

Forskningsrapport, 2024

Kreativitet

- en bæredygtig vej til stresshåndtering og mental trivsel

En samling af den forskning, empiri og undersøgelser som forløbet “*Kreativitet - en bæredygtig vej til stresshåndtering og mental trivsel*” bygger sit fundament på.



Resumé

I denne rapport præsenteres evidensbaseret forskning, der understøtter effektiviteten af kreative aktiviteter som en metode til stressreduktion. Rapporten viser, hvordan deltagelse i kreative processer i høj grad kan bidrage til at mindske stressniveauer og forbedre mental sundhed.

Rapporten gennemgår en række videnskabelige studier og artikler, der dokumenterer, hvordan kreativitet både kan reducere angst og depression, og på samme tid forbedre kognitiv fleksibilitet og personlig trivsel. Specielt fremhæver forskningen kreativitet som en effektiv metode til at udtrykke følelser og mindske stress.

Rapporten præsenterer endvidere data, der understreger den økonomiske byrde af stress og påpeger, at investering i kreative metoder er en omkostningseffektiv og bæredygtig strategi til at forbedre mental sundhed og reducere stress.

Samlet set konkluderer rapporten, at kreativitet er et værdifuldt redskab i både personlig og professionel sammenhæng for at fremme trivsel og håndtere stress.

Indhold

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Forskning, undersøgelser og empiri | 3 |
| "Exploring the Impact of Creative Activities on Employee Performance" - Journal of Occupational and Organizational Psychology | 4 |
| Kunstterapiens effekt på stressreduktion og mental sundhed | 6 |
| “Er du faldet for myten om, at du ikke kan tegne? Gør det alligevel - og høst fordelene. - Det kan gøre dig gladere, mere produktiv og bedre på jobbet.” | 8 |
| “Efficacy of art therapy in enhancing mental health of clinical nurses: a meta-analysis” | 11 |
| “Master My Demons”: art therapy montage paintings by active-duty military service members with traumatic brain injury and post-traumatic stress | 13 |
| Neural Correlates of Viewing Paintings: Evidence from a Quantitative Meta-Analysis of Functional Magnetic Resonance Imaging Studies | 16 |
| Stress koster 55 mia. kr. om året | 18 |
| Kreativitetens effekt på stressreduktion | 19 |
| Kildehenvisninger | 23 |

Forskning, undersøgelser og empiri

På de følgende sider kan du orientere dig i nøje formulerede referater, som forklarer relevant forskning, undersøgelser og empiri for projektet.

"Exploring the Impact of Creative Activities on Employee Performance" - Journal of Occupational and Organizational Psychology

Artiklen fra *Journal of Occupational and Organizational Psychology* (2023) undersøger, hvordan medarbejderes engagement i kreative aktiviteter uden for arbejdet påvirker deres præstation på arbejdspladsen. Forskningen viser, at deltagelse i kreative aktiviteter som kunst, musik og skrivning forbedrer kognitiv fleksibilitet, reducerer stress og øger den generelle trivsel. Disse fordele fører til øget motivation, bedre problemløsningsevner og højere produktivitet på arbejdet.

Kreative aktiviteter fungerer som en mental genopladning, der gør det muligt for medarbejderne at håndtere komplekse opgaver med større innovation og modstandsdygtighed. Reduktionen af udbændthed og stress hjælper medarbejderne med at opretholde en sund balance mellem arbejde og privatliv, hvilket yderligere bidrager til deres effektivitet på arbejdspladsen.

Artiklen understreger også, at kreative aktiviteter fremmer en følelse af mening og tilfredshed både i det personlige og professionelle liv. Denne øgede følelse af opfyldelse skaber en positiv feedback-loop, hvor medarbejdere, der finder glæde og formål i deres kreative hobbyer, er mere engagerede og proaktive på arbejdet. De bidrager mere til et samarbejdende og innovativt arbejdsmiljø, hvilket forbedrer det samlede organisatoriske klima.

