om at slæbe en kunstner og nogle farvekridt ind i et rum. Det er lige så meget en bevidsthed om: Hvad er det for et rum vi skaber? Det skaber vi med nogle roller og relationer og noget rammesætning”

(Billedkunstner, Kunsten at male sig ud af et hjørne)

Dette tema omhandler betydningen af at skabe gode vilkår for det tværfaglige og -organisatoriske arbejde i og omkring kultur og sundhedsindsatser for unge. Analysen tegner et billede af, at det tværgående samarbejde forudsætter fælles mål, tydelig rollefordeling og respekt for forskellige arbejdsgange og fagligheder. Klare strategier og åben dialog styrker kvaliteten af

den faglige indsats og kontakten med de unge, ligesom tværfaglig understøttelse af aktiviteter bidrager til at understøtte den kunstneriske og trivselsmæssige dagsorden. Temaet udfoldes via tre undertemaer, som beskrives herunder.

Brobygning

Arbejdet med kultur og sundhedsindsatser for unge kræver at aktører på tværs af kultur- og sundhedsområdet samarbejder og bygger bro. Aktører på tværs af kultur- og sundhedsområdet har ofte forskellige faglige baggrunde, mål og praksisser. F.eks. kan de have forståelser af og mål for trivsel, som kan være vanskelige at forene. Sundhedsfaglige aktører har ofte fokus på målbare effekter og evidens, mens kulturaktører lægger vægt på processer og oplevelser. Dette kan udfordre afstemningen af fælles målsætninger for indsatser.

"I det øjeblik, at det skal måles om den behandling, som ikke er en behandling, den bærer frugt, så mister man jo det, der er idéen i det; at de skal lave noget, der selvforglemmer dem. Der er altså et dilemma her"

(Projektleder, Mental trivsel gennem håndarbejde og håndværk)

Nogle projektaktører fremhæver vigtigheden af 'oversættelsesarbejde' – dvs. at formidle både projektets formål og egen faglighed i et sprog, som giver mening for aktører med andre faglige baggrunde. Det kan kræve, at man bruger andre begreber eller inviterer samarbejdspartnere til at afprøve kreative aktiviteter, så de selv kan opleve og mærke hvad kulturaktiviteterne kan.

Flere aktører fremhæver vigtigheden af at skabe en tydelig fælles fortælling om indsatsen, som alle aktører kan spejle sig i. Det er

vigtigt, at samarbejdet forankres med udgangspunkt i indsatsen fremfor enkelte aktørers kontekster eller vilkår, og at der er vilje til – og mulighed for – at gå på kompromis med eksisterende mål og praksisser. Det er afgørende, at der tidligt i samarbejdsprocessen afsættes tid og rum til skabe tydelige rammer, afklare roller og forventningsafstemme mellem de forskellige aktører. Dette kan også bidrage til at blive klogere på hinandens perspektiver og kompetencer, og til identificering og afklaring af potentielt modstridende dagsordener.

Åbenhed fremhæves som forudsætning for et godt tværgående samarbejde. Det er vigtigt, at de forskellige faggrupper møder hinanden med nysgerrighed og respekt for hinandens perspektiver, arbejdsvilkår og målsætninger. Denne åbne tilgang er nødvendig for at skabe plads til tværfaglig vidensdeling og fælles udvikling af

nye forståelser og praksisser. Derfor beskrives ligeværdighed som en nøgle til et vellykket tværgående samarbejde.

"I sundhedsvæsenet skal alting være beskrevet. Man ved, hvor man skal hen, og man har metoder og plan B. I kunstens verden tager man bare afsted for at se: Hvad sker der, hvis jeg bruger den her røde farve? [...] Og det er her, jeg faktisk oplever en meget stærk ligeværdighed, fordi de [sundhedsfaglige] sagde: 'Lad os prøve det her'"

(Billedkunstner, Kunsten at male sig ud af et hjørne)

Koordinering på tværs

Organisatoriske strukturer spiller også en central rolle, da aktører på tværs af sektorer ofte er underlagt forskellige rammer og vilkår. Det kan give anledning til udfordringer på grund af divergerende tidsrammer,

arbejdsgange og formkrav. Kultursektoren, og deltagelse i kunst og kulturbaserede aktiviteter, er som udgangspunkt ikke underlagt de samme formkrav og målsætninger som fx jobcenter, ungdomsuddannelser og sundhedssektoren. Det kan medvirke til, at kunst- og kulturaktiviteter for nogle kan forekomme unødvendige og udfordrende at prioritere i en presset hverdag.

I flere indsatser opleves det f.eks. som en udfordring for uddannelsesinstitutioner at frigive elever til deltagelse i aktiviteter i skoletiden, da det kompromitterer skolernes krav om mødepligt og kan være en barriere for at nå læringsmål. Samarbejde med uddannelsesinstitutioner kan også forudsætte, at hele klasser deltager i aktiviteterne, hvilket kan stride imod den frivillige og lystbaserede deltagelse, som ofte er en grundpræmis i indsatser med fokus på kultur og unges trivsel.

Samme udfordring gør sig gældende i samarbejde med jobcentre, som har krav om aktivering og dokumentation af de aktiviteter, som unge ledige engagerer sig i.

Dertil kan aktører være underlagt tidsstrukturer og andre dagsordener, som gør samarbejdet svært. F.eks. har uddannelsesinstitutioner årshjul og skoleplaner, som planlægges et halvt år i forvejen, mens kulturaktører kan have en del planlagte arrangementer og begivenheder. Det fremhæves derfor som afgørende at afsætte god tid til at etablere en fælles struktur for samarbejdet, så man på længere sigt kan fokusere på facilitering. Det kan være en styrke, hvis der er en hovedansvarlig aktør eller projektleder, som kan varetage den koordinerende rolle mellem de forskellige involverede og have øje for indsatsens interesser og mål. I Fynsk Kultur på Recept beskriver en projektleder rammerne for samarbejdet mellem involverede aktører således:

”Vi havde sat nogle krav om at de [projektaktørerne] skulle være aktivt medspillende. De skulle acceptere at vi skulle arbejde med en rød tråd, at de skulle arbejde for at styrke kendskabet til hinanden, at der ville være noget koordinering på tværs, og at det her var en udfordret gruppe de skulle arbejde med”

(Projektleder, Fynsk Kultur på Recept, Svendborg)

Facilitering i praksis: Det dobbelte fokus på kulturformidling og unges trivsel

Kultur- og sundhedsindsatser beror ofte på samarbejder der skal balancere kunstneriske, sundhedsmæssige og sociale forhold. I flere af de udvalgte indsatser har kunst- og/eller kulturaktører særligt ansvar for den kreative proces, mens social-, uddannelses- eller sundhedsfaglige aktører er ansvarlige for

understøttelse af deltagerne undervejs. I andre af indsatserne indgår aktører med tværfaglige profiler, der i højere grad deler ansvaret for både kunstnerisk facilitering og deltagerunderstøttelse.

Flere projektaktører fremhæver, at begge fokusområder er væsentlige og at én aktør ikke kan stå alene med ansvaret for begge dele. Det fremhæves også, at en tydelig ansvarsfordeling mellem disse områder kan være med til at skabe større tryk for både projektaktørerne og de unge. Når alle har et klart – og fagligt afgrænset – fokus, skabes bedre forudsætninger for kvalificeret facilitering og understøttelse af både kreative processer og psykosociale behov.

