



Kulturella upplevelser

Kulturaktiviteter på äldreboenden i Jönköpings län

Januari-december 2025

Kultur berikar. Vi människor behöver kulturen för vår psykiska hälsa och för att växa och utvecklas som människor. Det behovet upphör ju inte för att vi blir äldre. Tvärtom ..det behövs ännu mer då

Förord

I början av 2025 erhöll Folkuniversitetet i Jönköping medel från Aktiestinsen Lennart Israelssons stiftelse, Region Jönköpings län samt Swedbank genom Sparbanksstiftelsen Alfa för att genomföra projektet *Kulturella upplevelser*. Projektet innebar att genomföra kulturella aktiviteter som musik, dans och skapande konst på sex äldreboenden i Jönköpings län.

Ambitionen med denna rapport är att beskriva projektet på ett lättillgängligt sätt, men även med en del referenser för den som vill fördjupa sig i ämnet. Vår förhoppning är att rapporten ska kunna inspirera till fortsatt utveckling och fungera som ett underlag för framtida satsningar på kultur inom äldreomsorgen.

Vi vill tacka alla äldre personer som deltagit och delat med sig av sina upplevelser och reflektioner. Ett särskilt tack riktas till aktivitetssamordnare och annan personal på äldreboendena för deras engagemang och praktiska arrangemang, samt till de kulturutövare som med professionalism bidragit till projektets genomförande. Utan er alla hade projektet inte kunnat genomföras.

Vi vill också tacka ovanstående bidragsgivare för de medel som gjort det möjligt att starta och genomföra projektet.

Januari 2026

Ann Johansson
Projektledare, Folkuniversitetet

Viktor Ahlgren
Verksamhetsutvecklare, Folkuniversitetet

Ewa Lif
Handledare, Folkuniversitetet

Inledning

Detta projekt har genomförts under 2025 vid sex äldreboenden i Jönköpings län med syftet att erbjuda kulturella aktiviteter på äldreboende och undersöka vilka upplevelser och känslor som dessa aktiviteter eventuellt skapar. Projektet har omfattat musik, dans och skapande konst och har genomförts i samverkan mellan boende, personal och externa kulturaktörer.

Utgångspunkten har varit att kultur kan bidra till ökat välbefinnande och social gemenskap samt minska känslor av ensamhet och isolering. Denna slutrapport redovisar projektets genomförande och resultat samt sammanfattar erfarenheter och slutsatser av relevans för fortsatt utvecklingsarbete inom området.

Bakgrund

Personer över 75 år en av de grupper i samhället som oftast upplever ofrivillig ensamhet och var tionde person i den gruppen känner att ensamheten påverkar deras mående negativt. Ofrivillig ensamhet eller social isolering kan ha allvarliga konsekvenser och kan kopplas till såväl fysisk som psykisk ohälsa (Socialstyrelsen, 2022).

I undersökningen ”Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?” (Socialstyrelsen, 2023) visar det sig att 19 procent av dem som bor på särskilt boende ofta är besvärade av ensamhet och 45 procent besvärar sig av ensamhet då och då. Det finns också ett tydligt samband mellan ensamhet och psykiska ohälsa. Över 50 procent av dem med svåra besvär av ångslan, oro eller ångest svarar att de ofta besvärar sig av ensamhet (Socialstyrelsen, 2023).

Folkhälsomyndigheten (2021) menar att det är viktigt att äldreomsorgen erbjuder aktiviteter och insatser som syftar till att minska ensamhet och möjliggöra hälsosamma levnadsvanor för deras omsorgstagare. På boenden som erbjuder dagliga aktiviteter är det 17 procent som ofta känner sig ensamma, jämfört med 36 procent på boenden som erbjuder aktiviteter mer sällan än en gång i månaden (Socialstyrelsen, 2023).

Ett exempel på aktiviteter som kan erbjudas inom äldreomsorgen är kulturella aktiviteter. Forskning visar tydligt på dessa aktiviteters positiva påverkan på hälsa och välbefinnande (Fancourt & Finn, 2019). I en rapport från Folkhälsomyndigheten (2024) sammanfattas resultat från en litteraturöversikt som har genomförts inom ramen för det europeiska projektet ”Culture for Health” (2022). En av slutsatserna exemplifieras med följande citat: ”Kulturen spelar en viktig roll för folkhälsans utveckling och en god och jämlik hälsa. Till exempel har kulturformer som dans, skapande konst och musik visat sig främja välbefinnande och öka livskvaliteten hos äldre personer” (Folkhälsomyndigheten, 2024).

Kultur ska vara tillgänglig för alla, oavsett funktionsförmåga. Att kunna vara delaktig i samhällets kulturliv är en mänsklig rättighet och gäller alla människor oavsett funktionsnedsättning (artikel 27) (Förenta nationerna, 1948). Äldre personer på äldreboende, med stort omsorgsbehov, har svårt att ta del av det offentliga kulturlivet vilket motiverar att kultur erbjuds där äldre personer bor.

