

Utvärdering
Kultur på recept
Länsmuseet Gävleborg våren 2015



Ingela Jönsson 2015

Innehåll

1 Bakgrund	3
2 Syfte	3
2.1 Inför starten	3
2.2 Vision	3
3 Deltagare och upplägg	3
4 Genomförande	4
4.1 Genomgång av samtliga tillfällen	4-13
5 Kommentar	13
5.1 Gruppens sammansättning	13
5.2 Bra men för ofta	13
5.3 Värdet av fika	13
5.4 Får man ha roligt?	13
5.5 Personalutbildning	14
5.6 Vårdinstansernas/patienternas utvärdering	14
5.7 Kontakter vård-kulturaktör	14
5.8Handledning?	14
5.9 Läns museets insats	14
6 Fortsättningen – vad händer sedan?	15
6.1 Steg 2	15
6.2 Och sedan?	16
7 Slutkommentar	16

1. Bakgrund

Under våren 2015 fick Länsmuseum Gävleborg en förfrågan om att medverka i en pilotstudie för Kultur på recept. En metod som har testats ibland annat Skåne och Jönköping och Region Gävleborgs studie bygger på ett liknande upplägg, att erbjuda kultur som en del i rehabiliteringen för personer sjukskrivna för utmattningssyndrom och lättare depressioner. I länsmuseum Gävleborgs uppdrag ligger att arbeta på olika sätt med människor i alla åldrar och att ge möjligheter till kulturupplevelser och eget skapande. Därför fanns ingen tvekan om att vara delaktig i detta.

2. Syfte

Syftet med projektet har varit att med hjälp av Kultur på recept ge människor hjälpa tillbaka till ett mer aktivt liv och ett socialt sammanhang. Många sjukskrivna blir isolerade eller isolerar sig själva. Det blir lätt en ond cirkel som kan vara svår att bryta. Att delta i olika kulturaktiviteter tillsammans med andra i liknande situation kan vara en hjälp tillbaka till ett mer aktivt liv.

Då detta inte prövats i vårt län tidigare har syftet med pilotstudien också varit att hitta en form för hur det ska kunna fungera. Aktiviteter och förhållningssätt har fått växa fram i takt med att projektet pågått.

2.1 Inför starten

Funderingar fanns kring vilka som skulle komma till första träffen och hur många som eventuellt skulle hoppa av. Detta med tanke på att liknande projekt i andra städer haft ett bortfall på ca 40 procent. I övrigt kände jag personligen, som pedagog, ingen oro inför projektet utan snarare nyfikenhet. Av erfarenhet vet jag att man ofta behöver anpassa och modifiera efterhand, beroende på deltagarnas förutsättningar, så det var jag förberedd på.

2.2 Vision

Min personliga vision och förhoppning som ledare, har varit att med hjälp av konst och kulturhistoria ge deltagarna upplevelser och nya kunskaper/insikter samt att genom eget skapande öppna för samtal och diskussion. Genom att tala om ämnen som t ex hälsa, makt, identitet utifrån olika konstverk kan man lättare se och reflektera kring sin egen situation och liv – och kanske våga dela tankar och upplevelser med andra.

3. Deltagare och upplägg

Till länsmuseum kom en grupp på åtta deltagare i åldern 21-54. Samtliga kvinnor med utmattnings-och/eller depressionssyndrom. Under åtta tillfällen (två gånger/vecka á två timmar)besökte de museet.

