NEUROKOR EVALUERINGSRAPPORT FORÅR 2026

– HVAD SIGER DELTAGERNE OG KORLEDERNE?

Indhold

Indledning 3
- Om Neurokor-konceptet 3
- Målsætning 3
- Indsats 3
- Målgruppe 4
- Afvikling 4

Metode 5
- Deltagerevaluering 5
- Fritekstbesvarelserne 5
- Interviews 5
- Korlederevaluering 5

Resultater 6
- Deltagerevaluering 6
  - Deltagernes baseline 6
  - Antal deltagelsesgange 6
  - Årsager til at gå til Neurokor 7
  - Deltagernes oplevelser med at gå til Neurokor 7
  - Neurokors påvirkning af deltagerne 10
  - Tematisk analyse af fritekstbesvarelserne 11
- Korlederevaluering 12

Opsamling 13

Cases – interviews med udvalgte deltagere 14
- Carsten, Randers 14
- Steen, Syddjurs 14
- Elsebeth, Vesthimmerland 15

Bilag 16

Neurokor Evalueringsrapport foråret 2026 – Hvad siger deltagerne og korlederne?

© Sangens Hus 2026

Rapporten er udarbejdet af Sofie Ahlgreen Gram, videnskabelig medarbejder ved Sangens Hus, Lasse Skovgaard, programleder ved Sangens Hus og Cecilia Sommer, studentermedhjælper ved Sangens Hus.

Tak til alle sangkraftcentre, kommuner og korledere, som har bidraget til Neurokor-projektet i foråret 2026.

Tak til Region Midtjylland for at gøre Neurokor-projektet muligt.

Grafisk tilrettelæggelse: Janus Engelbrecht, Sangens Hus

Udgiver: Sangens Hus, Nørregade 7D, 7400 Herning, www.sangenshus.dk

Indledning

I foråret 2026 har Neurokor været udbudt som et sundhedsfremmende og forebyggende tilbud i 10 af landets kommuner. Der er blevet sunget, bevæget og socialiseret med henblik på at styrke kognitive og fysiske funktioner samt den emotionelle og sociale trivsel. Følgende rapport indeholder resultaterne fra en bagudskuende evaluering, hvor spørgeskemaer blev sendt ud til alle deltagere efter deltagelse i deres Neurokor-forløb. Tilsvarende indeholder rapporten resultaterne fra en bagudskuende evaluering blandt korlederne, som også fik tilsendt et spørgeskema efter sæsonens afslutning. Endelig indeholder rapporten tre cases, hvor deltagere deler deres historie og fortæller, hvad det har betydet for dem at gå til Neurokor.

Om Neurokor-konceptet

Forskning viser, at sang kan forbinde os, sang kan forbedre den fysiske og psykiske sundhed, sang kan forbedre livskvaliteten og sang kan styrke fællesskaber[1]. Dette skyldes ikke mindst, at sang er en multimodal aktivitet, der aktiverer den, der synger, på en lang række forskellige planer – fysisk, kognitivt, psykisk, socialt og eksistentielt. Samtidig er sang en aktivitet, der motiverer til deltagelse, da omdrejningspunktet er lystbetonet og forankret i fællesskab, musisk udfoldelse og sangglæde. På det neurologiske område har sangaktiviteter et stort potentiale, da en målrettet indsats netop kan kombinere høj motivation med øvelser, der målrettet stimulerer og styrker kognitive funktioner og hjernens plasticitet gennem bl.a. indlæring af nye tekster og melodier i kombination, praktisk gengivelse af disse via stemmen, koordinerede bevægelser til musikken, rytmiske øvelser samt sociale/kommunikative aktiviteter indlejret i sangaktiviteten[2].

Målsætning

Neurokor sigter mod at bidrage til den opgave, der ligger i Sundhedslovens §119, stk. 3 – at tilbyde patientrettet forebyggelse og sundhedsfremmende indsatser i kommunerne. Særligt tilrettelagte sangaktiviteter kombinerer træning af neurologiske funktioner med en række sociale og lystbetonede motivationsfaktorer med sangglæden og fællesskabet i centrum.

Indsats

Neurokor kan defineres som en målrettet og særligt tilrettelagt sangaktivitet blandt en gruppe mennesker, der har en eller flere neurologiske udfordringer, der ønskes styrket/stimuleret. Ved særligt tilrettelagt forstås en sangaktivitet, der tager hensyn til såvel målgruppens potentialer og muligheder som begrænsninger og særlige krav. Forløbet sammensættes, så det adresserer en række udvalgte neurologiske funktionsområder via målrettede øvelser, indlejret i sangaktiviteten. Indsatsen skal ses som et supplement til neuro-rehabiliteringen og har fokus på den vedligeholdende træning.[3] Konceptet er udviklet af en tværgående ekspertgruppe med følgende fagligheder: Neurolog, neurofysiolog, psykolog, logopæd, musikterapeut, korleder, sangkonsulent, sundhedsforsker.