Artiklen anbefaler, at arbejdsgivere understøtter medarbejdernes deltagelse i kreative aktiviteter. Dette kan opnås gennem fleksible arbejdstider, opmuntring til

kunstneriske og kreative initiativer og fremme af en arbejdspladskultur, der værdsætter balance mellem arbejde og privatliv. Ved at gøre dette kan arbejdsgivere ikke kun forbedre deres medarbejderes mentale sundhed og trivsel, men også øge innovation og produktivitet i hele organisationen, hvilket fører til bedre præstationer og succes. ([Akkan, A. Guzman, 2021](#))

Kunstterapiens effekt på stressreduktion og mental sundhed

Denne forskning, offentliggjort i Art Therapy Journal og tilgængelig via National Library of Medicine, undersøgte virkningerne af kunstnerisk aktivitet på stressniveauer og mental sundhed hos en bred vifte af deltagere.

Hovedresultater:

Forskerne fandt, at blot 45 minutters engagement i kunstneriske aktiviteter resulterede i en signifikant reduktion i niveauet af cortisol, et hormon, der er tæt forbundet med stress. Dette fald i cortisol blev observeret uanset deltagernes kunstneriske erfaring, hvilket indikerer, at kunstterapi kan være effektiv for alle, uanset deres baggrund eller færdigheder inden for kunst.

Studiet viste også, at kunstterapi har positive effekter på forskellige aspekter af mental sundhed. Deltagere, der engagerede sig i kunstneriske aktiviteter, oplevede en reduktion i symptomer på angst og depression. Disse fund understøtter ideen om, at kunstterapi kan fungere som en effektiv komplementær behandling for personer, der kæmper med mentale sundhedsproblemer.

Kunstterapi blev yderligere forbundet med forbedret følelsesmæssige udtryk.

Deltagerne rapporterede, at de gennem kunstneriske aktiviteter kunne udtrykke følelser og tanker, som de ellers havde svært ved at kommunikere. Dette aspekt af kunstterapi kan hjælpe med at bearbejde komplekse følelser, hvilket kan bidrage til en forbedring af det generelle psykiske velbefindende.

Ud over at reducere stress og forbedre følelsesmæssige udtryk, viste kunstterapi også en positiv effekt på deltagernes generelle livskvalitet. Deltagerne rapporterede om

øget trivsel og en følelse af tilfredshed med deres liv efter at have deltaget i kunstterapeutiske sessioner.

På baggrund af resultaterne konkluderer forskerne, at kunstterapi bør betragtes som en effektiv komplementær behandling for mental sundhed. De fysiologiske ændringer, såsom reducerede kortisolniveauer, kombineret med de psykologiske forbedringer, understøtter kunstterapiens potentiale som et redskab til at fremme mental sundhed og reducere stress.

Konklusion

Undersøgelsen viser, at kunstterapi kan have en betydelig positiv indvirkning på både psykologiske og fysiologiske aspekter af mental sundhed. Ved at reducere stresshormonet kortisol og fremme følelsesmæssig udtryk og livskvalitet kan kunstterapi tilbyde en værdifuld og tilgængelig behandlingsmulighed for mennesker, der lider af mentale sundhedsudfordringer. ([Kaimal, Ray, Muniz, 2016](#))

“Er du faldet for myten om, at du ikke kan tegne? Gør det alligevel - og høst fordelene. - Det kan gøre dig gladere, mere produktiv og bedre på jobbet.”

- af Darren C. Fisher, Lektor i animation ved Swinburne University of Technology i Australien.

Artiklen “Er du faldet for myten om, at du ikke kan tegne? Gør det alligevel - og høst fordelene” fra Videnskab.dk af Darren C. Fisher, lektor i animation ved Swinburne University of Technology i Australien, belyser hvordan tegning, langt fra blot at være en kunstnerisk aktivitet for de få talentfulde, faktisk er et kraftfuldt værktøj for både personlig udvikling og kommunikation. Den udfordrer den udbredte opfattelse, at mange mennesker "ikke kan tegne", og argumenterer for, at denne færdighed i virkeligheden kan opnås gennem vedvarende øvelse, ligesom mange andre færdigheder. Artiklen opfordrer til at ændre vores opfattelse af tegning, så vi ser det som en proces, der kan være gavnlig for både vores mentale sundhed og professionelle udvikling, uanset om vi anser os selv som talentfulde eller ej.