Syfte

Syftet med projektet är att erbjuda kulturella aktiviteter som musik, dans och skapande konst till äldre personer på äldreboende och undersöka vilka upplevelser och känslor som dessa aktiviteter eventuellt skapar.

Genomförande och Process

Projektet genomfördes med en arbetsgrupp och en styrgrupp (se bilaga 1). Styrgruppen bestod av personer som hade god kunskap om projektet och gav synpunkter på genomförandet och utvärderingen av detsamma. Styrgruppen träffades under totalt fyra tillfällen.

Rekrytering av äldreboende och deltagare

Folkhälsoutvecklare från styrgruppen skickade ut intresseanmälan till chefer och aktivitetssamordnare på äldreboenden i alla kommuner i Jönköpings län. Cheferna eller aktivitetssamordnarna anmälde sitt intresse till verksamhetsutvecklare på Folkuniversitetet. Därefter skedde ett urval med fokus på jämlik spridning över länet och detta urval förankrades i styrgruppen. Sex äldreboende i sex olika kommuner (ett äldreboende per kommun) kom att ingå; Österängens äldreboende, Jönköpings kommun; Furugården, Vaggeryds kommun; Björklidens äldreboende, Anneberg, Nässjö kommun; Blomstervägens demenscentrum, Gislaveds kommun; Rörestorpsgården, Värnamo kommun och Margaretas park, Mullsjö kommun.

Varje äldreboende utsåg en kontaktperson som, tillsammans med annan ansvarig personal, erbjöd omsorgstagare att delta i kulturaktiviteterna. På fyra av de sex utvalda äldreboenden fanns aktivitetssamordnare.

Förberedelser

I god tid innan projektstart tog projektledaren kontakt med respektive äldreboende och gjorde ett besök. Tillsammans med kontaktpersonen/aktivitetssamordnare på äldreboende, planerades aktiviteterna och lokal för utförandet bestämdes. Projektledaren betonade vikten av att personal aktivt deltar i kulturaktiviteterna och delar upplevelsen med de boende samt att vi välkomnade anhöriga. Projektledaren tillsåg att marknadsföringsmaterial, som affisch och folder, kom äldreboendet till del.

Datainsamling och utvärdering

Att utvärdera innebär att mäta resultatet av projektet, att förstå vad som fungerade och vad som inte fungerade, men också att lära för att kunna utveckla/förbättra projektet till nästa tillfälle (Berriet-Sollic, Labarthe., & Laurent, 2014).

De allra flesta som bor i särskilt boende har ett stort omsorgsbehov och många har också kognitiva sjukdomar (Socialstyrelsen, 2020). För personer med kognitiva sjukdomar är det svårt att resonera kring abstrakta frågor som till exempel att tänka tillbaka på och reflektera över vad

de upplevt. För att personer med kognitiva sjukdomar ska kunna delta i utvärdering kan en kombination av observation och anpassade frågor vara lämpligt (Nygård, 2006).

Datainsamling skedde genom deltagande observation i samband med kulturaktiviteterna. Händelser, reaktioner och citat dokumenterades fortlöpande i textform. Särskilt uppmärksammades förändringar i beteende, känslouttryck och socialt samspel under och efter aktiviteterna samt vid fikat efteråt. Arbetsterapeut anställd av Folkuniversitetet var primärt den personen som följde projektet och samlade in data. Ibland ersattes arbetsterapeuten av projektledaren.

Personal och några anhöriga som deltog intervjuades av projektledare vid sista tillfället. Ett par deltagare med god kognitiv förmåga intervjuades också.

Studenter på arbetsterapeutprogrammet Hälsohögskolan, Jönköping University kommer att genomföra sitt examensarbete inom projekts ram och utvärdera delar av detsamma.

Analys av data

Analys av insamlade data genomfördes enligt principerna för kvalitativ innehållsanalys (Höglund- Nielsen & Granskär, 2017). Dokumentation av observationerna och intervjuerna sammanställdes och lästes igenom upprepande gånger för att skapa en helhetsförståelse av materialet. Meningsbärande enheter identifierades och kodades med korta beskrivningar /enstaka ord. Koderna abstraheras till kategorier/rubriker och presenteras i en beskrivande text med belysande citat.

Etiska överväganden

Hänsyn har tagits till de grundläggande forskningsetiska kraven gällande information, samtycke, nyttjande och konfidentialitet (Vetenskapsrådets, 2017). Vid projektstart fick deltagarna muntlig information om att observation skulle ske, att citat skulle noteras och vad data ska användas till. Informationen var sådan att deltagarna skulle förstå att beslut om deltagande i utvärderingen var helt frivilligt och att det inte påverkade deltagande i kulturprojektet eller ej. Muntligt samtycke inhämtades också från personal och anhöriga som intervjuades. Deltagarna garanterades konfidentialitet och enskilda individer kommer inte att kunna identifieras i resultatredovisningen.

