

Förstudie

Kultur och hälsa för friskare seniorer och det goda livet i Sjuhärad

Kan kultur och hälsa var en del i en lösning för att säkerställa ett gott liv och jämlik hälsa för Sjuhärads invånare över 70 år?

En praktiskt förstudie som genomförts under hösten 2024, tillsammans med representanter från Herrljunga, Vårgårda, Ulricehamn och Göteborg

Boråsregionen 
Sjuhärads kommunalförbund

Med stöd från

 **VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**



**Herrljunga
kommun**

Huvudman Herrljunga kommun, Kultur och fritidschef Margareta Ehn Edvinsson,
Projektledare Anna Rådvik Sanner

Förstudien är genomförd med stöd från Boråsregionen, Sjuhärads kommunalförbund

Innehållsförteckning

<i>1. Inledning</i>	<i>5</i>
<i>Bakgrund</i>	<i>5</i>
<i>Syfte och mål</i>	<i>6</i>
<i>2. Metod och genomförande</i>	<i>6</i>
<i>3. Resultat av kartläggning</i>	<i>9</i>
<i>Kartläggning aktiviteter</i>	<i>9</i>
<i>Kartläggning av roller och samordnande funktioner</i>	<i>12</i>
<i>Kartläggning av effekter av kultur och hälsa aktiviteter</i>	<i>14</i>
<i>4. Utmaningar</i>	<i>16</i>
<i>5. Rekommendationer framåt</i>	<i>18</i>
<i>6. Referenser</i>	<i>22</i>

Sammanfattning

Representanter från Herrljunga, Vårgårda, Ulricehamn och Göteborg har under hösten 2025 deltagit i förstudien *Kultur och hälsa – Friskare seniorer i Sjuhärad*.

Förstudien utgår ifrån den demografiska utmaningen som innebär att befolkningen minskar och blir allt äldre. Fler personer över 80 år och färre personer som arbetar skapar redan idag stora utmaningar för välfärden. I EU rapporten, *Culture for health*, (2022), beskrivs *kultur och hälsa-insatser* som effektiva interventioner och som del av en framtida lösning.

Förstudien syftar till att undersöka nya lösningar och tillvägagångssätt för att säkerställa ett gott liv med god och jämlik hälsa för Sjuhärads invånare över 70 år. Studien är en praktisk nulägesbedömning baserad på intervjuer och workshops med en referensgrupp av tjänstepersoner inom kultur, hälso- och sjukvård, äldreomsorg och civilsamhälle där även målgruppen, invånare över 70 år ingår. Med hjälp av referensgruppen har förstudien kartlagt ett nuläge för befintliga *kultur- och hälsa-insatser*, andra sociala aktiviteter, utmaningar och olika målgruppers behov.

De målgrupper som anses ha störst behov av kultur- och hälsa insatser definieras i studien som de prioriterade målgrupperna: personer över 70 år som bor på särskilt boende eller eget boende med eller utan hemtjänst, som upplever ofrivillig ensamhet.

Kartläggningen visar att det finns en mängd olika slags aktiviteter på kulturhus, bibliotek, kyrkor, bygdegårdar och äldreboende men det finns flera utmaningar med att göra aktiviteterna tillgängliga för de prioriterade målgrupperna.

En betydelsefull insikt är att majoriteten av aktiviteterna arrangeras av civilsamhället. De så kallade aktiva pensionärerna inom föreningar eller studieförbund har en nyckelroll eftersom de bidrar med flest aktiviteterna för andra personer över 70 år.

Musikaktiviteter framstår som mest populära bland de prioriterade målgrupperna, men viktigast av allt är att aktiviteten är en del av återkommande träffar som leder till ett sammanhang.

Studien belyser flera utmaningar som kommunerna står inför. Utöver den höga belastningen på vård och omsorg kvarstår sviter av pandemin vilket innebär försvagat föreningsengagemang, färre volontärer och minskat aktivitetsutbud. Referensgruppen är överens om att kommunernas brist på resurser, tvärspektoriell samverkan, samordnande roller och kunskap om förebyggande aktiviteter betydelse för hälsa och livskvalitet bidrar till att begränsa tillgängligheten av *kultur- och hälsa-aktiviteter* för de prioriterade målgrupperna.

I förstudien finns en sammanställning av de effekter som *kultur- och hälsainsatser* kan medföra; såsom ökat välbefinnande samt minskad smärta och oro. Regelbundna aktiviteter har en långsiktig positiv inverkan på hälsa, livskvalitet och behov av vård.

Intervjumaterialet och det tvärspektoriella samarbetet i workshops inom ramen för förstudien visar på de medverkande kommunernas omfattande erfarenhet, kunskap och engagemang för de olika målgrupperna över 70 år. Förstudien visar även att det finns ett uttalat behov och intresse, bland samtliga kommuner, att arbeta mer strategiskt och innovativt för att utveckla och stärka förebyggande insatser inom *kultur och hälsa*.

Förstudien föreslår att genomföra ett treårigt utvecklingsprojekt med följande insatser:

- Stärk den strategiska samverkan med civilsamhället och kommunens verksamheter för att skapa fler tillgängliga aktiviteter och mötesplatser.
- Professionalisera arbetet med förebyggande kultur och hälsa aktiviteter
- Etablera ett Sjuhäradsnätverk för att möjliggöra fler *kultur- och hälsa-aktiviteter* samt öka lärandet om insatsernas effekter.
- Utforska verktyg för att mäta effekter av *kultur- och hälsainsatser*

Genom fler kontinuerliga *kultur- och hälsa-aktiviteter*, utveckling av roller och rutiner samt stärkt samordning och koordination ska projektet bidra till hållbar utveckling och organisatoriskt lärande i Sjuhärad kommuner. Processledning, samverkan och målgruppens delaktighet är centrala delar för att säkerställa långsiktiga effekter.

Det finns goda förutsättningar för ett lyckat genomförande eftersom förslaget sammanfaller både med Folkhälsomyndighetens nationella *strategi* för att motverka *ensamhet* samt med implementering av den nya socialtjänstlagen, med fokus på förebyggande arbete och behovet av innovativa och strategiska lösningar inom äldreomsorgen.

1. Inledning

Bakgrund

Demografisk utmaning och innovativa möjligheter med kultur och hälsa-insatser

Förstudien utgår från *Utvecklingsstrategi för Sjuhärad 2021–2030* och dess fokusområden: att skapa en innovativ och konkurrenskraftig delregion samt en socialt hållbar delregion. Den tar även avstamp i de prioriterade områdena kultur och samhällsbygge samt kultur och lokalt engagemang från *Kulturplan Sjuhärad 2024–2027*.