---

1 Culture for Health Report 2022, WHO, Health Evidence Report 67 2019, Russo, Ilari & Cohen (2021), Jane Davidson (2015) Graham Welch (2019), J. Yoon Irons & G. Hancox (2021)

2 Pentikäinen et al. 2022, Feng et al. 2020, Särkämö 2018, Karageorghis et al. 2018, Sihvonen et al. 2017, Fancourt og Finn 2019, Särkämö (2018)

3 Læs mere om konceptet Neurokor her: Neurokor - Sangenshus

Målgruppe

Målgruppen er borgere, der på grund af skader i hjernen og/eller centralnervesystemet, oplever neurologiske funktionsbegrænsninger og udfordringer. Blandt disse tilstande er hjerneskade efter blodprop/ hjerneblødning (med bl.a. afasi som konsekvens), kranietraumer, Parkinson, Multipel Sclerose og cerebral parese. Indsatsen sigter på at styrke og vedligeholde neurologiske funktioner bredt hos målgrupperne og inkluderer et forebyggende sigte, da et mål er at forhindre/udskyde forværring af tilstanden.

Målgruppen er desuden korledere, der ønsker at opnå kompetencer til at varetage sangaktiviteter blandt borgere med neurologiske sygdomme og udfordringer.

Afvikling

Neurokorene er et kommunalt tilbud med i alt 12-15 sessions à 1,5-2 timer inkl. pause, 1 session pr. uge. Sangens Hus har i samarbejde med den tværgående ekspertgruppe udviklet et kursus til korledere, der giver dem de nødvendige kompetencer til at planlægge og varetage sangaktiviteter med målgruppen.

Metode

Deltagerevaluering

Evalueringen blandt deltagerne i Neurokor blev gennemført via en spørgeskemaundersøgelse, hvor et bagudskuende spørgeskema blev udsendt efter Neurokor-forløbets afslutning i foråret 2026. Spørgeskemaet blev udviklet specifikt til evaluering af Neurokor, og indsamlede oplysninger om deltagernes oplevelse af, og udbytte ved, at deltage i Neurokor. Spørgeskemaet findes i Bilag 1.

Fritekstbesvarelserne

I spørgeskemaundersøgelsen havde deltagerne mulighed for at skrive kommentarer og uddybninger til nogle af spørgsmålene. Alle kommentarer er blevet gennemlæst og efterfølgende kategoriseret i en tematisk analyse.

Interviews

Tre deltagere er blevet interviewet om deres oplevelse med Neurokor. To ud af tre af interviewene er er afholdt online, mens det sidste blev afholdt fysisk. Der er til formålet udviklet en interviewguide, som kan findes i Bilag 2. Rekrutteringen foregik ved at kontakte alle korledere mhp at udpege deltagere, der kunne have interesse i at stille sig til rådighed. Alle interviewede deltog frivilligt og har givet samtykke til, at deres navn og fortælling må offentliggøres.

Korlederevaluering

Korledernes erfaringer med Neurokor blev indsamlet via en spørgeskemaundersøgelse efter forløbets afslutning. Spørgeskemaundersøgelsen blev sendt til korlederne af alle 10 Neurokor. Spørgeskemaundersøgelsen indeholdt spørgsmål om målgruppen i de enkelte kor samt om fremmøde og frafald undervejs i forløbet. Derudover var der fokus på hvilke kompetencer og redskaber korlederne havde haft brug for i forløbet, og hvilke de havde oplevet at mangle. Endelig blev korlederne spurgt om deres oplevelse af deltagernes udbytte af henholdsvis den aktive korsang og det sociale samvær samt af deltagernes udvikling i løbet af forløbet. Korlederspørgeskemaet findes i bilag 3.

