



**SUNDHEDSKOR
EVALUERINGSRAPPORT
EFTERÅR 2025**

– HVAD SIGER DELTAGERNE?

Indhold

Indledning	3
Om Sundhedskor-konceptet	3
Målsætning	3
Indsats	4
Målgruppen	4
Afvikling	4
Deltagerevaluering	4
Metode	4
Resultater	5
Deltagerne	5
Antal deltagelsesgange	5
Årsag til at gå til Sundhedskor	6
Deltagernes oplevelse med Sundhedskor	7
Sundhedskors påvirkning af deltagerne	10
Opsamling	11
Sammenligning af Evalueringsrapporter for Sundhedskor i foråret 2025 og efteråret 2025	12
Bilag	13

Sundhedskor Evalueringsrapport efteråret 2025 – Hvad siger deltagerne?

© 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 Sundhedskor-projektet i efteråret 2025.

Tak til Spar Nord Fonden, for at gøre Sundhedskor-projektet muligt.

Grafisk tilrettelæggelse: Janus Engelbrecht, Sangens Hus

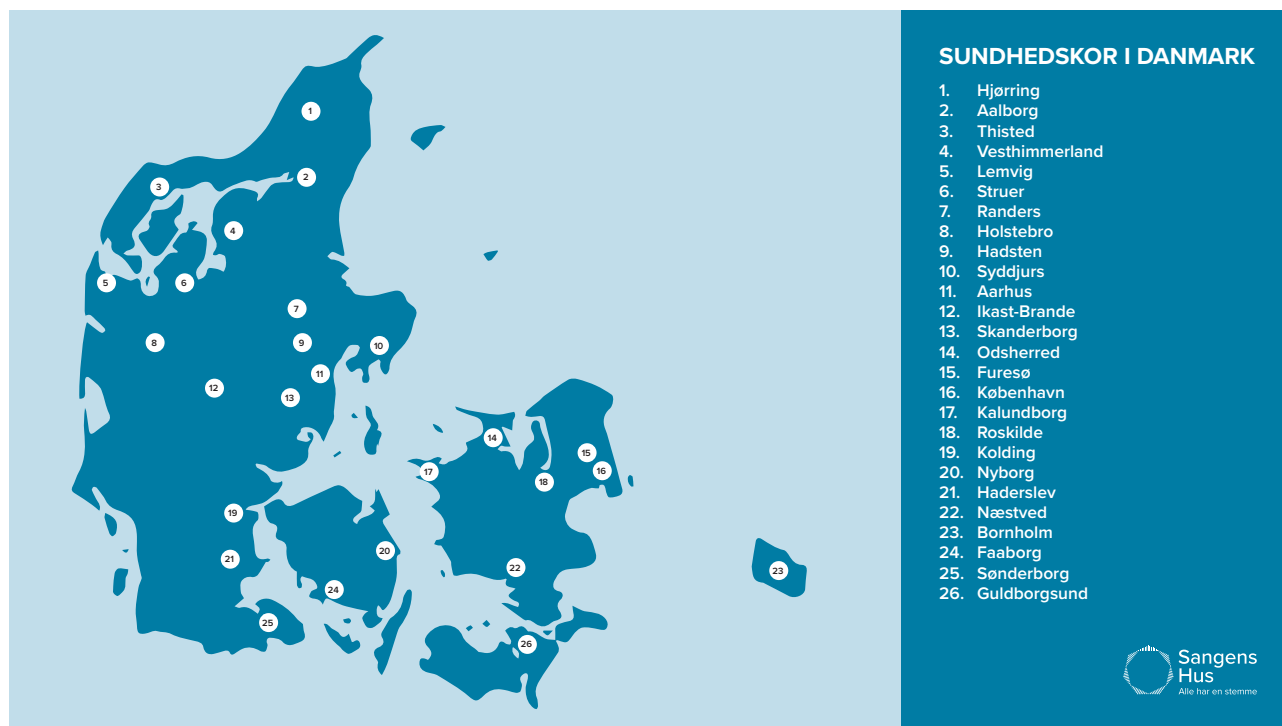


Udgiver:
Sangens Hus
Nørregade 7D
7400 Herning
www.sangenshus.dk

Indledning

I efteråret 2025 har Sundhedskor været udbudt som et sundhedsfremmende tilbud i 26 af landets kommuner. Der er blevet sunget, bevæget og socialiseret med henblik på at styrke mental, social, fysisk og kognitiv trivsel hos deltagerne. Følgende rapport indeholder resultaterne fra en bagudskuende evaluering, hvor spørgeskemaer blev sendt ud til alle deltagere efter deltagelse i deres Sundhedskor-forløb.