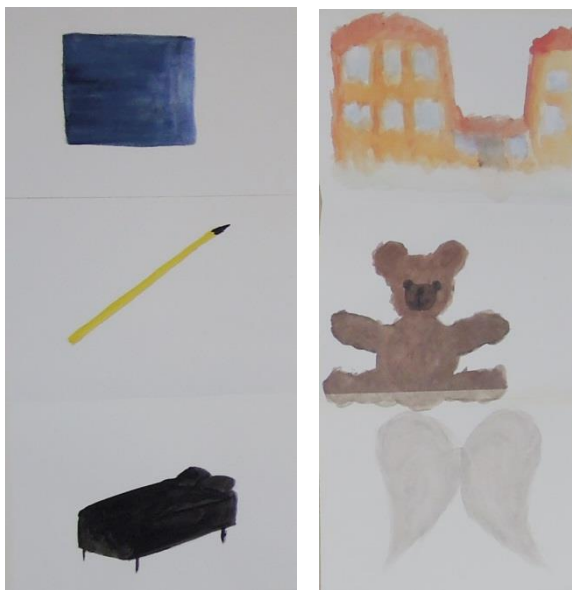
Varje träff har börjat med en visning i någon av länsmuseets utställningar utifrån ett tema. Bland annat landskapsmåleri, porträtt, kropp och hälsa, makt, Gävles historia mm. Efter visningen har vi skapat i ateljén utifrån dagens tema. Deltagarna har fått prova på olika tekniker och utgått ifrån en uppgift med anknytning till temat.

Inför den första träffen hade jag lite funderingar på hur jag skulle lägga upp det. Dels pga att deltagarna inte kände varandra och dels för att jag inte visste vilka som skulle komma. Att skapa trygghet i gruppen kändes viktigt och att deltagarna skulle känna sig välkomna som människor snarare än patienter. Ett av direktiven från regionen var att vi inte ska bedriva terapi utan snarare ge upplevelser och ett socialt sammanhang.

4. Genomförande

4.1 Genomgång av samtliga tillfällen

Här följer en redogörelse för varje träff och hur verksamheten och gruppen utvecklats under projektets gång.



Ett par bilder från den första dagens övning. Att måla "mitt hem, en personlig sak och en önskan"

5 maj

Samtliga åtta anmälda kom till den första träffen. Några kvinnor i åldern 45-55 samt ett par yngre kvinnor 21-27 år. En av de unga tjejerna pratade inte och verkade inte engagerad alls, men av hennes bilder kan jag utläsa att hon har mycket inom sig. Jag hade hoppats att hon skulle fortsätta men fick som väntat meddelande om avhopp. Det känns tråkigt samtidigt som jag av hennes problematik insåg att det var svårt för henne att delta.

I övrigt fungerade det bra. Jag inledde med fika och en presentation av mig själv och upplägget för träffarna. Deltagarna fick sedan presentera sig själva med namn och vad de i övrigt ville berätta, OM de ville säga något alls. Att jag själv var öppen med att jag också varit utbränd/utmattad och vet något om vad det handlar om tror jag bidrog till den öppna stämningen som uppstod. Ingen av deltagarna kände varandra sedan tidigare men flera av dem uttryckte att det var bra att kunna prata om detta med likasinnade. Jag hoppas och tror att de flesta kommer tillbaka till träff två. (Har en viss oro över om de ändå kommer att känna att det blev för personligt och vilja backa.)

Jag berättade lite om museet, visade de tillfälliga utställningarna och vi fortsatte med workshop i ateljén. Jag hade förberett en mer styrd uppgift idag, för att komma loss och för att försöka skapa en trygg stämning i gruppen. Övningen bestod i att göra en tredelad bild, där ruta ett föreställde "mitt hem", ruta två "ett personligt föremål/något som betyder mycket" och den tredje rutan någon man "önskar sig/längtar efter". Jag var noga med att poängtera att det inte fanns några krav på vare sig prestation eller innehåll. ("Något du önskar dig kan vara så enkelt som att solen ska titta fram"). Deltagarna fick göra bilderna med enbart pensel och vattenfärg av typen skolfärg – allt för att dra ned prestationskraven.

Det gick bra att komma igång och alla jobbade på med sina bilder. Spridda kommentarer om att det var roligare och lugnande att måla hördes. Efter målandet satte jag upp alla bilder i en rad på väggen. De som ville fick berätta något om sin bild (vilket alla utom en valde att göra).



Tredelad bild: Mitt hem, något personligt och en önskan.

Det slog mig hur likartade många historier var. Flera ensamstående mammor som "sover i vardagsrummet och kämpar med att få ekonomin att gå ihop". Jag fick ta del av historier om hur jobbigt det kan vara att få andra att förstå att man inte orkar, att man hellre stannar hemma än umgås med människor. Att man blir trött, får ont i kroppen eller blir stressad av för många ljud eller aktiviteter. Om skammen och hur självkänslan får en knäck. Hur jobbigt det är att barnen påverkas av att föräldern mår dåligt. Några berättade om sömnlösa nätter där de oroat sig så mycket för ekonomin att de inte kunnat sova.