Resultater

Deltagerevaluering

Deltagernes baseline

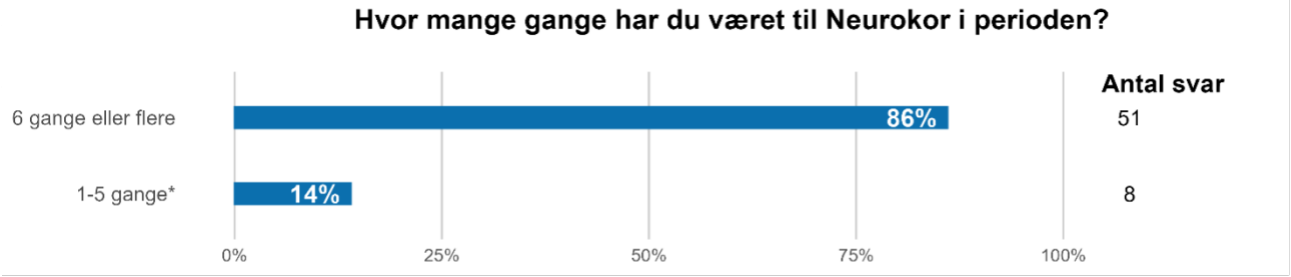
I alt gennemførte 59 deltagere spørgeskemaundersøgelsen. Som det fremgår af Tabel 1, var de fleste deltagere i alderskategorien 60-69 år.

Tabel 1. Aldersfordeling

40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	Ikke besvaret
10	12	22	8	4	3

Antal deltagelsesgange

Af de 59 deltagere, som besvarede spørgeskemaet, deltog 86% i Neurokor 6 eller flere gange og 14% deltog 1-5 gange*, se Figur 1. Som en del af Neurokor-konceptet har kordeltagerne mulighed for at deltage sammen med en pårørende. Mens 81% af deltagerne aldrig medbragte en pårørende, havde 19% en pårørende med nogle gange eller hver gang.



*Svarene 1-3 gange og 3-5 gange er slået sammen til 1-5 gange pga. lavt antal besvarelser.

Årsager til at gå til Neurokor

Flest deltagere angav svarmuligheden 'For at træne min hjerne', som en af de vigtigste årsager til, at de havde valgt at gå til Neurokor, se Tabel 2. Til spørgsmålet 'I hvilken grad opnåede du det, du gerne ville?' svarede 83,1% enten 'I høj grad' eller 'I meget høj grad', mens 0 personer svarede 'I mindre grad' eller 'Slet ikke', se Tabel 2.

Tabel 2. Årsager til at gå til Neurokor

Hvad var de vigtigste årsager til, at du valgte at gå til Neurokor? (Sæt max 3 krydser)	**Antal (%)**
På grund af det sociale	28 (47,5)
For at styrke min fysiske sundhed/være fysisk aktiv	11 (18,6)
For at træne min hjerne (f.eks. koncentration og hukommelse)	49 (83,1)
For at styrke min stemme og/eller taleevne	33 (55,9)
For at styrke humør og energi	31 (52,5)
Ingen af ovenstående – jeg kan bare godt lide at synge	0 (0)
Andet	<4 (<6,7)
I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?	**Antal (%)**
I meget høj grad	28 (47,5)
I høj grad	21 (35,6)
I nogen grad	10 (16,9)
I mindre grad	0 (0)
Slet ikke	0 (0)

< er anvendt grundet hensyn til GDPR

Deltagernes oplevelser med at gå til Neurokor

Samtlige deltagere svarede enten 'I høj grad' (15,3%) eller 'i meget høj grad' (84,7%) til, at korlederen havde de rette musikalske kompetencer til at lede Neurokoret. Præcis samme tal gør sig gældende for spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du en tryg stemning til koret?'.

Samtlige deltagere svarede 'I høj grad' (16,9%) eller 'I meget høj grad' (83,1%) til, at korlederen havde de rette pædagogiske kompetencer til at lede Neurokoret.

Af Tabel 3 fremgår det, at 76,3% af deltagerne i meget høj grad oplevede, at der var plads til deres behov, ligesom 84,7% af deltagerne i høj grad oplevede, at korlederen havde forståelse for deltagernes helbredsmæssige udfordringer. Flest deltagere svarede 'I høj grad' (40,7%) eller 'I nogen grad (>40,7%) til spørgsmålet om, i hvilken grad de kunne følge med og mestre aktiviteterne.

Tabel 3. Deltagernes oplevelse med Neurokor

I hvilken grad oplevede du, at der var plads til dine behov?	**Antal (%)**
I meget høj grad	45 (76,3)
I høj grad	>10 (>16,9)
I nogen grad	<4 (<6,8)
I mindre grad	0 (0)
Slet ikke	0 (0)
I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde forståelse for deltagernes helbredsmæssige udfordringer?	**Antal (%)**
I meget høj grad	50 (84,7)
I høj grad	>5 (>8,5)
I nogen grad	<4 (<6,8)
I mindre grad	0 (0)
Slet ikke	0 (0)
I hvilken grad oplevede du at kunne følge med og mestre aktiviteterne?	**Antal (%)**
I meget høj grad	7 (11,9)
I høj grad	24 (40,7)
I nogen grad	>24 (>40,7)
I mindre grad	<4 (<6,7)
Slet ikke	0 (0)

> og < er anvendt grundet hensyn til GDPR

Tabel 4 viser, at 39% af deltagerne svarede enten 'I høj grad' eller 'I meget høj grad' til spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at det krævede en fysisk indsats at deltage i Neurokoret?' mens færrest svarede 'Slet ikke'. Til spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at det krævede koncentration og fokus at deltage i Neurokoret?' svarede størstedelen af deltagerne 'I meget høj grad' eller 'I høj grad', se Tabel 4.