De 26 deltagende kommuner



Om Sundhedskor-konceptet

Målsætning

Sundhedskor bidrager til den opgave, der ligger i Sundhedslovens §119, stk. 2: At tilbyde forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne. Dette gøres gennem særligt tilrettelagte sangaktiviteter, hvor fysisk og kognitiv aktivitet kombineres med sangens helt særlige evne til at styrke livsglæde og fællesskab - og dermed den mentale og sociale trivsel. Konceptet Sundhedskor benytter sig således af de naturlige motivationsfaktorer, der ligger i at synge sammen, og bruger dette målrettet til at styrke den samlede sundhed og trivsel hos deltagerne.

Indsats

Sundhedskor er en målrettet og særligt tilrettelagt sangaktivitet, der tager hensyn til såvel målgruppens potentialer og muligheder som begrænsninger og særlige behov. Sundhedskor adskiller sig fra gængs kor- og fællessang ved ikke at anskue sangen som et mål i sig selv, men som et redskab til en trivsels- og sundhedsmæssig gevinst. De sundhedsmæssige gevinster kan bl.a. være mindre ensomhedsfølelse, øget livskvalitet, bedre humør, større følelse af meningsfuldhed, men også forbedret vejrtrækning, muskelstyrke, stemmestyrke, koordinering af bevægelser, kondition, kognition m.v.¹

Målgruppen

Målgruppen for Sundhedskor er borgere, der mistrives følelsesmæssigt, socialt, fysisk og/eller kognitivt - eller er i risiko for dette - og som vil have gavn af sundheds- og trivselsfremmende aktiviteter. Deltagerne definerer ikke nødvendigvis deres situation ud fra en specifik diagnose, men kan være udfordret af forskelligartede skavanker og helbredsmæssige udfordringer. Der kan også være tale om borgere med stressudfordringer/i langtidsarbejdsløshed eller borgere, der er udfordret på ensomhed.

Afvikling

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

Deltagerevaluering

Metode

Ved hjælp af et tilbageskuende spørgeskema, som blev udsendt ved Sundhedskor-forløbets afslutning i efteråret 2025, blev der indsamlet information om deltagerne i Sundhedskor, herunder køn og korerfaring. Spørgeskemaet blev desuden anvendt til at undersøge deltagerens oplevelse og udbytte ved at deltage i et Sundhedskor. Spørgeskemaet findes i Bilag 1.

¹ Læs mere om konceptet sundhedskor her: [Sundhedssang - Sangenshus](#)

Resultater

Deltagerne

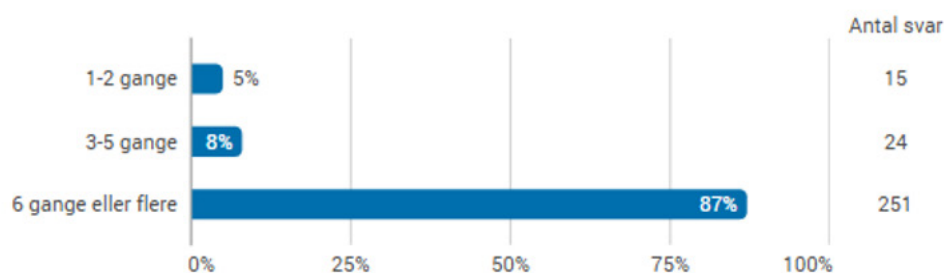
I alt 290 deltagere gennemførte spørgeskemaundersøgelsen, og heraf var 87 procent kvinder og 13 procent mænd. Cirka halvdelen af deltagerne havde tidligere sunget i et andet kor, mens 37 procent specifikt havde deltaget i Sundhedskor inden dette forløb.

Antal deltagelsesgange

Af de 290 deltagere, som besvarede det afsluttende spørgeskema, havde 87 procent deltaget i Sundhedskor 6 eller flere gange, 8 procent havde deltaget 3-5 gange og 5 procent havde deltaget 1-2 gange, se Figur 1. Som en del af Sundhedskor-konceptet har kordeltagerne mulighed for at deltage sammen med en pårørende. Mens 84 procent af deltagerne aldrig medbragte en pårørende, havde 16 procent en pårørende med nogle gange eller hver gang.