Sveriges kommuner och regioners ekonomirapport från maj 2024, beskriver hur vi befinner oss i en omfattande demografisk utmaning. Mellan år 2020 och 2030 beräknas andelen personer över 80 år öka med 49 procent medan andelen personer mellan 18-65 år endast kommer att öka med 4 procent, vilket resulterar i stora utmaningar för kompetensförsörjningen av välfärden. Redan idag har vård och omsorg utmaningar med att rekrytera personal.

Enligt Folkhälsomyndigheten (2024)¹ är *Kultur och hälsa* ett tvärsektoriellt område där konst och kultur används för sjukdomsförebyggande och läkandeprocesser. Forskning har visat att kulturupplevelser kan förebygga ohälsa genom att ge människor en känsla av sammanhang och en bättre beredskap att möta sjukdomar, psykiska trauman och sociala problem. Kultur och hälsaverksamhet innebär någon form av samverkan mellan kultursektorn och hälso- och sjukvården, äldreomsorgen, folkhälsoområdet eller andra aktörer som verkar förebyggande och hälsofrämjande.

Utgångspunkten i EU:s rapport *Culture For Health*² (december 2022) är också den demografiska utmaningen, som berör hela Europa, men belyser också andra utmaningar med växande ojämlikheter och en psykisk hälsokris som förvärrats av den långa perioden av pandemi. I Sverige och resten av EU tenderar hälso- och sjukvårdspolitiken att vara inriktad på behandling av sjukdomar och rapporten föreslår en mer ambitiös och holistisk syn på hälsa och välbefinnande genom att öka fokus på *kultur- och hälsainsatser*. Idag finns dag finns en samlad evidens, beprövade metoder och arbetssätt som visar på dess förebyggande och hälsofrämjande effekter.

*Kulturrådets Nationella översyn Kultur och hälsa, 2018*³ och *VGR:s Handlingsplan kultur och hälsa 2023*⁴, menar att den största utmaningen med att lyckas med förebyggande *kultur och hälsa-insatser* är att bygga hållbar tvärsektoriell samverkan med de olika aktörerna. Det saknas ofta ett strategiskt arbete och robust samverkan mellan kultursektor, hälso- och sjukvård och civilsamhället.

¹ *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturöversikt. Folkhälsomyndigheten, 28 februari 2024*

² *The CultureForHealth Report. Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe*

³ *Handlingsplan Kultur och hälsa Kulturutveckling.pdf (vgregion.se) 2023*

⁴ *Kulturrådets Nationella översyn Kultur och hälsa från hösten 2018*

Syfte och mål

Förstudien syftar till att undersöka om kultur- och hälsainsatser kan bidra till att möta den demografiska utmaningen och främja ett gott liv och en jämlik hälsa för Sjuhärads invånare i åldern över 70 år. Förstudiens målsättning är att undersöka de medverkande kommunernas:

- Intresse och engagemang för att utveckla konceptet *kultur och hälsa* inom kultur och fritid och äldreomsorg i Sjuhärads kommuner.
- Förutsättningar för att bygga samverkan och lärande mellan lokala och regionala aktörer från kultur, hälso- och sjukvård, äldreomsorg och civilsamhälle.
- Lokala och regionala behov, prioriterade målgrupper och ett nuläge för befintliga *kultur- och hälsainsatser*.

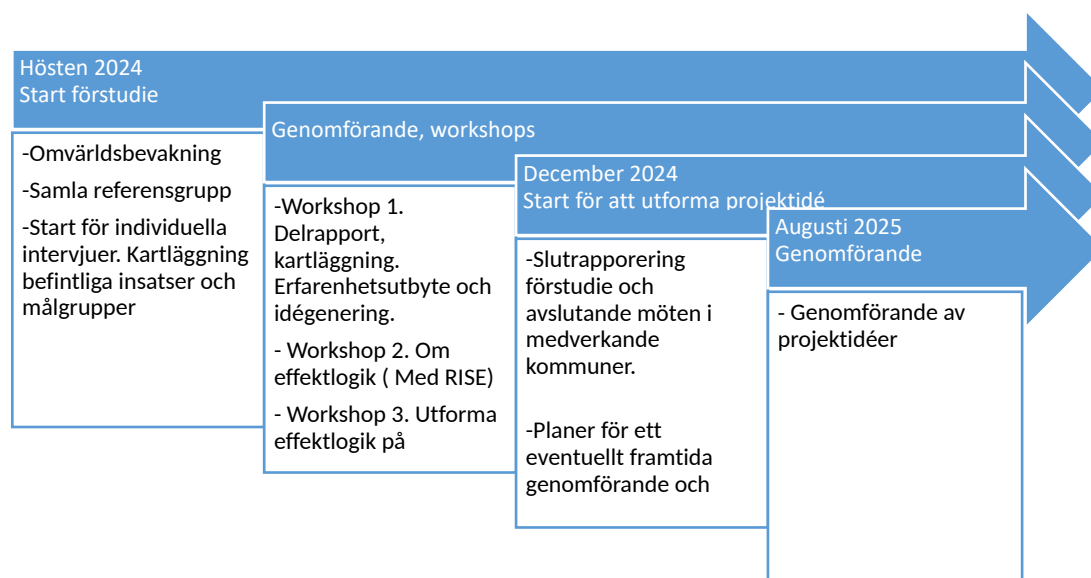
Målet med processen är att bidra till erfarenhetsutbyte och lärande mellan de medverkande kommunerna och att arbetet skall väcka engagemang och stimulera verksamheternas förmåga till omställning inför utmaningarna med en alltmer åldrande befolkning.

2. Metod och genomförande

På initiativ av kultur- och fritidschefen i Herrljunga kommun anlätades en projektledare för att ansöka om förstudiemedel hos Sjuhärads kommunalförbund. I juni 2024 beviljades förstudien Kultur och hälsa för friskare seniorer och det goda livet i Sjuhärad finansiering, och från augusti 2024 till januari 2025 har en projektledare drivit processen framåt. Medverkande kommuner är Herrljunga, Vårgårda, Göteborg och Ulricehamn.

Utifrån intervjuer och workshops har en referensgrupp, bestående av tjänstepersoner och representanter från kultur, hälso- och sjukvård, äldreomsorg och föreningsliv bidragit till en kartläggning av befintliga *kultur- och hälsainsatser*, andra förebyggande sociala aktiviteter, nuvarande samverkan inom en kommun och behov av utveckling inom äldreomsorg, kultur och fritid och civilsamhälle. Kartläggning innehåller också en sammanställning av observerade effekter av *kultur- och hälsainsatser* för olika målgrupper inom personer över 70 år.