Tabel 4. Deltagernes oplevelse af hvad det krævede at gå til Neurokor

I hvilken grad oplevede du, at det krævede en fysisk indsats at deltage i Neurokoret?	**Antal (%)**
I meget høj grad	7 (11,9)
I høj grad	16 (27,1)
I nogen grad	24 (40,7)
I mindre grad	>8 (>13,6)
Slet ikke	<4 (<6,7)
I hvilken grad oplevede du, at det krævede koncentration og fokus at deltage i Neurokoret?	**Antal (%)**
I meget høj grad	23 (39)
I høj grad	27 (45,8)
I nogen grad	<5 (<8,5)
I mindre grad	>4 (>6,7)
Slet ikke	0 (0)

> og < er anvendt grundet hensyn til GDPR

Neurokors påvirkning af deltagerne

Til spørgsmålene om, hvordan Neurokor har påvirket deltagerne, svarede 79,7% 'I høj grad' eller 'I meget høj grad' på spørgsmålet, som vedrører mental/psykisk trivsel, se Tabel 5. Af Tabel 5 fremgår det desuden, at knap 40% svarede enten 'I høj grad' eller 'I meget høj grad', at Neurokor havde påvirket deres fysiske helbred positivt. Derudover svarede 44,1% af deltagerne enten 'I høj grad' eller 'I meget høj grad' til, at Neurokor havde påvirket deres koncentrationsevne/evne til at fokusere positivt. 56% af deltagerne svarede enten 'I høj grad' eller 'I meget høj grad' til, at Neurokor havde påvirket deres sociale liv positivt.

Tabel 5. Neurokors påvirkning af deltagerne

Har Neurokor påvirket dit fysiske helbred positivt?	**Antal (%)**
I meget høj grad I høj grad I nogen grad I mindre grad Slet ikke	7 (11,9) 16 (27,1) 24 (40,7) 8 (13,6) 4 (6,7)
Har Neurokor påvirket din mentale/psykiske trivsel positivt?	**Antal (%)**
I meget høj grad I høj grad I nogen grad I mindre grad Slet ikke	16 (27,1) 31 (52,6) 12 (20,3) 0 (0) 0 (0)
Har Neurokor påvirket din evne til at fokusere/din koncentrationsevne positivt?	**Antal (%)**
I meget høj grad I høj grad I nogen grad I mindre grad/Slet ikke*	6 (10,2) 20 (33,9) 26 (44,0) 7 (11,9)
Har Neurokor påvirket dit sociale liv positivt?	**Antal (%)**
I meget høj grad I høj grad I nogen grad I mindre grad/Slet ikke*	9 (15,3) 24 (40,7) >22 (>37,3) <4 (<6,7)

*'I mindre grad' og 'Slet ikke' er slået sammen pga. lavt antal besvarelser
> og < er anvendt grundet hensyn til GDPR

Tematisk analyse af fritekstbesvarelserne

34 personer har besvaret mindst én fritekstbesvarelse, og de har samlet set skrevet 74 besvarelser.

På tværs af fritekstbesvarelserne går fire centrale tematikker igen: Glæde, korlederen, træningstilbud og fællesskabet.

Neurokor beskrives som et glædesfyldt rum, der giver deltagerne energi og livskvalitet: ”Jeg bliver så glad og glæder mig til den næste gang”. Korlederen bliver gentagne gange nævnt som en central figur ift. tryghed, rummelighed og ift at stå for gode og sjove øvelser: ”Korlederen favner os alle, der er trygt at være” og ”Vores dygtige korleder lavede både fysiske øvelser samt fik os fx til synge flerstemmigt, hvilket kræver mere koncentration”. Neurokor bliver i høj grad anset for at være et træningstilbud, hvor deltagerne bliver udfordret både fysisk og kognitivt: ”Det krævede en indsats, men det var godt at blive udfordret” og ”Jeg føler, at jeg får brugt min hjerne og krop. Bliver træt men glad”. Afslutningsvis finder mange af deltagerne stor glæde i at være en del af et fællesskab, hvor de andre har lignende udfordringer: ”Har fundet et netværk af ligesindede” og ”Det har stor betydning for mig at være en del af et fællesskab”.