”Det der var fedt det var at det var GAME der stod for det [aktiviteten], så jeg kunne gå rundt og snakke - det gav mig et frirum til at få talt med eleverne”

(Underviser på FGU, GAME x FGU)

I indsatser målrettet unge i sårbare positioner kan der være behov for et særligt fokus på fagligt funderet deltagerunderstøttelse eller mulighed for viderehenvielse af unge ved behov for opfølgende støtte.

”Man kan godt have tendens til at tro: ’Jamen, folk skal bare opmuntres’ eller ’det er ikke farligt at tegne eller male’. Men det kan bringe voldsomt mange følelser frem hos patienter, som kender til at miste fodfæste i livet. Man skal kunne spore, om de er i gang med noget på en god måde eller bare knokler videre med deres perfektionisme”

(Overlæge i psykiatrien, Kunsten at male sig ud af et hjørne)

Mulighedsrum for trivselsfremme

”Som en af vores unge siger så fint: ’Alt det rod, jeg har oveni mit hoved, det får jeg ned i mine hænder’. Og det er det, håndværket, det kan.”

(Leder af kulturinstitution, Mental trivsel gennem håndarbejde og håndværk)

Erfaringer fra indsatserne peger på, at kunst og kultur kan skabe nogle særlige mulighedsrum i forbindelse med at styrke unges trivsel. Kunst- og kulturbaserede indsatser kan blandt andet fremme fællesskab, meningsfuldhed og troen på egne evner, og dermed forebygge mistrivsel. Særligt for unge i sårbare positioner kan deltagelse i kreative aktiviteter styrke selvforståelse, handlekraft og resiliens, og give plads til nye former for identitet og tilhørsforhold. Analysen peger på,

at kunst og kultur kan skabe basis for inkluderende og lystbetonede fællesskaber, der giver unge et frirum til at spejle sig, udtrykke sig og udvikle sig indenfor nogle andre fysiske, sociale og normative rammer end dem, som de er vant til at færdes i. Det stiller dog særlige krav til facilitering og rammesætning af indsatser. Mulighedsrummene beskrives herunder.

Et præstationsfrit rum

På tværs af indsatserne fremhæver flere at kunst- og kulturbaserede aktiviteter kan udfordre unges oplevelse af præstations- og forventningspres. Aktiviteterne kan fungere som et pusterum eller en pause fra de krav og normer, som unge møder i deres hverdag. Flere projektaktører fremhæver, at det, at være sammen om kreative aktiviteter kan anspore unge til at være til stede i nuet og i fællesskabet, og give dem oplevelser af ro, fordybelse og nærvær.

En præmis for at skabe et sådant rum er dog ifølge flere, at unges deltagelse ikke er pligt- eller målbetonet, og at der er en opmærksomhed på at sænke overliggeren: At de ikke skal præstere, konkurrere eller vise noget frem; at de ikke skal være bedst eller komme først; og at aktiviteterne er noget, de gør for sig selv, fordi de har lyst. Med disse forbehold kan aktiviteterne udgøre et helle fra det præstationspres, som unge oplever.

"De er pressede i uddannelses-systemet, og de skal nå deadlines. Det er lige præcis det, vi kan tilbyde dem: 'Hvis du har brug for, at der ikke skal ske noget, så sker der ikke så meget. Og hvis der er noget, du gerne vil, så lad dig styre af din interesse for det, og ikke tvang.'"

(Leder af kulturinstitution, Mental trivsel gennem håndarbejde og håndværk)

Flere aktører fremhæver, at det er vigtigt, at der ikke er en forventning om, at de unge skal kunne noget på forhånd. Det er en væsentlig præmis, at alle skal kunne være med, så alle får oplevelsen af mestring og af at være en del af et fællesskab. Dette imødekommer nogle af indsatserne ved f.eks. at bede deltagerne om at tegne med deres 'dårlige' hånd, at lære dem at sy skævt, eller at tegne blindtegning. Gradvist kan man forsøge at udfordre de unge mere, og understøtte dem i at tage små skridt ud af deres komfortzone. Det skaber mulighed for at de kan opleve personlige sejre, overvinde usikkerheder, og opdyrke nye kompetencer. De får mulighed for at lære nye ting om sig selv og egne evner, hvilket kan styrke både selvtillid og følelsen af at være god nok, som man er.

"Det er jo en følelse af ikke at kunne eller ikke at være gode nok. Det er jo det, de har slået sig på de der unge mennesker. Så hvis man kan lave de der bittesmå kontinuerlige oplevelser af, at: 'Wow, det kunne jeg godt' eller måske at finde nye interesser."

(Projektleder, Fynsk Kultur på Recept, Nyborg)

For at mindske følelsen af at skulle præstere er det for flere projektaktører en vigtig præmis for aktiviteterne, at de ikke forbindes med en fremvisning af et produkt eller et bidrag til en udstilling, som er obligatorisk, og gøres til meningen med deltagelsen. Det kan bidrage til at skabe et pres, som kan forstyrre processen og den fordybelse, som aktiviteterne kan være med til at skabe. Dog beskriver nogle projektaktører, at det for nogle grupper af unge kan skabe positive oplevelser at producere og fuldføre et kunstnerisk produkt. Det kan vække glæde og stolthed, og

derfor kan det også være vigtigt, at aktiviteter med fokus på kunstnerisk arbejde også støtter unge i at nå i mål. Dette understreger vigtigheden af at aktiviteter, og rammerne for disse, tilpasses specifikke ungemålgruppers omstændigheder og behov.

Et ligeværdigt rum

Det er en gennemgående erfaring, at unges deltagelse i kreative aktiviteter med andre, kan skabe oplevelser af fællesskab, samhørighed og af at kunne fungere i en gruppe. I Fod på Gulv, hvor unge mødes omkring folkedans, fremhæves således, hvordan deltagernes fysiske og sanselige engagement med hinanden via dansen skaber en følelse af kropslig forbindelse med andre.

"Det er en kropslig oplevelse i at fungere i et fællesskab. Man har den der oplevelse som måske forhåbentlig bliver fysisk indlejret: 'Jeg er god nok. Jeg kan godt fungere - også med mennesker, jeg ikke kender så godt'. Og det er jo den metafor, vi arbejder med."

(Projektleder, Fod på gulv)

Flere projektaktører oplever hertil, at de kreative aktiviteter kan skabe en følelse af ligeværdighed i relationen mellem unge og voksne, der optræder som autoriteter i deres hverdag:

"Det der med lige pludselig at opleve sin lærer i øjenhøjde - det har været en stor oplevelse for dem. At man er på lige niveau. Det var mange der synes var en dejlig oplevelse."

(Projektleder, Fod på gulv)

Således skabes et fællesskab, hvor det ikke nødvendigvis er hvem de unge er, eller hvad de har med i bagagen, der er definerende. Det er en gennemgående erfaring, at kunst og kultur kan gøre samtaler – både de hverdagslige og mere personlige - nemmere, og mindre sårbare, fordi man har noget fælles tredje at mødes omkring, og knytte sin opmærksomhed til.