Skriftligt samtycke inhämtades från deltagare och personal som deltog på foto och film som används för att marknadsföra Folkuniversitetets verksamhet.

Kulturaktiviteter

Varje äldreboende besöktes under 3 månader där fokus var på ett kulturområde per månad.

Musik med Karl Martindahl¹ - 4 sammankomster under en månads tid.

Under den första månaden ordnas fyra interaktiva musikframträdanden av Karl Martindahl som efterföljdes av samtal där deltagarna fick möjligheten att dela med sig av sina tankar, känslor och minnen som musikupplevelsen väckte. Spelningarna fokuserade på specifika genrer, decennier och musikaliska epoker som kunde väcka nostalgiska minnen och gav deltagarna en möjlighet att återuppleva musiken från sin ungdom. Under spelningarna fick deltagarna möjlighet att sjunga med i välkända låtar, önska låtval, samt få musikaliska anekdoter berättade för sig.

Dans med Eva Chatsigeorgiadou² - 4 sammankomster under en månads tid.

Efter första månaden fortsatte projektet med dans och rörelser till musik. I dansen användes olika musik- och dansstilar vilket gav en kreativ och konstnärlig dimension som fördjupade upplevelsen av rörelser. Dans och rörelse för seniorer är ett dansprogram anpassat för äldre som bygger på metoden Dance for PD som utvecklades i USA för personer med Parkinsons sjukdom. Dansaktiviteten genomförs sittandes på stolar och deltagarna värmer upp kroppen med mjuka rörelser. Alla övningar går att göra sittandes och deltagarna dansar utifrån sin egen dagsform och förmåga. Dansen avslutas med nedvarvning och avslappning.

Skapande konst med Bosse Blomén Svensson³

- 4 sammankomster under en månads tid.

I skapande konst fick deltagarna delta i skapandet och använda färgen för att, förhoppningsvis, hitta ett välbefinnande och njutning i skapandet. Färg kan vara välgörande för både kropp och själ och deltagarna målar med hjälp av ledarens handledning. Målningsmetoden är kravlös och uppmuntrar till avkoppling och välbefinnande. Genom gemensamma genomgångar testade deltagarna ett intuitivt sätt att måla med olika färger och tekniker, skapa från själen i syfte att måla bra.

¹ Karl Martindahl är en känd och folkkär artist som har varit aktiv i musikbranschen i över 30 år. Under sin karriär har han bl.a. medverkat i Melodifestivalen samt turnerat runt hela Sverige. På senare år har Martindahl turnerat flitigt med projekten *Karl Martindahls Retro Experience - En hyllning till rock n rollens historia* samt tolkat svensk visa med sitt hyllade projekt *Taube, Cornelis & jag*.

² Eva Chatsigeorgiadou är en utbildad dansledare och pedagog som har arbetat som cirkelledare på både Folkuniversitetet och Medborgarskolan. Eva har samlat på sig kunskaper inom dans och har dansat de flesta dansstilar. De senaste åren Eva haft kurser i orientalisk dans och Bollywood/Bhangra dans. Eva är även utbildad inom metoden *Dance for PD* och *Approaches to dance with older people*.

³ Bosse Blomén Svensson är en konstnär som har en gedigen bakgrund inom konst och måleri. Efter att ha genomgått klassisk skolning och utbildning inom konst, håller han själv kurser inom måleri och teckning. Bosse arbetar som cirkelledare på Folkuniversitetet och har haft otaliga studiecirklar genom åren.

Social samvaro/efterföljande fika och samtal

Efter musiken/dansen/skapande konsten stannade kulturutövaren kvar för en stunds fika och social samvaro med deltagarna och personalen. Eftersom varje kulturutövare återkom vid fyra tillfällen till samma äldreboende fanns det en chans att lära känna deltagarna. Förutom kulturutövaren var det ofta ytterligare personer som var del av projektet som deltog. Arbetsterapeut/observatör, projektledare samt verksamhetsutvecklare Folkuniversitetet var ofta delaktiga. Samtalen kretsade kring aktiviteten som hade utövats, men också om vardagliga saker, minnen och livet i stort.

Aktivitetssamordnarna och annan personal på äldreboendena uttryckte följande;

Man har känt en väldig samhörighet. Vi har jobbat åt samma håll allihop. Det har varit bra samarbete och det är styrkt även oss.

Det har fungerat jättebra. Kul att så mycket personal från Folkuniversitetet deltagit och de har varit så härliga och inspirerande. Det har varit ett lyft både för deltagare och personal. Det sprids mycket glädje.

Det är uppfriskande när nya personer kommer till oss och pratar om andra saker. Det vi hör talas om, plockar vi upp och tar till oss och pratar vidare om. Ett mycket gott samarbete

Resultat

Resultatet börjar med en beskrivning av omfattningen av projektet och statistik över antal deltagare samt en beskrivning av den fysiska och sociala miljön som projektet genomfördes i. Därefter presenteras resultatet för varje kulturaktivitet baserat på en kvalitativ analys av observationer, deltagares citat samt intervjuer av personal och några deltagare och anhöriga. Citat från deltagare och personal återfinns avidentifierade i resultatredovisningen och presenteras i kursiv stil.