Der er enkelte deltagere, som har ønsker til justering af korsessionerne, herunder tempo og skift til korprøverne.

Fritekstbesvarelserne giver et samlet billede af, at deltagerne ser Neurokor som et meningsfuldt træningstilbud, hvor kombinationen af sang, fællesskab og udfordring er givende.

Korlederevaluering

Otte ud af 10 korledere har helt eller delvist besvaret det tilsendte spørgeskema. Antallet af kordeltagere i neurokorene varierede fra 7 til 25 deltagere med frafald på 1 til 5. Korlederne beskriver en meget divers gruppe af deltagere og tilhørende hjerneskader, neurologiske udfordringer og funktionsniveauer. Det kan fx være borgere med Parkinsons sygdom, multipel sklerose eller afasi efter en hjerneskade.

Korlederne vurderer, at mange deltagere får relevant udbytte af gå til Neurokor. Flere korledere nævner, at mange af kordeltagerne bliver trætte efter kor, men at de ser en positiv udvikling i relation til flere af deltageres udfordringer. Korlederne vurderer desuden, at deltagerne er blevet mere trygge i fællesskabet, sikre i deres stemmer, og at de i høj grad har udviklet sig på de sociale parametre.

Til spørgsmålet 'Hvilke kompetencer har du haft mest brug for (muligt at sætte flere krydser)?' var de tre hyppigst angivne svar 'Konkrete forslag til repertoire (idéer til forskellige sange og øvelser), 'Relationelle kompetencer' og 'Viden om målgruppen (potentialer og barrierer) med henholdsvis 7, 6 og 5 besvarelser. Til spørgsmålet 'Hvilke kompetencer har du oplevet at mangle (muligt at sætte flere krydser)?' Har 4 korledere svaret 'Konkrete forslag til repertoire (idéer til forskellige sange og øvelser), og tre har svaret 'Sundhedsfaglig viden'. De resterende valgmuligheder havde alle under 3 besvarelser.

Flere af korlederne skriver i tekstfelterne, at de ønsker et større repertoire, flere øvelser samt aktiviteter til målgruppen og at igangsætte en sparrings- eller netværksgruppe blandt neurokorlederne. Enkelte nævner desuden at mangle viden om målgruppens udfordringer og behov, og enkelte finder det vanskeligt at tilpasse sværhedsgraden til deltagernes niveau.

Alle korledere svarede 'Ja' til spørgsmålet 'Fungerede samarbejdet med kommunen/Sangkraftcentret/Sangens Hus. Det fremgår yderligere af tekstfelterne, at der blandt nogle bruges meget tid på forberedelse til Neurokor, som kan være svært at rumme i den afsatte forberedelsestid.

Opsamling

Af de 59 deltagere, som besvarede det tilbageskuende spørgeskema, havde 86% deltaget i Neurokor seks gange eller flere. Flest deltagere angav svarmuligheden 'For at træne min hjerne' som en af de vigtigste årsager til, at de havde valgt at gå til Neurokor, og 83,1% havde enten i høj grad eller i meget høj grad opnået det, de gerne ville med forløbet. Samtlige kordeltagere oplevede i høj grad eller i meget høj grad, at korlederen havde de rette pædagogiske og musikalske kompetencer til at lede Neurokor. Ligeledes oplevede næsten samtlige deltagerne, at der var en tryg stemning til koret, at der var plads til deres behov, og at korlederen havde forståelse for deltagernes helbredsmæssige udfordringer. Størstedelen kunne i enten høj grad eller i nogen grad følge med og mestre aktiviteterne, mens ganske få oplevede det i mindre grad.

Størstedelen af deltagerne oplevede i høj grad eller i meget høj grad, at det krævede koncentration og fokus at deltage i Neurokoret, mens 40,7% af deltagerne oplevede, at det i nogen grad krævede en fysisk indsats at deltage i Neurokoret. Lidt over en tredjedel af deltagerne svarede enten 'I høj grad' eller 'I meget høj grad' til spørgsmålet 'Har Neurokor påvirket dit fysiske helbred positivt?'. 79,7% svarede enten 'I høj grad' eller 'I meget høj grad' til spørgsmålet 'Har Neurokor påvirket din mentale/psykiske trivsel positivt?', lidt over halvdelen svarede enten 'I høj grad' eller 'I meget høj grad' til spørgsmålet 'Har Neurokor påvirket dit sociale liv positivt?', og knap 45% til spørgsmålet 'Har Neurokor påvirket din evne til at fokusere/din koncentrationsevne positivt?'.