Figur 1. Antal deltagelsesgange

Hvor mange gange har du været til sundhedskor i perioden?



Årsag til at gå til Sundhedskor

Flest deltagere angav svarmuligheden 'For at styrke humør og energi', som den vigtigste årsag til, at de havde valgt at gå til Sundhedskor, se Tabel 1. Til spørgsmålet 'I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?' svarede 85 procent 'I høj grad', mens kun 3 procent svarede 'I lav grad', se Tabel 1.

Tabel 1. Årsag til at gå til Sundhedskor

Hvad var den vigtigste årsag til at du valgte at gå til Sundhedskor?	Antal (%)
På grund af det sociale	82 (28)
For at styrke min fysiske sundhed/være fysisk aktiv	59 (20)
For at træne min hjerne (f.eks. koncentration og hukommelse)	79 (27)
For at styrke humør og energi	162 (56)
Fordi Sundhedskor tager hensyn til mine udfordringer og behov	59 (20)
Ingen af ovenstående – jeg kan bare godt lide at synge	59 (20)
Andet	26 (9)
I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?	Antal (%)
I høj grad	246 (85)
I nogen grad	36 (12)
I lav grad	8 (3)

Svarene 'I høj grad' og 'I meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'
Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

Tabel 2 illustrerer, hvordan den vigtigste årsag til, at deltagerne valgte at gå til Sundhedskor, påvirkede, hvorvidt de opnåede det, de gerne ville. Generelt var andelen, der 'I høj grad' opnåede det, de gerne ville, høj - uanset årsagen til deres deltagelse. Således lå andelen, som havde svaret 'I høj grad' til, at de havde opnået det de gerne ville, mellem 78 procent (For at styrke min fysiske sundhed/være fysisk aktiv) og 89 procent (For at styrke humør og energi).

Tabel 2. Deltagernes årsag til at gå til sundhedskor vs opnåede deltagerne det, de gerne ville

Hvad var den vigtigste årsag til at du valgte at gå til Sundhedskor?	I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?	
	I høj grad Antal (%)	I nogen grad/I lav grad* Antal (%)
På grund af det sociale	68 (83)	14 (17)
For at styrke min fysiske sundhed/være fysisk aktiv	46 (78)	13 (22)
For at træne min hjerne (f.eks. koncentration og hukommelse)	68 (86)	11 (14)
For at styrke humør og energi	144 (89)	18 (11)
Fordi Sundhedskor tager hensyn til mine udfordringer og behov	52 (88)	7 (12)
Ingen af ovenstående – jeg kan bare godt lide at synge	50 (85)	9 (15)
Andet	22 (84)	4 (16)

Svarene 'I høj grad' og 'i meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'

Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

* I denne tabel er 'I nogen grad' og 'I lav grad' slået sammen pga. få besvarelser

Deltagernes oplevelse med Sundhedskor

Til spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette pædagogiske kompetencer til at lede sundhedskoret?' svarede størstedelen af deltagerne 'I høj grad', se Tabel 3. Samme tendens gjorde sig gældende ved spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette musikalske kompetencer til at lede sundhedskoret?', hvor 99 procent svarede 'I høj grad'.

Tabel 3. Korledernes pædagogiske kompetencer

I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette pædagogiske kompetencer til at lede sundhedskoret?	Antal (%)
I høj grad	280 (97)
I nogen grad/I lav grad*	10 (3)

Svarene 'I høj grad' og 'i meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'

Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

* I denne tabel er 'I nogen grad' og 'I lav grad' slået sammen pga. få besvarelser

Ligeledes svarede størstedelen af deltagerne, at de i høj grad oplevede en tryk stemning til koret og i høj grad oplevede, at der var plads til deres behov, se Figur 2. Af Figur 2 fremgår det desuden, at 72,1 procent af deltagerne i høj grad oplevede, at de kunne følge med og mestre aktiviteterne. 23,8 procent oplevede dette i nogen grad, mens 4,1 procent i lav grad oplevede, at de kunne følge med og mestre aktiviteterne.