Under projektåret genomfördes totalt 76 sammankomster på sex äldreboenden, med upp emot 200 boenden/deltagare, ca 30 personal och ca 15 anhöriga.

Miljön för genomförandet

Fem verksamheter var reguljära äldreboenden med deltagare som hade varierande funktionsnivå och sjukdomsbilder. Några hade demens, andra hade somatiska och/eller kognitiva nedsättningar, många satt i rullstol. Dessutom deltog ofta några personer från närliggande eget boende (serviceboende) och från dagverksamhet, vilket ytterligare breddade gruppens sammansättning. En verksamhet var ett renodlat demensboende som också inkluderade en dagverksamhet.

Kulturaktiviteterna genomfördes i trevliga ändamålsenliga lokaler som var olika typer av samlingslokaler. Vissa äldreboenden hade arbetat lite extra med att anpassa miljön med färgglada textilier och växter. Personalen var för det mesta mycket välkomnande, aktiva och engagerade i kulturaktiviteterna. De var väl förberedda och hade ordnat med fika och ibland även hembakat. I de verksamheter som hade aktivitetssamordnare flöt allt på lite extra bra.

Engagemanget från personalen var mycket viktigt för att skapa en fin stämning och en gemenskap. Ibland hände det att deltagarna hade svårt att komma i gång och behövde mycket stöd för att våga klappa med eller sjunga. För det mesta visade personalen ett stort engagemang, men de tillfällen då detta inte skedde, eller att personal uteblev, fick det direkt mindre positiva konsekvenser på stämningen.

Kulturaktivitet; Musik

Musik väcker känslor, stärker emotionellt uttryck och skapar välbefinnande

Musik möjliggör att känslor, som glädje och sorg, får utrymme. Under musikaktiviteterna visade och uttryckte deltagarna tydligt glädje med ansiktsuttryck som leenden och mycket skratt. De uttryckte också glädje med uttryck som; *Det här är så roligt...så mycket glädje* och *Man blir 50 år yngre*. Någon uttryckte hur musiken hjälpte till att tillfälligt glömma svåra livshändelser. Men musiken kunde också locka fram känslor av sorg och saknad och uttryckas med tårar; *Jag blir så ledsen*. Det hände också att några deltagare visade viss irritation när musiken spelades för högt.

För de allra flesta av deltagarna verkade musiken skapa mycket positiva känslor och känsla av välbefinnande; *Tänk att man fick uppleva det här igen*. Deltagarna levde sig in i musiken,

klappade händer i takt, gungade på fötterna och sjöng med efter bästa förmåga. Några deltagare uttryckte att; *Musiken livar upp* och *Det här lyfter hela min tillvaro...musik lyfter och livet blir lättare*.

Musikledarens betydelse

Det är inte enbart musiken i sig, utan relationen och bemötandet, som skapar en positiv respons hos deltagarna. Musikledaren har en energi och ett sätt att interagera med deltagarna på som gör att de känner sig sedda och bekräftade. En dam utbrast: *Nu är Martindahl här igen. Denna ljuvliga människa*.

Musikledaren lär sig också snabbt namnen på deltagarna vilket ytterligare stärker känslan av att vara betydelsefull. Musikledaren börjar alltid med att välkomna och säga hej, frågar efter hur veckan varit och lite småprat innan han drar i gång musiken.

Engagemanget för musikern är stort och han levererar alltid med stor närvaro, lyhördhet och bjuder på sig själv. *Väldigt duktig. Han fick ju med oss allihop*.

En personal uttrycker; *Får man inte kontakt med publiken så är det ingen som lyssnar heller. Sången är förstås bra men han har det där lilla extra*. Dessutom skrattas det mycket när musikledaren pratar mellan låtarna och berättar anekdoter.

Stämningen och glädjen är oftast hög när dagen avslutas. En man uttrycker: *Kalle förmedlar äkta glädje...det kan man inte fejka,,,kanske en låt men inte en hel show*.

Musik väcker minnen och stärker identitet

Musiken väckte minnen från barndom, ungdom och tidigare livshändelser; *Min pappa brukade sjunga den här*. Deltagarna berättade om föräldrar, dansbanor och tidigare musikaliska erfarenheter. Det delades historier om hur det gick till på dansställen och dansbanor och vilka artister som spelade. *Musiken väcker minnen som jag inte haft på länge – fina minnen*.

För flera innebar musikupplevelsen en återkoppling till tidigare identiteter, som exempelvis musiker eller sångare, vilket kan stärka känsla av kontinuitet i livet; *Jag tänker tillbaka på när jag var aktiv (trummis) och Förr sjöng jag alltid*. Flera deltagare nämner att de tidigare i livet har sjungit mycket men att det inte går längre; *Rösten förändras med åren...kan inte sjunga längre*.

