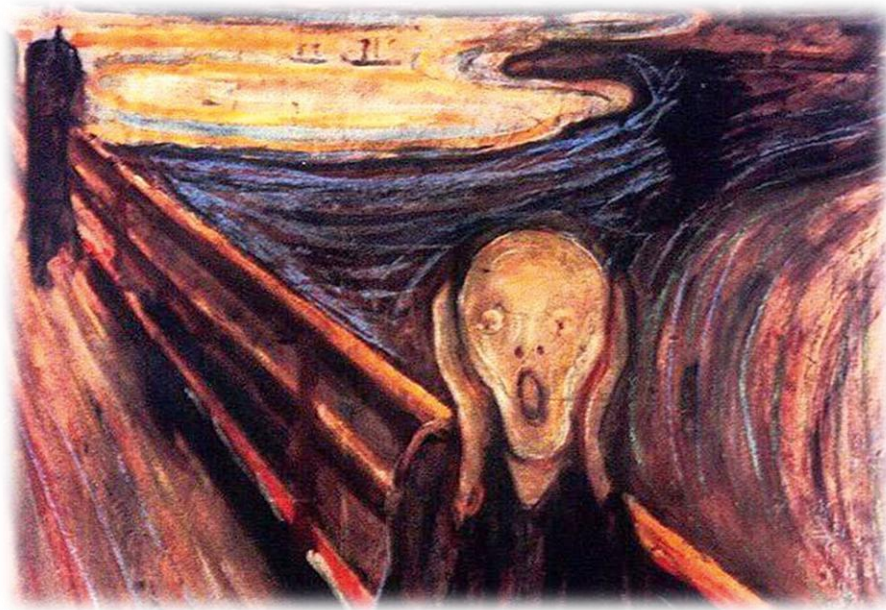


Kulturelle aktiviteter

- Et nyt initiativ indenfor forebyggelse af stress

Kandidatspeciale i Folkesundhedsvidenskab
Aalborg Universitet



(Historie, 2018)

Gruppe nr. 18gr10307

Carina Kruse Christiansen

Louise Dissing

Titti Meling Berge

Vejleder: Henrik Vardinghus-Nielsen

Dato for aflevering: 07.06.2018

Anslag (med mellemrum): 281.299

Forord

Dette speciale er skrevet af gruppe 10307 i forbindelse med Kandidatuddannelsen i Folkesundhedsvidenskab ved Aalborg Universitet. Specialet er udarbejdet i perioden fra februar 2018 - juni 2018 med Henrik Vardinghus-Nielsen som vejleder. Specialets indhold er frit tilgængeligt, men offentliggørelse må kun ske med kildeangivelse og efter aftale med forfatterne.

Vi vil gerne rette en særlig tak til vejleder for inspirerende og udfordrende vejledning, hvilket har medvirket til en spændende og lærerig proces. Desuden vil vi gerne rette en tak til Kulturkoordinatoren i Aalborg Kommune samt de deltagere på Kulturvitaminer, som har udvist interesse og bidraget med indsigt i tiltaget. Uden dem havde det ikke været muligt at belyse dette udforskede emne.

Ydermere skal der rettes en stor tak til vores familie og venner, som har været en vigtig støtte for os i denne proces.

God læselyst!

Titti Meling Berge, Louise Dissing og Carina Kruse Christiansen

Den karrygule gang, juni 2018

Resumé

Baggrund: Stress er et stigende folkesundhedsproblem. I Danmark ses der en stigende prævalens af stress til trods for, at der er et stort udbud af stressforebyggende tiltag. Stress medfører konsekvenser for både samfundet og det enkelte individ og anses for at være et komplekst begreb, da det er individuelt, hvad der forårsager stress. Ydermere er det individuelt og afhængig af individets ressourcer, hvordan stress håndteres. Det tyder på, at de nuværende tiltag ikke formår at rumme den kompleksitet, hvorved der opstår et forandringspotentiale. Indenfor forebyggelse af stress ses der en ny tilgang med et salutogenetisk fokus, der inddrager kulturelle aktiviteter.

Formål: Dette speciale har til formål at undersøge, hvordan kulturelle aktiviteter kan øge individets mestringsevne i forhold til stress. Herunder belyse muligheder og begrænsninger ved inddragelse af kulturelle aktiviteter i kommunale forebyggelsestiltag, således at kommunernes handlemuligheder indenfor forebyggelse af stress forandres.

Metode: Medical Research Council Guidelines anvendes som den overordnede ramme, og der tages udgangspunkt i Antonovskys teori om *oplevelse af sammenhæng* (OAS) samt Banduras teori om *self-efficacy*. For at afdække problemstillingen tages der udgangspunkt i en case Kulturvitaminer ved Aalborg Kommune. Der udføres deltagende observationer af to aktiviteter og foretages individuelle interviews af fire deltagere fra tiltaget. Derudover laves der et litteraturstudie med udgangspunkt i en systematisk bloksøgning for de enkelte aktiviteter for at belyse, hvilken evidens der findes ved anvendelse af kulturelle aktiviteter i relation til stress. Der anvendes endvidere en hermeneutisk analysestrategi for at skabe en dybere forståelse af fænomenet mestring af stress.

Resultater: De kvalitative undersøgelser viser, at de kulturelle aktiviteter øger mestringsevnen igennem gode oplevelser, øgede ressourcer samt en styrket tro på egne evner blandt andet fordi, der ikke er fokus på sygdom. Jobcenterets funktion, i relation til rekruttering af deltagere, kan forbedres, da deltagerne oplever mangelfuld information fra jobcenteret. Derudover fremkom det, at Kulturkoordinatoren, Kulturguiderne og de andre deltagere er af stor betydning for mestringsevnen. Ydermere kan selve tiltagets koncept medvirke til øget mestring ved gentagne aktiviteter, længere forløb og færre kursusgange om ugen. Flere af informanterne efterspørger dog konkrete redskaber til at håndtere deres situation med. I litteraturstudiet fremkommer der få artikler, og litteraturen peger på, at kulturelle aktiviteter ikke kan stå alene i et stressforebyggende tiltag.

Konklusion: I forebyggelsen af stress ses et forandringspotentiale i forhold til at inddrage kulturelle aktiviteter. Disse kan dog ikke stå alene, hvorved der skal inkluderes redskaber, som kan understøtte mestring af stress. Der er dog manglende evidens omkring anvendelse af kulturelle aktiviteter til forebyggelse af stress, og der anbefales derfor yderligere forskning.

Abstract

Background: Stress is an increasing problem to public health. There is increasing prevalence of stress in Denmark, despite a massive range of stress preventive interventions. Stress is having an impact on both society as a whole and the individuals within it. Stress is also a complex term, since the cause of stress is different for each person. Furthermore, it is individual and dependent on the individual's resources, how stress is handled. This indicates that the current interventions fail to accommodate the complexity of stress, this creates a potential for change. Within the field of preventive interventions against stress, there is a new tendency towards a salutogenic focus that uses cultural activities.

Aim: The purpose of this master is to study how cultural activities can improve the individuals copingstrategy. In addition, illuminate the options and limitations in the use of cultural activities as a preventive intervention for a municipal, for the municipal to change its cause of action in the field of stress preventive interventions.

Method: Medical Research Council Guidelines is used as the main framework, and is based on Antonovsky's theory sense of coherence (*SOC*) and Bandura's theory of *Self-efficacy*. To cover the problem, this master is based on a case Culturevitamins at the municipality of Aalborg. Participative observations are made of two activities and individual interviews are conducted by four participants from the intervention. In addition, a literature study is conducted based on a systematic search strategy including the individual activities. This is done to illustrate what evidence exists regarding use of cultural activities in relation to stress. Furthermore, a hermeneutic analysis strategy is used for a deeper understand the phenomenon of stress management.

Results: The qualitative studies show that the participants of the cultural activities can increase their copingstrategy through good experiences, increased resources, as well as strengthen the belief in their own abilities, partly because there is no focus on illness. The function of the employment center, regarding recruitment of participants for the Culturalvitamins, can be improved as the participants experience inadequate information. The studies also show, that social relations between participants and the cultural coordinator, the cultural guides and the other participants are of great importance to coping with stress. Moreover, the concept of the intervention can by repetitive activities, longer courses and fewer sessions per week contribute to an increased ability to cope with stress. However, several of the informants request concrete techniques to handle their own situation. Few articles emerged from the literature review, and the literature suggests that cultural activities can't stand alone when coping with stress.

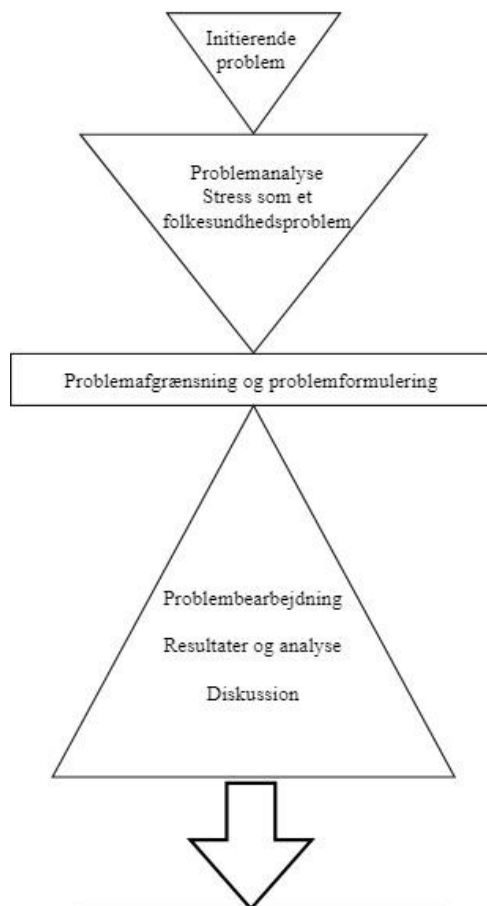
Conclusion: There is a potential for change by using cultural activities as a preventive intervention of stress. However cultural activities can't stand alone, techniques in coping with stress must support the activities. There is little evidence regarding use of cultural activities as a preventive measure of stress, and further research is recommended.

Læsevejledning

Dette kandidatspeciale (herefter omtalt som projektet) er opdelt i to dele, hvor denne læsevejledning har til formål at danne overblik over strukturen, som også er visualiseret i nedenstående figur. Den første del af projektet er opbygget med udgangspunkt i Aalborg-modellen for problembaseret læring. Der tages udgangspunkt i en specifik kompleks problemstilling, hvor evidens, empiri og teori anvendes i det analytiske og resultatorienterede arbejde. Resultaterne heraf danner baggrund for projektets del 2, hvor formålet er at udarbejde et beslutningsgrundlag for en forandring af kommunale stressforebyggende tiltag.

I projektet anvendes der endvidere interviews, og når der henvises til informanternes udtalelser, så fremgår der sidetal som kildehenvisning, hvor der henvises til den samlede transskription. Denne er dog ikke vedlagt i projektet, grundet etiske hensyn til informanterne.

Del 1



Del 2



Indholdsfortegnelse

1. Initierende problem	8
2. Problemanalyse	10
2.1 <i>Samfundets fokus på stress</i>	10
2.1.1 Stress som begreb	12
2.1.2 Diagnosticering af stress	15
2.2 <i>Stress i et folkesundhedsperspektiv</i>	16
2.2.1 Stressorer	16
2.2.2 Samfundet som stressor	17
2.2.3 Konsekvenser	20
2.3 <i>Forebyggelse af stress</i>	21
2.3.1 Lovgivning	22
2.3.2 Nuværende indsatser	24
2.3.3 Mestring af stress	25
2.4 <i>Forandringspotentialitet</i>	26
3. Afgrænsning	28
3.1 <i>Formål</i>	29
4. Problemformulering	30
4.1 <i>Forskningsspørgsmål 1</i>	30
4.2 <i>Forskningsspørgsmål 2</i>	30
5. Videnskabsteoretisk referenceramme	31
5.1 <i>Hermeneutik</i>	31
6. Teoretisk referenceramme	33
6.1 <i>Aaron Antonovsky</i>	33
6.2 <i>Albert Bandura</i>	35
6.3 <i>Teorisyntese</i>	38
7. Rammer for forandringstiltaget	40
7.1 <i>Medical Research Council guidelines</i>	40
8. Case - Kulturvitaminer	43
8.1 <i>Konceptet</i>	43
8.1.1 Aktiviteter	44
8.2 <i>Programteori</i>	46
9. Dataindsamlingsmetoder	49
9.1 <i>Observation</i>	49
9.1.1 Adgang til feltet	50
9.1.2 Deltagende observation	50
9.1.3 Forskerens rolle	51
9.1.4 Udførelse og behandling af observationer	52
9.2 <i>Interview</i>	53
9.2.1 Rekruttering af informanter	53
9.2.2 Dramaturgi og interviewguide	54
9.2.3 Udformning af spørgsmål	55
9.2.4 Udførelse af interview	56
9.2.5 Transskribering	56

9.2.6 Analysestrategi	57
9.3 <i>Etiske overvejelser</i>	60
9.4 <i>Systematisk litteratursøgning</i>	61
9.4.1 Opbygning af søgefacetter	62
9.4.2 Anvendte databaser	65
9.4.3 In- og eksklusionskriterier	66
9.4.4 Udvalgelse og kvalitetsvurdering af litteratur	67
10. Diskussion af metode	70
10.1 <i>Deltagerobservation</i>	70
10.1.1 Åben tilgang	70
10.1.2 Projektgruppens tilstedeværelse	71
10.1.3 Ustruktureret tilgang og feltnotater	72
10.2 <i>De kvalitative interviews</i>	73
10.2.1 Individuelle interviews	73
10.2.2 Kontakten mellem informant og interviewer	74
10.2.3 Transskribering	75
10.3 <i>Den systematiske litteratursøgning</i>	75
10.3.1 Søgestrategi	76
10.3.2 In- og eksklusionskriterier	77
10.3.3 Kvalitetssikring	77
11. Resultater og analyse	78
11.1 <i>Kvalitativ analyse</i>	78
11.1.1 Stress	80
11.1.2 Mestring	82
11.1.3 Kulturkoordinatoren	85
11.1.4 Sociale relationer	87
11.1.5 Systemet	91
11.1.6 Tiltaget	92
11.2 <i>Opsummering</i>	99
11.3 <i>Litteraturstudie</i>	101
11.3.1 Kvalitetsvurdering og overførbarhed	101
11.3.2 Artikeloversigt	104
11.3.3 Artiklernes resultater	106
12. Diskussion af resultater	108
12.1 <i>Rekruttering</i>	108
12.2 <i>Målgruppe</i>	109
12.2.1 Tre lidelser	109
12.2.2 Evidens	110
12.3 <i>Slutmål og delmål</i>	111
12.4 <i>Aktiviteter</i>	112
12.4.1 Fælleslæsning	112
12.4.2 Teater	113
12.4.3 Kunst	114
12.4.4 Fællessang	114
12.4.5 Symfonien	115
12.4.6 Musikstjernen	115
12.4.7 Natur	116

12.4.8 Historie og slægtsforskning	117
12.4.9 Redskaber – en ny aktivitet	117
12.5 Virksomme mekanismer og moderatorer	118
12.5.1 Kulturkoordinatorens rolle	118
12.5.2 Kulturguidernes rolle	119
12.5.3 Engagerede deltagere	120
12.5.4 Meningsfulde aktiviteter	120
12.5.5 Tiltagets struktur	120
12.6 Muligheder og begrænsninger	123
13. Konklusion	124
14. Del 2 - Forandringstiltag	126
14.1 Rammer for anbefalinger	126
14.1.1 Didaktik	127
14.2 Forandring på makroniveau	128
14.3 Anbefalinger	129
14.3.1 Rekrutteringen	129
14.3.2 Målgruppe	129
14.3.3 Slutmål og delmål	130
14.3.4 Aktiviteter	130
14.3.5 Virksomme mekanismer og moderatorer	132
14.4 Den reviderede programteori	133
14.5 Utilsigtede konsekvenser	135
14.6 Pilottestning og Evaluering	136
15. Referencer	137

1. Initierende problem

Stress er et stigende folkesundhedsproblem (Jensen *et al.*, 2018) og anses også som en risikofaktor for eksempelvis depression (Grant *et al.*, 2004; Center for Forebyggelse, 2007; Borg *et al.*, 2010; Wang *et al.*, 2012). På daglig basis oplever 430.000 personer i Danmark symptomer på stress (Stressforeningen, 2018), hvilket endvidere medfører en halv million ekstra kontakter til den praktiserende læge årligt og en million fraværskdage fra arbejdsmarkedet (Center for Forebyggelse, 2007). Det ses derfor, at der er store samfundsmæssige omkostninger forbundet med stress (Center for Forebyggelse, 2007; Nielsen and Kristensen, 2007). Stress medfører desuden flere konsekvenser for det enkelte individ, både fysiologiske, psykologiske og sociale (Motowidlo, Manning and Packard, 1986; Fisher, Fagot and Leve, 1998; Tafet, Smolovich and Smolovich, 2004; Romano *et al.*, 2015; Cohen *et al.*, 2016; Steverman *et al.*, 2016), og anses desuden for at være en kompleks lidelse uden nogen entydig definition (Nielsen and Kristensen, 2007; Cohen *et al.*, 2016).

Ovenstående illustrerer vigtigheden af stressforebyggende tiltag, og det tyder på, at de nuværende tiltag ikke har den ønskede effekt, grundet den stadig stigende prævalens (Jensen *et al.*, 2018). Hovedparten af de stressforebyggende tiltag er sygdomsorienteret og foregår på individniveau samt tager udgangspunkt i aktiviteter som meditation og arbejde med selvet (Kommune, 2017; Københavns Kommune, 2018; Vordingborg Kommune, 2018; Aalborg Kommune, 2018). Det er individuelt, hvilke årsager der ligger til grund for udviklingen af stress, og hvordan disse belastninger håndteres (Rod, 2011). Årsagerne til stress kan komme fra alle niveauer, og mestringssevnen afhænger af individets ressourcer (Lazarus, 2006; Antonovsky, 2008). Det tyder derfor på, at der er behov for en kompleks intervention, da disse interagerende komponenter kan karakteriseres som en kompleks problemstilling (Craig *et al.*, 2008).

Det fremgår endvidere, at der er begrænset viden om, hvordan der effektivt forebygges mod stress (Nielsen *et al.*, 2007; Rod, 2011), og der kan derfor argumenteres for at være et videnshul. Det er derfor usikkert, hvilke aktiviteter der med fordel kan indgå i kommunernes tiltag, således at det enkelte individ oplever øgede ressourcer til at mestre stress. Det tyder dog på, at kulturelle aktiviteter inddrages i højere grad end tidligere i forebyggende og sundhedsfremmende tiltag (Batt-Rawden and Tellnes, 2005; Kjølner, Juel and Kamper-Jørgensen, 2007; Jensen, 2017). Det skyldes, at det enkelte individ oplever at have flere ressourcer som resultat heraf, hvilket herved styrker deres mestringssevne (Batt-Rawden and Tellnes, 2005; Kjølner, Juel and Kamper-Jørgensen, 2007; Jensen,

2017). Dette projekt ønsker derfor at opnå en forståelse af, hvorvidt kulturelle aktiviteter kan øge individets ressourcer herunder deres mestringsevne i forhold til stress, samt hvordan aktiviteterne eventuelt kan indgå i de kommunale forebyggelsestiltag, således at kommunernes handlemuligheder indenfor stressforebyggelse forandres.

2. Problemanalyse

På baggrund af projekts initierende problem tyder det på, at de nuværende stressforebyggende tiltag ikke formår at rumme den kompleksitet, som forebyggelsen af stress kræver. I problemanalysen vil stress som folkesundhedsproblem blive analyseret med henblik på at afdække omfanget samt kompleksiteten forbundet hermed. Derefter sættes der yderligere fokus på årsager og konsekvenser af stress, hvilket gøres for at fremanalysere, hvor problemet er størst i forhold til at skabe et forandringsgrundlag. Dernæst undersøges det, hvilke stressforebyggende tiltag der udbydes i dag. Her problematiseres det, hvorfor der til trods for et stort udbud af tiltag fortsat ses en stigning indenfor stress. Afslutningsvis sættes der fokus på nye initiativer indenfor forebyggelsen, og det fremanalyseres, hvorledes de kan virke stressreducerende. Problemanalysen ender ud i en problemafgrænsning, samt projektets problemformulering og dertilhørende forskningsspørgsmål.

2.1 Samfundets fokus på stress

Stress er et stigende folkesundhedsproblem, og siden 1987 har der været en 50 % stigning i andelen af stressramte personer (Kjøller, Juel and Kamper-Jørgensen, 2007). De nyeste tal viser, at der fra 2013 til 2017 er sket en stigning fra 21,3 % til 25,1 % i den totale andel af folk, der oplever et højt stressniveau (Jensen *et al.*, 2018). Stress medfører et sygefravær, som i Danmark indebærer omkostninger på 27 milliarder kroner årligt (Stressforeningen, 2018), hvorved stress er en samfundsøkonomisk belastning (Nielsen and Kristensen, 2007).

Det ses desuden, at der er social ulighed i forhold til, hvilke grupper der i størst omfang rammes af stress. Social ulighed indenfor sundhedsområdet måles på baggrund af forskellige parametre, hvilket typisk ses at være indkomst, uddannelse, køn, alder og geografi (Galobardes, Lynch and Smith, 2007). Det fremgår for eksempel af den Nationale Sundhedsprofil fra 2017, hvorledes stress fordeles sig mellem kønnene. Her viser tallene, at 29 % af kvinder oplever et højt selv vurderet stressniveau, hvor det hos mændene ses at være 21 % (Jensen *et al.*, 2018). Det kan på baggrund af disse tal vurderes, at kvinder i højere grad oplever et dårligere mentalt helbred end mænd. Disse kønsforskelle indenfor forekomsten af stress kan skyldes forskel i sårbarhed, stressrespons eller mestringsstrategier (Rod, 2011). Denne problematik kan også knyttes til dynamikken mellem arbejdsmarkedet og familielivet. Studier viser, at især kvinder ofte føler sig stresset, da disse oplever en problematik i forhold til at få familieliv og arbejdsliv til at hænge sammen (Chandola *et al.*, 2004;

Hämmig, Bauer and Bauer, 2009), hvilket medvirker, at de føler et pres fra begge sider (Chandola *et al.*, 2004; Wang *et al.*, 2012). Et review viser endvidere, at dette er en rollekonflikt, hvor arbejdsliv og familieliv til en vis grad er gensidigt uforenelige (Sutton *et al.*, 2000).

Derudover findes det i den Nationale Sundhedsprofil fra 2017, at personer med grundskole niveau har 2,58 højere odds for at have et højt stressniveau end personer med en mellemlang videregående uddannelse (Jensen *et al.*, 2018). Dette kan forklares ved, at personer i arbejderklassen og underklassen vurderes at være hyppigere udsat for modgang, og har færre ressourcer til at imødegå ugunstige omstændigheder end personer i mere ressourcerstærke miljøer (Steverman *et al.*, 2016). Endvidere ses det, at de aldersgrupper, hvor andelen af personer med højt stressniveau er størst, er unge kvinder i alderen 16-24 år og mænd i alderen 25-34 år (Jensen *et al.*, 2018). Det ses dog, at den andel af mænd i alderen 25-34 år, der har det højeste stressniveau, er lavere end alle aldersgrupper for kvinder til og med 45-54 år (Jensen *et al.*, 2018). Derudover har samlivsstatus betydning for stressniveauet ved, at personer, der ikke lever sammen med en partner i højere grad, oplever stress (Jensen *et al.*, 2018). Her fordeler det sig således, at andelen af enlige grundet skilsmisse, der har højt stressniveau, er på 30,6 %, samt andelen af gifte, der har et højt stressniveau, ligger på 19,9 % (Jensen *et al.*, 2018). Ifølge psykiaterne Thomas Holmes (*Holmes*) og Richard Rahe (*Rahe*) (1967) er skilsmisse en livsbegivenhed på højde med ægtefælles død og en fængselsperiode, som har stor negativ indvirkning på udviklingen af stress. Skilsmisse er sågar en livsbegivenhed, der kan opleves værre end en ægtefælles død, da personen i så fald stadig skal forholde sig til vedkommende (Holmes and Rahe, 1967).

På baggrund af ovenstående kan det udledes, at forekomsten af et højt stressniveau er forbundet med social ulighed, og at parametre som køn, uddannelse og samlivsstatus har betydning for dette. Dette projekt ønsker at have et bredt fokus og omslutte de forskellige parametre, der kan være medvirkende årsager til stress. Herunder tage udgangspunkt, i at sundhed er en ressource i hverdagen (WHO, 1986). Denne måde at anskue sundhed på kan belyses yderligere ved brug af psykiateren Georg Engels (Engel) (1977) forståelse af sundhed. Engel (1977) argumenterer for, at individet er et produkt af samspillet mellem de forskellige markører i tilværelsen, og at menneskelige fænomener ikke kan udelukkes fra videnskaben og ikke reduceres til udelukkende at fokusere på for eksempel de biologiske faktorer (Engel, 1977). Han præsenterer derfor den bio-psyko-sociale model, som indbefatter, at sundhed og sygdom er en kombination mellem biologiske, psykologiske og sociale

faktorer (Engel, 1977). Denne model kan være med til at rumme kompleksiteten omkring stress, da stress kan påvirke både fysisk, mental og socialt velbefindende (Peters, McEwen and Friston, 2017).

Den stigende prævalens af stress kan endvidere belyses ud fra, hvorledes stress som begreb anvendes. Begrebet giver anledning til forvirring, da det hyppigt anvendes i hverdagen af både lægfolk og i videnskabelig sammenhæng (Mik-Meyer and Johansen, 2009). Denne problematik og forskellige definitioner af stress vil blive behandlet i det følgende, og herunder hvilken forståelse af stress dette projekt vil anvende fremadrettet.

2.1.1 Stress som begreb

Stress er en flertydig størrelse, som ændrer karakter alt efter, hvem der refereres til (Nielsen and Kristensen, 2007; Cohen *et al.*, 2016). I nutidens samfund anvender lægfolk blandt andet stress som et synonym for travlhed i hverdagslivet (Center for Forebyggelse, 2007; Nielsen and Kristensen, 2007). Stress er derudover blevet en paraplydefinition i forhold til lidelser som for eksempel angst, frustration og depression (Lazarus, 2006), hvilket ydermere kan forstærke den flertydige fortolkning af stress.

Stress kan have både en beskyttende og en skadelig virkning på individet afhængigt af, hvilken type stress der er tale om (McEwen, 1998). Der skelnes for eksempel mellem kortvarig og langvarig stress (Center for Forebyggelse, 2007). Kortvarig stress er en hensigtsmæssig tilstand, der medvirker til, at individet kan tackle ydre belastninger indenfor en kortere tidsperiode (Center for Forebyggelse, 2007) og kan også anses for at være den positive stress. Stress kan herved være gavnligt og hjælpe til, at personer yder deres bedste (Center for Forebyggelse, 2007). Når denne tilstand står på i længere perioder over uger til måneder, og ressourcerne bliver utilstrækkelige, så sker der en overbelastning af individet, og der er tale om langvarig, negativ eller sundhedsskadelig stress (McEwen, 1998; Center for Forebyggelse, 2007; Steverman *et al.*, 2016). Dette er den u hensigtsmæssige form for stress, som kan have langsigtede negative sundhedsmæssige konsekvenser (McEwen, 1998; Center for Forebyggelse, 2007; Steverman *et al.*, 2016). Det ses herved, at stress i nogle variationer kan have negative sundhedsmæssige konsekvenser for det enkelte individ. Dette projekt ønsker at sætte fokus på den sundhedsskadelige stress, og forstår stress som værende en

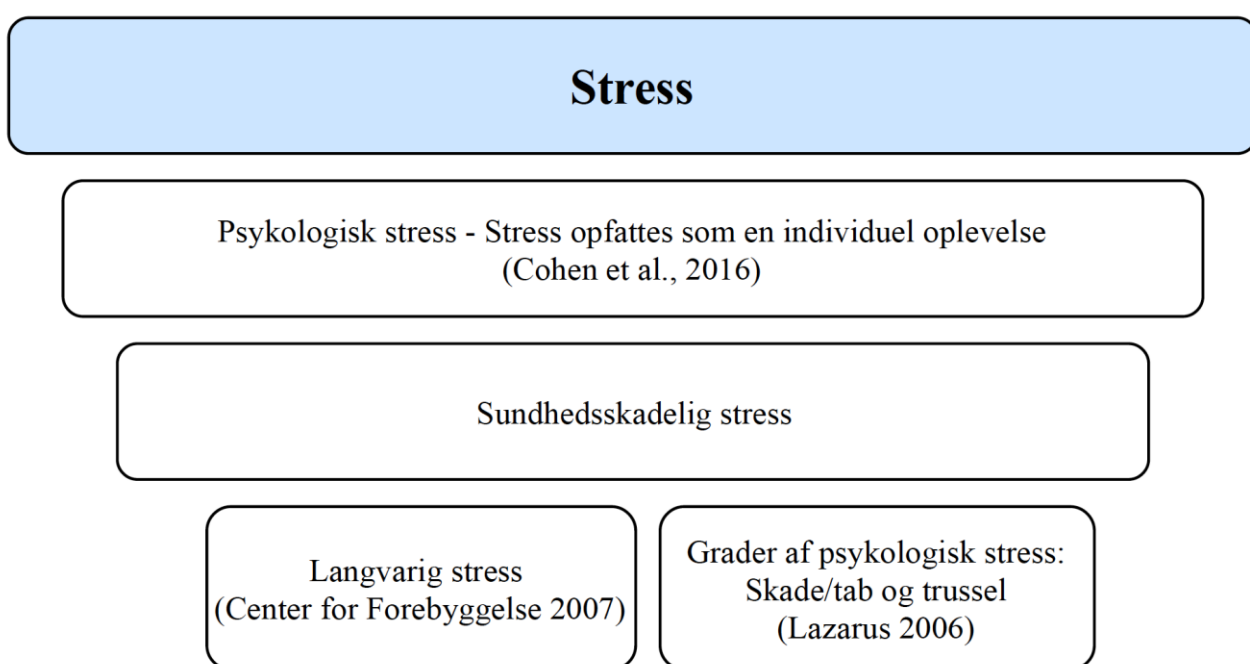
tilstand hos individet, hvor der er utilstrækkelige ressourcer til at håndtere stressorer, således at det påvirker individets fysiske, mentale og sociale velbefindende.

Derudover kan stress forstås i relation til tre traditioner; den psykologiske tradition, den epidemiologiske tradition og den biologiske tradition, som hver især har sit eget fokus (Cohen *et al.*, 2016). Den psykologiske tradition definerer stress, som en oplevelse, der opstår, når enkeltpersoner vurderer begivenheder som truende eller skadelige, og deres ressourcer til at håndtere disse begivenheder er utilstrækkelige (Cohen *et al.*, 2016). Ifølge den epidemiologiske tradition er individers oplevelse af stress udledt af deres eksponering for en livsbegivenhed, der uafhængigt af individets ressourcer betragtes som truende og kræver adaptiv tilpasning (Cohen *et al.*, 2016). Den biologiske tradition definerer stress som ændringer af det fysiologiske system (Cohen *et al.*, 2016). Der kan dog argumenteres for, at den epidemiologiske og biologiske tradition har et snævert fokus ved udelukkende at se på livsbegivenheder eller ændringer i det fysiologiske system. Det vurderes derudover, at den psykologiske tradition til dels rummer alle tre traditioner, som Cohen *et al.* (2016) ligeledes omtaler, da begivenheder stadig er af stor betydning, men det er op til individet selv at vurdere karakteren heraf, samt denne oplevelse kan også medføre ændringer i det fysiologiske system. I det ovenstående redegøres der desuden for, at projektets forståelse af sundhed tager udgangspunkt i den bio-psyko-sociale model, hvorved det endvidere vurderes, at den psykologiske tradition omfatter disse faktorer. Grundet denne forståelse tyder det på, at sundhedsskadelig stress ikke kun er den langvarige stress, men også bestemte livsbegivenheder, da de kan udløse sundhedsskadelig stress. Der henvises blandt andet til livsbegivenheder som død i den nærmeste familie og skilsmisse (Holmes and Rahe, 1967).

Det er individuelt, hvilke begivenheder der kan udløse en sundhedsskadelig stress, og for at vurdere dette anvendes psykolog Richard S. Lazarus (Lazarus) og professor i medicin Susan Folkman's (Folkman) definition af stress. Lazarus og Folkman (1984) definerer den psykologiske stress, som værende et forhold mellem et individ og en kontekst, hvor individet vurderer, at ressourcerne er utilstrækkelige til at håndtere stressorerne. Endvidere lægges der stor vægt på, at det er individuelt, hvad der opleves som stressfuldt (Lazarus and Folkman, 1984). Der skelnes desuden mellem tre grader af psykologisk stress i forhold til, om et individ oplever skade/tab, trussel eller udfordring (Lazarus and Folkman, 1984). Ved skade/tab er der allerede sket en skade af så alvorlig en grad, at individet for eksempel har mistet en nær relation eller bliver uarbejdsdygtig grundet en skade eller

sygdom (Lazarus and Folkman, 1984). Trussel er der, hvor skaden eller tabet endnu ikke har fundet sted, men er forbundet med negative følelser, såsom frygt, angst og nervøsitet (Lazarus and Folkman, 1984). Den sidste grad af stress er udfordring, som kan karakteriseres af positive følelser såsom opstemthed og iver, hvis individet vurderer at kunne klare belastningen (Lazarus and Folkman, 1984). Det fremkommer derfor også, at stress er en følelse eller oplevelse hos den enkelte, som alle vil opleve i større eller mindre grad i løbet af livet (Lazarus, 2006). Derudover ses det, at den sundhedsskadelige stress ikke kun er den langvarige, men kan også beskrives ved niveauerne skade/tab eller trussel, da der her indgår livsbegivenheder, der kan få helbredsmæssige konsekvenser.

Nedenstående Figur 1 skal bidrage til at give et visuelt overblik over, hvilken form for stress der anvendes i dette projekt. Der tages udgangspunkt i den sundhedsskadelige stress, som anskues ud fra den psykologiske tradition, hvor det er en individuel oplevelse og udfaldet afhænger af individets ressourcer. Udfaldet er endvidere sundhedsskadeligt, hvis der er tale om den langvarige stress eller Lazarus' niveauer skade/tab eller trussel.



Figur 1: Dette projekts forståelse af stress

I det ovenstående fremkommer det, at stress er en flertydig størrelse, hvilket endvidere antages at påvirke forebyggelsesarbejdet i forhold til, at stress fortsat ikke er en afgrænset diagnose (Mik-Meyer and Johansen, 2009). Denne problematik vil belyses i følgende afsnit.

2.1.2 Diagnosticering af stress

Stress anses for at være en diffus lidelse, og i det nedenstående vil det fremkomme, at stress ligeledes kan være en magtfuld diagnose (Mik-Meyer and Johansen, 2009). At diagnoser er magtfulde ses både som værende kritisk og givende. Det kritiske perspektiv ses ved, at individer bliver kategoriseret som syge og kan blive en udsat gruppe (Mik-Meyer and Johansen, 2009). Det positive perspektiv derimod ses ved, at individer får muligheden for at kunne beskrive egen lidelse for derved at opnå en forståelse fra omgivelserne og få hjælp (Mik-Meyer and Johansen, 2009). Igennem de seneste år har læger og sagsbehandlere set en stigning i brugen af stress som diagnose (Mik-Meyer and Johansen, 2009). Ifølge sociolog Nikolas Rose (Rose) (2015) er der flere interessenter, og det ses herved, og mange har derfor en interesse i brugen af diagnoser. Diagnoser bruges i højere grad til at beskrive tilværelsens udfordringer og problemer og anvendes ikke længere kun af fagfolk, men også af lægfolk (Mik-Meyer and Johansen, 2009; Brinkmann and Petersen, 2015). Denne kultur er forankret i vores forståelse af sygdomsbehandling og ved at få stillet en diagnose, kan det for både læge og patient betyde, at symptomerne kommer ind i en genkendelig sammenhæng (Rose, 2015). Diagnoser kan for nogens vedkommende derfor betyde, at de kan få den hjælp og støtte, som de har behov for.

På baggrund af at stress er en diffus lidelse, og at der er en flertydig tilgang til stress, kan det være forskelligt, hvornår for eksempel en læge eller sagsbehandler vurderer, at personer har stress (Mik-Meyer and Johansen, 2009). Grundet ovenstående kan der argumenteres for, at det til dels er den enkelte læge eller sagsbehandlers subjektive vurdering, som vil være afgørende for, hvornår et individ kan sige, at de har fået konstateret stress. Det fremkommer også af ICD-10, at stress ikke har sin egen diagnose, men falder under flere forskellige koder (WHO, 2018). Stress falder for eksempel under koden F43, som er den akutte stressbelastning eller koden Z73.3, som rummer en bredere kategori ved blandt andet at indbefatte den følelsesmæssige samt fysiske stress (WHO, 2018). Det ses endvidere, at hvis det er familiære problemer såsom sygdom i familien, som medfører stress, så falder det under en anden kategori med koden Z63.79 (WHO, 2018). Herved ses det, at den flertydige forståelse i forhold til stress også påvirker klassifikationssystemet, hvilket komplicerer tilgan-

gen indenfor sundhedsvæsenet. Det understøtter ligeledes stress som værende en kompleks størrelse. Komplexiteten vil blive uddybet i næste afsnit i forhold til, hvorledes stressorer og konsekvenser rammer alle faktorer indenfor den bio-psyko-sociale model.

2.2 Stress i et folkesundhedsperspektiv

Stress anvendes bredt og for at kunne iværksætte effektive strategier indenfor forebyggelsen, skal forekomsten og årsager til stress afdækkes (Rod, 2011). I tidligere afsnit blev omfanget af stress belyst, og det nedenstående uddyber, hvorledes der kan være individuelle såvel som samfundsmæssige stressorer.

2.2.1 Stressorer

Der findes en række forskellige stressorer som er potentielle årsager til stress, herunder livsbegivenheder både i privatlivet, i arbejdsmiljøet og på samfundsplan, som medfører en ubalance mellem krav og kontrol (Rod, 2011). Der er ydermere forskel på, hvordan de forskellige stressorer håndteres, hvilket er individuelt, og der kan som tidligere omtalt forekomme social ulighed ved kønsforskelle og uddannelsesniveau (Rod, 2011; Jensen *et al.*, 2018). Som også tidligere nævnt kan livsbegivenheder være stressorer for udvikling af stress (Holmes and Rahe, 1967). Disse livsbegivenheder kan være af forskellig karakter og ske i den enkeltes livsverden, som blandt andet skilsmisse, død, ændring i søvnvaner (Holmes and Rahe, 1967), men kan også være større livsbegivenheder i samfundet som for eksempel terror (Neria *et al.*, 2011). Et review har for eksempel vist, at oplevelsen af stress, i dette tilfælde betegnet som post traumatisk stress disorder (PTSD), steg efter 9.11.2001, da World Trade Center kollapsede (Neria *et al.*, 2011). Neria *et al.* (2011) argumenterer for, at denne stigning sker på baggrund af en mindsket følelse af sikkerhed. Begivenheder med stor påvirkning på den enkelte kan medføre stress (Holmes and Rahe, 1967). Det er dog forskelligt, hvordan disse begivenheder håndteres af den enkelte, og dermed forskelligt i hvilken grad stress opleves (Steverman *et al.*, 2016). Det stemmer overens med projektets forståelse af stress indenfor den psykologiske tradition, hvor udfaldet afhænger af individets ressourcer til at håndtere stressorer.

Udover livsbegivenheder vurderer en rapport fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, at arbejde er den hyppigste årsag til stress (Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2014). Det fremgår desuden af rapporten, at 90 % af dem, der har følt sig stresset, angiver arbejdet som en

del af årsagen, og 43 % angiver udelukkende arbejde som årsagen (Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2014). Det fremkommer dog ydermere af rapporten, at folk, der har følt sig stresset, angiver 47 %, at det er en kombination mellem arbejde og private forhold (Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2014). Derfor kan der argumenteres for, at det ikke er tilstrækkeligt at fokusere på en stressor, men at der i højere grad skal mere fokus på det hele menneske. Denne måde at anskue det på kan belyses af professor i medicinsk sociologi Aaron Antonovsky (Antonovsky) og hans begreber omhandlende stressorer og mestring heraf (Antonovsky, 2008). Ifølge Antonovsky (2008) vil der altid være stressorer i livet, de er ifølge ham uundgåelige, men individets ressourcer til at mestre disse stressorer er afgørende for, om der ses et patologisk, neutralt eller helbredsfræmmende udfald for det enkelte individ. Antonovsky finder, at spørgsmålet om stressorer og mestring er forankret i de makrostrukturelle og kulturelle kontekster (Antonovsky, 2008). Individet opnår en række erfaringer igennem opvæksten, som er formet af den kultur, denne lever i (Antonovsky, 2008). Denne måde at anskue stressorer på stemmer også overens med Lazarus' psykologiske tilgang til stress, hvor der tages udgangspunkt i individets subjektive oplevelse af stress (Lazarus, 2006). Lazarus understøtter, at stressorer kommer fra flere niveauer, men fastslår, at familie- og arbejdsrelateret stress er de to mest dominerende i den vestlige verden (Lazarus, 2006). Dette hænger sammen med rapporten fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, som viser, at kombinationen mellem privatliv og arbejde medvirker den højest oplevede stress (Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2014).

Ovenstående illustrerer, hvorledes stressorer kan komme fra flere niveauer. Næste afsnit vil belyse dette yderligere og problematisere, om samfundet kan være en medvirkende årsag til stress. Det skyldes, at der i nutidens samfund er store krav til selvrealisering, og individet sættes under konstante pres i forhold til at være fleksibel og produktiv (Sennet, 1999; Petersen, 2009; Kuokkanen, Varje and Väänänen, 2013).

2.2.2 Samfundet som stressor

Nutidens samfund har fokus på udvidelse, hvor mere er bedre, og der kan opstå en følelse af et udefrakommende og stressende forventningspres (Kickbusch, 2007). Dette perspektiv understøttes af en svensk interviewundersøgelse, hvor unge piger i alderen 16-25 år interviewes på baggrund af, at de opsøger hjælp for stressrelaterede problematikker (Wiklund *et al.*, 2010). Denne interviewundersøgelse viser, at de unge kvinder efterstræber høje standarder og ønsket om at være den bedste elev,

veninde, kæreste og i fremtiden den bedste mor, samt være et perfekt selv herunder personlighed og udseendemæssigt (Wiklund *et al.*, 2010). Det uddybes med en frygt for at fejle, og de omtaler sig selv som ubrugelige, hvis ikke de efterlever forventningerne (Wiklund *et al.*, 2010). Dermed tyder det på, at alle krav skal efterkommes for at være en succes. Det kan dog problematiseres ved spørgsmålet om, hvorvidt det er opnåeligt, og kravene i stedet bliver nogle magtfulde stressorer, og herved kan være en af forklaringerne på den stigende prævalens af stress.

En måde at belyse samfundet som værende en stressor kan anskues af den tyske filosof og sociolog Jürgen Habermas (Habermas) og hans påstand om, at der sker en øget kolonisering af den menneskelige livsverden (Andersen, 2007; Christiansen, 2010). Habermas opererer blandt andet med begreberne livsverden og systemverden. Livsverdenen udgør individets forståelseshorisont og karakteriserer indholdet heraf, som formidles gennem sproget, hvor systemverdenen derimod er styret ud fra effektivitet og funktionsevne (Andersen, 2007; Christiansen, 2010). Ifølge Habermas' forståelse frembringes individets personlige identitet og mening igennem kommunikation i livsverdenen (Nørager, 1989). Habermas kritiserer endvidere systemet for at ville reducere al det menneskelige igennem krav om funktionseffektivitet (Andersen, 2007). Med denne forståelse kan der argumenteres for, at samfundet bliver en stressor, da det stigende krav om funktionseffektivitet herved vil påvirke individets livsverden herunder deres udvikling af identitet og mening. Det fremgår desuden, at graden af systemdifferentiering stiger, og jo mere den samfundsmæssige kompleksitet øges, des mindre bliver livsverdenen (Nørager, 1989).

Ovenstående illustrerer Habermas' kritiske perspektiv, og der kan argumenteres for, at han overtolker den negative side af systemverdenen og herved overser de positive effekter, som systemverdenen medfører. Kritikken af nutidens samfund kan ikke forklare de gevinster, som den moderne udvikling har medført (Kennedy and Kennedy, 2010). Som tidligere omtalt er diagnoser, som Rose (2015) berører, også et redskab til at hjælpe folk. Denne udvikling kaldes for eksempel også for en revolution indenfor folkesundheden, da personer i nutidens samfund lever længere med kroniske sygdomme grundet den medicinske udvikling (Potvin and McQueen, 2007). Grundet den stigende systemdifferentiering bliver de sundhedsprofessionelle også mere specialiserede, og det bliver muligt at sikre bedre behandlinger i sundhedsvæsenet (Mik-Meyer and Johansen, 2009). Systemverdenen bliver herved også en måde, hvorpå personer, der har det svært, kan hjælpes.

En anden, der dog understøtter, at nutidens samfund kan være en stressor, er sociolog Anders Petersen (Petersen), og hans syn på nutidens samfund som værende et præstationssamfund (Petersen, 2016). I Petersens (2016) forståelse af præstationssamfundet er der implicit i samfundet krav om effektivitet, maksimering og krav om at præstere konstant. Individet identificeres efter præstationer, og der bliver derved mindre plads til det menneskelige (Petersen, 2016). Petersen (2016) definerer nutidens danske præstationssamfund ved, at individet pålægges at realisere et aktivt og modstandsdygtigt selv, hvis det skal være produktivt og effektivt og dermed have social og samfundsmæssig succes. Der er store krav til selvrealisering, og individet sættes under konstant pres i forhold til at være fleksibel, innovativ og omstillingsparat (Petersen, 2009). Petersen (2016) mener endvidere, at mennesker identificerer sig efter de præstationer, som de gør. Herved er en årsag til stress altså det pres, der ligger i at indfri disse krav (Petersen, 2009). Hans kritik af nutidens samfund forklarer dog heller ikke de positive effekter, som udviklingen har medført. Indenfor det sundhedsmæssige område ses det for eksempel også, at middellevetiden er stigende, spædbørnsdødeligheden er faldet, samt befolkningen har flere sunde leveår (Kjøller, Juel and Kamper-Jørgensen, 2007). Der kan argumenteres for, at denne positive udvikling indenfor folkesundheden til dels skyldes, at der er fokus på effektivitet og innovation.

I det ovenstående fremkommer det herved, at samfundsudviklingen har medført positive gevinster for folkesundheden, men der kan også være nogle utilsigtede konsekvenser forbundet hermed. Samfundet påvirker de forventninger, der er til det enkelte individ, da forventningerne er tilknyttet forskellige roller og funktioner, som er betinget af samfundets sociale struktur (Raun, 2010). Adfærden bliver herved et resultat af de forventninger, der er til de enkelte roller (Raun, 2010). Der kan herved argumenteres for, at når forventningerne stiger fra alle de sociale grupper, som individet indgår i, kan dette få utilsigtede konsekvenser. Det skyldes, at de personer, der ikke formår at håndtere disse forventninger eller belastninger, er dem, der er i øget risiko for at udvikle stress (Antonovsky, 2008). Stress bliver således kroppens naturlige svar på belastninger.

Konteksten er derfor af stor betydning, men belastninger kan komme fra alle niveauer, og det er individuelt, hvorvidt krav og forventninger medfører stress (Antonovsky, 2008). Det afhænger af individets mestringsevne (Antonovsky, 2008). I forlængelse af Antonovskys teori om mestring kan der herved argumenteres for, at der er et forandringspotentiale på mikroniveau i forhold til at se på individets evne til at håndtere belastninger (Antonovsky, 2008). Belastningerne også kaldet stressor-

rer er uundgåelige, og igennem håndteringen af stressorer kan individet oparbejde kompetencer, således de lærer at håndtere fremtidige stressorer (Antonovsky, 2008). Dette projekt ønsker derfor at sætte fokus på aspektet omkring individets evne til at mestre stressorer.

Der er endvidere mange forskellige årsager og forklaringer til stress, hvilket underbygger kompleksiteten. I henhold til forebyggelse så prioriteres områder på baggrund af de konsekvenser, det kan have for individet og samfundet, og derfor er konsekvenserne af stress et aspekt, der også skal inddrages i projektet.

2.2.3 Konsekvenser

I det ovenstående fremkommer det, at projektet tager udgangspunkt i den sundhedsskadelige stress. Endvidere fremkommer det, at udfaldet for, hvornår et individ oplever stress, er individuelt, hvilket også gør sig gældende i forhold til, hvilke konsekvenser stress medfører. Det er tidligere beskrevet, hvilke makroorienterede konsekvenser, der er forbundet med stress. For at problematisere omfanget af stress yderligere, vil det nedenstående omhandle de mikroorienterede konsekvenser i form af både fysiologiske og psykologiske konsekvenser (Cohen *et al.*, 2016; Steverman *et al.*, 2016), samt de mesoorienterede konsekvenser i form af sociale konsekvenser (Fisher, Fagot and Leve, 1998; Romano *et al.*, 2015). Derfor anvendes den bio-psyko-sociale model til at tydeliggøre de forskellige konsekvenser, der er i forbindelse med stress.

Indenfor den biologiske faktor ses det, at stress kan have flere negative konsekvenser for individet (Nielsen and Springborg, 2010; Cohen *et al.*, 2016). Dette vil blandt andet udmønte sig i en påvirkning af hjernestrukturen og energiniveauet, hvilket kan medføre en dysregulering af stressrespons systemet (Steverman *et al.*, 2016). Stress kan endvidere medføre forhøjet blodtryk, som kan give aterosklerose, hvilket øger risikoen for myokardieinfarkt (McEwen, 1998; Cohen *et al.*, 2016). Der kan også ske en øget kortisol belastning (Tafet, Smolovich and Smolovich, 2004; Cohen *et al.*, 2016) og øget adrenalin og nordadrenalin i nervesystemet (Nielsen and Springborg, 2010), hvilket kan skabe en kronisk inflammation i kroppen (Kiecolt-Glaser, Gouin and Hantsoo, 2010). Kortisol er et hormon, der dannes i binyrebarken og hjælper stofskiftet, og som også er en funktion, der er med til at hæmme betændelsesreaktioner (Nielsen and Springborg, 2010). Eftersom stress giver en dysregulering i stress responssystemet (Steverman *et al.*, 2016), og samtidig er påvirket af øget adrenalin (Nielsen and Springborg, 2010), vil den øgede kortisol udmønte sig i forskellige fysiolo-

giske konsekvenser. En længerevarende øgning af kortisolniveauet, som for eksempel ses ved den langvarige stress, kan udvikle belastninger på hjerte og kredsløb (Nielsen and Springborg, 2010). Ydermere kan et øget kortisolniveau medføre svind af muskelmasse, tynd hud, dårlig sårheling, større risiko for infektioner, samt hæmme optagelsen af calcium, hvilket øger risikoen for knoglebrud (Nielsen and Springborg, 2010). Derudover kan længerevarende stress føre til type-2 diabetes (McEwen, 1998; Nielsen and Springborg, 2010).

Desuden peger studier på, at stress kan have psykologiske og sociale konsekvenser (Motowidlo, Manning and Packard, 1986; Fisher, Fagot and Leve, 1998; Romano *et al.*, 2015; Steverman *et al.*, 2016). Et studie viser, at stress er med til at forstærke aldringsprocessen hos voksne, og ved dette ses der psykologiske konsekvenser, som blandt andet påvirker hukommelse, forringet kognition og følelser relateret til alderdommen (Steverman *et al.*, 2016). Dette uddybes i et andet studie, hvor der ved længerevarende stress ses en højere tendens til aggressivitet, og at personer bliver mindre empatiske (Motowidlo, Manning and Packard, 1986). Det ses ligeledes, at stress i barndommen kan påvirke humøret og risikoen for angstlidelser, samt har en negativ effekt på sociale færdigheder og herved sociale relationer (Romano *et al.*, 2015). Endvidere viser et review, at stress i familien kan medføre en antisocial adfærd grundet vrede og irritabilitet, hvilket kan forstyrre forælderrollerne og den generelle familieinteraktion (Fisher, Fagot and Leve, 1998).

Ovenstående viser altså, at stress medfører en lang række konsekvenser, som berører alle parametre indenfor den bio-psyko-sociale model, hvilket er med til at underbygge vigtigheden af stressforebyggelse. Til trods for forebyggende indsatser ses der en stigende prævalens af personer med stress, og der kan argumenteres for, at forebyggelsen udfordres af kompleksiteten omkring stress. Næste afsnit vil afdække denne problematik yderligere.

2.3 Forebyggelse af stress

Stress er et folkesundhedsproblem på højde med alkohol og fysisk inaktivitet, dog er der begrænset viden og evidens indenfor forebyggelse af stress (Nielsen *et al.*, 2007; Rod, 2011). Dette afsnit vil belyse, hvad forebyggelse er samt lovgivningen i relation hertil, og herunder fremhæve de nuværende stressforebyggende tiltag i forhold til, om de formår at rumme den ovenstående kompleksitet. Afslutningsvis vil forandringspotentiallet indenfor forebyggelsen af stress fremkomme.

Forebyggelse er overordnet defineret som politikker og tiltag, der har til formål at nedbringe forekomsten af funktionsbegrænsning, sygdom og tidlig død (Vallgård, Diderichsen and Jørgensen, 2014). Indenfor forebyggelsen er der den strukturelle og den individrettede forebyggelse. Den strukturelle forebyggelse omhandler strukturelle ændringer, der gør det nemmere for individet at træffe de sunde valg (Vallgård, Diderichsen and Jørgensen, 2014). Den individrettede forebyggelse har fokus på, at få den enkelte til at handle anderledes, hvilket for eksempel kan foregå gennem rådgivning (Vallgård, Diderichsen and Jørgensen, 2014).

Forebyggelse kan endvidere opdeles i primær, sekundær og tertiær forebyggelse, hvor primær forebyggelse er at forhindre sygdomme i at opstå, sekundær forebyggelse handler om, at forhindre sygdomme i at udvikle sig, og den tertiære forebyggelse ønsker at forhindre tilbagefald (Vallgård, Diderichsen and Jørgensen, 2014). I dette projekt er det ønskeligt, at forebyggelse af stress både er primær, sekundær og tertiær forebyggelse. Det skyldes, at evidens viser, at stress er et forstadium til lidelserne angst og depression (Grant *et al.*, 2004; Center for Forebyggelse, 2007; Nielsen and Kristensen, 2007; Borg *et al.*, 2010; Wang *et al.*, 2012). Dette henleder til primær forebyggelse, da det handler om at forhindre sygdomme som angst og depression i at opstå. Samtidig anses stress som værende en lidelse, som kræver behandling (Grant *et al.*, 2004; Center for Forebyggelse, 2007; Nielsen and Kristensen, 2007; Borg *et al.*, 2010; Wang *et al.*, 2012), derfor er det ligeledes sekundær forebyggelse, hvor det ønskes at forhindre stress lidelsen i at udvikle sig yderligere. Ligeledes ses det, at når et individ har haft stress, så er vedkommende mere udsat for at få det igen (Center for Forebyggelse 2007), hvilket medvirker til relevansen af tertiær forebyggelse. Hvordan forebyggelsen af stress udøves, samt på hvilket organisatorisk niveau er afhængig af lovgivningen på området, hvorfor næste afsnit vil omhandle dette.

2.3.1 Lovgivning

I forhold til at afdække stressforebyggelsen i Danmark danner sundhedsloven den overordnede ramme for forebyggelse af mental sundhed, hvor stressforebyggelsen falder under (Sundhedsstyrelsen, 2018). Ifølge § 1 i bekendtgørelsen af sundhedsloven har denne til formål at fremme befolkningens sundhed, samt at forebygge og behandle sygdom, lidelse og funktionsbegrænsning for den enkelte (Sundheds- og Ældreministeriet, 2016). Med kommunalreformen i 2007 overtog kommunerne hovedansvaret for den forebyggende og sundhedsfremmende indsats i forhold

til borgerne (Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2007). Det er derfor fastsat i bekendtgørelsen § 3, at kommunerne er ansvarlige for, at der tilbydes befolkningsrettede indsatser vedrørende forebyggelse og sundhedsfremme, samt de skal varetage behandling af den enkelte patient (Sundheds- og Ældreministeriet, 2016). Sundhedsstyrelsen har endvidere udarbejdet elleve forebyggelsespakker, som kommunerne kan anvende som retningslinjer (Beskæftigelsesministeriet, 2017). Forebyggelsespakkerne anses for at være et evidensbaseret værktøj, hvor der forefindes faglige anbefalinger, der skal bidrage til at prioritere og kvalitetsudvikle det kommunale forebyggelsesarbejde (Sundhedsstyrelsen, 2018). Af disse elleve forebyggelsespakker henvender én sig til mental sundhed, hvor forebyggelse af stress indgår, men den er dog ikke udarbejdet specifikt til forebyggelse af stress (Sundhedsstyrelsen, 2012). Det fremstår derfor, at ansvaret for forebyggelse af stress er uddelegeret til kommunerne, men der foreligger ingen fælles evidensbaseret retningslinjer, og kommunerne kan derfor selv tilrettelægge deres tiltag.

Tidligere fremkom det desuden, at arbejde er en magtfuld stressor (Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2014). Det fremgår af arbejdsmiljøloven, som er en rammelov, der indeholder krav til arbejdsmiljøet i Danmark, at det er arbejdsgiverens ansvar, hvis der er problemer i det psykiske arbejdsmiljø (Beskæftigelsesministeriet, 2017). Rammeloven suppleres endvidere med bekendtgørelser, der skal give bud på, hvorledes arbejdsmiljøloven opfyldes (Beskæftigelsesministeriet 2017). Arbejdstilsynet skal føre opsyn og rådgive virksomhederne, men loven har primært fokus på at forbedre arbejdstagernes sikkerhed og sundhed under arbejdet (Beskæftigelsesministeriet, 2017). Det fremkommer derfor, at der kun er fokus på arbejdet, som værende en stressor. I relation til projektets definition af stress, så rummer lovgivningen og forebyggelsen herved ikke den kompleksitet, der er forbundet med stress.

Stress opstår ikke kun i arbejdstiden, men opstår for eksempel også, hvis det enkelte individ føler sig truet eller oplever et tab af forskellig karakter, og ikke har ressourcer til at mestre situationen (Lazarus and Folkman, 1984). Dette underbygges af Folkesundhedsrapporten udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed, der udlægger, at forebyggelse af stress bør rettes mod nedsættelse af belastninger i både arbejdslivet og i befolkningens dagligdag (Kjøller, Juel and Kamper-Jørgensen, 2007). Som tidligere nævnt viser studier også, at spændingen mellem familieliv og arbejdsliv medvirker, at folk bliver stressede (Chandola *et al.*, 2004; Hämmig, Bauer and Bauer, 2009). Der kan derfor argumenteres for, at der skal være et bredere fokus indenfor forebyggelsen af stress, så det

formår at inkludere flere aspekter omkring det enkelte individ. Følgende afsnit vil belyse de nuværende indsatser indenfor stressforebyggelsen for herigennem at kunne fremanalysere forandringspotentialet.

2.3.2 Nuværende indsatser

Der findes et større udbud af stressforebyggende tiltag, dog er størstedelen af de udbudte tiltag baseret på erfaringer (Nielsen *et al.*, 2007; Rod, 2011). Det tyder derfor på, at der er et begrænset vidensniveau i forhold til forebyggelse af stress, grundet den stigende prævalens og manglende evidens for udformning af specifikke forebyggelsestiltag (Nielsen *et al.*, 2007; Rod, 2011). Nogle forebyggelsestiltag søger at give borgeren et større indblik i egen situation, og derved øge borgerens mestringsevne og herved chancen for et liv uden stress (Center for Forebyggelse, 2007). Nielsen *et al.* (2007) har udarbejdet en rapport omkring indsatser til stress og opdeler tiltag i større og mindre indsatser, hvor større indsatser blandt andet indebærer, at der skal være fokus på trivsel og forebyggelse af stress, som kan være rettet mod flere aktører. Mindre indsatser er oftest enkeltstående og korterevarende, dette kan for eksempel være workshops, foredrag, rådgivning (Nielsen *et al.*, 2007). Det ses, at størstedelen af de større stressforebyggende tiltag foregår på individ niveau, hvor det i mindre grad foregår på organisatorisk niveau (Nielsen *et al.*, 2007). Dette kan forringe chancerne for at forebygge de stressorer, der kommer fra omgivelserne og herunder den arbejdsrelaterede stress (Rod, 2011).

Hovedansvaret for den forebyggende indsats i forhold til borgerne er hos kommunerne (Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2007; Kamper-Jørgensen and Jensen, 2009), og projektet har derfor fokus på de kommunale stressforebyggende tiltag. De gængse karakteristika for opbygning af stressforebyggende tiltag i de danske kommuner er et forløb på 9-10 uger, hvor deltagerne mødes 1-3 timer en gang ugentligt (Kommune, 2017; Københavns Kommune, 2018; Vordingborg Kommune, 2018; Aalborg Kommune, 2018). Holdene består af 8-14 deltagere over 18 år, som har oplevet symptomer på stress i mindst en måned (Kommune, 2017; Københavns Kommune, 2018; Vordingborg Kommune, 2018; Aalborg Kommune, 2018). Aktiviteterne består primært af meditation og arbejde med selvet (Kommune, 2017; Københavns Kommune, 2018; Vordingborg Kommune, 2018; Aalborg Kommune, 2018). Nogle kommuner tilbyder yderligere individuelle samtaler med psykolog eller coach (Kommune, 2017; Københavns Kommune, 2018; Vordingborg Kommune, 2018; Aalborg Kommune, 2018). Det fremkommer at ovenstående tiltag har positive effekter for de bor-

gere, der deltager. Det for eksempel, at der i et af tiltagene er signifikant effekt i relation til selvopfattet stress (Center for mental sundhed, 2016). Det ses derfor, at tiltagene har en virkning, men grundet den stigende prævalens kan det tyde på, at det formår at rumme kompleksiteten.