Nutidens samfund har et stort fokus på produktivitet, resultater og talent, hvilket har ført til, at tegning ofte bliver set som en færdighed, der er forbeholdt de få, som allerede er dygtige. Mange mennesker opgiver at tegne, fordi de tror, de ikke er gode nok, og spørger sig selv: "Hvad er pointen med at tegne?" Artiklen argumenterer for, at denne tilgang er forkert, og at tegning bør ses som en værdifuld praksis, der kan gavne alle. Ved at afsætte tid til at tegne hver dag kan man opnå flere fordele, herunder øget glæde, forbedret produktivitet og en bedre selvforståelse.

Artiklen introducerer begrebet "automatisk tegning", hvor man tegner kruseduller uden noget bestemt mål. Denne form for tegning kan hjælpe med at etablere et mentalt flow, hvor man er fuldt engageret i øjeblikket, og hvor tanker og bekymringer træder i baggrunden. Det fremhæves, hvordan denne praksis kan bidrage til både personlig og professionel udvikling.

Forfatteren, som selv er en passioneret krusedulle-tegner, har bygget en karriere på at undervise i tegning og observeret, hvordan mange mennesker ikke indser deres potentiale som visuelle kunstnere. Dette skyldes blandt andet, at tegning som færdighed er blevet devalueret over tid. Et eksempel er et spørgeskema fra 2020, hvor 'kunstner' blev rangeret som det mindst essentielle erhverv. Men artiklen fremhæver, at der i virkeligheden er stigende efterspørgsel efter visuelle tænkere, som kan oversætte kompleks information til forståelige billeder. Store virksomheder hyrer eksempelvis tegneserieskabere til at visualisere møder i realtid.

Udover de professionelle fordele ved at kunne tegne, understreger artiklen også de mentale sundhedsfordele. Tegning kan reducere angst, hæve humøret, øge livskvaliteten og fremme kreativiteten. Kunstterapi er forbundet med en reduktion af psykisk lidelse og en forbedring af livskvaliteten, især hos personer med alvorlige sygdomme som kræft. Artiklen beskriver også, hvordan tegning kan hjælpe med at opnå en tilstand af flow, hvor arbejdet flyder ubesværet, og hvor man bliver mindre selvbevidst.

For at udvikle en vane med at tegne opfordrer artiklen til at give slip på fordomme mod både tegning og det at kopiere andres stilarter. Børn, der ofte tegner frit og uden bekymring for resultatet, kan tjene som inspiration. I Japan, hvor Manga-tegneserier er en vigtig del af kulturen, er der en højere andel af befolkningen, der tegner, fordi

de lærer at kopiere stilarter fra en tidlig alder. Denne praksis, hvor kopiering ikke ses som noget negativt, men som en nødvendig del af læringsprocessen, kan også være gavnlig for voksne, der ønsker at udvikle deres tegnefærdigheder.

Artiklen afsluttes med en opfordring til at begynde at tegne ved at bruge enkle redskaber og eksperimentere med forskellige metoder, som at tegne fra observation, hukommelse og ved at kopiere andre. Ved at gøre dette kan man opbygge et "visuelt bibliotek", som gør det muligt at skabe mere komplekse og personlige værker over tid. Artiklen opfordrer også til at prioritere selve oplevelsen af at tegne frem for at fokusere på det endelige resultat, da dette kan føre til større tilfredshed og åbne op for andre områder i livet, hvor selvbegrænsende myter kan overvindes. ([C. Fisher, 2022](#))

“Efficacy of art therapy in enhancing mental health of clinical nurses: a meta-analysis”

National Library of Medicine

Denne undersøgelse beskriver en systematisk undersøgelse af kunstterapi effektivitet på det mentale helbred hos kliniske sygeplejersker. Kunstterapi (AT) er blevet en populær terapeutisk tilgang til at støtte sygeplejerskers mentale sundhed, især i lyset af de psykiske udfordringer, som mange kliniske sygeplejersker står overfor i deres arbejde. Men tidligere undersøgelser på området har ofte været begrænset af små stikprøvestørrelser og utilstrækkelig forskningsdokumentation.

