Nordisk Netværk for forskning i sang som sundheds- og trivselsfremme

Position Paper, September 2026

Baggrund

De nordiske lande står i disse år over for betydelige udfordringer relateret til mental sundhed, ensomhed, kronisk sygdom, social sammenhængskraft og livskvalitet. Samtidig efterspørges nye måder at tænke forebyggelse, rehabilitering og sundhedsfremme på, hvor menneskers ressourcer, deltagelsesmuligheder og oplevelse af mening bringes mere aktivt i spil.

I denne sammenhæng har sang og musik fået stigende opmærksomhed blandt forskere, sundheds-professionelle, kulturinstitutioner og praktikere. Gennem de seneste årtier er der opbygget et bredt forskningsfelt, som undersøger sammenhængen mellem sang, sundhed og trivsel. Den samlede forskningslitteratur peger på, at sang kan have betydning for menneskers sundhed og trivsel gennem hele livet og på tværs af både sundheds-, kultur- og uddannelsesområder (Fancourt & Finn, 2019; Daykin et al. 2018, Clift, 2012; Irons & Hancox, 2021).

Samtidig er sang mere end et sundhedsredskab. Sang er en grundlæggende menneskelig aktivitet, en kulturel praksis og en måde at skabe mening, tilhørsforhold og fællesskab på. Sang har gennem generationer været en vigtig del af de nordiske samfund og indgår fortsat i mange menneskers hverdagsliv, uddannelse, fritidsliv og kulturliv.

Det er på denne baggrund, at Nordisk Netværk for forskning i sang som sundheds- og trivselsfremme er etableret. Netværket ønsker at styrke nordisk forskningssamarbejde, fremme vidensdeling og bidrage til udviklingen af et forskningsfelt med både videnskabelig, kulturel og samfundsmæssig relevans.

Hvad ved vi i dag?

Den eksisterende forskning peger på, at sang kan påvirke sundhed og trivsel gennem flere parallelle mekanismer. Når mennesker synger, involveres åndedræt, stemmefunktion, bevægelse, opmærksomhed, hukommelse, følelsesmæssige processer og sociale relationer. Flere videnskabelige reviews fremhæver netop sang som en aktivitet, der samtidig engagerer fysiske, psykiske, sociale og kognitive ressourcer (Clift, 2012; Irons & Hancox, 2021; Heydon, Fancourt & Cohen, 2020).

På tværs af forskningslitteraturen tegner der sig et forholdsvis konsistent billede af, at sang – og særligt det at synge sammen – kan bidrage positivt til:

- fysisk sundhed,
- psykisk og følelsesmæssig trivsel,
- social deltagelse og oplevelse af fællesskab,
- kognitive funktioner,
- livskvalitet og oplevelse af mening

Særligt gruppesang og korsang er blevet bredt undersøgt. Flere systematiske reviews beskriver positive sammenhænge mellem deltagelse i sangfællesskaber og oplevelser af social tilknytning, fællesskab, identitet og tilhørsforhold (Helitzer, Clements-Cortes & Moss, 2022; Reagon et al., 2016; Thompson et al., 2021).

Den samlede forskning peger samtidig på, at sangens betydning ikke kan forklares gennem én enkelt mekanisme. Tværtimod synes sundheds- og trivselsgevinster ofte at opstå gennem samspillet mellem fysiske, følelsesmæssige, sociale og kulturelle processer (Dingle et al., 2019; Fancourt & Finn, 2019).

Et livsforløbsperspektiv

Sangens sundheds- og trivselsmæssige potentiale synes at være relevant gennem hele livet, men gevinsterne varierer mellem livsfaser og kontekster.

Blandt børn og unge peger forskningen især på sammenhænge med følelsesmæssig trivsel, identitetsudvikling, selvværd, social deltagelse og oplevelse af fællesskab. Litteraturen fremhæver samtidig sangens potentiale som inkluderende aktivitet i skole- og fritidsmiljøer (Glew, Simonds & Williams, 2021; Welch et al., 2014).

Blandt voksne knytter forskningen sig særligt til mental sundhed, social sammenhængskraft, stresshåndtering og livskvalitet. Systematiske reviews har blandt andet dokumenteret positive sammenhænge mellem gruppesang og reducerede symptomer på stress, angst og depression samt øget psykisk velbefindende (Williams, Dingle & Clift, 2018; Reagon et al., 2016).

Blandt ældre peger forskningen på potentialer inden for social deltagelse, følelsesmæssigt velbefindende, livskvalitet, kognitiv stimulering og rehabilitering. Dette gælder blandt andet i relation til demens, Parkinsons sygdom og kroniske lungesygdomme (Thompson et al., 2021; Lewis et al., 2016; Barnish et al., 2025).

Sammenlagt peger den eksisterende forskning på, at sang kan udgøre en betydningsfuld ressource for sundhed, trivsel og deltagelse gennem hele livsforløbet.

Det nordiske potentiale

De nordiske lande har særlige forudsætninger for at bidrage til udviklingen af forskningsfeltet.