Gennem dette arbejde med selvet kommer der fokus på stress lidelsen og derfor i mindre grad på det hele menneske, hvilket ifølge Antonovsky (2008) er essentielt for at kunne håndtere stressorer. Disse stressorer kommer som tidligere beskrevet fra alle niveauer herunder omgivelserne, og Engel (1977) argumenterer for, at sundhed og sygdom er en kombination mellem biologiske, psykologiske og sociale faktorer. Dette fokus har nogle kommuner påbegyndt, da der arbejdes med krop, psyke og sociale relationer (Københavns Kommune, 2018; Aalborg Kommune, 2018). I det ovenstående fremstår det herved som, at der i størstedelen af tiltagene er et patogenetisk fokus i forhold til at reducere stress ved at fokusere på individet og risikofaktorer. Med udgangspunkt i Antonovsky (2008) kan der argumenteres for, at der i højere grad skal være et salutogenetisk perspektiv, som defineres ved at have fokus på sundhedens opståen og udvikling, og herigennem understøtte individet i at opnå flere ressourcer til at mestre belastningerne i hverdagen. Dette tyder herved på, at et stressforebyggende tiltag i højere grad skulle udformes som et sundhedsfremmende tiltag. Det skyldes, at definitionen af salutogenese rummer det samme perspektiv som sundhedsfremme, eftersom sundhedsfremme ifølge Ottawa-charteret vil sige at være den proces, som hjælper mennesker til at være herre over og forbedre egen sundhedstilstand (Vallgård, Diderichsen and Jørgensen, 2014). Hvorledes mestring kan være et aspekt, som skal indtænkes i forebyggelsen af stress, bliver belyst i næste afsnit.

2.3.3 Mestring af stress

I problemanalysen fremkommer det, at stress kan blive udløst af mange forskellige stressorer, som kan komme fra alle niveauer (Lazarus, 2006; Antonovsky, 2008). Stress og mestring er gensidigt afhængige (Lazarus, 2006) og uagtet af, hvilken stressor der har været udfaldsgivende, så kræver det, at individet skal søge at mestre stress lidelsen. Individets mestringsevne er afhængig af individets ressourcer, og på baggrund af den antagelse udviklede Antonovsky (2008) begrebet *oplevelse af sammenhæng* (OAS). Begrebet dækker over individets evne til at finde en sammenhæng og mening i sin egen situation og herved håndtere stressorer, og er centralt indenfor den salutogenetiske tankegang (Antonovsky, 2008). I Lazarus' (2006) teori fremkommer det, at en øget mestring vil bevirke, at oplevelsen af stress reduceres. Antonovsky er inspireret af Lazarus' arbejde i forhold til

forståelsen af, at udfaldet af stressorer afhænger af individets ressourcer (Mittelmark and Bauer, 2017). Hvis individet endvidere formår at mestre sin situation, kan det ifølge Antonovsky (2008) være med til at øge vedkommendes ressourcer og herved gøre, at individet opnår erfaring til at klare fremtidige stressorer. I forhold til at opnå flere ressourcer og forbedre individets mestringsevne peger studier og teori på, at et salutogenetisk fokus kan medføre mindsket stress (Batt-Rawden and Tellnes, 2005; Antonovsky, 2008; Stigsdotter *et al.*, 2011; Jensen, Bonde and Hjelms, 2016; Mittelmark and Bauer, 2017). Hvorledes det kan indtænkes i et stressforebyggende tiltag analyseres i næste afsnit.

2.4 Forandringspotentialiet

I projektets paradoks fremkommer det, at der til trods for et stigende udbud af stressforebyggende tiltag ses en stigende prævalens af stress. Som tidligere nævnt tyder det på, at de nuværende tiltag har et patogenetisk fokus, og litteraturen viser, at aktiviteter, der har et mere salutogenetisk perspektiv, kan påvirke individets mestringsevne (Batt-Rawden and Tellnes, 2005; Stigsdotter *et al.*, 2011; Jensen, Bonde and Hjelms, 2016; Mittelmark and Bauer, 2017). Et systematisk review viser endvidere, at OAS specielt er relateret til mental sundhed (Eriksson and Lindström, 2006). Hvorledes et salutogenetisk perspektiv og herunder OAS kan anvendes indenfor sundhedsfremme afdækkes i The Handbook of Salutogenesis af Mittelmark *et al.* 2017, hvor også den danske forskning indenfor området belyses. Det fremkommer, at der i Danmark er gennemført studier med et salutogenetisk perspektiv, men at evidensen er sparsom og ukoordineret (Koushede and Krøger, 2017). Den internationale litteratur peger på interventioner, hvor blandt andet musikterapeuter har udviklet tiltag med inspiration fra den salutogenetiske tankegang, samt litteraturen henviser også til aktiviteter som kunst og natur (Vaandrager and Kennedy, 2017; Vaandrager, Koelen and Dieleman, 2017). Dette understøttes også af et norsk kvalitativt studie fra 2005, som bygger på interview, hvor deltagerne indgik i et program bestående af natur og kulturelle aktiviteter, og hvor formålet var at evaluere sundhed, herunder livskvalitet og funktion (Batt-Rawden and Tellnes, 2005). Forfatterne heraf påpeger selv, at interventionen er udviklet med inspiration fra den salutogenetiske tankegang (Batt-Rawden and Tellnes, 2005). At anvende kulturen indenfor sundhedsarbejdet er relativt nyt i Danmark, men andre sammenlignelige lande har arbejdet med det i en årrække, og evidensen viser, at kulturelle aktiviteter kan anvendes som en målrettet indsats til at styrke OAS (Jensen, Bonde and Hjelms, 2016).

I relation til stress ses det af den danske sundheds- og sygelighedsundersøgelse fra 2011, som undersøger sammenhængen mellem brugen af grønne områder og folkesundheden (Stigsdotter *et al.*, 2011), at jo længere afstand der er mellem borgeres hjem og grønne områder, desto højere stressniveau rapporteres der (Stigsdotter *et al.*, 2011). Heraf anbefales, at grønne områder har et sundhedsfremmende aspekt (Stigsdotter *et al.*, 2011). Endvidere fremgår det, at i England og Sverige har kunst- og kulturelle aktiviteter indgået som en del af deres praksis målrettet personer med mentale lidelser i flere år, og dette med gode resultater (Bungay and Clift, 2010; Holmgren, 2014). Et studie af Bungay & Clift (2010) påpeger dog, at de involverede mekanismer er usikre, og det vides ikke, hvilke aktiviteter der er af størst betydning. Et dansk review fra 2017 undersøger også sammenhængen mellem kultur og sundhed og inkluderer 179 internationale artikler (Jensen, 2017). Denne gennemgang af litteraturen viser også, at der er god evidens for at inddrage kulturelle aktiviteter i henhold til mange målgrupper, herunder i forebyggelsen af stress (Jensen, 2017). I Sverige er der udviklet et koncept, som hedder Kultur på Recept, som blandt andet henvender sig til stressramte (Region Skåne, 2011). Her inddrager de forskellige kulturelle aktiviteter, såsom sang, teater og litteraturlæsning (Region Skåne, 2011).

På baggrund af ovenstående fremkommer der herved flere indikatorer på, at den salutogenetiske tankegang kan indtænkes i de stressforebyggende tiltag ved inddragelse af kulturelle aktiviteter. Litteraturen viser dog ikke entydig evidens af, hvilke aktiviteter der er mest effektive i forhold til stress, og herved fremkommer der ikke et solidt vidensgrundlag for at tilrettelægge et forebyggelsestiltag. Dette projekt ønsker derfor at undersøge, hvordan der i forebyggelsen af stress kan inddrages kulturelle aktiviteter, og hvorledes der kan skabes grundlag for en forandring med henblik på at forebygge stress.

3. Afgrænsning

I problemanalysen er der fremanalyseret et paradoks, idet der ses et stigende udbud af stressforebyggende tiltag, og samtidig en stadig stigende prævalens af personer med stress. Det ses af Sundhedsprofilen fra 2017, at der siden 2013 er sket en stigning i den totale andel af folk, der oplever et højt stressniveau, og stress er derved et stigende folkesundhedsproblem. Stress medfører store samfundsmæssige konsekvenser, samt kan medføre konsekvenser for det enkelte individ både psykologisk, fysiologisk og socialt. Dette projekts omdrejningspunkt er derfor problemstillingen i forbindelse med forebyggelsen af stress.

Stress er endvidere en flertydig størrelse og anvendes i mange sammenhænge både af sundhedsprofessionelle og lægfolk til blandt andet at beskrive travlhed i hverdagen. Forståelsen af stress problematiseres yderligere ved, at det er individuelt, hvad der forårsager stress, samt mestring heraf afhænger af individets ressourcer. Dette projekt tager udgangspunkt i den psykologiske tradition, herunder at det er en individuel oplevelse, som afhænger af individets ressourcer. Desuden er fokus på den sundhedsskadelige stress, som forårsages af den langvarige stress eller af Lazarus' niveauer skade/tab eller trussel. Projektets forståelse af stress fremgår af Figur 1 i afsnit 2.1.1 *Stress som begreb*.

Der kan endvidere argumenteres for, at forebyggelsestiltagene har svært ved at rumme kompleksiteten forbundet med stress. Det fremgår, at de kommunale stressforebyggende tiltag har en patogene-tisk tilgang, da fokus er rettet mod stress og selvets arbejde hermed, dette med formålet om at identificere risiko og undgå forværring. Litteraturen peger dog på, at en anden tilgang indenfor forebyggelsen af stress kunne være at inddrage den salutogenetiske tankegang. I så fald vil der i stedet være fokus på sundhed for at opnå ressourcer til at mestre stressorer i hverdagen. Dette er en måde at indtænke det hele menneske, herunder den bio-psyko-sociale model. Det tyder endvidere på, at tiltag med inddragelse af kulturelle aktiviteter har dette fokus og kan være et aspekt, der i højere grad skal indtænkes i forebyggelsen af stress.

3.1 Formål

Dette projekt ønsker derfor at undersøge, hvilke muligheder og begrænsninger der er ved at inddrage kulturelle aktiviteter til forebyggelse af stress. Herunder afdække hvorledes kulturelle aktiviteter kan indgå i de kommunale stressforebyggende tiltag, og hvorvidt der kan skabes grundlag for en forandring med henblik på at forebygge stress igennem en øget mestringsevne hos personer med stress. På baggrund af ovenstående problematik formuleres projektets problemformulering i det nedenstående.

4. Problemformulering

Hvilke muligheder og begrænsninger ligger der i anvendelsen af kulturelle aktiviteter i et kommunalt stressforebyggende tiltag, og hvordan kan dette bidrage til forandring, således at borgere med stress formår at mestre deres situation, så de i højere grad bliver i stand til at opnå en tilstand af fysisk, mental og social velbefindende?

4.1 Forskningsspørgsmål 1

Hvordan oplever borgere med stress anvendelsen af kulturelle aktiviteter i forhold til at øge deres mestringsevne?

4.2 Forskningsspørgsmål 2

Hvilken evidens findes der ved anvendelse af kulturelle aktiviteter indenfor forebyggelse af stress?

5. Videnskabsteoretisk referenceramme

Dette projekt søger en dybere forståelse af et fænomen, og denne erkendelsesinteresse fremkommer i projektets problemformulering. På baggrund heraf tages der udgangspunkt i hermeneutikken, som præsenteres i det følgende.

5.1 Hermeneutik

Hermeneutikken stammer fra det græske sprog og betyder fortolkningslære (Juul, 2012).

Med hermeneutikken søges det at indfange den intentionalitet, som ligger bag og motiverer personer til at handle på en bestemt måde (Juul, 2012). Den centrale opgave bliver herved at udvikle en fortolkende forståelse af den mening, der ligger gemt i det enkelte individ, hvilket endvidere forudsætter kendskab til den historiske kontekst, som individet er en del af (Juul, 2012).

I forhold til projektets formål undersøges fænomenet mestring af stress. Den dybere forståelse af fænomenet skal ske i mødet med personer, som har stress, da det her er muligt at få indblik i deres livsverden. Der skal vises en åbenhed overfor det, som viser sig, samt der skal være en villighed til at lære af nye erfaringer. Dette kan siges at være den fænomenologiske side af hermeneutikken (Juul, 2012). Denne åbenhed efterstræbes således også i projektet, men fokus er på at opnå en dybere forståelse af fænomenet. Projektet tager endvidere afsæt i den filosofiske hermeneutik, som er kendetegnet ved en væren og indlevelse i den verden, der undersøges (Juul, 2012). Det vurderes, at den dybere forståelse for projektets problemstilling opnås ved en væren og indlevelse i en stressforebyggende kontekst.

Ifølge den filosofiske hermeneutik er ontologien menneskets væren i verden (Juul, 2012). Hermed er mennesket aldrig udenfor, men altid i en verden som bliver bestemmende for dets muligheder, og kravet er her, at fænomener undersøges i den naturlige kontekst, som de optræder i (Juul, 2012). Mennesker er ifølge Hans Georg Gadamer (Gadamer) indskrevet i en verden af betydninger, som implicit influerer i måden, hvorpå verden anskues (Juul, 2012). Mennesker har hver sin forforståelse, og erkendelsen opnås igennem fortolkning, individuelt og sammen med andre (Juul, 2012). Erkendelsen af den sociale verden er derfor en fortolkning, som altid er usikker og åben for diskussion (Juul, 2012). Den erkendelsesproces, der anvendes i projektet, er den hermeneutiske cirkel. Denne

hjælper til at vise den vekselvirkning, der foregår mellem forskeren og det fænomen, der undersøges (Juul, 2012). I Gadamer's tilgang er forståelse og forforståelse endvidere hinandens forudsætninger, og forskeren bliver en vigtig kilde til erkendelse (Juul, 2012). Den gensidige betingede forståelse forudsætter endvidere, at begge parter sætter sig ind i hinandens forståelser, også kaldet horisonter, for at opnå en ny forståelse (Juul, 2012). Igennem denne produktive proces kan der opnås en tredje horisont, denne kalder Gadamer for en "horisontsammensmeltning" (Juul, 2012).

I projektet søges den dybere forståelse ved deltagelse i den naturlige kontekst, herunder et stressforebyggende tiltag. Jævnfør Gadamer's forståelse skal begge parter sætte deres forforståelse i spil for at opnå en tredje horisont (Juul, 2012), men dette projekt ønsker en dybere forståelse for informanternes horisont, og der kan derfor argumenteres for, at der tages udgangspunkt i en mere forståelsesorienteret tilgang. Det bliver derfor i højere grad projektgruppen, der skal sætte deres forforståelse i spil for, at der kan skabes grundlag for en forandring. Projektgruppens forforståelse er til dels fremkommet på baggrund af problemanalysen, samt fælles dialoger om projektets problemstilling. Desuden anses den teoretiske referenceramme som en forforståelse, da den ligger til grund for analyserne og indgår derfor i projektets rammer. Derfor præsenteres projektets teoretiske referenceramme i næste afsnit.

6. Teoretisk referenceramme

Den teoretiske referenceramme, der vælges i dette projekt, vælges på baggrund af dens velegnethed til at undersøge, hvilke muligheder og begrænsninger der kan være forbundet med kulturelle aktiviteter, der har til formål at øge det enkelte individs mestringsevne. For at opnå en dybdegående analyse af empirien har dette projekt valgt at anvende to teoretikere. Dette er Aaron Antonovskys (Antonovsky) tilgang om salutogenese og herunder hans teori om *sense of coherence* på dansk *oplevelse af sammenhæng* (OAS), og Albert Banduras (Bandura) teori om *self-efficacy*, herunder hans fire kilder til styrkelse af *self-efficacy*. Nedenstående vil bidrage til en præsentation af teorierne samt argumentation for, hvorledes disse kan bidrage til projektets problemstilling. Sidst i afsnittet fremgår der en teorisyntese, hvor forskelle og ligheder mellem de valgte teorier præsenteres, herunder hvad de hver især kan bidrage med.

6.1 Aaron Antonovsky

I dette afsnit vil Antonovskys teori blive gennemgået. Dette skal give et indblik i hans teori, og hvad der inkluderes samt synliggøre projektets for forståelse. Denne teori skal bidrage til at opnå en dybere forståelse af, hvorledes personer med stress oplever stressorer, samt hvordan de kan understøttes i at opnå en øget OAS og derved bedre mestre egen situation.

Antonovsky anvender en salutogenetisk tilgang, som har fokus på sundhed modsat den patogene- tiske tilgang, som repræsenterer et fokus på sygdom (Antonovsky, 2008). Salutogenesen adskiller ikke sundhed og sygdom dikotomt, men ser dem som et kontinuum fra godt helbred til dårligt hel- bred, og den salutogenetiske tilgang består i at finde ud af, hvor på dette kontinuum den enkelte befinder sig (Antonovsky, 2008). Den salutogenetiske tilgang drejer sig derfor i højere grad om sundheds opståen og udvikling, og Antonovsky mener, at så længe individet er i live, så er individet i en eller anden forstand sund (Antonovsky, 2008). Endvidere mener han, at den salutogenetiske tilgang kan medføre en dybere forståelse for og viden om menneskers liv, hvilket er en forudsæt- ning for at være i den sunde ende af kontinuumet (Antonovsky, 2008). Denne tankegang ligger sig op af, hvordan kommunale tiltag indenfor stressforebyggelsen i højere grad kan anvende et saluto- genetisk fokus frem for et patogenetisk fokus. Dette understøttes endvidere af evidens, som viser, at den salutogenetiske tankegang anvendes i stressforebyggende forskning (Batt-Rawden and Tellnes, 2005; Stigsdotter *et al.*, 2011; Jensen, Bonde and Hjelms, 2016; Mittelmark and Bauer, 2017).

Ifølge Antonovsky (2008) vil der altid være stressorer i livet, og alle mennesker bliver udsat for disse. Det er individuelt, hvordan disse påvirker individet og derfor også, hvorledes disse mestres (Antonovsky, 2008). Hvis der opleves et fravær af generelle ressourcer kan belastninger udvikle sig til stressorer (Antonovsky, 2008). For at afhjælpe dette skal individets ressourcer øges, hvilket kan medvirke til en indre sammenhæng, medbestemmelse og en belastningsbalance hos den enkelte (Antonovsky, 2008). I nogle tilfælde bliver en stressor kronisk, hvis der er tale om en vedvarende eller tiltagende situation, eller en konstant oplevelse af utilstrækkelige ressourcer (Antonovsky, 2008). Stressorerne kan være med til at udvikle det enkelte individ, hvis individet formår at mestre dem. Der skal derfor sættes fokus på, hvorledes det er muligt at opnå ressourcer, således at stressorerne kan mestres (Antonovsky, 2008). På denne baggrund er begrebet OAS blevet udviklet, som er en teori om mestring (Antonovsky, 2008). OAS er individets evne til at finde sammenhæng i egen situation og derved håndtere stressorer (Antonovsky, 2008). Derfor vurderes Antonovskys teori om OAS også at være anvendelig i forståelsen af menneskers oplevelse og håndtering af stress. For at opnå en OAS er der ifølge Antonovsky (2008) tre elementære elementer, der skal opfyldes. Disse er; *begribelighed*, *håndterbarhed* og *meningsfuldhed* (Antonovsky, 2008).

Begribelighed omhandler individets forståelse og forudsigelighed i relation til indre og ydre stressorer, og hvordan disse kan passes ind i en sammenhæng (Antonovsky, 2008). Grundlaget for komponenten begribelighed er de erfaringer, der er ved den indre sammenhæng (Antonovsky, 2008). En person, der oplever en stærk begribelighed, forventer derfor, at fremtidige stimuli er forudsigelige eller, at de stimuli, der opleves som en overraskelse, kan passes ind i en sammenhæng og forklares (Antonovsky, 2008). Derfor kan et individ, som oplever en stærk begribelighed bedre mestre de stressorer, der opleves i tilværelsen.

Håndterbarhed relaterer sig til, om individets ressourcer stemmer overens med de krav, der stilles således, at denne bedst muligt kan mestre egen situation. Overstiger kravene de ressourcer, den enkelte har til rådighed, svækkes følelsen af *håndterbarhed* og resulterer i, at OAS forringes (Antonovsky, 2008). Grundlaget for denne komponent kan dermed siges at være en hensigtsmæssig belastningsbalance (Antonovsky, 2008). Ressourcerne til at håndtere indre og ydre stimuli behøver ikke nødvendigvis komme fra individet, men kan ligeledes opnås gennem en legitim anden for eksempel en ægtefælle, ven eller kollega. En stærk oplevelse af håndterbarhed kan bidrage til, at per-

sonen ikke føler sig som et offer for omstændighederne, og at livet dermed ikke har behandlet dem uretfærdigt (Antonovsky, 2008).

Den sidste komponent er *meningsfuldhed*, hvilket ses som værende et motivationselement (Antonovsky, 2008). Dette element bidrager til at skabe en mening for individet i forhold til, hvor-
når en udfordring er værd at engagere sig i (Antonovsky, 2008). Grundlaget for denne komponent er medbestemmelse (Antonovsky, 2008). Derfor kan det siges, at meningsfuldhed er med til at gøre livet forståeligt rent følelsesmæssigt, og herved hvilke problemer og krav den enkelte ser som værd at investere energi og engagement i. En person med en stærk oplevelse af meningsfuldhed vil derfor tage udfordringen op, samt har besluttet sig for at finde meningen hermed (Antonovsky, 2008). Disse tre komponenter skaber tilsammen OAS, og denne defineres ifølge Antonovsky (2008) således:

”Oplevelsen af sammenhæng er en global indstilling, der udtrykker den udstrækning, i hvilken man har en gennemgående, blivende, men også dynamisk følelse af tillid til, at de stimuli, der kommer fra ens indre og ydre miljø, er strukturerede, forudsigelige og forståelige; der står tilstrækkelige ressourcer til rådighed for en til at klare de krav, disse stimuli stiller; og disse krav er udfordringer, det er værd at engagere sig i.” (Antonovsky, 2008, s. 37)

Der kan derfor argumenteres for, at forebyggelsen af stress skal bidrage til at øge disse komponenter hos det enkelte individ, så vedkommende kan opnå OAS og dermed mestre sin situation. De tre komponenter og OAS vil indgå aktivt i analysen af den indsamlede empiri i forståelsen af personer med stress og herved belyse, hvorledes det er individuelt, hvordan stressorer opleves, begribes, håndteres, og hvorvidt det kan give mening for individet at investere ressourcer i stressorerne.

6.2 Albert Bandura

Udover Antonovskys teori om OAS vil Banduras teori om *Self-efficacy* anvendes, dette skal bidrage til at opnå en dybere forståelse for projektets fænomen. *Self-efficacy* omhandler troen på at kunne gennemføre konkrete handlinger med succes (Bandura, 1997). Hvis det enkelte individ ikke oplever troen på sig selv, kan vedkommende have svært ved at opnå troen på egne evner, hvilket vil påvirke motivationen for at udføre en given handling (Bandura, 1997). Det betyder, at ens tro på egne evner

har en betydning for, hvilke handlingsplaner individet vælger at forfølge (Bandura, 1997). Derudover har det også betydning for, hvor meget energi der lægges til grund for udførelsen af en given handling, og hvor længe individet vil fortsætte, når der opstår modstand (Bandura, 1997).

Bandura (1997) definerer *outcome*, som værende noget der opstår gennem handling. Dette kan ifølge Bandura (1997) være forestillingen om *outcome* og dens indvirkning, som er afgørende for, om individet er motiveret til at udføre en handling. Personer, der oplever en lav *self-efficacy*, giver hurtigere efter, hvis deres anstrengelser ikke belønnes i forhold til at indfri målet (Bandura, 1997). Gennemførelse af en handling er afhængig af personens *efficacy beliefs* og *outcome expectations*. Individets *efficacy beliefs* involverer troen på at kunne udføre en given handling, mens *outcome expectations* indbefatter, hvilken overbevisning individet har om et givent outcome (Bandura 1997). De mest optimale vilkår, for at opnå succes med at mestre egen situation og dermed stress oplevelsen, vil derfor afhænge af individets *efficacy beliefs* og *outcome expectations*.

I forlængelse heraf beskriver Bandura endvidere fire kilder til styrkelse af *self-efficacy*. Den første kilde er *enactive mastery experience*, som består af individets egne erfaringer i forhold til at kunne mestre en given handling, og denne kilde kan ses som en indikator for egne kompetencer (Bandura, 1997). *Enactive mastery experience* er den mest indflydelsesrige i forhold til opfattelsen af egen *self-efficacy*, fordi den giver den enkelte et bevis for, hvad denne er i stand til at opnå, og hvad der skal gøres for at opnå succes (Bandura, 1997). Derfor hjælper denne kilde til at styrke troen på egne kompetencer. Ressourcestærke personer, der oplever modgang, oplever ofte at blive styrket i deres *self-efficacy*, hvorimod personer med få ressourcer har tendens til at blive svækket i deres tro, når der opleves modgang (Bandura, 1997). Komplekse handlinger organiseres og kontrolleres ifølge Bandura (1997) af kognitive og andre selvregulerende kompetencer, hvilket bevirker, at det erfaringsmæssige grundlag har indflydelse på, hvordan en handling håndteres.

Den anden kilde til styrkelse af *self-efficacy* er *vicarious experience*, som er andres erfaringer (Bandura, 1997). Disse erfaringer kan hjælpe en person til at finde troen på egne kompetencer gennem sammenligning med andres erfaringer og resultater (Bandura, 1997). At anvende andres erfaringer kan bidrage til en indsigt i egne personlige kompetencer, hvilket udmønter sig i en styrket evne til at kunne vurdere disse kompetencer ved forskellige aktiviteter (Bandura, 1997). Personen, der sammenlignes med, er ofte en person, der ligner en selv. Her menes blandt andet ligheder i for-

hold til alder, køn, uddannelse, socioøkonomisk status og race (Bandura, 1997). Denne sammenlignelighed kan bevirke, at den anden persons nederlag eller succes virker mere overbevisende, hvilket kan skabe god effekt eller afholde den enkelte fra at handle (Bandura, 1997). En længerevarende sammenligning synes derudover at have større effekt end en kortvarig (Bandura, 1997).

Den tredje kilde betegner Bandura (1997) som *verbal persuasion*, der bekræfter individet i sine personlige kompetencer. Denne opmuntring sker ved, at andre fortæller den enkelte, at en given handling er mulig at gennemføre. Situationen afhænger dog af, om individet, der verbalt opmuntrer, udstråler troværdighed, ekspertise og er en, som modtageren har tillid til (Bandura, 1997). Denne kilde er dog begrænset, eftersom det er sværere at overbevise nogen om, at de er kompetente, hvis de ikke selv har en erfaring med handlingen (Bandura, 1997).

Den fjerde og sidste kilde er *physiological and affective states*. Disse tilstande kan hjælpe til at danne et grundlag for individets vurdering af egne kompetencer, styrke og sårbarhed overfor nederlag (Bandura, 1997). Belastende situationer fremkalder en følelsesmæssig reaktion, som kan medvirke til, at den enkelte ikke gennemfører en handling eller slet ikke begynder, fordi denne ikke oplever troen på at kunne opnå succes. Hvis dette skal overvindes kræver det dermed, at individet lærer at håndtere situationer, der kan føles afskrækkende. Hermed kræves det, at vedkommende er bekendt med egen usikkerhed (Bandura, 1997). Usikkerhed på egne evner kan ifølge Bandura (1997) fremkalde en undvigende adfærd, hvilket kan medføre, at individet kommer ind i en negativ cirkel og dermed svække troen på sig selv (Bandura, 1997).

De fire kilder til styrkelse af *self-efficacy* kan hjælpe individet med at tro på egne evner og vil dermed understøtte, at individet kan mestre egen situation (Bandura, 1997). Læring sker oftest i modgang, her søger individet at ændre en negativ oplevelse til succes, og denne proces afhænger dog af personens kompetencer og troen på egne evner (Bandura, 1997). Derfor kan det siges, at den enkeltes tro på egne evner samt kompetencer er relevante at styrke. I relation til projektet vil en styrkelse af *self-efficacy* medføre en mindsket oplevelse af stress, da det enkelte individ vil opleve større tro på egne evner og udføre handlinger, som vil medføre øgede ressourcer og herved øge evnen til mestring.

6.3 Teorisyntese

Dette afsnit fremkommer med en teorisyntese i forhold til, hvorledes de ovenstående begreber kan supplere hinanden. Begreber fra både Antonovsky og Bandura vil indgå i projektets analyse, dette gøres for at opnå en dybere forståelse af fænomenet mestring af stress. Eftersom at disse teorier til dels ligner hinanden, og begge befinder sig indenfor det psykosociale felt, vil der derfor blive sat fokus på, hvad disse teorier kan bidrage med hver især, og hvordan de kan supplere hinanden. Det antages at ved at inddrage dem begge, vil det være muligt at opnå en dybere forståelse for mestring af stress.

Teorierne har det tilfælles, at de begge bidrager til at skabe en forståelse for, hvordan det enkelte individ kan eller ikke kan mestre egen situation, og hvordan individet kan opleve daglige problem udfordringer eller stressorer. Antonovsky er valgt på baggrund af hans velegnethed i forhold til stress. Han kobler sin teori med stress og den anvendes allerede indenfor stressforskning (Mittelmark and Bauer, 2017). Til trods for at teorien vurderes relevant i forhold til at belyse stress, så vurderes det dog også, at den kan virke overordnet, da der ikke er en konkret tilgang til, hvordan de tre komponenter til OAS kan øges. Det vurderes, at Banduras teori kan bidrage til dette, da han fremkommer med mere konkrete eksempler på, hvordan individet kan øge sine ressourcer samt mestre udfordringer. Her har han fire kilder til opnåelse *self-efficacy* (Bandura, 1997), og disse fire kilder skal hjælpe til at skabe dybde i analysen.

Det konstateres, at Antonovskys begreb *meningsfuldhed* er et motivationselement, som ikke kan genfindes hos Bandura, som endvidere ses som værende et essentielt element for, at personer med stress vil indgå i et forebyggelsestiltag. Hvis motivationen udebliver, er der ingen mening med at deltage. Banduras fire kilder til *self-efficacy* er ressourcer, individet kan trække på i forhold til troen på sig selv og udførelse af en specifik handling. Dette kan sættes i relation til Antonovskys begreb *håndterbarhed*, som også omhandler individets ressourcer i forhold til at kunne mestre en given situation. Det konstateres dog, at Antonovskys forståelse ikke er så konkret som Banduras, da Bandura kommer med bud på, hvordan individet kan øge sine ressourcer og herunder motivationen. Det viser dermed en mere kompleks måde på, hvordan *håndterbarhed* kan opnås. Banduras teori belyser endvidere aspektet omkring sociale relationer i højere grad end Antonovsky, da det indgår i kilderne *vicarious experience* og *verbal persuasion*. Antonovsky inddrager sociale relationer i begrebet *håndterbarhed* som værende en måde, hvorpå individet kan opnå flere ressourcer, men uddyber

ikke, hvordan dette kan gøres. Derfor kan Banduras kilder uddybe begrebet *håndterbarhed* og indbefatter herved, hvilken betydning sociale processer kan have i relation til forebyggelse af stress.

Selvom ovenstående illustrerer, at Bandura bidrager med en dybere forståelse af nogle af Antonovskys begreber, så vurderes det dog, at Banduras teori ikke kan stå alene i dette projekt. Det skyldes, at den ikke henvender sig specifikt til stress og ikke indbefatter begrebet *meningsfuldhed* i tilstrækkelig grad. Derudover viser litteraturen i projektets problemanalyse også, at inddragelse af kulturelle aktiviteter, som i højere grad har et salutogenetisk fokus, med fordel kan anvendes indenfor stressforebyggelsen.

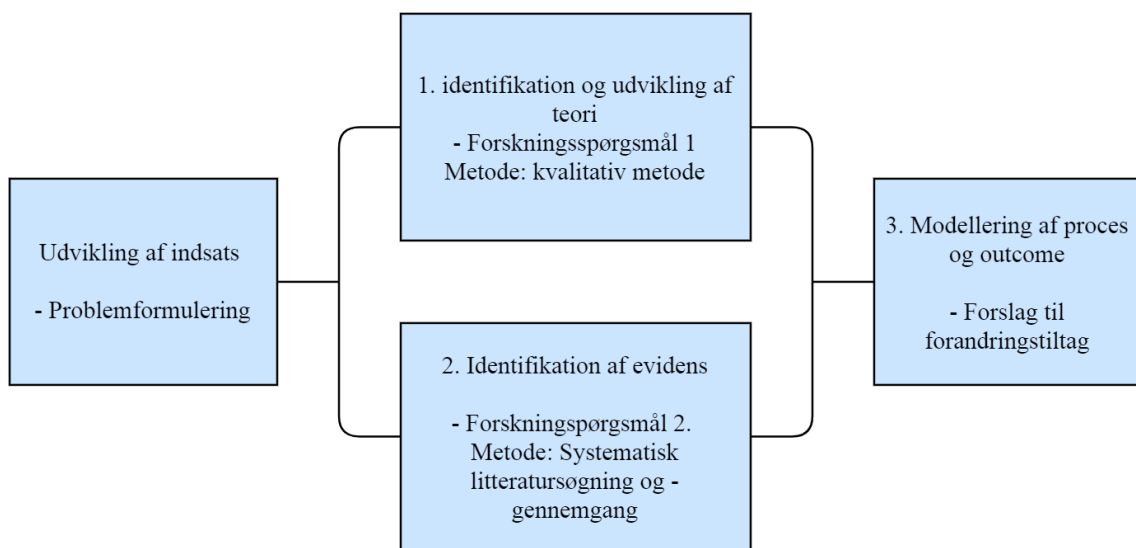
På baggrund af ovenstående er Antonovskys teori om OAS valgt som den grundlæggende teori i projektet. Bandura og hans teori om *self-efficacy* skal hjælpe til at få en dybere forståelse af fænomenet, herunder en forståelse for, hvordan OAS kan skabes. Det vurderes dermed, at en kombination af teorierne kan give den mest dybdegående analyse af projektets empiri.

7. Rammer for forandringstiltaget

I problemanalysen blev det fremanalyseret, at der findes tilgange indenfor stressforebyggelsen, som har et salutogenetisk fokus. I den forbindelse blev der fremhævet en ny tilgang, der baserer sig på kultur. Formålet er at undersøge, hvilke muligheder og begrænsninger der kan være forbundet med at anvende dette fokus i relation til stress, og hvorledes dette kan være med til at skabe grundlag for en forandring af de kommunale stressforebyggende tiltag. Medical Research Council guidelines (MRC) anvendes som en ramme for projektet, og har til hensigt at understøtte undersøgelsen således, at der vælges passende metoder i forhold til udvikling, evaluering og implementering af komplekse interventioner (Craig *et al.*, 2008). Hermed anvendes MRC for at sikre, at de valgte metoder kan belyse projektets problemstilling og den kompleksitet, som der er i relation til stress.

7.1 Medical Research Council guidelines

MRC er opstillet som en systematisk og cirkulær model, der består af fire faser; 1. Udvikling, 2. Pilottestning/anvendelighed, 3. Evaluering og 4. Implementering (Craig *et al.*, 2008). Eftersom dette projekt ønsker at forandre den eksisterende tilgang indenfor forebyggelse af stress, vurderes det, at dette projekt befinder sig i udviklingsfasen jævnfør MRCs fire faser. I projektet tages der derfor udgangspunkt i anbefalingerne til denne fase. Ud fra MRC består udviklingsdelen af 1. Identifikation af evidens, 2. Identifikation og udvikling af teori og 3. Modellering af proces og outcome (Craig *et al.*, 2008). For at synliggøre hvordan disse elementer fra MRC vil indgå i dette projekt, er der udarbejdet en illustration heraf, som ses i nedenstående Figur 2.



Figur 2: Med inspiration fra Craig et al. 2008 - Oversigt over projektets anvendelse af MRC fase 1.

MRC anbefaler først at afdække den eksisterende evidens, men grundet projektets opbygning fremkom der evidens i problemanalysen, som kunne belyse problemstillingen. Projektgruppen vælger derfor at bytte rundt på trinene, og starter i stedet med identifikation og udvikling af teori i relation til empiriindsamlingen. Det forventes, at den kvalitative empiri kan tilføje nogle aspekter, som skal inddrages i litteratursøgningen eller ved gennemgang af den fundne litteratur. Derfor foretages der først en identifikation og udvikling af teori.

I relation til identifikation og udvikling af teori kan eksisterende teori understøtte den viden, der er på området, og herved danne en bedre teoretisk forståelse for den ønskede forandringsproces (Craig et al., 2008). Denne proces kan endvidere suppleres med empiriske undersøgelser (Craig et al., 2008). Ved udarbejdelse af den empiriske vil projektets teoretiske referenceramme blive anvendt, da denne kan understøtte den evidens, der fremkom i problemanalysen. Derfor er teorien, som tidligere nævnt, også en del af projektgruppens forforståelse, som skal understøtte samt indgå i analysen af den kvalitative empiri.

Dernæst ønskes det at afdække den eksisterende evidens, herunder finde relevante artikler, hvilket optimalt set gøres med udgangspunkt i et systematisk review (Craig et al., 2008). For at afdække dette projekts problemstilling gennemføres der derfor en systematisk litteratursøgning, herunder en gennemgang og vurdering af litteraturen. Herved vil det også være muligt at inddrage projektets

forståelse af stress, som fremkom i problemanalysen, samt tage udgangspunkt i projektets case og herved finde tiltag, som har fokus på kulturelle aktiviteter.

Ovenstående elementer skal danne grundlag for den tredje fase i udviklingsdelen, der omhandler modellering af proces og outcome (Craig *et al.*, 2008). Dette udgør projektets del 2, hvori anbefalinger til forandring af et stressforebyggende tiltag vil fremkomme. Næste afsnit vil præsentere projektets case, som er konteksten, hvor indsamling af den kvalitative empiri vil foregå.

8. Case - Kulturvitaminer

En case kan bidrage med en dybdegående forståelse (Ramian, 2012) og for at opnå en besvarelse af dette projekts problemformulering, tages der derfor udgangspunkt i en konkret case. I nedenstående vil den konkrete case blive beskrevet, dette gøres for at skabe transparens i forhold til, hvad der tages udgangspunkt i. Der er etableret et samarbejde med Aalborg Kommune omkring tiltaget Kulturvitaminer, hvilket er et konkret eksempel på inddragelse af kulturelle aktiviteter i et stressforebyggende tiltag, og som kan være med til at belyse projektets problemstilling.

I projektet er der ikke tale om et helt casestudie, da der i et sådant tilfælde skulle afdækkes viden omkring en hel case (Ramian, 2012). Ifølge den danske psykolog Knud Ramian (2012) genereres der meget data i forbindelse med et casestudie, hvilket er tidskrævende i forhold til analysen. På trods af projektgruppens ønske om at gennemføre et casestudie, vurderes det, at det ikke er muligt i dette projekt grundet en relativ kort tidshorisont, samt begrænsede ressourcer. Begrundelsen for at dette projekt ikke anses for at være et helt casestudie er, at et casestudie søger at belyse hele casen fra flere perspektiver (Ramian, 2012). I dette projekt vil casen kun blive belyst fra Kulturkoordinatorens og deltagernes perspektiv, og dermed er der en mangel i forhold til at inddrage andre perspektiver i forhold til Kulturvitaminer. Derfor anvendes case metoden som inspiration til opbygning af dette projekts kvalitative metoder, men anses ikke som værende det omsluttende design. Der anvendes dataindsamlingsmetoder fra casestudiet, herunder observation og interview, hvorved der foretages en triangulering i dataindsamlingsmetoderne. Ved triangulering anvendes flere datakilder til at undersøge det samme fænomen, da det ofte vil være usikkert kun at benytte én datakilde (Ramian, 2012). I næste afsnit vil selve tiltaget Kulturvitaminer blive beskrevet yderligere.

8.1 Konceptet

Kulturvitaminer er et kommunalt tilbud til borgere med stress, angst eller depression, som er langtidssygemeldte (Center for Mental Sundhed, 2018). Tiltaget er en del af satspuljeprojektet 'Kultur på recept', der forløber fra 2016 til udgangen af 2019 i fire kommuner på landsplan (Sundhedsstyrelsen, 2016). Formålet med satspuljeprojektet er at undersøge, hvordan kulturelle aktiviteter kan anvendes i forebyggelsen af stress, angst eller depression (Sundhedsstyrelsen, 2016).

Baggrund for satspuljeprojektet tager udgangspunkt i erfaringer fra Region Skåne (Sundhedsstyrelsen 2016).

Kulturvitaminer har på baggrund af satspuljen til formål at bringe borgeren tilbage på arbejdsmarkedet, give fornyet energi, selvtillid samt styrke deltagernes mestringsevne (Center for Mental Sundhed, 2018). Endvidere kommer borgerne til at indgå i nye sociale fællesskaber og får styrket deres evne i at indgå i en social relation (Center for Mental Sundhed, 2018). Kurset forløber over ti uger med tre ugentlige mødegange, og har en varighed af to til tre timer pr. kursusgang (Bilag 1). På hver kursusgang vil der være en Kulturguide, som er tilknyttet den specifikke aktivitet og skal varetage aktiviteten (Center for Mental Sundhed, 2018). Der opstartes nye hold hver fjerde uge, og der er plads til ti borgere på hvert hold, men holdet kan også opstartes med færre (Bilag 1). Borgere visiteres til tilbuddet gennem Aalborg Kommunes jobcenter (Center for Mental Sundhed, 2018).

Der har endvidere været cirka 100 deltagere igennem forløbet efter en forløbsperiode på fire måneder (Center for Mental Sundhed, 2018). Deltagerkarakteristika ses at være personer fra 35-55 år, cirka 80 % af dem er kvinder, og det er primært borgere, som er bosiddende i Aalborg (Bilag 1).

8.1.1 Aktiviteter

Kurset består af flere kulturelle aktiviteter. Det består blandt andet af tre kursusgange med en musikterapeut fra Aalborg Universitet, hvorved der sættes fokus på at udnytte den gavnlige effekt af musikterapi ved mentale lidelser (Center for Mental Sundhed, 2018). For at understøtte musikterapien lægges der også vægt på borgernes færdigheder i forhold til at lytte til musik (Center for Mental Sundhed, 2018). Hertil består Kulturvitaminer af to kursusgange med Aalborg symfoniorkester, hvor deltagerne bliver introduceret til musikken og får mulighed for høre en koncert. Før koncerten vil værket, musikken omhandler, blive drøftet på Aalborg Bibliotek (Center for Mental Sundhed, 2018). Dermed opleves musikken på flere måder, og formålet er, at deltagerne udvikler deres evner i forhold til at lytte til musik. Endvidere anvendes musikken i tiltaget ved brug af fællessang. Dette foregår i Den Rytmiske i Nordkraft, hvilket er et sted, der inspirerer til et aktivt skabende musikmiljø for mennesker i alle aldre (Nordkraft, 2018). Fællessangen inkluderes med henblik på at forbedre kroppens iltoptag samt øge lysten til at være aktiv (Center for Mental Sundhed, 2018). Udover forskellige anvendelser af musik på kursusgangene, så introduceres deltagerne yderligere for appen Musikstjernen (Center for Mental Sundhed, 2018). Deltagerne har mulighed for at

tage den med hjem og anvende musikken i hjemmet, så længe de deltager i Kulturvitaminer (Center for Mental Sundhed, 2018). Efter deltagelsen er det ikke muligt at få tilgang til Musikstjernen, da den er på en ipad, som deltagerne låner med hjem i forløbet (Bilag 1).

Udover de forskellige musikaktiviteter består Kulturvitaminer af otte kursusgange med guidet fælleslæsning på Aalborg bibliotek. Fælleslæsningen efterfølges af en snak i plenum omkring den oplæste tekst. De valgte tekster indeholder temaer, der udgør svære problemstillinger, og hvor emnerne frit kan diskuteres i et mere anonymt fællesskab (Center for Mental Sundhed, 2018).

Derudover er der inkluderet tre kursusgange med introduktion til Aalborg områdets historie og slægtsforskning. Deltagerne bliver introduceret til slægtsforskning, hvor der er mulighed for at inddrage egen slægtsforskning. Dette gøres med henblik på at skabe en bedre forståelse af tilhørsforhold (Center for Mental Sundhed, 2018).

Kunst, teater og naturaktiviteter inkluderes endvidere i kurset. Herunder består to af kursusgangene af en tur på Kunsten, herunder en workshop, hvor deltagerne selv skal prøve at arbejde med kunst i museets værksted og en guidet tur på museet (Center for Mental Sundhed, 2018). Kunsten er et moderne kunstmuseum og et oplevelseshus, der bidrager med inspiration til kunst og kreativitet (Kunsten, 2018). Deltagerne skal derudover på Aalborg teater, hvilket udgør to kursusgange. Her får de indblik i skuespil og mulighed for at snakke med en skuespiller omkring, hvordan skuespillere bruger kroppen ved hjælp af udtryk, signaler og kropssprog (Center for Mental Sundhed, 2018). Sidste aktivitet består i en naturaktivitet sammen med Aalborg kommunes naturvejleder (Center for Mental Sundhed, 2018). Her tager holdene til henholdsvis Egholm eller Østerådalen, hvor de oplever og introduceres til, hvilken virkning naturen kan have på kroppen (Bilag 1).

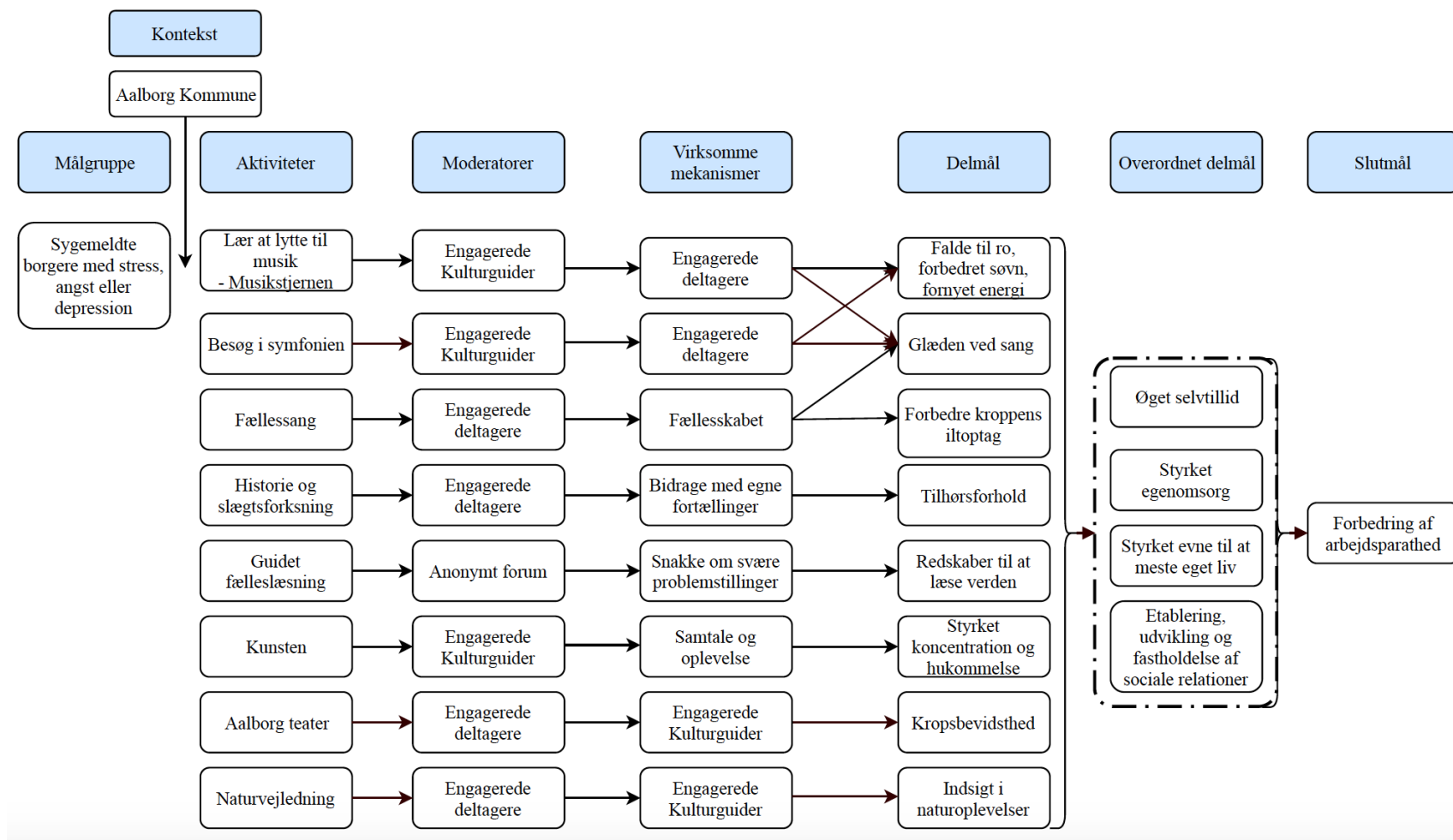
Der tages udgangspunkt i ovenstående case for at skabe et grundlag for en forandring af stressforebyggende tiltag. Projektet har valgt at anvende MRC som ramme og i relation hertil, anvendes der en programteori for at fremhæve de interagerende elementer, og for herigennem at kunne fremanalysere, hvilke begrænsninger og muligheder Kulturvitaminer har. I næste afsnit fremkommer der derfor en programteori for Kulturvitaminer.

8.2 Programteori

En programteori giver indblik og detaljeret viden om, hvad der virker for hvem, hvordan og under hvilke omstændigheder (Hansen, Dahl and Bredgaard, 2011). Det er oprindeligt et redskab under virkningsevaluering, som søger at forklare og forstå, hvad der fremstår som virksomt (Hansen, Dahl and Bredgaard, 2011). I dette projekt anvendes programteorien dog ikke som evaluering, men anvendes til at visualisere, hvilke elementer i Kulturvitaminer der synes virksomt, for på den måde at tydeliggøre mulige forandringspotentialer. I dette tilfælde om aktiviteterne i Kulturvitaminer formår at øge deltagernes mestringssevne, således at de kan håndtere deres situation. Desuden kan programteorien være medvirkende til at skabe et visuelt overblik over indholdet af tiltaget (Hansen, Dahl and Bredgaard, 2011).

Herunder fremgår den opstillede programteori for Kulturvitaminer i Figur 3. Den er opbygget med inspiration fra 'Håndbog i virkningsevaluering', som er udarbejdet af Forskningscenter for evaluering (Hansen, Dahl and Bredgaard, 2011). Programteorien i dette projekt tager udgangspunkt i Kulturvitaminer i konteksten Aalborg Kommune, og herunder er målgruppen borgere med stress, angst eller depression (Center for Mental Sundhed, 2018). Aktiviteterne er som beskrevet under afsnit 8.1.1 *Aktiviteter*. I programteorien er 'Musikstjernen' dog slået sammen med 'Lær at lytte til musik', da det vurderes, at disse aktiviteter begge er en del af det at 'lære at lytte til musik'. Endvidere indgår der virksomme mekanismer og moderater i programteorien. En virksom mekanisme er, hvad der forventes at virke i indsatsen, og det der forbinder indsats med resultaterne. En moderator er de betingelser, der skal være tilstede for, at de virksomme mekanismer træder i kraft (Hansen, Dahl and Bredgaard, 2011). Det er vurderet, at de virksomme mekanismer er både 'engagerede deltagere' og 'engagerede Kulturguidere', da begges engagement tyder på at have en virkning på, at deltagerne opnår de opstillede delmål. Disse er ligeledes opstillet som moderater, der kan dog argumenteres for, at 'engagerede deltagere' er en gennemgående moderator. Det skyldes, at læring ikke kan opstå uden engagement (Illeris, 2006). Engagementet fra de involverede parter ses derfor, som værende en forudsætning for, at læring finder sted. Derudover er de virksomme mekanismer; Fællesskabet, bidrage med egne fortællinger, snakke om svære problemstillinger, samtale og oplevelse. Disse er alle elementer, der ud fra aktiviteterne på Kulturvitaminer vurderes at være effektive for, at deltagerne opnår delmål og slutmål. For at de virksomme mekanismer har den tiltænkte effekt, skal moderater være til stede (Hansen, Dahl and Bredgaard, 2011). Udover de tidligere nævnte moderater er 'et anonymt forum' en moderator for 'Guidet fælleslæsning', da det er nødvendigt, at der er et

anonymt forum for at kunne 'snakke om svære problemstillinger'. I Kulturvitaminer er der en række specifikke delmål og nogle overordnede delmål, som skal føre til slutmålet, at deltagerne opnår en 'forbedring af arbejdsparatheden'. De specifikke delmål er, hvad deltagerne opnår ved de enkelte aktiviteter, hvor de overordnede delmål er dækkende for alle aktiviteter.



Figur 3: Programteori for Kulturvitaminer

For at belyse ovenstående case tages der udgangspunkt i udvalgte dataindsamlingsmetoder, som skal medvirke til at undersøge, hvilke elementer i programteorien der medvirker til at opnå slutmålet.

9. Dataindsamlingsmetoder

I dette projekt anvendes der tre dataindsamlingsmetoder; deltagende observation, individuelle interviews og en systematisk litteratursøgning. Dataindsamlingsmetoderne har til formål at producere data til besvarelse af projektets forskningsspørgsmål og samlet skal de besvare projektets problemformulering. De deltagende observationer skal bidrage med indsigt i casen, og ved de individuelle interviews spørges der ind til informanternes oplevelse af Kulturvitaminer og tiltagets betydning for mestring af stress. Ud fra casen opbygges den systematiske litteratursøgning, som skal bidrage med viden, der kan belyse projektets problemstilling. I det nedenstående vil de metodiske overvejelser i forhold til dataindsamlingsmetoderne fremkomme.

9.1 Observation

I nedenstående afsnit argumenteres for de metodiske valg i forhold til dette projekts observationer. Her præsenteres en begrundelse for anvendelse af deltagende observationer, adgangen til det ønskede felt samt den metode, der ligger til grund for observationerne. Observationerne vil yderligere være en indgangsvinkel til de kvalitative interviews og herved bidrage med inspiration til interviewguiden. Denne metode findes endvidere relevant ud fra projektets erkendelsesinteresse, hvor der ønskes en dybere forståelse af fænomenet, og hvor erkendelsen skal ske i mødet med personer, som har stress.

Ifølge professor Hanne Kathrine Krogstrup (Krogstrup) og lektor Søren Kristiansen (Kristiansen) (1999) gennemgås en række faser ved observationsarbejdet. Herunder afklaring af målet med undersøgelsen, afklaring af målgruppe, få adgang til feltet, etablere et forhold til feltet, observere og notere og analysere data (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Faserne skal dog ikke anskues som en lineær og fremadskridende proces, da virkeligheden er meget mere kompleks, hvor der foregår interaktion mellem forsker og felt (Kristiansen and Krogstrup, 1999). I det følgende vil der derfor være metodiske overvejelser gjort forud for observationerne med forbehold for, at disse ikke forløber i en lineær proces.

9.1.1 Adgang til feltet

Observationerne tager udgangspunkt i aktiviteter, som indgår i Kulturvitaminer, hvor interaktionen mellem de deltagende aktører: deltagerne, Kulturkoordinatoren og Kulturguiden observeres. Dette gøres med henblik på at indfange en viden omkring aktiviteterne, samt hvordan de sociale processer finder sted på Kulturvitaminer. Kontakten er skabt gennem Kulturkoordinatoren på Kulturvitaminer, som her agerer gatekeeper. En gatekeeper er en kontaktperson, der har autoritet til at tillade eller nægte adgang til miljøet (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Derudover er det ifølge Krogstrup og Kristiansen (1999) en fordel at snakke med gatekeeperen inden observationen for at opnå en vellykket kontakt (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Dette er foretaget i projektet ved en indledende samtale med Kulturkoordinatoren, denne samtale vil endvidere blive inddraget i den kvalitative analyse, da det vurderes, at denne samtale kan bidrage med nyttig viden. Notaterne til denne samtale findes i Bilag 1. Gatekeeperen har adspurgt deltagerne på forskellige hold, hvorvidt de vil tillade observation under en aktivitet. Der blev givet accept til, at projektgruppen kunne deltage i to forskellige aktiviteter, herunder guidet fælles læsning og fællessang, som er beskrevet under afsnit 8.1.1 *Aktiviteter*. Projektgruppen har ønsket at deltage i aktiviteterne på samme hold, da observationerne bidrager til sociale interaktioner mellem deltagerne (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Derfor findes det relevant, at der tages udgangspunkt i de samme deltagere for herved at få indblik i deres interaktioner i forskellige kontekster. Aktiviteterne er begge af to timers varighed og foregår i Aalborg. Grundet aktiviteterernes varighed, vil observationerne være af korterevarende karakter. Observationerne bliver udført på det samme hold over to forskellige dage i uge 15 - 2018.

9.1.2 Deltagende observation

For at få adgang til feltet er der et krav fra Kulturkoordinatoren om, at det kun er muligt at deltage i form af deltagende observation (Bilag 1). Deltagende observationer er, hvor forskerne aktivt deltager i aktiviteterne (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Dette gøres med henblik på at opretholde så naturlige omgivelser som muligt, og dermed observere et mindst muligt uspoleret miljø (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Deltagende observationer kan anvendes, når formålet er at indsamle data samt udforske sociale fænomener, som der er lidt viden om (Launsø, Rieper and Olsen, 2011). Herved opnås der adgang til de dynamikker og kræfter, der udspiller sig i sociale kontekster (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Ved de deltagende observationer vil der ligeledes være en åben tilgang, således at deltagerne ved, at de bliver observeret. Den åbne tilgang skal blandt andet være med at skabe et tillidsforhold til deltagerne (Launsø, Rieper and Olsen, 2011). Observationerne skal

ideelt set være med til at producere data om, hvordan et fænomen som mestring af stress kan forekomme. De deltagende observationer skal endvidere bidrage til en forståelse for de rammer og aktiviteter, som deltagerne tager del i, herunder de processer der er på spil, og deltagernes arbejde med at få styrket egen mestringsevne. Fremadrettet anvendes observationer som synonym for deltagende observationer.

9.1.3 Forskerens rolle

Som tidligere nævnt er ønsket at observere et uspoleret miljø (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Observatørens tilstedeværelse under aktiviteten kan dog have indflydelse på deltagerne (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Det vurderes, at det ikke kan undgås i dette projekt, da der er valgt en åben tilgang, og deltagerne kan ikke undgå at bemærke projektgruppens tilstedeværelse. Relationen mellem deltagerne og observatørerne er ydermere af afgørende betydning for kvaliteten af empirien, da denne kontakt er afgørende for at kunne opnå indsigt og forståelse for det enkelte individ og de sociale processer, som finder sted på holdet (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Det forventes, at deltagerne vil forsøge at placere observatøren indenfor egen erfaringshorisont. Der er derfor risiko for, at deltagerne ser observatøren i rollen som ekspert og vil herved tillægge bestemte forventninger til observatørens tilstedeværelse (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Dog vil deltagerne formentlig være mere optaget af observatørens personlige egenskaber, hvorfor det er vigtigt, hvordan observatøren fremstår (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Dette er indtænkt igennem overvejelser omkring beklædning samt fremtoning under observationerne. Observatørens rolle og opførsel varierer dog fra kontekst til kontekst (Kristiansen and Krogstrup, 1999). I dette projekt vil projektgruppens rolle være af deltagende karakter, men der søges samtidig en neutral tilgang, hvor deltagernes ageren ikke påvirkes af projektgruppen.

Eftersom aktiviteterne er kortvarige, erkendes det endvidere, at relationen vil være begrænset. Det skyldes, at det kan tage lang tid at skabe en stærk relation (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Det efterstræbes dog, ud fra den tilgængelige tid, at skabe en god relation, hvorved det forventes, at kvaliteten af empirien kan højnes. Blandt andet derfor vil projektgruppen kort præsentere sig selv og beskrive formålet med projektet. Det kan medvirke til at skabe den åbenhed, der ønskes i observationen (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Ved deltagende observation kender forskeren i starten ikke til adfærden i konteksten og vil forsøge at falde naturligt ind i rollen som deltagende observatør, hvor der iagttages, spørges og lyttes (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Dette er forsøgt ved obser-

vationerne af Kulturvitaminer, hvor der observeres på hvilke normer og værdier, der tillægges en deltagelse i Kulturvitaminer. Desuden efterstræbes det at være åben, imødekommende og tilgængelig, hvis deltagerne har spørgsmål eller vil dele deres oplevelse.

9.1.4 Udførelse og behandling af observationer

Tilgangen til observationerne tager udgangspunkt i ustrukturerede observationer, hvor der på forhånd kun er gjort få overvejelser omkring, hvilke elementer der skal observeres på. Dette er fordelagtigt, når der søges at forstå aktørerne på deres egne præmisser (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Denne form for observation giver mulighed for, at der kan fremkomme nye og uventede aspekter. Derfor er tilgangen til observationerne, at der forsøges at indgå i en uformel dialog med deltagerne, og der skal rettes en særlig opmærksomhed mod deres ageren i aktiviteterne. Det vurderes derudover, at det kan være forstyrrende, hvis der foretages feltnotater under observationen, hvorfor dette er fravalgt, da det ifølge Krogstrup og Kristiansen (1999) kan medvirke til, at personer kan føle sig overvåget og dermed ændre adfærd, hvilket ikke ønskes under observationerne. Derfor foretages notatskrivningen umiddelbart efter aktiviteten, hvor der i projektgruppen udformes fælles feltnotater for observationerne, som vil fremgå i Bilag 2.

Notaterne vil ligge til grund for den fremtidige analyse, hvorfor anvendeligheden af disse er vigtig (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Notaterne udformes på baggrund af de indledende overvejelser samt de sociale fænomener eller temaer, som er kommet til syne i observationerne, som desuden kan være med til at belyse projektets problemstilling. Eftersom det er en ustruktureret tilgang, så noteres der først på det deskriptive plan, hvad der umiddelbart kommer til syne, og derefter noteres projektgruppens fortolkning af det observerede ud fra den fælles forforståelse. Dette er endvidere i overensstemmelse med den hermeneutiske tankegang, som projektet anvender, samt Krogstrup og Kristiansens (1999) tilgang, da de anbefaler, at fortolkningerne så vidt muligt holdes ude af de ”rene” notater fra observationerne (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Eftersom observationer sjældent kan stå alene (Kristiansen and Krogstrup, 1999), så vil notaterne indgå i analysen sammen med de kvalitative interviews. Feltnotaterne anvendes derfor som supplement under de temaer, der fremkommer i forbindelse med interviewene. I nedenstående vil tilgangen til interview blive beskrevet.

9.2 Interview

I det følgende beskrives, hvilke metodiske overvejelser der gøres forud for gennemførelse af de kvalitative interviews. Herunder rekruttering af informanter, dramaturgi, interviewguide og udformning af spørgsmål, interviewerens rolle, den praktiske gennemførelse af interviewet og overvejelser i forhold til transskribering.