Evalueringen indikerer således, at en stor andel af deltagerne har oplevet en positiv indvirkning på deres mentale/psykiske trivsel, mens cirka halvdelen har oplevet en positiv indvirkning på deres evne til at fokusere/deres koncentrationsevne samt deres sociale liv ved at gå til Neurokor. Lidt færre oplevede en positiv indvirkning på det fysiske helbred.

Af fritekstbesvarelserne fremgår det, at deltagerne oplever positive ændringer i deres liv enten i form af mindskede symptomer, øget glæde eller generelt overskud i hverdagen. Mange anser Neurokor som træning og som noget, der gør dem trætte, da de netop bliver stimuleret på deres udfordringer. De fremhæver deres respektive korledere som værende kompetente, og at der er plads til alle i fællesskabet.

Af korlederevalueringen fremgår det, at korlederne har oplevet en positiv udvikling, både socialt og energimæssigt, hos mange deltagere. De kompetencer, korlederne har haft mest brug for, har været konkrete forslag til et større repertoire, relationelle kompetencer og viden om målgruppen. Dertil har korlederne oplevet at mangle konkrete forslag til yderligere repertoire, og enkelte har efterlyst mere viden om målgruppen.

Alle korledere oplever desuden at have et velfungerende samarbejde på tværs af kommunen, Sangkraftcentret og Sangens Hus. Yderligere nævner korlederne, at de særligt i starten bruger meget tid på forberedelsen og andet arbejde relateret til Neurokor.

Denne evaluering er baseret på et bagudskuende spørgeskema blandt deltagere og korledere efter afslutningen af Neurokor-forløbene. Resultaterne afspejler derfor deltagernes og korledernes egne oplevelser og vurderinger. Målinger før og efter forløbet indgår ikke i rapporten, ligesom der ikke indgår en kontrolgruppe. Evalueringen kan derfor ikke dokumentere årsagssammenhænge, men giver indblik i deltagernes oplevede udbytte af indsatsen. Endelig kan resultaterne være påvirket af, at ikke alle deltagere har besvaret spørgeskemaet, og at interviewpersonerne er udvalgt blandt deltagere, der har ønsket at dele deres erfaringer.

Cases – interviews med udvalgte deltagere

Carsten, Randers

Carsten lever med senfølger efter en hjernerystelse og er tilknyttet Hjernecenter Randers. Han havde længe ønsket at synge i kor, og da Neurokor blev etableret som et tilbud i centret, meldte han sig straks til. Han er nu i gang med sin tredje sæson.

For Carsten er Neurokor langt mere end fællessang. Han fremhæver kombinationen af sang, bevægelse, motorik og sansemæssige øvelser som både udfordrende og udviklende. Særligt oplever han, at korlederen formår at aktivere og træne funktioner, han ikke selv var opmærksom på havde behov for træning.

”Jeg kan blive overrasket over, at korlederen rammer lige nøjagtigt der, hvor jeg ikke troede, jeg havde udfordringer - det er ligesom hvis du har ondt i ryggen, og går til en fysioterapeut”.

Samtidig beskriver Carsten et stærkt socialt fællesskab i korgruppen. Deltagerne støtter hinanden, deler humor og oplever et trygt rum, hvor alle kan være med uden frygt for at gøre noget forkert.

Carsten oplever, at Neurokor har fået en central plads i hans hverdag. Han ser frem til de ugentlige sessioner og fortæller gerne andre om sine erfaringer.

”Mit funktionsniveau er blevet meget bedre fra da jeg startede til Neurokor til nu, og jeg har generelt fået det meget bedre. Der er ingen tvivl om, at det her også har været med til at gøre det. Bare at blive gladere og i godt humør, det gør også, at det hele bliver lidt lettere, så de der udfordringer og ens træthed..... man kan se noget lysere på det”

For Carsten har Neurokor bidraget til både forbedret motorisk funktion, øget trivsel og et værdifuldt socialt fællesskab. Han anbefaler varmt tilbuddet til andre med lignende udfordringer og beskriver Neurokor som det bedste tilbud, han har deltaget i gennem Hjernecenteret.

Steen, Syddjurs

Efter en hjerneblødning oplever Steen udfordringer med tale og vejrtrækning, hvilket gør det vanskeligt for ham at få ordene frem. Han blev opmærksom på Neurokor gennem en reklame og valgte at tilmelde sig.

