

Sundhedsfremmende og forebyggende indsatser med sang som omdrejningspunkt

Oplæg til Sundhedsudvalget, Slagelse Kommune
Marts 2025

Lasse Skovgaard
Programleder, PhD



THE SINGING NEANDERTHALS

The Origins of Music, Language, Mind, and Body



STEVEN MITHEN







Hvorfor kultur som sundhedsfremme?

- Fordi vi står overfor markante sundheds- og trivselsudfordringer.
- Ikke mindst på kronikerområdet.
- Og vi mangler håndtag/indsatser.

MOTIVATION

Hvorfor kultur som sundhedsfremme?

- Fordi vi står overfor markante sundheds- og trivselsudfordringer.
- Ikke mindst på kronikerområdet.
- Og vi mangler håndtag/indsatser.
- En måde at kombinere træning/stimulering af essentielle funktioner med noget lystbetonet, energigivende og socialt.

Hvorfor sang som sundhedsfremme?

- Fordi sang og musik udgør det mest veldokumenterede område blandt kulturindsatser. OBS: Aktiv deltagelse!

Sundhedssang – solidt fagligt grundlag

- **Culture for Health 2022, WHO 2019:**

- Solid dokumentation for kulturens sundhedsfremmende effekter.
- Aktiv deltagelse giver bedst outcome.
- Sang indtager en essentiel plads.



- **Forskningsbaseret viden:**

- - Sang forbinder os, sang kan forbedre den fysiske og psykiske sundhed, sang kan forbedre livskvaliteten, sang kan styrke fællesskaber.
- Russo, Ilari & Cohen (2021), Jane Davidson (2015) Graham Welch (2019), J. Yoon Irons & G. Hancox (2021)