En kvinna som inte visat så mycket engagemang under spelningarna sa efteråt: *"Pärleporten, det var det bästa. Den var så bra. Då blir jag rörd..."*

Musik skapar gemenskap och samhörighet

Musik fungerar som en social brygga, där människor kommer närmare varandra och ökar den sociala interaktionen. Känslan av ensamhet är ett känt problem hos dem som bor i särskilt boende och därför är det särskilt viktigt att hitta aktiviteter som minskar denna känsla i dessa miljöer.

Kommunikationen mellan deltagarna var fin – man skrattar, hälsar på varandra och trivs. Musiken skapade glädje och deltagarna hade roligt när de sjöng tillsammans. *Vad bra vi är, vi blir ju bara bättre och bättre*, är några av reaktionerna från deltagarna.

Gemenskapen fortsätter vid fiket efteråt då många samtalsämnen dryftas. Ganska ofta uppstår spontan allsång då musikern tar fram gitarren igen. Det skapas en gemytlig stämning som kan minska känslan av ensamhet; *Jag gillar gemenskapen och samtalen efteråt. Och att få träffa nya människor.*

Musik som struktur och något att se framemot

Musikaktiviteterna beskrevs som något som *lyfter hela veckan* och som skapade förväntan och mening i vardagen; *Jag kommer definitivt nästa vecka igen*. En personal menar att *detta är något att se framemot och prata om mellan gångerna*. Deltagarna har nynnade på musiken under veckorna och frågat personalen om det snart är dags för musik igen.

När de fyra musikaktiviteterna avslutades uttryckte deltagarna saknad och önskan om en fortsättning; *Vad ska vi göra nu då? Ni kommer väl tillbaka? Vi kommer att sakna er....vi som har haft det så roligt.*

Musik skapat delaktighet trots kognitiva och fysiska begränsningar

Även deltagare som vanligtvis var passiva, oroliga eller tysta visade ökat engagemang under musikaktiviteterna. Detta tog sig uttryck genom ändrad mimik, små rörelser med fingrar och fötter. Några konkreta exempel; *En dement man som ofta varit orolig och skrikit högt är nu lugn och sjunger med.*

Någon som tidigare varit tyst svarar plötsligt på en fråga.

En man som oftast sitter still med stängda ögon börjar till slut sjunga med och klappa händerna.

Några andra deltagare klappade i händerna, sjöng med eller nynnade. En väninna berättar; *Hon brukar vara nedstämd, negativ och något förvirrad. Efter musikaktiviteterna är hon förändrad till det bättre.*

Musiken möjliggjorde delaktighet även när det fanns en språklig begränsning och exemplifieras med en deltagare som försökte sjunga med, trots svårigheter att hitta ord. En annan deltagare som tidigare sjungit i kör och turnerat, men inte sjungit på flera år, började nu nynna och sjunga igen.

Kulturaktivitet; dans och rörelse till musik

Dans aktiverar kroppen och ger en fysisk upplevelse

Deltagarna följer efter dansrörelserna mer eller mindre aktivt; någon gör stora rörelser medan någon annan gör mindre. Rörligheten och tempot varierar stort, och för många är det svårt att koordinera rörelserna. Någon är även helt passiv. Dansen erbjuder deltagande på flera nivåer – från stora, energiska rörelser till små, subtila rörelser med foten eller handen. Vakenheten varierar från full närvaro till att någon sitter och sover.

Vid tredje och fjärde tillfället blir deltagarna mer vana och trygga vid rörelserna och även den som tidigare har varit helt passiv kan börja röra lite på kroppen. En man som först satt innesluten i sig själv, utan att röra sig, började så småningom röra på händerna och stampa lite i takt med foten.

Dansen beskrivs återkommande som något som aktiverar kroppen oavsett vilken funktionsnivå deltagaren befinner på. Dansen ger fysiska upplevelser genom att man blir trött, svettig, varm och får kontakt med sin kropp; *Det är så skönt att använda kroppen och känna att man blir varm.*

På något äldreboende är det högt deltagande direkt; *Rörelserna känns bra.* Någon nämner till och med att de fått lite träningsvärk efter passet.

Dans skapar känslomässigt engagemang och glädje

Dansen skapar glädje och ett emotionellt engagemang. Stämningen är överlag god – det skrattas och skämtas mycket. Någon sjunger med, någon krockar med grannen och spontant skratt bryter ut; *Det här var roligt.*

En dam tyckte att det var väldigt roligt. Hon deltog aktivt, reste sig till och med upp och dansade lite med hjälp av personalen; *Det är så roligt att dansa* uttryckte hon glatt. En annan dam i rullstol följde med riktigt bra i rörelserna och hade ett litet "glitter" i ögonen när hon åkte tillbaka till avdelningen; *Vad trevligt detta var* sa hon nöjt. En före detta rockmusiker reagerade genast med ansiktsuttryck när fartigare låtar spelades och försökte vara aktiv under hela passet.