Tidsplan och aktiviteter förstudieprocess



Tvärsektoriell referensgrupp

I början av augusti startade rekrytering till förstudiens referensgrupp; chefer och medarbetare från Kultur och fritid, och vård och omsorg inkl. hälso- och sjukvård, folkhälsa samt representanter från civilsamhälle; studieförbund och lokala föreningar inklusive representanter för personer över 70 år. Representanterna kom från; Herrljunga, Vårgårda, Ulricehamn och Göteborg. Ulricehamn deltog i individuella intervjuer men inte på workshops.

Referensgruppen rekryterades successivt, under projektets första fas ,med utgångspunkt från Boråsregionens kulturcheferns nätverk och kultursamordnarnätverk. Utifrån målsättningen att förstudie skulle leda till ett erfarenhetsutbyte blev också Kulturförvaltningen och Vård- och omsorgsförvaltningen i Göteborg inbjuden att delta.

I intervjusamtal med vård och omsorgschefer utökades urvalet till fler representanter inom äldreomsorg. Urval av representanter från civilsamhället kom från tjänstemäns lokala kontakter i kommunen. Totalt utgjordes referensgruppen av 19 deltagare.

- *Herrljunga kommun*: Tio stycken; varav en verksamhetschef och en kultursamordnare från kultur och fritid. Tre stycken enhetschefer från äldreomsorg. En verksamhetsutvecklare från ABF och tre personer från olika lokala föreningar och representanter från målgruppen 65+.
- *Vårgårda kommun*: Tre stycken; varav en med rollen som folkhälsostateg och kultursamordnare, aktivitetshandledare och verksamhetschef från vård och omsorg.
- *Göteborgs kommun*: Två stycken; varav en verksamhetsutvecklare från äldreomsorgsförvaltningen och en producent från kulturförvaltningen.
- *Ulricehamns kommun*: Två stycken; varav en kultursamordnare och en aktivitetshandledare på särskilt boende. Ulricehamn har endast deltagit på individuella intervjuer och inte på workshops.

Individuella intervjuer och frågeställningar

Totalt genomfördes 19 individuella intervjuer där varje intervju varade mellan 30 minuter och en timme. Intervjuer utgick från följande frågeställningar:

1. Vad har ni idag för aktiviteter för seniorer? Samverkar ni med någon?
2. Vad är målgruppen för de olika aktiviteterna och hur definierar ni målgrupp/målgrupper?
3. Vad tror ni aktiviteterna har bidragit till? Känner du till några effekter, har ni några verktyg för att mäta effekter eller vilka effekter har du observerat utifrån dina erfarenheter?
4. Använder ni er av eller har ni prövat någon slags Ai lösning?
5. Vad gillar ni med befintliga aktiviteterna och skulle ni vilja förbättra?
6. Om ni skulle önska fritt kring aktiviteter vad skulle ni vilja utveckla ytterligare?

Flera kommuner bidrog också till omvärldsbevakning med lokalt material såsom måldokument och projektbeskrivningar av genomförda aktiviteter inom området *kultur och hälsa*.

Workshops och effektlogik med RISE

Under förstudien deltog referensgruppen på tre olika workshops. Vid den första workshopen fick referensgruppen ta del av en sammanställning av genomförda intervjuer. Utifrån materialet arbetade deltagarna med idégenerering och tog gemensamt fram olika förslag på insatser (case) som de skulle vilja utveckla vidare.

I den andra träffen, som förberedelse inför nästa steg, introducerade representant från RISE⁵ metoden *effektlogik* som är ett verktyg som används för att planera och skapa samsyn kring en insats. Verktöget ger också stöd att planera för uppföljning och utvärdering.

Den tredje workshopen, ledd av RISE, utgick ifrån förslag på nya insatser från den första workshopen. Deltagarna delades in i två grupper och arbetade med effektlogikens olika steg. De fick i uppgift att tydliggöra vilka resurser som krävs för att genomföra specifika aktiviteter, hur dessa aktiviteter kan leda till förväntade utfall, samt hur utfallet i sin tur kan bidra till att uppnå det övergripande målet. Referensgruppen analyserade och diskuterade om sambanden var rimliga, det vill säga om de föreslagna aktiviteterna faktiskt kan förväntas leda till önskade resultat och effekter.

Prioriterade målgrupper inom äldre vuxna över 70 år.

Referensgruppen benämner målgruppen, som omfattar personer över 70 år, på olika sätt: Pensionärer, äldre, seniorer, hyresgäster, 65+, brukare och vårdtagare. Olika benämningar används för att anpassa språket utifrån kontext, syftet med kommunikationen eller för att spegla de olika aspekterna av livssituation och behov. När målgruppen tillfrågas om vilken av dessa definitioner de föredrar, varierar svaren. Några uttrycker en önskan om att inte kategoriseras inom någon av de breda grupperna och att *brukare* och *vårdtagare* uppfattas generellt som negativt. Studien har fokuserat på målgrupper som referensgruppen anser har störst behov av kultur och hälsa

⁵ RISE Research Institutes of Sweden är Sveriges forskningsinstitut och innovationspartner. Innovations- och processledare Shirin Bartholdsson från kunskapsplattform SHIC www.ri.se/shic

insatser; personer över 70 år som bor på särskilt boende eller eget boende⁶, med eller utan hemtjänst, som upplever ofrivillig ensamhet. Målgruppen som anses vara mest angelägen att engagera är de som upplever ofrivillig ensamhet.

Avgränsningar

Arbetet är en praktisk nulägesbedömning baserad på intervjuer och workshops, och inte en vetenskaplig studie. Följande avgränsningar har gjorts för att säkerställa att förstudien kan genomföras inom de givna tids- och resursramarna.

Geografisk avgränsning: Även om Göteborgs Stad medverkar i studien fokuserar analysen främst på Sjuhärads kommuner med liknande invånarantal och utmaningar.

Majoriteten av deltagarna kom från Herrljunga kommun, då fysiska workshops hölls där. Detta berodde dels på grund av logistiska utmaningar med att samordna gemensamma tider för flera kommuner och verksamhetsområden, delvis för att underlätta deltagandet för civilsamhällets inklusive representanter ifrån målgruppen personer över 70 år.

Tidsmässig avgränsning: Kartläggning, intervjuer och workshops genomfördes under perioden juni-december 2024, baserat på en projektledartjänst med 20 % av en heltid under fem månader.