Interview er en givende metode at anvende, når ønsket er at opnå indblik i menneskers oplevelser, holdninger og følelser (Launsø, Rieper and Olsen, 2011), hvilket er af interesse i forhold til deltagerne på Kulturvitaminer og deres oplevelse heraf. Kvalitative interviews adskiller sig fra samtale ved, at der udelukkende er fokus på deltagerens oplevelser, hvorved der ikke er en gensidig interesse i samtalen (Launsø, Rieper and Olsen, 2011). Dette er i overensstemmelse med, at projektets erkendelsesinteresse er forståelsesorienteret, og det derfor ikke forventes, at der kan opnås en *horisontsammensmeltning*, som er idealet jævnfør Gadamer (Juul, 2012). For at opnå vellykkede interviews er det endvidere vigtigt, at intervieweren har kendskab til informanternes situation og forudsætninger (Thagaard, 2017). Dette gøres i projektet gennem forforståelsen fra problemanalysen samt de deltagende observationer. Yderligere anvendes individuelle interviews i projektet fordi, at informanterne har forskellige baggrunde for at deltage på Kulturvitaminer. Det skyldes, at der igennem det individuelle interview kan opnås indsigt i det enkelte individs livssituation (Thagaard, 2017). Det er endvidere projektgruppens forståelse af stress, at emnet kan være følsomt at italesætte, hvilket ydermere taler for det individuelle interview.

Det kvalitative interview kan endvidere have mange udformninger, hvor der i dette projekt er valgt en delvis struktureret metodisk tilgang. Her er der på forhånd fastlagte temaer, men der er dog mulighed for at tilpasse spørgsmålene undervejs, hvilket bidrager med fleksibilitet og inddragelse af informantens forudsætninger (Thagaard, 2017). Denne åbne tilgang giver informanten plads til at fortælle om egne oplevelser af at deltage på Kulturvitaminer, hvilket kan være med til at sikre en dybere forståelse af fænomenet mestring af stress.

9.2.1 Rekruttering af informanter

Projektets case er Kulturvitaminer, og rekrutteringen af informanter sker herfra. Måden, hvorpå informanterne er blevet rekrutteret, er gennem Kulturkoordinatoren, der som tidligere omtalt funge-

rer som gatekeeper. Inklusionskriterierne for interviewene er, at informanterne skal være tidligere eller nuværende deltagere på Kulturvitaminer. Til trods for at rekrutteringen foregår gennem Kulturkoordinatoren, så sker rekrutteringen af to omgange, den første rekruttering foregår i forbindelse med den sidste observation, hvor der spørges ind til, om nogle nuværende deltagere har interesse i at deltage i et interview. Ved sidste observation er der kun tre deltagere til stede (Bilag 2), og det vælges derfor, at Kulturkoordinatoren skal hjælpe med rekrutteringen igennem en intern facebook-gruppe for tidligere deltagere.

Antallet af informanter vurderes ud fra, hvor mange ressourcer der er tilgængelig for projektet, og der skal inddrages så mange interviews, som ressourcerne tillader, dette for at opnå en dybere forståelse (Thagaard, 2017). I dette projekt har det været muligt at rekruttere fire informanter, hvilket vurderes at være passende til at belyse forskellige aspekter af Kulturvitaminer, samt i forhold til projektets rammer. Endvidere er der i denne forbindelse rekrutteret en informant, som ikke har stress, men angst og depression. Dette er valgt for at belyse, om informanterne har forskellige oplevelser af tiltaget i relation til deres baggrund.

9.2.2 Dramaturgi og interviewguide

Det kvalitative forskningsinterview kan endvidere anskues fra et dramaturgisk perspektiv. Her er interviewet på den ene side instrumentelt i form af, at det er en metode til at skaffe informationer om et givent emne, samt på den anden side kan det ses at være interaktionistisk grundet den mellem menneskelige proces (Thagaard, 2017). Dette dramaturgiske perspektiv er gældende for dette projekts kvalitative interviews, hvor interviewene skal afdække nogle temaer men samtidig indgå der i en relation med informanten. Interviewguiden er endvidere opbygget dramaturgisk og skal medvirke til at skabe struktur over interviewet, samt bestemme rækkefølgen på de temaer, der skal tages op (Thagaard, 2017). Strukturen indebærer blandt andet opstillede temaer, der er fundet på baggrund af dette projekts teoretiske referenceramme. Interviewguiden er desuden opbygget efter Rubin og Rubin's forgreningsmodel, hvor "træets" stamme er hovedtemaet, og grenene er deltemaer (Rubin and Rubin, 2005). Deltemaerne har tilhørende opfølgende spørgsmål, hvor formålet med disse er at komme dybere ned i forståelsen af individets oplevelse af egen mestringsevne i relation til stress. Temaernes rækkefølge i interviewguiden kan være af betydning for fortroligheden, og om informanterne åbner sig (Thagaard, 2017). Derfor indledes dette projekts interviewguide med, at informanten introducerer sig selv, hvilket derved er et mindre følsomt tema. Gennem interviewet

anbefales det, at der gradvist skal komme mere følelsesmæssige emner og til sidst slutte af med neutrale emner (Thagaard, 2017). Denne struktur tager projektet udgangspunkt i, og der vil til sidst komme spørgsmål af mere generel karakter til Kulturvitaminer. Interviewguiden blev forud for udførelsen af interviewene pilottestet med en mand i den arbejdsdygtige alder. Han er dog kun delvist sammenlignelig med målgruppen, da han ikke har nogen form for mental lidelse. Dette blev udført for at fange eventuelle forståelsesproblemer i spørgsmålene (Gut, Fuglsang and Rimdahl, 2011). Der er få rettelser i relation til, hvorledes de teoretiske begreber bliver anvendt i spørgsmålene. Interviewguiden fremgår af Bilag 3.

9.2.3 Udformning af spørgsmål

På baggrund af at der er valgt delvist strukturerede interviews, er der i interviewguiden ligeledes anvendt åbne og neutrale spørgsmål, hvilket medvirker til muligheden for en naturlig dialog (Thagaard, 2017). De opfølgende spørgsmål er mulige at modificere undervejs i interviewet, hvorved den aktivt lyttende interviewer har mulighed for at tilpasse spørgsmålene til samtalen og indholdet i samtalen (Thagaard, 2017). Udformningen af de opfølgende spørgsmål er vigtige for at komme i dybden med de på forhånd udvalgte temaer (Thagaard, 2017). Herunder fremgår, hvilke opfølgende spørgsmål der blandt andet anvendes i dette projekts interviewguide, som kan have forskellige hensigter som for eksempel at få informanten til at uddybe et tema yderligere, hvilket kan være i form af: *"Vil du uddybe dette?"* eller *"Kan du sige mere om..."* (Thagaard, 2017). Det kan også være for at give mere nuancerede svar: *"Hvordan oplevede du..."* (Thagaard, 2017). Derudover kan spørgsmålet være af fortolkende karakter, hvor intervieweren beskriver sin forståelse af, hvad informanten har sagt: *"Mener du, at..."*. Her er formålet, at intervieweren enten bliver sikker på egen forståelse eller giver informanten mulighed for at præcisere sin holdning (Thagaard, 2017). Sidst kan opfølgende spørgsmål medvirke til, at informanten fortæller om konkrete situationer: *"Kan du fortælle om en bestemt situation, hvor..."*. Herved bliver informantens oplevelser mere tydelige for intervieweren, og det er muligt opnå en bedre fortolkning (Thagaard, 2017). Herved er opfølgende spørgsmål anvendt i interviewguiden for at opnå både uddybende, nuancerede og fortolkende svar fra informanten.

9.2.4 Udførelse af interview

Selve udførelsen af interviewene er gennemført i uge 17 og 18 - 2018 i Aalborg Kommune. Ifølge Thagaard (2017) er det vigtigt at overveje interviewets rammer for, om informanten føler sig tryk og derved åbner sig ved følsomme emner. På baggrund heraf har informanterne selv fået indflydelse på, hvor og hvornår interviewet skal foregå. Interviewene foretages henholdsvis hjemme hos to informanter, samt i et lånt lokale hos Kunsten og ved Aalborg Universitet. Dokumentation af interviewene vil ske ved anvendelse af diktafon, som herved skal sikre, at alt det sagte bliver gemt og for at sikre diktafonen ikke svigter, anvendes der to diktafoner under hvert interview. Intervieweren kan derfor fokusere på informanten.

Den indsamlede empiri fra interviewene vil være præget af relationen mellem interviewer og informant, hvor interviewerens rolle på den ene side er at styre interviewsamtalen og på den anden side at være åben for det, informanten ønsker at fortælle (Thagaard, 2017). Interviewerens rolle er derudover at skabe tillid, udvise respekt og aktivt lytte for, at fokus er på meningsproduktion. Denne tilgang vil højst sandsynligt få informanten til at slappe af i situationen, og derved muliggøres det at observere informantens kropssprog, hvilket kan bidrage med formidling af et andet budskab (Thagaard, 2017). Til trods for at der er foretaget forudgående deltagende observationer, hvor kropssproget er blevet fortolket, indtænkes dette, da det antages, at informanterne kan agere anderledes i denne situation. Udover interviewer vil der være en suppleant tilstede under interviewet, som har ansvaret for, at alle deltemaer afdækkes. Interviewet indledes endvidere med en briefing, hvor formålet med projektet bliver beskrevet, samt information om informantens rettigheder og anonymitet. Ligeledes afsluttes interviewet med en debriefing, hvor der igen gøres opmærksom på formålet, informantens rettigheder og en tak for hjælpen (Kvale and Brinkmann, 2016).

9.2.5 Transskribering

Den mundtlige interaktion mellem informanten og interviewerens skal oversættes til en skriftlig transskription, således at analysen af empirien kan indgå et i produkt (Tanggaard and Brinkmann, 2016).

I forhold til transskribering kan der gå en mængde information tabt, hvorfor en manual med retningslinjer til transskribering med fordel kan anvendes (Tanggaard and Brinkmann, 2016). I projektet er der udarbejdet sådanne retningslinjer for transskriberingen, som fremgår af Bilag 4. Her søges

det at gengive den mundtlige interaktion ved, at der under transskriberingen medtages alt det sagte, pauser samt eventuelle tilføjelser i form af grin eller host. Endvidere vil informanterne fremstå som værende anonyme af etiske årsager, de benævnes I1, I2, I3 og I4.

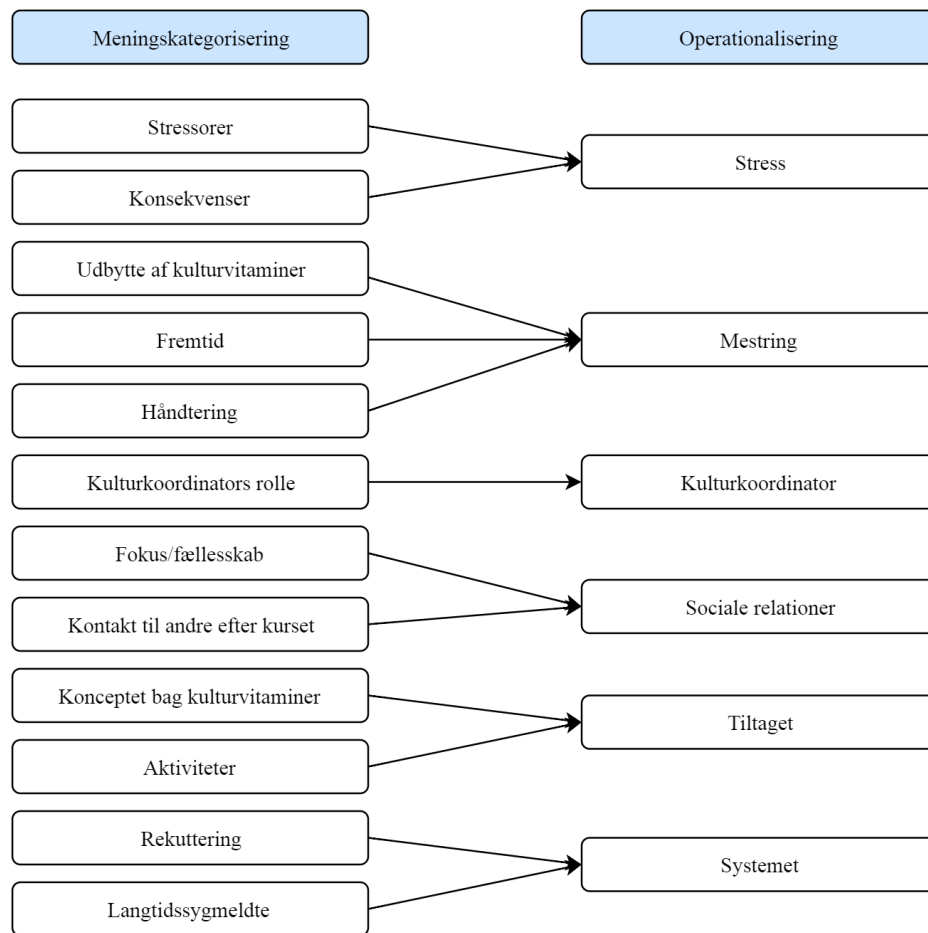
Desuden transskriberes interviewet af den person i projektgruppen, som foretager interviewet. Det skyldes, at det kan være svært for en tredjepart at høre den præcise ordlyd på lydoptagelsen (Tanggaard and Brinkmann, 2016). Ligeledes er det planlagt, at transskriberingen skal foregå kort tid efter interviewet, så det er muligt bedre at huske, hvad der blev sagt. Transskriberingen foretages endvidere ved hjælp af programmet Express Scribe Transcription Software. Kvaliteten af transskriberingen højnes desuden af, at alle gruppens medlemmer skal høre lydoptagelserne og læse transskriptionen.

9.2.6 Analysestrategi

De perspektiver, der fremkommer i interviewet, skal hjælpe til at skabe en dybere forståelse af fænomenet mestring af stress. I projektet analyseres der ud fra den teoretiske referenceramme, som også er projektets forforståelse, og eftersom den videnskabsteoretiske position for dette projekt er hermeneutik, vælges der en analysestrategi i overensstemmelse hermed. Der tages udgangspunkt i Ph.D. Lisa Dahlager og Ph.D. Hanne Fredslunds (2015) beskrivelse af den hermeneutiske analyse, da den kan bidrage med forståelse og fortolkning af det undersøgte. Analysen kan defineres som en dekontekstualisering og en rekontekstualisering, da der i starten af processen trækkes dele af materialet ud for at undersøge det nærmere for, at det derefter sættes sammen igen på en ny måde (Dahlager and Fredslund, 2011).

De inddeler analysen i fire trin, hvor de første trin af analysen henter inspiration fra Psykolog Amedeo P. Giorgis fænomenologiske metode, da ønsket er at lade tekstens orde komme til udtryk (Dahlager and Fredslund, 2011). Dette er også i overensstemmelse med Gadammers forståelse, da han påpeger, at forskeren skal være åben for det, der viser sig og lade sig belære af nye erfaringer, hvilket som tidligere nævnt også betegnes som den fænomenologiske side af hermeneutikken (Juul, 2012). Det fremgår herved også, at tilgangen er styret af både teori og empiri, hvilket er kendetegnende for den abduktive tilgang (Launsø, Rieper and Olsen, 2011). Formålet med den abduktive tilgang er endvidere at beskrive og forstå individets oplevelser, hvorudfra der kan udledes mønstre og sammenhænge (Blaikie, 2010). Dette er ligeledes ønsket i dette projekt.

Det første trin i Dahlager & Fredslunds analysestrategi (2015) består af at læse alle interviewene igennem, og herved opnå et helhedsindtryk af teksten. Derefter skal de meningsbærende enheder identificeres, og fokus er på, hvad teksten siger (Dahlager and Fredslund, 2011). De meningsbærende enheder vil i projektet blive udvalgt på baggrund af, om de kan være med til at belyse programteoriens elementer herunder besvare problemformuleringen i forhold til tiltagets muligheder og begrænsninger. De meningsbærende enheder tildeles derefter et tema eller kategori, hvilket kaldes for meningskategorisering og indbefatter, at de meningsbærende enheder reduceres og struktureres (Dahlager and Fredslund, 2011). I projektet udføres dette ved, at de meningsbærende enheder printes og fordeles i kategorier, som fremkommer i empirien. Det tredje trin er operationalisering, som indebærer en ordning af kategorierne fra det andet trin (Dahlager and Fredslund, 2011). I dette trin skal der ske en vurdering af om nogle af kategorierne kan slås sammen, eller om en kategori dækker over flere egenskaber (Dahlager and Fredslund, 2011). I dette trin vurderes det, om der er nogle af projektets fundne kategorier, der kan belyse det samme element. De fremkomne temaer ses i nedenstående Figur 4. Det fjerde trin er fortolkningen, og hvordan teksten kan forstås som et svar på problemformuleringen (Dahlager and Fredslund, 2011). Her bevæger analysen sig fra del til helhed for eksempel fra empiri til teori jævnfør den hermeneutiske fortolkning (Dahlager and Fredslund, 2011). Det fjerde trin fremkommer i analysen af empirien.



Figur 4: Meningskategorisering og operationalisering

I dette projekt er der også fokus på, hvordan empirien kan svare på forskningsspørgsmålet:

Hvordan oplever borgere med stress anvendelsen af kulturelle aktiviteter i forhold til at øge deres mestringsevne?

Der skal under processen derfor være fokus på, at fortolkningen først slutter, når der er opnået en god gestalt, hvilket vil sige en fortolkning uden løse ender og modsigelser (Juul, 2012). Ud fra sit faglige standpunkt fortolker forskeren empirien (Thagaard, 2017), og det antages derfor, at meningsindholdet er forskelligt alt afhængigt af, hvem der fortolker. Det vil dog være den fælles forforståelse med udgangspunkt teorien, som der fortolkes og analyseres ud fra i projektet. På trods af dette planlægges det, at der i projektet foretages en fælles fortolkning og analyse af den indsamlede empiri, dette for at opnå en intern enighed omkring meningsindholdet i informanternes udsagn.

Den ovenstående beskrevne analysestrategi visualiseres i det nedenstående kodetræ Tabel 1. Rekontekstualiseringen finder sted i *11. Resultater og analyse*. Dekontekstualiseringen kan findes i Bilag 5.

Dekontekstualisering			Rekontekstualisering
Meningsbærende enheder	Meningskategorisering	Operationalisering	Fortolkning
Centrale citater	Tema/kategorier	Centrale kategorier	Fra empiri til teori

Tabel 1: Oversigt over kodetræ

9.3 Ethiske overvejelser

Projektets problemstilling omhandler menneskelige fænomener, som blandt andet undersøges igennem en kvalitativ tilgang. Det medfører, at projektgruppen træder ind i en privat og muligvis også følsom del af andre menneskers liv, hvilket giver anledning til etiske overvejelser, som gennemgås i det følgende. Etik stammer fra det græske *ethos*, som blandt andet betyder sædvane eller det vane-mæssige (Birkler, 2011). Derfor er etikken de sæder, som ens handlinger hviler på. Sædvanerne skal forme den gode karakter, som er forbundet med de gode handlinger, og derfor hænger etik sammen med det gode/onde samt det rigtige/forkerte (Birkler, 2011). På denne baggrund kan etik ses som moralens teori, og moral som etikkens praksis (Birkler, 2011). Dette indtænkes gennem udarbejdelsen af dette projekt, da informanterne kan være påvirket af deres situation, som blandt medfører deres deltagelse i et forebyggelsestiltag for personer med stress, angst eller depression. Endvidere bør etik indtænkes, da disse informanter deler deres historie, og derfor skal der handles med respekt for den enkelte. Det er uagtet af, hvilken dataindsamlingsmetode det omhandler, så har forskeren et etisk ansvar overfor informanten (Thagaard, 2017). Der tages i projektet udgangspunkt i juridiske retningslinjer, samt forskningen sker i overensstemmelse med Helsinki deklarationens retningslinjer for god etisk standard (Kyvik, 2011).

Ovenstående vil blandt andet sige, at den enkeltes helbred altid skal komme i første række, og forskningsresultaterne aldrig må vægte højere end informantens velbefindende (Kyvik, 2011). Der

er i projektet taget højde for dette ved at sikre, at informanterne er informeret omkring projektets formål, samt der er givet information om, at deres deltagelse er frivillig, og at de til enhver tid kan trække sig. Information om projektet er givet både mundtligt og skriftligt, samt der er indhentet mundtlig accept fra gatekeeper i forhold til observationerne, og der er udformet et informeret samtykke, som underskrives af både interviewer og informanten før interviewet startes. En skabelon til informeret samtykkeerklæring fremgår af Bilag 6.

Et andet krav, der skal indtænkes, er fortrolighed (Thagaard, 2017). Informanterne har krav på, at de anonymiseres både i transskriptionen, og når resultaterne fremlægges, således at de ikke kan genkendes (Thagaard, 2017). Der må desuden ikke videregives informationer, som kan skade enkeltpersoner blandt de undersøgte, samt forskeren skal udvise respekt for den enkeltes privatliv (Thagaard, 2017). I projektet anvendes informanternes navne ikke, de forbliver anonyme, og lydfilen samt udskrift af transskriptionen destrueres efter brug. Dette er også tilføjet i samtykkeerklæringen.

Der er desuden gjort overvejelser omkring, hvorledes interviewet kan påvirke informanterne. De informanter, som er genstand for forskningen, må ikke opleve negative konsekvenser forbundet med deltagelse (Thagaard, 2017). Dette kan blandt andet blive aktuelt i interviewsituationen ved, at projektgruppen gerne vil have en dybere forståelse for fænomenet, og der spørges derfor ind til en meget privat del af informanternes liv, men det må ikke få nogen konsekvenser for informanterne.

9.4 Systematisk litteratursøgning

I forbindelse med udarbejdelsen af problemanalysen og de indledende søgninger fremkom det, at stress er et stigende folkesundhedsproblem (Jensen *et al.*, 2018). Dette på trods af et stort udbud af stressforebyggende tiltag (Nielsen and Kristensen, 2007; Rod, 2011). På baggrund af dette paradoks er problemformuleringen samt forskningsspørgsmål fremkommet. Det andet forskningsspørgsmål omhandler evidensgrundlaget, og det vurderes, at en systematisk litteratursøgning kan besvare forskningsspørgsmålet. Forskningsspørgsmålet, der ønskes besvaret, lyder:

Hvilken evidens findes der ved anvendelse af kulturelle aktiviteter indenfor forebyggelse af stress?

Dette har til formål at afdække, hvilken evidens der foreligger omkring stressforebyggende tiltag, som inddrager kulturelle aktiviteter og derfor vil den systematiske litteratursøgning formes ud fra dette. I følgende afsnit argumenteres der for de metodiske valg i forbindelse med litteratursøgningen, herunder anvendte databaser, søgestrategi, søgeord, samt in- og eksklusionskriterier. Denne gennemgang skal medvirke til at skabe gennemsigtighed i den systematiske litteratursøgning.

9.4.1 Opbygning af søgefacetter

På baggrund af problemformuleringen er der fremkommet relevante emner til en bloksøgning. En bloksøgning er en strategi for databasesøgninger, hvor de forskellige relevante emner opdeles i blokke. Disse kan være med til at udvide og indsnævre søgningen, således at blokke enten kan fjernes eller tilføjes (Buus *et al.*, 2008). En blok kan endvidere betegnes som en facet (Buus *et al.*, 2008). Denne betegnelse vil herefter indgå i opsætningen af søgestrategien. De relevante facetter, som er fremkommet i dette projekt og som dermed anvendes i den systematiske litteratursøgning, er afgrænset til at være:

- Stress
- Kulturelle aktiviteter
- Mestring

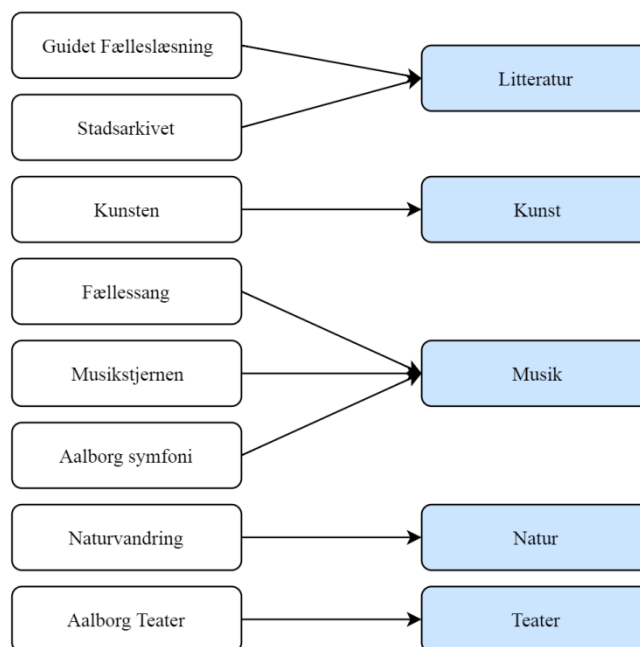
Facetterne repræsenterer problemet i forhold til stress, interventionen herunder kulturelle aktiviteter samt målet for interventionen, som i dette tilfælde er mestring. Bloksøgningen er præsenteret i nedenstående Tabel 2. I denne fremkommer emnerne i de respektive facetter, samt rækkefølgen som de anvendes i. Endvidere vises der eksempler på anvendte søgeord i hver facet. Disse fremgår på engelsk, da de anvendte databaser er internationale.

	Facet 1	Facet 2	Facet 3
Danske begreber	Stress	Kulturelle aktiviteter 2a Litteratur 2b Kunst 2c Musik 2d Natur 2e Teater	Mestring
Søgeord	Stress*	2a "Biblioterap*" "Literature therap*" 2b "Art therap*" 2c "Music therap*" 2d "Nature therap*" "Outdoor recreation*" 2e "Theater art*"	Coping* "Self-management*"

Tabel 2: Søgefacetter

Facet 1, som dækker over stress, rummer samtidig projektets målgruppe, da det skal være personer med stress. Der tages udgangspunkt i projektets definition af stress, som fremkom i afsnit 2.1.1 *Stress som begreb*, således at den fundne evidens er overførbart til projektets problemstilling. Facet 2 indeholder kulturelle aktiviteter, og denne formes på baggrund af projektets case, og det vil derfor være med udgangspunkt i de kulturelle aktiviteter, der indgår i casen. Eftersom der tilbydes flere forskellige kulturelle aktiviteter i tiltaget vil denne facet blive operationaliseret ud fra temaer. Denne begrundelse ligger i, at der er flere af aktiviteterne, som har det samme omdrejningspunkt. For eksempel dannes der et tema med musik, da der er flere aktiviteter i casen, der omhandler musik. Herunder er der fællessang, Musikstjernen og Aalborg symfoni. Det vurderes, at disse tre aktiviteter

kan slås sammen til en enkelt facet omhandlende musik. Denne operationalisering sker ligeledes ved andre aktiviteter, som fremgår i Figur 5 nedenfor.



Figur 5: Operationalisering af kulturelle aktiviteter til Facet 2

Ud fra denne operationalisering fremkommer der fem temaer, der skal anvendes til facet 2. Facet 3 dækker over målet med interventionen, som i dette projekt er mestring.

På baggrund af ovenstående ses det derfor, at der skal foretages fem søgninger i hver af de udvalgte databaser, således alle temaer indenfor facet 2 afdækkes. Facet 1 er gennemgående i alle søgninger, og det samme gør sig gældende for facet 3. Dog anvendes facet 3 kun i de databaser, hvor der er behov for en yderligere indsnævring, da det forventes, at der fremkommer få hits ved så specifikke søgninger.

De anvendte facetter kombineres for på denne måde at indsnævre og udvide søgningen (Buus *et al.*, 2008). Derfor startes der med at søge på én facet for at se, hvad denne fremkommer med. Hvis der kommer mange hits, og søgningen ikke er dækkende for erkendelsesinteressen, så tilkobles der endnu en facet for derved at indsnævre søgningen (Buus *et al.*, 2008). Søgeordene vil ligeledes blive tilpasset den enkelte database, da emneordene indekseres forskelligt i hver database. Ved indekserede søgeord søges der på databasernes på forhånd definerede emneord, hvorved det øger præci-

sionen ved søgningen (Hørmann, 2015). Derudover anvendes fritekst søgning på ovenstående søgeord for herved at fremsøge den nyeste publicerede litteratur også i tilfælde af, at søgeordene ikke findes som indekserede emneord i databaserne (Hørmann, 2015). Fritekstsøgning er dog medvirkende til at gøre søgningen mere bred og kan herved indeholde støj og være mere upræcis (Hørmann, 2015). Ved fritekstsøgning anvendes henholdsvis frasering og trunkering. Trunkering i form af * anvendes for at søge på alle endelser ved stammen af ordet (Jensen, 2015). Frasering ” ” anvendes når, et søgeord består af to enkeltord, hvormed der søges på hele sammenhængen. De valgte blokke kombineres med de boolske operatorer AND og OR (Buus *et al.*, 2008). Indenfor hver søgefacet anvendes den boolske operator OR, som medvirker til at udvide søgningen ved, at det ene eller andet søgeord skal indgå (Buus *et al.*, 2008). Den boolske operator AND har til formål at indsnævre søgningen og sættes derfor imellem søgefacetterne, hvorved søgefacetterne kobles sammen (Buus *et al.*, 2008). Eftersom søgningerne tilpasses de enkelte databaser, vedlægges søgningerne for hver database for at øge gennemslagskraften, disse vil fremgå i Bilag 7.

9.4.2 Anvendte databaser

Denne søgning udføres i bibliografiske databaser for at finde litteratur om et specifikt emne (Rienecker and Jørgensen, 2012). Det er ikke alle databaser, der kan bruges til den samme problemstilling, da de har forskellige fokusområder (Jensen, 2015). Det vurderes derfor, hvilke databaser der er anvendelige for denne problemstilling. Der er fremfundet seks databaser, som projektgruppen vurderer at være dækkende for problemstillingen; Cochrane, Embase, PubMed, Cinahl, Psycinfo og Sociological Abstract. Disse vælges blandt andet på baggrund af, at der med disse databaser kan fremfindes både primære kilder og sekundære kilder. Databaser med primærkilder, indeholder den originale videnskabelige artikel. Dette kan for eksempel være RCT-studier, kohorteundersøgelser og case-kontrolstudier (Jensen, 2015). Sekundære kilder består af systematiske gennemgange, samt vurderinger af publiceret materiale herunder litteraturoversigter, metaanalyser samt cochrane reviews (Jensen, 2015). En database, der indeholder sekundær litteratur, er Cochrane (Jensen, 2015). Derfor medtages denne for at afdække hvilke metaanalyser, systematiske oversigtsartikler og cochrane reviews, der foreligger på dette område. Endvidere medtages Cochrane, da denne indeholder mange artikler om forebyggelse (Corrall *et al.*, 2002). De andre databaser, der inkluderes i søgningen, indeholder primærkilder og vurderes endvidere relevante i forhold til deres mulighed for at bidrage til et flervidenskabeligt vidensgrundlag, herunder biomedicin, human- og samfundsvidenskab og derved et bredere vidensgrundlag.

PubMed er en stor bio-medicinsk og sundhedsvidenskabelig database, som derfor forventes at give en bred søgning (National Center for Biotechnology Information, no date; Jensen, 2015). Det vurderes dog, at det biomedicinske fokus kan medføre, at der ikke kommer så mange relevante hits, da problemstillingen for projektet kan siges at være af mere psykologisk karakter. Embase har ligeledes overvejende et biomedicinsk fokus, dog inddrager den flere europæiske studier, hvilket kan styrke overførbareheden til dansk kontekst (Jensen, 2015). På baggrund af dette projekts problemområde vælges PsycInfo endvidere, som har fokus på psykologiske problemstillinger (Buus *et al.*, 2008). Det vurderes, at denne i højere grad vil kunne bidrage med relevante artikler i forhold til det psykologiske perspektiv. Sociological Abstracts anvendes også, da den kan bidrage med samfundsvidenskabelig litteratur (Aalborg Universitetsbibliotek). Ligeledes søges der i Cinahl, da den indeholder biomedicinsk og sygeplejefaglig litteratur (Buus *et al.*, 2008), hvilket forventes at kunne bidrage med kvalitativ forskning samt et borgerrettet perspektiv. I de enkelte databaser er der oprettet en profil, hvilket giver mulighed for at gemme søgningerne og således sikre, at det er muligt at gentage søgningerne (Jensen, 2015). Eftersom der søges i seks databaser med fem forskellige søgestrategier, foretages der i alt 30 søgninger. Dette for at afdække den foreliggende evidens indenfor de forskellige kulturelle aktiviteter, der finder sted i forbindelse med casen. Nedenfor beskrives projektets in- og eksklusionskriterier i forhold til udvælgelse af litteraturen.

9.4.3 In- og eksklusionskriterier

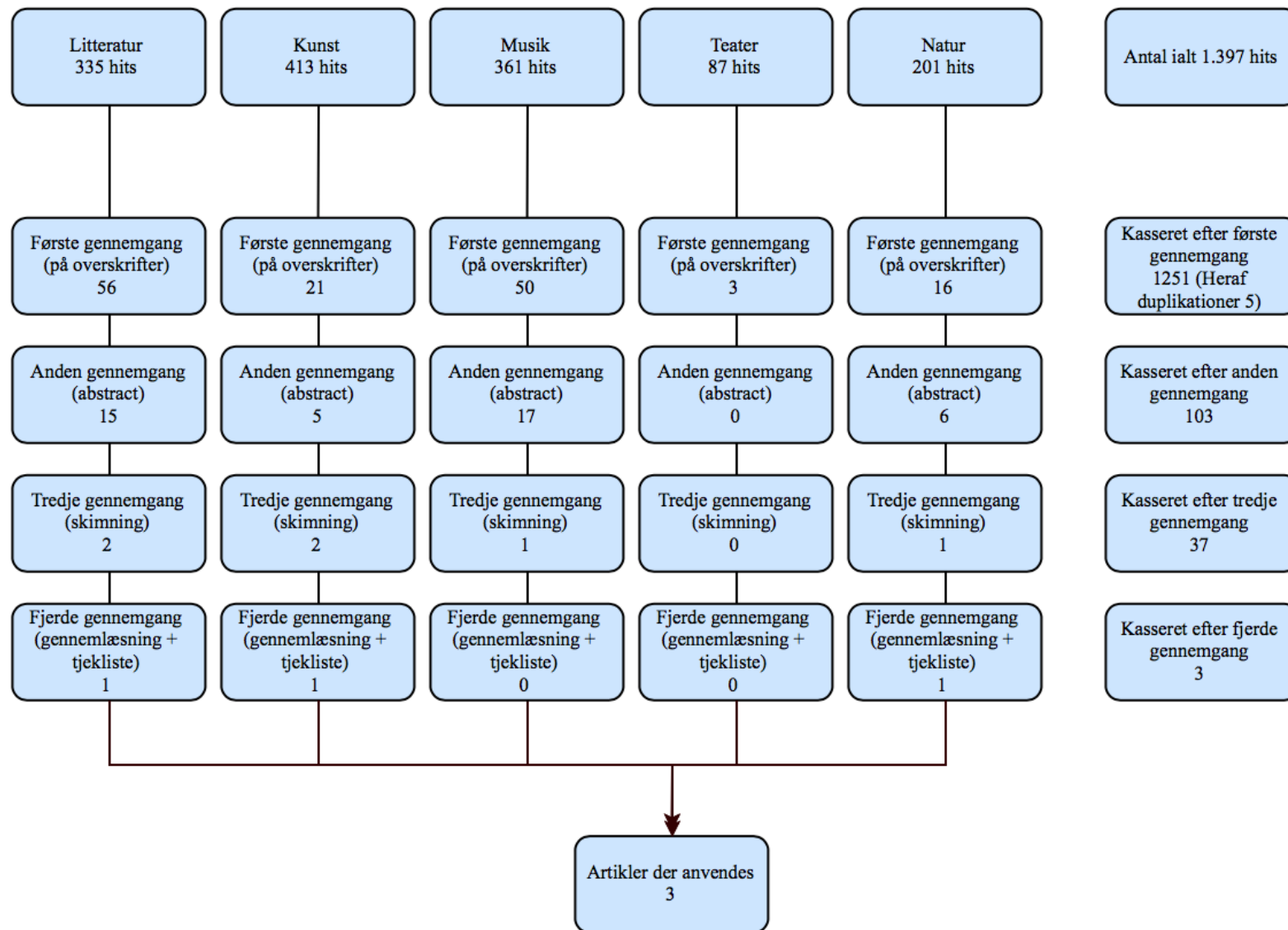
På baggrund af de gennemførte litteratursøgninger skal der ske en selektion af litteraturen. Dette sker over flere omgange og gennem udvælgelsen anvendes de opstillede in- og eksklusionskriterier, som fremgår i nedenstående Tabel 3.

Inklusionskriterier	Eksklusionskriterier
Forebyggende tiltag	Børn og ældre (+65)
Målgruppe - personer med stress	Studier relateret til specifikke sygdomme udover stress
Studier omhandlende aktiviteter i forhold til casen	Ikke tilgængelige artikler
Peer-reviewed studier	Fysisk aktivitet
Sprog: Dansk, engelsk, svensk og norsk	
Vestlige sammenlignelige lande	

Tabel 3: Oversigt over in- og eksklusionskriterier

9.4.4 Udvælgelse og kvalitetsvurdering af litteratur

Udvælgelsesprocessen tager udgangspunkt i opstillede in- og eksklusionskriterier og indeholder fire udvælgelsesfaser, hvor der i den første fase udvælges artikler på baggrund af søgeresultaterne over skrift (Buus *et al.*, 2008). Her sorteres der groft og ved tvivl om relevansen af artiklen, medtages denne til næste fase, hvor der sorteres på baggrund af abstract. Findes artiklerne fortsat relevante medtages disse til fase tre, hvor artiklerne skimmes. Vurderes artiklerne fortsat som værende relevante ud fra in- og eksklusionskriterierne, så gennemlæses de, og artiklens kvalitet vil blive vurderet ved brug af tjeklister. I forbindelse med de udvalgte artikler i dette projekt, anvendes CONSORT og PRISMA, som fremgår af Bilag 8. For at visualisere udvælgelsen af artiklerne er der udformet et flowchart, som præsenteres nedenfor i Figur 6. Flowchartet er udformet på baggrund af de udvalgte temaer, dette for at skabe gennemsigtighed i, hvor evidens indenfor de forskellige kulturelle aktiviteter foreligger. Her ses blandt andet, at der fremkommer færrest artikler omkring brug af teater i forhold til stress, hvor antallet af artikler allerede ved første gennemgang på overskrift reduceres til tre og efterfølgende er alle artikler ekskluderet på baggrund af abstract. I højre side af flowchartet ses antallet af samlede ekskluderede artikler for hver udvælgelsesfase. Duplikationer ved gennemgang af artiklerne er frasorteret ved gennemgang af overskrift, herved er der i alt kasseret fem duplikationer.



Figur 6: Flowchart over den systematiske litteratursøgning

Eftersom der kun er fremkommet tre artikler i alt på de fem temaer, så er der endvidere valgt at lave kædesøgninger. Denne strategi tager udgangspunkt i relevante referencer (Buus *et al.*, 2008). Det er blevet gjort på henholdsvis forfattere og referencer i allerede kendte studier for at se, om der fremkom anden litteratur udover fundene fra den systematiske søgning. Igennem kædesøgningerne blev in- og eksklusionskriterierne bibeholdt for at opretholde systematikken af litteratursøgningen. Ved kædesøgningen fremkom der ikke yderligere artikler på området, hvilket kan indikere at anvendelse af kulturelle aktiviteter indenfor stressforebyggelsen er et nyt område. Ud fra denne erkendelse er der søgt på baggrunden for Kulturvitaminer for herved at få et indblik i den evidens, der ligger til grund for tilrettelæggelsen af tiltaget.

10. Diskussion af metode

I de følgende afsnit vil projektets metodevalg blive diskuteret, dette gøres da kvaliteten af projektets resultater afhænger af den anvendte metode. Dermed skal denne diskussion bidrage til at vurdere projektets kvalitet og resultater, og derfor indgår der i hvert afsnit en vurdering af transparensen og validiteten i relation til den enkelte dataindsamlingsmetode. Det, der diskuteres i det efterfølgende, er deltagerobservation, de kvalitative interviews samt den systematiske litteratursøgning.

10.1 Deltagerobservation

Deltagerobservation er valgt for at få indblik i et socialt miljø, som der på forhånd ikke er kendskab til (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Endvidere var der et krav i adgangen til feltet i forhold til, at det skulle være deltagende observation for, at projektgruppen kunne få indblik i aktiviteterne. Indenfor deltagende observationer vil det være vanskeligt at kunne genskabe resultater, da konteksten forandres, men den sociale virkelighed er også dynamisk. Kristiansen & Krogstrup (1999) snakker om pålidelighed, som drejer sig om, hvorvidt forskerens metoder egner sig til at levere konsistente metoder, for herigennem at kunne sikre transparensen. Det vurderes, at der er anvendt relevante metoder til at indsamle og bearbejde data. Men på trods af dette diskuteres nogle emner af den metode, der har lagt til grund for de deltagende observationer. Emnerne, der tages op, er åben tilgang, projektgruppens tilstedeværelse og den ustruktureret tilgang til observationerne.

10.1.1 Åben tilgang

Observationerne var åbne, eftersom ønsket var at observere de sociale processer og samtidig få indblik i, hvad den pågældende aktivitet indeholdte. Observationerne blev foretaget på to forskellige aktiviteter, hvor hver aktivitet havde en varighed på to timer (Bilag 2). Tiltaget består af forskellige aktiviteter, og kvaliteten af resultaterne havde været styrket, hvis der var observeret ved alle aktiviteter. Antallet af observationer blev dog valgt ud fra tilgængeligheden, da deltagerne skulle give deres accept til observationerne, samt projektgruppen havde ønsket, at det var det samme hold.

I projektet blev en åben deltagelse valgt, hvilket har givet anledning til etiske overvejelser, da projektgruppen kommer tæt på informanterne og overskrider muligvis privatsfæren for nogle deltagere. Den åbne tilgang kan medvirke, at der kan ske en påvirkning af relationen deltagerne imellem samt nogle deltagere følte sig måske overvåget (Kristiansen and Krogstrup, 1999), hvilket kan være

skylden til den høje fraværsprocent på anden observation. Der kunne i stedet have været en skjult tilgang, hvilket henfører til, at personer, der observeres, ikke er bekendte med det (Launsø, Rieper and Olsen, 2011). En skjult tilgang kunne derimod have medført nogle andre etiske dilemmaer i forhold til, at det for eksempel ikke er muligt at få informeret samtykke fra deltagerne.

10.1.2 Projektgruppens tilstedeværelse

Projektgruppen har tilstræbt at udvise stor åbenhed og forståelse for at skabe en tryghed omkring observationerne. Selve metoden deltagende observation var valgt af gatekeeper på forhånd, og derfor har den totale observatør rolle ikke været en mulighed. Ved den totale observatør står forskeren udenfor og observerer og indgår ikke i nogen interaktion med deltagerne (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Dette ville have medført en anden form for empiri og vil samtidig kunne betyde, at deltagerne ville føle sig overvåget, hvilket vil kunne påvirke observationerne, da deltagerne ikke vil agere så frit (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Endvidere ville dette kunne have påvirket til en negativ følelse omkring projektgruppen, hvilket kunne bevirke, at deltagerne ikke havde interesse i at deltage i et interview. Det tyder dog på, at projektgruppen ikke formåede at skabe tryghed under første observation. Dette fremkommer blandt andet ved, at en informant kommenterede på det i interviewet, hvor han påpeger, at nogle på holdet var utrygge ved projektgruppens deltagelse:

“13: Det vigtigste I kan gøre er, at I er med, altså hvis I kommer som nogen, der skal sidde der og så bare sidde der og tage notater. I skal synge med og I skal være med til at snakke med om bøgerne, og så kan I godt snakke sammen, når der er pause og sådan, og hvad I skal lægge mærke til, men jeg tror, at det er vigtigt for dem, der er på kurset, at I deltager. At vi føler, at I kommer og er med, så er det ikke ligesom nå her der sidder de syge og så er der os...” (s. 87)

Herved fremgår det, at de deltagende observationer kunne have været af mere deltagende karakter for at skabe mere tryghed omkring projektgruppens tilstedeværelse. En mulighed for at skabe mere tryghed kunne være at bytte rundt på rækkefølgen af observationerne, hvorved første aktivitet ville være sang, hvor alle deltager samtidig. Samme informant bekræfter, at det kunne have været mere hensigtsmæssigt (s. 87). Dette skulle gøres for, at deltagerne herved opnår et bedre kendskab til projektgruppen inden fælleslæsning. Dette kunne forhåbentlig have betydet, at både deltagerne og projektgruppen kunne deltage mere naturligt i aktiviteten guidet fælleslæsning. Samme informant

kommer yderligere med feedback i forhold til tidspunktet for observationerne, hvor projektgruppen observerede i den sidste del af holdets forløb:

”I3: Det tror jeg er meget fint, fordi at det ikke er den første halvdel af perioden, og det er den sidste halvdel, det foregår på.” (s. 74)

Grundet ovenstående tyder det derfor på, at projektgruppens tilstedeværelse har haft betydning for empirien, samt har medført færre fremmødte deltagere ved anden observation (Bilag 2). Udover at bytte rundt på aktiviteterne kan et andet aspekt være, at alle projektgruppens medlemmer deltog begge gange. Det antages, at det kan virke overvældende for deltagerne, men dette blev valgt grundet projektgruppens manglende erfaring med deltagerobservation. Endvidere valgte alle projektgruppens medlemmer at deltage for at skabe en fælles forståelse af aktiviteterne samt det sociale miljø. Dette aspekt kunne eventuelt indtænkes i forhold til, at projektgruppen kunne dele sig op, men dette vil herved påvirke den fælles forståelse af de enkelte aktiviteter.

10.1.3 Ustruktureret tilgang og feltnotater

Selve observationerne blev foretaget ustruktureret grundet det manglende kendskab til miljøet og aktiviteterne. Dette for at være åbne for og få indsigt i konteksten, samt hvilke interaktioner der fandt sted i aktiviteten. Projektgruppens forforståelse kan dog have medført, at der blev rettet opmærksomhed mod bestemte aspekter. Dette kan skyldes, at indtrykkene herunder observationerne kan være præget af den erfaring og de perspektiver, som forskeren har med sig, hvilket kan skygge for nye perspektiver (Thagaard, 2017). Dette kan have en indflydelse i forhold til validiteten, altså gyldigheden af, om observationerne og fortolkningerne afspejler de fænomener, som forskeren er interesseret i (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Derfor har forforståelsen muligvis haft indflydelse på, hvad der er observeret.

En struktureret observationsguide kan dog medføre, at forskeren er mindre åben for den viden, der ligger udover observationsguiden, jo mere snæver observationsguiden er, desto mere snæver bliver den opnåede viden (Kristiansen and Krogstrup, 1999). På baggrund af det manglende kendskab til tiltaget blev den ustrukturerede tilgang derfor valgt, og der blev lavet fælles feltnotater efter aktiviteterne for, at projektgruppen kunne minimere risikoen for, at viden omkring observationerne gik

tabt. Feltnotaterne, der består af den væsentlige datakilde i forbindelse med observationerne, har betydning for kvaliteten af analyse (Kristiansen and Krogstrup, 1999). De fælles feltnotater blev valgt, da observatøren bør undgå at tage noter under interaktionen med feltets deltagere eftersom, at dette kan medvirke, at deltagerne føler sig overvåget (Kristiansen and Krogstrup, 1999). Dette har muligvis påvirket feltnotaterne, da det kan have påvirket det enkelte gruppemedlems forståelse. Det kunne, der tages højde ved, at der først blev lavet individuelle notater for derefter at foretage fælles fortolkninger. Det vurderes endvidere, at den ustruktureret tilgang kan have medvirket til en mere åben tilgang til aktiviteten og dermed et større indblik i konteksten.

10.2 De kvalitative interviews

Som en dataindsamlingsmetode er der foretaget individuelle interviews. Disse har bidraget til en dybere forståelse af deltagernes oplevelse af Kulturvitaminer. Nogle af de metodiske valg, der er foretaget, vil blive diskuteret i nedenstående under emnerne individuelle interviews, kontakten mellem informant og interviewer samt transskribering.

10.2.1 Individuelle interviews

Forud for de kvalitative interviews har der været overvejelser om, hvorvidt der skulle foretages individuelle- eller gruppeinterviews. De individuelle interviews blev blandt andet valgt ud fra forståelsen af, at stress kan skyldes forskellige stressorer og er ofte personlige omstændigheder, hvilket kan medføre, det er et følsomt emne. Derudover var formålet at opnå en dybere forståelse af informanternes oplevelse af stress og anvendelse af kulturelle aktiviteter i relation hertil. Ved gruppeinterview er risiko for, at nogle holdninger kan gå tabt, da det kan være de mest dominerende synspunkter, der fremmes og dem, der har afvigende holdninger kan være tilbageholdende (Thagaard, 2017). Gruppeinterviewet kunne dog have bidraget med uddybning af nogle temaer, samt havde givet et overordnet indtryk af, hvilke aktiviteter der for eksempel skulle vægtes højere i tiltaget. Gruppeinterviewet forudsætter dog et fælles grundlag, og at informanterne er på bølglængde (Thagaard, 2017). Det blev tydeligt i interviewene, at informanterne har forskellige baggrunde og årsager til at være med i tiltaget, hvorfor individuelle interviews har været medvirkende til at tydeliggøre disse forskelle. Det vurderes derfor, at de individuelle interviews har bidraget med en dybere forståelse af deltagernes oplevelse af stress i relation til Kulturvitaminer.

10.2.2 Kontakten mellem informant og interviewer

Et andet aspekt, som kan have påvirket empirien, er den personlige kontakt mellem informanten og intervieweren. Om empirien i projektet er påvirket vides ikke, men informantens svar kan være præget af, hvad intervieweren repræsenterer for informanten. Det er i projektet efterstræbt at skabe tillid og troværdighed under interviewet. Dette for at informanten kunne fortælle åbent om sine erfaringer (Thagaard, 2017). I en interviewsituation kan der for informanten opstå overføring og modoverføring, hvilket vil sige, at informanten er præget af tidligere erfaringer med lignende situationer og derved overfører det til interviewet (Thagaard, 2017). Alle informanter har været sygemeldte i en længere periode (s. 3; 23; 54; 89), hvilket bevirker, at disse har været i løbende kontakt med systemet og på baggrund heraf, har de skulle fortælle deres historie flere gange. Dette kan påvirke den enkelte og den fortælling, de ønsker at frembringe (Thagaard, 2017). Dette kan den delvist strukturerede interviewguide imødekomme, som blev anvendt for at sikre, at projektgruppen fik afdækket de temaer, som kunne være med til at besvare problemformuleringen og forskningsspørgsmål 1.

I relation til transparens snakker Thagaard (2017) om troværdighed, og eftersom interviewguiden er semistruktureret, kan dette sænke troværdigheden, da der er mulighed for at spørge uddybende ind til interviewpersonens oplevelse, hvilket gør, at den nøjagtige udførelse af de enkelte interviews ikke fremgår af interviewguiden. Denne tilgang er dog alligevel valgt, da de uddybende spørgsmål kan medvirke til en dybere forståelse af fænomenet. I forhold til validitet snakker Thagaard (2017) om bekræftbarhed, og denne styrkes i projektet ved, at flere af informanterne understøtter og bekræfter hinanden. Ligeledes tør alle informanter komme med personlige oplevelser, hvilket kan give en dybere forståelse af fænomenet.

I forhold til rekrutteringen af informanter til de individuelle interviews, så har der været et ønske om udelukkende at rekruttere deltagere med stress. Der blev i forbindelse med observationerne spurgt ind til, om nogle deltagere havde lyst til at lade sig interviewe. Projektgruppen blev først efterfølgende opmærksom på, at denne tilgang kunne medføre, at deltagere med andre lidelser kunne tilmelde sig, hvilket blev tilfældet. Projektgruppen valgte dog at interviewe deltageren med angst og depression, hvilket har medvirket, at det blev muligt at belyse eventuelle forskelle i oplevelsen af Kulturvitaminer, som kan være relateret til de enkelte deltagers lidelser. Dog nedsætter rekrutte-

ringen overførbareheden, da der ikke kun indgår deltagere med stress. De anvendte teorier kan dog højne validiteten, da de er vurderet til at kunne belyse fænomenet og ligger til grund for interview-guiden samt de fortolkninger, der er fremkommet.

10.2.3 Transskribering

I transskriberingen kan der være gået information tabt, da der ved et af interviewene var musik i baggrunden. Dette kan også være tilfældet ved et andet interview, da en informant har en accent, som er svær at tyde på lydfilen. Det kunne være afhjulpet ved at anmode om, at eventuel støj skulle reduceres samt ved interviewets start opfordre til klar og tydelig tale. For at afhjælpe problematikken er transskriberingen foretaget umiddelbart efter endt interview. Derudover er transskriberingen foretaget af den enkelte interviewer ved hvert interview, hvorefter de andre i projektgruppen har hørt lydfilen og gennemlæst transskriberingen for at højne kvaliteten. Bekræftbarhed omhandler en vurdering af projektets tolkninger, samt hvorvidt den forståelse, der er fremkommet, støttes af anden forskning (Thagaard, 2017). Dette er herved forsøgt styrket gennem denne tilgang til transskriberingen.

10.3 Den systematiske litteratursøgning

Ifølge MRC så skal et tiltag hvile på eksisterende evidens (Craig *et al.*, 2008), hvilket den systematiske litteratursøgning skulle bidrage med ved besvarelse af 2. forskningsspørgsmål og herved belyse, hvordan kulturelle aktiviteter kan indtænkes i stressforebyggelsen. Det har været komplekst at udfærdige en systematisk litteratursøgning på dette emne, eftersom begrebet stress skulle indgå, og stress som begreb rummer meget støj. Derfor har projektets forståelse af stress skulle afgøre, hvad der kunne inkluderes af artikler. Endvidere er der søgt på kulturelle aktiviteter, hvilket ligeledes kan siges at være komplekst, da kultur er et diffust begreb. Derfor har søgningen været indkredset omkring de kulturelle aktiviteter, der inkluderes i dette projekt på baggrund af casen. Der er i forbindelse med dette gjort nogle til- og fravalg, hvilket diskuteres i nedenstående afsnit ved emnerne søgestrategi, in- og eksklusionskriterier samt kvalitetssikring. Dette for at vurdere metodens evne til at afdække eksisterende evidens.

10.3.1 Søgestrategi

Søgestrategien er valgt med udgangspunkt i forskningsspørgsmålet og projektets case. Her blev de kulturelle aktiviteter inddelt i temaer for, at det blev muligt at belyse, hvilke aktiviteter der med fordel kan indgå i et tiltag. Der er taget udgangspunkt i en bloksøgning, dette for at konkretisere og præcisere søgningen (Buus *et al.*, 2008). Hvis alle de kulturelle aktiviteter var blevet samlet i en facet og kombineret med OR, så havde det ikke været muligt at belyse, hvilke aktiviteter der forelå mest evidens om i relation til forebyggelse af stress. Dette blev især tydeligt ved søgningen på temaet teater, hvor der allerede efter anden gennemgang var nul relevante resultater. Derfor har denne tilgang kunne hjælpe til skabe et overblik over evidensen. Aktiviteterne blev operationaliseret til temaer, hvilket har medført, at noget ikke blev repræsenteret. Her tænkes der især på temaet litteratur, der også inkluderede aktiviteten på stadsarkivet og dermed slægtsforskning. Der er i dette tema kun søgt kun på "Bibliotherap*" og "Literature therap*", hvilket vurderes ikke at være dækkende for aktiviteten ved stadsarkivet, og derfor fremkommer evidens på denne aktivitet ikke.

Endvidere kan det siges, at der kunne være koblet flere frittekstord på hver søgning for at sikre, at al den tilgængelige evidens på området blev indfanget (Buus *et al.*, 2008). I forhold til kunst kunne ord som "creative therapy" og "art intervention" have været anvendt, da det efterfølgende er erfaret, at disse ord fremgår som keywords i artiklerne. Endvidere kunne "storytelling" og "shared reading" have været relevante søgeord i forhold til guidet fælleslæsning, da artiklen af Glavin & Montgomery (2017) nævner disse i relation til interventioner i England. Det blev som udgangspunkt fravalgt, da flere frittekstord kan medføre unødigt støj i søgningen (Jensen, 2015).

På baggrund af ovenstående vurderes det, at der er viden, der er gået tabt i projektets litteratursøgning blandt andet i forbindelse med operationaliseringen. Hvis der i stedet var foretaget en samlet søgning, så ville det ikke være muligt at differentiere mellem aktiviteterne i forhold til, hvor evidensen forelå. Problematikken kunne være afhjulpet ved, at der var anvendt en søgeprotokol tidligt i forløbet, som kunne understøtte en kortlægning af området. En søgeprotokol kan anses for at være en slags køreplan for søgningerne og en form for logbog (Jensen, 2015). Denne skulle indtænkes allerede ved de indledende søgninger, som blev foretaget i forbindelse med problemanalysen, dette for at dokumentere og organisere den viden, der blev fundet gennem hele processen. En søgeprotokol indeholder endvidere in- og eksklusionskriterier (Jensen, 2015).

10.3.2 In- og eksklusionskriterier

De valgte in- og eksklusionskriterier kan have medført problemer, dette især i relation til projektets inklusionskriterie omkring målgruppen, hvor artikler, der inddragede andre sygdomme, blev ekskluderet. Det er i processen erfaret, at der er få artikler, som kun inkluderer stress i forhold til tiltag med kulturelle aktiviteter. En anden mulighed kunne være at søge på en bredere målgruppe såsom “mental health”, da det i problemanalysen fremkom, at her foreligger der evidens. Den bredere målgruppe blev dog fravalgt, da problemstillingen i projektet omhandler stress, og formålet er at undersøge, hvilken evidens der foreligger omkring at anvende kulturelle aktiviteter indenfor forebyggelse af stress. Derfor blev stress opstillet som et inklusionskriterie og fremgår herved af facet 1. Dette kan dog have betydet, at der blev fravalgt artikler, som kunne belyse problemstillingen, eller kunne have været anvendt i en kædesøgning. Dog vurderes det, at den interne validitet er forsøgt højnet, eftersom der er holdt fast i in- og eksklusionskriterier, heriblandt målgruppen.

To af projektets studier er endvidere systematiske reviews, som kombinerer resultater fra forskellige studier. Det kan være svært at vurdere overførbareheden fra de studier, der indgår i reviewet i forhold til at gennemskue søgestrategien samt metode og resultater for de enkelte studier. Reviews blev også inddraget, da de kunne være anvendelige i relation til kædesøgning og for at sikre deres kvalitet, blev de vurderet ved tjeklister.

10.3.3 Kvalitetssikring

Udover at anvende tjeklister til de inddragede artikler, så kunne der med fordel have været inddraget en tjekliste som arbejdsredskab til projektets eget litteraturstudie. Her kunne tjeklisten *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) med fordel have været anvendt. Denne liste opsætter kriterier for et systematisk review, som er en systematisk gennemgang af resultater af allerede foretagne kontrollerede forsøg, hvilket giver et højt bevisniveau af en intervention (Moher *et al.*, 2009). Dette havde dog bevirket, at de inkluderede artikler skulle bestå af kontrollerede forsøg, og der er i dette litteraturstudie også inkluderet reviews. Til trods for dette ikke er gjort, så vurderes projektets litteraturstudie som værende transparent, da søgestrategien er grundigt beskrevet, samt alle søgninger er inkluderet i Bilag 7.

11. Resultater og analyse

Den næste del af projektet indbefatter analyse af de kvalitative interviews samt en præsentation og analyse af de fund, der er gjort i projektets litteraturstudie.

11.1 Kvalitativ analyse

I det følgende analyseres og fortolkes projektets kvalitative empiri med udgangspunkt i udvalgte citater og observationer. Som beskrevet tidligere anvendes en hermeneutisk analysestrategi, hvori forståelsen af den hermeneutiske cirkel indgår. Projektets tilgang er forståelsesorienteret, og i analysen skabes en helhed og herved en ny horisont.

Ved operationaliseringen af meningskategoriseringen er der opstået fem centrale kategorier; Stress, mestring, Kulturkoordinatoren, sociale relationer, systemet og tiltaget, hvilket ses i Bilag 5 dekontekstualisering. Fortolkningen tager udgangspunkt i Antonovskys teori om OAS, samt Banduras teori omkring *self-efficacy*. Dette har til formål at besvare det første forskningsspørgsmål, som lyder:

Hvordan oplever borgere med stress anvendelsen af kulturelle aktiviteter i forhold til at øge deres mestringsevne?

Den kvalitative analyse og herunder besvarelsen af forskningsspørgsmålet skal bidrage til at besvare projektets problemformulering med henblik på at belyse, hvorledes anvendelse af kulturelle aktiviteter kan bidrage til forandring af kommunale stressforebyggende tiltag.

I nedenstående Tabel 4 ses karakteristika af informanter i de kvalitative interviews. Informanterne har deltaget i Kulturvitaminer enten i 2017 eller 2018. Der kan argumenteres for, at selvom informanterne har deltaget på forskellige hold, så kan de belyse projektets problemstilling. Dette skyldes, at informanterne alle har opfyldt kriterierne i forhold til at deltage på holdet, samt aktiviteterne ikke har ændret sig i tidsperioden. Der gives endvidere ikke flere informationer om informanterne for at sikre, at de fortsat er anonyme i projektet.

Informant	Køn	Alder	Baggrund	Stressor
I1	Kvinde	49 år	PTSD	Familie – og arbejdsrelateret
I2	Mand	51 år	Stress	Familie – og arbejdsrelateret
I3	Mand	41 år	Angst Depression	Ukendt
I4	Kvinde	36 år	Stress	Familierelateret

Tabel 4: Karakteristika af informanter

Som det fremgår af ovenstående Tabel 4, så har en af informanterne ikke stress, hvilket er dette projekts målgruppe. Informanten har angst og depression, og der kan på trods af dette argumenteres for relevansen af at inddrage interviewet med denne informant, da han i interviewet nævner, at der er en masse ting, der har gjort ham stresset (s. 63). Informanten sætter endvidere spørgsmålstegn ved, hvad stress er:

”I3: Ja altså det er sådan et begreb, man bruger meget, og alle har stress og sådan noget, og jeg har lidt svært ved at tage det som sådan noget føleligt, jeg ved bare, at jeg bliver hurtigt træt i hovedet alle de gange, hvor jeg har været ude på folkeskolerne...” (s. 84-85)

Ud fra informantens oplevelse af stress og projektgruppens forforståelse af, at stress kan være en forløber for angst og depression, inddrages dette interview herved på lige fod med de andre informanter. Ligeledes kan informanten igennem sine udtalelser bidrage med eventuelle muligheder og begrænsninger i tiltaget relateret til sin lidelse, og herved vil det være muligt at se eventuelle forskelle mellem informanterne.