Formålet med denne undersøgelse er derfor at gennemføre en systematisk evaluering af kunstterapiens virkning på det mentale helbred blandt kliniske sygeplejersker. Ved hjælp af randomiserede kontrollerede forsøg (RCT'er) som datagrundlag, blev resultaterne analyseret ved hjælp af det statistiske program RevMan 5.3. Forskerne gennemgik flere databaser, herunder PubMed og Embase, for at finde relevante studier.

Undersøgelsen inkluderede 19 RCT'er med i alt 1338 kliniske sygeplejersker.

Meta-analysen viste, at kunstterapi havde en markant positiv effekt på flere centrale områder af sygeplejerskernes mentale helbred. Kunstterapi reducerede signifikant angstniveauerne, målt ved hjælp af Self-Rating Anxiety Scale (SAS), samt niveauerne af depression og oplevet stress, målt ved Cohen's Perceived Stress Scale (CPSS).

Derudover viste kunstterapi også at kunne reducere negative mestringsstrategier og fremme positive mestringsstrategier blandt sygeplejerskerne.

Diskussionen i abstractet fremhæver, at resultaterne understøtter kunstterapiens potentiale til at forbedre det mentale velvære blandt kliniske sygeplejersker. Ved at reducere angst, depression og stressniveauer samt ved at fremme mere positive mestringsstrategier, bidrager kunstterapi til en bedre psykisk sundhed i denne erhvervsgruppe. På baggrund af disse resultater anbefales en bredere implementering af kunstterapi som en del af det mentale sundhedsarbejde for sygeplejersker.

Erklæringen i slutningen af abstractet bekræfter, at artiklen er direkte relevant for området inden for mental sundhedspleje. Den understreger den kritiske betydning af psykologisk velvære blandt kliniske sygeplejersker og supplerer den eksisterende evidens om kunstterapiens effekter på arbejdsmæssig mental sundhed i denne gruppe.

Sammenfattende peger dette referat på, at kunstterapi har en dokumenteret positiv indvirkning på sygeplejerskers mentale helbred og kan være et vigtigt værktøj i at håndtere de psykologiske udfordringer, de står overfor i deres daglige arbejde.

[\(Zhang, Chen Li, He, Jiang, 2024\)](#)

“Master My Demons”: art therapy montage paintings by active-duty military service members with traumatic brain injury and post-traumatic stress

National Library of Medicine

Artiklen præsenterer en omfattende tematisk analyse af montage-malerier og tilknyttede kliniske journaler fra 240 aktive militærpersoner, der modtog kunstterapi som en del af deres behandling for traumatisk hjerneskade og tilhørende psykologiske helbredsproblemer, herunder posttraumatisk stress (PTSD). Denne behandling fandt sted på National Intrepid Center of Excellence, en del af Walter Reed National Military Medical Center i Bethesda, Maryland, USA.

Formålet med undersøgelsen var at udforske, hvordan kunstterapi kunne støtte disse militærpersoner i deres helbredelsesproces. Kunstterapi er en terapiform, der bruger kreativt udtryk som en måde at hjælpe patienter med at bearbejde deres oplevelser og følelser. I denne kontekst blev montage-malerier brugt som en central del af behandlingen, hvilket gav deltagerne mulighed for at udtrykke deres indre kampe og traumer på en visuel måde.

De kvalitative analyser, som blev udført i denne undersøgelse, indikerer, at gruppeterapi gennem kunst havde flere positive effekter på deltagerne. For det første blev der observeret en forbedring i interpersonelle relationer, hvilket betyder, at militærpersonerne blev bedre til at forbinde sig med andre – både med deres medsoldater i behandlingsgruppen og med deres behandlere. Dette er en vigtig del af helbredelsen, da følelser af isolation ofte forværrer psykiske lidelser som PTSD.

