

*Musikk, poesi og naturens egen skjønnhet
er uløselig forbundet med kjærligheten selv.*

Karin Blixen (1885–1962)

Sangen og musikkens helsebringende kraft

Michael 2019; 16: Supplement 23: 75–80.

Sangens og musikkens positive effekter kan bidra til et bedre liv i betydningen av bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse, trivsel og økt velvære for mennesker i alle aldre. Dette er i tråd med FNs bærekraftsmål nr. 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.

Betydningen av sang, musikk og helse

Interessen for effekten av musikk og sang har økt i samfunnet i de siste årene, og det har stadig kommet til nye undersøkelser om sangens og musikkens innvirkning på menneskenes liv og trivsel, også i eldreomsorgen (1–7). Sang og musikk er en unik aktivitet som har betydning for hele mennesket; på et fysisk, et kognitivt, et sosialt, et emosjonelt og psykologisk plan, og i forhold til mening og sammenheng i livet. Tilsammen kan både musikkens og sangens positive effekter bidra til et bedre liv i betydningen av bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse eller økt velvære. Sang og musikk har betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn. Det kan spille en rolle som gledesskaper, samfunnsverktøy eller medisin. Sang og musikk er en livgivende kilde, et skattkammer som gir oss nøkler til vårt indre rom. I noen tilfeller kan bruk av musikk redusere behovet for medisiner, og være en rimelig, kostnadseffektiv intervensjon og uten bivirkninger (8).

Korsang og helse

Sangen står i en særstilling mellom alle musikalske uttrykk. Sangstemmen er nært knyttet til vår identitet. Den er et allment instrument som alle mennesker har og kan delta med. Sang har betydning for ulike dimensjoner

ved mennesket, noe som resulterer i en helhetlig effekt. Disse ulike effektene er gjensidig avhengig av hverandre og samspiller med hverandre (9).

At vår egen stemme kan anvendes som verktøy, er en gammel lærdom som blir stadig mer utbredt i vår tid. Stemmen kan være et bindeledd mellom kropp og sinn. Med pust, lyd og stemme kan vi påvirke både sinnstilstand og kroppslig smerte. Bailey og Davidson (10) hadde som mål å finne ut hvordan ulike deltakelsesformer i tilknytning til musikk kan gi helsegevinster. Spørsmålene dreide seg om følgende temaer; følelsesmessige, fysiske, kognitive og sosiale gevinster ved å lytte til musikk. Samtidig var det å lytte til musikk alene forskjellig fra å lytte sammen med andre. Effektene var på ulike plan; korsang virket oppkvikkende, mens lytting virket avslappende og avspennende.

På et kognitivt plan hadde også sangaktiviteten positiv innvirkning på hukommelse, stimulans og konsentrasjon. Flere forskere konkluderer i sine undersøkelser med at kormedlemmer lærer å uttrykke følelser. Særlig de kvalitative studiene rapporterer om sterke følelser, for det meste med positivt fortegn, knyttet til sang. Selve sangene som synges, uttrykker følelser gjennom både tekst og musikk. Joyce (11) intervjuet syv kvinner om sang og dens effekt på læring, helbredelse og forandring. Felles for alle kvinnene var at de i ulike sammenhenger sang sammen med andre, samtidig som de gjennomgikk forandringsprosesser i sine liv. På bakgrunn av intervjuene hevder Joyce at sang er en aktivitet som engasjerer kropp og sinn på en helhetlig måte, samtidig som den skaper bånd til andre mennesker. Sangen lar oss komme i kontakt med våre følelser. Den bidrar til avspenning både fysisk og følelsesmessig, den gir energi og fyller vår kropp med luft gjennom dype åndedrett. 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.

Bungay og Skingley (12) gjennomførte en kvalitativ undersøkelse i lokale sangklubber for eldre frivillige fra lokale kor og sanggrupper i Sør-Øst England, hvorav tre av disse er med i undersøkelsen. Datainnsamlingen ble basert på observasjon, individuelle intervjuer med både tilretteleggere og deltakere, samt gruppeintervjuer med de frivillige. Aktiviteten skapte glede, den bidro til økt velvære og bedre mental helse, og den gav mulighet for interaksjon med andre. Sangaktiviteten forbedret lungekapasitet, motorikk og koordinasjon og fremmet dessuten avspenning. Medlemskap i musikal-ske grupper kan ha stor betydning for enkeltmennesker (13,14), særlig når det gjelder danning av sosiale nettverk og fellesskap. I tillegg gir deltagelse i kor status, identitet og intimitet. Ofte kan det være ønske om utfordringer,

utvikling, feedback, mestring, flyt og selvtillit som motiverer mennesker som synger i kor.