”At vi mødes om det her fælles tredje, det er den største betydning i det. Det er fuldstændig ligegyldigt, hvem vi er som mennesker. Det er vores fælles sprog til at starte med, og så kan vi åbne op.”

(Leder af kulturinstitution, Mental trivsel gennem håndarbejde og håndværk)

Aktiviteterne kan således åbne for nye måder at være i det, der er udfordrende – men kan også fungere som frirum fra selvsamme.

Det fremhæves dog som vigtigt med en opmærksomhed på at finde en balance mellem at værne om frirummet, og skabe plads til dialogen, hvis behovet er der.

Et andet rum

En faktor der kan være medvirkende til at fremme f.eks. følelser af ligeværd og præstationsfrihed i kunst- og kulturbaserede aktiviteter er rammesætning. Det fremhæves som væsentligt i denne henseende, at der arbejdes aktivt med at skabe rum og aktiviteter, som markerer en anderledeshed – eller en undtagelsestilstand - fra unges øvrige hverdagsliv, og hvor de selv kan være med til at forme rammerne.

”Det her, det er et sted som har nogle fuldstændig andre regler både end det omgivende samfund og den omgivende behandlingskontekst. [...] Her må man gerne eksperimentere, lege, være nysgerrig, vende ting på hovedet og tænke ud af boksen. Her må man gerne gå i gang med et eller andet uden at vide, hvor det fører hen.”

(Billedkunstner, Kunsten at male sig ud af et hjørne)

For at understøtte skabelsen af kreative rum, som adskiller sig fra de unges hverdagskontekster, peger nogle projektaktører på betydningen af at forankre aktiviteten i nye fysiske rammer. Det kan gøre det lettere at bryde de rutiner, roller og normer, som er knyttet til steder, de allerede kender. Det kan give dem en oplevelse af, at de kan have en helt anden identitet eller rolle end den, de har i behandlingstilbuddet eller på skolen. Ved at skabe et

rum med nye magtbalancer og deltagelsesmuligheder oplever projektaktørerne, at unge kan udvikle nye væremåder og relationer – også med de personer, som indgår i deres øvrige hverdag, såsom behandlere og undervisere. De kan få en fælles referenceramme og et sprog, som de ellers ikke ville have fundet frem til.

”Vi ændrer os lidt når vi kommer ud af klasseværelset allesammen. De bliver måske mere fri. Jeg bliver mere fri. Der gør helt klart noget ved relationen at vi kommer ud af den kontekst og bare kan hænge lidt ud med hinanden.”

(Underviser på FGU, GAME x FGU)

På den måde åbner kreative aktiviteter op for nye måder at være – og være sammen – på, hvor unge kan udtrykke og engagere sig på en anden måde, end de plejer. Det fremhæves dog også, at nogle grupper af unge kan finde tryghed i, at aktiviteten finder sted

i vante rammer. Derfor skal de fysiske rammer afstemmes og tilpasses i forhold til den konkrete ungemålgruppe.

Engagement af unge

”Jeg synes man skal definere sine målgrupper, og så skal man analysere dem godt, og så skal man formå at sætte sig i deres sted. Og så samarbejde med dem, der kender dem bedst. Og ikke tænke: ”Jamen det skal de, for det har de godt af.”

(Projektleder, Fynsk Kultur på Recept, Nyborg)

Dette tema omhandler, hvordan indsatserne organiserer og faciliterer aktiviteter på en måde hvor de tager højde for unges behov og forudsætninger. Analysen tegner et billede af, at arbejdet med at engagere og fastholde unge i kunst- og kulturindsatser kræver

tillid, tilpasning og forståelse for de unges hverdag. Rekruttering gennem gatekeepere som lærere eller sundhedsprofessionelle kan være effektivt, men forudsætter, at disse selv er engagerede i indsatsen. Fastholdelse af unge i kunst og kulturaktiviteter kræver trygge rammer, forudsigelighed og tilstedeværelse af personer, de kender. Det er vigtigt at tilpasse aktiviteterne efter målgruppen og give plads til fleksibel deltagelse, og placering af aktiviteter – både fysisk og tidsmæssigt – bør tage højde for, hvordan de unge lever deres liv. Temaet udfoldes via fire undertemaer, som beskrives herunder.

At skabe og fastholde kontakt med unge

Flere projektaktører peger på at samarbejde med institutioner, med direkte adgang eller kendskab til unge, er centralt for en vellykket

rekruttering. Unge er en gruppe, som f.eks. kulturinstitutioner kan have svært ved at tiltrække, og uddannelsesinstitutioner, socialrådgivere, præster, kontaktpersoner og psykiatri kan være vigtige bindeled og fungere som gatekeepere, der kan bygge bro mellem kreative aktiviteter og ungemålgruppen. Fagpersoner med et tæt kendskab til unge kan også være med til at sikre relevansen af udvalgte målgrupper.

”Når det tager tid at rekruttere, så er det fordi, det er håndholdt, og fordi, vi ikke sidder med puljen af de unge. Så vi skal arbejde igennem nogle andre, og jo flere led man kommer ud, jo flere andre dagsordener kan der være på spil.”

(Projektleder, Fynsk Kultur på Recept, Svendborg)

I rekrutteringen af unge peger nogle aktører på kulturinstitutioners image som en barriere. Der kan blandt andet eksistere fortællinger

om, at kulturinstitutioner - såsom museer - er kedelige, eller at man skal være særligt klog eller kreativ for at bruge dem. Det kan gøre, at unge er tilbageholdende for at deltage i kunst- og kulturindsatser. Derfor kan det være fordelagtigt at kulturaktørerne selv opsøger unge, og præsenterer aktiviteter og eventuelt lader dem prøve det på egen krop. Det kan også være en idé at involvere ungeambassadører, der kan formidle indsatser via deres egne oplevelser. Det fremhæves således på tværs af indsatser som vigtigt at præsentere aktiviteterne for unge på en måde, som de kan spejle sig i – og som appellerer til deres aldersgruppe.

”Mange af dem kommer også med den forforståelse af, at de ikke hører hjemme på et museum. Det er helt tydeligt, at de ikke føler, at de hører til på museet, men allerede efter første gang havde de det sådan: ’Wow’, de glæder sig til næste gang.”

(Formidlingsudvikler, Kunstkraft)

Hvis unges deltagelse i indsatser ikke er knyttet op på en specifik institution eller kontekst, som de allerede befinder sig i - f.eks. psykiatri eller skole - så kan fastholdelse kræve en særlig indsats fra projektaktørerne. I arbejdet med unge i sårbare positioner fremhæver nogle aktører også, at det kan være afgørende, at man har en løbende kontakt med dem over telefonen, og følger op, hvis de f.eks. har været fraværende nogle dage.

”Der foregår rigtig meget i kulisserne for at vise dem: ’I har betydning for os’. Én ting er konfrontation med de unge, men noget andet er også, at holde [relationen] ved lige, og holde et netværk under dem - det sker tit i det skjulte.”