Derudover fremmede kunstterapi en følelse af håb og tilfredsstillelse hos deltagerne. Dette kan skyldes, at kreativ udfoldelse gav dem en følelse af kontrol og mulighed for at skabe noget meningsfuldt, selv i en situation præget af traumer og kaos. At kunne eksteriorisere deres oplevelser – det vil sige at gøre deres indre følelser og tanker tilgængelige for andre gennem kunst – hjalp dem med at begynde at konstruere en narrativ af deres traumer. Dette er en vigtig del af helbredelsen, da det giver mulighed for at bearbejde og integrere traumatiske oplevelser i ens livshistorie på en konstruktiv måde.

Montagemalerierne, der blev brugt i terapien, var særligt effektive, fordi de involverede blandede medier, hvilket gav deltagerne frihed til at udtrykke en bred vifte af symptomer og følelser. Dette kunne inkludere alt fra vrede og sorg til håb og lettelse, hvilket gjorde det muligt for deltagerne at arbejde med mange forskellige aspekter af deres psykiske tilstand.

Resultaterne fra studiet fremhæver også militærkulturens kompleksitet, hvilket understreger behovet for en bredere analytisk tilgang til at forstå, hvordan kunstterapi kan hjælpe militærpersoner. Det er ikke blot et spørgsmål om at udtrykke deres udfordringer over for behandlere, men også over for deres kammerater og familie. Kunstterapi viste sig at være en måde, hvorpå militærpersoner kunne kommunikere følelser og oplevelser, der ellers ville være svære at sætte ord på. Desuden hjalp denne terapiform med at regulere følelser både på kort sigt, under selve behandlingsforløbet, og på lang sigt, hvilket er afgørende for deres langsigtede helbredelse og trivsel.

Denne forskning bidrager til en voksende mængde evidens, der understøtter brugen af kunstterapi som en effektiv behandling for psykiske helbredsproblemer blandt

militærpersoner. Det påpeger vigtigheden af at integrere kreative terapiformer i behandlingsprogrammer for traumatiserede veteraner og aktive soldater, da det kan spille en afgørende rolle i deres rehabilitering og genopbygning af deres liv efter tjeneste. ([Berberian, S. Walker, Kaimal, 2019](#))

Neural Correlates of Viewing Paintings: Evidence from a Quantitative Meta-Analysis of Functional Magnetic Resonance Imaging Studies

National Library of Medicine

Forskningen, der er publiceret i National Library of Medicine, præsenterer en kvantitativ meta-analyse af funktionelle magnetresonans-billeddannelses (fMRI) studier, som undersøger, hvordan hjernen reagerer, når vi ser på kunstværker, især malerier. Formålet med undersøgelsen var at identificere og analysere de specifikke neurale områder i hjernen, der aktiveres, når mennesker betragter kunst, og hvordan disse områder relaterer sig til æstetisk oplevelse og emotionel reaktion.

Undersøgelsen bygger på data fra flere fMRI-studier, der har undersøgt hjerneaktivitet hos deltagere, mens de betragtede malerier. Ved at kombinere resultaterne fra disse studier har forskerne været i stand til at kortlægge de fælles hjerneområder, der aktiveres under denne aktivitet, og dermed få indsigt i, hvordan hjernen bearbejder æstetisk information.

Resultaterne af meta-analysen viser, at når vi ser på kunst, aktiveres flere nøgleområder i hjernen, herunder:

1. **Visuelle områder:** De primære og sekundære visuelle cortex-områder, som er ansvarlige for behandling af visuelle stimuli, blev konsekvent aktiveret. Dette er forventeligt, da disse områder er involveret i at analysere de visuelle elementer i et maleri, såsom farve, form og komposition.
2. **Emotionelle områder:** Områder i det limbiske system, især amygdala og ventral striatum, blev også aktiveret. Disse områder er kendt for deres rolle i

følelsesmæssig bearbejdning og belønningsrelateret adfærd, hvilket tyder på, at betragte kunst ikke blot er en visuel oplevelse, men også en følelsesmæssig en, hvor kunstværker kan udløse stærke følelsesmæssige reaktioner.