Ämnesmässig avgränsning: Förstudien har främst fokuserat på att undersöka *kultur- och hälsa-insatser* för målgruppen personer över 70 år. Gränsdragningen mellan *kultur- och hälsa-insatser* och andra förebyggande aktiviteter kan i materialet ibland framstå som otydlig. Detta beror på att kultur kan tolkas brett, till exempel som matlagning och sociala träffar med kulturella inslag. En annan faktor är att flera arrangörer för kontinuerliga aktiviteter inte bara erbjuder kulturaktivitet utan en blandning av aktiviteter med olika tema. För att skapa en rättvis kartläggning av nuläget och behovet av regelbundna aktiviteter som förebyggande insats, har främst kultur och hälsa insatser beskrivits men även andra sociala aktiviteter inkluderats.

3. Resultat av kartläggning

Kartläggning aktiviteter

En bredd av kulturaktiviteter genomförs inom olika verksamheter, där musik, dans, teater, konst och litteratur spelar en central roll. Musikframträdanden, orkester- och körverksamhet samt allsång är återkommande inslag, liksom dans och teater. Konstnärliga uttryck ges utrymme genom besök på utställningar och konstaktiviteter med olika hantverksformer som t.ex. sömnad, stickning eller att göra något nytt av något gammalt.

⁶ Eget boende benämns av socialstyrelsen som ett *ordinärt boende* avses boende i vanliga flerbostadshus, egna privata hem eller motsvarande. Hit räknas även seniorboende samt trygghetsboende för personer i åldern 70 år och äldre.

Litteratur och berättande får också stort utrymme, exempelvis genom bokcirklar och författarbesök. På vissa äldreboenden erbjuds digitala kulturaktiviteter, där digitala verktyg möjliggör virtuella museibesök och kulturreSOR till olika städer och platser.

Aktiviteterna äger rum på en rad olika platser på; mötesplatser, bygdegårdar, sporthallar, kulturlokaler, studieförbundens lokaler, uppsökande i målgruppens hem, på särskilt boende och utomhus.

På särskilda boenden erbjuds aktiviteter både på avdelningarna, som är avsedda för hyresgästerna, och i samlingslokaler, där även allmänheten är välkommen att delta.

De flesta aktiviteter har ett socialt fokus och syftar till att inspirera och engagera deltagarna på olika sätt. Det görs en mängd aktiviteter där cirkelledaren och deltagarna ofta skapar innehållet tillsammans.

Aktiviteter som föreningar och civilsamhälle bidrar med är ofta veckovisa eller åtminstone återkommande med en aktivitet per månad. I Göteborg erbjuder kommunen en mängd veckovisa riktade aktiviteter för personer över 70 år, men i mindre kommuner är det mer sporadiskt. De kulturaktiviteter, föreställningar eller konserter, som en kommun erbjuder är oftast för alla (eller vissa) olika målgrupper och det är vanligare att de görs som tillfälliga nedslag än som en del av en kontinuerlig serie av kulturaktiviteter.

Exempel på kulturprojekt och koncept

I flera av de medverkande kommunerna finns goda erfarenheter av olika slags återkommande koncept och mer tillfälliga projekt.

- *Speldags*: 30-minuters konserter med professionella musiker, eller andra konstarter, på mötesplatser och äldreboenden, med över 2000 konserter per år.
- *Seniorfester och generationsöverskridande möten*: "Tillsammansfestivalen" i Göteborg och fester som arrangeras av kommunen i samverkan med pensionärsföreningar, andra föreningar och studieförbund.
- *Allsångsträffar*; regelbundna träffar för att sjunga tillsammans.
- *Filmvisningar och bibliotekssamarbeten*: är återkommande kulturella aktiviteter på äldreboenden.
- *Musikunderhållning av lokala amatörorkestrar*: Dragspelsklubb och blåsorkester får låna lokalen för repetitioner i utbyte mot regelbundna uppträdanden på särskilda boende.
- *Gudstjänster på äldreboendes öppna mötesplatser*: Tre olika samfund har veckovisa uppsökande gudstjänster och bidrar med olika sociala aktiviteter och musikuppträdanden.
- *Stickkafé* på Kulturhusets, arrangeras av den lokala konsthantverksföreningen. För de som inte kan komma levereras garn hem.
- *Matlagning och kulturutbyte*, är en vanlig återkommande studiecirkelaktivitet.
- *Kultur och aktiviteter kopplat till högtider*: Julfirande, luciatåg och påskpyssel både på öppna mötesplatser, dagverksamhet eller inne på avdelningarna på särskilt boende.
- *Dans på menyn*; på äldreboenden för att skapa dansbaserade aktiviteter.
- *Musikbesök i hemmet*: Ett treårigt projekt där en musiker arbetar uppsökande och besöker äldre i deras hem för att bryta social isolering.

Övriga aktiviteter, fysiska aktiviteter, kurser och sociala projekt

Utöver kulturaktiviteter erbjuds en rad andra aktiviteter med fokus på fysisk hälsa, utbildning och social samvaro. Inom hälsoskolor och sportaktiviteter ingår innebandy, gymnastik och andra idrotter, ofta med syfte att rekrytera fler medlemmar till befintliga föreningar. Föreningar erbjuder ofta anpassad träning såsom; sittgymnastik, styrketräning och yoga men också aktiviteter såsom boule, bowling och curling. Promenadgrupper är också en populär form av motion och socialt utbyte. För att stärka generationsöverskridande finns projektet *Ung Omsorg*, där ungdomar från högstadiet besöker äldre för att baka, måla naglar och arrangera sociala aktiviteter tillsammans med de äldre vuxna som bor på särskilt boende. Så kallade *pensionärsföreningar* arrangerar kontinuerligt föreläsningar och kurser som syftar till att främja digital delaktighet och psykisk hälsa eller annan aktuell samhällsinformation.

Arrangörsskap, koordinering och kompetens för aktiviteter med hög kvalitet

Göteborgs stads vård och äldreförvaltning har en avdelning för att utveckla förebyggande och hälsofrämjande aktiviteter och mötesplatser. För att skapa en dynamisk och mångfacetterad verksamhet med många olika kompetenser finns en uttalad strategi med att rekrytera personal med olika utbildningar; såsom socionom, folkhälso pedagog eller fritidspedagog, musik- och kulturkompetens anses också vara meriterande.

