

## Kunst som medisin

---

SIGURD ZIEGLER

[sigurd.ziegler@tidsskriftet.no](mailto:sigurd.ziegler@tidsskriftet.no)

Sigurd Ziegler er lege, regissør og medisinsk redaktør i Tidsskriftet.

---

**WHO's rapport om kunst og helse havnet i skyggen av en pandemi. Nå er det tid for å omsette rapporten i resepter.**



Foto: Sturlason

Mot slutten av teaterstykket «Tid for glede», som spiller for fulle hus på Det Norske Teatret, skjer en forløsning: Skuespillerne kaster av seg de stive rokokkokostymene, heller bøtter med vann over gulvet og sklir jublende og i

høy fart over den glatte hovedscenen. Etterpå er alle grenser oppløst. Festen samles i en klump av kropper som diskuterer gledens forutsetninger, med blikket rettet mot oss i salen, der lyset umerkelig har gått opp. Det er et øyeblikk av rent fellesskap, og det er vanskelig å gå fra salen uten fornyet tro på menneskeheten.

Kunsten i seg selv fremmer også sosialt samhold. Det er et av mange funn som trekkes fram i WHO's rapport om kunst og helse [\(1\)](#). Den kom ut på tampen av 2019, men rakk bare så vidt å bli omtalt før kulturinstitusjonene ble nedstengt og møter mellom mennesker ble et folkehelseproblem.

Nå er to pandemiår tilbakelagt, og kulturåret 2022 har åpnet med et smell: Nyskreven norsk dramatikklarer altså å fylle landets største hovedscene, norsk film var representert ved Oscar-utdelingen med to nominasjoner, og vi har nettopp fått et nytt nasjonalmuseum, for å nevne noe. Snart åpner den første festivalsommeren på to år. Det blir eksplosivt, selv om det neppe er til å unngå at noe av gleden avsluttes med gips eller rusobservasjon på en av landets legevakter.

Men kunst og kultur har først og fremst positive virkninger på helsen. Rapporten dokumenterer dette i en sonderende oversiktsartikkel som sammenfatter litteraturen om kunst og helse. Kunnskapsoversikten er den største til dags dato om temaet, og over 3 500 ulike studier fra 2000–19 er inkludert [\(2\)](#). Forfatterne har sett på alt fra kasuistikker til randomiserte kontrollerte studier, men har lagt mest vekt på metastudier [\(1\)](#).

Funnene kan oppsummeres under to hovedoverskrifter [\(1\)](#). Den ene er sammenhenger mellom kunst og utfall relatert til forebygging og fremming av helse. Her er det mange eksempler: Lytting til musikk ser ut til å øke prososiale holdninger, sang kan bedre mor–barn-tilknytningen, og målrettede dramaaktiviteter i skolen kan kanskje gi sunnere holdninger til mat. Regelmessige besøk i museer, gallerier, teater eller opera er assosiert med lavere risiko for demens og skrøpelighet i alderdommen og til og med redusert dødelighet. Medisinstudenter som spiller et musikkinstrument ser ut til å gjøre det bedre i en test av kirurgisk teknikk, og erfaring med å vurdere kunst kan øke toleransen for tvetydighet og usikkerhet, noe det er mye av i en klinisk hverdag [\(1\)](#).

***«Regelmessige besøk i museer, gallerier, teater eller opera er assosiert med lavere risiko for demens og skrøpelighet i alderdommen»***

I rapporten ser man også på kunst som behandling [\(1\)](#). Å synge under graviditeten er for eksempel assosiert med mindre spedbarnskolikk, og musikk på fødestua kan gjøre fødselen raskere. Musikk kan korte oppholdet på nyfødttintensivavdeling, og for voksne kan avspilt musikk redusere postoperativ smerte og gi gunstigere vitalparametere hos intensivpasienter. Astmatikere kan bedre symptomer ved å spille et blåseinstrument, og å danse ser ut til å være effektivt for balansen hos pasienter med Parkinsons sykdom. Med pene bilder på veggene blir det trolig også mindre aggresjon mot personalet i akuttmottaket [\(1\)](#).

Hvordan skal vi så forholde oss til funnene? Storbritannia har hatt kunst på resept i to tiår, og ved sosiale problemer (som utgjør ca. 20–30 % av konsultasjoner der) kan allmennleger henvise via sosialarbeider til et lokalt kulturtilbud – et tiltak som kan være både helsefremmende og kostnadsbesparende (1, 3).

Slike samarbeid mellom kultur og helsesektoren er en av anbefalingene i rapporten (1). En hjemlig kandidat for et slikt finansieringssamarbeid kunne vært Sykehusklovnene, som vi nylig kunne lese er i ferd med å miste syv millioner kroner av sin grasrotstøtte fra Norsk tipping (4). Tiltaket mottar ingen fast offentlig støtte per i dag, til tross for sin popularitet. WHO's rapport kan vise til flere studier som har funnet relasjon mellom slike tiltak og mindre angst og bedre behandlingsetterlevelse hos barn (1).

Vi skal være forsiktige med å instrumentalisere kunsten i det godes tjeneste. Da er det kort vei til undergraving av kulturens egenverdi. Norske leger er heldigvis godt over gjennomsnittet opptatt av kunst og kultur i sin egen rett (5). Rapporten til WHO gir ytterligere grunn til å glede seg til sommerens kulturopplevelser, både på egne og pasientenes vegne.

Selv skal jeg investere i egen helse foran en festivalscene, i gledelig fellesskap med hundrevis av andre. Skulle jeg brette noe, så får legen lege seg selv med en god roman. Kunst gir samhold, innsikt og mening og er helsefremmende for alle.

---

## REFERENCES

1. Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network (HEN) synthesis report. København: WHO Regional Office for Europe, 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/> Lest 14.6.2022.
2. Fancourt D, Steptoe A. The role of the arts within health. <https://blogs.bmj.com/bmj/2019/11/11/the-role-of-the-arts-within-health/> Lest 14.6.2022.
3. Drinkwater C, Wildman J, Moffatt S. Social prescribing. *BMJ* 2019; 364: 11285. [PubMed][CrossRef]
4. Øverbø SL, Rivrud K. Sykehusklovnene mister støtte: – Kjempetrasig. [https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/sykehusklovnene-mister-stotte\\_-\\_kjempetrasig-1.15998035](https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/sykehusklovnene-mister-stotte_-_kjempetrasig-1.15998035) Lest 14.6.2022.
5. Nylenna M, Aasland OG. Kulturell og musikalsk aktivitet blant norske leger. *Tidsskr Nor Legeforen* 2013; 133: 1307–9. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 27. juni 2022. *Tidsskr Nor Legeforen*. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0429

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra [tidsskriftet.no](http://tidsskriftet.no) 24. juni 2026.