Det mener vi om ...

SANG OG SUNDHED

Af Lasse Skovgaard, programleder i Sangens Hus, lsk@sangenshus.dk, oktober 2024

Opgaven for vores sundhedssystem er vokset støt i takt med, at vi lever længere, og flere får kroniske sygdomme. Så hvordan kan vi finde nye veje til at fremme folkesundheden? Her er det oplagt at se mod sangen.

Opgaven for vores sundhedssystem er vokset støt i takt med, at vi lever længere, og flere får kroniske sygdomme. Samtidig ser vi en manglende motivation blandt mange borgere til at deltage i traditionelle sundhedsfremmende aktiviteter som motion, styrketræning eller fysioterapi. Spørgsmålet, vi bør stille, er: Hvordan kan vi finde nye veje til at fremme folkesundheden på en måde, som er mere motiverende, føles mere naturlig og er tilgængelig for flere?

Her er det oplagt at se mod kulturens verden – og i særdeleshed mod sangen.

Kulturens sundhedsfremmende potentiale

Kulturen, i sin bredeste forstand, har altid været en kilde til social sammenhængskraft, personligt udtryk og mental lindring. Men i de senere år er der kommet mere forskning på området, som peger på, at kulturaktiviteter – såsom musik, teater, kunst og særligt sang – også kan spille en direkte rolle i sundhedsfremme. Kultur kan aktivere og stimulere os både fysisk, følelsesmæssigt og socialt, hvilket gør den til en stærk spiller i folkesundheden.

I dag står vi over for en folkesundhedsudfordring, hvor mange mangler den nødvendige motivation til at engagere sig i traditionelle sundhedstilbud. Men hvad nu hvis vi kunne motivere flere gennem kulturelle aktiviteter?

Her bliver kulturens potentiale nemlig tydeligt. Mennesker, der ikke kan finde motivationen til at opsøge fitnesscentre eller rehabiliteringstilbud, kan finde glæde og motivation gennem kulturelle aktiviteter som sang, dans eller andre kreative udfoldelser. Disse aktiviteter påvirker ikke kun kroppen, men også sindet og de sociale relationer – og heri ligger deres særlige sundhedsfremmende værdi.

Sangens særlige egenskaber

Blandt de mange kulturelle aktiviteter skiller sangen sig ud som et særligt stærkt redskab i sundhedsfremme. Stemmen er et instrument, vi alle har – og som vi bærer med os overalt. Den er en naturlig forlængelse af vores krop og kan derfor bruges direkte til at fremme både fysisk og mental sundhed. Forskning viser, at sang har dokumenterede positive effekter, som styrker vores sundhed og trivsel på mange planer.

For det første kan sang være fysisk gavnlig, især for mennesker med kroniske lidelser som KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom), Parkinson eller demens. For disse patienter kan sangøvelser forbedre vejrtrækningen, styrke stemmen, give bedre synkefunktion, bedre koordinering af bevægelser og styrkede kognitive funktioner.

For det andet har sang en enorm følelsesmæssig og mental værdi. Når vi synger, frigives der hormoner som oxytocin samt endorfiner, der bidrager til at give os en følelse af glæde og fællesskab. Vi

oplever, at vi bl.a. synkroniserer vores vejrtrækning med de andre i sangfællesskabet, ligesom vi synkroniserer tekst, toner og rytme. Det skaber en stærk følelse af samhørighed og kan dermed mindske følelsen af ensomhed.

Men der kan også være tale om mere indirekte gevinster, hvor sangaktiviteten igangsætter positive processer på fysiske, psykiske og/eller sociale planer, der i et samspil medfører væsentlige sundheds- og trivselsmæssige forbedringer over tid. Det kan fx være, at et forløb med sundhedssang giver en øget social tryghed, der giver deltageren mod på at engagere sig i flere sociale aktiviteter og dermed modvirker ensomhed. Eller at en øget energi og glæde, opnået gennem sangaktiviteterne, medfører overskud til en mere aktiv livsstil, der både genererer mere energi og forebygger helbredsmæssige udfordringer på sigt.

Og fordi vi synger af lyst, mærker vi ofte slet ikke, at vi faktisk er i gang med at træne både hjerne, krop og de 'sociale muskler'. I en tid, hvor ensomhed er et udbredt problem, kan sang være et redskab til at bringe mennesker sammen på en meningsfuld måde og samtidig lindre og forebygge helbredsmæssige udfordringer.

Sundhedssang – et målrettet tilbud

Det er altså godt 'bare' at synge. Men når vi i Sangens Hus alligevel skelner mellem almindelig korsang og fællessang på den ene side og det, vi kalder sundhedssang, på den anden side, så bunder det i flere ting.