Steen fortæller, at han normalt er skeptisk over for denne type tilbud, men at Neurokor har overgået hans forventninger. Han oplever, at sangen styrker hans stemme, og at han lettere kan bruge den efter korsessionerne. Derudover mærker han en positiv effekt på sit humør.

Deltagelsen har også ændret hans forhold til sang. Hvor han tidligere ikke sang i hverdagen, synger han nu derhjemme og oplever glæde ved det.

En vigtig kvalitet ved Neurokor er ifølge Steen, at der er plads til alle stemmer og forudsætninger. Når taleevnen er udfordret, opleves det som befriende at kunne deltage på lige fod med andre uden fokus på præstation.

Steen anbefaler Neurokor til andre, fordi det giver mulighed for at bruge sin stemme, opleve sangglæde og indgå i et meningsfuldt fællesskab.

Elsebeth, Vesthimmerland

Elsebeth lever med multipel sklerose og har gennem flere år oplevet betydelige udfordringer med stemmen.

For at vedligeholde sin stemme prøvede hun forskellige kor. I det ene oplevede hun ikke repertoiret som motiverende, mens hun i et andet havde svært ved at følge med i de flerstemmige arrangementer. Da hun blev opmærksom på Sundhedskor[4], oplevede hun det som et tilbud, der matchede hendes behov, og senere valgte hun også at deltage i Neurokor.

Elsebeth fremhæver, at Neurokor adskiller sig fra traditionelle kor ved at fokusere på oplevelse, fællesskab og trivsel frem for præstation. Deltagerne bliver ikke vurderet på deres kunnen, men mødes i et trygt fællesskab med plads til individuelle udfordringer.

Hun oplever, at deltagelsen har styrket både hendes stemme og taleevne, og at forbedringerne også er tydelige for hendes nærmeste.

”[...] de (red. hendes børn) kan tydeligt mærke en forskel på min stemmeføring, om jeg har været til kor, eller om jeg ikke har været til kor [...] de oplever, at jeg læsper, og har lidt talebesvær, men det har jeg ikke nu, hvor jeg går til kor”.

Som led i sit sygdomsforløb modtog Elsebeth seks timers talepædagogisk undervisning. Hun oplever dog, at Neurokor har haft mindst lige så stor betydning for hendes stemme og velbefindende.

”[...] jeg synes de 6 timer trænger lidt i baggrunden i forhold til hvad jeg fik ud af at gå til Neurokor. Det har rykket meget mere på min stemme og mit velbefindende”.

Elsebeth beskriver desuden, hvordan hun tidligere havde let ved at arbejde med rytme, rim og sangskrivning, men gradvist mistede disse færdigheder som følge af sygdommen. Gennem deltagelsen i Neurokor har hun oplevet, at den rytmiske sans langsomt er vendt tilbage. Hun kan igen lege med ord, rim og melodier, hvilket har styrket hendes livskvalitet og givet hende en oplevelse af at genvinde vigtige sider af sig selv.

For Elsebeth har Neurokor bidraget til forbedret stemmefunktion, øget velbefindende og en genopdagelse af kreative og musikalske ressourcer, som hun troede var gået tabt.

4 Sundhedskor er en tilpasset og målrettet gruppesangsaktivitet for en bred målgruppe af borgere, der føler sig udfordret mentalt, socialt, kognitivt og/eller fysisk.

Bilag

Bilag 1 Tilbageskuende spørgeskema
Bilag 2 Interviewguide
Bilag 3 Korlederspørgeskema

Bilag 1. Tilbageskuende spørgeskema

	Tekstfelt
Angiv din fødselsdato	

	Tekstfelt
Indtast din mailadresse	

	Tekstfelt
I hvilken by går du til Neurokor?	

	Hvad var de vigtigste årsager til, at du valgte at gå til Neurokor? (sæt max 3 krydser)
På grund af det sociale	
For at styrke min fysiske sundhed/være fysisk aktiv	
For at træne min hjerne (f.eks. koncentration og hukommelse)	
For at styrke min stemme og/eller taleevne	
For at styrke humør og energi	
Ingen af ovenstående - jeg kan bare godt lide at synge	
Andet*	

*Mulighed for at supplere med tekst.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?					

	1-2 gange	3-5 gange	6 gange eller flere
Hvor mange gange har du været til Neurokor i perioden?			

	Ja, hver gang	Ja, nogle gange	Nej
Har du deltaget sammen med en pårørende?			