Flera av de manliga deltagarna var lite skeptiska till att dansa, men de kom igång efter hand: *Härlig musik och skönt att ge sig hän en stund tillsammans med de andra som bor här.* En man uttryckte: *tänk att jag kan dansa fast jag inte kan röra mig ordentligt längre.*

Dansen möjliggör fysisk delaktighet även för de personer som har stora rörelsebegränsningar och detta kan stärka känslan av kompetens; *Tänk så roligt att dansa fast jag sitter i rullstol med bara ett ben, det trodde jag aldrig.*

Deltagarna upptäckte att dans är mycket mer än bara pardans som de varit vana vid och att man kan "dansa" sittandes också. Det fanns en viss skepsis i början eftersom bilden av dans förknippats med krav, men detta ändrats snabbt när de deltagit.

Dans stärker social gemenskap och känslan att bli sedd

Dansen skapar möten mellan deltagarna, personal och anhöriga; *Det är roligt att göra något tillsammans*. Ett exempel på detta är vid ett av dansmomenten där deltagarna får hålla i en lång sjal som räcker runt hela ringen. Till tonerna av "Sjösala vals" gungar alla i valstakt och kan delta utifrån sina förutsättningar. Alla kan vara med och genom att hålla i sjalen inkluderas även de med begränsad rörelseförmåga.

Ett annat återkommande moment är där alla tar varandra i hand, tittar på grannen och säger "tack för att du kom hit idag" vilket stärker känslan av att bli sedd. Genom ögonkontakt och fysisk beröring skapas bekräftelse och möjlighet att säga hej och tack till någon man kanske inte träffat tidigare.

När personalen själva dansar med och uppmuntrar de boende, höjdes aktivitets- och vakennivån tydligt bland deltagarna.

Kulturaktivitet; skapande konst

Pedagogisk utmaning

Den skapande konsten är den kulturaktiviteten som innebar flest utmaningar. Deltagarna har skiftande funktionsförmågor och många med kognitiv svikt som behöver mycket stimuli för att behålla vakenhet och koncentration. Någon sitter och slumrar, medan någon annan bara tittar på. De som vill måla gör det i långsamt tempo, och många deltagare som har kognitiva utmaningar kräver handledning och stöd från all personal som deltar i aktiviteten. Några följer förslagen, andra målar egna motiv, och vissa har inledningsvis svårt att komma igång. Även om motiven är enkla och deltagarna uppmuntras till att bara prova på, så finns det ändå en viss känsla av krav.

I utmaningen ligger också att det i varje grupp finns någon/några som har målat tidigare och är mycket intresserade och verkligen uppskattar aktiviteten.

Varierande deltagande och behållning

Under aktiviteten blir det tydligt att det är de deltagare som har ett intresse för målning som får ut mest av sitt deltagande. En personal uttrycker; *Konst är ju hennes grej.. man ser det här lugnet och hur hon går in i sitt målande...det har varit jätte-bra för henne*.

En man som har målat tidigare i sitt liv går in för varje uppgift med stor koncentration och ser mycket nöjd ut; *Konsten är jätte-rolig...verkligt*. En annan man med tidigare erfarenhet av akrylmåleri började genast skapa egna motiv, inspirerad av naturen. Några andra deltagare är högpresterande och uppskattar verkligen att skapa. De har målat tidigare och kom igång med egna, ganska avancerade, motiv.

Någon tar sig an uppgiften efter dagens tema – till exempel måla tulpaner – medan någon annan väljer helt egna motiv. En deltagare ritar några streck med ett par olika färger, en annan målar inget själv, men är hela tiden väldigt engagerad i vad ledaren och de andra gör.

En kvinna med stora kognitiva utmaningar hittade glädjen i måleriet när hon kom ihåg hur hon brukade måla olika former. Hon målade och målade och ville knappt sluta, och uttryckte att *det var roligt att måla*.

Social gemenskap och aktivering av minnet

Inom vissa verksamheter var det inte alltid så mycket dialog mellan deltagarna under aktiviteten, men stämningen var trivsamt och lugn med småprat och skratt när motiven inte riktigt blir som tänkt; *Vad trevligt vi har. Trevliga människor här*. Det kunde också hända att det var helt tyst, men en behaglig koncentrerad tystnad.

Inom andra verksamheter skapade aktiviteten möjligheter till samtal om både nutid och dåtid. Någon av deltagarna hade målat huset där hen har bott, en annan hade målat en katt från barndomen, en tredje hade målat alla blommor som fanns i mammans blomsterbutik och en fjärde hade målat fiskebåten på sjön. Alla dessa motiv gav möjlighet att prata om uppväxt, minnen och känslor som väcktes till liv.

Stämningen runt bordet, både under aktiviteten och under fikat, var glad och trevlig och troligtvis stimulerande även för de deltagare som till synes inte var så aktiva och delaktiga; *Det här var trevligt, jag kommer nästa gång*.