Nedenstående analyse er inddelt i de fundne centrale kategorier og vil blive indledt med temaet stress, hvor informanterne fortæller om stressorer og de konsekvenser, som stress har medført for dem.

11.1.1 Stress

Informanterne blev i interviewet spurgt ind til, hvilke stressorer der er skyld i deres udvikling af stress. Dette for at opnå en dybere forståelse for deres oplevelse af stress, og herunder årsagen til deres sygdom. Herigennem kom det til syne, at informanterne oplever forskellige stressorer som udslagsgivende, hvorfor det er individuelt, hvordan stressorer opleves og håndteres. For eksempel beskriver flere af informanterne, at familiære stressorer er medvirkende til udviklingen af stress (s. 23; 89). En informant læser højt af sin patientjournal:

“I2: ...og har problemer med relationen med samlever, hun var ved at rode sig ud i et nyt forhold.”
(s. 23)

Herved er der et eksempel på, at denne informant har haft svært ved at håndtere stressorer i familielivet, og at dette har været medvirkende til, at han har udviklet stress. Informanten beskriver yderligere sin ledighed, som værende en stressor (s. 25). Det indikerer, at det kan være kombinationen af flere stressorer, der er udslagsgivende, hvilket medfører en svækket oplevelse af *håndterbarhed* hos informanten. Ledighed kan endvidere påvirke hans hverdag i forhold til, at han oplever hans fremtid er usikker, og der er derfor nedsat forudsigelighed og herved en også en svækket oplevelse af *begribelighed*. I interviewene fremkommer det også, at det er individuelt, hvornår en stressor udvikler sig til stress (s. 1; 23; 54; 89). En anden informant beskriver sin baggrund for stress, hvor hun kom ud for en ulykke, og hendes hjerne tog skade, hvilket gør, at hun oplever nemmere at blive stresset (s. 1). Herved er denne traumatiske livsbegivenhed blevet et varigt mén og en kronisk stressor for informanten, hvormed det er vigtigt, at hun formår at acceptere og håndtere sin situation. En konsekvens af informantens stress er dårlig hukommelse:

“I1: Det har været rigtig svært for mig at acceptere, at jeg har så dårlig hukommelse, som jeg har.” (s. 9)

Informanten har svært ved at acceptere sin dårlige hukommelse, hvilket kan medvirke til en svækket *self-efficacy* og evnen til at gennemføre en given handling. Dette beskriver informanten i forbindelse med Kulturvitaminer, hvor hun er bange for at tage bilen ind til byen i frygt for at glemme, hvor hun skal hen (s. 4). Hun uddyber dette ved, at hun tidligere har erfaret det og været nødsaget til

at ringe til sine døtre for at finde hjem (s. 4). Dette er et eksempel på, hvordan negative personlige erfaringer jævnfør *enactive mastery experience* kan medvirke til en svækket *self-efficacy*. I en situation som denne mangler informanten ressourcer til at håndtere en given stressor og så længe, at hun ikke accepterer, at hun ikke har de samme ressourcer som tidligere, vil der være en ubalance mellem ressourcer og krav. Ydermere oplever alle informanterne træthed som en afledt konsekvens af deres stress (s. 6; 34; 63; 103). De anerkender dog alle denne træthed og er opmærksomme på, hvordan de håndterer den. Samme informant, som oplever nedsat hukommelse, beskriver denne træthed i forbindelse med Kulturvitaminer:

”11: Min krop er godt lavet til det, men jeg betaler prisen bagefter. Så nogle dage så er det bare sofaen, men jeg er ikke så trist over det, fordi jeg ved, jeg har sådan nogle dage, og jeg ved også det bliver bedre, så det har jeg vænnet mig til. Jeg går ikke ned med flaget, fordi jeg måske ligger 4 dage på sofaen og har 1 god dag ude.” (s. 8)

Til trods for at informanten tidligere beskriver manglende accept af sin situation, så giver hun her udtryk for, at hun er bevidst om egne ressourcer og derved formår at håndtere trætheden. Dette ses også som et tegn på, at hun har fundet en delvis accept af sin situation og oplever det som værende meningsfuldt at tage pauser, således at hun oplever at kunne håndtere situationen. Dette øger hendes oplevelse af OAS. Ydermere giver det mening for informanten at deltage på Kulturvitaminer, hvorfor hun er villig til at investere den energi, som det kræver af hende i dagene efter deltagelse.

En anden informant beskriver, hvordan hun håndterer stressorer fra fortiden ved at isolere sig:

”14: Så lukker jeg mig inde.” (s. 96)

Informanten uddyber, at det er en konsekvens af den udslagsgivende livsbegivenhed (s. 89). Det tyder herved på, at hun ikke har de fornødne ressourcer til at håndtere stressorerne, hvorfor hun lukker sig inde. Dette er en uhensigtsmæssig håndtering, som endvidere medfører en svækket oplevelse af *håndterbarhed*, at hun ikke får erfaringer med at mestre situationen, hvilket endvidere påvirker hendes *self-efficacy*. Dette resulterer i en svækket oplevelse OAS.

Ydermere oplever to af informanterne det problematisk, at omverdenen ikke har indsigt i, hvordan det er at have stress og være syg (s. 10; 100). En af informanterne beskriver dette i forbindelse med støtten fra venner og familie:

"I4: ...man kan jo ikke se på os, at vi er syge... det er ikke ensbetydende med, at jeg er glad indvendig bare fordi, at jeg er glad udadtil." (s. 100)

Selvom at det er de nærmeste relationer, som venner og familie, er det ikke en selvfølge, at de kan sætte sig ind i informantens situation. I forlængelse af dette fremhæver hun, at der er en helt anden forståelse fra de andre deltagere på holdet. Her er det muligt at spejle sig i hverandre og trække på hinandens ressourcer. Informanten fremhæver især forholdet til én anden deltager på holdet, som er i samme situation som hende (s. 100). Dette kan medvirke til accept af eventuelle konsekvenser af stress, da informanterne kan få indsigt i egne kompetencer gennem andres håndtering af indre og ydre krav. Denne sammenlignelighed kan også skabe en styrkelse af *self-efficacy* ved anvendelse af anden kilde *vicarious experience*, som kan hjælpe til at skabe en større tro på egne evner.

På baggrund af ovenstående analyse af empirien er der fremkommet forskellige måder hvorpå, at deltagerne øger deres mestringsevne gennem de kulturelle aktiviteter på Kulturvitaminer. I næste afsnit vil mestring blive analyseret med udgangspunkt i den kvalitative empiri.

11.1.2 Mestring

I forlængelse af ovenstående og informanternes individuelle oplevelser af stress fremkommer det ligeledes individuelt, hvorledes informanterne formår at mestre stressorer. Mestring er et gennemgående fokus i dette projekts analyse og fortolkning af den indsamlede empiri. Til trods herfor er det valgt, at mestring også skal analyseres i dette separate afsnit, da fænomenet fremkom som en overordnet kategori i operationaliseringen. Afsnittet skal derved understøtte den dybere forståelse af mestring som fænomen.

Det ses for eksempel, at en informant fremhæver nødvendigheden af at lære at mestre sin situation:

"I1: Nej, for det er ikke alt, du kan undgå, der er noget, du må lære at håndtere. Ja, du kan ikke flygte, du kan ikke lukke dig inde i dit hjem, så har du ikke noget liv." (s. 10)

Denne udtalelse viser, at der er behov for mestring for at kunne håndtere egen situation, da informanten har et ønske om “at have et liv”, og ser det ikke som en mulighed at flygte, og ønsker derfor at lære at håndtere sin situation. Informanterne håndterer dette forskelligt alt efter den udfordring, de står overfor (s. 11; 31; 67; 97; 103). En informant beskriver blandt andet en mestringsstrategi i form af at lave huskesedler på baggrund af en svækket hukommelse (s. 32). Herved bliver huskesedler en måde til at håndtere sin glemsomhed, og han beskriver det endvidere som en måde til at skabe overskuelighed i hverdagen, hvilket kan tolkes som et forsøg på at lave overensstemmelse mellem gøremål og tilgængelige ressourcer. Denne balancering mellem krav og ressourcer er en måde at gøre det håndterbart, og dermed styrkes informantens *håndterbarhed*. Informanten styrker ligeledes sin *begribelighed* igennem denne strategi, da hverdagen bliver forudsigelig. I relation til *self-efficacy* så kan dét at lave huskesedler være en måde at øge troen på egne evner, og herved håndtere hverdagens gøremål ved anvendelse af *enactive mastery experience*, hvor informanten kan trække på egne erfaringer i fremtidige gøremål.

Størstedelen af informanterne fremhæver dét at komme ud i forbindelse med Kulturvitaminer som givende (s. 3; 66; 112), hvilket ydermere kan være medvirkende til, at informanterne oplever *enactive mastery experiences* og får derved styrket deres *self-efficacy*. Dette belyses af følgende citat:

“I2: Du kan godt kalde det prioritere mig selv, men bare prioritere det der med at, det ved jeg ikke altså, det gør mig godt at komme af sted efter et eller andet helst hver uge men i hvert fald hver 14 dag.” (s. 33)

Her anvender informanten det at komme ud som en form for mestring, og informanten trækker på tidligere erfaringer, som medfører, at hans *self-efficacy* er blevet styrket ved positive *enactive mastery experiences*. Disse erfaringer gør også, at det er meningsfuldt for informanten at komme ud, hvilket hjælper til at skabe en stærkere OAS. Det er samme informant, som anvender huskesedler i hverdagen, og det tyder på, at han har formået at finde redskaber i hverdagen, som både giver ham ressourcer, men samtidig hjælper ham til at balancere mellem krav og ressourcer. Dette tyder derved på, at denne informant ligger i den sundere ende af kontinuumet.

En anden informant siger blandt andet i forhold til fremtiden, at vedkommende ikke forventer at få en 37 timers arbejdsuge lige nu, da det hverken er overkommeligt eller ønskværdigt (s. 107). Denne erkendelse viser, at hun er opmærksom på egne ressourcer, hvorved hun forsøger at skabe en balance og gøre hendes situation håndterbar, samtidig øger hun hendes oplevelse af *begribelighed*, da hun forsøger at skabe en forudsigelighed i relation til indre og ydre stressorer.

Det tyder på, at hvorledes mestring opnås er påvirket af informanternes omgivelser. En informant beskriver for eksempel, hvordan de professionelle har påvirket ham:

”I2: Men der er alle dem, som kan se mig udefra og har forstand på det, blandt andet jobcenteret og sygehuset har sagt, at det skal du nok ikke regne med igen.” (s. 24)

Dette citat indikerer, at personer udefra, her de professionelle, har indflydelse på, om informanten formår at finde en belastningsbalance. Informanten uddyber senere, at de har ret, da han erfarer, at han ikke kan holde til det (s. 28). Herved anvendes *verbal persuasion*, og de professionelles troværdighed og ekspertise bliver en måde hvorpå, at informanten får bekræftet sine ressourcer på. Denne verbale støtte kan hjælpe informanten til at slappe af og acceptere den situation, som han står i, hvilket medvirker til, at han erkender, at han ikke kommer ud på arbejdsmarkedet på fuld tid igen. På den anden side kan denne *verbal persuasion* påvirke informanten til at tro, at vedkommende kan mindre end, hvad der er tilfældet.

Flere informanter oplever, at deltagelsen på Kulturvitaminer har hjulpet dem til at mestre hverdagen (s. 3; 5; 30; 70; 92). En informant siger således om Kulturvitaminer:

”I1: Så Kulturvitaminer var ikke sådan en terapigruppe, vi skulle lære nogle teknikker til at slappe af. Og få nogle gode oplevelser og få lysten til at komme ud i livet igen.” (s. 7)

Det tyder dermed på, at det, der har været vigtigt for informanten, er, at få nogle gode oplevelser og slappe af. Denne tilgang øger informantens motivation til at komme ud og er derfor et udtryk for, at informantens oplevelse af *meningsfuldhed* øges. Endvidere tyder det på, at informantens *håndterbarhed* øges, da hun beskriver, at hun kommer ud til flere aktiviteter efterfølgende (s. 7).

En anden informant beskriver også, at der er sket en udvikling i hans hverdag i forbindelse med Kulturvitaminer:

”I3: Ja motivation ja, til at komme og deltage i det, og når man ved, at bare det at deltage i det er en positiv ting på mig på grund af de ting, jeg døjer med, og der er nogle andre ting, der også lige følger med... altså så får jeg også lige handlet ind, så får jeg også lige noget at spise, fordi jeg er ude, og når jeg kommer hjem, når ja nu er jeg oppe og jeg har tøj på, jeg har været i bad, så skal jeg også lige få lavet noget mad, og jeg kan også lige få vasket noget tøj, og så har jeg lige noget tøj til i morgen, og så giver det nogle følgevirkninger.” (s. 81-82)

Det tyder dermed på, at deltagelse på en aktivitet påvirker informantens hverdag både før og efter aktiviteten. Denne informant oplever nogle følgevirkninger ved at deltage i de ugentlige aktiviteter, således at han får gjort flere praktiske gøremål i forbindelse hermed. Dette øger hans oplevelse af *meningsfuldhed*, da informanten oplever at ved at investere tid og energi i aktiviteten, formår han at mestre sin hverdag. Herved medfører aktiviteten også, at informanten får flere ressourcer, da han kan mestre flere af de daglige krav, og hans oplevelse øger hermed hans *self-efficacy*.

Mestring sker ved OAS, og dette fremkommer i analysen, da der ses en nødvendighed fra deltagerne om at kunne håndtere deres situation for at have et liv. Deltagelse på Kulturvitaminer er meningsfuldt for alle informanterne, og de vil gerne lægge deres begrænsede ressourcer i deltagelsen. Et vigtigt element er det ”at komme ud”, hvilket for deltagerne skaber *meningsfuldhed* og medvirker til, at de får gjort dagens gøremål.

11.1.3 Kulturkoordinatoren

I forbindelse med interviewene og observationerne fremkom et tema omhandlende Kulturkoordinatoren, og herunder hans betydning for de sociale interaktioner på Kulturvitaminer. Især tre af informanterne fremhæver Kulturkoordinatorens betydning (s. 6; 12; 14; 17; 19; 67; 68; 115; 116). Det kan blandt andet belyses ved dette citat:

”I3: Kulturkoordinatoren har været super god, det har han, ingen tvivl om det. Han har altid været positiv og altid været smilende, og det er han hver eneste gang, man møder ham, også selvom jeg ikke er kommet gangen før...” (s. 67)

Informantens indtryk af Kulturkoordinatoren har herved været positiv og ikke dømmende på trods af informantens manglende fremmøde. Kulturkoordinatorens accept og anerkendelse af informanten kommer uagtet af tidligere deltagelse. Dette er med til at skabe forudsigelighed hos informanten, da informanten ved, hvilken reaktion et afbud vil medføre. Det tyder derfor på, at Kulturkoordinatorens reaktion hjælper denne informant til ikke at opgive tiltaget. Dette er endvidere medvirkende til, at informanten nemmere kan håndtere deltagelse i aktiviteterne på trods af tidligere udeblivelse, samt medvirker til en øget *self-efficacy* ved *enactive mastery experience* og *verbal persuasion*, da informantens tro på egne evne til at møde op styrkes. Udover at Kulturkoordinatoren har en positiv og anerkendende tilgang, så oplever en anden informant, at der tages hånd om dem, og at Kulturkoordinatoren værner om, at Kulturvitaminer ikke er en terapigruppe, hvilket ses i nedenstående citat:

"II: Det fik vi lov til at sige til Kulturkoordinatoren, hvis der var nogle, der stressede os. Så tog han det op i gruppen og sagde: Husk nu det ikke er en terapigruppe, husk det er kultur, vi skal opleve (...) Fordi når man har været stresset og syg længe, så fylder det meget i ens liv." (s. 6)

Denne udtalelse viser, at Kulturkoordinatoren er lydhør overfor deltagernes ønsker og behov, hvorved Kulturkoordinatoren medvirker til at støtte deltagerne i bedre at kunne håndtere eventuelle stressorer, som der fremkommer ved deltagelsen på Kulturvitaminer. Herved øges informantens oplevelse af *håndterbarhed*, da hun kan trække på Kulturkoordinatoren. Endvidere oplever informanten, at det giver mening at betro sig til Kulturkoordinatoren, da der handles på informationerne, hvilket derfor bliver en mestringsstrategi for informanten for, at hun oplever tilstrækkelige ressourcer til at håndtere eventuelle stressorer.

Det fremkom endvidere i observationerne, at Kulturkoordinatoren var opmærksom og udviste interesse for deltagerne gennem smalltalk og direkte spørgsmål til dem (Bilag 2). Det blev især tydeligt under fællessang, hvor Kulturkoordinatoren stiller sig hos deltagerne, og ikke hos projektgruppen (Bilag 2). Herved blev det også muligt for Kulturkoordinatoren at udvise *verbal persuasion* ved at opmuntre deltagerne til aktiv deltagelse, og deltagerne responderede med humor, sarkasme samt kom med input til sangvalg (Bilag 2). Denne medbestemmelse er endvidere grundlaget for at øge oplevelsen af *meningsfuldhed*. Derudover fremstod interaktionen som naturlig og virkede til at mo-

tivere deltagerne til at synge med (Bilag 2). Det tyder herved på, at Kulturkoordinatoren har stor indflydelse på deltagerne og på deres engagement i de enkelte aktiviteter.

På baggrund af ovenstående fremstår det derfor som, at Kulturkoordinatoren agerer som facilitator, og herigennem skaber en god, tryk og tillidsbaseret relation mellem sig selv og deltagerne, hvilket sikrer fremmøde til aktiviteterne. En informant uddyber også, at hans funktion er afgørende for holdet, og den kan ikke undværes (s. 116). Derved kan det udledes, at Kulturkoordinatoren er medvirkende til at skabe *meningsfuldhed* i relation til deltagelse på Kulturvitaminer. Informanterne giver yderligere udtryk for, at deres udbytte af Kulturvitaminer er afhængigt af Kulturkoordinatorens engagement (s. 12; 14; 67; 116).

En anden aktør, som fremstår som havende betydning for en informant og Kulturkoordinatorens funktion, er Kulturguiderne. Kulturkoordinatoren beskriver, at Kulturguiderne deltager med noget af sig selv (Bilag 1), hvilket også fremkom i observationerne, da Kulturguiderne tager ansvar for aktiviteterne og er engageret i forhold til at få deltagerne med (Bilag 2). Endvidere uddyber en informant, at hun kan mærke, at de mener det. De er imødekommende og vil gerne, at deltagerne skal få det bedre (s. 12). Det synes hun gør sig gældende for alle Kulturguiderne (s. 13). Hvis Kulturguiderne formår at få deltagerne med i de enkelte aktiviteter, som det tyder på, så vil deltagerne opleve en øget *meningsfuldhed* i relation til aktiviteten. Ydermere kan Kulturguidernes funktion aflaste Kulturkoordinatoren, da Kulturkoordinatoren i højere grad kan holde fokus på deltagerne og facilitere den gode relation også mellem deltagerne. Et par af informanterne beskriver, at Kulturkoordinatoren er med til at facilitere den gode relation mellem deltagerne på holdet, og at det er af stor betydning i forhold til deltagelse på Kulturvitaminer (s. 6; 17; 68). Selvom Kulturkoordinatoren fokuserer på de kulturelle oplevelser og ikke på de enkeltes baggrunde, så påpeger en informant et behov for at tale om sin og de andres baggrunde (s. 36). Med udgangspunkt i teorien har sociale relationer stor betydning, hvilken betydning sociale relationer har i Kulturvitaminer fremanalyseres i næste afsnit.

11.1.4 Sociale relationer

Af interviewene fremkom de sociale relationer og fællesskabet på Kulturvitaminer som værende af stor betydning i forhold til at mestre stress. I relation til gruppedynamikken beskriver flere af informanterne fællesskabet som værende centralt (s. 6; 7; 8; 12; 51). Deltagerne kan ved at sammen-

ligne sig med hinanden opnå en større indsigt i egne kompetencer og herunder få en styrket *self-efficacy*. Dette kan endvidere være med til at øge deltagernes oplevelse af *håndterbarhed*, da de kan trække på hverandres erfaringer og ressourcer. Under observationerne fremkom det, at der internt i gruppen er skabt tillid og et trygt fællesskab, hvilket konkluderes ud fra, at der forekommer humor, sarkasme og deling af personlige emner (Bilag 2). Udover aktiviteterne kan det sociale fællesskab være en motivationsfaktor, som derved kan medføre, at deltagernes oplevelse af *meningsfuldhed* styrkes i relation til tiltaget. Derudover ses en intern forståelse for hinandens situation, hvilket en af informanterne beskriver:

“I4: Men stadigvæk så ved vi jo godt, at vi alle sammen har noget og kæmpe med.” (s. 99)

Denne udtalelse tyder på, at informanten synes, det er givtigt at være i en relation, hvor der er en fælles forståelse af, at alle har sit at kæmpe med. Denne viden om hverandre er med til at øge informantens oplevelse af *begribelighed*, da hun har forståelse for og indsigt i, hvorfor de andre deltagere kan reagere på nogle situationer eller ikke kommer til nogen aktiviteter (s. 99). Informanten bruger endvidere ordet “vi”, hvilket kan tyde på, at der er skabt en tilknytning til de andre deltagere. Hun gentager også flere gange, at der er en forståelse for hinandens situationer, og at de er ligesindede (s. 99; 100; 109; 110; 112). Relationen til de andre deltagere er derfor af stor betydning for informanten, og denne tillid til de andre kan medføre en styrket *self-efficacy* gennem *verbal persuasion*. Denne relation hos deltagerne kan vurderes, som værende stærkere og af større betydning end den Kulturkoodinatoren kan bidrage med, da deltagerne bedre kan spejle sig i hinanden. Derfor vil deltagerne imellem kunne udføre *verbal persuasion* med større overbevisning.

Samme informant beskriver også, at hendes situation minder meget om en andens på holdet (s. 98). Dette tyder derfor på, at informanten styrker sin *self-efficacy* igennem *vicarious experience*. Her trækker informanten på andres erfaringer og finder troen på egne evner til at gennemføre en given situation ved en sammenligning. Derudover kan der argumenteres for, at hun oplever en øget *håndterbarhed*, da hun kan trække på andres viden og dermed få en større indsigt i egne ressourcer. Herved styrkes hun i at vurdere og håndtere belastningsbalancen. Endvidere tyder det på, at hendes oplevelse af *meningsfuldhed* også øges, da det sociale sammenhold og de ressourcer, som hun opnår, kan medvirke til, at det er meningsfuldt for hende at deltage i tiltaget.

Det at kunne spejle sig i hinanden virker til at have en stor betydning, da også en anden informant beskriver, at han føler sig mere tilpas, da udseendet er lidt det samme. På baggrund af dette oplever han en lighed mellem ham og de andre deltagere, hvilket gør, at han ikke føler sig udenfor (s. 74). Observationerne kan endvidere bekræfte ydre ligheder hos deltagerne. Her blev det set, at størstedelen af deltagerne er overvægtige, samt at de fleste går i løst og afslappet tøj (Bilag 2). Der kan her ved argumenteres for, at spejlingen ikke kun er forhold til det indre, men også i forhold til det ydre, og at de ydre karakteristika er af betydning for informanten.

Samme informant pointerer dog, at det er vigtigt for ham at komme ud og snakke med andre i samfundet, da hverdagen ellers kan opleves ret ensom (s. 79). En anden informant fortæller også, at det er fællesskabet på holdet, der gør tiltaget godt (s. 20). Det fremstår dermed, at fællesskabet er essentielt for Kulturvitaminer, og at informanterne sammenligner sig selv med de andre deltagere. Det fremkommer dog også, at informanterne er modsætningsfyldte i forhold til, hvorledes de gerne vil anvende hinanden internt på holdet. Nogle af informanterne beskriver, at det er gavnligt, at det ikke sygdommen der er i fokus, men de fælles kulturelle oplevelser. Nedenstående citat belyser dette:

”II: Så på den måde at komme ud i Kulturvitaminer og møde andre mennesker, det var rigtig dejligt at komme væk fra sygdom og smerter.” (s. 3)

Her fremkommer det, at det føles meningsfuldt for informanten blot at være tilstede og opleve kulturelle aktiviteter, hun er ikke interesseret i at høre andres baggrunde. Informanten siger direkte, at hvis hun skulle høre de andres historier, så ville hun miste lysten til at være der (s. 15). Informanten uddyber, at hun altid har været en der tog sig af andre, og at hun har nok i at få sig selv afsted til aktiviteterne (s. 15). Informanten giver her udtryk for begrænsede ressourcer i forhold til, at hun kun lige har ressourcer til at få sig selv afsted, og derfor ikke formår at rumme og håndtere andres historier. Dette er et udtryk for hendes oplevelse af *håndterbarhed*. Derfor føler denne informant, at det er givtigt, at tiltaget ikke har fokus på sygdommen. Dette er i modsætning til en anden informant, der er bekendt med tiltagets fokus, men efterspørger større kendskab til hinandens situationer (s. 36). Der kan med udgangspunkt i dette argumenteres for, at det vil være nemmere for deltagerne at spejle sig i hverandre, hvis de havde et bedre kendskab til de andre deltagers situationer. Dette understøttes af et tidligere anvendt citat, hvor en informant fortæller, at hun ses med en anden deltager til dels på baggrund af, at de har en sammenlignelig baggrund for at deltage på Kulturvitami-

ner (s. 98). Derfor kan der tales for, at dette kendskab til hinandens historier kan have en gavnlig effekt i forhold til relationen blandt deltagerne, samt bidrage til en højere grad af *vicarious experience* blandt deltagerne. På denne måde vil den enkelte kunne skabe indsigt i egne kompetencer og få styrket *self-efficacy*. I interviewene kommer det desuden til udtryk, at deltagerne først opnår dybdegående kendskab til de andre deltagere efter endt forløb:

” I2: Jamen det er pudsigt, da det egentlig først var efter vi stoppede, at vi... begyndte at snakke sammen, men det var der, at vi begyndte at fortælle om hinanden fordi (ehmm) (rømer sig) da vi startede, så sagde de fleste bare hvad de hed, og hvor gammel de var. Og så er det hen af vejen hvad deres historie er.” (s. 45)

Herved kan det fremanalyseres, at et bedre kendskab til de andre deltagere vil være med til at understøtte deres mulighed for at spejle sig i hinanden og herved opnå stærkere relationer, hvilket vil skabe større mening med deltagelse på Kulturvitaminer. Disse stærke relationer kan endvidere medvirke til, at deltagerne ser hinanden efter tiltaget, og de dermed fortsat har mulighed for bruge hinanden og opnå erfaringer herunder få ressourcer, således af deres OAS og *self-efficacy* øges. Informanten med angst og depression beskriver dog, at måden, hvorpå han ønsker kontakt til andre deltagere efter tiltaget, er blandt andet via internettet (s. 66). Dette kan skyldes informantens lidelse, men der kan argumenteres for, at dette også er en form for kontakt, som kan være medvirkende til, at informanten får styrket sin *self-efficacy* gennem både *vicarious experience* og *verbal persuasion*. Herved øges sandsynligheden for at blive arbejdsparate, som er det overordnede mål med Kulturvitaminer.

Ved egne erfaringer styrkes *self-efficacy* blandt andet gennem gentagelser af samme aktivitet, det ”at komme ud” og huskesedler. Spejling sker i højere grad ved, at de andre på holdet er ligesindede og gennem et kendskab til hinandens situationer. Den verbale overtalelse sker især gennem forståelse for hinandens situation samt gennem tillid og tryghed på holdet. Endvidere opstår den gode stemning gennem forståelsen for hverandre, samt i høj grad Kulturkoordinatorens engagement og ikke dømmende tilgang. Andre aktører, der har betydning for deltagernes oplevelse af mestring, er de professionelle, hvorfor deres betydning fremanalyseres i næste afsnit.

11.1.5 Systemet

Rekrutteringen til Kulturvitaminer foregår gennem Jobcenteret (Bilag 1), og det fremkom ved interviewene, at informanterne var tilbageholdende med tilmelding, da de blev præsenteret for tiltaget. En informant beskriver i forbindelse med Kulturvitaminer en frygt for at skulle “ned i et sort hul” igen og påpeger, at hun ikke har lyst til at være sygemeldt (s. 92). Nedenstående belyser informantens oplevelse af introduktionen til Kulturvitaminer:

“I4: Jeg skal ærlig indrømme, at da hun foreslog det dernede, at jeg tænkte arg (...) ej det gider jeg virkelig bare ikke.” (s. 92)

Hendes modvilje kan derfor tolkes som en svækket *self-efficacy*, da frygten for tilbagefald kan medvirke, at hun mister troen på egne evner i forhold til deltagelse i Kulturvitaminer. Endvidere kan hendes oplevelse af *begribelighed* være svækket, da det tyder på, at hun ikke kan forudsige, hvad det vil sige at deltage i Kulturvitaminer og herunder ikke vurdere, om hun reelt har ressourcerne til at deltage. En af informanterne uddyber ydermere, at der skal være en mening med et tiltag, før han er interesseret i at deltage. Det ses i følgende citat:

“I3: Og det er også derfor, at jeg altid gerne vil i aktivitet, så længe det giver mening for mig at være der.” (s. 82)

Informanten søger en oplevelse af *meningsfuldhed*. Samme informant fortæller om flere forskellige jobaktiviteter med minimalt udbytte, men beskriver samtidig at have deltaget på et tiltag tidligere, som i højere grad har haft fokus på sygdom, hvilket informanten oplever som givende (s. 78). At inddrage kulturelle aktiviteter i relation til forebyggelse antages at være nyt for informanterne, og det er ikke en aktivitet eller handling, som informanterne har erfaring med. Det tyder derfor også på, at en rekrutteringsproces skal efterstræbe at styrke oplevelsen af *meningsfuldhed* hos kommende deltagere. I relation til dette beskriver en informant, at der manglede information fra Jobcenteret omkring Kulturvitaminer og denne informant derfor havde behov for et døgn betænkningstid (s. 40). Informanten søger derefter selv yderligere information om tiltaget og øger derved oplevelsen af *meningsfuldhed*. En måde, hvorpå Jobcenteret kunne skabe en øget oplevelse af *meningsfuldhed* kunne derfor være at indtænke *verbal persuasion*. Således at Jobcenteret igennem opmuntring og

yderligere information kan medvirke til, at det enkelte individ gerne vil deltage i tiltaget og samtidig opnår en tro på at kunne gennemføre det.

En anden informant fremhæver betydningen af relationen til det offentlige system, og hvordan han oplever støtte, da de sundhedsprofessionelle støtter ham i hans sag og derved tager del i de krav, der er til ham (s. 77). Dette medvirker, at hans oplevelse af *håndterbarhed* øges igennem relationen til de sundhedsprofessionelle. En anden informant beskriver en situation, hvor hans oplevelse af *begrivelighed* bliver svækket, da han ikke formåede at forudse de konsekvenser, der ville være af at gå op i timer på jobbet (s. 28). Det var først efter opfordring fra jobcenteret til ikke at gå op i timer, at han kunne forudse konsekvenserne af handlingen. Informanten beskriver endvidere relationen til jobcenteret og de sundhedsprofessionelle, som værende en hjælp til at få afdækket hans ressourcer i forhold til fremtidig job (s. 24). Ved at hjælpe informanten til at finde en belastningsbalance, således at han oplever en styrket *håndterbarhed* og kan få erfaring med færre timer, så kan hans *self-efficacy* også blive styrket, da han får egne erfaringer i forhold til at kunne mestre en given handling ved *enactive mastery experience*. Informanten fortæller i forlængelse heraf, at han har ansøgninger ude, da han er interesseret i at komme igang igen med et eventuelt fleksjob (s. 29). Dette tyder på en øget oplevelse af OAS, da han kan se en mening med at komme i job, samt har kendskab til sin belastningsbalance og kan herved bedre forudsige, hvad han kan holde til.

Det viser sig dermed, at yderligere information og støtte fra systemet har stor betydning for informanterne og deres oplevelse af *håndterbarhed* samt *meningsfuldhed*. Næste afsnit vil analysere på den kvalitative empiri, der kan belyse selve tiltaget Kulturvitaminer.

11.1.6 Tiltaget

I forbindelse med interviewene er der fremkommet tilbagemeldinger til konceptet herunder opbygningen samt de enkelte aktiviteter. Analysen af dette afsnit er derfor delt op i de temaer, som fremkom på baggrund af de meningsbærende enheder og ikke de overordnede kategorier. De temaer, der analyseres i det følgende, er 'Konceptet bag Kulturvitaminer' og 'Aktiviteter'. Dette for bedre at kunne fremanalysere muligheder og begrænsninger i relation til Kulturvitaminer.

Konceptet bag Kulturvitaminer

En af tilbagemeldingerne fra alle informanter var et ønske om, at tiltaget skulle strække sig over flere uger (s. 4; 43; 71; 106). En informant begrundet dette med udgangspunkt i aktiviteten fællessang, hvor trygheden i at synge først opstår sidst i forløbet:

”I3: Ja, men det gør man måske heller ikke første gang, men måske ikke anden gang og måske heller ikke tredje gang, hvis man måske har noget ekstra, men så... og så derefter begynder man, og så måtte det gerne være lidt længere. For så begynder man at få lidt mere ud af det.” (s. 82)

Informanten beskriver her en svækket *self-efficacy*, da det først er efter nogle gange, at han ikke holder sig tilbage, og herved får noget ud af aktiviteten. Det tyder på, at der er skabt nogle erfaringer via *enactive mastery experience* og *vicarious experience*, som medvirker til tryghed og større tro på at kunne gennemføre aktiviteten. En anden informant understøtter dette med at på trods af, at der er nogle på holdet, som ikke kan synge, så blev alle mere afslappede for hver gang (s. 12). Endvidere kan der argumenteres for, at tiltaget skal være længere således, at deltagerne oplever tryghed og har tid til at lære hinanden at kende, så de kan trække på hinandens erfaringer jævnfør *vicarious experience*. Yderligere kan *verbal persuasion* være en kilde til *self-efficacy*, hvis deltagerne opnår tillid til hinanden. Det ses at være individuelt, hvor længe det tager at opbygge denne tillid. Informanten med angst og depression oplever blandt andet at være utryk ved sine omgivelser, i forbindelse med opstart på Kulturvitaminer grundet sin socialangst (s. 66). Han fortæller, at det viser sig i form af et panikangst anfald. Dette oplever personen i forbindelse med den første gang på kurset, hvor alle skal sidde i en rundkreds, da denne person er bange for at blive bedømt af andre i sær, når det ikke er personer, der i forvejen er en relation til. Informanten udtrykte, at det havde været nemmere, hvis alles ansigter var rettet mod en tavle eller mod Kulturkoordinatoren, så ville hans oplevelse af at blive bedømt være mindre (s. 79). Det kan derfor tyde på, at der skal tages hensyn til deltagernes forskellige mentale lidelser og forudsætninger.

Udover at deltagerne lærer hinanden bedre at kende, så er en anden årsag til at forlænge forløbet, at der skabes rutiner:

”I2: (årh) så skulle man, skulle man gøre forløbet længere fordi, jeg kunne egentlig godt have tænkt mig et længere forløb, hvor man kørte de der rutiner.” (s. 43)

At informanten søger rutiner kan være et udtryk for informantens oplevelse af *begribelighed*, da han søger flere faste forudsigelige aktiviteter. At informanten ønsker rutinerne kan også være en måde, hvorpå han opnår erfaring og styrker sin *self-efficacy*, og herved opnår flere ressourcer til at kunne håndtere fremtidige stressorer. Dette kan sættes i relation til tiltagets formål, som er at øge deltagerens arbejdsparathed (Center for Mental Sundhed, 2018), hvor flere ressourcer kan øge deltagerens mestringsevne i forhold til at varetage et job. Udover rutinerne efterspørger samme informant også, at tiltaget gøres længere for at inddrage flere aktiviteter. Dette ses af nedenstående citat:

“I2:...det vil jo så også forudsætte, at man udvider forløbet tidsmæssigt, men der kunne man godt tage sådan nogle ting ind, så man får de teknikker med også.” (s. 47)

Informanten uddyber dette og beskriver, at de aktiviteter, der med fordel kan tilføjes, er aktiviteter, som er direkte orienteret mod at håndtere stress, såsom vejtrækningsøvelser og meditation (s. 47; 48). Herved oplever han et behov for at få teknikker til at håndtere hverdagen. Dette understøttes af en anden informant, som er taknemlig for at have deltaget på et andet tiltag, hvor han blandt andet har afprøvet mindfulness (s. 79). Informanterne efterspørger herved nogle teknikker til at håndtere daglige stressorer, og herunder kan de øge deres oplevelse af *håndterbarhed*. Det kan derfor tyde på, at en kombination af stresshåndterings redskaber og kulturelle aktiviteter kan være en måde at effektivisere tiltaget på, således at flere af deltagerens behov opfyldes, og deres mestringsevne øges.

Endvidere fremkom det af et interview, at aktiviteterne skiftede ugedage undervejs i forløbet, hvilket en af informanterne oplevede som værende en belastning:

“I4: det blev så lavet om, og det kunne jeg mærke puha.” (s. 104)

Samme informant fortæller, at hun er meget struktureret og har brug for at have alt i kasser og rammer (s. 103). Ved at ændre på dagene påvirkes hendes oplevelse af *begribelighed*, da der sker ændringer i hendes rytme og stimuli, og hun får sværere ved at forudsige indholdet i hendes hverdag. Det tyder herved på, at tiltaget kan styrke denne deltagers oplevelse af *begribelighed*, hvis aktiviteterne lå på de samme ugedage igennem hele forløbet.

Derudover beskriver en informant, at antallet af aktiviteter om ugen var lidt voldsomt i starten, men det gav informanten glæde at deltage (s. 4). Som tidligere fremanalyseret tyder det derfor på, at tiltaget øger hendes oplevelse af *meningsfuldhed*, da hun gerne vil investere energi heri, men samtidig svækkes hendes oplevelse af *håndterbarhed*, da kravene overstiger ressourcerne. Dette taler for, at der skulle være færre aktiviteter om ugen. En anden informant oplever ikke, at der er for mange aktiviteter om ugen, fordi han vælger ikke at møde op til flere af aktiviteterne (s. 64). En tredje informant fortæller også om flere aktiviteter, som hun ikke deltog i (s. 93; 113). Begge disse informanter beskriver dog, at det har betydet noget for dem og deres hverdag at deltage i Kulturvitaminer (s. 70; 104), og det handler derfor ikke om deres oplevelse af *meningsfuldhed* i relation til tiltaget. Det tyder derfor på, at nogle informanter formår at finde en belastningsbalance og øge deres oplevelse af *håndterbarhed* ved ikke at møde op til aktiviteterne. Fraværet bliver herved en måde for dem at mestre situationen på.

Overordnet tyder det derfor på, at deltagerne er glade for aktiviteterne, men hvis tiltaget indeholdte færre aktiviteter om ugen, så kunne fraværet højest sandsynlig falde, hvilket tydeliggøres ved en informants udtalelse i forhold til antallet af aktiviteter ugentligt:

"I3: Det har der ikke været for mig, jeg har haft sådan, en halv... halvdelen af tiden i fraværstid..."
(s. 64)

Herved kan der argumenteres for, at denne informant vil opleve en øget *håndterbarhed*, hvis der bliver færre aktiviteter om ugen, da han samlet set vil opnå ressourcer til at deltage i en større del af forløbet. Tiltagets opbygning ville herved stemme bedre overens med deltagernes ressourcer. Dette bakkes endvidere op af observationerne ved aktiviteten fællessang, hvor der kun er fremmødt tre deltagere (Bilag 2). Endvidere kan et for højt antal af ugentlige aktiviteter være med til at svække informanternes *self-efficacy*, da det kan føles som et nederlag at aflyse, og deltagerne får herved ikke erfaring med at kunne gennemføre en konkret handling med succes.

Ovenstående omhandler konceptet bag Kulturvitaminer og opbygningen heraf, det er fremkommet, at informanterne gerne vil deltage, men at deres ressourcer ikke stemmer overens med kravene.

”11: Jeg synes, det var positivt, det kræver bare mange kræfter. Det kræver, at man har ressourcer for at være med. Det var noget, vi alle sagde til slut, at vi alle var glade for det, men det kræver meget, hvis man har stress.” (s. 4)

Her understreger informanten, at de krav, der stilles til deltagerne, er på grænsen til at være for meget. Med udgangspunkt i det og de tidligere citater, så tyder det på, at belastningen på Kulturvitaminer kan justeres således, at det stemmer overens med deltagernes ressourcer. En tilpasning af belastninger, eventuelt både i forhold til antal af aktiviteter, længden på forløbet samt fastholdelse af ugedagene, kan medføre, at deltagerne får en øget oplevelse af *håndterbarhed* ved en bedre belastningsbalance samt *begribelighed*, da de bedre kan passe stressorer ind i en sammenhæng. Dette kan være med til at styrke deres OAS. Der kan ydermere argumenteres for at ved at justere forløbet, vil deltagerne få lettere ved at opnå succesfulde *enactive mastery experience*, hvormed deltagernes *self-efficacy* styrkes.

Aktiviteter

Udover ovenstående fremkom der information i interviewene omkring de kulturelle aktiviteter i tiltaget. Flere af informanterne var især glade for de aktiviteter, der gik igen i forløbet, såsom guidet fælleslæsning og fællessang (s. 4; 13; 43; 92). En informant beskriver, hvad det har gjort for ham, at aktiviteterne gentages:

”13: Altså der har været nogle af de faste aktiviteter, som jeg godt kan lide. Der har været biblioteket. Og det var fordi, at når man har været hjemme i en lang periode, og ikke rigtig har så mange aktiviteter, så bliver man sløv i hovedet, og hvis du ikke rigtig snakker med så mange, så bliver man lidt groggy. Og så, så står det lidt stille nogle gange, og hvis man så begynder at komme ud og snakke om nogle forfattere og nogle noveller igen, og så begynder man at få noget aktivitet i hovedet igen, og når man så rammer, rigtigt på nogle analyser og fortolkninger, så har man det sådan lidt... nå ja, jamen jeg kan jo stadigvæk. Okay helt tabt er jeg altså ikke...” (s. 71)

Her beskriver informanten, hvordan han har oplevelsen af succes, hvilket kan styrke hans *self-efficacy*, da han får egne erfaringer, som styrkes af, at aktiviteten er gentagende. Det ses endvidere, at de faste aktiviteter hjælper deltagerne til at skabe en forudsigelighed af indre og ydre stressorer, da en informant beskriver, at det er dejligt med nogle velkendte aktiviteter (s. 43). Det betyder der-

med, at de faste aktiviteter kan være med til at styrke deltagernes oplevelse af *begribelighed*. Denne forudsigelighed, i forhold til hvad de enkelte aktiviteter indebærer, kommer også til udtryk i observationerne. Det ses ved fællessang, at en af deltagerne tager initiativ til at stille nodestativer frem (Bilag 2). Dette viser, at hendes *begribelighed* og dermed OAS er styrket i denne sammenhæng. Derfor kan der argumenteres for, at denne genkendelighed i relation til aktiviteterne er relevant at indtænke.

Som det fremgår af ovenstående var der stor opbakning til guidet fælleslæsning og fællessang. En informant synes, at fællessang var 'skide hyggeligt' (s. 104), og en anden informant opnår en ro ved fælleslæsning:

"II: Jeg elskede oplæsningen, altså jeg var ikke med til at diskutere, men jeg nød at lytte. Det gav mig rigtig ro..." (s. 4)

På baggrund af interviewene er det dog ikke til at vurdere, om det er selve indholdet på aktiviteterne eller en kombination af aktiviteterne indhold og det, at de er gennemgående for hele forløbet.

I forlængelse af tidligere, og to af informanternes behov for redskaber til at håndtere stress, så introduceres deltagerne på Kulturvitaminer til appen Musikstjernen. To af informanterne beskriver, at de ikke har fået så meget ud af denne aktivitet (s. 13; 93). Den ene informant siger, der er flere på holdet udover hende selv, som mener, at den er meget dårlig (s. 93). Den anden informant er tidligere introduceret til musikterapi, og derfor følte hun ikke, at hun fik noget udbytte af aktiviteten (s. 13). Men informanten bliver lidt selvmodsigende, da hun samtidig udtaler nedenstående:

"II: Ja, vi lærte at acceptere os selv, og at det er okay at være os selv. Og så lærte vi også at bruge musikken på en måde, altså hun fortalte os lidt hvad musik gør ved vores krop og hvorfor nogle bliver stressede..." (s. 12)

Det er derfor tvetydigt, om informanten her har fået noget ud af aktiviteten. Det tyder dog på, at informanten oplever at få større indsigt i egen situation, samt mulige redskaber til at øge hendes ressourcer ved anvendelse af musik. En af informanterne har en positiv oplevelse af Musikstjernen og anvender den aktivt efterfølgende, når han oplever stressorer, samme informant har også tidlige-

re forsøgt sig med at anvende musik som en mestringstrategi (s. 30). Ovenstående tyder derfor på, at nogle har mere gavn af denne aktivitet end andre, og det illustrerer, at informanterne er forskellige steder i forhold til, hvad de oplever som værende meningsfulde aktiviteter.

Nogle af aktiviteterne er nye for informanterne, og dette opleves som helt særligt:

“11: Jeg har aldrig set teater før i mit liv.” (s. 6)

Dette belyser, at tiltaget er noget helt ekstraordinært for informanten, hvilket kan være med til at gøre informanten mere motiveret for aktiviteten og herved øge hendes oplevelse af *meningsfuldhed*.

En anden informant tilføjer, at hun synes, at både symfonien og teateret var spændende (s. 108). Ved et af interviewene blev der endvidere spurgt ind til, om naturen skulle vægtes højere:

“14: Ikke hvis du tænker motionsmæssigt.” (s. 114)

Denne holdning understøttes af en anden informant, som også er udeblevet fra natur aktiviteten samt byvandringen, grundet tvivl om distancen i de enkelte aktiviteter, da han har smerter i knæ og ryg som følge af hans livsstil (s. 72). Det tyder herved på, at informanten ikke kan se en mening med aktiviteten, da han ved, at der er risiko for efterfølgende smerter, hvilket tyder på en svækket oplevelse af *begribelighed* i relation til aktiviteten. En anden informant er tilhænger af gåturen og beskriver, at han deltager i nogle naturture udover Kulturvitaminer, som er et gratis tilbud i kommunen (s. 42). Dette illustrerer deltagernes forskellighed, personlige præferencer samt muligheder og begrænsninger. Ovenstående citat er et eksempel på en informants fysiske begrænsninger. Det tyder dog på, at en måde, hvorpå at deltagerne kan støttes i at deltage, er gennem uddybende information omkring de enkelte aktiviteter i forhold til, hvad der forventes af dem.

Det kan dermed konstateres, at deltagerne har positive oplevelser af gentagende aktiviteter i relation til deres oplevelse og følelsen af at udvikle sig. Endvidere kom det frem, at deltagerne ikke er interesseret i, at aktiviteterne inkluderede fysisk aktivitet.

11.2 Opsummering

I forlængelse af analysen vil der herunder i Tabel 5 fremgå en visuel opsummering over de frem-analyserede pointer, som er opstillet under de fremkomne temaer. Disse vil indgå i projektets resultat diskussion, hvor de vil blive diskuteret op imod litteraturstudiet.

Begreber	Pointer
<i>Begribelighed</i>	• Forståelse for træthed som konsekvens. • Huskesedler skaber struktur. • Kulturkoordinatoren er positiv og ikke dømmende. • Fællesskabet skaber tryghed og tillid. • Manglende viden om Kulturvitaminer fra jobcentret. • Gentagelse af samme aktivitet medvirker rutiner. • Ændring af ugedagene i forhold til aktiviteterne. • Manglende viden om de enkelte aktiviteter.
<i>Håndterbarhed</i>	• Håndtering af træthed gennem kendskab til egen belastningsbalance. • Mestring er vigtig for at "have et liv". • Håndtering gennem huskesedler. • Accept af egen situation. • Kulturkoordinatorens rolle er betydningsfuld. • Fællesskabet giver mulighed for at trække på hinanden. • Informanterne efterspørger redskaber til at håndtere fremtidige stressorer. • Mange aktiviteter er ressourcekrævende.
<i>Meningsfuldhed</i>	• Kulturvitaminer er meningsfuldt. • Får gjort flere gøremål ved "at komme ud". • Kulturkoordinatoren og Kulturguideerne faciliterer til at skabe mening. • Forståelse for hinandens situation. • Manglende viden om Kulturvitaminer fra jobcentret. • Delte meninger om appen Musikstjernen.
<i>Enactive mastery experience</i>	• Nedsat hukommelse medvirker mindske tro på egne evner. • Huskesedler medvirker til at få gjort flere daglige gøremål. • "At komme ud". • Kulturkoordinatorens rolle øger deltagerens tro på egne evner. • Flere gange med samme aktivitet øger informantens erfaring.
<i>Vicarious experience</i>	• Deltagerne er ligesindede og kan spejle sig i hinanden. • Behov for kendskab til de andre deltagers situationer. • Gentagne aktiviteter og længere forløb øger muligheden for spejling.
<i>Verbal persuasion</i>	• Information fra jobcentret medvirker til deltagelse. • Kulturkoordinatoren og Kulturguideerne opmuntrer deltagerne til aktivt at deltage. • Forståelse for hinandens situationer øger opmuntring.
<i>Physiological and affective states</i>	• Skaber tryghed hos deltagerne.

Tabel 5: Opsummering over de fremanalyserede pointer

11.3 Litteraturstudie

I nedenstående foretages analysen af den systematiske litteratursøgning, og denne skal bidrage til at besvare forskningsspørgsmålet:

Hvilken evidens findes der ved anvendelse af kulturelle aktiviteter indenfor forebyggelse af stress?

Som det fremgår af metoden til litteratursøgningen er kulturelle aktiviteter præciseret til at være de kulturelle aktiviteter, der indgår i projektets case. Derfor vil den evidens, der fremkommer, relatere sig til disse. I det følgende afsnit vurderes artiklernes videnskabelige kvalitet, deres overførbarehed til dette projekt samt deres resultater og tiltag. Der fremgår en samlet oversigt heraf i Tabel 6.

11.3.1 Kvalitetsvurdering og overførbarehed

Litteraturstudiet er baseret på tre artikler, som har til formål at bidrage med viden om, hvorledes kulturelle aktiviteter kan anvendes i forebyggelsen af stress. Det har kun været muligt at finde artikler indenfor tre ud af de fem temaer, der er søgt på, hvilket er; Kunst, litteratur og natur.

De tre artikler er systematiske reviews, hvilket er artiklerne om kunst (Schouten *et al.*, 2015) og kreativ bibliografi (Glavin and Montgomery, 2017). Et systematisk review er en omhyggelig systematisk gennemgang af resultater af allerede foretagne kontrollerede forsøg, hvilket højner kvaliteten af en intervention (Moher *et al.*, 2009). På denne baggrund vurderes det, at disse kan være med til at belyse projektets problemstilling og inkluderes derfor i projektet. For at sikre kvaliteten af et systematisk review er der nogle kriterier, der skal overholdes, og disse kriterier vurderes i projektet forud for inkluderingen af artiklerne. Derfor er artiklerne Glavin and Montgomery (2017) og Schouten *et al.* (2015) vurderet ud fra tjeklisten *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). På baggrund af denne tjekliste vurderes artiklernes kvalitet som værende forskellig. I Schouten *et al.* (2015) ses der en generel høj kvalitet, da beskrivelserne rummer den valgte metode, samt der er konsistens mellem design, data og fund. Der er desuden udarbejdet en tabel, der viser et grundlæggende overblik over de inkluderede studier, hvilket vurderes at højne kvaliteten. I Glavin and Montgomery (2017) vurderes kvaliteten for at være lavere, da det ikke fremkommer, hvad der er søgt på i de udvalgte databaser. De beskriver dog deres udvælgelseskriterier og argumenterer for, hvorfor de ikke finde nogen studier (Glavin and Montgomery, 2017).

Det er derfor ikke gennemsigtig, hvordan de har opbygget deres søgning, men artiklen medtages, da den kan belyse litteraturens betydning i forebyggelse af stress.

Den sidste artikel omkring natur er et randomiseret kontrolleret studie (RCT-studie). Denne type studiedesign anses for at have et generelt højt evidensniveau grundet randomisering og evne til at estimere kausalitet (Juul, 2015). Tjeklisten, der er anvendt for denne artikel, er *Consolidated Standards of Reporting Trials* (CONSORT), og den kan anvendes til at vurdere kvaliteten af RCT-studier (Altman *et al.*, 2017). Denne anvendes på artiklen Corazon *et al.* (2018), og denne vurderes ligeledes af generel høj kvalitet, da beskrivelserne af den valgte metode, samt sammenhængen mellem design, data og fund ligeledes findes godt beskrevet.

Der fremkommer endvidere i Corazon *et al.* (2018) og Schouten *et al.* (2015), at der er mindre studiepopulationer. For Corazon *et al.* (2018) findes en studiepopulation på 84 deltagere, og i Schouten *et al.* (2015) er der 223 deltagere fordelt på seks studier. Her har den mindste undersøgelse 10 deltagere, og den undersøgelse med den største studiepopulation har 84 deltagere. Små studiepopulationer øger estimaternes usikkerhed (Juul, 2015), og de udvalgte artiklers præcision er således af forskellig styrke, hvilket gør, at artiklernes kvalitet sænkes. Glavin and Montgomery (2017) opgiver blot antallet af deltagere på to studier, hvor studiepopulationerne var 51 og 25. Disse vurderes ligeledes at være mindre studiepopulationer, hvilket øger usikkerheden. At resten ikke er nævnt gør det endvidere svært at estimere styrken af kvaliteten. Til trods for dette vurderes det, at artiklerne kan bidrage med viden omkring brugen af kulturelle aktiviteter indenfor forebyggelse af stress, der skal dog tages højde for artiklernes kvalitet.

Målgrupperne for Glavin and Montgomery (2017) og Schouten *et al.* (2015) er voksne med PTSD, hvilket vurderes at gå under projektets forståelse af stress, da livsbegivenheder kan have en indflydelse på udviklingen af stress (Holmes and Rahe, 1967). Corazon *et al.* (2018) inkluderer personer med stress, som har været sygemeldte fra arbejdsmarkedet i mindst 3 måneder, hvilket vurderes overførbart til Kulturvitaminer, da målgruppen her er langtidssygemeldte (Center for Mental Sundhed, 2018). Interventionen er i alle studierne kulturelle aktiviteter. Glavin and Montgomery (2017) anvender studier, hvor interventionen består af at læse skønlitteratur individuelt eller i grupper. Schouten *et al.* (2015) inkluderer primært studier, hvor interventionen er mandala farvelægning, som er farvelægning af grafiske mønstre. Af de seks inddragede studier findes ét studie med

en ren intervention af mandala farvelægning, hvor to ligeledes har mandala farvelægning inkluderet samt kombinerer der med traumefokuseret behandling (Schouten *et al.*, 2015). De sidste to inkluderer kunstterapi i grupper. Det sjette har kunstterapi i forbindelse med psykoterapi (Schouten *et al.*, 2015). Corazon *et al.* (2018) undersøger brugen af naturterapi i forhold til et valideret kognitivt adfærdsprogram. Da alle artiklerne inkluderer aktiviteter, der kan relateres til Kulturvitaminer, vurderes det, at det er muligt at overføre aktiviteterne.

11.3.2 Artikeloversigt

Titel (Forfatter, år)	Formål og målgruppe	Design, metode og effektmål	Intervention	Relevante resultater	Kvalitet ved guideline	Relevans for dette projekt
<i>Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): a systematic review</i> (Glavin and Montgomery, 2017)	Formålet er at klarlægge og undersøge den nuværende tilgængelige evidens, som kan belyse sammenhængen mellem læsning af skønlitteratur og PTSD. Målgruppe: Personer med PTSD.	Systematisk review Der er søgt i 8 databaser, og der anvendes kontrolleret søgetermer og fritext. Inkluderede studier skulle sammenligne kreativ bibliografi med en anden intervention, have en kontrolgruppe, men der var ingen krav om randomisering. Det skulle være "Creative bibliotherapy" og ikke "bibliotherapy" Der skulle være før og eftermålinger på PTSD i de enkelte studier. Sekundære outcomes inkluderes, men der skal være før og eftermåling.	"Creative bibliotherapy" - på dansk kreativ bibliografi. Herunder læse poesi eller fiktion, enten gruppe- eller individbaseret.	Forfatterne ekskluderer alle de fundne artikler. Der er vedlagt et appendix med argumentation for de enkelte artikler. Ingen af de fundne artikler har både den rigtige intervention, effektmål og målgruppe. De påpeger dog, at studierne bidrager med information omkring anvendelse af kreativ bibliografi. Dette for eksempel i forhold til, at det tyder på, at kreativ bibliografi har en effekt, det øger selvtilliden og lysten til at komme ud, samt det kan være et redskab, som kan anvendes til at skabe øget forståelse fra nære relationer. Overordnet konkluderer de, at der er lidt evidens omhandlende anvendelse af kreativ bibliografi til PTSD.	PRISMA anvendt Vurderes at opfylde 11 ud af 27 kriterier i PRISMA.	Belyser at der er manglende evidens i forhold til at anvende kreativ bibliografi til PTSD. Belyser samtidig forskellen på kreativ bibliografi og bibliografi. Aktiviteten fælleslæsning i Kulturvitaminer kan herudfra karakteriseres som kreativ bibliografi. I artiklen henvises der endvidere til England, og hvordan de anvender læsegrupper til at øge mentalhelse blandt andet ved "The reader organization"- stress nævnes ikke separat i relation hertil.
<i>A Long-Term Follow-Up of the Efficacy of Nature-Based Therapy for Adults Suffering from</i>	Formålet er, at undersøge forskellen mellem effekten af Nacadia naturbaseret terapi og en valideret kognitiv adfærdsterapi.	RCT Forløber over 2 år med 2 forskellige behandlinger.	<u>Intervention:</u> Nacadia natur-baseret terapi (NNBT) i 10 uger, 3 gange pr. uge, 3 timer pr. gang. En kombination af indi-	Signifikant fald i andel af personer med sygdomsbild ved begge behandlinger. Signifikant reduktion i antal kontakter til praktiserende	CONSORT anvendt Vurderes at opfylde 30 ud	Artiklen kan bidrage til at se forskellen mellem naturterapi og kognitiv adfærdsterapi. Begge behandlinger ses at have god effekt.

<i>Stress-Related Illnesses on Levels of Healthcare Consumption and Sick-Leave Absence: A Randomized Controlled Trial</i> (Corazon <i>et al.</i>, 2018)	Målet er at få deltagerne tilbage på arbejdsmarkedet. Målgruppe: Personer som er sygemeldte fra arbejde med stress, og har været det i minimum 3 mdr. Aldersgruppe: 20-60 år. N=84 (Intervention=43, Kontrol=41)	Effektmålet: Sygemelding og antal kontakt til praktiserende læge. Data hentet fra Danmarks statistik.	viduelle samtaler og gruppe-baseret terapi i naturen med en gennemsnitlig gruppestørrelse på 6 deltagere. Der er 2 psykologer og 1 gartner tilstede. <u>Kontrol:</u> CBT indendørs i 10 uger med 20 individuelle sessioner, a 1 times varighed.	læge 12 måneder efter interventionen ved begge behandlinger.	af 37 kriterier i CONSORT.	Det er et dansk studie, hvilket gør overførbareheden høj.
<i>The Effectiveness of Art Therapy in the Treatment of Traumatized Adults: A Systematic Review on Art Therapy and Trauma</i> (Schouten <i>et al.</i>, 2015)	Formålet er at identificere og evaluere effekten af kunstterapi i forbindelse med traumeterapi. Målgruppe: Voksne personer med traume. N= 223 totalt (delt ud på 6 studier)	Systematisk Review Der er søgt i 11 databaser, omkring interventioner som inddrager kunstterapi i relation til PTSD. I de inkluderede studier skulle der være effektmål, to sammenlignelige grupper herunder en behandlingsgruppe og en kontrol gruppe. Samt det måtte ikke være børn og ældre.	6 studier inkluderes. Alle studier kvalitets-tjekkes ud fra the Delphi list. Tre studier med mandala farvelægning, to af disse inkluderer traume fokuseret behandling. Derudover er der to med kunstterapi i grupper. Èt studie med kunst terapi i forbindelse med psykoterapi.	De studier, hvor interventionen bestod af mandala farvelægning, var der ingen statistisk signifikante resultater. De inddragte studier af Stok (2007) og Volker (1999) viser statistisk signifikante resultater indenfor henholdsvis psykologisk traume symptomer og fald af symptomer for depression. Overordnet tyder det på, at mandala farvelægning ikke kan anvendes i relation til PTSD, dog kan kunst terapi med fordel anvendes i kombination med kognitiv adfærdsterapi.	PRISMA anvendt Vurderes at opfylde 23 ud af 27 kriterier i PRISMA.	Artiklen viser et fald i psykologisk traume symptomer ved brug af kunstterapi i kombination med kognitiv adfærdsterapi. Dette kan belyse Kulturvitaminers tilgang, hvor der kun anvendes kulturelle aktiviteter. Studiet argumenterer selv for ikke at være af høj kvalitet på baggrund af få studier og små studiepopulationer. Det gøres gennemsigtigt, og kan derfor give et indblik i, hvilken viden der foreligger på området.

Tabel 6: Oversigt over udvalgte artiklers formål, målgruppe, design og metode, intervention, relevante resultater, kvalitet og relevans for dette projekt.

11.3.3 Artiklernes resultater

Det fremkommer i de inddragede artikler, at der er statistiske signifikante resultater ved tiltagene, der kombinerer kulturelle aktiviteter med kognitiv adfærdsterapi. Der findes ingen signifikans i relation til interventioner, som udelukkende består af kulturelle aktiviteter. Glavin and Montgomery (2017) og Schouten *et al.* (2015) har begge haft problemer med at inkludere relevante studier i deres reviews. Dette belyser, at der ikke foreligger megen evidens på området omkring kunst og kreativ bibliografi i forbindelse med stress. Glavin and Montgomery (2017) fandt i første omgang ingen relevante studier ud fra deres systematiske litteratursøgning, hvilket endvidere bidrager til en viden om, at der ikke foreligger meget på området. Glavin and Montgomery (2017) vælger dog at inddrage nogle ekskluderede artikler, da der konstateres, at disse kan bidrage med viden på trods af, at de ikke opfylder deres inklusionskriterier. Begrundelsen for at disse i første omgang blev ekskluderet var på baggrund af, at der var et ønske om at finde meta-analyser samt systematiske reviews. Dette blev ikke fundet, så de inkluderede studier er kvalitative studier samt RCT studier (Glavin and Montgomery, 2017). Endvidere havde artiklen nogle eksklusionskriterier, her findes det primært at være på baggrund af forkert studiepopulation og forkert design, og derudover havde nogle studier en for lav kvalitet til det ønskede (Glavin and Montgomery, 2017).