Norden er præget af stærke traditioner for deltagelseskultur, folkeoplysning, fællessang og kulturelt engagement. Samtidig findes der forskningsmiljøer med betydelig ekspertise inden for musik, sundhed, kultur og velfærd.

Et styrket nordisk samarbejde kan bidrage til:

- styrket dialog mellem forskning, praksis og samfund
- større forskningsmæssig kvalitet og gennemslagskraft
- tværdisciplinær vidensudvikling
- fælles forskningsprojekter og publikationer
- øget international synlighed for nordisk forskning

Sang har potentiale til at bidrage positivt til løsning af velfærdsopgaver i de nordiske lande. En lang række praksiserfaringer har gennem mange år vist, at implementering af sangaktiviteter kan styrke den sundhedsfremmende indsats for en bred vifte af målgrupper gennem hele livet. Der mangler dog i mange tilfælde mere strukturerede tilgange, så høj faglighed sikres og erfaringer indsamles og deles systematisk. Dette kræver ikke mindst, at dialogen mellem forskning og praksis styrkes i et bredt samfundsperspektiv, hvor folkesundhedsmæssige behov møder sangens potentiale i forskningsbaserede rammer.

Vores position

Nordisk Netværk for forskning i sang som sundheds- og trivselsfremme anerkender, at den eksisterende forskning dokumenterer et betydeligt potentiale for sang som ressource for sundhed, trivsel, deltagelse og livskvalitet gennem hele livet.

Vi ser et særligt nordisk potentiale i at samle forskere, uddannelsesinstitutioner og vidensmiljøer på tværs af landegrænser for at styrke forskningens kvalitet, synlighed og samfundsmæssige relevans. Vi ønsker at formidle forskningsbaseret viden til politikere, beslutningstagere og fagfolk med henblik på at understøtte implementeringen af sang som et redskab til sundheds- og trivselsfremme i de nordiske lande. Vi ønsker i denne forbindelse også at understøtte, at denne anvendelse er solidt fagligt forankret og at det foregår med fokus på potentielle gevinster såvel som patientsikkerhed.

Netværkets ambition er ikke at fremme sang ukritisk, men at bidrage til en kvalificeret, forskningsbaseret og nuanceret forståelse af, hvordan sang kan understøtte menneskers sundhed og trivsel, og under hvilke konkrete betingelser dette potentiale bedst kan udfoldes.

Referencer

Barnish, M. S., Reynolds, S. E., & Nelson-Horne, R. V. (2025). *Active group-based performing arts interventions in Parkinson's disease: An updated systematic review and meta-analysis. BMJ Open.*

Clift, S. (2012). *Singing, wellbeing, and health. I Music, Health and Wellbeing.*

Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., et al. (2018). *What Works for Wellbeing? A Systematic Review of Wellbeing Outcomes for Music and Singing in Adults. Perspectives in Public Health,* 138(1), 39-46.

Dingle, G. A., Clift, S., Finn, S., et al. (2019). *An Agenda for Best Practice Research on Group Singing, Health, and Well-Being. Music & Science,* 2.

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being?* WHO Regional Office for Europe.

Glew, S. G., Simonds, L. M., & Williams, E. I. (2021). *The Effects of Group Singing on the Wellbeing and Psychosocial Outcomes of Children and Young People: A Systematic Integrative Review. Arts & Health,* 13(3), 240-262.

Helitzer, E., Clements-Cortes, A., & Moss, H. (2022). *Group Singing on Social Prescription: A Scoping Review. Music and Medicine,* 14(4), 226-237.

Heydon, R., Fancourt, D., & Cohen, A. J. (Eds.). (2020). *The Routledge Companion to Interdisciplinary Studies in Singing. Volume III: Wellbeing.* Routledge.

Irons, J. Y., & Hancox, G. (2021). *Singing (Arts for Health).* Emerald Publishing.

Lewis, A., Cave, P., Stern, M., et al. (2016). *Singing for Lung Health: A Systematic Review of the Literature and Consensus Statement. NPJ Primary Care Respiratory Medicine,* 26.

Reagon, C., Gale, N., Enright, S., et al. (2016). *A Mixed-Method Systematic Review to Investigate the Effect of Group Singing on Health-Related Quality of Life. Complementary Therapies in Medicine,* 27, 1-11.

Thompson, Z., Baker, F. A., Tamplin, J., & Clark, I. N. (2021). *How Singing Can Help People With Dementia and Their Family Care-Partners: A Mixed Studies Systematic Review With Narrative Synthesis, Thematic Synthesis, and Meta-Integration. Frontiers in Psychology,* 12.

Welch, G. F., Himonides, E., Saunders, J., et al. (2014). *Singing and Social Inclusion. Frontiers in Psychology,* 5.

Williams, E., Dingle, G. A., & Clift, S. (2018). *A Systematic Review of Mental Health and Wellbeing Outcomes of Group Singing for Adults with a Mental Health Condition. European Journal of Public Health,* 28(6), 1035-1042.