På kulturförvaltningen i Göteborgs stad finns sedan länge ett konceptet *Speldags* som ger professionella musiker och andra konstnärer möjlighet att turnera på boenden och mötesplatser. En erfaren producent med brett kontaktnät samordnar programmet, både med professionella kulturaktörer och med mötesplatser och särskilda boenden. För att genomföra professionella scenframträdanden med hög kvalitet krävs etablerade rutiner samt kunskap om arbetsplatser, lokalernas förutsättning och teknik.

Referensgruppen anser att *kvalitet* både står för att aktiviteterna genomförs enligt plan och att de skapar en meningsfull upplevelse för deltagarna. Personal på särskilda boenden betonar vikten av samordning för att planera och förbereda aktiviteterna så att de blir en bra upplevelse för hyresgästerna.

Det finns flera exempel där civilsamhällets planerade aktiviteter på särskilda boenden inte kunde genomföras. Chefer, för boenden, är eniga om att kulturaktiviteter är viktiga för hyresgästernas vardag, men att patientsäkerheten alltid måste prioriteras. Vid personal- och tidsbrist kan det bli en allt för stor utmaning att genomföra aktiviteter eftersom personalen i första hand måste tillgodose de boendes grundläggande behov såsom omsorg, måltider och medicinering.

Tillgänglighet och kommunikation, delaktighet och inflytande

För att locka fler till kulturutbudet på öppna mötesplatser och scener, är det oftast en kultursamordnare från kultur och fritid som står för samordning och sammansättning av ett månads- eller halvårsprogram. För att göra programmet mer tillgängligt och undvika att olika evenemang konkurrerar med varandra arbetar i flera fall kultursamordnare tillsammans med en programgrupp med representanter från föreningar och studieförbund som sätter ihop ett gemensamt program.

För att nå ut till så många som möjligt sprids programmet via alla parter som har varit med och vidare till kulturombud, personal och till befintliga mötesplatser. I vissa kommuner sprids det gemensamma programmet till särskilda boenden och speciella mötesplatser för personer över 65 år.

De som arbetar med äldreomsorg poängteras att målgruppens delaktighet i att önska aktiviteter och vara med och forma aktiviteter är avgörande för att det blir bra aktiviteter och att fler skall vilja delta. På särskilda boenden sammanställs ett aktivitetsprogram för både öppna mötesplatser och avdelningar. Programmet, för de öppna mötesplatserna, riktar sig även till äldre vuxna med hemtjänst, men deltagandet från äldre vuxna utanför boendet är generellt lågt.

Budgetbegränsningar både för kultur och fritid och äldreboenden påverkar givetvis vilka slags aktiviteter och hur många aktiviteter som kan genomföras. Kreativa samarbeten, som att låna ut en lokal till en orkester eller yogalärare i utbyte med en aktivitet, är idéer som nämns för att lösa resursbrister. Samverkan och samordning nämns ofta som en strategi till att hitta nya sätt att lösa utmaningar med knappa resurser.

Sammanfattningsvis, insikter kultur- och hälsa aktiviteter

Det finns idag en hel del olika slags kultur och hälsa aktiviteter på olika mötesplatser som kulturhus, bibliotek, kyrkor, bygdegårdar och på särskilda boenden.

Majoriteten av aktiviteterna arrangeras av civilsamhället. De så kallade aktiva pensionärerna inom föreningar eller studieförbund har en nyckelroll eftersom de bidrar med de flesta aktiviteterna för andra personer över 70 år.

Musikaktiviteter framstår som mest populära bland de prioriterade målgrupperna, men de flesta i studien poängterar vikten av social gemenskap och **återkommande träffar som leder till ett sammanhang.**

Vissa kulturaktiviteter kräver specifika färdigheter och erfarenheter inom arrangörsskap och teknik men också god planering och samordning med personal på boenden och mötesplatser.

Det finns aktiviteter, men ytterligare åtgärder krävs för att göra dem mer tillgängliga för de prioriterade målgrupperna: äldre vuxna som bor hemma (med eller utan hemtjänst) som upplever ofrivillig ensamhet eller som bor på särskilt boende.

Kartläggning av roller och samordnande funktioner

Roller med olika funktioner:

- **Aktivitetshandledare och coacher:** Finns på särskilda boenden (SÄBO) och mötesplatser, där de har till uppgift att leda och koordinera aktiviteter för hyresgästerna och andra äldre om det sker aktiviteter på öppna mötesplatser.

- *Äldrekonsulenter och äldresamordnare:* Dessa roller är centrala för den strategiska utvecklingen av hälsofrämjande insatser och har nära kontakt med äldre på öppna mötesplatser. De följer upp och utvecklar verksamheter och ansvarar för systematisk kvalitetsutveckling.
- *Volontärsamordnare:* Har en viktig funktion i att samla och koordinera volontärer och stötta dem i att skapa meningsfulla aktiviteter och evenemang. I Ulricehamn finns en mycket populär mötesplats med volontärsdrivna, främst "pigga pensionärer" som har flera aktiviteter varje dag. En volontärsamordnare har också nära kontakt och samarbete med de olika mötesplatserna och boenden i kommunen.
- *Anhörigsamordnare och anhörigstöd:* Stöttar och stärker anhöriga, till personer över 70 år, med samtal, rådgivning och sociala aktiviteter med andra i samma situation.
- *Kulturombud,* är en roll för personal i till exempel hemtjänsten som ansvarar för att informera resten av personalen om kommande kulturaktiviteter. De samordnas ofta i nätverk och får löpande information om olika kulturaktiviteter.
- *Trygghetsvärdar* finns på bostadsbolagens trygghetsboenden. Deras roll är att samordna och stötta hyresgästerna att göra aktiviteter.
- *Cirkelledare eller frivilliga eldsjälur* består oftast av *aktiva pensionärer* bidrar till en stor del av alla aktiviteter.

Nätverk för samverkan och planering

- *Rättighetsnätverk* och *äldreråd* med representanter från målgruppen personer över 65 år.
- *Äldrenätverk* med tjänstepersoner från både vård och omsorg och kultur och fritid, som planerar aktiviteter på mötesplatser och särskilt boende.
- *Nätverk med representanter för studieförbunden.* Med öronmärkta medel kan studieförbund bidra till fler kulturaktiviteter för äldre. Aktiviteterna utvärderas på årliga nätverksträffar.
- *Programgrupp* samordnar och kommunicerar kommunens kulturaktiviteter i ett gemensamt program

Goda erfarenheter av samordnande roller

Referensgruppen har erfarenhet av flera samordnande roller, men vissa har endast funnits tillfälligt genom projektfinansiering. I Göteborg finns samtliga dessa roller, medan Herrljunga, Vårgårda och Ulricehamn oftast har en till två.