De berättade om sina hem och om rädslan att inte ha råd att bo kvar, om hur mycket barnen eller lugnet betyder och flera av dem hade satt pengar som sin innersta önskan i den bilduppgift vi gjorde. "Ibland rotar man ju nästan i soptunnan" och "Det vore så roligt att någon gång ha råd med en semesterresa någonstans".

Flera uttryckte vanmakten i att bli dubbelt drabbad: "Inte nog med att man är sjukskriven och mister sitt sociala sammanhang. Man får så mycket sämre ekonomi att man nästan knäcks av oro och mår ännu sämre."

Träffen avslutades där den börjat, vid fikabordet, med en kort summering och samtal innan vi skildes åt.

7 maj

Idag fick jag en ny deltagare i gruppen, en ung tjej som snabbt smälte in i gruppen.

Vi började dagen med en visning i museets konstsamling, där jag berättade om porträtten, med fokus på kropp och ideal genom tiderna. Deltagarna verkade intresserade och flikade in med frågor och kommentarer.

I Studion fortsatte vi med en workshop på temat porträtt. Som en första övning fick deltagarna teckna av varandra med kol på papper – utan att titta ned på papperet och utan att lyfta pennan. En svår men rolig övning som ledde till många skratt. Stämningen gruppen kändes avslappnad och trygg.



Bilder från den snabba skissövningen

Den andra övningen handlade om att göra ett självporträtt i collageteknik. Med hjälp av bitar av infärgat akvarellpapper i olika nyanser och en varsin spegel att titta i, fick deltagarna "bygga" sitt porträtt med rivna pappersbitar och komponera utifrån ljus/skugga/nyanser. "Rogivande" tyckte några, "svårt men roligt" sa någon annan.



Åtta självporträtt blev resultatet av dagens övning

Idag lät jag deras egna samtal styra. Mot slutet kom gruppen in på sina sjukskrivningar och hälsoproblem och började dela sina historier med varandra. Både tips och igenkänning. En kvinna

berättade att hon haft en lång gråtattack dagen innan, utan att kunna förklara varför. Flera inflikade och berättade om sina egna våndor och hur man löser sin egen maktlöshet och ledsenhet när barnen är hemma. *"Hur förklarar man för dem, "Man vill ju inte belasta sina barn med sitt mående", var några av kommentarerna.*

Med tanke på bilder och kommentarer från dem första dagens övning (där flera målat *mer pengar* som sin önskan/längtan) beslutade jag att bjuda på fiket även denna gång. (Jag hade tidigare berättat för dem om möjlighet att köpa fika i museets kafé, men vet hur ekonomiskt känbara även de minsta summor kan vara, i synnerhet vid en lång sjukskrivning). Fortsättningsvis kommer fika därför alltid att ingå utan kostnad för deltagarna. God stämning idag och vi avslutade lite över tiden.

12 maj

Nu märks det tydligt att deltagarna i gruppen har fått förtroende för varandra. Samtalen kom nästan direkt in på dagsformen och olika saker som hänt sedan sist. Frustration över oförstående arbetsgivare, sorg över barn som inte mår bra och stress över olika saker. Man pratade också om sjukvården och det stöd man tycker att man får eller inte får. Själv höll jag låg profil och lät samtalen flyta på. Stämningen var god och de som varit mest frustrerade/stressade lämnade museet lite gladare. *"Nu har jag äntligen hittat vad som får mig att slappna av – idag ska jag gå och köpa färg!* löd en kommentar.