Utveckling över tid

Ett återkommande mönster är att deltagarna blir tryggare för varje gång aktiviteten genomförs. När det fjärde och sista tillfället genomförts har fler deltagare blivit tryggare med aktiviteten och känner sig mer bekväma. Deltagarna kunde också lyfta blicken och berömma varandras målningar: *"Oj, vad fint du har gjort!" "Vad duktig du är!"*

En deltagare målade först bara ett grönt streck, men för varje gång blev det mer på pappret, och till sist skapade han ett helt motiv. En annan deltagare som tidigare suttit och halvsovit blommor plötsligt ut vid fjärde tillfället och målade då mycket aktivt.

Kultur som resurs för ökat engagemang och arbetsglädje i vardagen

Ett något oväntat resultat var hur betydelsefulla kulturaktiviteterna var även för personalen och hur det berikade deras dagliga arbete. En personal med aktiveringsansvar uttryckte; *När personalen har varit på plats har de uppskattat det väldigt mycket för det blir ju ett avbrott i vår vardagslunk som vi går i. Det blir något utöver det vanliga.*

Kulturaktiviteterna har också skapat välbefinnande och glädje hos personalen själva genom att till exempel njuta av musiken tillsammans med de boende; *Musiken var inte bara bra för de boendet utan för personalen också. Man blir så glad efteråt.*

Genom att personalen har haft roligt tillsammans med de äldre har de lärt känna varandra på ett nytt sätt och det har skapat en ny känsla av gemenskap; *Vi har haft det extra roligt, tjoat och stimmat tillsammans. Flera av deltagarna ser man på med lite andra ögon nu. Det livar upp. De som kan se lite buttra ut smilar och möter ens blick på ett annat sätt. Det verkar som om det har skapats en "win-win" situation där glädje smittar av sig; Brukarna blir glada och då blir vi också gladare. Det blir en gemenskap på ett helt annat sätt.*

Kulturaktiviteterna har också underlättat personalens arbete på flera sätt. Dels har samtalsämnen skapats; *Detta är något att se framemot och prata om mellan gångerna.* Och dels har det skapat inspiration för personalen att själva utveckla kulturaktiviteter på äldreboendet; *Sittande dansen gav inspiration både för oss, när vi själva leder den, och för en volontär som leder oss i dans. Även målandet gav idéer om hur vi kan fortsätta på egen hand.*

Sammanfattande slutsatser och lärdomar

Projektet har visat att kulturella upplevelser, med musik, dans och skapande konst, har en positiv inverkan på stämningsläget både för boende och personalen. Vidare främjade projektet den sociala gemenskapen och stimulerade minnen från förr.

Resultatet visade att musik var den aktivitet som tydligast engagerade flest deltagare och personal och blev verkligen något att se framemot. Musiken skapade glädje och gav ett välbefinnande samt lockade fram minnen. Detta resultat är inte helt oväntat eftersom det är känt att musik väcker känslor och är effektivt för att väcka minnen från förr, eftersom det finns en direkt koppling till hjärnans känslocentrum (Centrum för Kultur, Kognition & Hälsa, 2014).

Ett något förvånande resultat var att musiken även lockade fram positiva känslouttryck hos flera deltagare med svåra kognitiva begränsningar.

Dansen var också en aktivitet som engagerade många av deltagarna, även om det fanns en viss avvaktande attityd hos några av deltagarna till en början. Dansen uppskattades för sina fysiska inslag, att få röra kroppen till musik, och den glädje som det medförde.

Den skapande konsten var den aktivitet som var mest utmanande att genomföra. Även om det fanns en hel del utmaningar att kunna aktivera det stora flertalet av deltagarna fanns det en mindre grupp som verkligen uppskattade målandet och var mycket engagerade i aktiviteten.

I en studie av Erlandsson (2025) beskrivs hur vardagslivet vid äldreboende kan upplevas som ett "väntrum", vilket skapar känslor av långtråkighet och bortglömdhet. Djupet i kvalitativa möten

reduceras då personalen är tidspressad och uppgiftsfokuserade. Ett projekt som ”Kulturella upplevelser” verkar kunna motverka denna tendens då gemensamt för alla tre kulturaktiviteterna var känslan av gemenskap, både under aktiviteten och efteråt vid fikastunden och samtal. Aktiviteterna, inklusive fikastunden efteråt, främjade social interaktion mellan deltagarna och mellan deltagarna och personalen. En framgångsfaktor var att personal från Folkuniversitetet var så aktiva i att skapa kontakt med deltagarna och stimulera till samtal.

En annan framgångsfaktor var engagemanget från aktivitetssamordnare. Detta hade en avgörande roll för att kulturaktiviteterna skulle kunna genomföras med de bästa förutsättningarna. Dessa personer såg till att bjuda in deltagare, skapade en välkomnande stämning och ordnade med fika efter aktiviteten. När personalen aktivt deltog i aktiviteten fungerade det som bäst.