Den vanligaste rollen är aktivitetshandledare, anställd inom vård och omsorg och verksam på särskilda boenden. När resurser saknas hamnar ansvaret ofta på enhetschefen.

Förutsättningarna för verksamhetsutveckling skiljer sig stort mellan kommunerna. Göteborgs stad arbetar strategiskt och proaktivt med kultur och hälsa och andra förebyggande insatser. De har kommit långt med samverkan med civilsamhälle, uppbyggda strukturer och verksamhetsutveckling. Göteborg har en hel avdelning med cirka 70 anställda för förebyggande aktiviteter, medan mindre kommuner oftast har en eller två samordnande roller. Sett till befolkningsstorlek motsvarar en samordnande roll i Herrljunga hela 63 roller i Göteborg.

Sammanfattningsvis och insikter kring samordnande roller

De flesta i referensgruppen betonar vikten av samordnande roller för att lyckas med bra och tillgängliga aktiviteter.

En samordnare bygger långsiktiga relationer och erfarenheter av att möjliggöra bra aktiviteter och trygga mötesplatser. Att kunna känna sig både "förväntad och väntad" är en viktig del av att skapa engagemang, trygghet och mening för personer över 70 år.

Samordnande funktionerna fungerar som en länk mellan kommunen och civilsamhället. Många i referensgruppen vittnar om att det är sårbart när en person i en sådan roll slutar. Att återupprätta samverkan tar tid och när en samordnande roll slutar resulterar det i färre aktiviteter för äldre på särskilda boenden.

I mindre kommuner är förutsättningarna för verksamhetsutveckling begränsade, eftersom samordnande roller är så få saknas kollegor med liknande arbetsuppgifter.

Kartläggning av effekter av kultur och hälsa aktiviteter och andra sociala aktiviteter.

Inledningsvis lyftes forskning och rapporter som belyser hur konst och kultur kan främja hälsa; flera studier visar att kulturupplevelser kan förebygga ohälsa genom att stärka känslan av sammanhang och öka individens motståndskraft mot sjukdom, psykiska trauman och sociala problem.

I förstudiens individuella intervjuer fick alla i referensgruppen frågan om *vilka effekter som kultur och hälsa hade hade bidragit till och om de mätte effekterna på något sätt idag.*

Samtliga i gruppen kunde bidra med olika slags erfarenheter av vad kultur och hälsa aktiviteter och andra sociala aktiviteter bidrar till, framför allt för de prioriterade målgrupperna det vill säga personer över 70 år, både de som bor på särskilt boende och de som bor i eget boende, med eller utan hemtjänst, och som upplever ofrivillig ensamhet. Här följer en sammanfattning av de effekter som referensgruppen har observerat:

Förbättrad livskvalitet; ökat välbefinnande både fysiskt och psykiskt

Kulturaktiviteter har en tydlig positiv inverkan på prioriterade målgrupper, som visar glädje, rörlighet och engagemang på ett sätt de annars inte gör. Flera vittnar om hur en person som är rullstolsburen reser sig för att dansa eller hur någon med en demenssjukdom, som oftast är tyst, börjar sjunga eller klappa händerna. De som arbetar inom vård och omsorg menar att meningsfulla aktiviteter leder till bättre sömn, ökad aptit och en allmänt gladare sinnesstämning.

Minskad risk för depression och ofrivillig ensamhet

Flera i referensgruppen vittnar om att bristen på socialt umgänge kan leda till utanförskap, vilket ökar risken för depression och andra mentala hälsoproblem. Detta kan skapa en ond cirkel av självisolering och förvärrade tillstånd som är svår att bryta.

Kontinuerligt deltagande i aktiviteter på mötesplatser bidrar till en känsla av sammanhang och meningsfullhet i vardagen. Ju oftare de deltar, desto fler positiva effekter märks. Dagliga, meningsfulla aktiviteter bidrar till att minska smärta och oro, vilket i sin tur kan minska behovet av medicinering.. Flera i referensgruppen hänvisar till begreppet KASAM, en känsla av sammanhang.

KASAM, en känsla av sammanhang

Referensgruppen lyfter KASAM som en viktig del av den psykosociala hälsan och menar att kultur- och hälsoaktiviteter samt sociala sammanhang bidrar till detta.

Begreppet, utvecklat av sociologen Aaron Antonovsky ⁷ (2025), beskriver hur individer upplever och hanterar livets utmaningar genom tre komponenter: *begriplighet*, förståelse för det som sker, *hanterbarhet*, tillgång till resurser för att möta krav, och *meningsfullhet*, att det man gör har ett syfte. När dessa faktorer samverkar stärks individens förmåga att hantera stress och bidrar till ökat välmående.

Konst och kultur fördjupar relationer

Konst och kultur väcker känslor – både glädje och sorg. Några i referensgruppen lyfter att personal på särskilt boende anser att det kan bli problematiskt och oroar sig för deltagare som blir berörda eller ledsna av en kulturupplevelse. Samtidigt bidrar en delad kulturupplevelse till en chans att lära känna varandra på nya sätt och fördjupa relationer.

Stöd för anhöriga

Anhöriga avlastas när det finns fler möjligheter till meningsfulla aktiviteter och sammanhang, Gemensamma aktiviteter på särskilt boende kan också bidra till att skapa bättre förutsättningar för positiva möten mellan äldre personer över 70 år och deras anhöriga.

Ekonomiska fördelar, fördröjt behov av äldreomsorg

Förebyggande arbete och aktiviteter som håller äldre aktiva och friska kan fördröja behovet av hemtjänst eller särskilt boende, vilket ger både ekonomisk och praktisk avlastning för samhället och anhöriga. Detta gäller särskilt för äldre som bor kvar i sina egna hem eller på särskilt boenden, där insatser kan bidra till att de lever självständigt längre.

Sammanfattningsvis insikter kring effekter

⁷ Antonovsky, Aaron (2005) *Hälsans mysterium Stockholm: Natur och Kultur*

Med fler förebyggande insatser förblir personer över 70 år friska och självständiga längre, behovet av hemtjänst och äldreboende skjuts upp vilket också leder till att samhällets kostnader för hälso-sjukvård och vård och omsorg minskar.

Mindre belastning på personal inom hälso-sjukvård och vård och omsorg och minskade kostnader för mediciner.

Anhöriga avlastas vilket i sin tur leder till minskad risk för ohälsa även hos anhöriga.

