



Korsang og musikk som folkehelse

v/1.amanuensis Kari Bjerke Batt-Rawden

NTNU, Gjøvik

Folkehelsekonferansen i Oslo - 15.10.19.



Hvorfor er sang og musikk helsefremmende?

- Sang OG musikk = evne til å transportere, transcendere og transformere oss – en slags lykkerus som synes å gi positiv helseeffekt uavhengig av alder! ”**Det skjer noe med oss**”!
- **Bevisstgjøring:** Bruk av sang og musikk er et middel til å skape *opplevelse av livsmening og kontroll* over egen helse, tilfriskning og livskvalitet.
- Det å få et **bevisst** forhold til musikkens helseeffekter kan læres og anvendes som et hjelpemiddel i vår *hverdag*

Hvorfor er sang og musikk helsefremmende?

- Valg av musiske preferanser er **personlig; Salutogent!**
- **Å lytte, delta i kor/band eller være på konsert gir;** glede, trivsel, lykke, sosial kontakt og nettverk, tilhørighet, energi, overskudd, følelsen av helhet, livsmening, mestring, endringskompetanse, vitalitet og forlenger «varme øyeblikk» - **høydepunktsopplevelser («Peak experiences»)**
- **Disse salutogene faktorene kan styrke immunforsvaret, gi økt livsstyrke og en følelse av sammenheng → (SOC)**

Vi er ikke er passive lyttere – men aktive i våre valg; En folke-medisinsk praksis

- Vi ikke er passive lyttere, men lar oss lede inn i en bestemt musikalsk tilstand
- Vi har klare intensjoner om å la den spesielle musikken virke på en bestemt måte – bevege oss både emosjonelt og fysisk!
- Regulerer energier og affekter, til å opprettholde eller avstemme følelser, (lindre sorg, smerte, tap eller forsterke gode følelse og lykketilstand,)...
- til å roe ned eller tilføre energi – ta en trimtur, danse eller bevege oss

Forskning på korsang og helse



- Korsang gir følelsesmessig forløsning og reduserer stress; gir glede, positivt humør og oppstemthet, og økt energinivå.
- Terapeutiske gevinster i forhold til psykologiske problemer som depresjon, samt opplevelse av økt personlig og følelsesmessig velvære.
- Sang kan gi mening i form av en opplevelse av å bli absorbert i en aktivitet som involverer kroppen og sinnets ulike kapasiteter, dvs. en involvering i en regulær aktivitet som skaper sammenheng i livet (Antonovsky, 1997).

Forskning på korsang og helse



- Sangaktiviteten forbedrer lungekapasitet, motorikk og koordinasjon og fremmer avspenning – gir ro (endorfiner)
- På et kognitivt plan har også sangaktiviteten positiv innvirkning på hukommelse, stimulans og konsentrasjon. Flere forskere konkluderer i sine undersøkelser med at **kormedlemmer lærer å uttrykke følelser**
- I tillegg gir deltagelse i kor status, identitet og intimitet -

Forskning på korsang og helse



- Alle sanser blir stimulert gjennom sang, og vi føler oss oppkvikket. Sang aktiviserer våre læringsevner. Ved felles sang bidrar en hel gruppe mennesker til kollektiv energi, innsikt og kreativitet.
- *Utfordringer:*
- **Prestasjonsangst:** ‘jeg kan ikke synge’ - ‘tør ikke’ – sjenanse, ‘for personlig’, ‘andre er bedre enn meg’.
- **Angst for utestenging:** ‘ikke bra nok’ → MEN; blir inkludert gjennom korsang – uavhengig av alder, kjønn, status – genererer ‘fellowship of musicking’ – samhold, samarbeid og tilknytning/tilhørighet - **NETTVERK**

Musikkbasert miljøbehandling



- Musikkbasert miljøbehandling har positiv effekt på trivsel, medikamentforbruk og personalressurser.
- Musikk har spesielt god virkning i møte med uro og depresjoner hos pasienter med demens.
- Musikkbasert miljøbehandling gjennom sine resultater medfører økt tilfredshet hos pårørende og at det kan lette stell-situasjon og dermed påvirke personalressursbruk (Meld. St. 29 - 2012–2013)

Musikkbasert miljøbehandling



- Demensrammede deltar mer aktivt og er mer utholdende i musikkaktiviteter enn andre former for aktivisering
- Sang og dans kan fungere som alternative nonverbale kommunikasjonskanaler, vekke hukommelse, fremme initiativ og uttrykke seg nonverbalt og verbalt
- Åpner opp muligheten for å utvikle relasjoner med andre – «*musisk dialog*»
- Allsang fremmer fellesskapsfølelsen og følelse av tilhørighet og felles kultur og identitet

Sang i eldreomsorgen

- Et hovedmål er å øke innsikt og kunnskap om hvilke hindringer, barrierer og suksessfaktorer tre (3) utvalgte «Syngende eldreinstitusjoner»
- Videre delmål - hvordan og på hvilken måte samarbeidet har fungert mellom de ulike aktørene i sangprosjektet.
- Kvalitativ metode; Individuelle , observasjon og fokusgruppeintervjuer på **to** tidspunkt; Mars/April og August/September 2018.
- **Utvalget** (n=19 kvinner; ledere, helsefagarbeidere, sykepleiere og hjelpepleiere).

Sang i eldreomsorgen - hovedfunn



- *God forankring i ledelsen og godt samarbeid*
- *Behov for ansvarliggjøring – noen som holder i trådene*
- *Viktig med kartlegging – personlige preferanser*
- *Trygghet på egen stemme – alle kan synge!*
- *Skaper et godt arbeidsmiljø – sangens effekter*
- *Viktig med opplæring og kunnskap*

Felleskap, tilhørighet og samhold



- Åpner opp muligheten for å utvikle relasjoner med andre – «*musiske dialoger*»
- Allsang fremmer fellesskapsfølelsen og følelse av tilhørighet og felles kultur og identitet
- Bygger broer i lokalsamfunn – etnisk mangfold
- Buffer mot isolasjon og ensomhet
- Fra tiltak mot ensomhet i England – Sangbusser
- - mer vektlegging på sang og musikk som felleskapfremmende

Øker lysten til bevegelse



- **Musikk en motivasjonsfaktor til å bevege oss:** *“Det motiverer meg til å komme meg ut av huset og opp fra sofaen å begynne å bevege meg” – “jeg klarer ikke å gå tur eller jogge uten musikk i ørene – da flyter jeg liksom”*
- **Den musiske kroppen letter på sinne, aggresjon og sorg + at kropp i bevegelse gir endorfiner.**
- Kombinasjonen av bruk av musikk og fysisk aktivitet kan redusere behovet for medikasjon

Konklusjon



- Sangens og musikkens positive effekter bidra til et bedre liv; trivsel, bedre helse og økt velvære. Dette er i tråd med FNs bærekraftsmål – delmål 3 som skal sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder.
- At alle kan leve friske og sunne liv er en forutsetning for å oppnå bærekraftig utvikling.
- Både sang og musikk har betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn.
- Disse salutogene faktorene kan spille en viktig rolle i helsefremmende og forebyggende arbeid.