(Projektleder, Mental trivsel gennem håndarbejde og håndværk)

Trygge rammer og tillidsbroer

Flere aktører peger på vigtigheden af at skabe trygge og stabile rammer, der kan understøtte de unges deltagelse i aktiviteterne. Det kan blandt andet være fordelagtigt at inddrage personer, som allerede har en relation til dem og som kan være med til at danne en tillidsbro mellem dem og de øvrige projektaktører. Disse tryghedspersoner kan både være forældre eller venner til unge, men det kan også være fagpersoner som undervisere eller socialrådgivere, som deltager den første gang eller under hele forløbet. Flere aktører fremhæver, at det er vigtigt, at disse personer er aktivt deltagende i aktiviteterne, da det er med til at understøtte, at unge også tør overskride deres grænser.

”Vi erfarede nødvendigheden af, at medarbejderne eller lærerne deltog. For det er dem, der skaber tillid. Hvis man er meget sårbar, og der er nogle enkelte folk i verden, man stoler på, så kan man ikke bare smide sådan noget mærkeligt noget ind som folkedans til nogen, der ikke rigtig kender det. Så man skal man have en tillidsbro.”

(Projektleder, Fod på gulv)

Flere indsatser har også gode erfaringer med at inddrage unge frivillige, som kan fungere som tillidsbro mellem deltagere og indsatsens øvrige aktører. De kan virke mere tilgængelige og nemmere for unge at spejle sig i – særligt hvis de selv har erfaringer med mistrivsel og tidligere har gennemført forløbet. På den måde kan de hurtigere bryde isen, nedbryde barrierer og starte samtaler.

Mange projektaktører fremhæver også, at forudsigelighed og kontinuitet i forhold til indsatsens

rammer og indhold kan være tryghedsskabende og have stor betydning for unges lyst til at deltage i aktiviteterne. Det kan blandt andet være via en gennemgående person, eller billeder og videoer, som præsenterer de unge for de (i nogle tilfælde skiftende) personer, som de møder undervejs. Det kan også være ved at have et fast tema eller andre gennemgående elementer, som kan fungere som forankringspunkt i forløbet.

For at skabe trygge rammer og styrke fællesskabet blandt unge kan det også være vigtigt, at forløbet har en vis varighed og ikke kun består af enkeltstående workshops. Nogle indsatser, såsom *Nye Veje til Trivsel*, der henvender sig til unge studerende, har gode erfaringer med at afholde enkeltstående aktiviteter, men for mere sårbare målgrupper kan længerevarende forløb være tryghedsskabende, ligesom det i et trivselsperspektiv kan være mere virkningsfuldt og skabe længerevarende effekt.

”Hvis det her rigtig skal batte noget, så kræver det at vi har nogle relationer og noget varighed. Man bryder ikke bare sådan lige med skam, fordomme og tabu på en dag. Det kræver noget mere, ikke.”

(Museumsinspektør, Sårbarhedsrum for unge)

Nogle projektaktører understreger også, at det er vigtigt med en kontinuitet og begrænsning i forhold til antal deltagere og forskellige aktører involveret i aktiviteterne. Det kan give de unge bedre mulighed for at knytte relationer, hvis der ikke er løbende optag og udskiftning på holdet, eller hvis de ikke hele tiden introduceres for nye projektaktører. På denne måde skal de ikke hele tiden opbygge nye relationer og genetablere tryghed undervejs i forløbet.

Tilpassede aktiviteter og fleksibel deltagelse

Flere projektaktører fremhæver det som afgørende, at aktiviteterne indhold og form tilpasses løbende – ikke kun efter indsatsens overordnede målgruppe, men også efter konkrete deltagere. De peger også på, at en tydelig afgrænsning af målgruppen er central for, at forløbet kommer til at fungere godt og at de unge får et meningsfuldt udbytte. Det er vigtigt, at deltagerne kan indgå i den fælles ramme, uden at det skaber forstyrrelser - hverken for dem selv eller for andre. Man må derfor overveje, hvilke individuelle behov og hensyn, der kan imødekommes inden for indsatsens rammer, og tilrettelægge aktiviteter med en vis fleksibilitet, så unge kan engagere sig på egne præmisser.

Det kan f.eks. være svært og ressourcekrævende at facilitere aktiviteter for en gruppe, hvor deltagerne har meget forskellige og

omfattende trivselsudfordringer eller psykiske diagnoser. Det forudsætter ofte, at aktiviteter tilrettelægges og rammesættes på forskellige måder. I denne forbindelse er det væsentligt med en sensitivitet for og løbende kommunikation om unges potentialer og udfordringer på individ- og gruppeniveau, med henblik på at kunne tilpasse aktiviteter efter behov. Således er det væsentligt, at der findes en balance mellem kontinuitet og struktur på den ene side, og fleksibilitet og frihed på den anden.

”Hvem er det, vi har med at gøre, og hvad er det, vi vil lave med dem. Hvad er vores mål med dem, og hvordan vil vi så gøre det. Det er de der hv[-ord], som hele tiden tager udgangspunkt i den aktuelle målgruppe, vi har med at gøre. Og de fysiske rammer, vi har at jonglere med.”

(Projektleder, Mental trivsel gennem håndarbejde og håndværk)

Her kan unge selv udgøre en vigtig ressource. Ved at inddrage dem i udformningen af forløbene eller evaluere med dem undervejs kan der opnås større forståelse for hvilke aktiviteter, de vil have gavn af at deltage i og hvornår det kan blive for krævende eller grænseoverskridende for dem. *GAME x FGU* har f.eks. gjort brug af ungeinddragelse i projektets designfase ved at invitere unge til workshops, hvor de blandt andet kunne stemme på hvilke aktiviteter, de kunne tænke sig at blive introduceret for. Dette har også gjort projektaktørerne opmærksomme på vigtigheden af pauser, og resulteret i, at der afsættes tid til fri leg, hvor unge kan få en pause fra aktiviteterne og bearbejde indtrykkene. Det er dog vigtigt, at inddragelsen sker med indsatsens mål for øje.

Indlejring af aktiviteter i unges hverdag

Når kreative aktiviteter skal integreres i unges hverdagsliv, peger flere projektaktører på centrale dilemmaer og overvejelser, som må tages i betragtning og afvejes - både i forhold til indsatsers ressourcer, men også i forhold til specifikke ungemålgrupper. For nogle unge kan det f.eks. være afgørende, at aktiviteterne integreres i sammenhænge de allerede indgår i – f.eks. i skoletiden eller som en del af et psykiatrisk forløb – så deltagelsen ikke bliver for krævende. Omvendt kan andre unge foretrække, at aktiviteterne foregår i deres fritid, så de ikke går på kompromis med den tid, de bruger i institutionen og så de f.eks. undgår at misse undervisningstimer.

Det kan også have betydning for unge, hvornår på dagen aktiviteterne afholdes. For nogle kan det være svært at mønstre overskud til at

deltage i aktiviteter i morgentimerne. For nogle vil et forløb på mere end én gang om ugen blive for overvældende, mens andre i højere grad vil have gavn af mere struktur i deres hverdagsliv og derfor med fordel vil kunne deltage flere gange ugentligt. Det er også forskelligt i hvor lang tid, forskellige grupper af unge vil have overskud til at deltage. Dette skal indtænkes og afstemmes i forhold til indsatsers konkrete målgrupper.