3. **Æstetiske områder:** Specifikke regioner i præfrontal cortex, herunder den orbitofrontale cortex, blev aktiveret, hvilket indikerer deres involvering i æstetisk vurdering. Disse områder er associeret med komplekse kognitive processer, der omfatter vurdering af skønhed og æstetisk værdi.
4. **Associative områder:** Områder, der normalt forbindes med højere ordens kognitiv bearbejdning, såsom mediale præfrontale cortex og temporo-parietal junction, viste også øget aktivitet. Dette peger på, at kunstoplevelser involverer refleksion og meningsdannelse, hvor hjernen forsøger at skabe sammenhæng og betydning ud fra de visuelle indtryk.

Forskningen fremhæver, at betragte kunst er en kompleks proces, der involverer både perceptuelle og emotionelle komponenter. Når man ser på kunst, engagerer hjernen sig i en bred vifte af aktiviteter, der spænder fra simpel visuel bearbejdning til dybere emotionelle og æstetiske vurderinger. Disse resultater understøtter idéen om, at kunst har en dybtgående indvirkning på hjernen, og at oplevelsen af kunst kan ændre hjernens aktivitet på en måde, der reflekterer både kognitive og emotionelle processer.

Samlet set bidrager denne forskning til en bedre forståelse af, hvordan hjernen reagerer på kunst, og understreger kunstens potentiale til at påvirke både vores følelsesmæssige tilstand og kognitive funktioner. Dette kan have vigtige implikationer for brugen af kunst i terapeutiske sammenhænge, hvor man søger at udnytte kunstens evne til at stimulere hjernen og fremme mental trivsel. ([Bolwek, Mack-Andrick, R. Lang, Dörfler, Maihöfner, 2014](#))

Stress koster 55 mia. kr. om året

AE - Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Ifølge en analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd koster arbejdsrelateret stress det danske samfund næsten 55 milliarder kroner årligt i tabt velstand (BNP). Stress reducerer det effektive arbejdsudbud svarende til 55.600 fuldtidsstillinger. Af dette tab kan 33.000 fuldtidsstillinger tilskrives, at stressede medarbejdere arbejder færre timer, hvilket koster statskassen 7,5 milliarder kroner årligt. Derudover fører sygefravær forårsaget af stress til en yderligere reduktion i arbejdsudbuddet svarende til 22.600 fuldtidsstillinger, hvilket bidrager til det samlede velstandstab.

Analysen viser også, at arbejdsudbuddet for stressede medarbejdere falder med gennemsnitligt seks timer pr. måned det første år efter, de har oplevet stress. Denne effekt varer ved i mindst fire år. Stress rammer bredt på tværs af køn, alder og sektorer.

Hvis arbejdsrelateret stress kunne reduceres med 20 procent, ville det forbedre de offentlige finanser med 1,5 milliarder kroner årligt, øge velstanden med næsten 11 milliarder kroner og hæve det effektive arbejdsudbud med over 11.100 fuldtidsstillinger. ([Lind Glavind, 2024](#))

Kreativitetens effekt på stressreduktion

Denne undersøgelse, gennemført af teamet bag Kunstsolen & Kunstnerfællesskabet Annes Atelier, undersøger, hvordan engagement i kreative aktiviteter påvirker deltagernes mentale sundhed, stressniveau og generelle trivsel. Resultaterne viser en markant positiv sammenhæng mellem kreativ udfoldelse og forbedret mental trivsel. (Egen undersøgelse, 2024)

Mental sundhed og stressreduktion

Deltagerne rapporterer en betydelig forbedring i deres mentale overskud efter at have engageret sig i kreative aktiviteter. En deltager bemærkede, at hendes mentale overskud steg fra 2 til 10 efter at have deltaget i kunstsolen. Hun udtalte: *"Det hjalp mig igennem corona og igennem sygdom i familien og ikke mindst gennem et hårdt ressourceforløb i jobcenteret."* En anden fortæller: *"Jeg startede med at male kort efter min mands bortgang, og der er overhovedet ingen tvivl om, det har hjulpet mig til at leve mit liv uden min mand."* Disse oplevelser bekræfter kreativitetens rolle som en stabiliserende og stressreducerende faktor i vanskelige tider. En anden deltager fremhævede, at det at arbejde kreativt er *"livsvigtigt"* for at undgå stress, hvilket yderligere underbygger den positive effekt af kreative processer på mental sundhed.