Vi ägnade den här dagen åt att teckna och måla av skulpturer i museets konstsamling. Jag inledde med en kort visning av skulpturer från olika tider. Deltagarna fick sedan välja en skulptur i samlingen att skissa av med kol på duk. Därefter arbetade vi vidare i Studion med akrylfärg. Samtalet kom in på offentliga skulpturer i allmänhet och på rondellkonst i synnerhet. Alla hade åsikter om stans offentliga konst – både personliga favoriter och konst man ogillar. Det blev en intressant diskussion kring både genusperspektiv och vikten av att känna till något om konstnärens intentioner och tankar för att förstå vissa verk. Alla jobbade och verkade ha stor lust att skapa. Efter en stund gav dock en av deltagarna upp. Hon verkade lite stressad eller irriterad och satte sig i istället i soffan en stund. Hon hade en dålig dag vilket gjorde det lite svårt att skapa berättade hon. En av de yngre deltagarna vill ta hem sin målning redan idag, trots att den inte torkat: *"Jag känner mig stolt. Jag brukar ha jättesvårt för att måla i grupp och sitta bland andra människor när jag målar. Men här går det bra och då blir man ju lite stolt".* För mig som pedagog/handledare känns det förstås roligt att höra.

Sju deltagare närvarade. Det enda återbudet kom från en av kvinnorna som ringde och berättade att hon var på väg till akuten med en förmodad hjärtinfarkt. Hoppas att hon kommer nästa gång. Det är glädjande att det inte varit något bortfall i övrigt, förutom den som avbröt efter första tillfället.



Ett urval från dagens övningar

19 maj

Idag kom alla utom en, som haft några dåliga dagar och inte orkat ta sig upp i tid. Den här dagen ägnades åt Gävles historia. Jag berättade om Gävle på 1800 och början av 1900-talet utifrån utställningarna *Gyllene Tider* och *Modärna Tider*. Därefter hade jag förberett både skrivövningar och fritt skapande med akvarell. Min tanke var att de som inte ville skriva istället kunde ägna sig åt att måla – jag hade lite funderingar på om alla verkligen skulle vilja/orka/klara av att skriva. Dels pga att utbrändhet kan ge trötthet och bristande koncentrationsförmåga och dels eftersom skrivandet kanske skulle upplevas mer kravfyllt.

Två personer valde dock varsin skrivövning medan resten ville måla. Jag gav dem en uppgift att använda om det skulle vara svårt att komma igång – att måla en form av självporträtt men utan att själv synas. Genom att måla färger, former, drömmar, intressen har man något att "hålla sig till" även om man skapar fritt.



Några, mer eller mindre färdiga, målningar. Alla tre på temat frihet och längtan

Det känns bra att alla i gruppen är bekväma med varandra. Samtalen har djupnat för varje gång och deltagarna öppnar sig och berättar om både sin sjukdomshistoria, känslor och upplevelser av hur vården/rehabiliteringen fungerat. De yngre tjejerna berättar inte så mycket men jag upplever inte att de känner sig utanför på något sätt. De flikar in ibland och en av tjejerna har öppnat sig mer för mig och säger sig vara nöjd med att lyssna på de andra.

Det är viktigt att påpeka att det inte finns några som helst krav på att prata om detta – jag har

varit tydlig med att de är här för att ha roligt och få testa något nytt. Deltagarna menar att samtalen är minst lika viktiga och att det känns väldigt bra att träffa andra i samma situation. Flera av dem berättar att den här verksamheten är bra och hjälper dem att må bättre. Stämningen idag var så trevlig att alla, inklusive jag själv glömde bort tiden. Ingen verkade ha lust att avsluta och gå hem...

21 maj

Idag var temat landskap. Jag visade och berättade om landskapsmåleriet genom historien och hur det utvecklats från romantiken, nationalmåleriet och Düsseldorfskolan via friluftsmåleriet och impressionismen, expressionismen och framåt. Efter dagens fikapaus (som även innehöll en del djupa samtal) fik deltagarna med sig varsin målar och kolkrita för att gå tillbaka till konstsamlingen och hämta inspiration. Det hade även alternativet att välja ett verk att måla av eller göra en egen version av.



Alla kom igång bra och målandet flöt på av sig självt – även för de två deltagare som inte orkat följa med på visningen. En av deltagarna saknades idag, dock inte samma som tidigare. Det var överlag en ganska trött stämning och flera berättade att de haft det jobbigt några dagar.