Tabel 4. Deltagernes oplevelse med Sundhedskor

I hvilken grad oplevede du at kunne følge med og mestre aktiviteterne?	Antal (%)
I høj grad	219 (75)
I nogen grad	63 (22)
I lav grad	8 (3)
I hvilken grad oplevede du en tryk stemning til koret?	Antal (%)
I høj grad	281 (97)
I lav grad/I nogen grad*	9 (3)
I hvilken grad oplevede du, at der var plads til dine behov?	Antal (%)
I høj grad	278 (96)
I nogen grad	8 (3)
I lav grad	4 (1)

Svarene 'I høj grad' og 'i meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'

Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

*'I lav grad' og 'I nogen grad' er slået sammen pga. lavt antal besvarelser.

Tabel 5 viser, at en mindre andel af deltagerne svarede 'I høj grad' til spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at det krævede en fysisk indsats at deltage i Sundhedskoret?' mens flest svarede 'I lav grad'. Til spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at det krævede koncentration og fokus at deltage i sundhedskoret?' svarede de største andele af deltagerne 'I høj grad' eller 'I nogen grad'.

Tabel 5. Deltagernes oplevelse af hvad det krævede at gå til Sundhedskor

I hvilken grad oplevede du, at det krævede en fysisk indsats at deltage i Sundhedskoret?	Antal (%)
I høj grad	56 (19)
I nogen grad	97 (34)
I lav grad	137 (47)
I hvilken grad oplevede du, at det krævede koncentration og fokus at deltage i sundhedskoret?	Antal (%)
I høj grad	158 (54)
I nogen grad	101 (35)
I lav grad	31 (11)

Svarene 'I høj grad' og 'I meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'
 Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

Sundhedskors påvirkning af deltagerne

Til spørgsmålene om, hvordan Sundhedskor har påvirket deltagerne, svarede flest deltagere 'I høj grad' på spørgsmålet som vedrører mental/psykisk trivsel (66 %), Tabel 6. Derudover svarede henholdsvis 32 procent, 46 procent og 46 procent af deltagerne 'I høj grad' til spørgsmålene om hvorvidt Sundhedskor har påvirket deres fysiske helbred positivt, hvorvidt det har påvirket deres koncentrationsevne/evne til at fokusere positivt og hvorvidt det har påvirket deres sociale liv positivt.

Tabel 6. Sundhedskors påvirkning af deltagerne

Har Sundhedskor påvirket dit fysiske helbred positivt	Antal (%)
I høj grad	94 (32)
I nogen grad	109 (38)
I lav grad	87 (30)
Har Sundhedskor påvirket din mentale/psykiske trivsel positivt?	Antal (%)
I høj grad	191 (66)
I nogen grad	76 (26)
I mindre grad	23 (8)
Har Sundhedskor påvirket din koncentrationsevne/evne til at fokusere positivt?	Antal (%)
I høj grad	134 (46)
I nogen grad	119 (41)
I lav grad	37 (13)
Har sundhedskor påvirket dit sociale liv positivt?	Antal (%)
I høj grad	133 (46)
I nogen grad	107 (37)
I mindre grad	50 (17)

Svarene 'I høj grad' og 'i meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'

Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

Opsamling

I alt 290 deltagere gennemførte spørgeskemaundersøgelsen, og heraf var 87 procent kvinder og 13 procent mænd. Cirka halvdelen af deltagerne havde tidligere sunget i et andet kor, mens 37 procent specifikt havde deltaget i Sundhedskor inden dette forløb.

Af de 290 deltagere, som besvarede det afsluttende spørgeskema, havde 87 procent deltaget i Sundhedskor seks gange eller flere. Flest deltagere angav svarmuligheden 'For at styrke humør og energi' som den vigtigste årsag til, at de havde valgt at gå til Sundhedskor, og 85 procent havde i høj grad opnået det, de gerne ville. Generelt oplevede deltagerne, at korlederen havde de rette pædagogiske og musikalske kompetencer til at lede Sundhedskor. Ligeledes oplevede størstedelen af deltagerne, at der var en tryk stemning til koret, at der var plads til deres behov, og at de kunne følge med og mestre aktiviteterne.