Aktiviteters fysiske forankring kan også spille en væsentlig rolle. For nogle grupper af unge kan det være vigtigt, at aktiviteterne foregår på velkendte steder, fordi det kan skabe mere tryghed og det kan være lettere tilgængeligt og mere overskueligt for dem, hvis de ikke skal transportere sig et andet sted hen: *"Når man er på stedet, så er det nemmere at gå ind ad døren, især når man er udsat eller sårbar."* (Projektleder, Fod på gulv).

For andre grupper kan det vægte tungere, at de flyttes ud af deres vante kontekster, så det bliver lettere at skabe et rum, hvor de kan bryde med de rutiner, normer og handlemåder, som gælder andre steder.

”Min oplevelse er helt klart, at der hvor det lykkedes det var når man tog dem ud af deres normale kontekst. Det var en hurdle at få dem ind ad døren, men når de var der, så gik der en helt anden ro i det og ting, der kan være svære, var slet ikke så svære.”

(Projektleder, Fynsk Kultur på Recept, Nyborg)

Disse forskellige oplevelser af, hvordan de fysiske rammer skal tilrettelægges vidner om, at det er væsentligt med en sensitivitet overfor målgruppens hverdagsstrukturer og behov, når indsatser planlægges.

Videreførelse, forankring og udslusning

De indsatser, der indgår i undersøgelsen, er alle udviklingsprojekter. Det vil sige, at de er tids- og ressourcemæssigt afgrænsede, og ikke en del af en driftssammenhæng. Videreførelse og forankring af indsatserne kræver derfor tildeling af yderligere ressourcer eller forankring i eksisterende organisationer eller tilbud, når projektmidler udløber. Her spiller indsatsernes tværgående natur også ind – for hvordan etableres meningsfulde og blivende rammer for indsatser, der går på tværs af både faglige, organisatoriske, og strukturelle skel – og hvor skal de forankres? Videre økonomisk – og ikke mindst politisk – opbakning til indsatserne beror dertil i høj grad på dokumentation og evaluering af virkning og effekter. Evaluering er dog, fremhæver flere projektaktører, ressourcetungt og kompetencekrævende, og kan derudover være udfordrende i netop kultur og sundhedsindsatser, både

fordi effekter af disse indsatser er svært målbare, og fordi indsatser og deltagerantal ofte er relativt små.

For flere af projektaktørerne har det desuden været vigtigt at arbejde med at sikre en god udslusning efter forløbsafslutninger, så unge har mulighed for at fortsætte i kreative fællesskaber. Det er blandt andet sket gennem årskort til kulturinstitutioner, brobygning til andre kreative tilbud i lokalområdet, eller mulighed for at fortsætte som frivillig. Formålet med dette er at understøtte en mere varig betydning af indsatserne og øge chancen for, at unge fastholder de praksisser, fællesskaber og positive erfaringer, som indsatserne har tilvejebragt. Det kan være særlig relevant for unge i sårbare positioner, som kan have behov for vedvarende støtte og struktur. Sådanne tiltag kan dog være ressourcekrævende og afhængige af, at der findes relevante tilbud i lokalområdet at viderehenvise unge til. Det er derfor ikke altid muligt at sikre gode overgange og udslusninger.

Endelig spiller det også en rolle, at der findes en faglig eller organisatorisk platform, der kan samle og understøtte den overordnede kultur og sundhedsindsats, som aktører på området kan bruge til netværk, sparring eller anden understøttelse. Region Syddanmark har, med udgangspunkt i den regionale udviklingsstrategi, hidtil varetaget en strategisk, udviklingsorienteret og samlende rolle på kultur og sundhedsområdet. Med den forestående sundhedsreform står regionen dog ikke længere til at skulle varetage opgaver på kulturområdet, som i stedet overgår til kommunerne. Den brobyggende funktion, som regionen har haft på tværs af kommuner, hospitalsvæsen, uddannelsesinstitutioner og kulturinstitutioner, vil dermed ikke længere blive varetaget i forbindelse med den regionale udviklingsstrategi.

Indsigter fra forskning

I denne del sammenfatter vi viden om kunst- og kulturbaserede indsatser målrettet unges mentale sundhed og trivsel baseret på et litteraturstudie af en række internationale og nationale metastudier. I det følgende opsummeres gennemgående tendenser, herunder hvordan kunst og kultur påvirker unge (virkning), hvordan det virker (mekanismer), og under hvilke omstændigheder det virker (kontekster).

Grundlag for analysen

Analysen består af en gennemgang af 15 identificerede litteraturreviews og udvalgte metaanalyser, der tilsammen dækker over 200+ studier og indsatser, der beskæftiger sig med kunst- og kulturinterventioner rettet mod unges mentale sundhed og trivsel. Størstedelen af disse studier er udført i Vesten – især Storbritannien,

USA, Australien, Canada og Europa, herunder en dansk metaanalyse. De dækker et bredt spektrum af metodiske tilgange. Interventionerne spænder over mange kunstformer, herunder teater, film, rollespil, musik, dans, billedkunst, skriveværksteder, foto-grafi og storytelling. Alle reviews og metaanalyser er – med en enkelt undtagelse – foretaget på tværs af forskellige kunstformer. Størstedelen af studierne har taget udgangspunkt i skole- eller uddannelsesbaserede kontekster, en større andel i community- og civilsamfunds-baserede kontekster, mens en mindre del har taget udgangspunkt i kliniske (herunder psykiatriske) kontekster. Studierne fokuserer primært på trivsels-, fællesskabs- eller behandlingsrelaterede mål, mens enkelte studier også har fokus på stigmareduktion. Se et samlet overblik over studierne i tabellen på næste side.

Overordnede betragtninger

Der er dokumenteret vidensgrundlag for positive effekter af kunst- og kulturbaserede aktiviteter målrettet unge. Herunder skitseres en række væsentlige forhold, som den sammenfattede viden, der præsenteres i de herpå følgende afsnit, skal ses i lyset af.

- Der er en overvægt af studier der anvender **kvalitative data**, herunder brugerfortællinger og casestudier, som dokumenterer mere dybdegående forandringer. Der findes derimod kun få systematiske studier, der har benyttet sig af kontrolgrupper, randomisering og langtidsopfølgning. Der mangler derfor **større og mere systematiske** kvantitative studier på området, ligesom