Referensgruppen är intresserade av att mäta effekterna av kultur- och hälsoinsatser, både för att arbeta mer systematiskt och för att sprida kunskap om deras betydelse. Genom att lyfta kulturens roll inom hälso- och sjukvård samt vård och omsorg kan medarbetare i kommunen, civilsamhället och politiker få en djupare förståelse för värdet av förebyggande insatser.

4. Utmaningar

För att tillgodose prioriterade målgruppers behov av meningsfulla kultur och hälsa aktiviteter och andra sociala aktiviteter har referensgruppen bidragit till att identifiera flera utmaningar. Här följer en sammanfattning:

Social isolering och färre aktiviteter på grund av pandemin

Den långa pandemin har gjort mycket skada för prioriterade målgrupper eftersom de under en lång tid blev helt isolerade i sina hem eller på särskilt boende. Många personer över 70 år, särskilt de som bor ensamma hemma, nås inte av aktiviteter och känner sig isolerade.

Det är färre aktiviteter idag än innan pandemin eftersom att samarbeten med särskilda boenden avbröts under flera år och behöver tid för att återuppbyggas. Dessutom har föreningslivet ännu inte helt återhämtat sig, det är färre som engagerar sig i föreningar vilket också bidrar till färre aktiviteter.

Stuprör och bristande samverkan inom kommunal verksamhet

Det finns utmaningar med kommunikation och samverkan mellan olika verksamheter inom en kommun. "Vi lever i olika världar... kommunikationen når inte fram!" Samverkan verkar hindras på grund av verksamheternas olika uppdrag, kunskap och förutsättningar för att arbeta utanför sitt verksamhetsområde.

Interna stuprör inom förvaltningen begränsar samarbeten, trots potentialen att arbeta mer över gränserna mellan kultur och fritid och äldreomsorg. Även om det finns tvärssektoriella grupper idag så

saknas ett gemensamt riktat uppdrag eller handlingsplaner för att arbeta tillsammans med *kultur- och hälsainsatser* för personer över 70 år.

Svårt att engagera äldre personer som är ofrivilligt ensamma

Många upplever att det är svårt att nå ut till målgruppen. De flesta i referensgruppen upplever en frustration i att de ofrivilligt ensamma, de som behöver aktiviteter mest, är så svåra att engagera. Det är många som inte känner till att det finns aktiviteter och det digitala utanförskapet bland äldre förvärrar problemet.

Hemtjänsten har utmaningar med rutiner för att informera de äldre vuxna (brukarna) om att det finns aktiviteter. Det verkar bero på tidsbrist och en blandning av språkförbistringar eller att det saknas kunskap och insikter om vilka goda effekter aktiviteterna bidrar till.

Kommunerna saknar gemensamma strategier för kommunikation och rekrytering av prioriterade målgrupper.

Brist på resurser, anpassade lokaler och geografiska utmaningar

Flera kommuner har en mycket ansträngd budget för vård och omsorg. Flera har sparmål och krav på en budget i balans.

I större kommuner finns ett stort behov av fler och bättre anpassade lokaler för aktiviteter.

Kommunen har i flera fall lokaler men de används inte optimalt. I Sjuhärad kommuner bidrar långa avstånd och utspridd befolkning till ytterligare utmaningar med att tillgängliggöra aktiviteter.

Brist på kollektivtrafik och långa resvägar försvårar tillgången till mötesplatser och social gemenskap.

Bemanningsutmaningar försvårar utvecklingsarbete

Omsättning av personal- och chefer försvårar arbetet och gör det utmanande att bygga långsiktiga strukturer, upprätthålla samverkan och arbeta systematiskt med utvecklingsarbete.

På grund av bemanningssituationen inom äldreomsorg och kravet på att prioritera patientsäkerheten har personal begränsat med tid för att genomföra aktiviteter eller följa med äldre vuxna till mötesplatser och andra insatser.

Relationellt arbete och verksamhetsutveckling för kultur- och hälsainsatser med kvalitet

Att skapa en mötesplats där alla känner sig delaktiga, trygga och förväntade kräver verksamhetsutveckling och kunskap. Att skapa förutsättningar för delaktighet och inflytande och metoder för att samskapa med de olika målgrupperna eller stödja grupper, som redan känner sig hemma på mötesplatsen, att välkomna nya deltagare, är några av de utmaningar som nämns.

Det finns ett uttalat behov av hållbara strukturer och verksamhetsutveckling för att skapa kvalitet i förebyggande kultur och hälsa aktiviteter.

5. Sammanfattning och rekommendationer framåt

Sammanfattning av resultat och insikter

Förstudien syftar till att undersöka om kultur- och hälsainsatser kan bidra till att möta den demografiska utmaningen och främja ett gott liv och en jämlik hälsa för Sjuhärads invånare i åldern över 70 år. Förstudiens målsättning är att undersöka de medverkande kommunernas nuläge för befintliga *kultur- och hälsainsatser* och intresse för att utveckla konceptet *kultur och hälsa* inom kultur och fritid och äldreomsorg i Sjuhärads kommuner. Målet med processen är att bidra till erfarenhetsutbyte och lärande mellan de medverkande kommunerna och att arbetet skall väcka engagemang.

En referensgruppen har bidragit till en omfattande kartläggning av olika slags aktiviteter och förslag på förbättringar och utvecklingsinsatser. De har visat på ett stort engagemang och deras olika erfarenheter och perspektiv har bidragit till flera idéer till framtida insatser.

Referensgruppen har också bidragit till att samla en intressant bild av vad *kultur- och hälsainsatser* kan leda till; såsom ökat välbefinnande, både för de äldre och deras anhöriga. Kontinuerliga aktiviteter för personer över 70 år förväntas leda till förbättrad livskvalitet, långtgående effekter på hälsa och minskat behov av vård.

Det finns idag kultur- och hälsa- aktiviteter och andra sociala aktiviteter i samtliga kommuner. Viktiga insikter är att det är civilsamhället, främst personer över 70 år, som spelar en avgörande roll i att skapa aktiviteter och meningsfulla sammanhang för prioriterade målgrupper; personer över 70 år, både de som bor på särskilt boende och de som bor i eget boende, med eller utan hemtjänst, och som upplever ofrivillig ensamhet.

Förstudien visar på att det finns flera utmaningar med att tillgängliggöra aktiviteter för de prioriterade målgrupperna. För att nyttja kommunens befintliga resurser krävs samverkan mellan sektorer som vård, kultur, fritid och civilsamhälle och fler personal med samordnade roller främst inom äldreomsorg.

Det finns idag ett intresse av att öka antalet *kultur- och hälsainsatser* inom äldreomsorgen och att mäta dess effekter, både för att arbeta mer systematiskt och för att sprida kunskap om aktiviteternas betydelse.