Selvindsigt og personlig udvikling

Samtlige deltagere rapporterede, at kreative aktiviteter har givet dem større selvindsigt. En deltager nævnte, at hun gennem kunstsolen har lært, at hendes kreative arbejde er *"godt nok,"* hvilket har bidraget til en markant stigning i hendes selvtillid. En anden deltager reflekterede over sin kreative proces og delte, at hun har indset, at *"det er okay at lave noget bæ ind imellem. Man kan jo bare male over."* Disse udsagn illustrerer, hvordan kreativ udfoldelse kan fremme personlig vækst og frigøre deltagere fra destruktiv perfektionisme.

Livskvalitet

Deltagerne vurderede generelt deres livskvalitet som værende højere efter at have deltaget i kunstsolen. Flere deltagere gav deres livskvalitet en score på 8-10 på en skala fra 1-10. En deltager forklarede, hvordan kreativiteten havde ændret hendes daglige rutiner og bragt mere glæde ind i hendes liv: *"Jeg prioriterer kreativ skabelse højt i min hverdag, og har i stigende grad indrettet mit liv efter det."* Dette fremhæver, hvordan engagement i kreative aktiviteter kan føre til varige positive forandringer i hverdagen.

Sammenfattende statistikker

- **Gennemsnitlig stigning i mentalt overskud:** Deltagerne oplevede en gennemsnitlig stigning på 4-5 point på en skala fra 1-10.

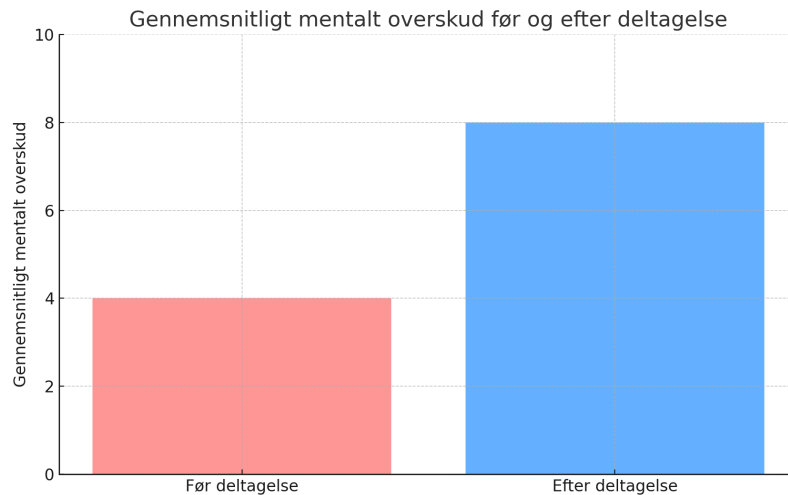
- **Gennemsnitlig vurdering af livskvalitet efter deltagelse:** Deltagerne vurderede deres livskvalitet til gennemsnitligt 8-10 på en skala fra 1-10.
- **Selvindsigt:** Alle deltagere rapporterede en stigning i selvindsigt som følge af deres engagement i kreative aktiviteter.
- **Stressreduktion:** 100% af deltagerne oplevede, at deres stressniveau blev reduceret gennem kreative aktiviteter.