Tabel 1. Oversigt over studier

Kilde	Målgruppe	Mål	Studiedesign (N = antal studier)	Periode
Caroleo & Cicerchia 2023 [12]	Almen ungebefolkning	Mental sundhed	Metaanalyse (N ikke angivet)	Ikke angivet
Bungay & Vella-Burrows 2013 [13]	Almen ungebefolkning (11-18 år)	Mental sundhed og emotionel trivsel	Review (N=20)	2004-2011
Cheng 2015 [14]	Diverse børn- og ungemålgrupper (3-24 år)	Mental sundhed, adfærds- og sociale udfordringer	Review (N=33)	2000-2014
Williams et al. 2023 [15]	Almen børne- og ungebefolkning (4-25 år)	Mental sundhed og trivsel	Review (N=22)	2012-2022
Bux & van Schalkwyk 2022 [16]	Unge i lavindkomstområder (10-19 år)	Trivsel	Review (N=12)	2000-2020
Nielsen & Sørensen 2017 [17]	Udsatte unge (13-30 år)	Generelt udbytte	Metaanalyse (N=5)	1994-2013
Rodriguez et al. 2024 [18]	Almen ungebefolkning (10-19 år)	Mental sundhed	Review (N=21)	1998-2022
Rodwin et al. 2023 [19]*	Unge med mentale sundhedsudfordringer (13-26 år)	Mental sundhed og behandlingsengagement	Review (N=26)	1983-2021
Smriti et al. 2022 [20]	Almen ungebefolkning (18-29 år)	Mental sundhed	Review (N=11)	1985-2020
Stinson 2009 [21]	Udsatte unge (8-17 år)	Mental sundhed	Metaanalyse (N=5)	2003-2006
Tumanyan & Huuki 2020 [22]	Almen ungebefolkning (<21 år)	Sociale og psykologiske udfordringer	Review (N=20)	1997-2017
Voices of Culture 2022 [23]	Almen ungebefolkning	Mental sundhed	Metaanalyse (N ikke angivet)	Ikke angivet
Easwaran et al. 2021 [24]	Unge med angst og depression (14-24 år)	Mental sundhed	Metaanalyse (N=36)	Ikke angivet
Yang & Gong 2025 [25]	Børn og unge flygtninge og asylansøgere (4-20 år)	Mental sundhed og trivsel	Review (N=8)	Ikke angivet
Zarobe & Bungay 2017 [26]	Almen ungebefolkning (11-18 år)	Mental sundhed og resiliens	Review (N=8)	2005-2017

*Denne indsats har kun haft fokus på musikbaserede indsatser.

det understreges at studier, der kombinerer kvalitative og kvantitative undersøgelsestilgange (mixed-methods), kan være med til at styrke det eksisterende vidensgrundlag.

- Der er begrænset dokumentation for visse kunstformers virkning og effekt i forhold til unges trivsel. Der er foretaget mest forskning indenfor musik, teater og kombinerede tilgange, mens der mangler viden om flere andre kunstformer, f.eks. håndarbejde, receptiv kunst og mediekunst.
- Der mangler forskning på kunst og kulturs effekter i forhold til **specifikke ungemålgrupper** (fx neurodivergente, LGBTQ+-personer, drenge, og minoriteter).
- Der mangler viden om **organisatoriske og implementeringsrelaterede** faktorer der gør sig gældende i kunst og kulturindsatser målrettet unges trivsel.

Hvordan påvirker kunst- og kulturindsatser unges mentale sundhed?

Kunst- og kulturindsatser kan have en positiv effekt på forskellige aspekter af unges mentale sundhed og trivsel. På tværs af indsatstyper – fra billedkunst, musik og dans til teater, skrivning m.fl. – peger de analyserede studier på en række effekter der gør sig særligt gældende for denne type indsatser:

- **Øget selvværd og selvtillid:** De hyppigst dokumenterede effekter, især i indsatser med aktiv deltagelse såsom drama, dans og kreativ skrivning.
- **Forbedret emotionel regulering og bearbejdning af svære følelser:** Især i musik-, bevægelses- og billedkunstforløb, hvor kroppen og det sanselige er i centrum.

- **Forebyggelse af angst, stress og depression:** Især i gruppebaserede indsatser samt indsatser, der aktivt involverer deltagere i udvikling og/eller udformning.
- **Styrkede sociale relationer og fællesskabsfølelse:** Gruppebaserede kultur og sundhedsindsatser, især i skoler eller lokalsamfund, fremmer tilhørsforhold og nedbryder isolation.
- **Resiliens og handlekraft:** Deltagelse i kreative fællesskaber kan styrke oplevelsen af agens – særligt blandt unge fra udsatte eller marginaliserede grupper.
- **Identitetsudvikling og håb:** Indsatser, hvor unge udforsker deres egen fortælling eller kulturelle baggrund, støtter positiv selvopfattelse og fremtidsorientering.

Hvordan virker kunst og kultur for unge?

Bag de positive effekter ligger en række virkningsmekanismer, der forklarer hvordan kunst- og kulturaktiviteter understøtter unges mentale sundhed og trivsel. Undersøgelsen peger på, at kunst og kultur virker gennem en række sociale, emotionelle og eksistentielle mekanismer. De mest gennemgående er:

- **Skabelse af trygge rum:** Trygge og afgrænsede miljøer gør det muligt for unge at være sårbare, eksperimentere og opbygge tillid – både til sig selv og andre.
- **Selvudtryk:** Æstetisk og kreativt engagement muliggør at udtrykke følelser og erfaringer, der ellers kan være svære at sætte ord på.

- **Forandring og empowerment:** Kreative processer kan udfordre normer omkring køn, krop og identitet og skaber mulighed for at udforske nye handlemåder.

Meningsskabelse: Gennem f.eks. storytelling, rollespil og skrivning kan unge udforske alternative selv billeder og fortællinger om deres liv, hvilket styrker håb, handlekraft og selvaccept.

- **Social spejling og samhørighed:** Det at dele kunstneriske processer med andre unge skaber relationel resonans og oplevelse af samhørighed. Det er særligt værdifuldt for unge, der oplever ensomhed eller social isolation.
- **Kropslig aktivering og sanselighed:** Bevægelse, dans og musik kan skabe både kropsligt og sanseligt engagement, og muliggør bearbejdning af uro, angst og kropsligt selvværd – især hos piger og unge med traumer.

- **Identitet og kulturelle tilhørsforhold:** Indsatser der engagerer unges erfaringer og baggrunde kan styrke identitet og tilhørsforhold – særligt blandt unge med migrant- eller minoritetsbaggrund.

Disse mekanismer virker i samspil og forstærkes, når interventioner:

- Er **deltagerfokuserede** og bygger på frivillighed og kreativ frihed.
- Anvendes **gruppebaseret** (hvis relevant), så relationer og fællesskab kan udvikles.
- Tager afsæt i unge menneskers **egne erfaringer** og interesser.
- **Understøttes af personer** med både kunstnerisk og social-/ sundhedsfaglig baggrund.
- Er omfattet af rammer, der bidrager til at skabe **struktur og stabilitet**.

Under hvilke omstændigheder virker kunst og kultur for unge?

Kunst- og kulturindsatser målrettet unge foregår i komplekse kontekster, hvor både sociale, organisatoriske og praktiske forhold har betydning. Undersøgelsen peger på følgende centrale faktorer der spiller en væsentlig rolle for om ovennævnte mekanismer og effekter bringes i spil, og som man derfor må være opmærksom på i kultur og sundhedsindsatser målrettet unge:

- **Fælles strukturer:** Mange indsatser er små, lokale og afhænger af midlertidige ressourcer. Manglende fælles strukturer, strategier og kompetenceudvikling på tværs af sektorer kan begrænse muligheder for at opnå positive resultater samt videreførelse af indsatser.