En gemensam *Sjuhärads kraftsamling* för fler *kultur- och hälsainsatser* och sociala aktiviteter förväntas öka livskvalitet för prioriterade grupper och samtidigt förebygga risken för ofrivillig ensamhet bland nyblivna pensionärer.

Förstudien föreslår följande åtgärder

För att möta de utmaningar som kommunerna står inför föreslår förstudien ett treårigt utvecklingsprojekt med extern finansiering med fokus på att genomföra följande insatser:

1. Bygg strategisk samverkan med civilsamhället och kommunens verksamheter för att skapa fler tillgängliga aktiviteter och mötesplatser.

- Ta vara på civilsamhällets som en värdeskapande och unik resurser
- Utveckla riktade *kultur- och hälsainsatser* tillsammans med prioriterade målgrupper och de som just blivit pensionärer som önskar ett meningsfullt sammanhang.

2. Professionalisera arbetet med förebyggande kultur och hälsa aktiviteter

- Koppla utvecklingsarbetet till den nya socialtjänstlagen
- Utveckla kultur- och hälsoaktiviteter och mötesplatser med stärkt känsla av sammanhang (KASAM) tillsammans med civilsamhället
- Pröva nya roller och arbetssätt för olika samordningsfunktioner
- Bygg kunskap, hållbar organisation, arbetssätt och förhållningssätt för engagerande, välkomnande och relevanta aktiviteter och mötesplatser
- Systematisera arbetet med att undersöka effekter av insatser

3. Skapa Sjuhäradsnätverk både för att möjliggöra fler kultur och hälsa aktiviteter och för att stärka kommunernas organisatoriska lärande

- Sjuhäradproducent samordnar och bokar in *kultur- och hälsaktiviteter* på mötesplatser
- Kontinuerliga erfarenhetsutbyten och verksamhetsutveckling för samordnande roller i Sjuhärad
- Samordna konferenser för erfarenhetsutbyten och inspiration för medarbetare från kultur och fritid, hälso- sjukvård och vård och omsorg samt politiker och andra intressenter.

4. Utforska verktyg för att mäta effekter av *kultur- och hälsainsatser*

- Pröva olika tillvägagångssätt för att undersöka och utvärdera effekter av kultur och hälsainsatser

Genom fler kontinuerliga kultur- och hälsaaktiviteter, utveckling av roller och rutiner samt stärkt samverkan ska projektet bidra till hållbar utveckling och organisatoriskt lärande i Sjuhärads kommuner. Projekt- och processledning, samverkan, målgruppens delaktighet och nätverk för lärande och utveckling är centrala delar för att säkerställa långsiktiga effekter.

Boråsregionens utvecklingsstrategi för Sjuhärad, med fokus på att skapa en innovativ, konkurrenskraftig och socialt hållbar delregion, samt Kulturplan Sjuhärads prioriterade områden som kultur och samhällsbygge, samt kultur och lokalt engagemang, utgör viktiga utgångspunkter för det framtida utvecklingsarbetet.

Det finns goda förutsättningar för ett lyckat genomförande, då förslaget ligger i linje med Folkhälsomyndighetens strategi mot ensamhet och för gemenskap samt den nya socialtjänstlagens fokus på förebyggande arbete.

Slutligen, ett stort tack!

Till alla medverkande från Vårgårda, Herrljunga, Göteborg och Ulricehamn för att ni tog er tid och bidrog med era erfarenheter och klokskap.

Till Sjuhärads kommunalförbund och Västra Götalandsregionen, för att ni möjliggjorde förstudien genom er finansiering.

Till Herrljunga kommun och kultur och fritidschef Margareta Ehn Edvinsson, för ditt initiativ och engagemang i att söka nya lösningar för hur vi tillsammans kan motverka ofrivillig ensamhet!

Anna Rådvik Sanner

Projektledare för Förstudien, Kultur och Hälsa för friskare seniorer och det goda livet i Sjuhärad. anna@rproduction.se

Boråsregionen 
Sjuhärads kommunalförbund

Med stöd från

 **VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**



**Herrljunga
kommun**

Referenser:

The CultureForHealth Report. Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe

https://www.cultureforhealth.eu/app/uploads/2023/02/Final_C4H_FullReport_small.pdf

Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturöversikt Folkhälsomyndigheten. (2024) (Artikelnummer 24010). Publicerad 28 februari 2024.

Ekonomirapporten, maj 2024 - Om kommunernas och regionernas ekonomi. Sveriges kommuner och regioner.

<https://skr.se/download/18.7c27247518f3e69c26da12b5/1715929987523/Ekonomirapporten-maj-2024.pdf>

Handlingsplan Kultur och hälsa Kulturutveckling.pdf (vgregion.se) 2023 Västra Götalandsregionen, förvaltningen för kulturutveckling.

Kulturrådets Nationella översyn Kultur och hälsa från hösten 2018

<https://mb.cision.com/Main/16157/2619740/910342.pdf>

Creative Ageing Cultural Engagement Instead of Social Isolation 2019-2022

Kulturförvaltningen i Göteborgs stad, 2022-12-19, Dnr 0873/19

Göteborgs Stads plan för kulturprogrammet 2023–2026

[https://www4.goteborg.se/prod/Stadsledningskontoret/LIS/Verksamhetshandbok/Forfattn.nsf/F9603D96D35F51FEC1257C31002B0BB0/\\$File/C12574360024D6C7WEBVCBS38F.pdf?OpenElement](https://www4.goteborg.se/prod/Stadsledningskontoret/LIS/Verksamhetshandbok/Forfattn.nsf/F9603D96D35F51FEC1257C31002B0BB0/$File/C12574360024D6C7WEBVCBS38F.pdf?OpenElement)

Hälsans mysterium av Aaron Antonovsky,(2005) Stockholm: Natur och Kultur

Folkhälsomyndighetens strategi mot ensamhet, Februari 2024,

[Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – En nationell strategi mot ensamhet](#)

Utvecklingsstrategi för Sjuhärad 2021–2030

[Utvecklingsstrategi för Sjuhärad 2021 – 2030 - Boråsregionen](#)

Kulturplan Sjuhärad 2024–2027

[Kulturplan Sjuhärad - Boråsregionen](#)

RISE Research Institutes of Sweden är Sveriges forskningsinstitut och innovationspartner.

Innovations- och processledare Shirin Bartholdsson från kunskapsplattform SHIC www.ri.se/shic var med och stöttade oss med workshops i effektlogik.