Konklusion

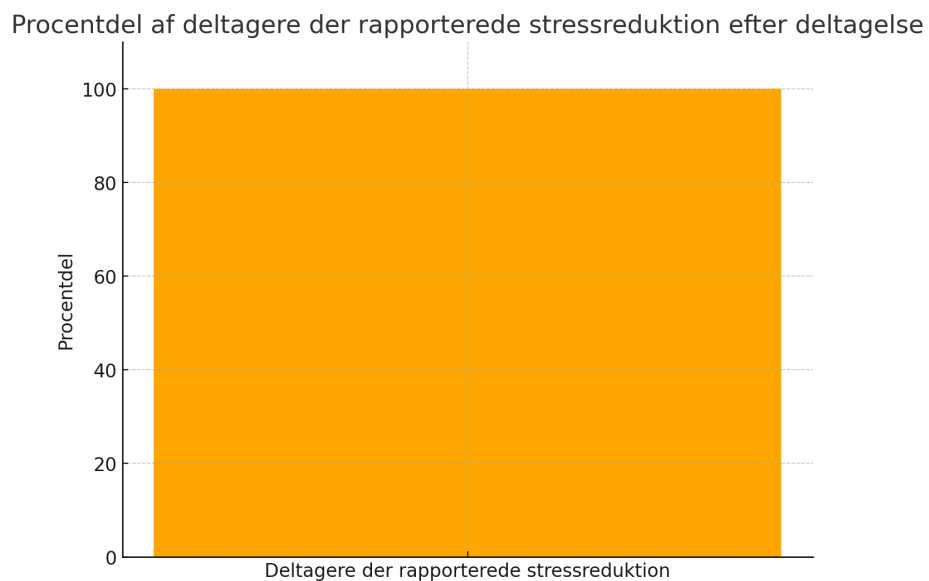
Undersøgelsen viser, at deltagelse i Kunstsolen & Kunstnerfællesskabet Annes Atelier har en betydelig positiv effekt på mental sundhed, stressreduktion og personlig udvikling. Deltagerne oplever forbedret selvindsigt, øget livskvalitet og en stærkere evne til at håndtere stress. Citatet "*det hjalp mig igennem corona og igennem sygdom i familien*" fremhæver, hvordan kreativitet kan fungere som et vitalt redskab i svære tider. Disse resultater understøtter kreativitetens betydning som en effektiv metode til at fremme mental trivsel og velvære.

Visualiseringer

- **Gennemsnitligt mentalt overskud før og efter deltagelse:** Grafen viser den gennemsnitlige forbedring i deltageres mentale overskud efter deres deltagelse i Kunstsolen.



- **Stressreduktion og selvindsigt:** En kombineret graf viser, hvordan deltageres stressniveau er faldet, og hvordan deres selvindsigt er steget som følge af deres deltagelse i Kunstsolen.



Kildehenvisninger

Anne Bolwek, Jessica Mack-Andrick, Frieder R. Lang, Arnd Dörfler, Christian Maihöfner (2014) "Neural Correlates of Viewing Paintings: Evidence from a Quantative Meta-Analysis of Functional Magnetic Resonance Imaging Studies", National Library of Medicine

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24983951/>

Darren C. Fisher (2022), "Er du faldet for myten om, at du ikke kan tegne? Gør det alligevel - og høst fordelene - Det kan gøre dig gladere, mere produktiv og bedre på jobbet", Videnskab.dk

<https://videnskab.dk/kultur-samfund/er-du-faldet-for-myten-om-at-du-ikke-kan-tegne-goer-det-alligevel-og-hoest-fordelene/>

Eren Akkan, Felipe A. Guzman (2021), "Exploring the impact of Creative Activities on Employee Performance", Journal of Occupational and Organizational Psychology

<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/joop.12373>

Girija Kaimal, Kendra Ray, Juan Muniz (2016), "Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making", Taylor & Francis Group

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5004743/>

Kristoffer Lind Glavind (2024), "Stress koster 55 mia. kr. om året", AE - Arbejderbevægelsens erhvervsråd

<https://www.ae.dk/analyse/2024-03-stress-koster-55-mia-kr-om-aaret>

Marygrace Berberian, Melissa S. Walker, Girija Kaimal (2019), “Master my Demons”:
art therapy montage paintings by active duty military service members with
traumatic brain injury and post-traumatic stress, National Library of Medicine
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30077986/>

Na Zhang, Shouxin Chen, Qing Li, Zhiqiang He, Wenhui Jiang (2024) “Efficacy of art
therapy in enhancing mental health of clinical nurses: a meta analysis”, National
Library of Medicine
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38269579/>