Schouten *et al.* (2015) finder kun seks studier til inklusion, og alle sammen har en lille studiepopulation, hvilket forfatterne selv vurderer sænker kvaliteten. Endvidere fremkom det, at til trods for at tre af de inddragede studier anvendte mandala farvelægning, så tyder det ikke på, at det har effekt i relation til PTSD, da ingen af studierne viser statistisk signifikante resultater (Schouten *et al.*, 2015). På baggrund af ovenstående kan det konstateres, at der ikke foreligger megen evidens omkring kreativ bibliografi eller kunst i forbindelse med tiltag, der henvender sig til PTSD ramte.

Glavin and Montgomery (2017) vurderer dog, at deres studie bidrager med viden omkring anvendelsen af kreativ bibliografi. De konstaterer, at denne interventionsform kan bidrage til at øge selvtilliden, lysten til at komme ud, samt det kan være et redskab til skabe øget forståelse fra nære relationer. Schouten *et al.* (2015) viser, at alle inkluderede studier har et fald af symptomer i forhold til PTSD. Fire af studierne finder dog ingen signifikante fund, hvorimod to af studierne finder et signifikant fald af symptomer. Symptomerne er akut stressniveau, genoplevelse af traume, undgåelse og depression (Schouten *et al.*, 2015). De to studier, der har fundet et signifikant fald i symptomer, inddrager en kombination af kunstterapi og psykoterapi. Her blev der givet tre traumefokuseret

kunstterapi sessioner sammen med psykoterapi, hvor kontrolgruppen modtog kun psykoterapi. Antal deltagere for denne intervention var ti personer (Schouten *et al.*, 2015). På baggrund heraf kan det være svært at sige noget om validiteten af fundene, da studiepopulationerne er små, hvilket svækker sikkerheden (Juul, 2015). Et andet studie fra Schouten *et al.* (2015), som er et RCT studie, fandt et signifikant fald ved depressive symptomer. Her fik ni personer, ti sessioner med en kombination af kunstterapi og kognitiv adfærdsterapi, hvor kontrolgruppen modtog ingen behandling (Schouten *et al.*, 2015). Eftersom kontrolgruppen ikke modtog behandling og interventionsgruppen modtog to behandlinger, der supplerede hinanden, kan det være svært at vurdere, om reduktionen af depressive symptomer kommer på baggrund af kunstterapien. Ligesom i det andet studie der er inkluderet i Schouten *et al.* (2015), så har denne en lille studiepopulation, hvilket ligeledes gør det svært at vurdere. Schouten *et al.* (2015) diskuterer selv validiteten af den viden, der er fremkommet, eftersom det er et lavt antal studier, der er inkluderet i reviewet, samt studiepopulationerne i de inkluderede studier er små. Derfor konkluderes det, at yderligere undersøgelser bør foretages (Schouten *et al.*, 2015).

Corazon *et al.* (2018) foretager et RCT studie, hvor der undersøges, hvorvidt naturterapi har en bedre effekt end kognitiv adfærdsterapi i sig selv. Denne naturbaserede tilgang består i at inddrage individuelle kognitive samtaler samt mindfulness øvelser, som er individuelle og gruppebaseret. Dette i form af gåture i en terapihave, hvor der anvendes meditation, individuelle og sociale haveaktiviteter, individuel afslapning og refleksion i haven samt lektier i forhold til at praktisere de teknikker, der er introduceret på kurset. Kontrolgruppen modtog kognitiv adfærdsterapi, som bestod af 20 individuelle sessioner, som var af en times varighed (Corazon *et al.*, 2018). Der blev fundet signifikant reduktion af personer, der var sygemeldte én måned før behandlingen til 12 måneder efter endt behandling (Corazon *et al.*, 2018). Endvidere blev der fundet en signifikant reduktion af kontakt til egen læge, og dette blev fundet på begge hold (Corazon *et al.*, 2018). Det konkluderes dermed, at begge behandlinger har god effekt, og det dermed ikke kan konkludere, om den ene behandling er mere effektiv end den anden. Ligeledes vurderes det her, at der er behov for flere undersøgelser på området (Corazon *et al.*, 2018).

Det kan derfor konstateres, at der generelt er behov for yderligere forskning på området, og på baggrund af artiklerne er det derved ikke muligt at fremhæve nogle kulturelle aktiviteter i relation til forebyggelse af stress.

12. Diskussion af resultater

I nedenstående afsnit fremkommer projektets diskussion af den kvalitative empiri samt litteraturstudiet. Disse diskuteres op imod hinanden samt med litteratur omhandlende baggrunden for Kulturvitaminer samt læringsteori, som skal bidrage til at belyse de enkelte elementer. Dette har til formål at besvare projektets problemformulering og lede ud i en modellering af tiltaget, herunder en revideret programteori, som rummer eventuelle anbefalinger. Denne diskussion er bygget op omkring elementerne fra programteorien, som er visualiseret i afsnit 8.2 *Programteori*. Endvidere følger diskussionen anbefalingerne til udformning af en programteori, hvor målgruppen og målet ligger først i processen. Derudover er der tilføjet et element omhandlende rekruttering af deltagere til Kulturvitaminer, da det er et aspekt, der fremkom af empirien.

12.1 Rekruttering

Gennem interviewene er der opnået indblik i, hvorledes rekrutteringen til Kulturvitaminer foregår. Informanterne beskriver, at de har modtaget en mangelfuld information om Kulturvitaminer hos jobcenteret og i forlængelse heraf, kan der argumenteres for, at der skal være uddybende information om tiltaget. Den manglende information er medvirkende til, at informanterne oplevede en svækket oplevelse af *begribelighed* i relation til Kulturvitaminer, hvilket betød, at tiltaget ikke fremstod som værende meningsfuldt for dem. Rekrutteringen bliver et element, som ligger forud for deltagelsen på Kulturvitaminer, og er en forudsætning for komme på Kulturvitaminer. Rekrutteringen i studiet af Corazon et al. (2018) sker via kommunen samt opslag i avisen. Dette er derfor til dels sammenligneligt med Kulturvitaminer, det fremkommer dog ikke af studiet, hvorledes kommunens rekrutteringsproces foregår. Ligeledes har en del af studiets deltagere meldt sig frivilligt, hvilket kan betyde, at de på forhånd oplever en øget oplevelse af *meningsfuldhed* i relation til interventionen. Dette er ikke tilfældet for deltagerne på Kulturvitaminer, da de skal deltage som et led i deres sygdomsbehandling. Ydermere tyder det på, at jobcenteret ikke formår at gøre deltagelsen i Kulturvitaminer meningsfuld for kommende deltagere, da holdene sjældent er fyldte (Bilag 1). Det kan endvidere medvirke, at det er svært at belyse, hvilken effekt tiltaget reelt kan have.

12.2 Målgruppe

I dette projekt er der fokus på mennesker med stress, men casen tager udgangspunkt i stress, angst og depression, hvorledes dette er hensigtsmæssigt diskuteres i nedenstående. Det skyldes, at der kan sættes spørgsmålstegn ved, om alle deltagerne lærer at mestre deres situation på samme måde, eftersom det er tre forskellige lidelser, tiltaget er rettet mod. Det ses af litteraturen, at der er forskellige årsager samt konsekvenser forbundet med lidelserne. Det er desuden fremkommet, at stress udspringer af flere forskellige årsager (Lazarus, 2006; Antonovsky, 2008). Det er dog ikke kun stress tilstanden, der kan komme af forskellige årsager, det er også gældende for angst og depression, som også har forskellige undergrene (Benjaminsen, 2015a, 2015b, 2015c), hvilket øger målgruppens kompleksitet yderligere.

12.2.1 Tre lidelser

Det fremkommer i de kvalitative interviews, at informanterne har forskellige forudsætninger (s. 5; 48; 66; 97). Det fremkom for eksempel, at en informant har socialfobi (s. 65). Socialfobi er en underkategori til angst, og underkategorierne er vidt forskellige i deres symptomer (Benjaminsen, 2015b), hvilket gør, at angst adskiller sig fra stress. Informantens lidelse bevirker, at han har symptomer, der er karakteriseret ved at opleve angst for andres kritiske opmærksomhed (Benjaminsen, 2015b). Informanten beskriver, at han fik et panikanfald, da deltagerne i en kursusgang skulle sidde i rundkreds. Han beskriver dog, at hans opmærksomhed på de andre faldt gennem forløbet, eftersom han lærte dem bedre at kende (s. 66; 79). Informanten var den eneste som beskrev denne metode, som værende problematisk, han er desuden den eneste informant med angst og depression. Den ovenstående informant opfyldte kriterierne i forhold til at være deltager på Kulturvitaminer, men oplevede som følge af tilgangen en svækket OAS. Derfor kan det tyde på, at tiltaget i højere grad skal indtænke de enkelte lidelser i relation til planlægning af aktiviteterne.

I relation hertil har en anden informant PTSD (s. 3), hvilket opstår som følge af en svær traumatisk begivenhed (Benjaminsen, 2015c) Personer med PTSD har andre symptomer end personer med stress (Benjaminsen, 2015c). Det antages derved, at der er forskellige behov relateret til den enkelte lidelse. Personer med depression har ligeledes andre symptomer end personer med stress, her er kernesymptomerne tab af lyst og interesse, nedtrykthed og nedsat energi. Endvidere følger nedsat selvtillid, tanker om død og selvmord samt søvnforstyrrelser (Benjaminsen, 2015a). Nogle af disse

symptomer kan til dels ligne stress, og ses også som værende stadiet efter stress (Grant *et al.*, 2004). Der ses dog andre problematikker end ved stress, og derudover er der forskel på svær, moderat og let depression (Benjaminsen, 2015a). Det fremkommer herved, at der er forskellige symptomer ved de enkelte lidelser, hvilket et tiltag som Kulturvitaminer skal kunne rumme.

12.2.2 Evidens

Der er i litteraturstudiet ikke fremkommet studier, som kunne belyse kulturelle aktiviteter i relation til stress. De fundne artikler Glavin and Montgomery (2017) og Schouten *et al.* (2015) inkluderer målgruppen PTSD. Som tidligere gennemgået er der forskellige behov relateret til PTSD, hvilket påvirker overførbareheden af deres fund i relation til Kulturvitaminer. Endvidere har deres intervention kun fokus på én lidelse, hvilket taler imod, at Kulturvitaminer favner flere lidelser. Der er endvidere søgt viden i baggrundslitteraturen for Kulturvitaminer, grundet den manglende evidens fra litteraturstudiet. Her blev projektgruppen informeret om, at tiltaget bygger på erfaringer fra Region Skåne (Bilag 1). I litteraturen herfra fremgår det, at de har en bredere målgruppe end Kulturvitaminer, da de inkluderer personer, der søgte støtte til mental sundhed og smerteproblematikker (Holmgren, 2014). De henviser til en rapport, som omhandler stress, der hedder '*Med mina händer*', som også er fra Sverige (Holmgren, 2014). Her konkluderes det, at kulturelle aktiviteter har en effekt på oplevelsen af stress (Janlert and Littbrand, 2011). Denne undersøgelse udføres dog på raske personer og har en frafaldsprocent på næsten 50 % i kontrolgruppen, hvilket bevirker, at resultatet er usikkert (Janlert and Littbrand, 2011). Derfor kan det siges, at belægget for at anvende kulturelle aktiviteter til stress er begrænset i den fremkomne litteratur.

I rapporten fra Region Skåne samt rapporten '*Med mina händer*' argumenterer de endvidere for, at eftersom der ikke er fokus på lidelsen, så er den enkeltes problematikker af mindre betydning (Janlert and Littbrand, 2011; Holmgren, 2014). Det fremkommer dog i interviewene, at det er sårbare problemstillinger, som deltagerne står med og for at højne deltagerne oplevelse af OAS og *self-efficacy* i relation til Kulturvitaminer, så tyder det på, at de enkeltes forudsætninger skal indtænkes. Til trods for at fokuset er på den gode oplevelse og dermed ikke sygdom (Center for Mental Sundhed, 2018), vil deltagerne skulle forholde sig til deres lidelse, da de kan komme ud for nogle situationer, hvor de vil opleve reaktioner som følge af deres lidelse. Hvorledes et tiltag kan opbygges, så det kan rumme ovenstående kompleksitet fremkommer ikke af litteraturstudiet, og på bag-

grund af de kvalitative interviews tyder det på, at tiltaget på nogle områder ikke formår at rumme den kompleksitet.

Udover at der kan være konsekvenser relateret til deltagernes lidelse, så kan det endvidere være forskelligt, hvilke præferencer deltagerne har i forhold til at mestre deres situation. Dette fremkommer også i interviewene, hvor to af informanterne ønskede at få konkrete redskaber til at håndtere deres situation (s. 47; 79). For at kunne tilbyde konkrete redskaber til deltagerne på Kulturvitaminer, kan der argumenteres for, at det vil kræve større kendskab til deltagernes lidelse samt personlige præferencer.

På baggrund af ovenstående kan det være svært at vurdere, hvorfor et tiltag som Kulturvitaminer har valgt at inddrage tre lidelser. En årsag hertil kunne være grundet begrænsede ressourcer. Der kan dog argumenteres for, at tiltaget bør fokusere på én lidelse, så det også bliver muligt at måle effekten. Dette skal dog underbygges af yderligere evidens, men det tyder på, at der er et forandringspotentiale i relation til Kulturvitaminers målgruppe.

12.3 Slutmål og delmål

Ved Kulturvitaminer er det opstillede slutmål, at deltagerne opnår en forbedring af deres arbejdsparethed (Center for Mental Sundhed, 2018). Endvidere kan det vurderes på baggrund af interviewene, at det i Kulturvitaminer handler om at skabe den gode oplevelse for deltagerne, da det handler om “at komme ud”, og fokuset for Kulturvitaminer ligger på kulturelle oplevelser. Der kan argumenteres for, at det ikke er den gode oplevelse i sig selv, der skaber mestringsevnen, men hvad oplevelsen bidrager med hos den enkelte. Det tyder endvidere på, at de kulturelle aktiviteter ikke medvirker til øget mestringsevne gennem den gode oplevelse, da to informanter efterspørger yderligere redskaber. Informanterne beskriver endvidere, at det er gode og hyggelige oplevelser (S. 33; 82; 104; 105; 106), men det fremkommer samtidig, at der kun er én informant, der regner med at benytte kulturelle aktiviteter efter tiltaget. Der kan dog argumenteres for, at mestring i denne sammenhæng ikke er afhængig af deltagelse i kulturelle aktiviteter efterfølgende.

I litteraturstudiet fremkommer det ikke, hvad slutmålet er for deres tiltag, her præsenteres resultaterne ud fra outcomes. De to systematiske reviews vurderer outcome af deres intervention på symp-

toimer (Schouten *et al.*, 2015; Glavin and Montgomery, 2017), men i studiet af Corazon *et al.* (2018) måles der på længden af den enkeltes sygdomsperiode samt antal af kontakter til læge. Med udgangspunkt i den teoretiske referenceramme kan der i relation til ovenstående resultater argumenteres for, at en øget mestring vil medføre færre symptomer og dermed færre kontakter til lægen. Derudover vurderes opnåelse af mestring at have et prospektivt perspektiv, da individet ifølge Antonovsky (2008) vil møde fremtidige stressorer, som skal håndteres. Hvis individet ved deltagelsen på Kulturvitaminer opnår at håndtere sin situation, vil det herved være muligt for vedkommende at trække på disse erfaringer fremadrettet.

12.4 Aktiviteter

En måde at styrke individets mestringsevne og herunder OAS er gennem kulturelle aktiviteter (Eriksson and Lindström, 2006; Jensen, Bonde and Hjelms, 2016). Kulturvitaminer indeholder, som beskrevet i afsnit 8.1 *Kulturvitaminer*, en række kulturelle aktiviteter, som er valgt ud fra retningslinjerne i Sundhedsstyrelsens udmøntningspulje (Sundhedsstyrelsen, 2016). Det fremkommer ikke heraf, hvilke kulturelle aktiviteter der skal indgå, dog skal aktiviteterne have et kulturelt indhold, og de må ikke have idrætslig karakter (Sundhedsstyrelsen, 2016). Der fremkommer endvidere begrænset litteratur om de enkelte aktiviteter i dette projekts litteraturstudie, hvilket, som tidligere omtalt, kan skyldes projektets målgruppe. Derfor inddrages litteraturen fra Region Skåne for at belyse valg af aktiviteter i Kulturvitaminer. Diskussionen vil tage udgangspunkt i aktiviteterne fra programteorien.

12.4.1 Fælleslæsning

I forhold til aktiviteten fælleslæsning, så finder reviewet af Montgomery & Glavin (2017) ingen studier, som opfylder deres kriterier. Ved at inddrage nogle af de ekskluderede studier, som ikke har den ønskede målgruppe eller design, så tyder det dog på, at kreativ bibliografi har en effekt i forhold til selvtillid samt lysten til at komme ud, dog er dette hos personer med PTSD. Som det kom frem i analysen øges en informants oplevelse af *meningsfuldhed* ved aktiviteten på biblioteket, da aktiviteten er af stor betydning for ham i forhold til at få “gang i hovedet igen” (s. 71). Han uddyber endvidere, at aktiviteterne medfører, at han også får gjort andre af dagens gøremål (s. 82). Dette er dog informanten, som ikke har stress, men angst og depression. En anden informant, som har PTSD, oplever ro som effekt af aktiviteten på biblioteket (s. 4). Det tyder derfor på, at aktiviteten på

biblioteket med fordel kan indgå i Kulturvitaminer, men at der mangler evidens i forhold til at belyse sammenhængen med stress.

I rapporten fra Region Skåne ses det, at de også har en aktivitet på biblioteket, som udover at indeholde fælleslæsning ligeledes rummer introduktion til bibliotekets faciliteter (Region Skåne, 2011). Dette oplyser en informant også indgår i Kulturvitaminer og taler positivt herom, hvilket har bidraget til, at hun selv har anvendt biblioteket udover Kulturvitaminer (s. 8). Derfor kan der argumenteres for, at denne introduktion til biblioteket skal indgå i forbindelse med fælleslæsning. I studiet fra Region Skåne argumenteres der desuden for, at deltagerne kan se en mening med aktiviteten, da teksterne er udvalgt med henblik på at skabe refleksion (Region Skåne, 2011). Dette er dog til en bred målgruppe. I relation til dette påpeger Glavin & Montgomery (2017) desuden, at der er manglende evidens omkring anvendelsen af kreativ bibliografi til PTSD, men henviser til, at der foreligger en del på bibliografi. Ved bibliografi tages der i højere grad udgangspunkt i selvhjælpsbøger i forhold til håndtering af ens mentale problematikker. Med udgangspunkt i informanternes efterspørgsel på flere redskaber, så kunne dette eventuelt være en måde at øge deltagernes oplevelse af *meningsfuldhed*, som kunne understøtte deres mestringsevne.

12.4.2 Teater

Af dette projekts litteraturstudie er der ingen fund indenfor temaet teater, og ydermere er der sparsomme kommentarer ved de individuelle interviews i forhold til, hvad denne aktivitet giver informanterne. En informant har aldrig oplevet teater før og beskriver det som en god oplevelse i relation til modtagelsen på kulturinstitution (s. 6), og en anden informant har et ønske om, at denne aktivitet varer længere, men denne holdning har hun til flere aktiviteter (s. 106; 108). Disse to informanter har en positiv oplevelse af teater som aktivitet, men giver ikke udtryk for, at det er medvirkende til at øge deres OAS. Det kan derved diskuteres, hvorvidt teater er en gunstig aktivitet eller blot en god oplevelse. På baggrund af manglende fund fra litteraturstudiet og at informanterne ikke tillægger teater en særlig rolle, kan der argumenteres for, at der ikke foreligger et grundlag for at viderebringe denne aktivitet i den reviderede programteori. Endvidere findes der heller ikke noget belæg for at viderebringe denne aktivitet på baggrund af Regions Skånes rapport. Det skyldes, at det ikke fremgår af rapporten, hvordan aktiviteten er udformet samt hvilken effekt den har for deltagerne (Region Skåne, 2011).

12.4.3 Kunst

Der er igennem projektets litteraturstudie fremkommet artiklen Schouten *et al.* (2015), som er et review omkring PTSD og kunst. I Schouten *et al.* (2015) ses det, at mandala farvelægning, der tilbydes uden anden form for behandling, ikke har statistisk signifikant effekt i relation til nedbringelse af symptomer. Der findes dog effekt ved de studier, der inddrager kunstterapi i kombination med kognitiv adfærdsterapi eller psykoterapi (Schouten *et al.*, 2015), hvilket ikke anvendes på Kulturvitaminer, hvorfor overførbareheden af denne aktivitet kan diskuteres. Formålet med kunstterapi er at medvirke til udvikling, forandringsprocesser og accept af egen situation (Schouten *et al.*, 2015). Af dette projekts analyse fremkom det, at deltagerne har svært ved at acceptere egen situation og konsekvenser af denne (s. 3; 24). Tre af informanterne giver udtryk for positive oplevelser af kunstaktiviteten. Den ene beskriver, at hun fik lyst til at male med farver efter aktiviteten (s. 19), og en anden beskriver, at han fortsat besøger kunstmuseet Kunsten (s. 33), samt en tredje ønskede flere gange med denne aktivitet (s. 106). Det tyder herved på, at kunst er givende for deltagerne på Kulturvitaminer. Det fremkommer dog ikke, hvorledes vægtningen skal være mellem at se kunst eller selv være kreativ, hvilket skal undersøges yderligere.

12.4.4 Fællessang

Musik er forsøgt inkorporeret i Kulturvitaminer, da størstedelen af aktiviteterne inddrager musik (Center for Mental Sundhed, 2018). Det fremkom i interviewene, at deltagerne er glade for både fællessang og besøg i symfonien (s. 12; 92; 108; 115), som repræsenterer to af aktiviteterne, der anvender musik.

Ved den systematiske litteratursøgning fremkom ingen litteratur på temaet musik, hvor både fællessang, Aalborg symfoni og Musikstjernen falder under. Det kan derfor tyde på, at der ikke foreligger nogen evidens indenfor brug af musik udelukkende til målgruppen personer med stress. Det fremkom dog i problemanalysen, at musikterapi med fordel kan anvendes til mentale lidelser (Vaandrager, Koelen and Dieleman, 2017). Ligeledes blev det fremanalyseret, at deltagerne oplever en positiv effekt ved fællessang og ønsker flere gentagelser med denne aktivitet. Fællessang indgår også, som en af aktiviteterne i Region Skåne, de trækker dog på litteratur omkring musikterapi til forskellige lidelser, og der fremkommer derfor ikke noget specifikt i relation til stress. Ydermere uddyber de ikke tilgangen (Region Skåne, 2011). På baggrund af analysen tyder det derfor på, at

fællessang med fordel kan være en aktivitet på Kulturvitaminer, men der mangler yderligere evidens for at afdække sammenhængen med stress.

Endvidere fremkommer det i analysen, at det er en aktivitet, som der gerne må være flere gentagelser af. Dette kan yderligere underbygges af litteraturstudiet, hvor der ses en positiv virkning af at inddrage aktiviteter flere gange (Schouten *et al.*, 2015; Glavin and Montgomery, 2017; Corazon *et al.*, 2018). Her kan dog diskuteres i forhold til overførbareheden til fællessang på Kulturvitaminer, da det ikke er muligt at belyse denne aktivitet af litteraturen.

12.4.5 Symfonien

I forbindelse med den systematiske litteratursøgning og operationaliseringen af temaer er besøg i symfonien faldet under temaet musik. Som beskrevet under aktiviteten fællessang, så blev der ikke fundet relevant litteratur på dette område. Det fremkommer i analysen, at besøg i symfonien er en positiv oplevelse (s. 13; 48; 108). En af informanterne siger, at det er rart at komme ud og få lov at tage pænt tøj på (s. 13). Det tyder på, at den aktivitet kan medvirke til en øget *self-efficacy* gennem *Physiological and affective states*. En anden informant giver endvidere udtryk for, at det er spændende og gerne ville have, at det varede længere (s. 108). På trods af denne informants ønske om flere gentagelser, så giver hun ikke udtryk for, hvilken effekt denne aktivitet har i forhold til at opnå mestring, hvorfor besøg i symfonien vurderes at være en god oplevelse. Af de fremkomne artikler findes der ydermere ikke belæg for, at denne aktivitet er en del af tiltaget, da det ikke fremkommer, at den medfører effekt for deltagerne. En af informanterne anvender dog lytning af musik aktivt i sin håndtering af stressorer ved, at han anvender det aktivt i kombination med det, som han har lært gennem introduktion til Musikstjernen (s. 48). Denne informant beskriver dog, at han har kendskab til musik og har gået til kor i flere år (s. 28), og det kan derfor diskuteres, hvorvidt denne mestring er på baggrund af informantens forudsætninger og kendskab til musik.

12.4.6 Musikstjernen

Ved Kulturvitaminer anvendes, som beskrevet tidligere, forskellige metoder til at lytte til musik (Center for Mental Sundhed, 2018). Det eneste reelle redskab er, at deltagerne er blevet introduceret til appen Musikstjernen, hvilket der er både positive (s. 5; 30) og negative (s. 13; 93) holdninger til. Det kan dog synes problematisk, at deltagerne bliver introduceret til et redskab, som ikke er tilgæn-

geligt, når tiltaget er overstået, da det gør det svært at fastholde deltagerne i deres udvikling efter endt kursus. En af informanterne fortæller om, hvorledes han håndterer stressorer ved blandt andet at anvende musikken til at slappe af (s. 30). Dette er dog igen, den informant som før deltagelse på Kulturvitaminer aktivt har anvendt musik, hvorfor der kan argumenteres for, at denne informant har større forudsætninger for at anvende et musikredskab som Musikstjernen. En anden informant er allerede blevet introduceret til musikterapi og er derfor ikke så glad for dette redskab (s. 13), på trods af dette anvender hun Musikstjernen nogle gange, når hun ikke kan sove på grund af smerter (s. 5). Inddragelse af dette redskab på Kulturvitaminer kan på baggrund af ovenstående diskuteres. Af litteraturstudiet findes det dog, at en kombination af kulturelle aktiviteter og redskaber er effektivt for personer med stress (Schouten *et al.*, 2015; Glavin and Montgomery, 2017; Corazon *et al.*, 2018). Derfor kan argumenteres for, at et redskab som Musikstjernen kan anvendes for at få deltagerne til at slappe af og sove bedre. Dog skal der indtænkes en måde hvorpå, at deltagerne har tilgang til og kan anvende denne efter forløbet.

12.4.7 Natur

Natur er en af de aktiviteter, der fylder mindst på Kulturvitaminer, da det kun er én af kursusgangene. I analysen fremkom det, at der er forskellige holdninger til denne aktivitet (s. 43; 72; 114). Det er fremanalyseret, at vejret samt indholdet af denne aktivitet kan have betydning for deltagernes motivation for deltagelse. En informant ønsker dog, at der var flere byvandring i tiltaget (s.114), hvor en anden efterspørger muligheden for bare at gå og snakke med de andre deltagere (s. 43-44). Det fremkommer herved, at det er forskelligt, hvad der giver mening for informanterne. Det tyder endvidere på, at det ikke er naturen som kontekst, at informanterne er imod, men i højere grad selve indholdet i aktiviteten. I Corazon *et al.* (2018) ses det, hvordan naturen kan indgå uden, at interventionen er af idrætslig karakter. Der anvendes naturen i form af en terapihave til personer, som er sygemeldt med stress, hvor resultatet viser, at det har en statistisk signifikant effekt på stress (Corazon *et al.*, 2018).

På den baggrund kan naturen i højere grad danne ramme om nogle aktiviteter, hvis ikke det involverer motion. Indholdet kunne lade sig inspirere af aktiviteterne i Corazon *et al.* (2018), som blandt andet indeholder en mindful gåtur, tid til afslapning og refleksioner samt sociale haveaktiviteter. Med udgangspunkt i ovenstående udtalelse kunne en aktivitet også rumme en byvandring. Endvidere er tiltaget i Corazon *et al.* (2018) opbygget omkring gentagne aktiviteter, hvilket betyder, at del-

tagerne her får mulighed for at skabe en øget OAS i relation til, at aktiviteterne bliver mere forudsigelige, meningsfulde og herved bidrager til øgede ressourcer.

En problemstilling i relation til dette kan dog være, at tiltaget foregår året rundt, og der derfor kan være nogle begrænsninger hermed i relation til vejret. Hvorledes dette kan indtænkes i et tiltag, fremkommer ikke af studiet (Corazon *et al.*, 2018), men der kan argumenteres for, at der skal indtænkes nogle alternativer. Hvorvidt deltagerne ville kunne rumme, at der skal være et skift af en aktivitet i sidste øjeblik skal indtænkes, hvis naturen i højere grad skal indgå i tiltaget.

12.4.8 Historie og slægtsforskning

I det ovenstående fremkom det, at en informant ønsker, at tiltaget har flere byvandring (s. 114). Byvandring ligger som en del af aktiviteten 'Historie og slægtsforskning', men udover byvandringen er denne aktivitet ikke noget, som informanterne omtaler. Det er ligeledes ikke en aktivitet, der kan belyses ud fra litteraturstudiet, hvilket dog til dels kan skyldes projektets operationalisering af aktiviteterne til litteratursøgning. I rapporten fra Region Skåne (2011) ses det dog, at de anvender friluftsmuseer i form af haver og bymiljøer, der viser Skånes natur og kulturhistorie gennem forskellige aldre. Med udgangspunkt i at tiltaget finder sted i Aalborg, er der rig mulighed for at tilrettelægge noget lignende. Dette vil endvidere give deltagerne indblik i de gratis muligheder, der er i deres nærområde, og herved facilitere til fastholdelse af brugen af kulturelle aktiviteter efter endt forløb.

12.4.9 Redskaber – en ny aktivitet

I interviewene fremkom det, at der efterspørges redskaber (s. 47; 79). Tre af informanterne har fået redskaber i forbindelse med andre tiltag, men den ene informant beskriver det som værende en forudsætning for at kunne deltage på Kulturvitaminer (s. 79). Disse redskaber beskrives som værende selvhjælpsredskaber i forhold til, hvorledes informanterne kan anvende musik, huskesedler, meditation, mindfulness og vejtrækningsøvelser i hverdagen samt få kendskab til systemet i relation til sin lidelse (s. 5; 31; 48; 50; 78; 79). I Kulturvitaminer indgår appen Musikstjernen, som der er delte meninger omkring, som tidligere omtalt. Denne har til formål at stimulere den enkelte deltager til ro, søvn og energi (Center for Mental Sundhed, 2018). Denne fremgår derved som værende et selvhjælpsredskab. Derudover ligger det ikke i tiltagets koncept at introducere deltagerne til selvhjælps-

redskaber som meditation og mindfulness. Dette indgår heller ikke i Sundhedsstyrelsens udmøntningspulje (Sundhedsstyrelsen, 2016).

Det fremkommer i Schouten *et al.* (2015), at der ikke er statistisk signifikans i de studier, som kun tager udgangspunkt i mandala farvelægning i forhold til nedbringelsen af symptomer på stress. Det formår to andre studier i Schouten *et al.* (2015) dog, men disse inkluderer også kognitiv adfærdsterapi. I studiet af Glavin & Montgomery (2017) påpeger de, at der foreligger evidens på anvendelse af bibliografi til personer med PTSD. Ved bibliografi tages der i højere grad udgangspunkt i selvhjælpsredskaber i forhold til håndtering af ens mentale lidelser. Med udgangspunkt i informanternes efterspørgsel på flere redskaber, så kunne dette eventuelt være en måde at øge deltagernes oplevelse af *meningsfuldhed*, som endvidere kunne understøtte deres mestringsevne.

I studiet af Corazon *et al.* (2018) har en kombination af kognitiv adfærdsterapi og naturoplevelser en statistisk signifikant effekt. Der findes dog også statistisk signifikant effekt ved kun at bruge kognitiv adfærdsterapi, dog ses reduceringen af symptomer at være større der, hvor natur inkluderes (Corazon *et al.*, 2018). Det fremkommer også fra Region Skåne, som understreger, at deres intervention er sideløbende med en anden behandling for den enkelte deltager (Holmgren, 2014). Dette kunne tale for, at der i højere grad bliver indtænkt en kombination mellem kulturelle aktiviteter og selvhjælpsredskaber, som kan være medvirkende til en øget oplevelse af *meningsfuldhed* hos deltagerne, samt øge deres oplevelse af *håndterbarhed* gennem opnåelse af flere ressourcer.

12.5 Virksomme mekanismer og moderatorer

I dette afsnit diskuteres de fremkomne elementer, som kan have betydning for, at deltagerne igennem aktiviteterne opnår slutmålet. Det kan herved argumenteres for, at de nedenstående elementer kan være virksomme mekanismer samt moderatorer. De elementer, der er fremkommet, er sociale relationer herunder Kulturkoordinatorens rolle, Kulturguider samt engagerede deltagere. Derudover fremkommer der elementer i relation til tiltagets struktur.

12.5.1 Kulturkoordinatorens rolle

I tiltaget er det Kulturkoordinatoren, der agerer tovholder og dermed faciliterer fællesskab og tryghed. Det fremkom i analysen, at Kulturkoordinatorens rolle er essentiel for tiltaget, da en informant

udtaler, at funktionen ikke kan undværes (s. 116). Informanterne beskriver relationen som værende ligeværdig, tillidsfuld og tryk, hvilket også kom til syne under observationerne (Bilag 2). Det tyder på, at Kulturkoordinatoren formår at få folk til at engagere sig i aktiviteterne, og bidrager herved til succesoplevelser.

For at Kulturkoordinatoren kan understøtte den enkeltes udviklingsproces, kan der argumenteres for, at Kulturkoordinatoren kender til den enkelte deltagers situation for at kunne understøtte disse refleksioner. Hvor meget Kulturkoordinatoren ved om den enkeltes situation vides ikke, blot at han foretager en telefonisk samtale med den enkelte inden start (Bilag 1). I tiltaget fra Region Skåne kender Kulturkoordinatoren ikke den enkeltes diagnose eftersom, at fokus er udelukkende på oplevelsen (Holmgren, 2014). Dette bidrager til spørgsmålet om, i hvor høj grad en Kulturkoordinator kan facilitere til øget mestring uden viden om den enkelte deltager. Der kan endvidere tales for, at det kan være besværligt at skulle bidrage til at skabe en øget OAS hos den enkelte, hvis der ikke kan tages højde for den enkeltes situation. Kulturkoordinatoren kan dog skabe motivation for deltagerne i relation til at møde op, hvilket er essentielt for at få noget ud af forløbet. Der kan hertil argumenteres for at en større viden, om den enkelte vil være gunstig, da de dermed i højere grad kan understøttes til mestring af egen situation. Denne måde kan endvidere hjælpe til at skabe engagerede deltagere.

12.5.2 Kulturguidernes rolle

Ved observationerne blev det endvidere fremanalyseret, at Kulturkoordinatoren og Kulturguiderne støtter hinanden, dette ses gennem engagement og dialog mellem disse (Bilag 2). At det er Kulturguiderne, som står for aktiviteten, kan bidrage til, at Kulturkoordinatoren kan have fokus på deltagerne (Bilag 1). Kulturguiderne kan endvidere bidrage til at øge deltagernes oplevelse af *meningsfuldhed*, da de gennem fællessang og guidet fælleslæsning kan facilitere til refleksioner blandt deltagerne. Derfor kan det konstateres, at disse to aktører har forskellige roller og eftersom, at de støtter hinanden og skaber engagement for deltagerne, er begge roller relevante at inddrage i Kulturvitaminer. Der kan endvidere argumenteres for, at denne supplerende af roller bidrager til, at Kulturguiden og Kulturkoordinatoren kan fokusere på deres opgaver. Ovenstående medvirker til, at deltagerne i højere grad vil opnå en OAS i relation til aktiviteterne.

12.5.3 Engagerede deltagere

Det fremkommer i analysen, at deltagerne har et behov for at kunne spejle sig i hinanden. Dette kan, i relation til erfaringsdeling mellem deltagerne, bidrage til engagerede deltagere, da disse er ligesindede, og alle er deltagere på Kulturvitaminer. Dette besværliggøres imidlertid af, at deltagerne ikke har mulighed for at tale om deres situation med hinanden, eftersom dette ikke er en del af Kulturvitaminers fokus (Bilag 1). Det kan dog siges, at de allerede kan opleve en følelse af fællesskab og samhørighed blot ved at deltage på kurset eftersom, at Kulturvitaminer er for personer, der er sygemeldte med stress, angst eller depression (Center for Mental Sundhed, 2018). Dermed kan deltagerne allerede have en følelse af at være i samme situation. De er dog ikke bekendte med de andres lidelser, hvilket gør, at det bliver svært at skabe et incitament for *vicarious experience*.

På baggrund af ovenstående fremkommer det, at Kulturkoordinatoren og Kulturguidernes rolle er betydningsfulde. Det tyder dog på, at Kulturkoordinatoren i højere grad skal efterstræbe at præsentere den næstkommende aktivitet for deltagerne i en detaljeret form, således at aktiviteten bliver forudsigelig og meningsfuld for den enkelte, hvilket kan medvirke til et øget engagement samt øget deltagerantal.

12.5.4 Meningsfulde aktiviteter

I analysen kommer det frem, at deltagerne har meldt fra til nogle aktiviteter grundet usikkerhed om, hvorvidt indholdet på aktiviteterne indebærer fysisk udfoldelse (s. 72; 114). Herved kan deltagerne ikke forudsige, hvad de enkelte aktiviteter vil kræve af dem. Det fremkommer herved, at deltagerne har individuelle behov og for at engagere sig, skal de kunne forudsige og se en mening med, hvad aktiviteten vil indebære. Dette understøttes af Knud Illeris' undersøgelser af voksnes læring, som siger, at voksne gerne vil engagere sig, hvis de kan se meningen med læringen (Illeris, 2006). Det er fremanalyseret, at denne usikkerhed bunder i manglende information om de enkelte aktiviteter og en måde, hvorpå at deltagelsen kan øges på, er herved ved at give yderligere information om aktiviteterne.

12.5.5 Tiltagets struktur

Det er i analysen fremkommet, at der er nogle elementer i relation til tiltagets struktur og opbygning, som medfører nogle begrænsninger for deltagernes udbytte. En informant beskriver, at hun bliver påvirket, når der ændres på ugedagene for aktiviteterne. Af analysen fremkom det endvidere,

at de forskellige kontekster for aktiviteterne kan for nogle deltagere være ressourcekrævende, da deltagerne skal til nye lokationer flere gange ugentligt. I studiet af Corazon *et al* (2018) er der flere forskellige aktiviteter i samme kontekst, hvilket viser statistiske signifikante resultater i forhold til at få personer med stress ud af deres sygemelding. I de faste aktiviteter, som er fællessang og fælleslæsning, er deltagerne altid i det samme rum, der er forfriskninger, og det er samme Kulturguide (Bilag 2). Dette kan have betydning for deltagernes oplevelse af tryghed, og heraf få betydning for deres oplevelse af *self-efficacy* samt deres oplevelse af *begribelighed*. Det tyder herved på, at de forskellige kontekster kan være en begrænsning for tiltaget, dog kan der samtidig argumenteres for, at de forskellige aktiviteter er medvirkende til, at deltagerne ”kommer ud”, og at de får forskellige oplevelser.

I relation til dette fremkommer der endvidere positive tilbagemeldinger på de aktiviteter, som gentages ugentligt. Disse gentagelser bliver herved en måde, hvorpå der kan opnås en øget oplevelse af *begribelighed*, og de erfaringer og oplevelser, som informanterne beskriver, forstærkes, som aktiviteten gentages. I litteraturen ses der statistisk signifikante resultater ved de tiltag, hvor aktiviteterne er af gentagende karakter (Schouten *et al.*, 2015; Glavin and Montgomery, 2017; Corazon *et al.*, 2018).

På baggrund af både den kvalitative empiri og litteraturstudiet kan der opstå tvivl om, hvad det er, der skaber effekten i forhold til, om det er den specifikke aktivitet eller det, at den gentages. Der er dog nogle deltagere, der efterspørger aktiviteter, som de kun havde få kursusgange med, og der er derfor behov for yderligere undersøgelser til at klarlægge betydningen af selve aktiviteten i forhold til gentagelsesaspektet.

I forlængelse heraf kommer alle informanterne med ønsket om at forlænge forløbet eller få et forløb mere (s. 4; 44; 71; 114). Det tyder herved på, at informanterne har fået noget ud af forløbet, men der er tvivl om, hvorvidt efterspørgslen af et nyt forløb skyldes, at de kan øge udbyttet eller, at de føler sig trygge og oplever en høj grad af forudsigelighed i relation til tiltaget. Det ses dog i studiet af Corazon *et al.* (2018), at længden på tiltaget er ti uger, hvilket er sammenligneligt med Kulturvitaminer. Derudover ses det i rapporten ’*Med mina händer*’, som Region Skåne ligger sig op af, at deres tiltag er syv uger, og kun en gang ugentligt. Her skal det dog tages i betragtning, at målgruppen er raske individer, hvilket påvirker overførbarheden (Janlert and Littbrand, 2011). Derfor er det usikkert, hvorvidt deltagerne vil opnå en øget effekt af et længere forløb, og der er behov for at be-

lyse dette aspekt yderligere. Dog kan der med udgangspunkt i teorierne argumenteres for, at *self-efficacy* øges som følge af positive erfaringer med en given handling, hvilket taler for at gøre forløbet længere. En sådan mulighed vil dog kræve flere ressourcer. En måde at bibeholde samme resourceforbrug i forbindelse med et forløb kunne være at have færre aktiviteter ugentligt. Dette vurderes på baggrund af, at der i analysen fremkom, at et par af deltagerne har en del fravær for at håndtere aktiviteterne i relation til deres belastningsbalance (s. 64; 113). Endvidere beskriver en informant, at hun ikke har ressourcer til at deltage i alle aktiviteter, men at hun deltager til trods for, at hun efterfølgende skal sove flere timer på sofaen. Det vurderes herved at være givende for deltagerne med færre aktiviteter ugentligt for, at de på denne måde understøttes i at finde en hensigtsmæssig belastningsbalance.

12.6 Muligheder og begrænsninger

På baggrund af empirien og litteraturstudiet er der fremkommet muligheder og begrænsninger ved anvendelse af kulturelle aktiviteter i forebyggelsen af stress, hvor der tages udgangspunkt i casen Kulturvitaminer. Disse fremgår i Tabel 7. Under muligheder fremkommer potentialerne ved tiltaget Kulturvitaminer, hvor begrænsningerne fremhæver forandringspotentialerne.

Muligheder	Begrænsninger
Kulturelle aktiviteter kan bidrage til øgede ressourcer herunder en øget mestringevne hos personer med stress.	Manglende information fra jobcenteret i relation til rekruttering.
Fokus på den gode oplevelse i stedet for sygdom medvirker til øgede ressourcer.	Formår ikke at rumme kompleksiteten omkring de inddragede målgrupper.
Kulturkoordinator og Kulturguider er essentielle for at skabe tryghed og tillid samt engagement.	Manglende viden om deltagernes situation kan mindske muligheden for at udnytte fællesskabet.
Fællesskabet på holdet muliggør spejling og udnyttelse af hinandens erfaringer og ressourcer.	Forløbet længde opleves som værende for kort.
Gentagende aktiviteter øger forudsigeligheden og troen på egne evner.	For mange aktiviteter ugentlig medfører fravær grundet begrænsede ressourcer.
Aktiviteterne fælleslæsning og fællessang giver mening for deltagerne, som fordrer til øget deltagelse samt medvirker til øget mestring.	Begrænset information om de enkelte aktiviteter medfører fravær.
	Efterspørgsel på redskaber, som kan øge mestringsevnen herunder understøtte fastholdelse efter forløbet.
	Manglende evidens indenfor anvendelsen af kulturelle aktiviteter i forebyggelsen af stress.

Tabel 7: Muligheder og begrænsninger ved anvendelse af kulturelle aktiviteter i Kulturvitaminer

13. Konklusion

Nedenstående afsnit har til formål at besvare projektets problemformulering:

Hvilke muligheder og begrænsninger ligger der i anvendelsen af kulturelle aktiviteter i et kommunalt stressforebyggende tiltag, og hvordan kan dette bidrage til forandring, således at borgere med stress formår at mestre deres situation, så de i højere grad bliver i stand til at opnå en tilstand af fysisk, mental og social velbefindende?

Det tyder på, at kulturelle aktiviteter med fordel kan anvendes i forebyggelsen af stress. De enkelte aktiviteter medfører, at deltagerne får en god oplevelse herunder øgede ressourcer, da der ikke er fokus på sygdom. Det er især aktiviteterne fælleslæsning og fællessang, som deltagerne oplever som værende givende. Det er dog ikke muligt at vurdere, hvilke aktiviteter der er af størst betydning, men det tyder på, at gentagende aktiviteter øger forudsigeligheden og troen på egne evner. Aktiviteter, som kan bære præg af at have idrætslig karakter, kan medvirke til at deltagerne udebliver. Dette kan skyldes manglende informationer omkring aktiviteten. I relation til de kulturelle aktiviteter viser resultaterne, at selvhjælpsredskaber i kombination med kulturelle aktiviteter kan øge oplevelsen af sammenhæng samt troen på egne evner.

I litteraturstudiet fremkom det, at en kombination af kulturelle aktiviteter og selvhjælpsredskaber medfører statistisk signifikante resultater. Det er dog ikke muligt at belyse, hvilke kulturelle aktiviteter der skal inddrages i forebyggelsen af stress, da der er begrænset litteratur på målgruppen med stress, hvilket mindsker overførbareheden af resultaterne, samt bevidner om behovet for yderligere forskning. På baggrund af den fundne litteratur tyder det på, at den nuværende viden om kulturelle aktiviteter som forebyggende tiltag baserer sig mere overordnet på mentale lidelser.

Udover aktiviteterne er det fremkommet, at fællesskabet er af stor betydning, fordi at deltagerne formår at anvende hinandens ressourcer og erfaringer. Derudover ses det, at Kulturkoordinatoren har en betydningsfuld rolle i forhold til at facilitere til et trygt fællesskab og aktiv deltagelse. Det fremkom også, at Kulturguiderne har betydning for deltagerne og Kulturkoordinatoren, da Kulturguiderne har ansvaret for indholdet på aktiviteterne. Der er dog ikke fokus på den enkeltes situation,

hvilket begrænser udnyttelsen af fællesskabet, da den manglende viden om hinandens situationer besværliggør anvendelsen af hinandens ressourcer og erfaringer.

Empirien viser, at jobcenterets rekrutteringsproces kan optimeres for at gøre tiltaget meningsfuldt for kommende deltagere. Der rekrutteres personer med forskellige lidelser, men det tyder på, at tiltaget ikke formår at rumme kompleksiteten omkring den enkeltes situation. Ydermere ønsker deltagerne et længere forløb, hvor der med fordel kan indtænkes færre aktiviteter om ugen for at tage hensyn til deres belastningsbalance.

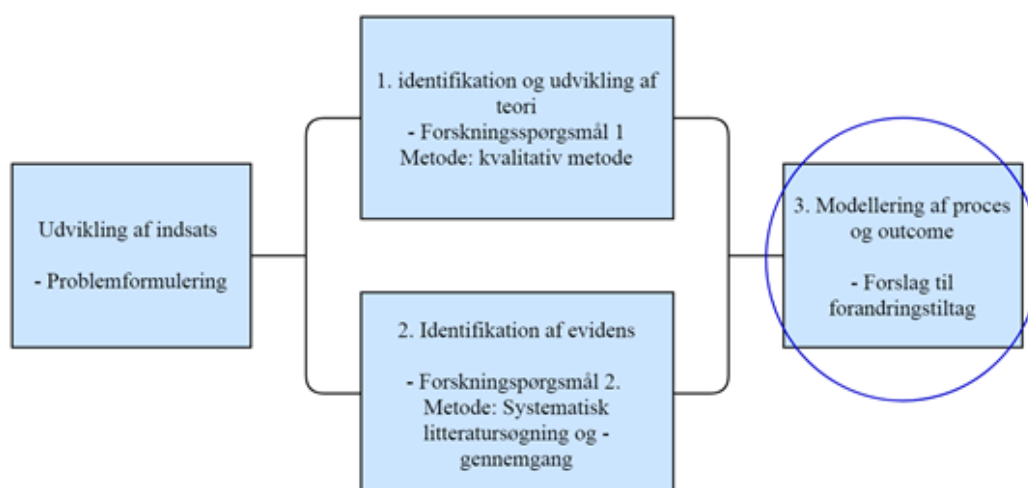
Projektets metoder vurderes som værende transparens, samt projektet har belyst den ønskede problemstilling, men det fremkommer ikke tydeligt, hvorfor kulturelle aktiviteter kan medføre en øget oplevelse af sammenhæng samt troen på egne evner. Empirien viser dog, at der opleves en øget mestringsevne på baggrund af deltagelse i Kulturvitaminer. På baggrund af det konkluderes, at der er muligheder i forhold til at inddrage kulturelle aktiviteter i forebyggelsen af stress, dog er begrænsningerne, at der er manglende litteratur på området, samt det tyder på, at de kulturelle aktiviteter ikke kan stå alene.

14. Del 2 - Forandringstiltag

På baggrund af projektets del 1 fremkom det, hvordan kulturelle aktiviteter kan anvendes i et stressforebyggende tiltag. Udover at belyse forandringspotentialet, så har projektet ydermere til formål udarbejde nogle anbefalinger i forhold til projektets case Kulturvitaminer. Anbefalingerne udarbejdes på baggrund af de muligheder og begrænsninger der fremkom i del 1, hvoraf forandringspotentialet ligger i at indtænke begrænsningerne. Dette med henblik på at øge deltagernes mestringsevne gennem kulturelle aktiviteter. Disse anbefalinger vil blive præsenteret i det følgende, hvorefter eventuelle utilsigtede konsekvenser forbundet med anbefalingerne bliver præsenteret.

14.1 Rammer for anbefalinger

MRC anvendes, som tidligere nævnt, som ramme for projektet. De næste afsnit tager udgangspunkt i den tredje del af MRCs 1. fase. Denne består i modellering af proces og outcome, hvilket vil sige at være de forslag til forandring herunder anbefalinger, der er fremkommet på baggrund af del 1. Nedenfor i Figur 7 fremgår MRC modellen og en visualisering af, hvilken del af 1. fase projektet befinder sig i nu. I denne fase udformes der endvidere en revideret programteori.



Figur 7: Fokusområde i MRCs 1. fase.

Projektgruppen har derudover valgt at inddrage de ni didaktiske spørgsmål, som kan være en måde at sikre, at samarbejdspartner får nogle praktiske og anvendelige handleanvisninger (Jank and Meyer, 2006). Denne vurderes endvidere som egnet til at supplere MRC, da begge kan anvendes til

at belyse forandringsprocesser, dog vurderes det, at de didaktiske spørgsmål kan give en konkretisering og en bedre forståelse af elementerne i programteorien, samt sikre at grundlaget for læring af mestring er tilstede. De didaktiske spørgsmål præsenteres i næste afsnit.

14.1.1 Didaktik

Didaktik betyder oprindeligt at formidle og bruges som et begreb for, hvordan undervisning kan tilrettelægges (Jank and Meyer, 2006). De enkelte aktiviteter i Kulturvitaminer ansues som en undervisningssituation, hvor deltagerne skal lære at anvende kulturelle aktiviteter til at mestre deres situation. Der tages udgangspunkt i musik pædagog og didaktiker Werner Jank (Jank) og professor Hilbert Meyers (Meyer) ni didaktiske spørgsmål, som skal bidrage til strukturering af forandrings tiltaget, samt belyse mulige aspekter af en læringssituation, som Kulturvitaminer vurderes at være.

De ni didaktiske spørgsmål lyder (Jank and Meyer, 2006):

1. Hvem skal lære? Hvilket omhandler, hvem de lærende er.
2. Hvad skal læres? Dette omhandler indholdet i undervisningen i forhold til, hvad der skal læres.
3. Af hvem skal der læres? Det omhandler, hvem der skal varetage undervisningen.
4. Hvornår skal der læres? Her tænkes der på, om den der skal lære tilbydes ”stof” for tidligt, for sent eller på det rette tidspunkt.
5. Med hvem skal der læres? Denne omhandler, hvem læringen skal foregå med.
6. Hvor skal der læres? Den indbefatter de praktiske forhold og de fysiske rammer for undervisningen.
7. Hvordan skal der læres? Omhandler de former og metoder der anvendes for læring.
8. Ved hjælp af hvad skal der læres? Indbefatter blandt andet de redskaber, der skal bidrage til læring.
9. Hvorfor skal der læres? Den omhandler, hvorfor læringen skal finde sted.

I det følgende gennemgås først nogle overvejelser i relation til makroniveau, som skal belyse det 9. didaktiske spørgsmål i forhold til, hvorfor der skal læres.

14.2 Forandring på makroniveau

Det fremkommer i projektet, at kulturelle aktiviteter kan medvirke til at flytte fokus væk fra individets situation, hvilket kan skabe oplevelsen af et frirum for det enkelte individ, og herunder øge vedkommendes ressourcer. Det fremkom endvidere, at de kulturelle aktiviteter medførte positive følgevirkninger udover de tiltænkte effekter, hvilket betød, at deltagerne i højere grad oplevede en struktur i dagligdagen, mere energi og overskud samt nye sociale relationer. Endvidere viste den systematiske litteratursøgning, at kulturelle aktiviteter ikke kun anvendes i henhold til stress men også til andre målgrupper og andre kontekster, hvilket projektets flowchart, som fremgår af Figur 6, belyser ved det høje antal af fravalgte artikler. Det tyder derfor på, at kulturelle aktiviteter bliver anvendt i et bredt omfang, og der kan dermed argumenteres for, at tiltaget kan anvendes i forhold til andre kontekster og målgrupper. Der bør dog fortsat være overvejelser omkring, hvem der inkluderes i målgruppen, da det fortsat skal være muligt at skabe en oplevelse af et frirum, hvori der tages hensyn til den enkeltes situation.

Som nævnt ovenfor fandt projektet litteratur, som belyser anvendelsen af kulturelle aktiviteter indenfor mental sundhed, hvilket bevirker, at disse tiltag forsøger at rumme flere lidelser herunder flere målgrupper. Resultaterne tyder på, at der med fordel kan udformes interventioner, hvor der kun indgår én målgruppe. Her skal de retningslinjer, som kommunerne benytter sig af tages i betragtning. Kulturvitaminer er et kommunalt tiltag, hvor der oftest henvises til forebyggelsespakken mental sundhed (Sundhedstyrrelsen, 2012). I forebyggelsespakken er der anbefalinger i relation til arbejdsrelateret stress, men som det er fremkommet i projektet, så er det kun én ud af mange mulige stressorer. Der kan herved argumenteres for, at der skal udarbejdes retningslinjer, som kommuner kan anvende i deres sundhedsfremme- og forebyggende arbejde i relation til stress. Der kan eventuelt sættes fokus på, at interventioner i højere grad skal være målrettet én lidelse.

For at initiere forandring indenfor stressforebyggelsen kan der argumenteres for, at der i højere grad skal være fokus på distale faktorer, herunder årsager til incidensen, fordi at det herved vil være muligt at påvirke de fundamentale årsager til sygdommen (Link and Phelan, 1995). Dette anskues endvidere som værende en sundhedsfremmende tilgang. Der kan dog med udgangspunkt i projektets teoretiske referenceramme argumenteres for, at det ikke vil være muligt at påvirke alle årsager til stress, da der ifølge Antonovsky (2008) altid vil være stressorer. Derfor er det nødvendigt at have

tiltag, som er rettet mod personer med stress, og der kan argumenteres for, at dette kan gøres med udgangspunkt i at øge deres mestringsevne.

14.3 anbefalinger

I det nedenstående præsenteres de fund fra del 1, som med fordel kan inddrages i en forandring af Kulturvitaminer. Disse er opbygget omkring elementer i programteorien samt de ovenstående didaktiske spørgsmål, og den reviderede programteori præsenteres sidst i dette afsnit.

14.3.1 Rekrutteringen

Læring skal være meningsfyldt for, at deltagerne overhovedet ønsker læring, hvilket i dette tilfælde kan foregå gennem information fra jobcenteret. Anbefalingen er derfor, at jobcenteret i højere grad skal give information til mulige deltagere om indholdet i Kulturvitaminer således, at det bliver meningsfuldt for personer med stress at deltage, herunder hvad deltageren kan få ud af at deltage på Kulturvitaminer. Et aspekt, som jobcenteret endvidere skal afdække, er i relation til det 4. didaktiske spørgsmål: Hvornår skal der læres? (Jank and Meyer, 2006). Ud fra analysen fremkommer det, at tidspunktet, for hvornår der skal læres, afhænger af, om det enkelte individ med stress er klar til at lære. Dette dækker herved også over individets ressourcer, herunder om de har ressourcer til at deltage aktivt i Kulturvitaminer. Ved en bedre rekruttering forventes det endvidere, at holdene i højere grad vil være fyldte, og det vil være muligt at få et realistisk billede af effekten ved tiltaget.

14.3.2 Målgruppe

I forhold til målgruppen lyder anbefalingen på at tilrettelægge Kulturvitaminer til én lidelse, hvorved det også bliver muligt at måle den reelle effekt på stress. Ifølge det 1. didaktiske spørgsmål bliver det herved personer med stress, som skal lære. Målgruppen på Kulturvitaminer skal herved være sygemeldte med stress. Denne skarpe opdeling af mentale lidelser kan dog underbygges af yderligere forskning.

14.3.3 Slutmål og delmål

I slutmål og delmål ligger det 9. didaktiske spørgsmål: Hvorfor skal der læres? Anbefalingen til slutmålet er, at den enkelte deltager herunder den lærende skal lære at mestre egen situation. Læring er ikke noget, der kan ses, lugtes eller føles (Jank and Meyer, 2006). Det er ikke noget, individet registrerer, det er kun de omstændigheder, der knytter sig til læring, som opleves, og individet oplever pludseligt at mestre en oplevelse, som det tidligere ikke var i stand til (Jank and Meyer, 2006). Dette syn på læring lægger sig endvidere op af informanternes beskrivelse af Kulturvitaminer samt oplevelsen heraf, hvor de giver udtryk for, at det er spændende aktiviteter og gode oplevelser. Det er kun få informanter, der er opmærksomme på udbyttet af aktiviteterne, og hvorledes de kan anvende det efterfølgende. I de nedenstående anbefalinger indtænkes det derfor, hvorledes at deltagerne i højere grad kan blive bevidst om deres mestringsstrategier i forhold til fremtidige stressorer.

14.3.4 Aktiviteter

Det er endvidere fremkommet, at det er individuelt, hvilke kulturelle aktiviteter den enkelte finder meningsfulde, samt hvilket udbytte den enkelte opnår. Derfor er en anbefaling, at Kulturvitaminer skal indeholde forskellige aktiviteter for at imødekomme alle deltagernes behov og forudsætninger, hvilket i højere grad vil facilitere til fastholdelse efterfølgende. Anbefalingerne i forbindelse med aktiviteterne vil være i relation til det 6. didaktiske spørgsmål: Hvor skal der læres? samt det 7. didaktiske spørgsmål: Hvordan skal der læres?

På baggrund af resultatdiskussionen ses det, at deltagerne på Kulturvitaminer oplever flere af aktiviteterne som værende meningsfulde, der er dog samtidig et ønske fra deltagerne om flere gentagelser ved nogle af aktiviteterne samt et længere forløb. I forhold til opbygning af tiltaget samt ved indtænkning af økonomiske ressourcer, vil begge ønsker ikke kunne indfries. Der tages derfor udgangspunkt i det, der vurderes som havende den største betydning for informanterne i relation til deres udbytte af Kulturvitaminer, hvilket er de gentagende aktiviteter. Derved vurderes det også som nødvendigt med færre aktivitetsmuligheder. De aktiviteter, der skal indgå i anbefalingerne beskrives i nedenstående afsnit.

Guidet fælleslæsning

Guidet fælleslæsning er en af de aktiviteter, som fortsat skal gå igen i Kulturvitaminer, da det har en positiv effekt på deltagerne ved, at de oplever en øget tro på egne evner på baggrund af erfaringerne fra aktiviteten, samt de kan se egen udvikling og oplever øgede ressourcer. Anbefalingen er derfor, at der fortsat skal være flere kursusgange med guidet fælleslæsning, samt introduktion til biblioteket på Kulturvitaminer. Der mangler dog yderligere forskning for at belyse sammenhængen mellem guidet fælleslæsning og stress.

Kunst

Indenfor kunstaktiviteten er anbefalingerne, at der fortsat skal indlægges en kombination mellem at se på kunst, samt deltagerne skal selv være kreative. Denne skal også være over flere kursusgange. Det vurderes endvidere at være givtigt, at kunstmuseet Kunsten kan rumme begge delelementer, hvilket kan være medvirkende til at skabe tryghed og forudsigelighed hos deltagerne.

Fællessang

Fællessang er en af de aktiviteter, som skal gå igen. Det fremkommer, at fællessang kan være med til at øge deltagernes ressourcer samt troen på egne evner, da lysten til at synge øges løbende i perioden. Ligeledes er fællessang en aktivitet, som styrker fællesskabet. Anbefalingen er derfor, at der fortsat skal være gentagende kursusgange med fællessang.

Kulturvandring

Naturaktiviteten kombineres med aktiviteten omhandlende historie og slægtsforskning og kaldes for kulturvandring. I denne aktivitet skal deltagerne lære Aalborg og lokalhistorien at kende, dette i relation til historiske bygninger samt parker. Dette er en aktivitet, der også skal gå igen, men hvor indholdet er forskelligt fra gang til gang.

Redskaber

Ud fra deltagernes ønsker om flere redskaber skal der indgå en aktivitet, hvor forskellige redskaber introduceres. Her skal Musikstjernen blandt andet indgå, som et redskab til at hjælpe deltagerne til at slappe af og sove bedre. Derudover kan mindfulness eller meditation indgå, da litteraturen beskriver dette, som havende en positiv effekt i kombination med kulturelle aktiviteter, og informan-

terne beskriver ligeledes gode erfaringer hermed. Endvidere skal der i denne aktivitet være mulighed for, at deltagerne deler erfaringer med hinanden.