En ny studie viser at sang kan fungere som en bro på tre måter; koble sinn og kropp hos enkeltpersoner, koble medlemmer av koret til hverandre og koble et kor med et publikum (1). Det ser ut til at følelser; spesielt glede og tristhet kan vises på måter som kan ha en dyp effekt på noen kvinners følelse av vitalitet, identitet, selvtillit og velvære. Det å synge i kor var en måte å uttrykke og opprettholde individualiteten og tradisjonene i lokal-samfunnene sine.

Sang og musikk som miljøbehandling i eldreomsorgen

Hva miljøbehandling er, og hvordan miljøbehandling konkret kan integreres i det daglige arbeid, trekkes fram som områder for videre oppfølging i prosjektet «Opp av stolen», der apati som symptom på demens var viet spesiell oppmerksomhet (15). Stort sett knyttes miljøbehandling til musikk i flere norske sykehjem (16) samt bruk av sang. Det er særlig musikk som aktivitetstilbud i grupper som beskrives, men det trekkes også fram bruk i enkeltsituasjoner og utvikling av modeller for opplæring. For å utvikle en framtidsrettet og god omsorgstjeneste er det behov for større vektlegging av aktivisering både sosialt og fysisk og økt oppmerksomhet på brukeres sosiale, eksistensielle og kulturelle behov». Aktiv omsorg trekkes fram som et av de viktigste områdene når det gjelder utfordringer og muligheter i tjenestene fremover (17).

Musikk i miljøbehandling synes å ha en positiv effekt på trivsel, medikamentforbruk og personalressurser, og musikk har spesielt god virkning i møte med uro og depresjoner hos pasienter med demens (6,7). Musikk er et element med betydelig verdi i aktiv omsorg, både i sin egenverdi som kilde til opplevelser, som en uttrykksform for reaksjoner, inntrykk og tanker og som en del av god omsorg ved å skape meningsfulle fellesskapsopplevelser i hverdagen. Musikkbasert miljøbehandling gjennom sine resultater medfører økt tilfredshet hos pårørende og at det kan lette stellsituasjon og dermed påvirke personalressursbruk.

Bruk av musikk og andre miljøterapeutiske tiltak trekkes fram når utvikling av nye metoder og faglige tilnærminger beskrives. Det omtales for eksempel lite hvordan musikkbasert miljøbehandling er implementert i dagliglivet på sykehjem og fungerer i praksis. Det synes å være en del utfordringer i forhold til implementering av sang og musikk i eldreomsorgen. Forskning på kvalitet i norske sykehjem viser at til tross kompetansehevende tiltak gjennom flere år møter endringsprosesser i sykehjem motstand. En

av hovedutfordringene med å implementere sang i eldreomsorgen er at det ikke er, eller har vært, en del av det tradisjonelle pleie- og omsorgsyrket (2).

Sang som miljøtiltak kan bidra til nye samhandlingsmåter mellom institusjonene og nærmiljøet. En ny følgeforskning av programmet «Sang i eldreomsorgen» (18) er et eksempel på samhandling på ulike måter: mellom institusjonen og «Sang i eldreomsorgen» som ekstern aktør, mellom personalet og kursholderen fra «Sang i eldreomsorgen» og mellom personale og pårørende og frivillige. Hvis sangen brukes effektivt som et virkemiddel i eldreinstitusjoner, så øker trivselen blant ansatte. På sikt kan dette gi gode psyko-sosiale arbeidsmiljøer, sykefraværet kan sannsynligvis reduseres, og gevinsten er mer ro og behag i avdelingene. Et slikt resultat kan gi mer effektive arbeidsprosesser og redusert medisinbruk blant beboerne/pasientene. Resultatene synes å støtte opp under tidligere forskning på at sang har en klart helsefremmende virkning også på institusjonsnivå.

Oppsummert kan sangens og musikkens positive effekter bidra til et bedre liv; trivsel, bedre helse og økt velvære. Dette er i tråd med FNs bærekraftsmål nr. 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.