Den här dagen blev samtalen än mer utlämnande och deltagarna berättade att de känner stor trygghet i gruppen. De vill gärna prata och dela sina erfarenheter med varandra. Som någon uttryckte det: *”Det här är något helt annat än en ”vanlig terapigrupp” där man bara träffas och pratar. Ibland kanske ingen vill säga något. Det här är mycket bättre, mer avspänt. Vi pratar samtidigt som vi gör något”*. Det gläder mig att höra eftersom det är vad jag hoppats på. Genom att fokus ligger på något annat än det egna jaget kommer man ändå åt känslor och uttrycksätt vilket lätt leder till att man vågar öppna sig. De andra instämde och tyckte att det finns en stor trygghet i gruppen (ett par av deltagarna kommenterade även att jag bidrog till den tryggheten, vilket förstås känns roligt att höra).

”Det här är det bästa som hänt mig på länge” sade en och flera av dem vill gärna fortsätta med gruppen. Dock har jag inte medvetet försökt få till samtal, de har kommit spontant. Den inställning jag haft och förmedlat är att man kommer hit för att skapa, lära sig något nytt och ha roligt tillsammans med andra. Att de funnit trygghet i varandra är en bonus. Även de yngre tjejerna, som inte pratar så mycket, ser ut att trivas. De har börjat öppna sig för mig (berättar om sina problem och hur aktiviteten hjälper dem att våga vara i grupp, något de annars upplever är svårt). Jag har noterat att de även flikar in mer i de andras samtal. Även idag var det svårt att avsluta i tid...



I landskapsmålningarna kommer deltagarnas olika personligheter till uttryck. De kommenterar bilderna medan de arbetar och uttrycker känslor som ilska, hopp, längtan osv.

26 maj

Jag berättade om två målningar utifrån temat makt. Ett familjeporträtt och en historisk målning. Jag hade förberett enklare uppgifter på temat men höll samtidigt öppet för möjligheten att måla färdigt tidigare påbörjade alster. De flesta valde det senare.

De tyckte det var skönt med den valfriheten/kravlösheten idag eftersom alla ville prata och ventilerade saker som hänt sedan sist. (Bl a gällande möten och erfarenheter av olika vårdinstanser). Jag fick också höra att de tycker att jag som ledare lyckats förmedla trygghet och öppenhet och att de känner sig som människor, inte som patienter. När jag nämde att en av lokaltidningarna kanske vill komma och göra reportage var alla positiva till det. De vill gärna vara med och berätta om detta, dock inte synas i bild.

2 juni

Vi fick besök av en person från Region Gävleborgs kommunikationsenhet, för ett internt reportage. Gruppen var med och ville gärna berätta om verksamheten, men utan att synas med namn och bild.

Vi arbetade med gips idag och stämningen kändes avspänd och rofylld. Reportern från regionen satt med och arbetade en timme innan hon åkte vidare till Wij Trädgårdar för ytterligare reportage.



Vi hann inte med någon visning denna gång, men tar visning och utvärdering sista gången istället.

4 juni

Sista träffen ägnades till stor del åt att utvärdera och fundera över hur en fortsättning skulle kunna se ut. Även Gefle Dagblad kom på besök idag och en av deltagarna vågade gå ut med både namn, bild och sin personliga historia, modigt gjort! Gruppen vill gärna fortsätta träffas i någon form och är vid det här laget väldigt trygga och avspända med varandra. De betonar vikten av att inte sluta nu, när man precis blivit varm i kläderna och vågar slappna av. Vi diskuterade vad som kommer att hända sedan. Deltagarna tycker att man inte bara kan klippa av, en fortsättning/uppföljning behövs, annars känner man sig lämnad i sticket menar de.