14.3.5 Virksomme mekanismer og moderatorer

I forbindelse med resultat diskussionen er der fremkommet en række virksomme mekanismer og moderatorer, som er vigtige elementer for, at deltagerne opnår delmål og slutmål. I relation til dette er der flere didaktiske spørgsmål, som kan være med til at belyse og uddybe disse elementer, hvilket vil fremgå i forbindelse med dette afsnit om virksomme mekanismer og moderatorer.

Herunder kan det 3. spørgsmål anvendes i forhold til, hvem der skal læres af, og hvor det er fremkommet, at dette er Kulturkoordinatoren og Kulturguider. Det anbefales, at begge parter skal være tilstede ved alle aktiviteter. Kulturkoordinatoren bliver herved en virksom mekanisme, der kan understøtte, at deltagerne opnår slutmålet. Kulturkoordinatorens rolle er vigtig, eftersom vedkommende har en positiv og ikke dømmende tilgang, samt vedkommende faciliterer til, at deltagerne opnår den gode oplevelse og derigennem opnår en øget mestringsevne. For at Kulturkoordinatoren kan facilitere til ovenstående, er det nødvendigt, at vedkommende har viden om deltagerens situation for på bedst mulig måde at kunne støtte og opmuntre dem. Viden om deltagerne bliver herved en moderator.

Af det 8. didaktiske spørgsmål og besvarelsen af ved hjælp af hvad der skal læres, så ses det, at en uddybende information om aktiviteterne er en virksom mekanisme. I denne forbindelse findes moderatoren at være Kulturkoordinatorens rolle som facilitator til, at deltagerne opnår mere viden om aktiviteterne for, at de møder op til aktiviteterne og derved opnår den gode oplevelse.

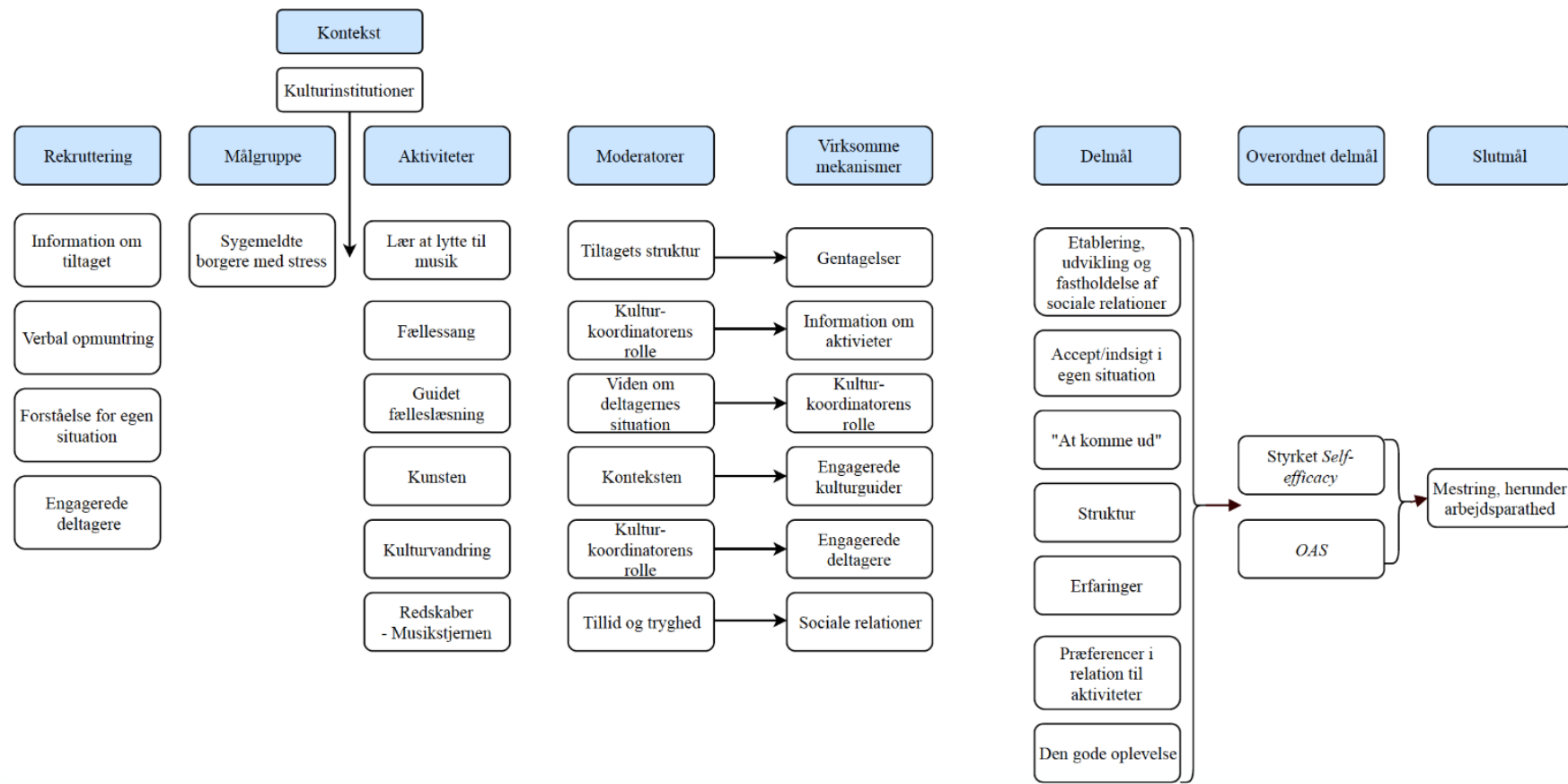
Endvidere vurderes det, at Kulturguiderne er en virksom mekanisme, da et af de vigtigste tegn ved undervisning er, at det bliver gennemført af fagligt uddannet personale (Jank and Meyer, 2006). Ligeledes ansues undervisningen som en planlagt interaktion, der skal opbygge kompetencer i konteksten (Jank and Meyer, 2006). Konteksten bliver herved en moderator herfor, hvilket kan være med til at besvare det 6. didaktiske spørgsmål, som omhandler, hvor der skal læres, og i dette tilfælde ses det, at konteksten er vigtig for, at deltagerne kan tilegne sig læring.

For at deltagerne opnår delmålene; erfaring og etablering af positive sociale relationer, så er en forudgående mekanisme for, at dette kan finde sted, at der er gentagelser indenfor de enkelte aktiviteter. Disse gentagelser bliver skabt gennem tiltagets struktur. I relation til med hvem der skal lære under det 3. didaktiske spørgsmål, ses det, at det er deltagerne, der skal lære at mestre, hvilket de kan opnå ved at anvende de sociale relationer. De sociale relationer vurderes som værende en vigtig virksom mekanisme, hvilket skabes gennem tillid og tryghed mellem deltagerne, så der opnås egne erfaringer gennem andres erfaringer.

Der er i forbindelse med den oprindelige programteori for Kulturvitaminer, som fremgår i afsnit 8.2 *Programteori*, argumenteret for, at engagerede deltagere er en forudsætning for, at deltagerne deltager på Kulturvitaminer. Derudover er et fund, at engagerede deltagere er en virksom mekanisme, da det er essentielt jævnfør læringsteorien for, at deltagerne opnår delmål og slutmål, hvorfor denne er tilføjet ved rekruttering. For at opnå dette engagement hos deltagerne ses det, at Kulturkoordinatorens rolle er af afgørende betydning.

14.4 Den reviderede programteori

I forlængelse af ovenstående anbefalinger til Kulturvitaminer præsenteres herunder den reviderede programteori i Figur 8, hvori ovenstående elementer indgår. Der er ikke visualiseret pile mellem henholdsvis aktiviteter og moderatorer samt virksomme mekanismer og delmål, hvilket begrundes ved at overgangen herimellem fører til alle elementer. Konteksten er her yderligere ændret til at være kulturinstitutionerne, da det vurderes, at det er her læringen foregår jævnfør didaktikken.



Figur 8: Den reviderede programteori

14.5 Utilsigtede konsekvenser

Ved udarbejdelse af et forebyggelsestiltag bør den utilitariske tankegang indtænkes, også kaldet nytteetik (Birkler, 2011). Dette især i forhold til grundprincippet i den nytteetiske tankegang, som lyder:

“Den størst mulige nytte (lykke) for flest mulige mennesker.” (Birkler, 2011 s. 44)

Ved denne tankegang kan der argumenteres for, at det ligger implicit i ethvert tiltag, der handler om forebyggelse eller sundhedsfremme. Det fremkommer herved, at effekten og processen har en betydning for, hvilke midler der tilføres tiltaget. Dette giver anledning til at indtænke etiske overvejelser i relation til, hvilken betydning det kan få for individet. Det er relevant i dette tilfælde, da det er meget individuelt, hvor mange ressourcer der er til rådighed og herved også, hvilke belastninger individet kan håndtere. Det ses herved, det kan være problematisk at tænke i en fællesskabstankegang, når det er i relation til stress, da det er individuelt, hvad der forårsager stress, samt hvordan individet håndterer det. På den baggrund kan der argumenteres for, at den utilitaristiske tankegang ikke vil rumme et individ med stress, hvorfor der skal anvendes en anden tankegang for at sikre individet. En anden form for etik, der kan gøre sig gældende her, er pligtetikken, der henviser til, hvordan der handles mere af pligt end af konsekvenserne ved ens handling (Birkler, 2011). Dermed kan det siges, at det forventes, at der handles på en bestemt måde af en bestemt person. Disse deltagere kan opleve at skulle handle på en bestemt måde ud fra sit møde med sundhedssystemet. Dette kunne blandt andet opstå i ved, at individet har pligt til at deltage i mere, end hvad vedkommende har ressourcer til. Dette forsøges nedbragt ved brug af det 4. didaktiske spørgsmål hvornår skal der læres, hvor der ses på, hvornår tiden er til, at der skal nyt “stof” på (Jank and Meyer, 2006), Dette tænkes skal indtænkes i et tiltag som Kulturvitaminer, da deltagerne eventuelt føler sig forpligtigede overfor jobcenteret og Kulturkoordinatoren, og dermed bryder sin egen belastningsbalance for at imødekomme denne pligt i forhold til at deltage. Dette kunne medføre nogle utilsigtede konsekvenser, som endvidere kunne forlænge et sygeforløb, og herved medvirke til at individet ikke formår at mestre sin situation. Derfor bør det indtænkes, hvornår den enkelte er klar til at deltage i tiltaget.

14.6 Pilottestning og Evaluering

Jævnfør MRC foretages der inden evalueringen en pilottestning, som kan udgøre en afprøvning for den fulde evaluering (Craig *et al.*, 2008). Efter pilottestningen inddrages eventuelle justeringer i udformningen i tiltaget, hvorefter dette skal evalueres. Valget af evalueringsmodel vil påvirke udformningen af den undersøgelse, der skal afprøves. Valg af evalueringsmodel bestemmes ud fra evalueringens formål, men der anbefales ud fra MRC, at der anvendes både en effekt- og en procesevaluering (Craig *et al.*, 2008). Eftersom der ønskes at se på både effekt og proces, vil det være relevant at lave en virkningsevaluering (Hansen, Dahl and Bredgaard, 2011). Dette kan endvidere ses at være i forlængelse af formålet med programteorien, som ligeledes har fokus på både effekt og proces. Endvidere anbefaler MRC, at der laves en randomisering i evalueringen af effekt (Craig *et al.*, 2008), hvilket bevirker, at evalueringen bør laves som et RCT. Dette kunne gøres ved, at kontrolgruppen var et hold, hvor interventionen bygger på det nuværende tiltag, og interventionsgruppen skulle så have været et hold, som modtog projektets forandringstiltag. Herved ville det være muligt at evaluere effekten og se forskellen på det nuværende og forandringstiltaget. Kulturvitaminer har på forhånd et outcome, der er arbejdsparathed (Center for Mental Sundhed, 2018), dette findes relevant fortsat at måle på, men der tilføjes et effektmål i forhold til OAS. Her har Antonsky udarbejdet et spørgeskema, der kan agere som redskab for dette, hvilket endvidere er et valideret redskab til at måle personers OAS (Mittelmark and Bauer, 2017). Procesevalueringen kan derimod bidrage til at identificere de implementeringsproblemer, der kan opstå (Craig *et al.*, 2008). Her kunne der med fordel anvendes en kvalitativ tilgang, som kunne afdække den processuelle del ved evalueringen, herunder inddrage forskellige aktører omkring tiltaget. Derfor kan det siges, at der evalueres på, hvilken virkning tiltaget har, og hvordan implementeringen er foregået med henblik på at afdække mulige problemstillinger.

15. Referencer

Altman, D. G. *et al.* (2017) 'CONSORT 2010 statement: extension checklist for reporting within person randomised trials', *BMJ: British Medical Journal*, 357

Andersen, H. (2007) 'Jürgen Habermas', in Andersen, H. and Kaspersen, L. B. (eds) *Klassisk og moderne samfundsteori*. 4th edn. København K: Hans Reitzels Forlag, pp. 367–389.

Antonovsky, A. (2008) *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.

Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy: the exercise of control*. Edited by S. F. Brennan and C. Hastings. New York: W. H. Freeman and Company.

Batt-Rawden, K. B. and Tellnes, G. (2005) 'Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation: An evaluation of participants' health, quality of life and function', *International Journal of Rehabilitation Research*, 28(2), pp. 175–180.

Benjaminsen, S. (2015a) 'Affektive sindslidelser', in *Akutte psykiatriske tilstande*. 4 udgave. København K: FADL'S Forlag.

Benjaminsen, S. (2015b) 'Angst- og tvangstilstande', in Benjaminsen, S. (ed.) *Akutte psykiatriske tilstande*. 4. udgave. København K: FADL'S Forlag.

Benjaminsen, S. (2015c) 'Stressrelaterede tilstande', in Benjaminsen, S. (ed.) *Akutte psykiatriske tilstande*. 4. udgave. København K: FADL'S Forlag.

Beskæftigelsesministeriet (2017) *Bekendtgørelse af lov om arbejdsmiljø*. Available at: <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=192632>.

Birkler, J. (2011) *Etik i sundhedsvæsenet*. København: Munksgaard Danmark.

Blaikie, N. (2010) 'Strategies for Answering Research Questions', in Blaikie, N. (ed.) *Designing*

Social Research. 2. udgave. Polity Press, pp. 79–109.

Borg, V. et al. (2010) *Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde*. Available at: <http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/~media/Boeger-og-rapporter/hvidbog-mentalt-helbred.pdf>.

Brinkmann, S. and Petersen, A. (2015) 'Diagnoser i samtiden: en introduktion', in Brinkmann, S. and Petersen, A. (eds) *Diagnoser - perspektiver, kritik og diskussion*. Aarhus N: Klim, pp. 7–13.

Bungay, H. and Clift, S. (2010) 'Arts on Prescription: A review of practice in the UK', *Perspectives in Public Health*, 130(6), pp. 277–281.

Buus, N. et al. (2008) 'Litteratursøgning i praksis', *Sygeplejersken*, 10, p. 8.

Center for Forebyggelse (2007) *Langvarig stress. Aktuel viden og forslag til stress-forebyggelse - Rådgivning til almen praksis*. København S.

Center for Mental Sundhed (2018) *Kulturvitaminer - til borgere med stress, angst eller depression*. Aalborg.

Center for mental sundhed (2016) *Evaluering af stresskurset Åben og Rolig*. Available at: <https://cfps.dk/aben-og-rolig/>.

Chandola, T. et al. (2004) 'Does conflict between home and work explain the effect of multiple roles on mental health? A comparative study of Finland, Japan, and the UK.', *International journal of epidemiology*, 33(4), pp. 884–93.

Christiansen, K. (2010) 'Jürgen Habermas', in Andersen, P. T. and Timm, H. (eds) *Sundhedssociologi - en grundbog*. Hans Reitzels Forlag, pp. 101–117.

Cohen, S. et al. (2016) 'A Stage Model of Stress and Disease.', *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 11(4), pp. 456–63.

Corazon, S. S. *et al.* (2018) 'A Long-Term Follow-Up of the Efficacy of Nature-Based Therapy for Adults Suffering from Stress-Related Illnesses on Levels of Healthcare Consumption and Sick-Leave Absence: A Randomized Controlled Trial', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), p. 137-.

Corrall, C. J. *et al.* (2002) 'How to find evidence when you need it, part 1: Databases, search programs, and strategies', *Annals of Emergency Medicine*, 39(3), pp. 302–306.

Craig, P. *et al.* (2008) *Developing and Evaluating Complex Interventions: New Guidance*, Medical Research Council.

Dahlager, L. and Fredslund, H. (2011) 'Hermeneutisk analyse', in Koch, L. and Vallgård, S. (eds) *Forskningsmetoder i Folkesundhedsvidenskab*. 4th edn. Munksgaard Danmark, pp. 157–181.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (2014) *Danskernes arbejdsmiljø 2014*.

Engel, G. L. (1977) 'The Need for a New Medical Model : A Challenge for Biomedicine', *SCIENCE*, 196(4286), pp. 129–136.

Eriksson, M. and Lindström, B. (2006) 'Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review', *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(5), pp. 376–381.

Fisher, P. A., Fagot, B. I. and Leve, C. S. (1998) 'Assessment of Family Stress Across Low-, Medium-, and High-Risk Samples Using the Family Events Checklist', *Family Relations*, 47(3), pp. 215–219. Available at: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1524838014537908>.

Galobardes, B., Lynch, J. and Smith, G. D. (2007) 'Measuring socioeconomic position in health research', *British Medical Bulletin*, 81–82(1), pp. 21–37.

Glavin, C. E. Y. and Montgomery, P. (2017) 'Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): a systematic review', *Journal of Poetry Therapy*, 30(2), pp. 95–107.

Grant, K. E. *et al.* (2004) 'Stressors and child and adolescent psychopathology: measurement issues and prospective effects.', *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology*, American Psychological Association, Division 53, 33(2), pp. 412–425.

Gut, R., Fuglsang, M. and Rimdahl, B. (2011) *Enheden for Brugerundersøgelser: Spørg brugerne - en guide til kvalitative og kvantitative brugerundersøgelser i sundhedsvæsenet*. Frederiksberg.

Hansen, C., Dahl, M. R. and Bredgaard, T. (2011) *HÅNDBOG I VIRKNINGSEVALUERING - inden for beskæftigelsesområdet*. København K.

Historie (2018) *Katastrofe gav inspiration til Skriget*. Available at: <https://historienet.dk/samfund/katastrofer/katastrofe-gav-inspiration-til-skriget> (Accessed: 5 June 2018).

Holmes, T. H. and Rahe, R. H. (1967) 'The social readjustment rating scale', *Journal of psychosomatic research*, 11(2), pp. 213–218.

Holmgren, C. (2014) *Processutvärdering av Kultur på recept 2.0*. Helsingborg.

Hämmig, O., Bauer, G. and Bauer, G. (2009) 'Work-life imbalance and mental health among male and female employees in Switzerland.', *International journal of public health*, 54(2), pp. 88–95.

Hørmann, E. (2015) 'Litteratursøgning', in Glasdam, S. (ed.) *Bachelorprojekterindenfor det sundhedsfaglige område - indblik i videnskabelige metoder*. 2. udgave. København K: nyt nordisk forlag Arnold Busck, pp. 42–44.

Illeris, K. (2006) *Læring*. 2. udgave. Frederiksberg C: Roskilde Universitetsforlag.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet (2007) *Kommunalreformen – kort fortalt*. København K.:

Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Available at: <http://oim.dk/media/93091/kommunalreformen-kort-fortalt.pdf>.

Jank, W. and Meyer, H. (2006) *Didaktiske modeller*. 1. udgave. Berlin: Gyldendals lærerbibliotek.

Janlert, U. and Littbrand, A. H. (2011) *Kultur på recept - Projektet med mina händer*.

Jensen, A. (2017) *En systematisk gennemgang af den internationale litteratur om Kultur og Sundhed: Værdien af kunst- og kulturaktiviteter som kliniske, terapeutiske og rammesatte tiltag*.

Jensen, A., Bonde, L. O. and Hjelms, E. (2016) *Kultur og sundhedsfremme i en dansk kontekst*. Aalborg.

Jensen, H. A. R. et al. (2018) *Danskernes Sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2017, Sundhedsstyrelsen*. København S. doi: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/~media/1529A4BCF9C64905BAC650B6C45B72A5.ashx>.

Jensen, M. F. (2015) 'Litteratursøgning', in Jørgensen, T., Christensen, E., and Kampmann, J. P. (eds) *Klinisk forskningsmetode - En grundbog*. 3. udgave. Denmark: Munksgaard, p. 229.

Juul, S. (2012) 'Hermeneutik', in Juul, S. and Pedersen, K. B. (eds) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori - en indføring*. Hans Reitzels Forlag, pp. 107–148.

Juul, S. (2015) *Epidemiologi og evidens*. 2. udgave. København: Munksgaard.

Kamper-Jørgensen, F. and Jensen, B. B. (2009) 'Forebyggelsesbegreber og sundhedsbegreber', in

Kamper-Jørgensen, F., Almind, G., and Jensen, B. B. (eds) *Forebyggende Sundhedsarbejde*. 5. Udgave. København: Munksgaard Danmark, p. 442.

Kennedy, P. and Kennedy, C. A. (2010) 'Medicine in modernity: a critical political economy', in *Using theory to explore health, medicine and society*. Bristol: The policy press, p. s. 17-37.

Kickbusch, I. (2007) 'Health governance: The health society', *Health and Modernity: The Role of Theory in Health Promotion*, (1990), pp. 144–161.

Kiecolt-Glaser, J. K., Gouin, J.-P. and Hantsoo, L. (2010) 'Close relationships, inflammation, and health', *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Pergamon, 35(1), pp. 33–38.

Kjøller, M., Juel, K. and Kamper-Jørgensen, F. (2007) *Folkesundhedsrapporten, Statens Institut for Folkesundhed*. København K: Statens Institut for Folkesundhed.

Viborg Kommune. (2017) *Tilbud til sygemeldte med stress, Viborg Kommune*. Available at: <https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Presserum/Historier-fra-Viborg-Kommune/Jobigen-hjaelper-sygemeldte-med-stress/Tilbud-til-sygemeldte-med-stress> (Accessed: 16 March 2018).

Koushede, V. and Krøger, S. (2017) 'Perspectives on Salutogenesis of Scholars Writing in Danish', in Mittelmark, M. B. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, pp. 361–362.

Kristiansen, S. and Krogstrup, H. K. (1999) *Deltagende observation*. København: Hans Reitzels Forlag A/S.

Kunsten (2018) *Om Kunsten, Kunsten*. Available at: <http://www.kunsten.dk/da/indhold/om-kunsten-6091> (Accessed: 11 April 2018).

Kuokkanen, A., Varje, P. and Väänänen, A. (2013) 'Transformation of the Finnish employee ideal in job advertisements from 1944 to 2009', *Acta Sociologica*, 56(3), pp. 213–226.

Kvale, S. and Brinkmann, S. (2016) *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. 3. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.

Kyvik, K. O. (2011) 'Udvalgte love og regler for forskning med mennesker', in Vallgård, S. and

Koch, L. (eds) *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*. 4. udgave. København: Munksgaard

Danmark.

Københavns Kommune (2018) *Føler du dig stresset?*, Københavns Kommune. Available at: <https://sundhed.kk.dk/stress> (Accessed: 16 March 2018).

Launsø, L., Rieper, O. and Olsen, L. (2011) *Forskning om og med mennesker: Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning*. 6th edn. København: Nyt Nordisk Forlag.

Lazarus, R. S. (2006) *Stress og følelser - en ny syntese*. København K: Akademisk forlag.

Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. 1. udgave. New York: Springer Publishing Company.

Link, B. G. and Phelan, J. (1995) 'Social conditions as fundamental causes of disease.', *Journal of health and social behavior*, (1995), pp. 80–94.

Mcewen, B. S. (1998) 'Protective and damaging effects of stress mediators', *The New England Journal of Medicine*, 338(3), pp. 171–179.

Mik-Meyer, N. and Johansen, M. B. (2009) *Magtfulde diagnoser og diffuse lidelser*. Frederiksberg C: Samfundslitteratur.

Mittelmark, M. B. and Bauer, G. F. (2017) 'The Meanings of Salutogenesis', in Mittelmark, M. B. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, pp. 7–14.

Moher, D. et al. (2009) 'Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement', *BMJ: British Medical Journal*. London: British Medical Association, 339(jul21 1), pp. 332–336.

Motowidlo, S. J., Manning, M. R. and Packard, J. S. (1986) 'Occupational Stress: Its Causes and Consequences for Job Performance', *Journal of applied psychology*, 71(4), pp. 618–629.

National Center for Biotechnology Information (no date) *PubMed*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> (Accessed: 29 November 2017).

Neria, Y. *et al.* (2011) 'Posttraumatic stress disorder following the September 11, 2001, terrorist attacks: a review of the literature among highly exposed populations.', *The American psychologist*, 66(6), pp. 429–46.

Nielsen, L. *et al.* (2007) *Forebyggelse og behandling af stress i Danmark*. København.

Nielsen, N. R. and Kristensen, T. S. (2007) *Stress i danmark - hvad ved vi?*, Sundhedsstyrelsen. Available at: [http://www.sst.dk/Sundhed og forebyggelse/Stress og mental sundhed/Stress/~/_media/Sundhed og forebyggelse/Stress og mental sundhed/Stress/Stress_i_DK_11dec07.ashx](http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Stress%20og%20mental%20sundhed/Stress/~/_media/Sundhed%20og%20forebyggelse/Stress%20og%20mental%20sundhed/Stress/Stress_i_DK_11dec07.ashx).

Nielsen, O. and Springborg, A. (2010) *Ind under huden Anatomi og fysiologi*. 2nd edn. København: Munksgaard Danmark.

Nordkraft (2018) *Den rytmiske, Nordkraft*. Available at: <https://nordkraft.dk/virksomheder-institutioner-i-nordkraft/den-rytmiske.aspx> (Accessed: 11 April 2018).

Nørager, T. (1989) *System og livsverden - Habermas' konstruktion af det moderne*. Århus V.: ANIS.

Peters, A., McEwen, B. S. and Friston, K. (2017) 'Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain', *Progress in Neurobiology*. Elsevier Ltd, 156, pp. 164–188.

Petersen, A. (2009) 'Stress og selvrealisering', in Glasdam, S. (ed.) *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv*. København K: Nyt nordisk forlag Arnold Busck, pp. 289–303.

Petersen, A. (2016) *Præstationssamfundet*. Edited by M. Laurberg. Hans Reitzels Forlag.

Potvin, L. and McQueen, D. V. (2007) 'Modernity, Public Health and Health Promotion: A reflexive Discourse', in McQueen, D. V. and Kickbusch, I. (eds) *Health and Modernity - The Role of Theory in Health Promotion*. New York: Springer Science, pp. 12–20.

Ramian, K. (2012) *Casestudiet i praksis*. 2. udgave,. København K: Hans Reitzels Forlag.

Raun, K. R. (2010) 'Sygdom, Sundhed og Netværk', in Niklasson, G. (ed.) *Samfund og kultur i sundhedsarbejdet*. København K: Frydenlund, p. 265.

Region Skåne (2011) *Rapport från pilotprojektet Kultur på recept Foto: Caroline Troedssons*. Malmö.

Rienecker, N. and Jørgensen, P. S. (2012) *Den gode opgave - håndbog i opgaveskrivning på videregående uddannelser*.

Rod, N. H. (2011) 'Stress', in Lund, R., Christensen, U., and Iversen, L. (eds) *Medicinsk sociologi*. 2. udgave. København: Munksgaard Danmark, p. 292.

Romano, E. *et al.* (2015) 'Childhood Maltreatment and Educational Outcomes', *Trauma, Violence, & Abuse*, 16(4), pp. 418–437.

Rose, N. (2015) 'Hvad er en diagnose til for?', in Brinkmann, S. and Petersen, A. (eds) *Diagnoser - perspektiver, kritik og diskussion*. Aarhus N: Klim.

Rubin, H. J. and Rubin, I. S. (2005) *Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data*. 2nd edn. SAGE Publications.

Schouten, K. A. *et al.* (2015) 'The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma.', *Trauma, violence & abuse*, 16(2), pp. 220–8.

Sennet, R. (1999) *Det fleksible menneske - eller arbejdets forvandling og personlighedens*

nedsmetning. Edited by O. L. Henriksen. Højbjerg: Hovedland.

Steverman, S. M. *et al.* (2016) 'Toxic stress, behavioral health, and the next major era in public health.', *American journal of orthopsychiatry*, 86(2), p. 109.

Stigsdotter, U. K. *et al.* (2011) *SUSY grøn Brug af grønne områder og folkesundhed i Danmark – Opsummering af et tværvideenskabeligt forskningsprojekt mellem Skov & Landskab og Statens Institut for Folkesundhed*. Københavns.

Stressforeningen (2018) *Stress og statistik*, Stressforeningen. Available at: <http://www.stressforeningen.dk/stress-og-statistik/> (Accessed: 27 February 2018).

Sundheds- og Ældreministeriet (2016) *Sundhedsloven*, Retsinformation. Available at: <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=183932> (Accessed: 13 March 2018).

Sundhedsstyrelsen (2016) *Udmøntning af satspuljen - kultur på recept*. København S.

Sundhedsstyrelsen (2018) *Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker*, Sundhedsstyrelsen. Available at: <https://www.sst.dk/da/planlaegning/kommuner/forebyggelsespakker> (Accessed: 13 March 2018).

Sundhedsstyrelsen (2012) *Forebyggelsespakke - Mental sundhed*. København S.

Sutton, M. *et al.* (2000) 'Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research.', *Journal of occupational health psychology*, 5(2), p. 278.

Tafet, G. E., Smolovich, J. and Smolovich, J. (2004) 'Psychoneuroendocrinological studies on chronic stress and depression.', *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1032(1), pp. 276–8.

Tanggaard, L. and Brinkmann, S. (2016) 'Interviewet: Samtalen som forskningsmetode', in

Brinkmann, S. and Tanggaard, L. (eds) *Kvalitative metoder: En grundbog*. 2nd edn. Hans Reitzels

Forlag, pp. 29–54.

Thagaard, T. (2017) *System og indlevelse - en indføring i kvalitativ metode*. København K: Akademisk forlag.

Vallgård, S., Diderichsen, F. & Jørgensen, T. (2014) *Sygdomsforebyggelse*. Kbh.: Munksgaard.

Vordingborg Kommune (2018) *ET TILBUD OM: KULTURSTYRKE, Vordingborg Kommune*. Available at: <https://vordingborg.dk/borger/sundhed/kulturstyrke/> (Accessed: 16 March 2018).

Vaandrager, L. and Kennedy, L. (2017) ‘The Application of Salutogenesis in Communities and Neighborhoods’, in Mittelmark, M. B. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, pp. 159–170.

Vaandrager, L., Koelen, M. and Dieleman, F. (2017) ‘Perspectives on Salutogenesis of Scholars Writing in Dutch’, in Mittelmark, M. B. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, pp. 363–365.

Wang, J. et al. (2012) ‘Three job-related stress models and depression: a population-based study.’, *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(2), pp. 185–93.

WHO (1986) *Health promotion, Health Promotion International*.

WHO (2018) *ICD-10 online versions*. Available at: <http://www.who.int/classifications/icd/icdonlineversions/en/> (Accessed: 1 March 2018).

Wiklund, M. et al. (2010) ‘Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth’, *Social Science and Medicine*. Elsevier Ltd, 71(9), pp. 1567–1575.

Aalborg Kommune (2018) *Stressforebyggelse, Aalborg kommune*. Available at: <https://sundhedscenter.aalborg.dk/livsstil/stressforebyggelse> (Accessed: 16 March 2018).

Aalborg Universitetsbibliotek (no date) *Sociological Abstracts*. Available at:

<http://www.aub.aau.dk/find-materiale/databaser/info?id=1271905> (Accessed: 28 November 2017).

Bilagsoversigt

Bilag 1: Indledende samtale med Kulturkoordinator

Bilag 2: Feltnotater

Bilag 3: Interviewguide

Bilag 4: Retningslinjer for transskribering

Bilag 5: Dekontekstualisering

Bilag 6: Informeret samtykkeerklæring

Bilag 7: Søgebilag

Bilag 8: Kvalitetsvurdering af artikler

Bilag 1: Indledende samtale med kulturkoordinator

Møde med kulturkoordinator for Kulturvitaminer på Center for Mental Sundhed d. 16/2- 2018

Baggrunden for tiltaget Kulturvitaminer:

- England er langt fremme i forhold til brug af Kultur i sundhedsfremme.
- Tager også udgangspunkt i Region Skåne, hvor det også hedder 'Kultur på recept'.

Indholdet på Kulturvitaminer:

- Kulturvitaminer anvender ikke meditation, fordi der ikke bevidst skal arbejdes med sig selv, men fokus på noget andet end sig selv og sygdommen.
- Kulturkoordinatoren er med ude til alle aktiviteter og ankommer 15 min før, samt er der 15 min efter. I denne tid snakkes der om, hvad oplevelserne gør ved deltagerne.
- Kulturkoordinatoren ligger vægt på at snakken tages derhen, hvor deltagerne ønsker det.
- På alle aktiviteter er der Kulturguide, som er tilknyttet den enkelte kulturinstitution.
- Der er ikke indlagt idræt i tilbuddet.
- Grunden til, der ikke må være idræt indlagt i tiltaget, er, fordi der er så mange andre tilbud med motion for eksempel 'Motion på recept'.
- Slægtsforskning/stadsarkivet – her ses der på deltagernes egen historie/baggrund, og formålet med dette er at få et tilhørsforhold til byen samt flytte fokus til noget udenfor sig selv.
- Aktiviteten guidet fælleslæsning er hentet fra England.
- Fokus er på at skabe sociale fællesskaber.
- Kulturkoordinatoren deltager på lige fod med deltagerne.
- **Musikstjernen:** En app til at øge bevidsthed om, hvordan man kan bruge musikken i hverdagen til behandling af stress. Der ligger meget musik i den, så det vil koste mange penge at købe den. Mennesker har brug for forskellige stimuli og slapper af ved forskellig musik. Musikstjernen er det eneste redskab, de bruger hjemme og bruger alene. De opfordres til at bruge den til at falde i søvn, ved tankemylder, mv.
- Kulturguideerne deltager med noget af sig selv, de gør det personligt.
- Kulturinstitutionerne får penge af Sundhedsstyrelsen for at deltage.
- **Naturen:** Skiftes til at tage til Egholm og Østerådalen, hvor de bruger sandfærdige løgnehistorier, griner sig til læring samt går en tur og snakker, om det der fremkommer.

- **Drop in:** Gratis møder til tidligere deltagere fra Kulturvitaminer for at holde fast i deltagerne og deres anvendelse af kulturen. Det afholdes en gang om måneden, og der er ca. 20-25 borgere ved drop in møderne. Det er ikke en del af det egentlige tiltag.

Effekten af Kulturvitaminer:

- Deltagerne oplever, at de bliver mødt med respekt som et almindeligt menneske.
- Hvis der er 2-3 deltagere fra Kulturvitaminer fra hvert hold, der kommer tilbage i arbejde, så har forløbet tjent sig hjem.
- Kulturen skaber en platform for følelserne.
- Delt op i aktiviteter, hvor man er hhv. passiv/aktiv deltagende. Kulturkoordinatorens erfaring er, at der findes mest virkning, når de er aktivt deltagende, som ved sang.

Målgruppe:

- De fleste deltagere er sygemeldt med stress, men de fleste har alle 3 diagnoser. 80% er kvinder, flest 35-55 år. Både ledige og langtidssygemeldte.
- Lidt over 100 borgere igennem, hvor 12 er faldet fra, og 7-8 borgere er startet igen.
- Borgerne henvises af rådgiveren på jobcentret.
- Kører pt. 2 hold med 9 deltagere, og der er opstart af nye hold hver 4 uge.

Bilag 2: Feltnotater

Observation tirsdag d. 10. april 2018

'Kulturvitaminer - fælleslæsning'

Karakteristika/valg ved observation:

- Åben observation, da deltagerne er bekendt med, at vi observerer.
- Deltagende observation
- Kortere observation á 2 timers varighed
- Fokuseret på mere omfattende aspekter
- Semistruktureret observation
- Fælleslæsning på Hovedbiblioteket
- Valg af beklædning → normalt tøj
- Præsentation af os (3 specialestuderende fra Aalborg Universitet, der gerne vil se hvad 'Kulturvitaminer' går ud på)

Feltnotater:

Tema: Karakteristika af deltagerne	Deskriptiv	Tolkning
	3 kvinder, 3 mænd og 2 ikke tilstede.	Blandede hold, hvilket strider lidt imod for forståelsen af, at det primært er kvinder, der deltager.
	En kvinde var sygeplejerske, en mand læste europæiske studier og historie	Veluddannede mennesker, strider lidt imod forståelsen af at det primært er personer i SES-gruppe 4-5.
	Overvægt hos 90 %	Er det en form for symptom?
	Er i uge 8 af forløbet	Tyder på at relationen er opbygget.

	1 var med på grund af angst.	Hvilken betydning har det mon for oplevelsen af Kulturvitaminer?
	Nogle fyldte mere end andre. 2 mænd og to piger fyldte helt klart. De fortalte personlige beretninger i forskellige tider.	Måske er det dét, der har betydning for dem? Men svært at sige, da vi ikke kender hvilken diagnose, de sidder med.
	Kan huske tilbage til første fælleslæsning i forhold til, hvilke tekster der indgik	Imponerende og stritter imod forforståelse af om, hvor meget personer med stress kan huske.
Tema: Karakteristika af kontekst	Deskriptiv	Tolkning
	Det var på biblioteket	Fandtes ikke som værende en hindring for deltagerne
	Ikke det rum de plejede at være i, dog var der taget stole og tæpper med ned fra det rum, som de ellers befandt sig i. Tre af deltagerne anvendte tæpper.	Tæpperne virkede til at have en afslappende effekt, og give en følelse af tryghed. De virkede ikke påvirkede af, at det var et andet rum.
	Rummet havde en sofa, sofabord, kaffebord, ekstra stole, pausepejs på et TV (dette blev slukket, da der var lyd på), der var løse gulvtæpper, gamle malerier(det ene med en kvinde, malet i lyse farver, et andet med en gård og et landskab), nips ting (som lysestage, denne var en fem armet ældre lysestage i upoleret sølv, lysende der sad i var LED, og som blev forsøgt tændt, et lille ur i guld, der befandt sig i en glasklokke, hvor tre	Rummet bidrager til en hjemlig stemning, og virker lidt huleagtig. Som om man træder ind i en ældre bolig, hvor der skal læses.

	guldugler kørte rundt, det ringede hver halve og hele time og stod i baggrunden men så der kunne ses hvad klokken var), der var bøger (blandt andet om at udvikle sig selv og skønlitteratur), dunkel belysning, små gulvlamper (med rispirgult skær), det var ældre ting, der var to store stole, hvor to af de mandlige deltagere satte sig i. Disse havde rødt betræk, armlæn og kunne ligne en trone, de var lavet af træ og bejdset. Oplæseren sad i sofaen, der mindede om en sofa fra 1910-20'erne, den havde rødt stribet betræk og var ligeledes i mørkt træ. Der var planter ved døren og alle sad i en rundkreds.	
Tema: Interaktion mellem deltagere	Deskriptiv	Tolkning
	Deltagerne snakkede med hinanden	Tyder på en god relation imellem deltagerne
	Anvendte både humor og sarkasme	Viser en god relation. Føler sig trygge.
	Følsomme emner, der blev taget op	Interessant at der blev åbnet op på trods af vores tilstedeværelse.
	2 holdte sig tilbage, og en gav udtryk for ikke at være tryk.	Var det på grund af vores tilstedeværelse eller generelt? Hvordan påvirker det data?
Tema: Interaktion mellem deltagere og kulturkoordinator	Deskriptiv	Tolkning
	Ligeværdigt, jokende, som hos hinanden.	Føler sig tryk overfor ham.

		Tillidsrelation.
	Fungere som facilitator, forsøger at skabe dialog.	Forsøger at få dem til at reflektere, så de kan få størst muligt udbytte.
	Kulturkoordinator sad lidt bagved deltagerne.	Kunne være for at give plads til at deltagerne kunne snakke og komme på bane.
	Kulturkoordinator kom før tid og havde smalltalk med deltagerne	Smalltalk medvirkende til at skabe en afslappende og tryk stemning. Det kan vise at kulturkoordinatoren er en del af gruppen.
Tema: Samtaleemner	Deskriptiv	Tolkning
	Tekst 1. Manden der blandt andet var en sko Var det en reel sygdom, imponerende at hun kunne holde ham ud.	Overfladisk tolkning til trods for at facilitator kom med flere hints. Er det fordi de ikke vil gå dybere eller er det fordi de bare ikke tænker det? Eller er det fordi den ligger op til et tabu belagt emne?
	Tekst 2 Hjem fra kroen. Om han nogensinde kom hjem, jokede med at han nok boede tæt på. Morede sig, kom med ideer (fylde gummistøvlen og komme en handske)	Så muligheder frem for begrænsninger. Måske fordi de er så langt i forløbet.
	Tekst 3. Fire hundrede meter vejen. Morede sig også over den. Fandt det fedt at det kunne skabe et sammenhold.	Det kunne Danmark godt lære noget af. Morale prædiken.

Tema: Kropssprog	Deskriptiv	Tolkning
	3 kvinder og 1 mand rystede meget med benene	Svært at sidde stille. Svært ved at være tilstede og finde ro.
	En kvinde sad med sin telefon, og tog et opkald, kom ind og ud af rummet.	Virkede forstyrrende og som om de hellere ville være et andet sted.
	2 kvinder, 1 mand sad med lukket kropssprog	Forsøg på at beskytte sig selv, at det ikke falder dem naturligt. Svært at sidde stille.
	Smilende, imødekommende efter nogen tid.	Som om vi blev lidt mere accepteret.
	Svært at holde øjenkontakt med en kvinde (sygeplejerske).	Følte hun sig intimideret?
	Rettede sig op når de skulle snakke	Kan der være noget om roller? De indtager en rolle når de er på? Frontstage - backstage.
Tema: Indhold på kursusgangen	Deskriptiv	Tolkning
	En deltager siger direkte, synes at hun ikke får noget ud af kurset, vil gerne arbejde med sig selv. Efterspørger redskaber.	Modsigende i forhold til PA, virker til, at hun gerne vil arbejde med sig selv. Arbejder med sig selv, uden hun ved det.
	Teksterne vurderede de gode og sjove, nogle bedre end andre. Der var især tre de syntes var gode.	At teksterne er velvalgte.

	Generel feedback til oplæser: • God til at læse op. • Gode tekster • Hyggelige omgivelser • Søvndyssende.	At de er tilfredse med oplæsnings aktiviteten.
Tema: Hvilke fænomener forekommer?	Deskriptiv	Tolkning
	Atmosfæren, det sociale, relationen,	Plads til at sige hvad man tænker uagtet af hvad andre tænker.
	Overfladisk	Det er det hyggelige, men det kommer til at virke overfladisk. Men bliver de trukket ud af deres hverdag? Er det mon generelt?
Tema: Vores tilstedeværelse	Deskriptiv	Tolkning
	1 deltager jokede med at han havde fortrudt at deltage. Samme deltager gav udtryk for at det var utrygt for ham at der var fremmede (os) i rummet	
	Der var indtænkt kage til projektgruppen, på lige fod med andre deltagere.	Det tyder på at de har det fint med at vi deltager
Tema: Kontekst	Deskriptiv	Tolkning
	Fælleslæsning foregik i andet lokale end de plejer. Hyggeligt, hjemlig indretning, tæpper.	
	Deltagere følte lyden af TV pejs var	Lyd i baggrunden kan virke

	forstyrrende	yderligere stressende for personer med stress
--	--------------	---

Observation fredag d. 13. april 2018

'Kulturvitaminer - fælles sang'

Karakteristika/valg ved observation:

- Åben observation, da deltagerne er bekendt med at vi observerer.
- Deltagende observation
- Kortere observation á 2 timers varighed
- Fokuseret på mere omfattende aspekter
- Semistruktureret observation
- Fællessang på den rytmiske i Nordkraft
- Valg af beklædning → normalt tøj
- Præsentation af os (3 specialestuderende fra Aalborg universitet, der gerne vil se hvad 'Kulturvitaminer' går ud på)

Feltnotater:

Tema: Karakteristika af deltagerne	Deskriptiv	Tolkning
	1 deltager ankommer 35 min inden kursusgangens start	Enten kan der ligge et behov for at møde op tidligt (tryghed) eller kommet med bussen tidligt.
	1 deltager kommer 15-20 min for sent pga. Hovedpine	Kan det skyldes stress?
	Kun 3 deltagere	Kunne frygte at de er blevet væk fordi de ved vi skulle observere
	Alder på deltagere: 31, 36, 42 år	Det er den aldersgruppe vi

		gennem vores forforståelse har forventet deltager
	2 mænd, 1 kvinde	Strider imod vores forforståelse at det mest er kvinder der deltager.
	Alle havde begge afslappet tøj på (joggingtøj)	Behageligt tøj for kroppen, finder afslapning i tøjet, skjuler sig bag tøjet.
	Begge mænd har skæg	Den nemme løsning, kan gemme sig bag skægget.
	Størstedelen drikker te	Kaffe kan virke ekstra stressende, øger blodtrykket.
Tema: karakteristika af konteksten	Deskriptiv	Tolkning
	Det er i nordkraft, på syvende sal.	
	Stort lyst rum, med højt til loftet. Der er panoramavinduer ud over Aalborg, og der er terrasse ud. I rummet befinder der sig et flygel i sort, et almindeligt klaver i sort (antages at Yamaha), en guitar, en forstærker, to høje smalle højtalere af mærket Bose, der er en whiteboard tavle, med en grøn tus, der er et lille skab, hvor sanghæfterne befinder sig i, der er fem nodestativer, disse bliver af den kvindelige deltager stillet op i en rundkreds omkring det almindelige klaver, stole der er stablet i det ene hjørne, hvilket giver rummet en stor fri gulvflade, i det ene hjørne er der et hvidt	Positiv vibe, indbyder til at deltage og synge. Okay at udfolde sig.

	forhæng, der er et hvidt bord, hvor der er stillet kaffe, te og småkager på,	
Tema: Interaktion mellem deltagere	Deskriptiv	Tolkning
	Har det godt sammen, griner - laver sjov, sarkasme	De har været sammen i 8 uger, kender hinanden.
	Den ene gemmer sig lidt.	Introvert - gemmer sig
	De rørte ved hinanden	Tillid, tryghed
Tema: Interaktion mellem deltagere og kulturkoordinator	Deskriptiv	Fortolkning
	Kulturkoordinatoren deltager aktivt og virker engageret og indgår i dialog med kulturvejleder	Det er hans område og føler sig godt tilpas. Samt han er vant til at komme der, hjemligt.
	Kulturkoordinatoren stiller sig ved deltagerne og indgår i dialog med dem, joker med dem	Han viser han er der for dem og har et afslappet forhold.
	Kulturkoordinatoren undviger diskussion med deltagerne	Kulturkoordinatoren virker pleasende, passer på de pressede deltagere
	Kulturkoordinator, kulturvejleder og observatører står i den ene ende, mens deltagere i den anden ende af rummet	Det kan enten være at han giver deltagerne plads til at snakke sammen indbyrdes eller kan det betyde at KK og kulturvejleder har det godt sammen.

	En deltager påpeger i starten at han er ene dreng, men tager ikke højde for Kulturkoordinatoren også er “dreng”	Der er et forskel mellem Kulturkoordinatoren og deltagere.
	Kulturkoordinatoren tager elevator sammen med deltagerne	Tænker på deltagernes behov, tryghed, fællesskab
Tema: Samtaleemner	Deskriptiv	Fortolkning
	Antallet af gange - deltagerne gav udtryk for at de gerne ville have sang alle ugerne.	Fællessang tyder på at være gavnligt for stressramte og der går nogle gange før deltagerne er trygge i det sociale rum og ved aktiviteten.
	Musikvalg - jokede med at de synger ‘lyse nætter’ hver gang	Tryghed i at vælge sange de har sunget før.
Tema: Kropssprog	Deskriptiv	Fortolkning
	Urolige - kiggede ud af vinduet, svingede med armene, hænderne over kors	Utryghed, rastløs, svært ved at finde ro, et symptom på stress
	En deltager sætter sig ned når der er chancen	Evt. størrelse, hovedpine
	Ingen spiste projektgruppens medbragte chokolade	Hvilket billede de sender udadtil, stigma.
Tema: Indhold på kursusgangen	Deskriptiv	Fortolkning
	Kulturvejlederen starter ud med vælge sange, derefter skiftede alle med at vælge sange	
	De valgte kendte sange	Tryghed
	Indlagte pauser undervejs	Tid til refleksion og fornyet

		energi
	Kulturvejlederen opstiller et billede af at det skal være et rart sted at være (lejrball)	Tryghed, afslappet, rart for deltagerne at være der, plads til alle.
Tema: Hvilke fænomener forekommer	Deskriptiv	Fortolkning
	Glæde ved sang	Positiv effekt på stress
	Interaktion med andre	Den sociale relation
	Refleksion over sangenes indhold	Bruge sangene som terapeutisk redskab til at deltagerne arbejde med deres mestring/psyke.
Tema: Kontekst	Deskriptiv	Fortolkning
	Kun instrumenter og ét bord til at sætte ting på	Ingen forstyrrende elementer, plads til refleksion
	Der er kaffe og kage - sørget for forplejning	Rar hjemlig stemning - ligges op hygge og samvær. Relationen skabes gennem maven - mad og sang.

Bilag 3: Interviewguide

Briefing

- Vi er 3 kandidatstuderende på Folkesundhedsvidenskab, der er i gang med vores speciale omhandlende forebyggelse af stress.
- Formålet med projektet er at undersøge en ny tilgang indenfor stressforebyggelse, hvor kultur indgår, og hvordan det kan være med til, at deltageren kan håndtere din hverdag.
- Formålet med interviewet er at få et indblik i/forståelse af din oplevelse af deltagelse på 'Kulturvitaminer', og aktiviteternes betydning for at kunne håndtere hverdagens udfordringer og stress.
- Under interviewet vil der være en interviewer og en suppleant. Det vil være intervieweren, der stiller spørgsmålene og suppleant vil sikre, at alle temaer afdækkes og evt. stille supplerende spørgsmål.
- Tid 45-60 min
- Brug af diktafon: Interviewet optages, men sletter det igen efter projektets afslutning.
- Deltagelsen er anonym.
- Vi arbejder ikke for kommunen, så det er ligegyldigt for os, hvad du svarer.
- Frivillig deltagelse. Du kan til enhver tid hoppe fra.
- Samtykke med underskrift.

Hovedtema: Forebyggelse af stress - Kulturvitaminer

Del-temaer	Ønsket information	Spørgsmål	Opfølgende spørgsmål
Introduktion af informant			
Baggrundsinformation	Alder ift. Målgruppe Uddannelse, arbejde/arbejdsløs/ sygemeldt Familieforhold Boligsituation	Vil du starte med at fortælle lidt om dig selv?	Hvor gammel er du? Hvilken uddannelse har du? Gift/samlevende: Hvor lang tid har I været sammen? Har du børn?

			Hvad har du tidligere arbejdet med/arbejder du med? Er du fortsat sygemeldt?
Deltagelse i kulturvitaminer	Afdække deltagelse ift kulturvitaminer	Deltager du/hvornår har du deltaget på kulturvitaminer?	Hvornår afsluttede/afslutter du dit forløb?
	Henvisningsårsag - afdække om der er tale om stress, angst eller depression.	For at vi bedre kan få forståelse for betydningen af kulturvitaminer kunne vi godt tænke os at vide mere om hvad, der i første omgang var skyld i, at du blev sygemeldt. Har du lyst til at fortælle lidt om det?	Kan du sige mere om det?
Hverdagsspørgsmål			
Indledende spørgsmål	Få indblik i informantens hverdag (få gang i refleksioner om hverdag)	Vil du ikke starte med at fortælle hvordan en typisk dag kan se ud for dig?	Kan du uddybe det? Hvad kunne det ellers være?
Stressorer	Stressorer i hverdagen	Oplever du, at der for tiden er nogle stressende situationer i din hverdag?	Hvis ja: Kan du komme med et eksempel? Hvis nej: Har du tidligere oplevet nogle stressende situationer?
Antonovsky			

Begribelighed	Hvordan mestrer informanten stressorer?	Gør du noget for at undgå stressende elementer i din hverdag?	Altså planlægger du- eller strukturer du din hverdag? Hvad for eksempel?
	Kulturvitaminers betydning for hvorledes informanten formår at planlægge/strukturere deres hverdag.	Oplever du at kulturvitaminer hjælper dig til at skabe struktur i din hverdag?	Kan du uddybe det? Mener du at...?
Håndterbarhed	Oplevelsen af krav	Oplever du, at der er forventninger eller krav til dig i din hverdag? Dette kan både være egne og andres forventninger/krav.	Hvis nej: Så du føler du, at du har de ressourcer, som du har brug for?
	Mestring af stressorer	Hvis ja: Hvordan håndterer du de krav, som du møder i din hverdag?	
	Afklare ressourcer	Hvis ja: Føler du, at du har ressourcer til de krav, der stilles til dig?	
	Effekten af Kulturvitaminer	Oplever du at der er forskel på, hvordan du håndterer krav/forventninger i din hverdag i dag i forhold til før du deltog i Kulturvitaminer? Og hvilken forskel?	Hvilke aktiviteter fra kulturvitaminer tænker du, der hjælper til at håndtere disse forventninger? Kan du komme med et eksempel denne forskel?

Meningsfuldhed	Afdække hvad informanten finder meningsfuldt	Nu skifter vi lidt fokus, og vi vil gerne høre mere ind til, hvad der giver mening i din hverdag?	Aktiviteter/ting i hverdagen som er værdifulde/betydningsfulde Kan du evt. komme med et specifikt eksempel?
	Evaluering af Kulturvitaminer	Hvilke aktiviteter giver mest mening for dig på Kulturvitaminer?	Hvorfor? Kan du uddybe dette?
	Effekt - hvad kan bruges efterfølgende.	Hvordan kan kulturvitaminer hjælpe dig til at skabe mere mening i din hverdag?	Er der noget du er blevet mere opmærksom på, der skal prioriteres i din hverdag?
Bandura			
Bestemmende mestringserfaring	Egen erfaring	Oplever du, at du har udviklet dig ved at deltage på kulturvitaminer?	Hvordan - vil du forklare det?
	Egen erfaring	Føler du, at det bliver nemmere at deltage i en aktivitet i forbindelse med kulturvitaminer, jo flere gange i har deltaget i den?	Hvorfor? Hvordan? Mener du at...?
Vikarierende erfaring	Sociale relationer	Hvordan er din oplevelse af at være i en gruppe på Kulturvitaminer?	Kan du uddybe det?
	Sociale relationer	Hvilken indflydelse har de andres deltagelse på dig?	Mener du at...?

Verbal overtalelse	Social støtte	Oplever du, at I støtter hinanden i gruppen?	Hvordan, kan du komme med et eksempel?
	Gruppedynamik	Har I kontakt ud over de fastlagte aktiviteter?	Hvis ja: Hvad laver I? Hvis nej: Er det noget I har snakket om? Er det noget du har lyst til?
Fysiologisk og affektive tilstande		Hvilke følelser havde du i starten omkring at skulle deltage i Kulturvitaminer?	
		Har dine følelser omkring deltagelsen ændret sig, og i så fald hvordan?	Er du f.eks. blevet mere tryk ved at komme til aktiviteterne?
Kulturvitaminer		Vi går nu ind til de sidste spørgsmål, hvor vi spørger mere direkte ind til Kulturvitaminer	
Muligheder og begrænsninger	Afslutning	Kan du fortælle lidt om, hvilke tanker du har/havde omkring kursets ophør?	Kan du evt. uddybe det?
	Fastholdelse	Nuværende deltager: Er der noget, du føler du særligt kan tage med dig fra Kulturvitaminer? Tidligere deltager:	Hvordan tænker du, at du kan anvende det fremadrettet i forhold til håndtere stress/angst/depression?

		Føler du at du har taget noget særligt med fra kulturvitaminer?	
	Brug af kultur i stressforebyggelsen	Har du ellers noget at tilføje om din deltagelse på Kulturvitaminer?	Evt. fordele/ulemper ved aktiviteterne?

Debriefing:

Tusind tak for hjælpen! Jeg er nu færdig med at stille dig spørgsmål og vil blot give dig lidt praktiske informationer.

Hvis du kommer i tanke om noget de næste dage, som du gerne vil uddybe eller har spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte os. Og hvis du ønsker det, har vi mulighed for at tilsende dig den færdige opgave, når vi har været til eksamen. Ellers vil vi bare gerne sige tusind tak for hjælpen, den har hjulpet os rigtig meget.