Størstedelen af deltagerne oplevede i høj grad eller i nogen grad, at det krævede koncentration og fokus at deltage i Sundhedskoret, mens knap halvdelen af deltagerne oplevede, at det i lav grad krævede en fysisk indsats at deltage i Sundhedskoret. Dette stemmer godt overens med, at kun omkring en tredjedel af deltagerne svarede 'I høj grad' til spørgsmålet 'Har sundhedskor påvirket dit fysiske helbred positivt?', mens 66 procent svarede 'I høj grad' til spørgsmålet 'Har sundhedskor påvirket din mentale/psykiske trivsel positivt?' og en lidt mindre andel til spørgsmålene 'Har Sundhedskor påvirket din koncentrationsevne/evne til at fokusere positivt?' og 'Har sundhedskor påvirket dit sociale liv positivt'.

Evalueringen indikerer således, at en stor andel af deltagerne har oplevet en positiv indvirkning på deres mentale/psykiske trivsel, deres koncentrationsevne og/eller deres sociale liv ved at gå til sundhedskor. Lidt færre oplevede en positiv indvirkning på det fysiske helbred. Evalueringen indikerer således, at der er potentiale for yderligere udfordring og stimulering af deltagerens funktioner, særligt indenfor det fysiske område.

Sammenligning af evalueringsrapporterne for Sundhedskor i foråret 2025 og efteråret 2025

I efteråret 2025 var der 26 deltagende kommuner, hvor der i foråret var 22 deltagende kommuner. Generelt er resultaterne fra evalueringen i foråret og efteråret meget ensartede, dog ses generelt en stigning i positive tilbagemeldinger i efteråret sammenlignet med foråret.

Eksempelvis opnåede 85% af deltagerne i efteråret, det de gerne ville ifm. deltagelse i Sundhedskoret sammenlignet med foråret, hvor det var 79%. Ligeledes har flere deltagere i efteråret angivet, at de oplevede en positiv indvirkning på deres fysiske, mentale og sociale funktioner, fx oplevede en tredjedel af deltagerne en positiv indvirkning på deres fysiske helbred i efteråret, hvor der i foråret var en fjerdedel. Flere deltagere oplevede i efteråret, at der var plads til deres behov i Sundhedskorene, en stigning fra 89% i foråret til 96% i efteråret. Dertil steg antallet af deltagere, der oplevede at det krævede koncentration og fokus fra 40% i foråret til 54% i efteråret, hvilket indikerer, at flere fik trænet disse funktioner i efteråret.

Denne stigning i positive tilbagemeldinger kan være påvirket af flere faktorer. En del af forklaringen kan være, at der fra foråret til efteråret var en stigning i antallet af deltagere, der tidligere har deltaget i Sundhedskor fra 5% til 37%, og det må antages, at gengangerne generelt er positivt indstillede overfor Sundhedskor. Dog er det også sandsynligt, at korlederne i takt med deres erfaring er blevet bedre til at tilpasse øvelserne til målgruppen og deres respektive kor. Derudover kan en forklaring være, at målgrupperne for de enkelte Sundhedskor er blevet gjort mere præcise, hvor det i højere grad er lykkedes at rekruttere egnede deltagere. I efteråret havde 87% af deltagerne deltaget i 6 eller flere sessioner i sundhedskoret, og således kan de have opnået større effekt af Sundhedskoret. For foråret var det 78% af deltagerne.

Bilag

Bilag 1 Tilbageskuende spørgeskema

Bilag 1. Tilbageskuende spørgeskema

	Mand	Kvinde	Andet
Køn			
	Tekstfelt		
I hvilken by går du til sundhedskor?			
	Ja	Nej	
Har du tidligere deltaget i et Sundhedskor (før sommeren 2025)?			
	Ja	Nej	
Har du tidligere sunget i andre kor?			
	Ja	Nej	Ønsker ikke at svare
Gik du til en eller flere fritidsaktiviteter, inden du startede til Sundhedskor?			
	Ja	Nej	Ønsker ikke at svare
Planlægger du at gå til en eller flere fritidsaktiviteter efter forløbet med Sundhedskor (udover Sundhedskor)?			
	1-2 gange	3-5 gange	6 gange eller flere
Hvor mange gange har du været til sundhedskor i perioden?			
	Ja, hver gang	Ja, nogle gange	Nej
Har du deltaget sammen med en pårørende?			
	Hvad var den vigtigste årsag til at du valgte at gå til Sundhedskor? (Sæt max 2 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 humør og energi			
Fordi Sundhedskor tager hensyn til mine udfordringer og behov			
Ingen af ovenstående - jeg kan bare godt lide at synge			
Andet			

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

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