Vid vår första träff hade jag gett var och en ett häfte där jag noterat datumen för varje träff och lämnat utrymme för egna kommentarer där de kunde skriva ned några rader efter varje träff. Mest för att ha som minnesanteckningar inför sista dagens utvärdering, alltså ingenting de behövde lämna till mig om de inte ville. Två av deltagarna valde ändå att lämna sina anteckningar till mig och jag har därför tagit med några citat därifrån. En av dem beskrev tydligt hur gruppen för varje gång blev allt tryggare med varandra:

"Det märktes att det var många som slappnade av och det blev mycket prat. Nyttigt", skriver hon. *"Dessa möten har inneburit mycket positivt för de flesta av oss, mycket lättare att prata så här än annars".* I samtalsgrupper blir det lätt lite påtvingat berättade hon, *"men här gör vi något annat och då kommer pratet naturligt".*

En av de andra har skrivit kommentarer om varje övning och hur hon upplevt den. Om den allra första övningen (där man bland annat skulle måla en personlig sak och en önskan/något man vill ha) skriver hon: *"Starkast för mig var vad jag ville ha. Jag har aldrig funderat på uttrycket vingklippt ängel innan, men det beskriver hur jag känner mig. Min sjukdom har berövat mig min frihet."*

Om landskapsmåleriet: *"För mig blev uppgiften ett sätt att måla det jag känner. Ett kalt krigslandskap med en skyttegrav som mynnar ut i en soluppgång, 'ljuset i tunneln'. Jag fann ett sätt att uttrycka mig som jag känner mig utan att behöva använda ord, vilket jag haft svårt för. Orden blev mer detaljerade efteråt"*

Den senare kommentaren har jag som pedagog hört förut från andra personer jag arbetat med. När man har svårt att kommunicera i samtal, med ord, är bildvärlden en stor tillgång.

5. Kommentar

5.1 Gruppens sammansättning

Att gruppen är relativt homogen ser jag som en fördel. Det blir enklare att hålla ihop både gruppen och aktiviteterna. En deltagare som hoppat av var den som skilde sig mest från de övriga och skulle kanske mått bättre i ett sammanhang med väldigt få deltagare med liknande problematik. Ingen av mina deltagare säger sig ha några invändningar om gruppen exempelvis bestått av både kvinnor och män. Det spelar ingen roll, tyckte de, "vi är ju alla i samma situation". Att det bara blev kvinnor denna gång beror på kanske på slumpen eller på att inga män tackat ja?

5.2 Bra men för ofta

Deltagarna är överlag nöjda med aktiviteten. Dock tycker de flesta att det har varit stressande att träffas två gånger per vecka. Det är mycket ansträngande och skapar oro att ha något man måste göra (även om det är positivt) flera dagar samma vecka berättar de. Ändå har de kommit, de flesta har närvarat varje gång medan ett par av dem varit borta en eller två gånger. De har ansträngt sig för att komma även om det tagit på krafterna, eftersom de ville träffa de andra i gruppen, den sociala gemenskapen har varit viktig. Endast vid ett par tillfällen har någon varit borta. De skulle hellre se att aktiviteten hölls en gång i veckan och gärna tre timmar istället för två.

5.3 Värdet av fika

Det framgår också att de tyckt att fikapausen varit värdefull. Både som en paus och ett tillfälle att umgås och ha trevligt tillsammans. En av deltagarna berättar:

"Det har varit en spännande upplevelse och jag är glad att jag fått delta. Upplägget med ca en timme visning och en timme skapande har varit bra men jag hade gärna haft en timme extra till skapandet. Att fika mellan visningen och skapandet har varit suveränt, då Ingela dels presenterat vad vi ska skapa, dels för att vi får lite tid att fundera på vad vi vill skapa. Dessutom har det varit ett tillfälle att prata av oss med varandra. För mig har det varit en motivation att ta mig utanför dörren och träffa andra människor. Att faktiskt göra någonting."

5.4 Får man ha roligt?

Flera beskriver en sorts kluvenhet. Här känner de att "det är okej att ha roligt fast man är sjukskriven", något som inte tycks helt accepterat hos andra. De beskriver frustration över att få kommentarer som "vad brun och frisk du ser ut, nu kommer du väl snart tillbaka till arbetet", när det i själva verket handlar om att de orkat sitta ute i solstolen en stund. Kanske det enda man orkat ta sig för den dagen. Flera berättar om tvekan inför att hålla kontakt med vänner på facebook och liknande – "för skriver man något positivt kan det tolkas som att man är pigg och orkar hålla igång igen". I den här gemenskapen är alla på samma nivå och behöver inte känna

skuld över att må bra för en stund. De beskriver alla hur maktlösa de känner sig när hjärnan vill men inte kroppen, eller tvärtom. Hur mycket tid och kraft det tar att orka ta sig ut och att när man väl gör det, tror omgivningen lätt att man är "frisk" och ska orka som förut. I gruppen har de både vågat slappna av och njuta och visa sig trötta och sårbara utan att bli bedömda, menar de.