Forskningsstudier af specifikke kulturaktiviteter i WHO's litteraturreview

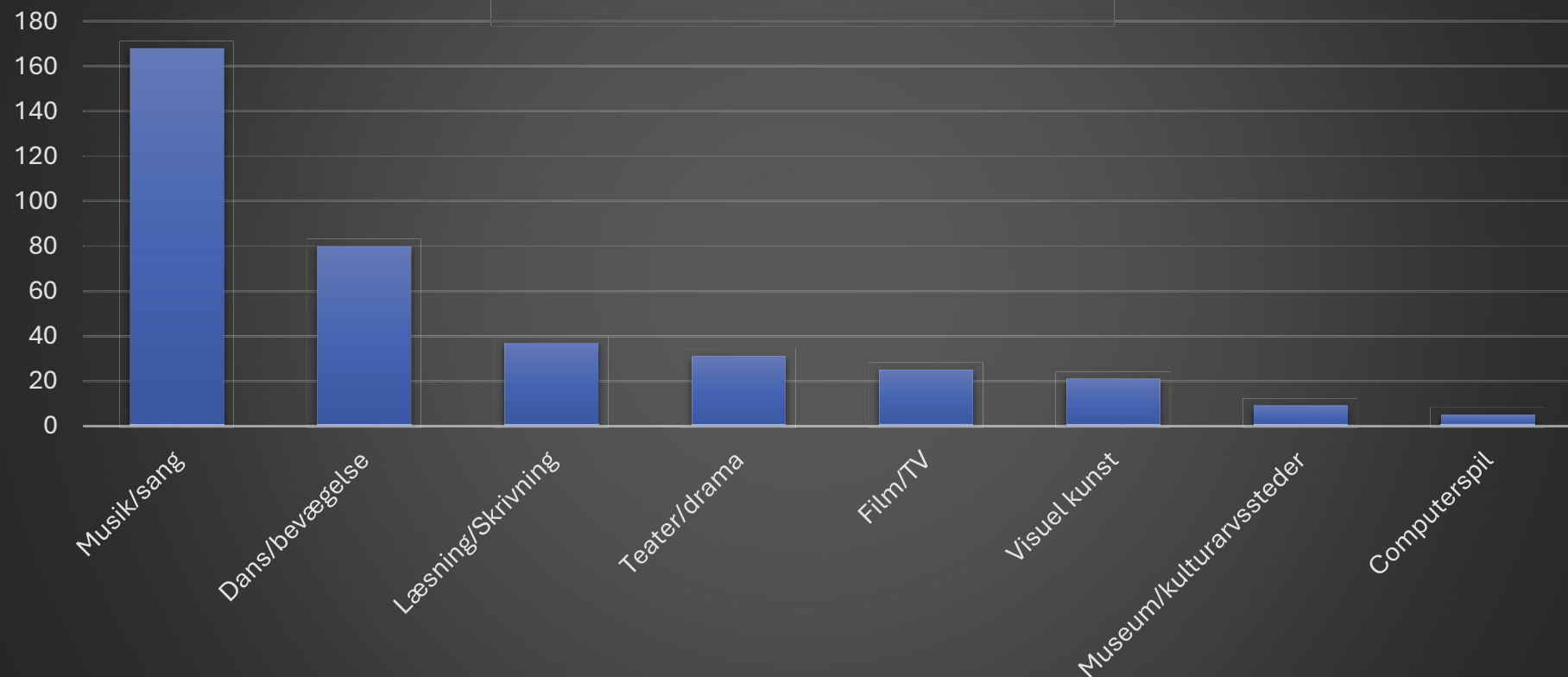


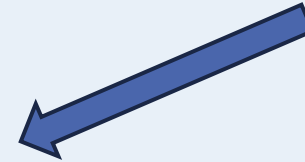
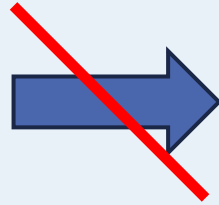
Table 6. Art disciplines and associated outcomes.

Art discipline	Associated outcomes
Music	Active and receptive engagement with music can improve physical, psychological, and social well-being; Group singing can support the well-being and health of people with respiratory conditions, people with Parkinson's and dementia, and of elderly people in general; Singing-based interventions are used to support improving maternal emotional states; Playing a musical instrument requiring long-term engagement is associated with cognitive benefits in adults; Music/singing can enable development of resilience in adults; Music listening may facilitate pain and stress reduction; Benefits of singing at personal level: positive emotional outcomes, social engagement and connection and increased quality of life; Social benefits of singing: building social support, enabling collaboration, providing a sense of identity and belonging, preventing social isolation, improving social functioning, promoting community development, helping reduce inequalities and fostering solidarity and cohesion and improving access to healthcare and arts.

Hvorfor sang som sundhedsfremme?

- Fordi sang og musik udgør det mest veldokumenterede område blandt kulturindsatser. OBS: Aktiv deltagelse!
- Sang er en af de aktiviteter, vi kender, hvor flest forskellige funktioner bliver trænet/stimuleret, mens vi udfører aktiviteten (fysisk, følelsesmæssigt, kognitivt, socialt).
- Passionsdrevet rehabiliteringsindsats – sang som redskab.
- Ikke direkte overførbart – det er mekanismen, vi overfører.

Overførbarheden



Det fælles tredje

- Der er ikke tale om et 'kulturbesøg' på sundhedsområdet.
- Vi udvikler et fælles tredje - mekanismerne fra gruppesang kobles med et uløst behov på sundhedsområdet. Jf. Integrative Health.
- Den aktive deltagelse er i fokus. Og aktiv deltagelse kræver konceptmæssig tilpasning, når der er tale om særlige målgrupper.
- Fundamentet er sangens evne til at styrke trivsel og sundhed ved at stimulere centrale funktioner på tværs.
- Herfra foretages en tilpasning af to primære grunde:
 - For at tage højde for barrierer/særlige forhold hos målgruppen
 - For målrettet at stimulere specifikke funktioner



Et eksempel: Borgerrettede sundhedskor

- Kor til borgere med udfordringer på et eller flere områder.
- Det primære mål er at fremme mental og social trivsel.
- Konceptet giver også mulighed for, at deltagerne kan udfordre sig selv på fysiske og kognitive funktioner.
- Konceptet er udviklet af en tværfaglig arbejdsgruppe.
- Fokus på gruppesang som redskab.
- Konceptet til tilpasset og målrettet målgruppen, så vi skaber de bedst mulige forudsætninger for aktiv deltagelse.