Litteratur

1. Batt-Rawden KB. Andersen S. Singing has empowered, enchanted and enthralled me. Choirs for Wellbeing? *Health Promotion International* 2019; DOI: 10.1093/heapro/day122 <https://doi.org/10.1093/heapro/day122>
2. Batt-Rawden KB. Storlien MHS. Systematic Use of Music as an Environmental Intervention and Quality of Care in Nursing Homes: A Qualitative Case Study in Norway. *Medicines* 2019; 6 (1); 12. <https://www.mdpi.com/2305-6320/6/1/12>. DOI 10.3390/medicines6010012.
3. Kneafsey R. The therapeutic use of music in a care of the elderly setting: A literature review. *Journal of Clinical Nursing* 1997; 6(5): 341-6 DOI: 10.1046/j.1365-2702.1997.00139.x.
4. Magee WL. Davidson J. Singing in therapy: Monitoring disease process in chronic degenerative illness. *Br J Music Therapy* 2004; 18: 65–77.
5. Ridder HMO. How music and social engagement provides healthy aging and prevents behavioural and psychological symptoms of dementia. I: Bonde LO, Theorell T. (red.) *Music and public health – a Nordic perspective*. Springer International Publishing 2018; https://doi.org/10.1007/978-3-319-76240-1_1. 2
6. Van der Steen JT. Smaling HJA. Van der Wouden JC. Bruinsma MS. Scholten RIP. Vink, A. *Music-based therapeutic interventions for people with dementia* 2018; Coch. Database Syst. Rev. 5:CD003477. doi: 10.1002/14651858.CD003477.pub4.



*Figur 1: Kari på Meinstad i Nissedal. Venter på to musikere for samspill.
(Foto: Paul Batt-Rawden, 2019)*

7. Vink A. Hanser S. Therapeutic Interventions for People with Dementia: A Mini-Review. *Medicines* 2018; 5: 134.
8. Batt-Rawden KB. Musikkens rolle og betydning for vår helse og livskvalitet. I: Larsen Ø, Nylenna M. (red); Medisinens randsoner. *Michael* 2009;6:366-542.
9. Balsnes AH. Choral singing, health and quality of life: The story of Diana. *Arts and health* 2014; 4(3): 249-261.
10. Bailey BA. Davidson JW. Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument. *Nordic Journal of Music Therapy* 2003; 12(1): 18-32.
11. Joyce M. Turn off the radio and sing for your lives! Women, singing, and experiential education. I: Warren K. (red.). *Women and Experiential Education* Dubuque: Kendall/Hunt, 1996.
12. Bungay H, Skingley A. *The Silver Song Club Project: A Formative Evaluation*. Canterbury: Canterbury Christ Church University, 2008.
13. Baird M. *Perceived benefits of choral singing: Social, intellectual, and emotional aspects of group singing*. ProQuest Dissertations Publishing, 2008.
14. Schjelderup G. *Det er gøy! En undersøkelse om motivet for å synge i kor*. Upublisert masteroppgave i musikkvitenskap. Universitetet i Oslo, 2008.
15. Rosenvinge E, Aamo K. *Opp av stolen. Utviklingssenter for sykehjem i Oppland*. <http://www.utviklingssenter.no/opp-av-stolen.4945843-176148.html>. Tilgjengelig fra 2014.
16. Kvam S, Dypaune T. *Musikkbasert miljøbehandling*, modul Utviklingssenter for sykehjem i Sør-Trøndelag. Tilgjengelig i 2016 fra <http://www.utviklingssenter.no/getfile.php/3904664.1875.qpvbfqxfdy/Sluttrapport+Musikkbasert+milj%C3%B8behandling+modul+2+sor+trondelag.pdf>.
17. Clark I, Harding K. Psychosocial outcomes of active singing interventions for therapeutic purposes: A systematic review of the literature. *Nordic Journal of Music Therapy* 2012; 21(1): 80-98.
18. Batt-Rawden KB. Sang i eldreomsorgen. *Rapport – Krafttak for sang i samarbeid med Folkeakademiet*. <http://www.sangieldreomsorgen.no/nyheter-1/2018/6/19/Age-forskning-p-sang-i-eldreomsorgen>; Hentet 2018.

Kari Bjerke Batt-Rawden

er 1.amanuensis/sosiolog ved NTNU, Gjøvik.

Fagområder: Salutogent perspektiv; folkehelse, natur-kultur-helse, sosial ulikhet og livskvalitet. Tilhører: Forskningsgruppa (leder) «Helsefremmende lokalsamfunn». Leder av 'Nordic Network for Research in Music and Health'.

Kari.batt-rawden@ntnu.no