Ved behov for hjælp:

- Deres personlige rådgiver/læge

Bilag 4: Retningslinjer for transskribering

<u>Instruktioner til transskribering:</u>	<u>Transskribering:</u>
Tre punktummer angiver, at der pause i sætningen	...
“Tænkepause” i parenteser angiver en tænkepause	(tænkepause)
Informanten - 4 informanter	I1, I2, I3, I4
Intervieweren - 3 interviewpersoner	F1, F2, F3
Suppleant -3 suppleant	S1, S2, S3
Tilføjelser angives i parentes	(Øhm) (Øh) (Grin) (Host)
Når en ny taler	linjeskift
Utydelig tale	(utydeligt)
Skrift og størrelse	Times new roman, størrelse 12
Når et navn nævnes	(navn)

Bilag 5: Dekontekstualisering

Dekontekstualisering		
Meningsbærende enheder	Meningskategorisering	Operationalisering
Centrale citater	Tema/kategori	Centrale kategorier
“... jeg synes sgu egentlig at det sidste lange stykke tid har mine dage været atypiske” (I2, s. 27) “Jeg har åndssvagt mange krav til mig selv” (I4, s. 101) “men.... det er ikke min uddannelse eller job der er skyld i min stress (...) jamen det er sønnens far (hmm)” (I4, s. 89-90) “Nej... nej, det er rigtigt svært for dem at acceptere det, det er det. De acceptere det slet ikke, det er min kamp, at de ikke forstår hvor lidt kræfter jeg har og hvor meget smerterne tager af energien al den medicin jeg tager og den sygdom som jeg nu har fået oveni, det gør også at man er mere træt (...)” (I1, s. 10) “Vi kan springe ned til konklusionen... konklusionen nej det er 10 år siden ej 10 år siden, ej det er sgu 11 år siden. 41 årige mand som er blevet udsat for svært pres udvikler hurtigt forbigående mani, som faktisk er overstået uden anden behandling end (utydeligt) ja så kommer det her patienten, ja jeg kan ligeså godt læse op hvad hun har skrevet for det er egentlig ret godt skrevet... patienten har været sat i pres, i forhold til at han ikke har haft noget arbejde og har problemer med relationen med samlever, hun var ved at rode sig ud i nyt forhold. Samtidig har han og samlever opsagt deres bolig og søger ny, altså vi stod og var i gang med at finde noget nyt at bo i og havde sagt op. I forhold til de svære problemer af relation til samlever udvikler patienten uro i forhold til kroppen. Føler at han har hjertebanken og søger vagtlæge i forhold til dette. Har i sidste uge haft øget energi og	Stressorer	Stress

ikke sovet, har været meget varm, og har måske også haft problemer med væskebalancen. Der er mere heroppe, men det er sådan...” (I2, s. 23) “Ja også det at man har børn og børnebørn, man vil så gerne hjælpe, men jeg klarer slet ikke pres, jeg bare sidder og tuder for ingenting(...)” (I1, s. 10) “Mine omgivelser tager faktisk meget hensyn til mig” (I2, s. 36)		
”Altså øhm ja, jeg startede på Aalborg lærerseminarium i år 2010 og det gjorde jeg ved hjælp af Aalborg kommune, og det gjorde jeg fordi jeg havde gået i et års tid på dagpenge og eh og var egentlig nede i et hul med depression, og ehm når man er sådan et sted og bliver indkaldt til fagforeningen og til eh.... Jobcenteret, så er det en belastning for en.... så er den man skal ind og snakke med modstanderen, som man hurtigst muligt, skal ud af igen. For kommer man med angst og depression så ehm så har man ikke lyst til at stå skoleret overfor en og ehm og man ved at man er afhængig af det. For at få sin husleje og mad og alt sådan noget ik. Ehm så man komme med en masse søforklaringer og kommer med en masse om hvor jobaktiv man er og søger det ene og det andet og man søger alt hvad man kan for at se hvor man kan finde hullerne. I systemet så man slipper for det... og det er ikke fordi at man ikke har lyst, for jeg har været igennem mange ting og det er der hvor man er at man er dernede hvor man føler at der ik er så meget hjælp at hente og man bliver trampet lidt på og hvordan kan jeg rede mig selv ud af situationen. Og så ehm... så spurgte han om jeg ikke kunne bruge noget merit for det uddannelse jeg havde indenfor Mærsk og i det tilfælde så måtte jeg få mine dagpenge overført, så jeg kunne få dagpenge for mit uddannelsesforløb og ehm så gik jeg hjem og tænkte... jamen åh gud nu har jeg muligheden for at kunne hive mig selv ud, fordi jeg var kommet lidt op i alderen, i 2010 og havde brugt min SU på de forskellige ting jeg havde forsøgt før... her og der... og ehm ved Mærsk der er det sådan at alle de perioder hvor man er i Svendborg, er på skolebænken, der får man SU og de perioder der bliver man lønnet, så jeg havde brugt ehm 4 år også der af min SU, så jeg havde ikke rigtig mulighed for ny uddannelse, på SU.” (I3, s.59-60) “Så jeg er ekstrem opmærksom” (I4, s. 95) “Øh... Jamen... Øh... altså jeg har været et smut forbi militæret og på sergentskole også og så har jeg startet men ehh på grund af min depressions tid, så havde jeg en tendens til at jeg begyndt at ryge meget Hash øhm eh i de perioder hvor jeg var meget deprimeret, fordi jeg eh skulle have min dagligdag til at gå med et eller andet og så blev det sådan en slags selvmedicinering, som blev til en... ja altså en endnu værre ting for min angst, som egentlig blev forstærket og jeg begyndte egentlig at få mere angst og blev mere paranoid og sådan noget af det øh	Konsekvenser	Stress

og ja så skulle jeg ligesom igen forsøge at komme ud af det og så igen flytte et nyt sted hen og jeg havde en næsten færdiggjort, studentereksamen fra Aalborg studenterkursus... øhm hvor eh... jeg så også har taget et år på VUC for at supplere den op, for at jeg så kunne lave en HF-enkeltfag, med alle enkeltfagene, så jeg kunne søge ned og jeg kom til en optagelsesprøve, lidt ligesom en session, med noget intelligens test og nogle samtaler og sådan noget og kom ind og startede egentlig lige efter nytåret i år 2000, og blev egentlig meget nervøs og ville jeg lide af abstinenser og jeg kunne jo ikke komme til og og sådan og ... men det hele var nyt og det var et nyt sted, nyt miljø, nye mennesker og det var det der skulle til... og jeg startede jo på det der hed (utydeligt) søfartsskole... så det var jo en kostskole hvor vi boede, hvor det hele var lagt i planer eller planlagt, skemamæssigt, hvornår vi skulle op og hvornår vi skulle i seng og hvornår vi skulle spise og der var mange traditioner, dernede..." (I3, s. 55) "øhm.... det ved jeg ikke rigtig, altså det ved jeg ikke, altså det har jo været rart nok at man ehm, at man ved hvad man går ind til. Når man skal på biblioteket. Så ved man hvordan det foregår. Fordi man har prøvet det før, der har været nogle ting som jeg ikke er kommet til fordi jeg har været usikker på hvad det er for noget... for eksempel med den her gåtur, den her tur i østerådalene og nu er jeg jo overvægtig og jeg er i dårlig kondition og jeg har ikkeee.... andet end mine tennissko og sådan noget der, og så tænker jeg jamen det regner, det er smattet og det er tærren og sådan noget og jeg gider ikke og gå sådan der (puste – lydeffekt) og jeg gider ikke at gå der bag de andre og være smurt ind i mudder og have våde tæer. Fordi jeg ikke ved hvad det er og der har også været en byvandring jeg ikke kom til fordi jeg ikke var klar over hvor langt og hvor langt skal vi gå, for efter et kvarter så begynder jeg at have problemer med mit ene ben og når man ikke er aktiv og man er i dårlig form og overvægtig, så begynder ledende og knæerne at gøre ondt og benene syrer til og ryggen gør ondt. Det er livsstils kårerne som kommer af sådan en leve stil, som jeg har kørt og der kan være sådan nogle situationer hvor jeg kan tænke, jamen kan jeg holde til det her og hvordan er min fysik i forhold til det her og så har det ligesom været nå okay det skipper jeg." (I3, s. 72) "jeg tror at angst og depression kombineret med at jeg har haft, 20 år on and off misbrug af hash, har helt sikkert påvirket mit hoved, til at eh.... til at eh jeg ikke kan kapere så meget, som jeg har kunne tidligere. Altså ehh.... med støj, jeg er blevet rigtig rigtig dårlig til at modtage og det er da også og det er der jo meget af i en folkeskole. Men jeg kan godt i små bidder, jeg kan godt i 2x45min men så skal jeg også have pause.... så skal jeg også have ro på bagefter, jeg kan ikke i 6 timer i streg, så er jeg fuldstændig vendt eh... og det har jeg prøvet og det har jeg gjort før, fordi jeg siger altid ja. For hvis der er nogen der er syge, eller der er nogen der skal på kursus, så har jeg.... så tager jeg de timer, for så føler jeg også at jeg har hjulpet det her. Lærerteam. For nu er jeg her, og jeg vil jo ikke være til besvær for nogen og jeg vil jo rigtig gerne være en der hjælper og jeg vil også gerne være en kan stå overfor mig selv og vise at jeg kan mit erhverv. Og det har været for meget nogle gange og det kan godt, skyldes at jeg så har 4 sygedage bagefter. Og så går der 4 dage hvor jeg ikke kommer, fordi nu er jeg.... og nogle		
---	--	--

gange har det været et nederlag for den sidste time på dagen er jeg blevet sur og har skældt nogen ud der ikke har fortjent at blive skældt ud, fordi nu er jeg bare blevet...” (I3, s. 85-86) ”Jamen det har det, og det er det der ligesom er paradokset for mig, for jeg har socialangst, jeg er depressiv og jeg er asocial, så jeg vil egentlig bare helst spærres inde og sidde med min computer, men så kommer der bare det der hedder ensomhed og den slår en hårdt. Og så bliver man ensom og så bliver man helt desperat, så man har også brug for at komme ud og for mig har det måske været fint nok, bare at komme en gang om ugen eller to gange om ugen på Kulturvitaminer, men jeg kan også godt have det sådan, at jeg bare har været træt hele ugen og når jeg så kommer på Kulturvitaminer så har jeg lige noget energi jeg skal have fyret af. Jeg skal lige spille klassens klovn og lige være lidt ekstra smart og jeg skal lige fyre nogle jokes af, og prikke lidt til folk. Grine lidt for så er der lige opsparet eh et lille lager af ting der lige skal ud og når det så er fyret af, jamen så kan jeg ligge mig hjem tre – fire dage igen uden og eh.... uden der skal ske noget...” (I3, s. 65) ”det tvivler jeg på, det er sådan lidt en kamp, men det er også lige lidt efter hvad humør jeg er i. fordi nogle gange så vil jeg bare rigtig gerne og andre gange tænker jeg hvad nytter det. Og så jeg kan alligevel ikke komme ud af min seng og nu har jeg pjækket igen og hvad nytter det. Så det er sådan lidt. En evig kamp jeg har og det skal jeg jo så finde ud af.... hvordan jeg kan få mere styr på.” (I3, s. 69) ”Ja.... og så eh og de har jo en lovgivning og når jeg ikke er sygemeldt, hvilket jeg ikke kan være, så siger de at jeg i løbet af et halvt år være ude i en eller anden aktivitet. Og de bliver mere og mere large.... fordi jeg har været på mange forskellige. Eh kommunale afdelinger, jobcenteret og på revalidering, og nu er jeg på job og aktiv huset nede på Kennedy arkaden og sådan noget og det er nye rådgivere og det er nye vilkår der ligesom er under hvert hus. Og der er også forskel på hvad man får lov til og hvad man kan få lov til at deltage på.... alt efter hvor man er henne. Så, der hvor jeg er nu.... har jeg mere en følelse af at man har mere en forståelse af at vi skal finde en eller anden permanent løsning, der hvor jeg var for et år siden. Der havde man det sådan at der skulle jeg bare hjem og så skulle jeg søge job på halv tid, som også havde skåne vilkår, som også passede ind i min sindsstemning... og så sidder man der og kigger på jobformidlingen og tænker mmmmmhhh hvor mange lærerstillinger bliver der slået op hvor... ja vi kan godt acceptere at du er depressiv, vi kan godt acceptere at du har fravær og at eh.... derfor skal du have få timer... Nej der var ikke noget...” (I3, s. 75) “Der blev, måtte jeg på sygehuset fordi, at jeg var ekstremt stresset i den periode. Og så en aften havde jeg en puls der bare (brrrr) kørte sådan her altså op og ned, og jeg tænkte her er et eller andet galt her. Og så lykkedes det mig at cykle derud, hvor jeg så lavede åndedrætsøvelser for at holde det i ro, og cykle ud på skadestuen. De sagde at de var imponeret over at jeg kunne cykle derud i den tilstand” (I2, s. 23)		
--	--	--

“JA, det var ikke før man havde gået der noget tid og fundet ud af bus og hvor man skal hen. For mig så kræver det meget at finde ud af sådan noget, for jeg husker ikke. Og jeg tør ikke tage bilen, for når jeg bliver stresset så kører jeg ikke, fordi jeg ikke er opmærksom. Så nogle gange sad jeg inde i byen og ringede til pigerne om hjælp og spurgte hvor er jeg henne. Det er svært at forklare, fordi jeg går lidt i panik til sidst. Det var et stort problem for mig at der hele tiden var noget nyt. Og når jeg har lært det hele at kende, så er forløbet slut.” (I1, s. 4) “jamen så ved jeg hvor tingene er, og hvordan og hvorledes og hvad der skal ske. Jeg hader nå folk, at man laver en aftale med folk og de så laver om den i sidste øjeblik” (I4, s. 102) “så har jeg overhovedet ikke lyst til noget som helst” (I4, s. 96) “og så... men jeg er ikke så god til at sidde stille, så der bliver gjort pænt rent (griner)” (I4, s. 93) ”Men er det stress? Det ved jeg ikke, det bliver altså jeg bliver træt i hovedet og så går jeg i black out, i kender det der med at sidde, og stirre ud.... hvor det er lidt svært selv at ryge ud af det igen, hvor det er jeg bare kan mærke og når jeg bliver det i hovedet så bliver jeg det i kroppen efterfølgende. Det første jeg gør efter sådan en tur det er at jeg skal sove fordi at eh.... kroppen eller hovedet har brug for hvile og så får kroppen det også.” (I3, s. 85) “(øhmm) og hvor jeg egentlig havde været slem til (øhh) fordi dagligdagen og så sønnen og så kommer man ikke af sted (utydeligt) satte et nytårsfortsæt jeg ville tilstræbe at komme af sted efter noget ca en gang om ugen, det er sådan ca hver 14 dag, da det hver anden uge er mig der har (navn), og så kommer man squ ikke af sted til noget.” (I2, s. 25) “...det er så trist at jeg ikke kan læse længere, for jeg kan ikke huske det. Jeg kan godt læse det, men hvis du spørger mig bagefter, så er jeg nødt til at starte forfra. Altså det er noget som er kommet det sidste år at jeg har været så presset økonomisk og alt andet. Jeg har altid elsket at læse og besøge biblioteket, men jeg får ikke den glæde mere, når jeg ikke kan huske det.” (I1, s. 9) “jeg lukker mig inde, men hvis telefonen ringer kan jeg også godt snakke med folk, men jeg kan godt være lidt kort for hovedet og bare sige nå, ja, okay, godt så” (I4, s. 97) “Det har været rigtig svært for mig at acceptere at jeg har så dårlig hukommelse som jeg har.” (I1, s. 9) “for det er det jeg har lært også fra den her gang, og forrige gang, både den for 10 år siden og den for 5 år siden,		
---	--	--

at når man mister nattesøvnen og gør det flere nætter i træk, så begynder alle alarmlamperne at blinke” (I2, s. 31) “og det var også nødvendigt, for jeg har ikke... for hvis jeg kan mærke der er noget der optrækker eller noget der stresser mig, så tager jeg bare dobbelt dosis om aftenen, så jeg ved godt at jeg er smadder træt dagen efter” (I2, s. 26) “Det gjorde jeg i starten, der sad jeg hjemme og kiggede og bare stenede serier og sov om dagen fordi jeg ikke sov om natten” (I3, s. 93) “ja men det er ikke ensbetydende med at jeg er glad indvendig bare fordi, at jeg er glad udadtil” (I4, s. 100) “jamen det er bare fordi at jeg vil at alt er perfekt” (I4, s. 100) “Så nogle dage så er det bare sofaen, men jeg er ikke så trist over det, fordi jeg ved jeg har sådan nogle dage og jeg ved også det bliver bedre, så det har jeg vænnet mig til. Jeg går ikke ned med flaget fordi jeg måske ligger 4 dage på sofaen og har 1 god dag ude” (I1, s. 8) “men ellers så... (hmm) ja hvad fanden går jeg så egentlig og laver?” (I2, s. 28) “ja fordi at for mig med min stress, der har jeg jo været helt nede og været møg ked af det” (I4, s. 111) “Og alt det her har gjort mig virkelig stresset. Så jeg kan ikke holde til ret mange timer om ugen inden jeg bliver sindssygt træt i hovedet og det er virkelig sådan at jeg kan falde i staver og så får jeg blackout og så kan jeg sidde i en eller anden situation og hvad er der egentlig sket og så står min hjerne simpelthen af...” (I3, s. 63) “Ja! Nu har vi det jo så desværre et system, der gør at man kun kan være syg i et år, der er sådan en regel om at man kun kan være syg i et år og der gik jo næsten 1,5 år før jeg overhovedet fik en plads. Det så jeg var jo igennem min sygeperiode inden jeg overhovedet var begyndt på og finde ud af hvilken medicin det var jeg skulle have og ehm.... hvem jeg skulle snakke med og hvilken afdeling jeg skulle sendes til, så bare den der ventetid var... hvor jeg lå derhjemme og eh.... var mega ulykkelig og tudet og sådan noget det var min sygeperiode, kan man sige så ik... ja så røg jeg...” (I3, s. 63) “Fordi at man skal have et skub når man har været langtidssygemeldt, så skal man have et skub for at komme i gang igen. Fordi man går lidt i stå, når man er så syg.” (I1, s. 7)		
--	--	--

”og det er urealistisk for min situation og søge sådan nogle stillinger og så er man placeret der i et år... og så sker der ingenting og så.... ehh.... går der et år og så spørger de, hvorfor har du ikke fundet noget... og så fortæller man den endnu engang.... som man har fortalt før... derfor sker der ikke noget og jamen så skal du jo sendes et andet sted hen og så bliver man sendt et andet sted hen...” (I3, s. 75) “men jeg prøver også at komme ud og gå en tur eller tage bussen ind til byen for at komme lidt ud. På biblioteket eller spørge en af mine piger når de har fri. Men 2 timer så er det nok for mig. Fordi at hvis jeg gør mere end det, så går det ud over resten af ugen” (I1, s. 8) “der må jeg bare lige ofre mig” (I4, s. 95) “(ehmm) og det er faktisk hele vejen rundt, men der er så mine egne forventninger sådan, hvor jeg konstant bliver skuffet over, at jeg ikke kan så meget som jeg gerne ville, men altså det... det værner jeg mig ganske langsomt til“ (I2, s. 36) “jeg synes det er skide hårdt, og jeg bliver træt og jeg bliver udmattet” (I4, s. 103) “ja det skal helst bare (I4 klapper)” (I4, s. 101) “Så det ér svært at fortælle mennesker hvordan det egentlig er når man har stress og er syg.” (I1, s. 10) “så lukker jeg mig inde” (I4, s. 94) “nej, du er meget struktureret lyder det til” (F2) “meget! Ekstremt meget!” (I4, s. 102) “Det kan jeg jo godt se her efterfølgende, men jeg sov jo aldrig” (I4, s. 91)		
“du kan godt kalde det prioritere mig selv, men bare prioritere det der med at, det ved jeg ikke altså, det gør mig godt at komme af sted efter et eller andet helst hver uge men i hvert fald hver 14 dag” (I2, s. 33) ”for mig er det stadigvæk det er med at det er en aktivitet og eh, og en aktivitet det hjælper mig i min hverdag, altså hvis jeg er ude til kulturvitamin, så er jeg ude af døren, jeg er kommet op af sengen. Så får jeg altså også handlet på vej hjem, så får jeg altså også lige gjort. Sådan nogle små ting, som jeg måske nok ikke lige ville have	Håndtering	Mestring

gjort hvis jeg bare har brugt Just-eat eller et eller andet. I stedet for end hvis jeg bare var blevet i sengen. Fordi at ehm.... men men igen så den aktivitet den kunne godt være i andre sammenhænge.... og forum' er også hvor.... man kunne skabe et forum, hvor man med samme vilkår følte sig velkommen. Og syntes at der var interessant at komme der og sådan noget fordi at ehm litteratur er altid interessant og eh sang er også meget sjovt.... altså hvem har ikke sunget omkring et lejrball, siden de var helt små. At kunne komme ud at se museer kunne være interessant. Et pc-kørekort er ikke så interessant, vel så.... det der er i det, det er også at der er en glæde ved at møde op og det ikke er årh nu skal jeg op og nu skal jeg ud i det her eh job aktiveringsforløb. Det bliver ikke sådan en nedtursoplevelse.... det gør det ikke det er en positiv oplevelse, hvor det er at de ting der foregår det er ting som man er glade for at komme til. ehm men om det kunne være andet, det kunne godt være, at det bare var en decideret litteratur klub, ehm bogklub, man så var med to gange om ugen. I et eller andet og så skulle man enten ehh. Høre en lydbog eller læse en lydbog, man kunne snakke om, det kunne også være et eller andet. Altså så så nu har jeg ikke..." (I3, s. 80-81) "Og så det der med at komme af sted fordi (ehmm), jeg var af sted i sidste uge til et foredrag om vestbyen, i den uge tror jeg i kraft af Kulturvitaminer, så tror jeg, jeg gav mig selv en fødselsdags – nej julegave et årskort til kunstmuseet og Utzon centret." (I2, s. 33) "... nej men jeg er god til at lave lister" (I2, s. 31) ".... Altså hvis jeg ikke havde været på Kulturvitaminer havde jeg nok ikke været ude de dage jeg skulle ud, så det i sig selv og jeg er jo faktisk typen der sågar har bedt om at komme ud på en skole eller komme ud i noget... det kan godt være at jeg har fravær, men det er vigtigt for mig at jeg har et eller andet at lave og jeg kan ikke melde mig ind i en spejderforening og jeg kan ikke gå til kor selv, hvis der ikke er et eller andet der siger at nu skal jeg gøre det. Fordi.... og det er bare sådan det er og det er rimeligt realistisk sat omkring mange års erfaring og omkring hvad der virker og hvad der ikke virker. Ehm så jeg skal have et eller andet ellers sidder jeg og visner hen, og det.... Er sådan en ond spiral, fordi man bliver mere og mere depressiv og man bliver mere og mere ensom og man bliver mere og mere træt af at man ikke kan følge de der normer som er blevet placeret. Ik ehm..." (I3, s. 69) "Ja motivation ja, til at komme og deltage i det og når man ved at bare det at deltage i det er en positiv ting på mig, på grund af de ting jeg døjer med og der er nogle andre ting der også lige følger med.... altså så får jeg også lige handlet ind, så får jeg også lige noget at spise fordi jeg er ude og når jeg kommer hjem, når ja nu er jeg oppe og jeg har tøj på, jeg har været i bad, så skal jeg også lige få lavet noget med og jeg kan også lige få vasket noget tøj og så har jeg lige noget tøj til i morgen og så giver det nogle følgevirkninger." (I3, s. 81)		
--	--	--

”Det er lidt mere en hobby at komme og synge sammen og det er lidt mere en hobby at læse sammen, end det for eksempel er og.... og sidde og så have en eller anden coach der skal fortælle en hvordan man skal være motiverende når man skal ud og gøre et eller andet. Så er det her lidt mere en hobbyting og som en hobbyting, så giver det en lidt større ehh... en lidt større eh lyst eller en lidt større ja...” (I3, s. 81) “det sådan ligesom at jeg får mit liv tilbage, havde jeg nær sagt” (I2, s. 46) “Jeg synes det er vigtigt, det lyder måske som lidt luksus, men jeg synes det er vigtigt. Fordi man mister så meget når man bliver stresset, mange evner og lyst til tingene, man har ikke de ressourcer mere.” (I1, s. 19) “fordi på en eller anden måde har jeg fået det blandet så der er sådan en rolig og lækker musik, men jeg har fået det blandet på en forkert måde, jeg ved ikke lige. Så jeg kan godt slappe af til det, men falde i søvn til det kan jeg ikke, det kan jeg godt med nogle af de der musikstjerne ting der” (I2, s. 30) “Så jeg har ikke så mange venner stadigvæk, fordi jeg ikke har overskud til det. Men på Kulturvitaminer der fik jeg venner. Også fordi at i samfundet er det sådan at så bliver man spurgt hvad laver du, hvilke udtalelser har du, og hvis man ikke har noget af det, så tier man bare stille fordi man ikke har noget at sige. Så man får også mindreværdskomplekser, fordi at man ikke kan bidrage til noget.” (I1, s. 7) ”øh altså det jeg hører dig sige lidt det er at det stadie du er på nu, det er der hvor du sådan lidt forsøger at skabe en oplevelse af sammenhæng i din hverdag, altså sådan i forhold til de forskellige skavanker du har? ” (F3) ”Ja” (I3) ”og få det sat sammen til at være meningsfyldt og håndterbart?” (F3) ”Ja jeg synes at jeg har fået et helt andet syn på, hvad er det for nogle ting jeg kan, hvad er det for nogle ting jeg ikke kan, hvad er det jeg skal satse på frem af, og ehm og så må jeg lære at leve med det og det skal passe ind i min hverdag og det er der hvor jeg er nået til nu synes jeg. Og så skal vi finde en løsning på det sammen. Og så skal vi få det til at virke. Så...” (I3, s. 80) “Men der synes jeg at Kulturvitaminer har været fantastisk, men for mig var det måske en lidt større udfordring, fordi jeg ikke kendte byen. Så jeg skulle bruge mange ressourcer på at finde stederne og sætte mig ind i alle de her ting, fordi jeg havde ikke været ude i samfundet hernede.” (I1, s. 3-4) “Jeg bliver mere positiv og det giver faktisk energi” (I2, s. 33)		
--	--	--

“(ehmm) jeg er måske blevet lidt mere bevidst om hvordan jeg bruger nu, mere bevidst om hvad jeg synes jeg gerne vil hvad jeg skal opsøge af musik” (I2, s. 37) “Nej, for det er ikke alt du kan undgå, der er noget du må lære at håndtere. Ja, du kan ikke flygte, du kan ikke lukke dig inde i dit hjem, så har du ikke noget liv.” (I1, s. 10) ”Ja ja og også når man kommer i den der lidt isoleret verden jeg har, så kommer man i skole og så er der fire unger der er glade for at se en og så hopper de hen og hænger på skulderen af en og så kommer man altså tilbage med et ehm.... et lidt større smil på selvom der også er større udfordringer.” (I3, s. 65) “så det er primært med andre at du foretager dig noget?” (S3) “ja” (I4, s. 94) “man kan måske vende den rundt og sige, skal jeg være det jeg gerne vil være for andre, så skal jeg også pleje mig selv, havde jeg nær sagt” (I2, s. 40) “og så planlægge familiehytte, fordi sønnike siger, at det er så længe siden, at vi har hygget os sammen alle tre, det kan jeg mærke på (navn) at det gider hun ikke lige nu, men det kan hun blive nød til.” (I2, s. 32) “men jeg gør det at inde i facebook, at når jeg ser, jeg abonnerer på en masse, men når jeg ser nogle interessante, så skriver jeg interesseret, og så popper det op nogle dage før” (I2, s. 42) “okay, så du tænker ikke at der sådan er nogle af aktiviteterne eller redskaber fra Kulturvitaminer, du sådan kunne bruge til at håndtere de her situationer?” (F2) “ikke sådan umiddelbart” (I4, s. 97) “altså jeg bruger det fra Kulturvitaminer også stand alone havde jeg nær sagt, at jeg så også har det andet, som jeg så også kan trække frem af tasken (øhh) gør det bare endnu bedre” (I2, s. 51) “jamen at vi bare har det godt, vi skal bare være glade” (I4, s. 106) “om det sådan skulle kunne være noget, der sådan giver redskaber til at få hverdagen til at fungere, det synes jeg ikke” (I4, s. 108) “to gange, ja okay. Ja er der noget særligt du føler du kan tage med dig fra Kulturvitaminer?” (F2)		
--	--	--

“nej ikke sådan” (I4) “(ehmm)” (F2) “andet end man bare skal huske og komme lidt ud” (I4, s. 115) “altså meditation er jeg ikke så god til, men jeg kombinerer det jo så ved at bruge de spor der” (I2, s. 50) “Men man havde noget at snakke om, noget at glæde sig til, noget at se frem til. På den måde er det rigtig dejligt.” (I1, s. 4) ”Jeg kom igennem det og det var en sejr i sig selv, for jeg havde droppet alting på gulvet lige inden, så det var sådan set den første afsluttende ting...” (I3, s. 61) “Nej ikke mere end at jeg spiller selv på guitar, det bruger jeg meget og så har jeg altid lyttet meget til musik. Men jeg orker det ikke lige nu. Men jeg bruger min guitar.” (I1, s. 5) “den er nok den ressource der har hjulpet mig, men sådan til at få min hverdag til at fungere, så nej. Jeg kan godt finde ud af at stå op og gå ud af døren” (I4, s. 111) “og så laver jeg det på en måde, så jeg ved at det, at jeg ikke bryder grædende sammen hvis jeg kun når halvdelen” (I2, s. 32) ”Og det giver et eller andet. Det her er lidt mere en hobbyyting hvis man kan sige det sådan, kan man forklare det sådan? ” (I3, s. 81) “Jeg har brug at alt er i kasser og rammer” (I4, s. 103) “det er det der med at der er jo egentlig ustyrlig mange ... (øhh) spændende tilbud i aalborg som enten koster meget lidt eller ingenting” (I2, s. 42) “(ehmm) de interesser jeg har at jeg også skal sørge for at pleje dem” (I2, s. 40) “Så Kulturvitaminer var ikke sådan en terapigruppe, vi skulle lære nogle teknikker til at slappe af. Og få nogle gode oplevelser og få lysten til at komme ud i livet igen.” (I1, s. 7)		
--	--	--

“Jeg tager altid pænt tøj på også selvom jeg er herhjemme og det gør jeg for min egen skyld... “ (I1, s. 13) “jamen jeg har da dage, hvor jeg bare er i kulkælderen, men der er længere tid imellem nu” (I4, s. 91) “jeg er blevet gladere” (I4, s. 109) “jeg har en hel masse lister dernede også som jeg lige skal have gået igennem for at se, om jeg har husket det hele” (I2, s. 32) “og det er også meget rart, altså familie og venner, de der er jo selvfølgelig for en” (I4, s. 100) “Men at vi har sjovt stadigvæk og hygger sammen” (I4, s. 98) “Synes du det er noget der giver mening i din hverdag at tage pænt tøj på?” (F1) “Ja, for min egen skyld ja. Det har jeg altid gjort selvom jeg har mange børn og altid været i gang.” (I1, s. 13)		
“Nej, for jeg tror efter jeg har haft struktur i min hverdag, jeg tror jeg har været den type, som har styr på tingene og orden i tingene.” (I1, s. 11) “Altså alt det der jeg skulle nå omkring de der fest, de der bryllup, barnedåb osv. Det har stresset mig, men der har jeg så brugt nogle af de teknikker, jeg dels har fra Kulturvitaminer, men også fordi jeg har været på noget der hedder fokus i Nørresundby, hvis I kender det?” (I2, s. 29) “og nu det har været godt forløbet ved Kulturvitaminer, men nu er der så gået fire måneder siden nytår, og siden Kulturvitaminer, hvor der ikke rigtigt, taget i nogle af de ting der var på tapetet, og nu skal der altså til at ske noget” (I2, s. 39) “Og jeg var en af dem der mødte flest gange, fordi det gav mig glæde indvendig. Men jeg lå på sofaen når jeg kom hjem, børnene kunne slet ikke få kontakt til mig, jeg kunne slet ikke fungere, jeg kunne ingenting.” (I1, s. 4) “Har du oplevet at der har været en forskel, fra her før du deltog på Kulturvitaminer til efter, i forhold til hvordan du håndterer sådanne nogle situationer?” (F2) “nej...” (I4, s. 97)	Udbytte af Kulturvitaminer	Mestring

“men jeg kan jo bare konstatere i hvert fald for mit eget vedkommende, at det virker” (I2, s. 47) ”Nej ikke fra gang til gang, det er nok der hvor jeg med mit fravær og periodens længde. Sætter nok en begrænsning på.... men jeg kan mærke forskel på om jeg er 4 måneder derhjemme og ikke laver noget, eller jeg er her i 10 uger og kommer ud en eller to gange om ugen. Det kan jeg mærke forskel på.” (I3, s. 71) “... ja det har jeg sagt mange gange, det er det der med at komme af sted, og være opmærksom på hvad der sker” (I2, s. 46) “punktum eller udråbstegn (ehmm) og det underlige er jo egentlig at før jeg startede på Kulturvitaminer, så var jeg jo sådan set dengang allerede interesseret i litteratur, det var bare gået i stå, min litteraturlæsning begrænsede sig til at læse børnebøger for (navn), og sådan var det indtil jeg startede på Kulturvitaminer” (I2, s. 38) “har du fået flere ressourcer til at kunne, til at kunne gøre sådan nogle ting?” (F2) “gennem Kulturvitaminer?” (I4) “ja” (F2) “Nej” (I4, s. 104)		
”Ja det synes jeg. Det var vigtigt for mig i hvert fald, det var vigtigt for mig i hvert fald lige at komme ud og få snakket med nogle andre i samfundet, som også var hvor man var aller lavest nede, det var også et sted hvor folk var så langt nede at de begyndte at sidde og tude mit i klassen. Og sådan noget der og hvor man så sagde nåj ja men okay, det er så.... det er tilladt ja og hvor man så rejste sig op og gik ud eller et eller andet.... det så man og det så de andre og det var sådan lidt mere, det kunne man lidt mere tillade sig sådan et sted. Ik. Det har jeg også gjort på andre aktivitetsforløb, hvor de andre sådan ikke havde depression? ” (I3, s. 79) ”Ja helt sikkert! Men der ville også have været mange andre ting der ville have givet mening for mig. Kulturvitaminer var fint for mig, på grund af det har været stille og roligt. Der kunne også have været andre aktiviteter der kunne have givet mening som jeg kunne være kommet på. Som havde haft samme formål. Som siger jamen når man orker at skulle komme der, så skulle man det og når man ikke orker jamen så kommer man ikke, og det er uden at der er nogen der peger fingre af en. Så så egentlig det her med, at man har nogle dage hvor man har lyst til at komme ud, og man har overskuddet og energien til det og så er der. Bare de dage hvor man ikke kommer ud af sengen og man tænker jamen her bliver jeg liggende resten af dagen og sådan er det.... og der er ikke nogen der skal fortælle mig anderledes, og hvis der er fare for det, så sætter jeg den bare på lydløs.... og så kan jeg forholde mig til det dagen efter eller et eller andet...” (I3, s. 69-70)	Fokus og Fællesskab	Sociale relationer

”Det er eh.... det er som alle andre mennesker der første gang starter på arbejde eller lige i en klasse på en uddannelse.... det er noget alle sammen oplever, der er bare forskellige niveauer af det og mit niveau er måske bare en tak’ højere end den andre mennesker starter med. Eh altså det er nogle er lidt spændte, lidt nervøse og har lidt sommerfugle i maven og så er der mig ik, der har, der begynder at få hjertebanken og svedeture... så jeg bliver lidt mere påvirket af det og som alle andre når man har været 14 dage i sin nye klasse eller sådan. Eller 14 dage på sit nye arbejde.... så er den der bekymring den er måske forsvundet igen og så er der en åbenhed til lidt at tænke nå ja men jeg er tyk og det er han også og ja ja.... der er så en der ikke kan gå og der er så en der har problemer med eh og skulle sove hele tiden.... så gør det at så bliver ens egne skavanker, bliver lidt mere eh.... det er lidt ligesom at stille sig ned i fitnesscenteret og stille sig på et hold og alle står bare og er virkelig gode og så står man bare der selv, som den eneste klods og så bliver man sådan lidt ehm.... høre jeg til i det her forum.” (I3, s. 73) ”Det er svært for vi kommer jo med forskellig baggrund og der kan være nogen der har brækket ryggen som... det er jo ikke nødvendigvis at de har depression, det kan jo også være alt muligt andet for om man er på det her forløb og lave og altså... en ting der er fælles for os på det her forløb det er at vi alle sammen kommer med en eller anden form for baggage, der er ikke nogen der bare er der fordi de lige har været arbejdsløse i et halvt år.... det det det.... det tror jeg ikke eh.... jeg tror det er et længere forløb og så har man fået det her tilbud og eh og skulle lave en aktivitet som skal kunne passe på tolv mennesker med forskellige vilkår, nogle har ondt i benet nogen har ondt i nakken, nogen ... der er en på vores hold som er træt næsten hele tiden som er... man er et kvarter inde i læsningen, så sidder vedkommende og sover og eller man er i Musikkens hus så sidder vedkommende og sover... altså der er nogle forskellige baggrunde og skal der være plads til, og det er derfor det er godt at komme sådan et sted fordi angsten forsvinder. Det gør den for mig og det gør den for de andre og det kan jeg se. Så bliver det mere virkeligt, og.... eh og der er også personer på det hold som er.... endnu kraftigere end jeg er, som også, måske kunne have problemer med at gå op af mange trapper eller et (utydeligt) terræn, så der er bare sådan nogle forskellige ting og finde en aktivitet fordi der skal også være noget andet end bare læsning og end bare sang.... ehh... fordi det skal heller ikke blive til en traditionel ting, der skal jo netop være i det her Kulturvitaminer være noget lidt andet.... der skal gerne være sådan en lidt bred vifte af aktiviteter og nogle af aktiviteterne er sådan meget sådan.... budget begrænset. Det er billigt at have os til at læse en novelle inde på biblioteket, og det er billigt at være inde på den rytmiske, og så er det måske sådan lidt dyrere at have os i symfonien eller i Aalborg teater eller på kunsten, det kan godt være at man kan gøre det men hvis man tænker at man vil gøre det hver uge, så kan det godt være at det bliver et problem for de her steder, der også skal leve af alle andre der også skal komme her og vi kan ikke tage sæderne fra alle de andre der gerne vil ind og se en symfoni som skal betale for det , så ik. Så der er nogle arrangementer man er nødt til at udføre også i forhold til det der budget tænker jeg.... og sådan noget. (I3, s. 72)		
---	--	--

“men jeg er blevet meget positivt overrasket over at, det er egentlig meget rart at komme ud” (I4, s. 92) “Det tror jeg var godt for at komme ud af det jeg sad i og komme ud uden de store problemer og havde egentlig et rigtig flot forløb...” (I3, s. 55) “Jeg tror det der gavner Kulturvitaminer er, at det kan godt være vi er syge, men det er ikke sygdommen der er i fokus.” (I4, s. 115) “men stadigvæk så ved vi jo godt, at vi alle sammen har noget og kæmpe med” (I4, s. 99) “ske lidt... altså det ligger jo så heller ikke lige i konceptet med Kulturvitaminer at man arbejder sådan med personlig udvikling på det plan havde jeg nær sagt, så nej” (I2, s. 37) “det er for hyggenes skyld (griner)” (I4, s. 108) “Så på den måde at komme ud i Kulturvitaminer og møde andre mennesker, det var rigtig dejligt at komme væk fra sygdom og smerter.” (I1, s. 4) “Det følte jeg slet ikke var mærkeligt, jeg ved heller ikke om de andre havde en uddannelse. Vi snakkede ikke om arbejde og uddannelser.” (I1, s. 7) “For mig var det fint, så længe de ikke snakkede om sygdom. For så mistede jeg lysten til at være der, for jeg måtte kæmpe mig afsted selv og det var absolut ikke det man havde brug for.” (I1, s. 15) “Som jeg hører dig sige, så handler det lidt om at der er et andet fokus der?” (F2) “ja” (I4) “ja, har I snakket sygdom på noget tidspunkt?” (F2) “nej” (I4, s. 111-112) “og så... jeg ved også, at (navn) også brugte det til, at komme ud og til at... også bare at opleve noget andet og opleve at være glad i stedet for at man skal tynges af det som der tynger en derhjemme” (I4, s. 112) “Jamen jeg synes egentlig at vi har, har haft en god kemi altså” (I4, s. 99)		
--	--	--

“de ved godt, at man har det skidt, selvom man nødvendigvis ikke ser ud til at have det skidt” (I4, s.112) “altså, ja fordi det er rart at komme ud og møde ligesindede” (I4, s. 108) “(øhmm) også at det nødvendigvis ikke er, det vi fejler vi behøves at snakke om” (I4, s. 98) “Det savner jeg lidt, men det kan godt være at det vil være dumt fordi, fordi der er nogen der vil føle det for... føle det for påtrængende, der er nogen som godt vil beholde deres historie for sig selv og så bare tage det der bliver tilbudt” (I2, s. 36) “og bliver det sommetider stadigvæk, så det der med bare at komme ud og opleve at vi er squ bare glade” (I4, s. 111) ” ja og det er ikke noget der giver så meget mening og her giver det jo mening og være her, for det er jo interessant for alle der er her. Det har sikkert også været interessant for jer bare at komme og høre det?” (I3, s. 82) “det ved jeg sgu ikke, men jeg synes bare det der med, at man ved at folk forstår en” (I4, s. 112) “Jamen det er jo bare det der med at det jo egentlig er rart at komme ud og være sammen med andre” (I4, s. 109) “Men i Kulturvitaminer at man ikke har lov til at snakke om sin sygdom og det var så dejligt, at man snakkede om noget andet.” (I1, s. 6) “så er det rart, at der en der forstår, hvorfor man egentlig bare har en lortedag” (I4, s. 100) “vi har ikke sådan siddet så... det har ikke været akavet” (I4, s. 99) “men det er rart, at... at der er nogle der forstår en” (I4, s. 97) “er det fordi I sådan lidt kan spejle jer i hinanden?” (F2) “jamen det tror jeg, også nu mig og (navn)s situation, vi er, det er meget det samme” (I4, s. 100)		
---	--	--

”Kulturkoordinatoren sagde altid husk nu at nyd det og husk nu at hygge jer og husk nu at have det godt, fordi man har så mange af de stunder hvor man er derhjemme og har smerter” (I1, s.14) ”Det fik vi lov til at sige til Kulturkoordinatoren, hvis der var nogle der stressede os. Så tog han det op i gruppen og sagde: Husk nu det ikke er en terapigruppe, husk det er kultur vi skal opleve. Vi skal snakke om det og få frisk luft, (øhm). Fordi når man har været stresset og syg længe, så fylder det meget i ens liv. Men ind imellem så mærker man bare (øv lyd), har man ikke noget andet at snakke om, det kunne man virkelig opleve i Kulturvitaminer, man kunne snakke sammen om oplevelserne” (I1, s. 6) ”nej, ikke fra ham, nej det har jeg ikke følt. Jeg har følt at det har virket oprigtigt når han kommer og virker til at han faktisk er glad for når vi kommer og nu er vi faktisk 10 på holdet i dag, til sang eller og det kan man se at han bliver i godt humør af. Altså og det smitter jo af...” (I3, s. 68) ”Så det gav og glæde at... det var dejligt, at (navn) var med, vi fik bare lov til at være og nyde det og føle os forkælede. Det er jeg virkelig taknemlig for fra kommunen” (I1, s. 12) “Det tror jeg ikke ville fungere” (I4) “nej, så du tænker at der skal være sådan en” (F2) “der skal være sådan en der” (I4) “en kontaktperson eller en koordinator for det” (F2) “ja” (I4, s. 116) ”kulturkoordinatoren har været super god, det har han ingen tvivl om det. Han har altid været positiv og altid været smilende og det er han hver eneste gang man møder ham også selvom jeg ikke er kommet gangen før... også selvom man har gået og sagt til sig selv at det var også for dårligt, at jeg ikke fik taget mig sammen til at komme med på det og det var også lidt en dårlig undskyldning jeg fik sendt til ham eller jeg fik overhovedet ikke sendt noget... der har overhovedet ikke været noget, han har bare været sådan ”arh fedt du kommer i dag”, og nå ja okay og så føler man sig velkommen så snart man kommer og der er han den rigtige til at køre sådan noget. Ehm fordi folk kommer med mange baggrunde. Det man i hvert fald ikke har brug for er at der er en, der kommer og giver et dok i nøden og du har også eehehehe og ehehehe og det gider man ikke og høre på, fordi så bliver jeg bare trodsig og det har jeg været før, lige meget hvad konsekvenserne er og jeg har også før fået karantæner og jeg har også fået perioder hvor jeg ikke har fået nogen indkomst, fordi jeg... det er sådan det er så bliver man trodsig. Eller det gør jeg i hvert fald. Ehm der ingen der skal komme og slå mig i nøden længere. Men det har han	Kulturkoordinatorens rolle og betydning	Sociale relationer
---	--	---------------------------

ikke gjort, så det har altid været rart at komme til de ting jeg er dukket op til.” (I3, s. 67)		
“at nu er man meldt til, så skal man også bare gøre det” (I4, s. 110) “og det sagde jeg ja tak til, fordi jeg er glad for musik, jeg er glad for bøger (øhh)... og jeg er glad for kulturelle oplevelser generelt” (I2, s. 25) “jeg skal ærlig indrømme, at da hun foreslog det dernede, at jeg tænkte arg (I4 laver prutlyd) ej det gider jeg virkelig bare ikke” (I4, s. 92) “(ehmm) jeg ville jo gerne i gang med et eller andet, men det var bare de sagde hva tror du ikke du lige skal tage en chiller her og få nogle vitaminer” (I2, s. 40) ”Ja præcis! Det er nemlig rigtig fedt! Ehm men det er også igen, det kunne have været i mange forskellige forum’er... hvis det var sådan det kørte, så havde det været en god ting for mig. Jeg har været sent på mange ting hvor, i perioder hvor jeg har været sent på mange uduelige jobaktiviteter. Aktivitets ting... så sidder man der og har 15 års erfaring og har en uddannelse og skal lære at skrive et CV, og det skal man bruge 15 uger på eller nu skal man have et PC-kørekort, jamen jeg har siddet i 20 år foran min PC i min lejlighed. Jamen giv mig da et PC-kørekort for jeg har jo ikke et AOF kort... (griner)” (I3, s. 70) ”JA det er fedt! Og det er også derfor at jeg altid gerne vil i aktivitet, så længe det giver mening for mig at være der. Og det ikke er sådan et sted hvor man føler at, nåh jamen et opholdssted for de uvedkommende eller for de ja et eller andet sted hvor man skal gemme folk hen det ” (I3, s. 81) ”jamen eh... jeg var egentlig positiv over det... fordi at eh. Det er noget der interessere mig. Nu vidste jeg jo ikke lige hvad det indebar... eh da jeg fik det... Næsten som det altid er... sådan en lille snoldet brochure hvor der står eh 3 linjer og et billede og så står man der, mellem 20 andre brochure overfor sin rådgiver... og siger... jamen hvis jeg skal ud i et eller andet, så kunne jeg godt tænke mig dét her! (grin)” (I3, s. 74) “men jeg bad om, men jeg bad om et døgn betænkningstid, og så slog jeg det op og læste noget om det på nettet, og så sagde jeg ja tak” (I2, s. 40)	Rekruttering	Systemet

“ja det var kun en gang vi gjorde det, ja og det var et festværker.... festfyrværkeri der var den sidste uge” (I2, s. 43) “Jeg synes det var positivt, det kræver bare mange kræfter. Det kræver at man har ressourcer for at være med. Det var noget vi alle sagde til slut, at vi alle var glade for det, men det kræver meget, hvis man har stress.” (I1, s. 4) “Ja, hvordan så med tre gange på en uge?” (F3) “det tror jeg er meget passende.... for nogen er det og for nogen er det måske... to gange der passer, men der altså så længe at man kan køre sådan et forløb.... jamen altså der sker jo ikke noget ved at jeg ikke er til den her novelleoplæsning. Den her uge, så er jeg det i næste uge, jeg er stadigvæk velkommen. Til at komme og forhåbentlig synes jeg også at det er så godt at jeg har lyst til at komme der i næste uge, så der gør jeg det også. Altså.... på den måde er det jo godt.” (I3, s. 71) “det er det jo altid, altså... Altså jeg tror ikke det sådan specifikt var aktiviteterne, men mere bare, at man lige så hvem det var man var af sted med” (I4, s. 110) “Ja, men det gør man måske heller ikke første gang, men måske ikke anden gang og måske heller ikke tredje gang, hvis man måske har noget ekstra, men så... og så derefter begynder man, og så måtte det gerne være lidt længere. For så begynder man at få lidt mere ud af det.” (I3, s. 82) “Det var næsten for overvældende, fordi der var både symfoniorkester koncert, teater og naturtur og jeg ved ikke hvad” (I2, s. 43) ”øhm jamen jeg tror egentlig at time antallet er fint nok, jeg har bare ehm... ikke ret meget motivation og ikke ret meget lyst til ret meget, og jeg ehm holder mig inde alt det jeg overhovedet kan og får ikke noget.... får ikke lavet noget af alle de ting jeg gerne vil have lavet det er alt fra det daglige til det... og det kan godt være at man nå men nu har jeg skippet og vaske tøj i tre dage, så nu tager jeg ikke på Kulturvitaminer, for jeg har simpelthen ikke noget rent tøj at tage på. Og jeg gider ikke og komme og lugte, altså jeg vil være sordineret når jeg kommer så nu må jeg bruge de næste par dage på at få mig gjort klar...” (I3, s. 63-64) “(årh) så skulle man, skulle man gøre forløbet længere fordi, jeg kunne egentlig godt have tænkt mig et længere forløb hvor man kørte de der rutiner” (I2, s. 43) “jeg synes godt, at det må være meget længere” (I4, s. 104)	Kulturvitaminers koncept	Tiltaget
---	---------------------------------	-----------------

“...synes jeg ville være en god idé, hvis man kunne få lov at deltage en gang mere, hvis man har brug for det. Der er mange der siger nej til det, når de får tilbuddet om at deltage, de gider slet ikke, men dem som er i det de elsker det...” (I1, s. 8) “Ja det tror jeg, ehmm hvis vi havde siddet sådan lidt mere rundt omkring. For der er dem der sidder bagved en, de er ligesom lidt ude af ens sfære og den der intimsfære der er når man sidder der klumpet lidt sammen, den oversteg min intimsfære plus at hvis kulturkoordinatoren havde stået deroppe så, og skulle fortælle om kursets forløb og så havde det været deroppe alles øjne havde været og opmærksomhed rettet imod fremfor at man skulle sidde og kigge decideret på hinanden... Det samme var der med lærerseminariet, de der, jeg hadet det, de der selskabslege hvor nu skal vi alle sammen op og stå med hinanden i hånden, og sådan noget var der jo meget at, for nu er vi pædagogiske og vi er også lidt røde.... vi er lidt det hele, så vi skal jo også gerne stå der og komme hinanden ved og det var simpelthen noget af det værste jeg vidste for det var bare, angst provokerende for mit vedkommende...” (I3, s. 67) “”Ja centeret derude. Fordi at det var et lille rum og (kulturkoordinator) sad der, og vi sad 10 eller 12 mennesker i sådan en lille cirkel, og Kulturkoordinatoren sad ved siden af mig, så jeg havde ikke sådan. En jeg kunne fokusere mit blik på og han kunne sidde og fortælle et eller andet. Så jeg kunne sidde og kigge på de andre. Og jeg sad hele tiden og tænkte ej nu har jeg set for meget på ham eller på hende og nu bliver jeg nødt til at slå hen på et andet sted, så det overtog, det der foregik og begyndte at for klamme hænder og svedeture og hjertebanken og sådan noget det så det var....” (I3, s. 66-67) ”Det synes jeg jo, der går jo også hvis du ikke har lavet noget i et helt år, hvis du kun har siddet derhjemme. Du går i seng kl 05 om morgenen, så står op kl 14 om eftermiddagen, eller et eller andet og så starter du hele det her.... hele den her omvæltning af din dagsrytme den her omvæltning og mennesker og alt sådan noget og altså ja fire uger kan der jo let gå inden man egentlig er begyndt vænne sig til at man skal noget, jamen altså så er du jo halvvejs i det. Og det er sådan nogle ting man bør have i tankerne når man laver sådan nogle ting. At de folk der er det er sådan nogen der kommer. Jeg ved godt at der også kommer nogen der har børn og som er vant til at skulle have børnene i børnehaven og sådan noget ik, så men der er også nogen der ikke har det og eh lever.... en anden form for hverdag.” (I3, s. 82) ”jamen altså jeg synes minimum 20 uger eller det der svarer til et halvt år. ” (I3, s. 70) “og jeg synes det var skide irriterende at de lavede om på dagene også, men sådan er det” (I4, s. 104)		
---	--	--

“og der kunne man jo, men det vil jo så også forudsætte at man udvider forløbet tidsmæssigt, men der kunne man godt tage sådan nogle ting ind, så man får de teknikker med også” (I2, s. 47) ”Det har der ikke været for mig, jeg har haft sådan, en halv.... halvdelen af tiden i fraværstid...” (I3, s. 63) “det blev så lavet om, og det kunne jeg mærke puha” (I4, s. 104) “og jeg synes også godt at man måtte have mere tid nogen af stederne” (I4, s. 104) “tænker du om det måske var noget der skulle vægtes højere i Kulturvitaminer, det der med at komme ud?” (F2) “nej” (I4) “nej?” (F2) “ikke hvis du tænker motionsmæssigt” (I4, s. 114)		
“så sådan i teateret eller symfonien, som jeg også synes var meget spændende, det kunne jeg også godt have tænkt mig, der varede længere” (I4, s.108) “tænker du ikke, nu har vi været lidt inde på det, men tænker du at det udelukkende var de folk der var på Kulturvitaminer, eller tænker du også at aktiviteterne gav dig noget?” (F2) ”jeg synes (øhh), jeg synes også aktiviteterne gav mig noget “ (I4, s.104) “altså det er jo en god ide du siger, men det er jo afhængigt af årstiden havde jeg nær sagt, at de der gåture” (I2, s. 44) “jeg synes stadsarkivet var rigtig hyggeligt” (I4, s. 104) “(...) Også sang, det har jeg altid nydt.“ (I1, s. 4) ”altså der har været nogle af de faste aktiviteter, som jeg godt kan lide. Der har været biblioteket. Og det var fordi at når man har været hjemme i en lang periode, og ikke rigtig har så mange aktiviteter, så bliver man sløv i hovedet, og hvis du ikke rigtig snakker med så mange så bliver man lidt groggy. Og så så står det lidt stille nogle gange og hvis man så begynder at komme ud og snakke om nogle forfattere og nogle noveller igen og så begynder man at få noget aktivitet i hovedet igen, og når man så rammer, rigtigt på nogle analyser og fortolkninger, så har man det sådan lidt... nå ja, jamen jeg kan jo stadigvæk. Okay helt tabt er jeg altså ikke. jeg kan stadig godt forstå hvad der sker.... så kan man godt få sådan lidt. Det er fedt at kvikke lidt op igen. Det er lidt	Aktiviteter	Tiltaget

ligesom hvis man ikke har studeret længe, og man ikke har læst det her faglitteratur længe og når man så er inde i et år, så køre hjernen på et helt andet niveau. ” (I3, s. 71) “med fælleslæsning på biblioteket, og de der, de der synge med dem inde på nordkraft, fordi man kom ind i en rytme, og en (øhh) det blev mere velkendt som man fandt ro i det” (I2, s. 43) “ikke hvis du tænker motionsmæssigt” (I4, s. 114) ”øhm.... det ved jeg ikke rigtig, altså det ved jeg ikke, altså det har jo været rart nok at man ehm, at man ved hvad man går ind til. Når man skal på biblioteket. Så ved man hvordan det foregår. Fordi man har prøvet det før, der har været nogle ting som jeg ikke er kommet til fordi jeg har været usikker på hvad det er for noget... for eksempel med den her gåtur, den her tur i østerådalen og nu er jeg jo overvægtig og jeg er i dårlig kondition og jeg har ikkeee.... andet end mine tennissko og sådan noget der, og så tænker jeg jamen det regner, det er smattet og det er tærrer og sådan noget og jeg gider ikke og gå sådan der (puste – lydeffekt) og jeg gider ikke at gå der bag de andre og være smurt ind i mudder og have våde tæer. Fordi jeg ikke ved hvad det er og der har også været en byvandring jeg ikke kom til fordi jeg ikke var klar over hvor langt og hvor langt skal vi gå, for efter et kvarter så begynder jeg at have problemer med mit ene ben og når man ikke er aktiv og man er i dårlig form og overvægtig, så begynder ledende og knæerne at gøre ondt og benene syrer til og ryggen gør ondt. Det er livsstils kårerne som kommer af sådan en leve stil, som jeg har kørt og der kan være sådan nogle situationer hvor jeg kan tænke, jamen kan jeg holde til det her og hvordan er min fysik i forhold til det her og så har det ligesom været nå okay det skipper jeg.” (I3, s.72) ”Jamen også selvom ikke skulle lave jeres opgave og se det med de øjne, men bare komme og høre de noveller og en snak på biblioteket eller et eller andet eller komme og synge lidt. Altså der er, altså selvom man ikke har noget i den dur, så er det noget vi alle sammen kan lære lidt af. Og eh og deltage i....” (I3, s. 82) “så jeg smed mig faktisk derinde med mit ynglings spor, det der klassiske spor fra musikstjernen, og så tog jeg tre kvarter og så kunne jeg igen, og det er sådan en, man kan jo ikke kalde det meditation men det er jo noget der minder lidt om det” (I2, s. 30) “jo frirum også det der med at bruge musik, det har jeg forsøgt før, men der var det lidt mere hvad kan man sige, altså den der musikstjerne i hvertfald, som sagt så er den lavet smartere end jeg selv har kunnet” (I2, s. 33) “(...)den er rigtig god, altså... jeg brugte den nogle gange når jeg ikke kunne sove på grund af smerter. Så selvom du ikke sover, så slapper du alligevel af. Men jeg fik ikke brugt den som jeg havde lyst til, fordi at jeg ikke havde		
--	--	--

overskud til at gå ind og se hvad jeg havde lyst til at lytte til (...)” (I1, s. 5) “Det tror jeg er biblioteket og sang, det er nok fordi jeg er den type jeg er, jeg kan godt lide at læse og jeg elsker det rum de har skabt, det var så afslappende(...)” (I1, s. 13) “ja altså vi var jo på en byvandring, og der kunne man da godt have brugt flere ture rundt med” (I4, s.114) “Ja, vi lærte at acceptere os selv og at det er okay at være os selv. Og så lærte vi også at bruge musikken på en måde, altså hun fortalte os lidt hvad musik gør ved vores krop og hvorfor nogle bliver stressede (...)” (I1, s. 12) “og fællessang jamen det var også bare skide hyggeligt altså” (I4, s. 105) “det tror jeg stadig er meget individuelt, men den der sang” (I4, s. 114) “Jeg elskede oplæsningen, altså jeg var ikke med til at diskutere, men jeg nød at lytte. Det gav mig rigtig ro. Også sang, det har jeg altid nydt(...)” (I1, s. 4) “årh det er musikstjernen ikke?” (F2) “jaa, der er vist flere der synes det er meget dårligt” (I4, s. 93)		
“jamen det er pudsigt, da det egentlig først var efter vi stoppede, at vi... det er forkert at det sige, at det først var der vi begyndte at snakke sammen, men det var der at vi begyndte at fortælle om hinanden fordi (ehmm) (rømer sig) da vi startede, så de fleste bare hvad de hed, og hvor gammel de var. Og så er det hen af vejen hvad deres historie er” (I2, s. 35) “Nogle gange er vi hjemme hos hinanden, drikker en kop kaffe, slapper af og snakker sammen og nogle gange går vi på en café, men der bliver vi hurtigt trætte alle sammen, så vi får mere ud af at være herhjemme” (I1, s. 6) “altså kun på den måde, at vi lige giver et prej, hvad er der nogen der kunne være interesseret i det og det” (I2, s. 44) “Ja altså, jeg lavede sådan en, den sidste dag blev vi enige om, at vi skulle være på facebook sammen” (I2, s. 35)	Kontakt til andre efter kurset	Sociale relationer

“og det var faktisk først, det egentlig mest efter vi er stoppet... vi sådan er begyndt... jeg ved ikke, om det er godt eller skidt, men men at, at det bliver der egentlig ikke rigtig lagt op til at man gør i kulturvitamin forløbet, at der er sådan nogle, hvor man ja altså sådan nogle snakke session. For det er jo egentlig fyldt op med aktiviteter hele tiden” (I2, s. 35) ”det tror jeg ikke som gruppe, altså ikke for mit vedkommende, altså jeg kunne godt finde på at sidde og spille noget online spil, med en eller to af de andre, og det er nok det ik og og det kunne også godt være, at jeg kunne finde på at tage ind og spise en brunch med en af dem, men ikke nej...” (I3, s. 83) “det er jo også (øhh) efter vi er stoppet, så er der jo stadigvæk tilknytning, hvor der en gang om måneden bliver arrangeret noget der hedder drop-in.” (I2, s. 34) ” Og det er måske sådan, alle kan ikke lide klassisk musik, men oplevelsen af rum og lyd og musikken og man fik taget pænt tøj på og man kan tage familien med” (I1, s. 13) “ja, så du tror ikke I får kontakt udover det?” (F2) “det ved jeg sgu ikke” (I4, s. 98)		
“ej jeg tror også jeg vil stikke næsen ind, det har jeg ikke været inde til, ja det har jeg bare ikke fået mig afsted efter men der kører jo stadigvæk noget fredag, hvor x-vitaminer kan komme ind og synge med på et fortsætter hold, men det dæmper lidt min interesse at det kommer til at man skal betale for det nu, tror det er 400 kroner per måned eller sådan noget” (I2, s. 41) “og som jeg også har sagt på jobcenteret, jeg er sådan set pisse ligeglad med hvad I siger, jeg skal bare ikke ud før jeg er klar” (I4, s. 91) ”jamen altså jeg synes der er nogle aktiviteter der er interessante. Ehm men det kunne jeg nok ikke og det er ikke på grund af aktiviteten, det er på grund af mig og jeg har spekuleret mange gange på hvordan jeg kan komme ud af døren og har kigget på mange aftenkurser, men det kunne også være interessant at gå til madlavning, det kunne også være interessant at gå til et eller andet andet, eller gå til skulle man gå til noget, skulle man lære at spille guitar, skulle man lære et eller andet, altså der er rigtig mange ting. Af tilbud hvis man melder sig ind til det. Der er forskellen at nu skal jeg deltage i det her eller kan jeg selv finde et eller andet hold jeg kan melde mig ind på og så skal jeg møde op til det. Det er lidt ligesom og have sit medlemskab ned til fitness men det er ikke lige sikkert at man får brugt det så tit.” (I3, s. 83)	Fremtid	Mestring

“Men der er alle dem, som kan se mig udefra og har forstand på det blandt andet jobcenteret og sygehuset sagt, at det skal du nok ikke regne med igen” (I2, s. 24) ja, hvad tænker du sådan at der skulle til, for at du sådan selv kom afsted (F2) Det ved jeg squ ikke, men jeg tror at... det er jo svært fordi ligeså snart man er færdig, så kommer jobcenteret jo ind over igen (I4, s. 105) “nej, nej det er jo svært også fordi, så skal man jo gøre det selv, det kan jeg godt tænke” (I4, s. 105) “men igen, som jeg også har sagt på jobcenteret, jeg kommer ikke til at starte på 37 timer, det gør jeg ikke, og det vil jeg ikke lige nu” (I4, s. 107) ”Ja nemlig og jeg har lidt det samme. Armen jeg kunne også, jamen så’e fedt at spille noget brætspil, det det kunne jeg godt, der er også kommet nogle klubber og sådan, jeg kan godt lide at spille spil og sådan noget der. Måske jeg kunne samle nogen og mødes.... nåh og så bliver det ikke til noget.... og eh.... og min vennekreds den er blevet meget begrænset.... hele det her forløb har også gjort at jeg ikke har kunne overskue.... så mange, så jeg har sorteret mange fra. Eh og så har jeg nogle få tilbage og de få de har, måske kone og børn, så det er sådan deres hverdag. Måske ikke ligesom min hverdag og det kan måske også være svært at lokke dem til og skal tage ind og spille brætspil, eh 2 gange om ugen inde i nordkraft eller et eller andet andet.” (I3, s. 83-84)		
”Ja ja det var det, nej altså ikke nødvendigvis med et tiltag som det her... her er der jo nødvendigvis ikke noget med hvor du skal arbejde med dig selv, så det er der overhovedet ikke... så der kan alle sådan set deltage. Og man kunne nok også have deltaget i det her tidligere men men men... det var vigtigt for mig at finde ud af det her først. Det tilbyder det her ikke, eh så det tilbød det andet... der var nogen der var vant til at arbejde med personer der havde depression eller depression og noget angst. Og der kom der nogen ud og holdte et foredrag for eksempel, så om angst og depression og eller noget helt andet... åh som så havde lidt ekspertise indenfor de områder. Og det var eh mega vigtigt for mig og eh det var ikke noget jeg ville få noget ud af nu... men eh... altså... det det vil jeg jo så gøre på kulturvitaminer, det vil jeg ikke nu. Det vil jeg ikke med sådan noget aktivt hurtigt tilbage, ud over at det altid er rart at komme til mindfulness. Men alt det der information om mental sygdom, og hvordan virker systemet og hvordan for man hjælp og hvad kan man og hvad kan man ikke, og hvor lang tid har man og det er sådan noget, man har brug for at få hjælp til.” (I3, s. 78) ”altså det er sådan det er og så står man derinde... jamen der er også noget eh... motion på nordkraft og der er også noget depressions snak i en eller anden... anden der er en masse forskellige ting og så kigger man rundt og	Langtidssygmeldt	Systemet

der er og så finder man ud af, nå ja jamen der er da 2 af dem der og så er det første spørgsmål, kan det der lade sig gøre?... for mig?... jamen nu skal jeg lige se hvad det koster... det er altid det første svar ik’?... nå jamen koster det noget at sende dig herhen, så ved vi ikke rigtig... så skal vi lige finde ud af om der er budget til at sende dig herhen ik’? og så eh... og når så de finder ud af, jamen det koster ikke noget... så kan det godt lade sig gøre...” (I3, s. 74) ”Ja og det synes jeg Aalborg kommune har været fantastiske til og jeg har også haft mentorordninger og sådan noget hvor jeg har haft sådan nogle... og jeg har haft ugentlige samtaler med dem, hvor de ligesom skulle komme og hive mig ud af lejligheden, få gjort lidt rent og ordnet de ting som ligesom skulle ordnes...” (I3, s. 77) ”Ja tre andre steder med noget der ligner det man får i Aalborg. Og før jeg startede min sygemelding, der var jeg i noget der hed aktivt-hurtigt-tilbage... sm var et hus hvor jeg kom i en R-far gruppe... en erfaringsgruppe, hvor med andre med angst. Hvor vi sad 8 mennesker, en gang om ugen... det blev lidt ligesom kulturvitaminer, vi havde bare samme symptomer... men altså hvor vi startede de første fire uger, der var der ikke nogen der sagde noget. Så begyndte vi at tude i stedet for at sige noget og så eh... der var folk nede, der var de ikke noget op endnu, så der var folk virkelig sløje, men det gjorde at eh... at man lige pludselig, som sagt alt den tid jeg har gået fra jeg var barn, har jeg ikke vidst noget om hvordan man skal takle det her, og lige pludselig kommer der sådan nogle tilbud her, hvor der bliver åbnet af nogle erfaringer og nogle ting. Det er super godt og så er det, hurtigt tilbage...” (I3, s. 78) ”Det var rigtig godt at starte med. Det var et af de bedste steder at starte, fordi at man kom sådan... og det gjorde de andre også og jeg havde en gang om ugen hvor jeg havde mindfulness hvor jeg bare kunne komme og bare kunne side der med et tæppe og føle med instruktøren og jeg havde en gang om ugen, hvor jeg havde billet ud til Haraldslund hvor jeg bare... tog i... betalte jeg ekstra og så røg jeg i den der wellness og så jeg kunne bare ligge i boblebadet derude og bare sådan ligge og komme ud og slappe af og stress lidt ned, og så havde jeg den der, R-far gruppe og det var sådan de tre aktiviteter jeg havde derude.” (I3, s. 78) ”Det er det eneste der har kunne holde mig oppe. Der har ikke været andre til at bakke mig op og som jeg sagde i starten. At når man er dårlig og så skal starte med at skulle ind og snakke med eh... med din a-kasse eller din socialrådgiver, eller sådan noget... så er det alt sammen nogen der bliver et fjende billede, hvor jeg faktisk efter jeg røg i det forløb her, blev til nogen der på min side og det var super lækkert og mærke og det er første gang for 4 år siden, da jeg startede mit sygdomsforløb, at der var nogle folk der faktisk, vil mig noget og jeg har været mega taknemmelig for den hjælp som jeg har fået af Aalborg kommune og der er jo mange der har det sådan, at det er jo også deres skyld og det er også.. dumme og det er slet ikke den ting jeg har længere. Lidt frustreret over at det kan tage så lang tid før man kan finde ud af hvor man skal være... men jeg kan også godt forstå at der skal		
---	--	--

være et eller andet. Så der ikke bare er for mange der ryger det forkerte sted hen. Det kan jo også være omvendt. Hvor der er nogen der egentligt, sagtens kan have flere timer.” (I3, s. 77) ”Den opbakning jeg har fået fra psyk, hvor jeg hele tiden har en socialrådgiver og en psykolog der hele tiden sidder på min side, og snakker min sag overfor det offentlige system... og det er jeg og jeg ved bare at de holder med mig... hvis jeg kan sige det sådan... og også eh... er det også bare lettere at få en samtale med en eh. En rådgiver, når der sidder en bisidder. Og man sidder og er depressiv og har angst og man sidder der og kigger ud af vinduet og så er det svært ikke bare at blive spist af med en eller anden... nåh du skal lige gøre sådan og sådan... Ja... Eh... så skriver man under på et eller andet papir og man ved egentlig, ikke hvad og så bliver man sendt hjem. ” (I3, s. 77)		
”Ja det synes jeg godt i kunne, men altså nu er det jo også første gang at i kom ind. Og vi er jo også nye mennesker for jer, så det er jo.... igen.... det er jo ikke kun os som at der, men nu kan jeg jo kun snakke for mig selv.” (I3, s. 87) ”Det havde jeg det fint nok med. Deet... det var ikke noget der generede mig.... nu ar jeg også faldet til og de der gange jeg kom der kunne jeg lige, fyrrer nogle bemærkninger af og så kunne jeg lige dække mig ind under det. Og sådan noget og så har der været nogle andre på holdet som har siddet musestille og næsten ikke har turde gøre noget der og sådan der.... eh hvor ham der turde ikke og rejse sig op og tage en kage, fordi de der nye de sidder der eller andet ikke...” (I3, s. 74) ”ja! Helt sikkert det er det jeg mener alle mennesker har den første periode på noget.... der har også været nogen på vores hold der har været sådan.... havde det skidt med at i var med...” (I3, s. 74) ”det tror jeg ikke, fordi der er nogen der der er nogen der har det som de har det og det er noget de arbejdet med og det er noget der er et forløb der kan tage år for dem at komme igennem, jeg tror det er noget med at forstå at nogle har brug for at skulle arbejde med det i 10 år og nogle har brug for at skulle arbejde med det i 6 mdr. og nogen har eh.... det er meget individuelt og det kan i jo ikke gøre noget ved. Det vigtigste i kan gøre er at i er med, altså hvis i kommer som nogen der skal sidde der og så bare sidde der og tage notater, i skal syge med og i skal være med til at snakke med om bøgerne og så kan i godt snakke sammen når der er pause og sådan og hvad i skal ligge mærke til og men jeg tror at det er vigtigt for dem der er på kurset at i deltager. At vi føler at i kommer og er med, så er det ikke ligesom nå her der sidder de syge og så er der os. Som skal observere de syge...” (I3, s. 87) ”Det tror jeg! Det tror jeg er meget fint fordi at det ikke er den første halvdel af perioden og det er den sidste	Feedback til projektgruppen	

halvdel det foregår på.” (I3, s. 74) ”Det ved jeg ikke, altså igen, det kommer jo igen an på som i selv siger at det er jo jer, det er jo jer der skal være der med arbejdsøjne altså.... og og og altså som kursUSDeltager så kan det være at man har en del rammer man har arbejdet sig hen imod i mange uger, som lige pludselig bliver brudt ved at der kommer tre nye ind. Og hvis de ikke ligesom er der på samme vilkår som vi er og deltager så bliver det til fremmede mennesker som man måske kan have nogle forbehold overfor. og det kunne godt være at sang var den letteste måde at gøre det på, æhm, så starter vi med sang for alle kan være med til at synge.... men jeg tror stadigvæk at i skulle, i sagtens kunne have budt ind med noget.... så vi andre kunne se... jeg tror ikke der skal være et skel mellem eh de raske og de syge.... at det ikke kun er for eh. For dummies.... for i kan altså også på jeres kandidatuddannelse få noget ud af at læse en novelle, og så kan der altså sidde nogen uden en uddannelse overhovedet og det bliver måske sådan lidt.... ej eh.... fordi litteratur der er jo mange analyser og meget af det kan jo være er jo noget man har lært igennem noget uddannelse og meget af det kan jo være fremmet. Og skal sidde og komme og så sidde der og så sidder de og tænker nej nej nej nej hvad er det for noget fis den person siger.... nu siger jeg det ud fra en der selv har social angst og det er sådan nogle ting der lynhurtigt ville ramme en og lynhurtigt gøre, at man lynhurtigt sidder helt stille og tænker, kan den her dag ikke bare blive færdig. Et eller andet. hvor hvis nogen af jer bød ind med noget, så havde det været nåh ja, ja okay i havde heller ikke helt ret. Det kunne altså også ses på en anden måde. End hvad i lige så det på...” (I3, s. 87-88)		
--	--	--

Bilag 6: Informeret samtykkeerklæring

Jeg erklærer hermed, at jeg har fået både skriftlig og mundtlig information om undersøgelsens formål og giver mit samtykke til at deltage i et interview med Louise Dissing, Carina Kruse Christiansen og Titti Meling Berge i forbindelse med deres speciale om forebyggelse af stress i Aalborg kommune.