KORLEDERENS MANUAL TIL SUNDHEDSKOR

Af Astrid Steen Noringriis, Anne Lise Quorning og Lasse Skovgaard



Sangens
Hus
Alle har en stemme

Astrid Steen Noringriis, Anne Lise Quorning
og Lasse Skovgaard

Korlederens manual til sundhedskor

1. udgave, 1. oplag, 2025

© Sangens Hus og forfatterne

Manuskriptredaktion:

Mette Johnson Elbeck, Sangens Hus

Omslag og grafisk tilrettelæggelse:

Janus Engelbrecht, Sangens Hus

Tryk:

Jypa



Manualen benyttes som undervisningsmateriale på kursus i ledelse af sundhedskor, udbudt af Sangens Hus. Deltagere på kurset bliver certificerede sundhedskorledere fra Sangens Hus. Manualen må kun bruges som undervisningsmateriale til uddannelse af sundhedskorledere af Sangens Hus eller efter aftale med Sangens Hus.

Alle rettigheder forbeholdes. Kopiering fra denne bog kan kun findes sted på de institutioner, der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Tak til Spar Nord fonden for økonomisk støtte til Sundhedskor-projektet, herunder denne udgivelse.



spar nord

ISBN:

XX

Udgiver:

Sangens Hus

Nørregade 7D

7400 Herning

www.sangenshus.dk

Konceptet sundhedskor er udviklet af en arbejdsgruppe bestående af:

Stine Lindahl Jacobsen

Musikterapeut, ph.d. og lektor, sektionsleder ved Institut for kommunikation og psykologi, Aalborg Universitet, leder af Nordjysk Center for Kultur og Sundhed, Aalborg Universitet.

Per Thorgaard

Overlæge, Aalborg Universitetshospital.

Kira Vibe Jespersen

Psykolog, ph.d. og lektor, Center for Music in the Brain, Aarhus Universitet.

Bent Fuglsbjerg

Fysioterapeut og sektionsleder for Sundhed, Thisted Kommune.

Jens Anderson-Ingstrup

Musikterapeut, ph.d. og adjunkt, Institut for kommunikation og psykologi, Aalborg Universitet.

Ann Dybdal Eriksen

Korleder, kandidat i Kor- og Orkesterledelse fra Syddansk Universitet, korpædagogisk uddannelse fra Musikhögskolan i Göteborg, statsautoriseret Musikpædagog fra Nordjysk Musikkonservatorium.

Anne Bøhme

Deltager i Aarhus sundhedskor, 2024.

Astrid Steen Noringriis

Kandidat fra Det Jyske Musikkonservatorium, projektleder og fagligt ansvarlig for voksen- og sundhedsområdet, Sangens Hus.

Anne Lise Quorning

Korleder ved Haderslev Domkirke, organist og underviser ved Børnekorakademiet, uddannet sygeplejerske.

Lasse Skovgaard

Ph.d. og programleder for Sundhed, Sangens Hus.

	Skal	Kan	Bør ikke
Det overordnede formål	- Fremme den mentale og sociale trivsel hos deltagerne - Have fokus på muligheden for at styrke specifikke fysiske og kognitive funktioner	Inkludere et produkt/en optræden (på længere sigt)	- Have primær fokus på det klangligt æstetiske - Sigte mod et produkt - Have fokus på korlederens musikalske ambitioner
Opbygning af det samlede forløb,	- Tage udgangspunkt i deltagergruppens potentialer og barrierer - Have fokus på synergier i det bio-psyko-sociale - Indtænke muligheden for at den enkelte deltager kan udfordre sig selv på et eller flere områder - Understøtte mestring hos den enkelte deltager	Afslutte med en optræden (evt. på længere sigt).	- Indeholde snævre succeskriterier - Inkludere mødepligt
De enkelte korprøver	- Fokusere på sangglæde - Skabe et trygt miljø - Fokusere på at skabe en stemning, der motiverer deltagerne til at komme igen - Have primært fokus på at fremme den mentale og sociale trivsel - Have opmærksomhed på at styrke de fysiske og kognitive funktioner	Inkludere flerstemmighed	- Have fokus på flerstemmighed - Have fokus på fejlfrihed