När det gäller anhörigas medverkan lyckades vi inte engagera det antal som vi hade förväntat oss. En anledning kan vara att projektet genomfördes på dagtid då anhöriga barn arbetar. En annan anledning kan vara att det inte finns någon anhörig eller att anhörig bor på annan ort. Det kanske vore värt att pröva att förlägga någon aktivitet under en helgdag för att undersöka om intresset då kunde vara högre.

Framtid och spridning

I kommande kulturprojekt kommer vi att byta ut den skapande konsten med röstövningar och sång. Anledning till detta är att resultatet visade tydligt att musik är den kulturaktivitet som attraherar flest deltagare. Dessutom var det flera deltagare som nämnde att de brukade sjunga förr men nu har rösten blivit så svag och förändrad. Det kan vara spännande att pröva om röstövningar kan påverka röst och sångröst hos en äldre person och vad sång kan innebära för välbefinnandet.

Vi kommer att söka nya projektmedel och fundera över hur kulturaktiviteter kan tas tillvara inom befintlig verksamhet och göras hållbara över tid.

Projektet har fått en stor spridning på sociala medier med över 130 000 antal visningar på Instagram enbart. Vi har skapat en film som finns på Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=3Xk94kfALI0>

Projektet har uppmärksamrats i lokalpress i Nässjö, Mullsjö och Vaggeryds kommuner samt i Sveriges Radio P4 Jönköping.

Referenser

Berriet-Sollicec, M., Labarthe, P., & Laurent, C. (2014). Goals of evaluation and types of evidence. *Evaluation*, 20(2), 195–213. <https://doi.org/10.1177/1356389014529836>

Centrum för Kultur, Kognition & Hälsa. Den kulturella hjärnan. (2014, mars). *Hur musik skapar känslor*. <https://www.kulturellahjarnan.se/sv/nyheter/okategoriserad-sv/hur-musik-skapar-kanslor-och-var-hjarnan-det-ager-rum/>

CultureForHealth. (2022, december). *Culture for Health: Final Summary Report*. 2023, https://www.cultureforhealth.eu/app/uploads/2023/02/Final_C4H_SummaryReport_small.pdf

Erlandsson, L. (2025). *Bakom fasaden av nöjdhet: Äldre personers upplevelse av vardagslivet och aktörskapet vid särskilda boenden*. <https://doi.org/10.15626/LnuLic.54.2025>

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. WHO Regional Office for Europe.

Folkhälsomyndigheten. (2021). *Det är viktigt att förebygga psykisk ohälsa bland äldre*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/632eb2aa7efc488e99160fe01ecce254/det-ar-viktigt-att-forebygga-psykisk-ohalsa-bland-alldre.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2024, 28 februari). *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturöversikt* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pubreader/pdfview/131830?browserprint=1>

Förenta nationerna. (FN). (1948). FN:s konventioner om Mänskliga rättigheter. <https://www.regeringen.se/contentassets/87af45b9fb7f449a909b686204bb5527/fns-konventioner-om-manskliga-rattigheter/>

Höglund-Nielsen, B., & Granskär, M. (2017). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (Tredje upplagan). Studentlitteratur.

Nygård, L. (2006). How can we get access to the experiences of people with dementia? Suggestions and reflections. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 13(2), 101–112. <https://doi.org/10.1080/11038120600723190>

Socialstyrelsen. (2020, 10 februari). *Kunskapsguiden. Boendeformer för äldre personer*. <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/alldre/boende-for-alldre-personer/#:~:text=S%C3%A4rskilt%20boende%20beh%C3%B6vs%20n%C3%A4r%20v%C3%A5rd,avg%C3%B6r%20v%C3%A5rden%20och%20omsorgens%20omfattning>

Socialstyrelsen. (2022, 19 december). *Så kan äldres ensamhet brytas*. <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/socialstyrelsen-sa-kan-alldres-ensamhet-brytas/>

Socialstyrelsen. (2023, 4 oktober). *Öppna jämförelser 2023. Resultat från undersökningen "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?"* <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2023-10-8759.pdf>

Vetenskapsrådet. (2024). God forskningssed. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>

Styrgrupp

Viktor Ahlgren, Platsansvarig/verksamhetsutvecklare, Jönköping, Folkuniversitetet
Katarzyna Filipowicz, Folkhälsoutvecklare, Folkhälsa och sjukvård, Region Jönköpings län
Åsa Forsman, Biträdande regionchef, Folkuniversitetet
Ann Johansson, projektledare, Folkuniversitetet
Marie Svärd, aktivitetssamordnare, Gislaveds kommun

Arbetsgrupp

Viktor Ahlgren, Platsansvarig/verksamhetsutvecklare, Jönköping, Folkuniversitetet
Bosse Blomén Svensson, ledare skapande konst
Eva Chatsigeorgiadou, ledare dans
Ann Johansson, projektledare, Folkuniversitetet
Ewa Lif, arbetsterapeut, Folkuniversitetet
Karl Martindal, ledare musik