Sundhedssang er anderledes fra 'almindelig' sang, fordi den har et konkret sundhedsfremmende og i nogle tilfælde lindrende sigte. Målet er fx ikke at øve henimod en koncert, men at bruge sangen som et middel til at opnå sundheds- og trivselsmæssige forbedringer gennem særligt tilrettelagte øvelser, der alle har sangen som omdrejningspunkt, men sundhedsfremme som mål.

Sundhedssang tager udgangspunkt i deltagernes særlige sundhedsmæssige udfordringer og barrierer for deltagelse i traditionelle sundhedsaktiviteter. Her arbejdes der med specifikke sangbaserede øvelser, som er designet til at forbedre deltagernes fysiske og/eller mentale helbred. Deltagerne kan fx arbejde med åndedrætsøvelser, der styrker deres lungekapacitet, eller de kan lave sangaktiviteter, der styrker kognitive funktioner og træner koordinationsevnen. Deltagerne får desuden muligheden for at synge på en måde, der





er tilpasset gruppens behov, og der tages hensyn til eventuelle fysiske begrænsninger og psykologiske/sociale barrierer. Det gør sundhedssang til en langt mere inkluderende aktivitet for alle.

Efteruddannelse og samarbejde – sundhedssang kræver særlige kompetencer

I Sangens Hus arbejder vi målrettet på at udvikle koncepter for sundhedssang i samarbejde med kommuner, sundhedsprofessionelle og kulturaktører. Målet er at integrere sundhedssang som en naturlig del af folkesundheden i Danmark.

Der følger dog forpligtelser med, når kulturen bevæger sig ind på sundhedsområdet. Det at lede sundhedssang er en helt anden disciplin end at lede et almindeligt kor eller at facilitere fællessang. Dels er målet med den fælles sangaktivitet anderledes konkret i sundhedssang, hvor sangen ses som et redskab til opnåelse af sundheds- og trivselsmæssige forhold. Og dels må man som leder af et sundhedskor forvente, at deltagerne har en række barrierer, der skal tages højde for.

Derfor er et efteruddannelsesforløb for korledere essentielt. I Sangens Hus er vi i gang med at udvikle flere efteruddannelsesforløb i samarbejde med fagfolk inden for de relevante sundhedsfaglige områder sammen med patientforeninger, korledere/musikterapeuter og andre faggrupper, der har interesse i, og kompetencer til, at varetage sundhedssang.

Vi er allerede godt i gang, og de foreløbige erfaringer peger på, at sundhedssang netop kan imødekomme borgeres behov i de tilfælde, hvor andre tilbud ikke slår til – fordi sang kombinerer glæde, energi, tryghed og fællesskab med målrettet træning og stimulering af fysiske, følelsesmæssige, kognitive og sociale funktioner. Som en deltager i et af vores sundhedssangstilbud i Nordjylland udtalte: ”Det her er det eneste, jeg kan gå til!”

Sangen som redskab til en sundere fremtid

Det er en tilbagevendende diskussion, om vi virkelig skal spænde kulturen for en vogn ved at tale om kultur som sundhedsfremme. Skal kulturen bruges som et redskab til at fremme specifikke samfunds- og befolkningsmæssige mål – fx øget sundhed og trivsel? Fra et folkesundhedsfagligt perspektiv er svaret ja tak. Man kan endda gå så langt som til at sige, at vi har en forpligtelse til at gøre det.

Hvis vi skal løse fremtidens sundhedsudfordringer, bliver vi nødt til at tænke i nye baner. Sang er et eksempel på, hvordan vi kan kombinere glæde, socialt fællesskab og sundhedsfremme på en måde, der appellerer bredt. Sangens styrke ligger i, at den gør sundhed til en lystfyldt aktivitet, som samtidig styrker krop, sind og fællesskab.

Det er vores påstand, at initiativer som sundheds-sang kan bidrage til en sundere og mere socialt bæredygtig fremtid, hvor vi i højere grad ser på mennesket som en helhed og integrerer kulturelle aktiviteter som en del af løsningen.

Sangen er mere end blot underholdning. Den kan bidrage til en sundere befolkning i bedre trivsel – og stærkere fællesskaber. Det er på tide, at vi tager denne viden alvorligt og begynder at tænke kultur og sundhed sammen i en ny form for sund-hedsfremme, som flere har lyst til at deltage i.

Fakta

- Denne artikel er en del af serien »Det mener vi om...«, hvor vi sætter spot på Sangens Hus' holdning til sang som middel og mål i sig selv. Du finder flere artikler på: https://sangenshus.dk/aktuelt/
- Læs om Sangens Hus' program for Sang og sundhed på: https://sangenshus.dk/vi-goer/sang-og-sundhed/
- Find et helt tema om sang og sundhed hos Videncenter for Sang på: https://sangenshus.dk/videncenter-for-sang/temaer/sang-og-sundhed/



Lasse Skovgaard

Sangens Hus
Alle har en stemme