Øvelser	• Tage højde for fysiske og/eller følelsesmæssige barrierer hos kordeltagerne • Fokuserer på øvelser, der fremmer formålene • Fremme mestring og udviklingspotentiale • Arbejde bevidst med både genkendelighed og variation	• Udfordre deltagerne • Indeholde åndedrætsøvelser (på sigt, i starten primært inkluderet i krops-/bevægelsesøvelser)	• Være for svære • Være grænseoverskridende
Metodik	• Sætte en kormæssig ramme • Opvarmning tilrettelagt efter kordeltagernes behov og udfordringer • Sørge for, at sange og øvelser er opbygget fleksibelt ift sværhedsgrad (med mulighed for løbende justering)	• Inkludere flerstemmighed • Inkludere klangerarbejde • Arbejde med en sangeridentitet	• Tage udgangspunkt i traditionel korledelse • Tage udgangspunkt i traditionel kor-opvarmning
Repertoire	• Kendte sange • Ukendte sange • Forskellige typer sange, fx kanon og sange med bevægelse • Sange, der udfordrer ift indlæring, koordination og hukommelse		• Sange, der er for svære/udfordrer på et niveau, der er utrygt for kordeltagerne
Praktiske forhold	• Lokaliteten skal være tilgængelig, med instrument, fx el-klaver, god akustik, passende størrelse, indbydende og lyst	• Facilitere fællesskab for pårørende	• Kræve fuld mobilitet af deltagerne

Indsatser indenfor sundhedssang

- Tre niveauer:
 - Brede målgrupper (borgerrettede sundhedskor, seniorkor, trivselskor)
 - Tværgående (neurologi, det psykologiske/psykiatriske, kardio/bevægelse)
 - Diagnosespecifikke indsatser (lunge, Parkinson, demens, afasi, sclerose m.fl.)
- Nogle er velfunderede, andre mere løst organiseret.
- Mange erfaringer for, at sangen og musikken stimulerer til aktivitet på en motiverende og positiv måde.
- OBS på at sikre gode rammer, de bedst mulige gevinster for deltagerne samt eventuelle risici.

Neurologi

Parkinsonkor
Sclerosekor
Afasikor/-sang
CP-kor
Demenskor
Sang indenfor ADHD, autisme,
Tourette m.fl.

Psykologi/psykiatri

Korsang for sindet
SIND-kor
Sang med mødre
LYD PÅ
Korsang med fokus på trivsel
(Samklang, Sangtøserne,
Fokuskoret, Fællesskabskoret,
AKS)

Kardio/bevægelse

Lungekor
Hjertekor
Gigtkor
SANS
Sang koblet med bevægelse

Borgerrettede sundhedskor,
seniorkor, trivselskor

Sangens evne til at styrke trivsel og sundhed ved at stimulere
centrale funktioner tværgående

Mulige specifikke gevinster (forskningsbaseret)

(når vi tilpasser og målretter grundigt)

- **KOL** (træning af vejrtrækning og vejrtrækningskontrol, stemmebrug, bedre iltning af blodet, træning af diafragma, gangdistance, livskvalitet)
- **Parkinson** (kognitiv træning, holdning, styrkelse af synke- og talefunktion, stimulering af dopamin, styrkelse af muskeltonus)
- **MS** (kognitiv træning, koordinering, livskvalitet, fællesskab, forbedring af neuroplasticitet, styrkelse af muskeltonus)
- **Afasi** (forbedrer talebesvær, kognitiv træning, koncentrationstræning)
- **Demens** (stimulerer erindringer, sansestimulering, kognition, understøtte kommunikation)
- **Depression/angst/stress** (sænke kortisol, forhøje dopamin, frigøre endorfiner, pause fra ruminationer, beroligende, reduktion i angst og depression/sorg, større mening)
- **Sociale udfordringer o.l.** (understøtte kommunikation, understøtte selvværd/identitet, forhøje oxytocin, styrke gruppedynamik, coping)
- **Ældre** (forbedre immunforsvar, sansestimulering, kognitiv træning, styrke social adfærd/fællesskabsfølelse, styrker hjertefunktion, afhjælpe snorken)

Vores erfaringer

- Vi får fat i borgere, der ellers ikke deltager i fritidsaktiviteter
- Modvirke ensomhed/isolation
- Den iboende motivation/energi/glæde i musik og sang
- Sang som et trygt, forudsigeligt og struktureret fællesskab
- Kræver tilpasning og målretning
- Kræver grundig opkvalificering af korledere