5.5 Personalutbildning

Det är avgörande *på vilket sätt* kurator/psykolog presenterar verksamheten för patienterna. I Läns museets fall har det visat sig att tre av åtta deltagare kommer från samma hälsocentral och har samma kurator. En person som upplevs ha en positiv inställning till konceptet enligt de tre som remitterats av henne.

Den som remitterar bör gärna själv ha besökt och provat på aktuell aktivitet, så att man vet vad det handlar om. En introduktion/utbildningsdag för personalen, hos de olika kulturaktörerna, är därför önskvärt.

5.6 Vårdinstansernas utvärdering

Alla i gruppen uttryckte frustration över att det utvärderings-/självskattningsverktyg de fått från respektive kurator/psykolog är alltför trubbigt och inte säger något om hur de upplevt verksamheten. De visade mig ett formulär med en termometer som mer fungerar som en mätning av dagsformen. Resultatet beror på vilken form de är i för dagen, det fanns inga frågor om just den här aktiviteten.

Det är förståeligt att man i detta fall, med ett snabbt igångsatt pilotprojekt, inte hunnit utveckla ett sätt att mäta resultatet. Inför fortsättningen vore det bra att utveckla mer adekvata mätmetoder där det finns utrymme att skriva/berätta om sina upplevelser.

5.7 Kontakter vård-kulturaktör

Mina kontakter med rehabkoordinator/sammanhållande person har fungerat bra, jag har haft mailkontakt inför starten och vid avhopp/ny deltagare.

För egen del hade det varit nyttigt att även ha mer kontakt med deltagarnas respektive psykologer/kuratorer i de frågor som rör utvärdering, frågeställningar i samband med aktiviteten osv. Deltagarna pratar med varandra om de olika blanketter och direktiv de fått – om jag som utförare haft en mer övergripande bild vore det lättare att fånga upp frågor och funderingar i tid.

5.8Handledning?

Något annat värt att tänka på är att man som ledare lätt får en viss terapeutisk roll – mer eller mindre oavsiktligt. Åtminstone i de fall där samma kulturaktör står för samtliga träffar. Det blir då lätt ett öppnare klimat och deltagarna öppnar sig mer, vilket kan göra att svåra frågor kommer upp. I den grupp jag handledt har klimatet varit väldigt öppet och tillåtande med plats för både gråt, frustration och glädje. Personligen har jag både utbildning och viss vana att luta mig mot, men kanske har inte alla kulturutövare den vana eller kunskap som krävs för att "ta emot" allt. I sådana fall skulle kanske handledning från kurator/psykolog vara till hjälp?

5.9 Läns museets insats

Varje träff a två timmar har krävt totalt ca 5 timmars arbete inklusive för och efterarbete. Därtill kommer planering av upplägg för respektive tillfälle, ca 3 timmar per gång (inklusive inläsning, utformande av arbetsmaterial mm).

Åtta träffar x 8 timmar = 64

Förberedelser inför starten ca 10 timmar
Tid för utvärdering ca 20 timmar.
Tid för möten före, under och efter projektet ca 15 timmar
109 h X 650 kr = 70 850 kronor
Material, fika och oförutsett: ca 8 000 kronor
Summa: 78 850 kronor

Vi har hållit oss ungefär inom planen, dock har projektet krävt en något större tidsåtgång än beräknat.

6. Fortsättning – vad händer sedan?

Hela gruppen är överens om värdet av en fortsättning, helst i samma grupp. *”De kan ju inte bara släppa oss: Jaha, det var det liksom och sen händer inget mer”*.

Vi diskuterade möjligheten av att ordna en mjuk utslussning till något studieförbund som kan ta vid. Tanken är att de så småningom kan ta del av kulturlivet på egen hand. Jag kontaktar ett studieförbund angående detta för att se vad vi kan göra.

