

# Et bedre liv med kultur



Et bedre liv med kultur har siden 2020 været Kulturmetropolens sundhedsindsats, der fokuserer på de sundheds- og trivselsmæssige fordele ved at deltage i kulturelle aktiviteter.

*"Det giver lyst til at være mere social og komme ud og være med i nogle fællesskaber"*

Deltager, Albertslund

*"Jeg kan alligevel godt, selvom jeg ikke troede jeg kunne. Det med at opbygge selvtillid og selvværd"*

Deltager, Rødovre

## Øget livsmestring hos sårbare borgere

I tre år har Et bedre liv med kultur arbejdet med projektet **Ord.Liv.Skriv!** i samarbejde med Forfatterskolen PS; skriveværksteder, der bestræbte sig på at lade sårbare borgere arbejde med egne livserfaringer gennem skrivekunst i fællesskab. Herigennem har deltagerne bl.a. opnået positive ændringer i sociale kompetencer, en større sikkerhed i at tage ordet og være i centrum for andres opmærksom, samt evner til at bearbejde egne følelser, og forbedring af mulighederne for at formidle egne udfordringer.



*"Det bedste har helt klart været at være i et fællesskab. At vi hver uge, stort set, samledes om den fælles interesse med at skrive"*

Deltager, Ishøj

*"Det har lyst op i min tilværelse"*

Deltager, Furesø

## Fokus på fællesskab

I vores **billedskoleprojekt** mødes deltagerne på tvær af alder, køn, etnicitet og livsvilkår i et inkluderende, kunstnerisk fællesskab, der på en og samme tid tilbyder et frirum fra hverdagens udfordringer, men også et fællesskab at spejle sig i. At være fælles om en kreativ aktivitet har skabt et tilhørsforhold, der rækker udover eventuelle fælles diagnoser, ensomhed eller sårbarhed og har vist, at der er rigtig meget potentiale i at udbyde kreative aktiviteter til sårbare mennesker, i arbejdet med at øge den mentale trivsel.

## Kulturmetropolen møder musikken

I efteråret 2023 har vi søsat indsatsens seneste projekt, der fokuserer på at komme ud til børn og unge i udsathed – især dem, hvis tilværelse præges af diagnoser som autisme og ADHD – og lave musikfaglig undervisning og aktiviteter, med fokus på at styrke elevernes generelle trivsel i og gennem musikken. Kernen i projektet er nye tværgående samarbejder mellem musik- og kulturskoler og specialskoler/-undervisning, samt efteruddannelse af et stort hold musikskolelærere, som skal klædes på til at møde og undervise denne (for dem) nye elevgruppe.





# Musikindsatsen

## Indledning

Musikindsatsen står bag fødekædeprojektet UrbanGrrls (nu: SUBURBANGIRLS). Det består både af et talentforløb og en række lokale aktiviteter. SURBANGIRLS har både sat en stor stjerne på den danske musikhimmel og har skabt glæde og entusiasme hos målgrupper, som ikke ellers er en del af kommunernes musiktilbud. Hvert år holder musikindsatsen desuden et tværgående seminar med ny viden og aktuelle temaer for musikaktører i kommunerne.

[Se her kort video om SUBURBANGIRLS-forløbet i 2024!](#)

*"Det er seriøst det fedeste og bedste, jeg har oplevet. Du får et team omkring dig, der oprigtig gerne vil gøre en forskel for dig som minoritet, menneske og musiker, og som hjælper dig godt på vej fremad." - deltager UrbanGrrls, 2022*



## SUBURBANGIRLS (tidl. UrbanGrrls)

SUBURBANGIRLS er et **eksklusivt** talent- og karriereprogram for kvinder og kønsminoriteter i alderen 15-25 år med fokus på rap, hiphop, rnb og beslægtede genrer. Det første forløb skød blandt andet Tessa ud på den danske musikhimmel. I 2022 vurderede deltagerne, at forløbet havde givet dem mere selvtillid, flere skills, mod på at lave mere musik og lyst til en musikkarriere, samt et stærkt netværk og fællesskab. Deltagerne i forløbet kommer med forskellige sociale, etniske og musikalske baggrunde.