*Når jeg er til korsang, glemmer jeg helt,
at jeg har ondt”*

Deltager fra sundhedskor i Thisted

*”Nu har jeg endelig fundet noget, jeg
kan gå til”*

Deltager fra sundhedskor i Thisted

Opsummerende

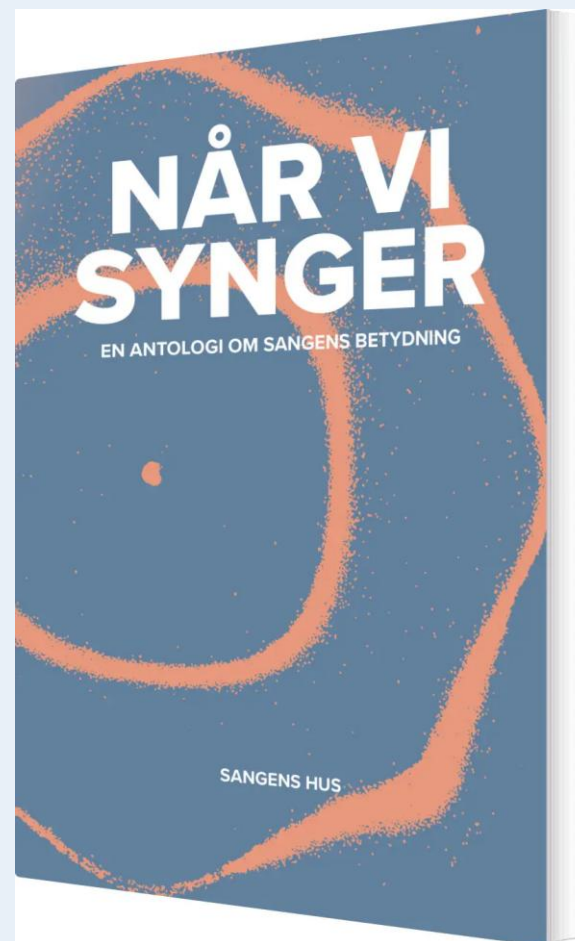
- Vi har et solidt forskningsbaseret grundlag for at bruge (gruppe)sang aktivt i sundheds- og trivselsfremmende sammenhænge.
- Mange gode initiativer (for mere eller mindre specifikke målgrupper) med sundheds- og trivselssigte. Ikke mindst i Danmark.
- Mange positive erfaringer og også en del evaluering/forskning.
- Stort folkesundhedsmæssigt potentiale – for den enkelte og på samfundsniveau.
- Faglighed og fødekæde – vi skal have fokus på at beskrive indsatserne klart, evaluere løbende samt sikre høj faglighed hos korledere/instruktører.
- Vi skal udvikle og teste konkrete interventioner struktureret.

Tak for ordet. Spørgsmål?

Kontakt:

Lasse Skovgaard

lsk@sangenshus.dk



Per Warming 1987

E⁷ *A^b*

Du kom med alt det der var dig og

Fm *B^b* *A^b*

spræng - te hver en spær-ret vej og hvil - ket for - år

E⁷ *F* *B^b* *Gm* *Cm*

blev det! Det år, da alt blev stærkt og klart og

A^b *F/a* *B^b*

vildt og fyldt med tø - bruds - fart og

A^b *A^b* *B^b* *E^b*

al - ting råb - te: lev det!

Per Warming 1987

E⁷ *A⁷*
Du kom med alt det der var dig og

Fm *B⁷* *A^b*
spræng - te hver en spær - ret vej og hvil - ket for - ar

E⁷ *F* *B⁷* *Gm* *Cm*
blev det! Det år da alt blev stærkt og klart og

A^b *F/a* *B⁷*
vildt og fyldt med lø - brøds - fart og

A^b *A⁷* *B^b* *E^b*
al - ting råb - te: lev det!

Du kom med alt det der var dig
og sprængte hver en spærret vej
og hvilket forår blev det!

Det år, da alt blev stærkt og klart
og vildt og fyldt med tøbrudsfart
og alting råbte: lev det!

Jeg stormed ud og købte øl
ja, vintrens gamle, stive føl
fór ud på grønne enge
og du blev varm og lys – og fuld
og håret var det pure guld
som solen – skjult for længe.

Og blomster åbnede sig og så
at nu blev himlen stor og blå
og stunden født til glæde
Din næve var så varm og god
og du blev smuk og fuld af mod
så smuk, jeg måtte græde.

Vorherre selv bød ind til fest
og kyssed hver benovet gæst
i kærlighedens sale
med øjne, undrende og blå
vi bare så og så og så
og slugte livets tale

At livet det er livet værd
på trods af tvivl og stort besvær
på trods af det, der smerter,
og kærligheden er og blir
og hvad end hele verden si'r,
så har den vore hjerter.