En mycket viktig fråga gäller ekonomin. *”Jag vill så gärna gå i studiecirkel och tittar i katalogerna varje år, men jag har inte råd”* säger en av deltagarna. Alla instämde i detta. I och med sjukskrivningen kämpar de med ekonomin, som efter ett visst antal dagar dessutom blir ännu lägre. Då detta projekt handlar om rehabilitering för att senare kunna klara mer aktiviteter på egen hand vore det värdefullt att även den verksamheten (i Studieförbund) är kostnadsfri för deltagarna.

En möjlig fortsättning kan vara att man efter avslutade träffar (8-10) på museet har ett möte där både museipedagog och den cirkelledare som kommer att ta vid, gemensamt träffar gruppen. Aktiviteten i studieförbundets regi finansieras (eller delfinansieras) även den av landstinget, inom ramen för Kultur på recept, och upplägget sker i studiecirkelform.

6.1 Steg 2

Efter kontakt med Johan Anderung på Studieförbundet Gävleborg och Jörgen Dahl från Region Gävleborg, diskuterade vi ett möjligt upplägg för ”steg 2” i rehabiliteringen. I denna första omgång går under tecknad in privat, som cirkelledare vid några tillfällen. Däremellan arbetar gruppen på egen hand i Studieförbundets lokaler.

På läns museet tar vi gärna oss an en ny grupp sjukskrivna inför hösten, med liknande upplägg som tidigare. Steg 2 tas sedan lämpligen över av cirkelledare på studieförbund.

Klartecken från region Gävleborg har nu gjort det möjligt att planera vidare för fortsättningen: Vi bestämde gruppen får ledarledda träffar vid totalt sex tillfällen under hösten, uppdelat på två i starten, två i mitten och två i slutet. Dessa träffar kommer att hållas på kvällstid. Utöver dessa tillfällen jobbar gruppen på egen hand, enligt deras önskemål då på dagtid. Under kursperioden kommer personal från Studieförbundet att informera gruppen om vilka övriga aktiviteter och kurser de har att erbjuda. Detta som ett led i att slussa deltagarna vidare och visa olika

möjligheter. Fungerar denna metod väl skulle den kunna utökas till att omfatta fler studieförbund så småningom.

6.2 Och sedan?

Efter avslutad studiecirkel är det dags att ta ytterligare ett steg på vägen mot ett mer aktivt liv.

Hur kan vi hjälpa människor att komma vidare?

Behövs även ett steg tre på väg mot ett eget aktivt liv? Kan man exempelvis, som andra städer med liknande verksamhet, införa någon form av "frikort" på kulturaktiviteter? (T ex 10 gånger på valfria (förutbestämda) aktiviteter – bio, konsert, teater el dyl)

Den grupp som deltagit i Läns museets verksamhet har kommit med önskemål om subventionering av kurser/studiecirkel som ingår i ordinarie utbud. De önskar så småningom kunna delta i vanlig cirkelverksamhet men tvingas ofta avstå av ekonomiska skäl (bl a låg sjukpenning). Att under "steg 3" få ekonomisk möjlighet på egen hand söka kurser o dyl skulle vara mycket värt, menar de.

7. Slutkommentar

Detta pilotprojekt har fungerat väl och har enligt deltagarna varit till stor hjälp, både när det gäller att aktivera sig, träffa andra och att må bättre. En fortsättning i någon form är önskvärd och skulle kunna bidra till att hjälpa fler tillbaka till ett aktivt liv efter sjukskrivning.

Inför en fortsättning hösten 2015 kan en modell med en träff per vecka prövas. Den första veckan bör innehålla två träffar – en introduktion och snart därefter det första "kurstillfället". Detta för att minska risken för avhopp redan i starten (om för många dagar passerar mellan introduktionen och nästa träff kan det vara svårt för många att komma iväg).

Under 2016 håller Läns museet Gävleborg stängt för ombyggnad. Verksamheten med att ta emot sjukskrivna skulle ändå kunna bedrivas i annan lämplig lokal i om möjlighet finns.