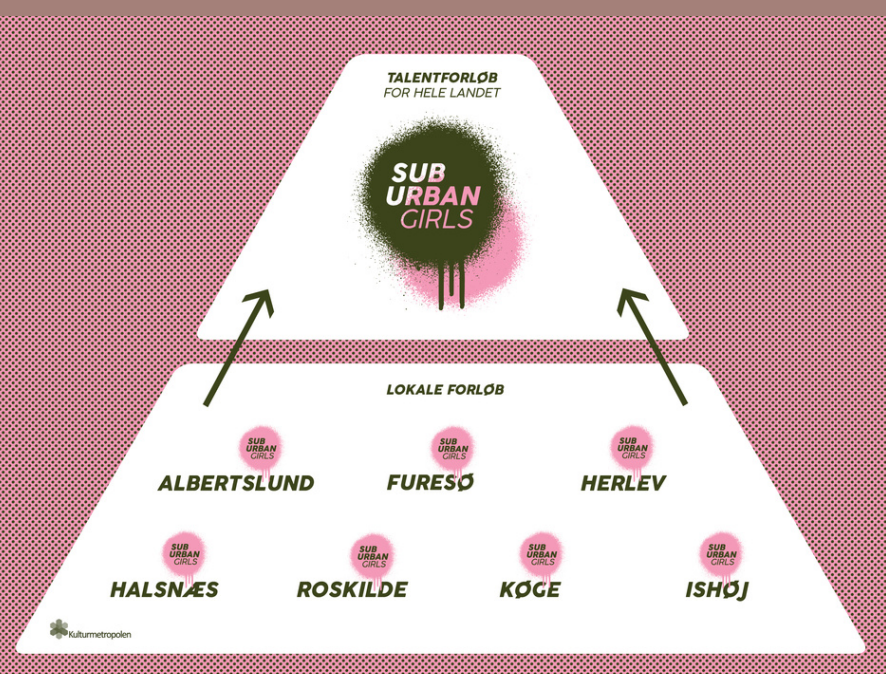


*"Du får ikke den samme mulighed noget andet sted for at udvikle din horisont, få et bredere netværk og blive din egen kunstner." - deltager UrbanGrrls, 2022*

[TV2-Kosmopol fulgte forløbet i 2022. Tjek ud her!](#)

## SUBURBANGIRLS lokale aktiviteter

SUBURBANGIRLS er også lokale aktiviteter i kommunerne. De foregår uafhængigt af talentforløbet, men er en del af den samme bevægelse og fødekædeindsats. Målgruppen for de lokale forløb er yngre og har ikke fokus på talentudvikling, men på trivsel, empowerment og urbane kulturer. Erfaringerne har været utroligt positive. Ungdomsskoler, klubber, musikskoler og private aktører er en del af de lokale aktiviteter.



## Netværk og erfaringsudveksling

Musikindsatsen står bag seminarer, der hvert år samler kommunerne. I 2023 var der fokus på musikkens mange potentialer ved seminaret 'Når Musik Gør en Forskel'. I 2022 handlede det om, hvordan man laver fede musikmiljøer for unge!

**FRA KÆLDERVÆRELSE TIL FÆLLESSKABER - FEDE MUSIKMILJØER FOR UNGE**

Invitation til inspirationsseminar for Kulturmetropolens musikaktører og interessenter

D. 11. januar kl. 09.00-15.00 hos Galaksen, Bymidten 48, 3500 Værløse  
For tilmelding klik her

**DAGEN HANDLER OM 'DE UNGE'**

Inspirationsseminaret handler om målgruppen 'de unge', og om forskellige typer af vellykkede musikmiljøer i nogle af Kulturmetropolens kommuner. Det bliver en blanding af inspirationsoplæg om ungdomsgenerationerne Z og Alpha - serveret og faciliteret af Jonas Rygaard og Tanja Hall fra FREMTIDSFABRIK som skal hjælpe os med at blive lidt klogere på, hvem de unge er, hvordan de lever og hvilke muligheder der er for dem.





# Kulturmetropolens Ungeindsats



## RÅ Festival

Ungeindsatsen står bag RÅ Festival: en årlig kunst- og kulturfestival af unge, for unge mellem 13-24 år. Det er Ungdomsskoler, Ungekulturhuse, Billedskoler, Musikskoler, Ungeråd og andre ungemiljøer, der på forskellig vis bidrager til festivalen. Festivalens kerne er ungeinddragelse og fællesskab på tværs af kommunerne. Festivalen har været afholdt to gange og næste festival er i Halsnæs, Gjethuset d. 3. februar 2024.

[Se video fra RÅ Festival 2023 på Galaksen, Furesø her.](#)



## Ungeinddragelse

Festivalen bygger på ung-til-ung formidling, hvor unge står for workshops, koncerter, talks mv. på dagen. 500 unge besøgte sidste RÅ Festival, der bød på 21 workshops, 9 koncerter, 2 debatter, 2 talks og 2 udstillinger.



*“Det er helt sikkert for mig meget identitetsudviklende i forhold til at få de historier fra andre folk: Hvad er de for nogen? Og på den måde spejle sig i dem. Men også at opleve, hvad man selv kan.”* Ung deltager i RÅ Festival



Vi har i år et samarbejde med Ungdomsbureauet, der faciliterer en række workshops for en mindre gruppe unge. Forløbet hedder Kulturens Forandringsagenter og giver kompetencer i idé- og projektudvikling, som de unge kan bruge i lokale projekter efterfølgende. Det er også denne gruppe unge, der er med til at beslutte festivalens indhold og form.

## Lokal engagement

Op til festivalen arbejder lokale ungegrupper med de workshops, de viser frem på festivalen. Det kan være alt fra graffiti, tryk på T-shirt til negle eller en debat. Det er både en mulighed for lokale ungemiljøer, at vise deres projekter frem og for de unge at tage ejerskab over deres lokalkultur. De unge inspireres af andre ungemiljøer, og der skabes et stærkt fællesskab på tværs, der fortsætter efter festivalen.



## Netværksmøder

Festivalen er organiseret af en netværksgruppe, der består af kulturmedarbejdere, kulturkonsulenter, ungekulturkonsulenter mv. Udover at planlægge festivalen er der også fokus på erfaringsudveksling om arbejdet med ungekultur i de forskellige kommuner, så deltagelse i netværket også kan være afsæt til nye samarbejder og projekter.

