

Kultur

på recept



Silkeborg Kommune

Kultur på recept er for dig, der er sygemeldt med stress, angst eller depression.

Kultur på recept er et 10 ugers forløb, hvor du mødes 3 gange om ugen med andre i samme situation og får en kulturindsprøjtning på byens kulturinstitutioner.

Målet er at styrke din mentale sundhed ved at fokusere på kultur - ikke sygdom

Hvordan foregår det?

Som deltager i Kultur på recept bliver du en del af en fast gruppe på 12 personer, der sammen skal opleve forskellige kulturaktiviteter i Silkeborg. Gennem 10 uger mødes gruppen 3 gange ugentligt i et par timer ad gangen. Aktiviteterne kan bl.a. bestå i:

- omvisning i en aktuel kunstudstilling på Silkeborg Bad
- guidet fælleslæsning på Silkeborg Bibliotek
- kulturhistorisk byvandring ved Museum Silkeborg
- malerværksted på Museum Jorn

Kulturguiderne på de forskellige kulturinstitutioner står for aktiviteterne.

Der vil blive mulighed for at reflektere over de indtryk og oplevelser, man er en del af, men man bestemmer selv i hvilket omfang, man byder ind med sine tanker og historie.

Den eneste forudsætning for at deltage i Kultur på recept er, at du har motivationen til at møde op og kan være sammen med andre mennesker. Det er muligt at være delvist raskmeldt på dit arbejde, i virksomhedspraktik eller følge en behandling samtidig med, at du får Kultur på recept.

Hvad får jeg ud af at deltage?

I Sverige har man tilbudt Kultur på recept i en del år, og her viser resultaterne, at deltagerne får en pause fra sin sygdom ved at fokusere på de kulturelle input. Derigennem kan man få et større mentalt overskud. Samtidig kan fællesskabet i gruppen medvirke til, at du oplever, du ikke er alene med din stress, angst eller depression. Relationerne til ligesindede kan give fornyet mod og lyst til at være sammen med andre.

Hvordan får jeg Kultur på recept?

Hvis du er interesseret i at få Kultur på recept, skal du kontakte din sagsbehandler, som vil undersøge, om det er muligt for dig at deltage. Herefter indkaldes du til en samtale hos en sundhedskoordinator, og sammen vurderer I, om du har motivationen og ressourcerne. Når du er tilmeldt, vil du modtage et brev med de praktiske informationer om forløbets indhold samt mødesteder og -tidspunkter.



Hvis du har spørgsmål til
Kultur på recept, skal du
kontakte:

Projektleder
Line Sørensen
Telefon 21 64 42 30
Mail: liso@silkeborg.dk



Silkeborg
K o m m u n e