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
I hvilken grad oplevede du, at deltagelsen i neurokoret krævede en fysisk indsats?					
I hvilken grad oplevede du, at det krævede koncentration og fokus at deltage i neurokoret?					
I hvilken grad oplevede du at kunne følge med og mestre aktiviteterne?					
I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette musikalske kompetencer til at lede neurokoret?					
I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette pædagogiske kompetencer til at lede neurokoret?					
I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde forståelse for deltagernes helbredsmæssige udfordringer?					
I hvilken grad oplevede du, en tryg stemning til koret?					
I hvilken grad oplevede du, at der var plads til dine behov?					
Har Neurokor påvirket dit fysiske helbred positivt?					
Har Neurokor påvirket din mentale/psykiske trivsel positivt?					
Har Neurokor påvirket din evne til at fokusere/din koncentrationsevne positivt?					
Har Neurokor påvirket dit sociale liv positivt?					

Bilag 2. Interviewguide

Vil du fortælle lidt om hvorfor du har meldt dig til neurokor?
Er det som du havde forventet?
Hvis ja, hvordan?
Hvis nej, hvorfor ikke?
Hvad er det vigtigste du har fået ud af koret?
Er der noget som har været svært/udfordrende?
Socialt
Kognitivt
Fysisk
Kan I støtte hinanden, er der noget i gruppen, som I hjælper hinanden med?
Har det givet dig noget socialt?
Hvordan oplever du pausen, hvor I drikker kaffe og kan socialisere?
Hvornår ligger den?
Hvordan fungerer pausen for dig?
Ville du gerne have den skulle ligge et andet tidspunkt/undervejs?
Hvorfor?
Har det påvirket din hverdag at deltage i koret?
Har du taget noget med dig?
Har du planer om at fortsætte i neurokoret efter sommerferien?
Hvis ja, hvorfor?
Hvis nej, hvorfor?
Vil du fortsætte i et almindeligt kor?
Har du fået mere mod på at deltage i andre fritidsaktiviteter?
Vil du anbefale en i din situation at deltage i et neurokor?
Hvis ja, hvorfor?
Hvis nej, hvorfor?

Bilag 3. Korlederspørgeskema

	Tekstfelt
Beskriv målgruppen (fx ældre, unge, hvilke neurologiske udfordringer: afasi, fysiske funktionsnedsættelser, kognitive funktionsnedsættelser mv.):	

	Tekstfelt
Hvor mange deltagere deltog cirka i gennemsnit per gang?	

	Tekstfelt
Cirka hvor mange deltagere stoppede undervejs i forløbet (uddyb gerne)?	

	Hvilke kompetencer har du haft mest brug for (muligt at sætte flere krydser)?
Værktøjskassen (ideer til forskellige metodikker)	
Sundhedsfaglig viden	
Viden om målgruppen (potentialer og barrierer)	
Konkrete forslag til repertoire (idéer til forskellige sange og øvelser)	
Relationelle kompetencer	
Ingen	
Andet*	

*Mulighed for at supplere med tekst.

	Tekstfelt
Uddyb gerne:	

	Hvilke kompetencer har du oplevet at mangle (muligt at sætte flere krydser)?
Værktøjskassen (ideer til forskellige metodikker)	
Sundhedsfaglig viden	
Viden om målgruppen (potentialer og barrierer)	
Konkrete forslag til repertoire (idéer til forskellige sange og øvelser)	
Relationelle kompetencer	
Ingen	
Andet*	

*Mulighed for at supplere med tekst.

	Tekstfelt
Uddyb gerne:	

	Tekstfelt
Hvad er din oplevelse af deltagernes udbytte af at deltage i den aktive korsang (både positivt og negativt)?	

	Tekstfelt
Hvad er din oplevelse af deltagernes udbytte af ”pause/snak-bar/socialt samvær” (både positivt og negativt)?	

	Tekstfelt
Har du oplevet at deltagerne har flyttet sig undervejs i forløbet og i givent fald hvordan?	

	Tekstfelt
Har du haft en særlig oplevelse med en eller flere deltagere, må du meget gerne dele dem her (fx en der blomstrede særligt op, blev følelsesmæssigt berørt, oplevelser med en bestemt sang eller andet). Giv gerne både positive og negative eksempler:	

	Ja	Nej	Både og	Ved ikke
Fungerede samarbejdet med kommunen/Sangkraftcentret/Sangens Hus?				

	Tekstfelt
Uddyb gerne (fx hvem havde du samarbejde med, og hvordan fungerede det?):	

	Tekstfelt
Har netværksdeling i facebookgruppen været relevant, og hvordan kan/skal gruppen benyttes fremover?	

	Tekstfelt
Har du yderligere kommentarer, kan du tilføje dem her	

	Tekstfelt
Navn	

	Tekstfelt
Kommune	