Jeg er informeret og indforstået med:

1. At interviewet er anonymt, hvilket betyder, at mit navn ikke nævnes og min identitet sløres, så jeg ikke kan genkendes i projektet.
2. At jeg deltager frivilligt i interviewet, og at jeg til enhver tid kan trække mit samtykke og forlade interviewundersøgelsen.
3. At interviewet vil blive optaget på diktafon og vil kun blive udskrevet til brug for projektets analyse. Lydfilen vil blive destrueret efter brug.
4. At udskriften af interviewet vil indgå i en analyse i gruppens projekt.
5. At det endelige projekt kan sendes til praksispartner Kulturvitaminer, såfremt de ønsker det.

Dato

Dato

Informantens underskrift

Projektansvarliges underskrift

Bilag 7: Søgebilag

Søgebilaget beskriver søgestrategien, herunder valg af in- og eksklusionskriterier samt dokumentation af den systematiske litteratursøgning i de enkelte databaser. Den systematiske litteratursøgning skal bidrage til besvarelse projektets problemformulering og tilhørende forskningsspørgsmål:

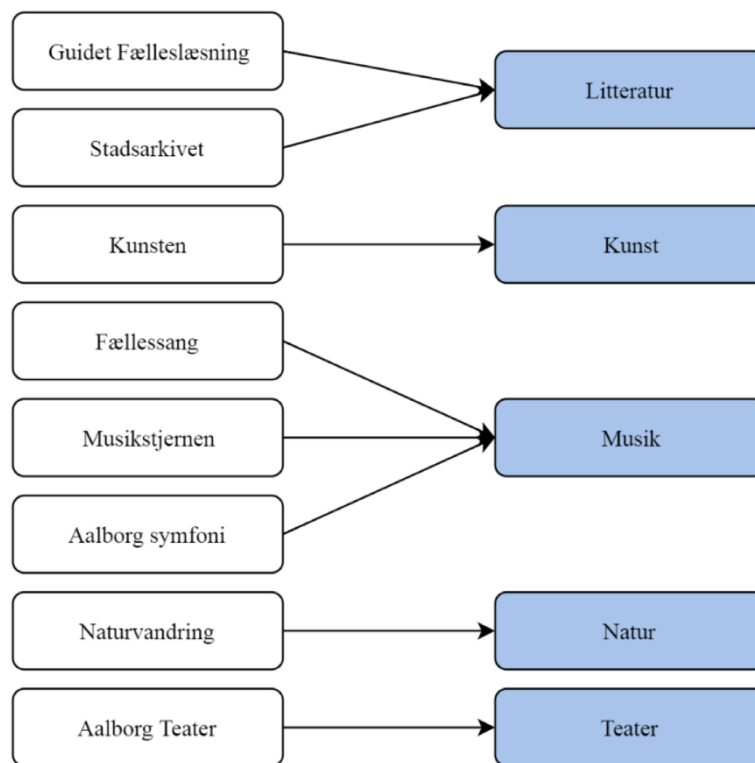
Hvilken evidens findes der ved anvendelse af kulturelle aktiviteter indenfor forebyggelse af stress?

Søgeord

På baggrund af dette projekts problemformulering og forskningsspørgsmålet er der valgt nedenstående søgeord:

1. Stress
2. Kulturelle aktiviteter
3. Mestring

De kulturelle aktiviteter er baseret på dette projekts case og dennes kulturelle aktiviteter. Der er foretaget en operationalisering, hvorved der fremkommer fem temaer, hvilket fremgår af nedenstående figur.



Figur 5: Operationalisering af kulturelle aktiviteter til Facet 2

Søgefacetter

Den systematiske litteratursøgning er opbygget ved de opstillede søgefacetter med tilhørende søgeord, som anvendes i de udvalgte databaser. Facet 2 er grundet kulturelle aktiviteter forskellighed opdelt i under-facetter, hvor temaer fra ovenstående operationalisering fremgår.

	Facet 1	Facet 2	Facet 3
Danske begreber	Stress	Kulturelle aktiviteter 2a Litteratur 2b Kunst 2c Musik 2d Natur 2e Teater	Mestring
Søgeord	Stress*	2a "Bibliotherap*" " "Literature therap*" " 2b "Art therap*" " 2c "Music therap*" " 2d "Nature therap*" " "Outdoor recreation*" " 2e "Theater art*" "	Coping* "Self-management*" "

In- og eksklusionskriterier

I udvælgelsen af litteraturen fra den systematiske litteratursøgning er der opstillet følgende in- og eksklusionskriterier, dette for at sikre relevant litteratur i besvarelsen af projektets problemformulering og tilhørende forskningsspørgsmål. Dette ses af Tabel 1.

Inklusionskriterier	Eksklusionskriterier
Forebyggende tiltag	Børn og ældre (+65)
Målgruppe - personer med stress	Studier relateret til specifikke sygdomme udover stress
Studier omhandlende aktiviteter i forhold til casen	Ikke tilgængelige artikler
Peer-reviewed studier	Fysisk aktivitet
Sprog: Dansk, engelsk, svensk og norsk	
Vestlige sammenlignelige lande	

Tabel 3 - oversigt over in- og eksklusionskriterier

Den systematiske litteratursøgning

På baggrund af søgestrategien og de opstillede søgefacetter gennemføres søgningerne i relevante søgedatabaser for at afdække, hvilken evidens der foreligger ved anvendelse af kulturelle aktiviteter indenfor forebyggelse af stress. Disse søgninger illustreres i en skematisk oversigt herunder, hvor det fremgår, at søgningerne er opdelt efter tema for på bedst mulig vis at skabe indblik, i hvor evidensen ligger. Herunder er et belyst, hvor mange antal hits, der er under hvert søgeord, i hver søgefacet samt i koblingen mellem facetterne. Det fremgår yderligere, hvorledes der er søgt på både indekserede emneord og fritext, hvilket er tilpasset den enkelte søgedatabases indekserede emneord.

Litteratur

Tema: Litteratur Søgning foretaget d. 08.05.2018	Facet 1: Stress	Facet 2: Litteratur	Facet 3: Mestring
PubMed Facet 1: 867724 hits Facet 2: 558 hits Facet 1 og 2: 49 hits	MeSH: [Stress, Psychological] – 114.789 hits [Stress Disorders, Traumatic] - 31072 hits Fritekst: Stress* - 861217 hits	MeSH: [Bibliotherapy] - 387 hits Fritekst: Bibliotherap*- 525 hits “Literature therap*” - 34	
Embase Facet 1: 1.168.909 hits Facet 2: 653 hits Facet 1 og 2: 61 hits	Emtree: [Stress/ exp] - 259.691 hits Fritekst: Stress* - 1.157.839 hits	Emtree: [Bibliotherapy/exp] - 181 hits Fritekst: Bibliotherap* - 604 hits “Poetry therap*” - 57 hits	
PsycInfo Facet 1: 286.199 hits Facet 2: 1.508 hits Facet 1 og 2: 117 hits	APA Thesaurus: [Stress] - 55,105 hits Fritekst: Stress* - 286.199	APA Thesaurus: [Bibliotherapy] - 682 hits [Poetry Therapy] - 164 hits Fritekst: “Litterature therap*” - 1 hit Bibliotherap* - 1.188 hits “Poetry therap*” - 360 hits	
Sociological abstract	Sociological Thesaurus:	Sociological Thesaurus:	

Facet 1: 94.287 hits Facet 2: 111 hits Facet 1 og 2: 57 hits	[Stress (explode)] - 14.862 hits Fritekst: Stress* - 91.933 hits	Fritekst: Bibliotherap* - 93 hits "Poetry therap*" - 20 hits "Litterature therap*" - 0 hits	
Cinahl Facet 1: 122.238 hits Facet 2: 284 hits Facet 1 og 2: 22 hits	Cinahl headings: [MH "Stress+"] - 56.984 hits Fritekst: Stress* - 113.360 hits	Cinahl headings: (MH "Bibliotherapy") - 231 hits Fritekst: Bibliotherap* - 267 hits "Poetry therap*" - 14 hits "Litterature therap*" - 8 hits	
Cochrane Facet 1: 37.730 hits Facet 2: 267 hits Facet 1 og 2: 29 hits	MeSH: [Stress, Psychological] explode all trees- 5.169 hits Fritekst: Stress* - 37.654 hits	MeSH: [Bibliotherapy] explode all trees - 135 hits Fritekst: Bibliotherap* - 256 hits "Litterature therap*" - 4 hits 'Poetry therap*' - 7 hits	

Søgehistorik:

Pubmed:

(((((“Literature therap*”) OR Bibliotherap*) OR "Bibliotherapy"[Mesh])) AND (((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh]))

Search or Add to history

History

[Download history](#) [Clear history](#)

Search	Add to builder	Query	Items found	Time
#24	Add	Search (((("Literature therap*" OR Bibliotherap*) OR "Bibliotherapy"[Mesh])) AND (((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh] OR "Stress, Psychological"[Mesh]) Sort by: Best Match	49	04:45:58
#23	Add	Search (("Literature therap*" OR Bibliotherap*) OR "Bibliotherapy"[Mesh] Sort by: Best Match	558	04:00:32
#22	Add	Search "Literature therap*" Sort by: Best Match	34	03:59:54
#21	Add	Search Bibliotherap* Sort by: Best Match	525	03:59:40
#20	Add	Search "Bibliotherapy"[Mesh] Sort by: Best Match	387	03:59:25
#19	Add	Search ((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh] OR "Stress, Psychological"[Mesh] Sort by: Best Match	867724	03:58:35
#18	Add	Search Stress* Sort by: Best Match	861217	03:57:53
#17	Add	Search "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh] Sort by: Best Match	31072	03:57:30
#15	Add	Search "Stress, Psychological"[Mesh] Sort by: Best Match	114789	03:56:37

Embase:

History		Save	Delete	Print view	Export	Email	Combine >	using ☒ And ☐ Or	Collapse
☐	#9	#3 AND #8							61
☐	#8	#6 OR #7							653
☐	#7	'poetry therap*							57
☐	#6	bibliotherap*							604
☐	#5	'litterature therap*							0
☐	#4	'bibliotherapy'/exp							181
☐	#3	#1 OR #2							1,168,909
☐	#2	stress*							1,157,839
☐	#1	'stress'/exp							259,691

Psycinfo:

(((((IndexTermsFilt: ("Bibliotherapy")))) OR (((IndexTermsFilt: ("Poetry Therapy")))) OR (((Any Field: ("litterature therap*")))) OR (((Any Field: (bibliotherap*))) OR (((Any Field: ("Poetry therap*")))) AND (((Any Field: (stress*))) OR (((IndexTermsFilt: ("Stress"))))))

☐

(((IndexTermsFilt: ("Bibliotherapy")))) OR
 (((IndexTermsFilt: ("Poetry Therapy")))) OR (((Any
 Field: ("litterature therap*")))) OR (((Any Field:
 (bibliotherap*))) OR (((Any Field: ("Poetry
 therap*")))) AND (((Any Field: (stress*))) OR
 (((IndexTermsFilt: ("Stress"))))

117 Results

Search Databases: PsycINFO, PsycARTICLES, PsycTESTS, PsycTHERAPY

Sociological abstract:

(MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*) AND (Bibliotherap* OR "poetry therap*")

Recent Searches

To save a search, select **Save search** from the **Actions** menu. [Learn more](#)

[Search tips](#)

*Examples: 1 AND 3 or "6"
(1 AND 3) OR (1 AND 2)
3 NOT treatment*

Items selected: 0

☐	Set ▼	Search	Databases	Results	Actions
☐	S8	@ (MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*) AND (Bibliotherap* OR "poetry therap*")	Sociological Abstracts	57*	Actions ▼
☐	S7	@ Bibliotherap* OR "poetry therap*"	Sociological Abstracts	111*	Actions ▼
☐	S6	@ "Literature therap*"	Sociological Abstracts	0*	Actions ▼
☐	S5	@ "poetry therap*"	Sociological Abstracts	20*	Actions ▼
☐	S4	@ Bibliotherap*	Sociological Abstracts	93*	Actions ▼
☐	S3	@ MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*	Sociological Abstracts	94,287*	Actions ▼
☐	S2	@ stress*	Sociological Abstracts	91,933*	Actions ▼
☐	S1	@ MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress")	Sociological Abstracts	14,862*	Actions ▼

* Duplicates are removed from your search, but included in your result count. [?](#)

* Duplicates are removed from your search and from your result count.

Cinahl:

Search History/Alerts

[Print Search History](#) [Retrieve Searches](#) [Retrieve Alerts](#) [Save Searches / Alerts](#)

☐ Select / deselect all	Search with AND	Search with OR	Delete Searches	Refresh Search Results
Search ID#	Search Terms	Search Options	Actions	
☐ S9	 S3 AND S8	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (22)  View Details  Edit	
☐ S8	 S4 OR S5 OR S6 OR S7	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (284)  View Details  Edit	
☐ S7	 "literature therap"	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (8)  View Details  Edit	
☐ S6	 "poetry therap"	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (14)  View Details  Edit	
☐ S5	 Bibliotherap*	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (267)  View Details  Edit	
☐ S4	 (MH "Bibliotherapy")	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (231)  View Details  Edit	
☐ S3	 S1 OR S2	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (122,238)  View Details  Edit	
☐ S2	 stress*	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (113,360)  View Details  Edit	
☐ S1	 (MH "Stress+")	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (56,984)  View Details  Edit	

Search Results: 1 - 10 of 22 Relevance ▼ Page Options ▼

Cochrane:

Search Search Manager Medical Terms (MeSH) Browse

To search an exact word(s) use quotation marks, e.g. "hospital" finds hospital; hospital (no quotation marks) finds hospital and hospitals; pay finds paid, pays, paying, payed)

[Add to top](#) [View fewer lines](#)

[-]	[+]	#1	MeSH descriptor: [Stress, Psychological] explode all trees	(M)	5169
[-]	[+]	#2	stress*:ti,ab,kw (Word variations have been searched)	(S)	37654
[-]	[Edit]	[+]	#3	#1 or #2	37730
[-]	[+]	#4	MeSH descriptor: [Bibliotherapy] explode all trees	(M)	135
[-]	[+]	#5	Bibliotherap*:ti,ab,kw (Word variations have been searched)	(S)	256
[-]	[+]	#6	'Litterature therap*:ti,ab,kw (Word variations have been searched)	(S)	4
[-]	[+]	#7	'poetry therap*:ti,ab,kw (Word variations have been searched)	(S)	7
[-]	[Edit]	[+]	#8	#4 or #5 or #6 or #7	267
[-]	[Edit]	[+]	#9	#3 and #8	29
[-]	[+]	#10			N/A

Kunst

Tema: Kunst Søgning foretaget d. 08.05.2018	Facet 1: Stress	Facet 2: Kunst	Facetr 3: Mestring
PubMed Facet 1: 867724 hits Facet 2: 1811 hits Facet 3: 141460 hits Facet 1+2: 169 hits Facet 1+2+3: 42 hits	MeSH: [Stress, Psychological] - 114789 hits [Stress Disorders, Traumatic] - 31072 hits Fritekst: Stress* -861217 hits	MeSH: [Art Therapy] - 1308 hits Fritekst: "Art therap*" - 1811 hits	MeSH: [Adaptation, Psychological] - 117029 hits [Self-management] - 425 hits Fritekst: Coping* - 47321 hits
Embase Facet 1: 1.168.909 hits Facet 2: 4042 hits	Emtree: [Stress/exp] - 259.691 hits Fritekst: Stress* - 1.157.839 hits	Emtree: [Art Therapy/exp] - 3.369 hits Fritekst:	Emtree: [Coping behavior/exp] - 53.450 hits Fritekst:

Facet 3: 83.333 hits Facet 1+2: 446 hits Facet 1+2+3: 95 hits		“Art therap*” - 4042 hits	Coping* - 79.782 hits
PsycInfo Facet 1: 286.199 hits Facet 2: 5660 hits Facet 3: 94.561 hits Facet 1+2: 424 hits Facet 1+2+3: 58 hits	APA Thesaurus: [Stress] - 55.105 hits Fritekst: Stress* - 286.199 hits	APA Thesaurus: [Art therapy] - 4384 hits Fritekst: “Art therap*” - 5660 hits	APA Thesaurus: [Coping behavior] - 45.471 hits [Self-Management] - 5.885 hits Fritekst: Coping* - 85.132 hits “Self-management” - 10.170 hits
Sociological abstract Facet 1: 94.434 hits Facet 2: 248 hits Facet 1+2: 117 hits	Sociological Thesaurus: [Stress (explode)] - 14.889 hits Fritekst: Stress* - 92.073 hits	Sociological Thesaurus: Fritekst: "Art therap*" - 248 hits	
Cinahl Facet 1: 113.360 hits Facet 2: 4.202 hits Facet 3: 37.180 hits Facet 1+2: 492 hits Facet 1+2+3: 59 hits	Cinahl headings: [MH "Stress+"] - 56.984 hits Fritekst: Stress* - 113.360 hits	Cinahl headings: [MH “Art therapy+”] - 2.220 hits [MH "Guided Imagery"] - 1.822 hits Fritekst: “Art therap*” - 2.400 hits	Cinahl headings: [MH "Coping+"] - 25.281 hits Fritekst: Coping* - 35.860 hits

Cochrane Facet 1: 37.730 hits Facet 2: 267 hits Facet 1+2: 42 hits	MeSH: [Stress, Psychological] explode all trees- 5.169 hits Fritekst: Stress* - 37.654 hits	MeSH: [Color therapy] - 10 hits [Recreation Therapy] - 17 hits Fritekst: "art therap*" - 223 hits "Color therap*" - 18 hits "Recreation therap*" - 26 hits	
---	--	--	--

Pubmed:

(((((("Adaptation, Psychological"[Mesh]) OR "Self-Management"[Mesh]) OR coping*)) AND (("art therap*") OR "Art Therapy"[Mesh])) AND (((("Stress, Psychological"[Mesh]) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR Stress*))

☐ History	Save Delete Print view Export Email	Combine >	using ☒ And ☐ Or	^ Collapse
☐ #11	#6 AND #7 AND #10			95
☐ #10	#5 OR #9			83,333
☐ #9	coping*			79,782
☐ #8	#6 AND #7			446
☐ #7	#3 OR #4			4,042
☐ #6	#1 OR #2			1,168,909
☐ #5	'coping behavior'/exp			53,450
☐ #4	'art therap''			4,042
☐ #3	'art therapy'/exp			3,369
☐ #2	stress*			1,157,839
☐ #1	'stress'/exp			259,691

Embase:

☐	#11	#6 AND #7 AND #10	95
☐	#10	#5 OR #9	83,333
☐	#9	coping*	79,782
☐	#8	#6 AND #7	446
☐	#7	#3 OR #4	4,042
☐	#6	#1 OR #2	1,168,909
☐	#5	'coping behavior'/exp	53,450
☐	#4	'art therap**	4,042
☐	#3	'art therapy'/exp	3,369
☐	#2	stress*	1,157,839
☐	#1	'stress'/exp	259,691

Psycinfo:

(((((Any Field: ("Self-management"))))) OR (((Any Field: (coping*)))) OR (((IndexTermsFilt: ("Self-Management"))))) OR (((IndexTermsFilt: ("Coping Behavior"))))) AND (((Any Field: ("Art therap*")))) OR (((IndexTermsFilt: ("Art Therapy"))))) AND (((Any Field: (stress*)))) OR (((IndexTermsFilt: ("Stress")))))


 AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

SEARCH ▶ BROWSE ▶ APA THESAURUS

58 Results for (((**Any Field:** ("Self-management")))) OR (((**Any Field:** (coping*)))) OR (((**IndexTermsFilt:** ("Self-Management")))) OR (((**IndexTermsFilt:** ("Coping Behavior"))))) AND (((**Any Field:** ("Art therap*")))) OR (((**IndexTermsFilt:** ("Art Therapy"))))) AND (((**Any Field:** (stress*)))) OR (((**IndexTermsFilt:** ("Stress")))))

Sociological abstract:

"Art therap*" AND (MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*)

☐	Set ▼	Search	Databases	Results	Actions
☐	S5	"Art therap*" AND (MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*)	Sociological Abstracts	117*	Actions ▼
☐	S4	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*	Sociological Abstracts	94,434*	Actions ▼
☐	S3	"Art therap"	Sociological Abstracts	248*	Actions ▼
☐	S2	stress*	Sociological Abstracts	92,073*	Actions ▼
☐	S1	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress")	Sociological Abstracts	14,889*	Actions ▼

Cinahl:

☐ Select / deselect all Search with AND Search with OR Delete Searches Refresh Search Results			
Search ID#	Search Terms	Search Options	Actions
☐ S12	S3 AND S7 AND S11	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (59) View Details Edit
☐ S11	S9 OR S10	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (37,180) View Details Edit
☐ S10	coping*	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (35,860) View Details Edit
☐ S9	(MH "Coping+")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (25,281) View Details Edit
☐ S8	S3 AND S7	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (492) View Details Edit
☐ S7	S4 OR S5 OR S6	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (4,202) View Details Edit
☐ S6	"Art therap"	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (2,400) View Details Edit
☐ S5	(MH "Guided Imagery")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (1,822) View Details Edit
☐ S4	(MH "Art Therapy")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (2,220) View Details Edit
☐ S3	(stress*) AND (S1 OR S2)	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (113,360) View Details Edit
☐ S2	stress*	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (113,360) View Details Edit
☐ S1	(MH "Stress+")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (56,984) View Details Edit

Cochrane:

		#1	MeSH descriptor: [Color Therapy] explode all trees		10	
		#2	MeSH descriptor: [Recreation Therapy] explode all trees		17	
		#3	"Color therap**":ti,ab,kw (Word variations have been searched)		18	
		#4	"art therap**":ti,ab,kw (Word variations have been searched)		223	
		#5	"Recreation therap**":ti,ab,kw (Word variations have been searched)		26	
			#6	#1 or #2 or #3 or #4 or #5		267
		#7	MeSH descriptor: [Stress, Psychological] explode all trees		5169	
		#8	stress*:ti,ab,kw (Word variations have been searched)		37654	
			#9	#7 or #8		37730
			#10	#6 and #9		42

Musik

Tema: Musik Søgning foretaget d. 08.05.2018	Facet 1: Stress	Facet 2: Musik	Facet 3: Mestring
PubMed Facet 1: 867.724 hits Facet 2: 3.024 hits Facet 3: 141.518 Facet 1+2: 402 hits Facet 1+2+3: 47 hits	MeSH: [Stress, Psychological] - 114789 hits [Stress Disorders, Traumatic] - 31072 hits Fritekst: Stress* -861217 hits	MeSH: [Music Therapy] - 3022 hits Fritekst: "music therap*" - 2 hits	MeSH: [Adaptation, Psychological] - 117029 hits [Self-management] - 425 hits Fritekst: Coping* - 47321 hits
Embase Facet 1: 1.168.909 hits Facet 2: 6.429 hits Facet 1+2: 873 hits Facet 1+ 2+3: 125 hits	Emtree: [Stress/exp] - 259.691 hits Fritekst: Stress* - 1.157.839 hits	Emtree: [Music Therapy] - 5,928 hits Fritekst: "Music therap*" - 6.429 hits	Emtree: [Coping behavior/exp] - 53.450 hits Fritekst: Coping* - 79.782 hits
PsycInfo Facet 1: 286.199 hits Facet 2: 5.752 hits Facet 3: 94.561 hits Facet 1+2: 478 hits Facet 1+2+3: 50 hits	APA Thesaurus: [Stress] - 55.105 hits Fritekst: Stress* - 286.199 hits	APA Thesaurus: [Music Therapy] - 4455 hits Fritekst: "Music therap*" - 5,752 hits	APA Thesaurus: [Coping behavior] - 45.471 hits [Self-Management] - 5.885 hits Fritekst: Coping* - 85.132 hits "Self-management" - 10.170 hits

Sociological abstract Facet 1: 94.287 hits Facet 2: 183 hits Facet 1+2: 87 hits	Sociological Thesaurus: [Stress (explode)] - 14.862 hits Fritekst: Stress* - 91.933 hits	Sociological Thesaurus: Fritekst: “Music therap*” - 183 hits	
Cinahl Facet 1: 113.360 hits Facet 2: 3.592 hits Facet 3: 50,345 hits Facet 1+2: 388 hits Faceet 1+2+3: 28 hits	Cinahl headings: [MH "Stress+"] - 56.984 hits Fritekst: Stress* - 113.360 hits	Cinahl headings: [Music Therapy] - 3449 hits Fritekst: “Music therap*” -3592	Cinahl headings: [MH”coping+”] - 25.281 hits [MH "Adaptation, Psychological+"]- 18,076 hits Fritekst: Coping* - 35.860 hits
Cochrane Facet 1: 37.730 hits Facet 2: 1302 hits Facet 3: 12.247 hits Facet 1+2: 226 hits Facet 1+ 2+3: 24 hits	MeSH: [Stress, Psychological] explode all trees- 37654 hits Fritekst: Stress* - 5169 hits	MeSH: [Music Therapy] - 739 hits Fritekst: “Music therap*” - 1302 hits	MeSH: [Adaptation, Psychological] – 5.072 hits [Self-Management] - 67 hits Fritekst: Coping* -4.986 hits “Self-management” – 4.121 hits

Pubmed:

(((((“Stress, Psychological”[Mesh]) OR “Stress Disorders, Traumatic”[Mesh]) OR Stress*)) AND (((“Music Therapy”[Mesh]) OR “music therap*”)) AND (((“Stress, Psychological”[Mesh]) OR “Stress Disorders,

Traumatic"[Mesh]) OR Stress*))) AND (((("Adaptation, Psychological"[Mesh]) OR "Self-Management"[Mesh]) OR Coping*))

Search (((("Stress, Psychological"[Mesh]) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR Stress*)) AND (((("Music Therapy"[Mesh]) OR "music therap*")) AND (((("Stress, Psychological"[Mesh]) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR Stress*)) AND (((("Adaptation, Psychological"[Mesh]) OR "Self-Management"[Mesh]) OR Coping*))	47
Search (("Adaptation, Psychological"[Mesh]) OR "Self-Management"[Mesh]) OR Coping*	141518
Search Coping*	47316
Search "Self-Management"[Mesh]	425
Search "Adaptation, Psychological"[Mesh]	117096
Search (((("Music Therapy"[Mesh]) OR "music therap*")) AND (((("Stress, Psychological"[Mesh]) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR Stress*))	402
Search ("Music Therapy"[Mesh]) OR "music therap*"	3024
Search "music therap*"	2
Search "Music Therapy"[Mesh]	3022
Search (("Stress, Psychological"[Mesh]) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR Stress*	867282
Search Stress*	860774
Search "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]	31072
Search "Stress, Psychological"[Mesh]	114948

Embase:

#11	#3 AND #6 AND #10	125
#10	#8 OR #9	83,333
#9	coping*	79,782
#8	'coping behavior'/exp	53,450
#7	#3 AND #6	873
#6	#4 OR #5	6,429
#5	'music therap**	6,429
#4	'music therapy'/exp	5,928
#3	#1 OR #2	1,168,909
#2	stress*	1,157,839
#1	'stress'/exp	259,691

Psycinfo:

(((Any Field: ("Self-management")))) OR (((Any Field: (Coping*)))) OR(((IndexTermsFilt: ("Self-Management")))) OR (((IndexTermsFilt: ("Coping Behavior")))) AND((((IndexTermsFilt: ("Music Therapy")))) OR (((Any Field: ("music therap*")))) AND((((IndexTermsFilt: ("Stress")))) OR (((Any Field: (stress*))))))

(((IndexTermsFilt: ("Stress")))) OR (((Any Field: (stress*)))) AND (((IndexTermsFilt: ("Music Therapy")))) OR (((Any Field: ("Music Therap*")))) AND (((IndexTermsFilt: ("Coping Behavior")))) OR (((IndexTermsFilt: ("Self-Management")))) OR (((Any Field: (Coping*)))) OR (((Any Field: ("Self-management"))))

50 Results

Search Databases: PsycINFO, PsycARTICLES, PsycTESTS, PsycTHERAPY

Sociological abstract:

Set ▼	Search	Databases	Results
S5	S3 AND S4	Sociological Abstracts	87*
S4	"music therap**"	Sociological Abstracts	183*
S3	S1 OR S2	Sociological Abstracts	94,287*
S2	stress*	Sociological Abstracts	91,933*
S1	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress")	Sociological Abstracts	14,862*

Cinahl:

S3 AND S6 AND S11	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (28)	Vie
S8 OR S9 OR S10	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (50,345)	f
coping*	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (35,860)	f
(MH "Adaptation, Psychological+")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (18,076)	f
(MH "Coping+")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (25,281)	f
S3 AND S6	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (388)	Vie
S4 OR S5	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (3,592)	f v
"Music therap**"	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (3,592)	f v
(MH "Music Therapy")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (3,449)	f v
S1 OR S2	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (122,238)	f
stress*	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (113,360)	f
(MH "Stress+")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (56,984)	f

Cochrane:

#1	MeSH descriptor: [Stress, Psychological] explode all trees		5169
#2	Stress*.ti,ab,kw (Word variations have been searched)		37654
#3	#1 or #2		37730
#4	MeSH descriptor: [Music Therapy] explode all trees		739
#5	"Music therap*".ti,ab,kw (Word variations have been searched)		1302
#6	#4 or #5		1302
#7	#3 and #6		226
#8	MeSH descriptor: [Adaptation, Psychological] explode all trees		5072
#9	MeSH descriptor: [Self-Management] explode all trees		67
#10	Coping*.ti,ab,kw (Word variations have been searched)		4986
#11	"Self-management".ti,ab,kw (Word variations have been searched)		4121
#12	#8 or #9 or #10 or #11		12247
#13	#3 and #6 and #12		24

Natur

Tema: Natur Søgning foretaget d. 09.05.2018	Facet 1: Stress	Facet 2: Natur
PubMed Facet 1: 868.149 hits Facet 2: 255 hits Facet 1+2: 16 hits	MeSH: [Stress, Psychological] - 114.851 hits [Stress Disorders, Traumatic] - 31.101 hits Fritekst: Stress* - 861.637 hits	MeSH: Fritekst: “Nature therap*” - 15 hits “Nature based intervention*” - 8 hits "Nature based treatment*" - 1 hit “Outdoor recreation*” - 231 hits
Embase Facet 1: 1.169.617 hits Facet 2: 346 hits Facet 1+2: 20 hits	Emtree: [Stress/exp] - 259.850 hits Fritekst: Stress* - 1.158.540 hits	Emtree: Fritekst: “Nature therap*” - 36 hits “Nature based intervention*” - 10 hits "Nature based treatment*" - 3 hits “Outdoor recreation*” - 297 hits
PsycInfo Facet 1: 286.199 hits Facet 2: 468 hits	APA Thesaurus: [Stress] - 55.105 hits Fritekst: Stress* - 286.199 hits	APA Thesaurus: Fritekst: “Nature therap*” - 40 hits “Nature based intervention*” -

Facet 1+2: 30 hits		12 hits "Nature based treatment*" - 1 hit "Outdoor recreation*" - 417 hits
Sociological abstract Facet 1: 94.297 hits Facet 2: 547 hits Facet 1+2: 121 hits	Sociological Thesaurus: [Stress (explode)] - 14.862 hits Fritekst: Stress* - 91.943 hits	Sociological Thesaurus: [Outdoor recreation (explode)] - 164 hits Fritekst: "Nature therap*" - 6 hits "Nature based intervention*" - 1 hits "Nature based treatment*" - 0 hits "Outdoor recreation*" - 540 hits
Cinahl Facet 1: 113.376 hits Facet 2: 212 hits Facet 1+2: 14 hits	Cinahl headings: [MH "Stress+"] - 56.999 hits Fritekst: Stress* - 113.376 hits	Cinahl headings: [MH "Wilderness Experience"] - 138 hits Fritekst: "Nature therap*" - 6 hits "Nature based intervention*" - 5 hits "Nature based treatment*" - 0 hits "Outdoor recreation*" - 65 hits

Cochrane Facet 1: 37.730 hits Facet 2: 21 hits Facet 1+2: 0 hits	MeSH: [Stress, Psychological] explode all trees- 5.169 hits Fritekst: Stress* - 37.654 hits	MeSH: Fritekst: “Nature therap*” - 0 hits “Nature based intervention*” - 0 hits "Nature based treatment*" - 0 hits “Outdoor recreation*” - 21 hits
---	---	---

Pubmed:

(((((“Nature therap*”) OR “Nature based intervention*”) OR "Nature based treatment*") OR “Outdoor recreation*”))
AND (((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh])

History

[Download history](#) [Clear history](#)

Search	Add to builder	Query	Items found	Time
#39	Add	Search (((("Nature therap*") OR "Nature based intervention*") OR "Nature based treatment*") OR “Outdoor recreation*”) AND (((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh]) Sort by: Best Match Filters: Abstract	16	03:55:49
#38	Add	Search (((("Nature therap*") OR "Nature based intervention*") OR "Nature based treatment*") OR “Outdoor recreation*”) AND (((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh]) Sort by: Best Match	16	03:53:22
#37	Add	Search (((("Nature therap*") OR "Nature based intervention*") OR "Nature based treatment*") OR “Outdoor recreation*”) Sort by: Best Match	255	03:52:17
#36	Add	Search “Outdoor recreation*” Sort by: Best Match	231	03:51:53
#35	Add	Search "Nature based treatment*" Sort by: Best Match	1	03:51:35
#34	Add	Search “Nature based intervention*” Sort by: Best Match	8	03:51:26
#33	Add	Search “Nature therap*” Sort by: Best Match	15	03:51:14
#32	Add	Search ((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh] Sort by: Best Match	868149	03:50:51
#31	Add	Search Stress* Sort by: Best Match	861637	03:50:28
#30	Add	Search "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh] Sort by: Best Match	31101	03:50:18
#29	Add	Search "Stress, Psychological"[Mesh] Sort by: Best Match	114851	03:50:03

Embase:

☐ History	Save Delete Print view Export Email	Combine >	using ☒ And ☐ Or	Collapse
☐ #9	#3 AND #8			20
☐ #8	#4 OR #5 OR #6 OR #7			346
☐ #7	'outdoor recreation'			297
☐ #6	'nature based treatment'			3
☐ #5	'nature based intervention'			10
☐ #4	'nature therap'			36
☐ #3	#1 OR #2			1,169,617
☐ #2	stress*			1,158,540
☐ #1	'stress'/exp			259,850

Psycinfo:

(((Any Field: (stress*)))) OR (((IndexTermsFilt: ("Stress"))))) AND (((Any Field: ("Nature therap*")))) OR (((Any Field: ("Nature based intervention*")))) OR (((Any Field: ("Nature based treatment*")))) OR (((Any Field: ("Outdoor recreation*")))))



30 Results for (((Any Field: (stress*)))) OR (((IndexTermsFilt: ("Stress"))))) AND (((Any Field: ("Nature therap*")))) OR (((Any Field: ("Nature based intervention*")))) OR (((Any Field: ("Nature based treatment*")))) OR (((Any Field: ("Outdoor recreation*")))))

Sociological abstract:

(MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*) AND (MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Outdoor Recreation") OR ("Nature therap") OR ("Nature based intervention") OR "Nature based treatment*" OR ("Outdoor recreation"))

☐	Set ▾	Search	Databases	Results	Actions
☐	S10	(MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*) AND (MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Outdoor Recreation") OR ("Nature therap*") OR ("Nature based intervention*") OR "Nature based treatment*" OR ("Outdoor recreation*"))	Sociological Abstracts	121*	Actions ▾
☐	S9	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Outdoor Recreation") OR ("Nature therap*") OR ("Nature based intervention*") OR "Nature based treatment*" OR ("Outdoor recreation*")	Sociological Abstracts	547*	Actions ▾
☐	S8	"Outdoor recreation*"	Sociological Abstracts	540*	Actions ▾
☐	S7	"Nature based treatment*"	Sociological Abstracts	0*	Actions ▾
☐	S6	"Nature based intervention*"	Sociological Abstracts	1*	Actions ▾
☐	S5	"Nature therap*"	Sociological Abstracts	6*	Actions ▾
☐	S4	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Outdoor Recreation")	Sociological Abstracts	164*	Actions ▾
☐	S3	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress") OR stress*	Sociological Abstracts	94,297*	Actions ▾
☐	S2	stress*	Sociological Abstracts	91,943*	Actions ▾
☐	S1	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress")	Sociological Abstracts	14,862*	Actions ▾

Cinahl:

[Print Search History](#)
[Retrieve Searches](#)
[Retrieve Alerts](#)
[Save Searches / Alerts](#)

☐ Select / deselect all		Search with AND	Search with OR	Delete Searches	Refresh Search Results	
Search ID#	Search Terms	Search Options	Actions			
☐ S10	 S3 AND S9	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (14)	 View Details	 Edit	
☐ S9	 S4 OR S5 OR S6 OR S7 OR S8	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (212)	 View Details	 Edit	
☐ S8	 "Nature based treatment"	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (0)	 View Details	 Edit	
☐ S7	 "Nature based intervention"	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (5)	 View Details	 Edit	
☐ S6	 "Nature therap"	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (6)	 View Details	 Edit	
☐ S5	 "outdoor recreation"	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (65)	 View Details	 Edit	
☐ S4	 (MH "Wilderness Experience")	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (138)	 View Details	 Edit	
☐ S3	 (stress*) AND (S1 OR S2)	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (113,376)	 View Details	 Edit	
☐ S2	 stress*	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (113,376)	 View Details	 Edit	
☐ S1	 (MH "Stress+")	Search modes - Boolean/Phrase	 View Results (56,999)	 View Details	 Edit	

Cochrane:



Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

Log in / Register

SearchSearch ManagerMedical Terms (MeSH)Browse

To search an exact word(s) use quotation marks, e.g. "hospital" finds hospital; hospital (no quotation marks) finds hospital and hospitals; pay finds paid, pays, paying, payed

Add to top

View fewer lines

−	+	#1	MeSH descriptor: [Stress, Psychological] explode all trees	(M)	5169	
−	+	#2	stress*.ti,ab,kw (Word variations have been searched)	(S)	37654	
−	Edit	+	#3	#1 or #2	(M)	37730
−	+	#4	"Nature therap*" (Word variations have been searched)	(S)	0	
−	+	#5	"Nature based intervention*" (Word variations have been searched)	(S)	0	
−	+	#6	"Nature based treatment*".ti,ab,kw (Word variations have been searched)	(S)	0	
−	+	#7	"Outdoor recreation*" (Word variations have been searched)	(S)	21	
−	Edit	+	#8	#4 or #5 or #6 or #7	(M)	21
−	Edit	+	#9	#3 and #8	(M)	0
−	+	#10		(M)	N/A	

Teater

Tema: Teater Søgning foretaget d. 09.05.2018	Facet 1: Stress	Facet 2: Teater
PubMed Facet 1: 868.149 hits Facet 2: 10 hits Facet 1+2: 0 hits	MeSH: [Stress, Psychological] - 114.851 hits [Stress Disorders, Traumatic] - 31.101 hits Fritekst: Stress* - 861.637 hits	MeSH: Fritekst: “Theater art*” - 10 hits
Embase Facet 1: 1.169.617 hits Facet 2: 16 hits Facet 1+2: 1 hit	Emtree: [Stress/exp] - 259.850 hits Fritekst: Stress* - 1.158.540 hits	Emtree: Fritekst: “Theater art*” - 16 hits
PsycInfo Facet 1: 286,199 hits Facet 2: 62 hits Facet 1+2: 1 hit	APA Thesaurus: [Stress] - 55.105 hits Fritekst: Stress* - 286.199 hits	APA Thesaurus: Fritekst: “Theater art*” - 62 hits
Sociological abstract Facet 1: 94,297 hits Facet 2: 2.019 hits Facet 1+2: 84 hits	Sociological Thesaurus: [Stress (explode)] - 14.862 hits Fritekst: Stress* - 91.943 hits	Sociological Thesaurus: [Theater arts (explode)]- 1,938 hits Fritekst: “Theater art*” - 1.443 hits
Cinahl	Cinahl headings:	Cinahl headings:

Facet 1: 122.255 hits Facet 2: 11 hits Facet 1+2: 1 hit	[MH "Stress+"] - 56.999 hits Fritekst: Stress* - 113.376 hits	Fritekst: "Theater art*" - 11 hits
Cochrane Facet 1: 37730 hits Facet 2: 1 hit Facet 1+2: 0 hits	MeSH: [Stress, Psychological] explode all trees- 5.169 hits Fritekst: Stress* - 37.654 hits	MeSH: Fritekst: "Theater art*" - 1 hit

PubMed:

((((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh])) AND "theater art*" Schema: all Sort by: Best Match

Add	Search "theater art*" Sort by: Best Match	10
Add	Search (((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh])) AND "theater art*" Schema: all Sort by: Best Match	0
Add	Search (((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh])) AND "theater art*" Sort by: Best Match	0
Add	Search "drama therap*" Sort by: Best Match	41
Add	Search "theater therap*" Schema: all Sort by: Best Match	0
Add	Search "theater therap*" Sort by: Best Match	0
Add	Search "Drama therap*" Sort by: Best Match	41
Add	Search ((Stress*) OR "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh]) OR "Stress, Psychological"[Mesh] Sort by: Best Match	868149
Add	Search Stress* Sort by: Best Match	861637
Add	Search "Stress Disorders, Traumatic"[Mesh] Sort by: Best Match	31101
Add	Search "Stress, Psychological"[Mesh] Sort by: Best Match	114851

Embase:

History			Save	Delete	Print view	Export	Email	Combine >	using ☒ And ☐ Or	Collapse	
#10	#2 AND #8										1
#9	#5 AND #8										292
#8	#6 OR #7										1,169,617
#7	stress*										1,158,540
#6	'stress'/exp										259,850
#5	#1 OR #2 OR #4										4,082
#4	theater										4,082
#3	#1 OR #2										29
#2	'theater art'										16
#1	'theater'/exp										13

Psycinfo:

((Any Field: ("theater art*"))) AND (((IndexTermsFilt: ("Stress")))) OR (((Any Field: (stress*))))

((Any Field: ("theater art*"))) AND (((IndexTermsFilt: ("Stress")))) OR (((Any Field: (stress*))))

1 Result

Search Databases: PsycINFO, PsycARTICLES, PsycTESTS, PsycTHERAPY



Any Field: "theater art"

62 Results

Search Databases: PsycINFO, PsycARTICLES, PsycTESTS, PsycTHERAPY



((IndexTermsFilt: ("Stress")) OR ((Any Field: (stress*))))

286199 Results

Search Databases: PsycINFO, PsycARTICLES, PsycTESTS, PsycTHERAPY



Sociological abstract:

Set ▼	Search	Databases	Results
S7	S3 AND S6	Sociological Abstracts	84°
S6	S4 OR S5	Sociological Abstracts	2,019°
S5	"theater art*"	Sociological Abstracts	1,443°
S4	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Theater Arts")	Sociological Abstracts	1,938°
S3	S1 OR S2	Sociological Abstracts	94,297*
S2	stress*	Sociological Abstracts	91,943*
S1	MAINSUBJECT.EXACT.EXPLODE("Stress")	Sociological Abstracts	14,862*

Cinahl:

S5	S3 AND S4	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (1) View Details
S4	"Theater art"	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (11) View Details
S3	S1 OR S2	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (122,255) View Details
S2	stress*	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (113,376) View Details
S1	(MH "Stress+")	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (56,999) View Details

Cochrane:

#15	MeSH descriptor: [Stress, Psychological] explode all trees		5169
#16	Stress*:ti,ab,kw (Word variations have been searched)		37654
#17	#15 or #16		37730
#18	"theater art*":ti,ab,kw (Word variations have been searched)		1
#19	#17 and #18		0

Bilag 8: Kvalitetsvurdering af artikler

Kvalitetsvurdering af:

‘A Long-Term Follow-Up of the Efficacy of Nature-Based Therapy for Adults Suffering from Stress-Related Illnesses on Levels of Healthcare Consumption and Sick-Leave Absence: A Randomized Controlled Trial’



CONSORT 2010 checklist of information to include when reporting a randomised trial*

Section/Topic	Item No	Checklist item	Reported on page No
Title and abstract	1a	Identification as a randomised trial in the title	s. 1
	1b	Structured summary of trial design, methods, results, and conclusions (for specific guidance see CONSORT for abstracts)	s. 1
Introduction			
Background and objectives	2a	Scientific background and explanation of rationale	s. 1-2
	2b	Specific objectives or hypotheses	s. 2
Methods			
Trial design	3a	Description of trial design (such as parallel, factorial) including allocation ratio	s. 3
	3b	Important changes to methods after trial commencement (such as eligibility criteria), with reasons	s. 3
Participants	4a	Eligibility criteria for participants	s. 3
	4b	Settings and locations where the data were collected	s. 3-4
Interventions	5	The interventions for each group with sufficient details to allow replication, including how and when they were <u>actually administered</u>	s. 3-4
Outcomes	6a	Completely defined pre-specified primary and secondary outcome measures, including how and when they were assessed	s. 4 Det fremgår ikke hvornår outcome er målt.
	6b	Any changes to trial outcomes after the trial commenced, with reasons	Nej
Sample size	7a	How sample size was determined	s. 3 På In- og eksklusionskriterier
	7b	When applicable, explanation of any interim analyses and stopping guidelines	Nej
Randomisation:			
Sequence generation	8a	Method used to generate the random allocation sequence	s. 2-3
	8b	Type of randomisation; details of any restriction (such as blocking and block size)	s. 3
Allocation concealment	9	Mechanism used to implement the random allocation sequence (such as sequentially numbered containers), describing any steps taken to conceal the sequence until interventions were assigned	Nej

mechanism			
Implementation	10	Who generated the random allocation sequence, who enrolled participants, and who assigned participants to interventions	Ingen info
Blinding	11a	If done, who was blinded after assignment to interventions (for example, participants, care providers, those assessing outcomes) and how	Ingen info
	11b	If relevant, description of the similarity of interventions	Ingen info
Statistical methods	12a	Statistical methods used to compare groups for primary and secondary outcomes	s. 5
	12b	Methods for additional analyses, such as subgroup analyses and adjusted analyses	s. 5
Results			
Participant flow (a diagram is strongly recommended)	13a	For each group, the numbers of participants who were randomly assigned, received intended treatment, and were analysed for the primary outcome	s. 5-6
	13b	For each group, losses and exclusions after randomisation, together with reasons	s. 5-6
Recruitment	14a	Dates defining the periods of recruitment and follow-up	Kun årstal fremgår
	14b	Why the trial ended or was stopped	Fremgår ikke udover årstal i metode
Baseline data	15	A table showing baseline demographic and clinical characteristics for each group	s. 6-7
Numbers analysed	16	For each group, number of participants (denominator) included in each analysis and whether the analysis was by original assigned groups	s. 5-6
Outcomes and estimation	17a	For each primary and secondary outcome, results for each group, and the estimated effect size and its precision (such as 95% confidence interval)	s. 5-7
	17b	For binary outcomes, presentation of both absolute and relative effect sizes is recommended	Nej, ingen binære outcome.
Ancillary analyses	18	Results of any other analyses performed, including subgroup analyses and adjusted analyses, distinguishing pre-specified from exploratory	s. 7
Harms	19	All important harms or unintended effects in each group (for specific guidance see CONSORT for harms)	Nej
Discussion			
Limitations	20	Trial limitations, addressing sources of potential bias, imprecision, and, if relevant, multiplicity of analyses	s. 8-9
Generalisability	21	Generalisability (external validity, applicability) of the trial findings	s. 8
Interpretation	22	Interpretation consistent with results, balancing benefits and harms, and considering other relevant evidence	s. 8-9
Other information			s. 4
Registration	23	Registration number and name of trial registry	
Protocol	24	Where the full trial protocol can be accessed, if available	Ingen info
Funding	25	Sources of funding and other support (such as supply of drugs), role of funders	Ingen info

CONSORT 2010 checklist

Page 2

*We strongly recommend reading this statement in conjunction with the CONSORT 2010 Explanation and Elaboration for important clarifications on all the items. If relevant, we also recommend reading CONSORT extensions for cluster randomised trials, non-inferiority and equivalence trials, non-pharmacological treatments, herbal interventions, and pragmatic trials. Additional extensions are forthcoming: for those and for up to date references relevant to this checklist, see www.consort-statement.org.

Kvalitetsvurdering af:

‘Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): a systematic review’ (Glavin & Montgomery, 2017)

Section/topic	#	Checklist item	Reported on page #
TITLE			
Title	1	Identify the report as a systematic review, meta-analysis, or both.	s. 95
ABSTRACT			
Structured summary	2	Provide a structured summary including, as applicable: background; objectives; data sources; study eligibility criteria, participants, and interventions; study appraisal and synthesis methods; results; limitations; conclusions and implications of key findings; systematic review registration number.	s. 95
INTRODUCTION			
Rationale	3	Describe the rationale for the review in the context of what is already known.	s. 95-96
Objectives	4	Provide an explicit statement of questions being addressed with reference to participants, interventions, comparisons, outcomes, and study design (PICOS).	s. 96-97
METHODS			
Protocol and registration	5	Indicate if a review protocol exists, if and where it can be accessed (e.g., Web address), and, if available, provide registration information including registration number.	Ingen info
Eligibility criteria	6	Specify study characteristics (e.g., PICOS, length of follow-up) and report characteristics (e.g., years considered, language, publication status) used as criteria for eligibility, giving rationale.	Ingen info

Information sources	7	Describe all information sources (e.g., databases with dates of coverage, contact with study authors to identify additional studies) in the search and date last searched.	s. 99
Search	8	Present full electronic search strategy for at least one database, including any limits used, such that it could be repeated.	Ingen info
Study selection	9	State the process for selecting studies (i.e., screening, eligibility, included in systematic review, and, if applicable, included in the meta-analysis).	s. 100
Data collection process	10	Describe method of data extraction from reports (e.g., piloted forms, independently, in duplicate) and any processes for obtaining and confirming data from investigators.	Ingen info
Data items	11	List and define all variables for which data were sought (e.g., PICOS, funding sources) and any assumptions and simplifications made.	Ingen info
Risk of bias in individual studies	12	Describe methods used for assessing risk of bias of individual studies (including specification of whether this was done at the study or outcome level), and how this information is to be used in any data synthesis.	Ingen info
Summary measures	13	State the principal summary measures (e.g., risk ratio, difference in means).	Ingen info
Synthesis of results	14	Describe the methods of handling data and combining results of studies, if done, including measures of consistency (e.g., I^2) for each meta-analysis.	Ingen info
Risk of bias across studies	15	Specify any assessment of risk of bias that may affect the cumulative evidence (e.g., publication bias, selective reporting within studies).	Ingen info
Additional analyses	16	Describe methods of additional analyses (e.g., sensitivity or subgroup analyses, meta-regression), if done, indicating which were pre-specified.	Ingen info
RESULTS			

Study selection	17	Give numbers of studies screened, assessed for eligibility, and included in the review, with reasons for exclusions at each stage, ideally with a flow diagram.	Prisma chart s. 100 Appendix med fravalg af artikler s.107
Study characteristics	18	For each study, present characteristics for which data were extracted (e.g., study size, PICOS, follow-up period) and provide the citations.	Ingen info
Risk of bias within studies	19	Present data on risk of bias of each study and, if available, any outcome level assessment (see item 12).	Ingen info
Results of individual studies	20	For all outcomes considered (benefits or harms), present, for each study: (a) simple summary data for each intervention group (b) effect estimates and confidence intervals, ideally with a forest plot.	Ingen info
Synthesis of results	21	Present results of each meta-analysis done, including confidence intervals and measures of consistency.	Ingen info
Risk of bias across studies	22	Present results of any assessment of risk of bias across studies (see Item 15).	Ingen info
Additional analysis	23	Give results of additional analyses, if done (e.g., sensitivity or subgroup analyses, meta-regression [see Item 16]).	Ingen info
DISCUSSION			
Summary of evidence	24	Summarize the main findings including the strength of evidence for each main outcome; consider their relevance to key groups (e.g., healthcare providers, users, and policy makers).	s. 101
Limitations	25	Discuss limitations at study and outcome level (e.g., risk of bias), and at review-level (e.g., incomplete retrieval of identified research, reporting bias).	s. 101-103 Appendix med fravalg af artikler 107
Conclusions	26	Provide a general interpretation of the results in the context of other evidence, and implications for future research.	s. 102
FUNDING			

Funding	27	Describe sources of funding for the systematic review and other support (e.g., supply of data); role of funders for the systematic review.	s. 103
---------	----	--	--------

Kvalitetsvurdering af:

'The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: A systematic review on art therapy and trauma' (Schouten et al. 2015)

Section/topic	#	Checklist item	Reported on page #
TITLE			
Title	1	Identify the report as a systematic review, meta-analysis, or both.	s. 220
ABSTRACT			
Structured summary	2	Provide a structured summary including, as applicable: background; objectives; data sources; study eligibility criteria, participants, and interventions; study appraisal and synthesis methods; results; limitations; conclusions and implications of key findings; systematic review registration number.	s. 220
INTRODUCTION			
Rationale	3	Describe the rationale for the review in the context of what is already known.	s. 220-221
Objectives	4	Provide an explicit statement of questions being addressed with reference to participants, interventions, comparisons, outcomes, and study design (PICOS).	(X) s. 220-221
METHODS			
Protocol and registration	5	Indicate if a review protocol exists, if and where it can be accessed (e.g., Web address), and, if available, provide registration information including registration number.	Ingen info
Eligibility criteria	6	Specify study characteristics (e.g., PICOS, length of follow-up) and report characteristics (e.g., years considered, language, publication status) used as criteria for eligibility, giving rationale.	s. 221

Information sources	7	Describe all information sources (e.g., databases with dates of coverage, contact with study authors to identify additional studies) in the search and date last searched.	s. 221
Search	8	Present full electronic search strategy for at least one database, including any limits used, such that it could be repeated.	s. 221
Study selection	9	State the process for selecting studies (i.e., screening, eligibility, included in systematic review, and, if applicable, included in the meta-analysis).	s.221-222
Data collection process	10	Describe method of data extraction from reports (e.g., piloted forms, independently, in duplicate) and any processes for obtaining and confirming data from investigators.	(X) s. 222
Data items	11	List and define all variables for which data were sought (e.g., PICOS, funding sources) and any assumptions and simplifications made.	Ingen info
Risk of bias in individual studies	12	Describe methods used for assessing risk of bias of individual studies (including specification of whether this was done at the study or outcome level), and how this information is to be used in any data synthesis.	s. 222-223
Summary measures	13	State the principal summary measures (e.g., risk ratio, difference in means).	s. 223-224
Synthesis of results	14	Describe the methods of handling data and combining results of studies, if done, including measures of consistency (e.g., I^2) for each meta-analysis.	s. 224
Risk of bias across studies	15	Specify any assessment of risk of bias that may affect the cumulative evidence (e.g., publication bias, selective reporting within studies).	s. 225
Additional analyses	16	Describe methods of additional analyses (e.g., sensitivity or subgroup analyses, meta-regression), if done, indicating which were pre-specified.	Ingen info
RESULTS			

Study selection	17	Give numbers of studies screened, assessed for eligibility, and included in the review, with reasons for exclusions at each stage, ideally with a flow diagram.	s. 222-223
Study characteristics	18	For each study, present characteristics for which data were extracted (e.g., study size, PICOS, follow-up period) and provide the citations.	s. 224
Risk of bias within studies	19	Present data on risk of bias of each study and, if available, any outcome level assessment (see item 12).	s. 225
Results of individual studies	20	For all outcomes considered (benefits or harms), present, for each study: (a) simple summary data for each intervention group (b) effect estimates and confidence intervals, ideally with a forest plot.	s. 224
Synthesis of results	21	Present results of each meta-analysis done, including confidence intervals and measures of consistency.	s. 223
Risk of bias across studies	22	Present results of any assessment of risk of bias across studies (see Item 15).	s. 225
Additional analysis	23	Give results of additional analyses, if done (e.g., sensitivity or subgroup analyses, meta-regression [see Item 16]).	Ingen info
DISCUSSION			
Summary of evidence	24	Summarize the main findings including the strength of evidence for each main outcome; consider their relevance to key groups (e.g., healthcare providers, users, and policy makers).	s. 225-226
Limitations	25	Discuss limitations at study and outcome level (e.g., risk of bias), and at review-level (e.g., incomplete retrieval of identified research, reporting bias).	s. 225
Conclusions	26	Provide a general interpretation of the results in the context of other evidence, and implications for future research.	s. 226
FUNDING			

Funding	27	Describe sources of funding for the systematic review and other support (e.g., supply of data); role of funders for the systematic review.	s. 226
---------	----	--	--------