- **Sensitivitet overfor specifikke målgrupper:** Målgrupper responderer forskelligt på forskellige type af indsatser og har forskellige behov, som skal tilgodeses i udvikling af indsatser. F.eks. responderer flygtninge- og minoritetsunge særligt positivt på performative og kultursensitive formater. Unge med psykisk sårbarhed oplever mest effekt i trygge, lav-tærskelmiljøer, hvor selvudtryk og peer-fællesskab prioriteres. Udsatte unge i lavindkomstmiljøer har gavn af skole- og community-baserede indsatser, der kombinerer kreativitet med støtte og struktur.
- **Adgang og deltagelse:** Der er risiko for, at unge i udsatte positioner – f.eks. unge fra lavindkomstmiljøer, minoriteter eller unge med psykisk sårbarhed – ikke får lige adgang til kreative fællesskaber. Derfor skal barrierer for deltagelse, fx begrænset mobilitet, utryghed eller manglende ressourcer, identificeres og aktivt nedbrydes.

- **Rekruttering og udslusning:** Uklare, ustrukturerede eller abrupte overgange ind og ud af indsatser kan underminere indsatseres positive effekter. Der bør være fokus på at skabe gode overgange og videre muligheder for engagement – f.eks. via henvisning til øvrige tilbud.
 - **Unge som medskabere – ikke bare målgrupper:** En bæredygtig indsats kræver, at unge inddrages i udvikling, implementering og evaluering – ikke kun som deltagere, men som medskabere.
 - **Rammer og institutioner:** Skoler og uddannelsesinstitutioner fremgår som en central platform for tidlig indsats med bred adgang – men også som en ramme, hvor unge let kan opleve præstationspres og stigmatisering, hvis de ikke understøttes tilstrækkeligt.
-

Anbefalinger

Samlet set peger undersøgelsen på, at kunst og kultur kan være en væsentlig ressource i sundhedsfremmende indsatser målrettet unge. Vellykkede kultur- og sundhedsindsatser stiller dog krav til facilitering, rammesætning og samarbejde, og engagement og fastholdelse af unge kræver et særligt fokus på inddragelse og opbygning af tillid og tryghed. På baggrund af undersøgelsens fund har vi formuleret en række anbefalinger til videre arbejde med kunst og kultur for unges trivsel, fordelt på makro-, meso- og mikroniveau.

Strategiske og strukturelle tiltag

Langsigtede strukturer og finansieringsmodeller: Mange indsatser er midlertidige og projekt-baserede. For at sikre kontinuitet og effekt kan det være en fordel at etablere strategiske partnerskaber mellem kultur-, sundheds- og uddannelsessektorer, at udvikle

regionale eller nationale puljer med fokus på trivsel gennem kunst og kultur, samt at udvikle langsigtede og bæredygtige finansieringsmodeller for videreførelse og forankring af indsatser.

Styrkelse af vidensgrundlaget gennem forskning og dokumentation:

Der er behov for mere systematisk viden om både effekter og implementering af kultur og sundhedsindsatser målrettet unge. Evaluering og følgeforskning bør indtænkes og i indsatseres finansielle og praktiske strukturer, og der bør udvikles fælles evalueringsrammer, med fokus på både processer og effekter – f.eks. via mixed methods tilgange, der kombinerer kvalitative og kvantitative data.

Kunst og kultur som en del af den brede trivselsindsats: Kunst- og kulturbaserede indsatser har vist potentiale som supplement til eksisterende trivselsfremmetiltag for unge og kan med fordel indgå

som en del af den samlede indsats for mental sundhed og trivsel. Der bør derfor arbejdes med at integrere kunst- og kulturbaserede tiltag i relevante strategier og indsatser på tværs af sektorer, at anerkende kunstnere og kulturfaglige aktører som faglige bidragsydere med særlige kompetencer inden for kreativ facilitering og deltagelse, samt at fremme lige adgang til kreative fællesskaber for unge uanset baggrund.

Tværfaglige og -organisatoriske samarbejder

Fælles rammer og oversættelsespraksis i det tværfaglige samarbejde: Indsatser bør prioritere tidlig etablering af fælles rammer, herunder en fælles fortælling om indsatsens formål og værdier, etablering af et fælles sprog og begrebsapparat, f.eks. via workshops eller fælles introduktionsforløb, og

brug af “oversættelsesaktiviteter”, hvor aktører fra forskellige fagområder besøger eller deltager i hinandens praksisser.

Bæredygtig samarbejdsstruktur:

Indsatser bør organiseres så de integrerer tværfaglighed i projektgrupperne, og for at sikre tilstedeværelsen af både kunstneriske og psykosociale kompetencer. Roller og ansvar må være tydeligt afgrænsede, samt evt. inkludere en koordinerende nøgleperson (f.eks. en projektleder eller organisatorisk facilitator), som kan sikre kommunikation og koordinering mellem aktører og understøtte samarbejdet med eksterne partnere (uddannelsesinstitutioner, jobcentre mv.), med blik for forskellige dagsordener og vilkår.

Opbygning af kapacitet og kompetencer:

Indsatser bør have fokus på at styrke den fællesfaglige og organisatoriske kapacitet på tværs af aktører. Dette indebærer både

etablering af fælles organisatoriske rammer til understøttelse og forankring af indsatser, udvikling af fælles kompetencer, samt etablering af vidensdelings- og læringsfællesskaber, hvor erfaringer og metoder deles og udvikles på tværs af indsatser og organisationer.

Rammesætning og facilitering af indsatser

Alternativer til

hverdagskontekster: Indsatser bør rammesættes så de skaber rum, der kan fungere som alternativer til de fysiske, sociale og normative kontekster, der præger unges hverdag. Det kan fremme oplevelser af præstationsfrihed og ligeværd, samt skabe rum for nye relationer og udtryksformer gennem kreative praksisser.

Fleksible og målgruppefokuserede

rammer: Indsatser bør tilrettelægges med fleksible og målgruppefokuserede rammer,

der tager udgangspunkt i unges hverdagsliv og behov – f.eks. via fleksible deltagelsesformer, hvor de unge kan engagere sig på egne præmisser, og ved at tilpasse aktiviteterne i forhold til unges hverdagsrytmer og ressourcer. Dette kan være med til at sikre, at aktiviteterne opleves som relevante, tilgængelige og meningsfulde for de unge – og dermed styrke både deltagelse og trivsel.

Trygge rammer gennem tillidsbroer og kontinuitet:

Indsatser bør søge at skabe tryghed og tillid ved f.eks. at inddrage kendte og tillidsskabende personer (f.eks. lærere, rådgivere eller ungeambassadører) i aktiviteterne, sikre kontinuitet i kontakt og deltagelse, skabe forudsigelige strukturer, kommunikere klart om indhold og rammer, samt følge op med den enkelte unge ved behov. Dette kan skabe et trygt fundament, hvor unge kan engagere og udvikle sig i et fællesskab, der tager dem alvorligt og møder dem med respekt.

Metode – sådan har vi gjort

Kortlægningen bygger på en todelt analyse. Den første kvalitative del af undersøgelsen omfatter interviews, deltagerobservation og desk research. Den anden del er et litteraturstudie baseret på søgninger i international forskningslitteratur og metaanalyser.

Kvalitativ undersøgelse

I forbindelse med den kvalitative undersøgelse har vi gennemført 14 semistrukturerede interviews med i alt 16 projektaktører fra de otte udvalgte indsatser. Interviewdeltagerne er identificeret af Region Syddanmark, der også har formidlet kontakt til nøgleaktører fra indsatserne. Det inkluderer blandt andet interviews med kunst- og kulturfaglige, sundhedsfaglige og uddannelsesfaglige aktører fra forskellige typer af institutioner. Formålet med interviewene har været at indhente viden om, hvordan de forskellige aktører har arbejdet

med at fremme trivsel blandt unge i Syddanmark, herunder hvilke muligheder og udfordringer, som er opstået i processen. Dertil er der foretaget et gruppeinterview med relevante ledelses- og medarbejderrepræsentanter fra Region Syddanmarks kultur og sundhedsindsats.

Størstedelen af interviewene er afholdt over Teams, mens enkelte er foregået over telefon eller i de institutioner, hvor indsatserne har været forankret. I flere tilfælde er to aktører fra samme indsats blevet interviewet for at give et mere nuanceret billede af det tværfaglige samarbejde samt de forskellige roller og ansvarsområder, som de involverede parter har haft. Som supplement til interviews er der foretaget desk research på baggrund af relevante rapporter, evalueringer og andre dokumenter relateret til de udvalgte indsatser, samt deltagerobservation ved arrangementet Eftertræf i foråret

2025, der afholdtes med henblik på at samle fagfolk, kulturaktører og beslutningstagere fra regionen for at diskutere kulturens rolle i sundhed og trivsel.

Litteraturstudie

Litteraturstudiet har haft særligt fokus på at identificere og beskrive centrale effekter, mekanismer og kontekstfaktorer for kunst- og kulturbaserede indsatser målrettet unges mentale sundhed og trivsel. Studiet er foretaget på baggrund af søgninger i udvalgte databaser for videnskabelig litteratur – herunder Web of Science, Embase og Google Scholar. I alt er 15 litteraturreviews og metaanalyser blevet identificeret på baggrund af litteratursøgningen, og det er disse studier der udgør grundlaget for analysen. Søgning i databaserne er foretaget på baggrund af et ønske om at afsøge relevant forskningslitteratur på området, men har ikke været systematisk.

Litteratur

1. Jensen, H.A.R., et al., *Danskernes sundhed 2023*. 2024, Statens Institut for Folkesundhed, SDU: København.
2. McGorry, P.D., et al., *The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health*. The Lancet Psychiatry, 2024. 11(9): p. 731-774 DOI: 10.1016/S2215-0366(24)00163-9.
3. Golden, T.L., et al., *Supporting youth mental health with arts-based strategies: a global perspective*. BMC MED, 2024. 22(1): p. 7-7 DOI: 10.1186/s12916-023-03226-6.
4. Uhlhaas, P.J., et al., *Towards a youth mental health paradigm: a perspective and roadmap*. Mol Psychiatry, 2023. 28(8): p. 3171-3181 DOI: 10.1038/s41380-023-02202-z.
5. Rodriguez, A.K., et al., *Arts Engagement as a Health Behavior: An Opportunity to Address Mental Health Inequities*. Community Health Equity Res Policy, 2024. 44(3): p. 315-322 DOI: 10.1177/2752535x231175072.
6. Regionsrådet, R.S., *Regional udviklingsstrategi 2024-2027: Sammen om fremtidens Syddanmark*. 2024, Region Syddanmark: Vejle.
7. Jacobsen, S., D. Egholm, and E. Jochum, *Fod på Gulv: En forskningsundersøgelse om tilpasset folkedans med levende musik for udsatte unge og voksne med psykisk sygdom med fokus på mental og fysisk sundhed*. 2024, Aalborg Universitet: Aalborg.
8. Hvidtfeldt, K. and A. Høgedal, *Evaluering af Fynsk Kultur på Recept*. 2024, Syddansk Universitet: Odense.
9. Trapholt. *Kunstkraft – National strategi for unges trivsel*. 2025 [cited 2025 16. september]; Available from: <https://trapholt.dk/kunstkraft/>.
10. Kulturmaskinen. *Mentalt Pusterum*. 2022 [cited 2025 16. september]; Available from: <https://kulturmaskinen.dk/om-km/mentalt-pusterum>.
11. Education Esbjerg and Region Syddanmark, *Konceptbeskrivelse af "Nye Veje til Trivsel" faciliteret af Education Esbjerg og Region Syddanmark*. Education Esbjerg.
12. Caroleo, M. and A. Cicerchia, *Art, culture, and the mental health of young people*. Economia della Cultura, 2023. 33(Speciale): p. 37-46.
13. Bungay, H. and T. Vella-Burrows, *The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people: a rapid review of the literature*. Perspect Public Health, 2013. 133(1): p. 44-52 DOI: 10.1177/1757913912466946.
14. Cheng, F.K., *Effects of expressive art based interventions on adolescent mental health*. Psychological health and needs research developments, 2015: p. 57-89.

15. Williams, E., et al., *Practitioner Review: Effectiveness and mechanisms of change in participatory arts-based programmes for promoting youth mental health and well-being – a systematic review*. J CHILD PSYCHOL PSYC, 2023. 64(12): p. 1735-1764 DOI: 10.1111/jcpp.13900.
16. Bux, D.B. and I. van Schalkwyk, *Creative arts interventions to enhance adolescent well-being in low-income communities: an integrative literature review*. J Child Adolesc Ment Health, 2022. 34(1-3): p. 1-29 DOI: 10.2989/17280583.2023.2277775.
17. Nielsen, A.M.W. and N.U. Sørensen, *Når kunst gør en forskel - Unges deltagelse i kunst- og kulturprojekter som alternativ arena for sociale indsatser*. 1 ed. Ungdomsliv. 2017, Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
18. Rodriguez, A.K., et al., *A Scoping Review of Arts-Based Interventions with Community Based Participatory Research Approaches for Addressing Mental Health Amongst Adolescents in the United States*. Journal of Adolescent Research. 0(0): p. 07435584241295764 DOI: 10.1177/07435584241295764.
19. Rodwin, A.H., et al., *A systematic review of music-based interventions to improve treatment engagement and mental health outcomes for adolescents and young adults*. Child and Adolescent Social Work Journal, 2023. 40(4): p. 537-566.
20. Smriti, D., et al., *Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review*. ART PSYCHOTHER, 2022. 77(NA): p. 101861 DOI: 10.1016/j.aip.2021.101861.
21. Stinson, A., *A Review of Cultural Art Programs and Outcomes for At-Risk Youths*. Best practices in mental health, 2009. 5(1): p. 10-25 DOI: 10.70256/544503gblvrj.
22. Tumanyan, M. and T. Huuki, *Arts in working with youth on sensitive topics: A qualitative systematic review*. International Journal of education through art, 2020. 16(3): p. 381-397.
23. Goethe Institut, *Youth, mental health and culture - Brainstorming report*. 2022, European Union: Brussels.
24. Easwaran, K., et al., *Why art matters for youth mental health: A youth led participatory insight analysis*. 2021.
25. Yang, N. and Y. Gong, *A scoping review on arts-based interventions for the mental health of refugee and asylum-seeking children and youth*. Perspectives in Public Health, 2025: p. 17579139251353431.
26. Zarobe, L. and H. Bungay, *The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature*. Perspect Public Health, 2017. 137(6): p. 337-347 DOI: 10.1177/1757913917712283.

