

Syng deg friskere - korsang som helsefremmende tiltak



Pilotprosjekt 10 uker ble til flere år..

Et **forskningsprosjekt** ved Nord Universitet. Et samarbeid mellom Fakultet for sykepleie og helsevitenskap ved dosent Arve Almvik & Fakultet for lærerutdanning, kunst og kultur ved førstelektor Grete Daling

Nå etablert ved flere helsetjenester i landet – i samarbeid med organisasjonen ***Krafttak for sang.***

Problemstilling:

Hvordan kan det å synge i kor være helsefremmende for personer med psykiske problemer?

Korøving





Hvorfor Syng deg friskere?

- Sammensatte veier til bedring
- Behandling - mer enn piller og samtaler
- Mer kunnskap om hvordan korsang fremmer bedring av den psykiske helsen
- Behov for mer kunnskap om musikalsk aktivitet for utsatte grupper



Recovery

Prosjektet bygger på recovery som faglig grunnlag, forstått som:

“Recovery handler om å skape seg et meningsfullt og tilfredsstillende liv, slik som personene selv definerer det, med eller uten symptomer og problemer som kan komme og gå”.

” (Shepherd, Boardman & Slade, 2008, www.imroc.org)

Aktivitet og korsang – dette vet vi

- Aktivitet skaper identitet, gir en følelse av god helse og gir mulighet for sosial inkludering
- Korsang bidrar til
 - kompetanse
 - nettverk og relasjoner
 - energi
 - mening og sammenheng i livet

(Ruud 2010, Balsnes 2012, DeNora 2000, Bailey 2004, Judd og Pooley 2014)

- *Korsang fungerer godt for friske, hvorfor ikke da for utsatte grupper?*

Veien til god psykisk helse

- Tilhørighet og fellesskap
- Håp og optimisme
- Identitet
- Mening med livet
- Myndiggjøring og selvbestemmelse

(Leamy, CHIME)

Word...

«Vi må tenke at det som er viktig for folk flest,
det er viktig for folk med psykisk helse- og rusproblemer»

(Geoff Shepherd)

Rekruttering av deltakere



SYNG DEG FRISKERE!

I prosjektet Korsang og psykisk helse vil vi undersøke hva korsang kan bety for velvære og mestring når hverdagslivet er vanskelig på grunn av psykiske helseplager.

BLI MED I KORET!

Kom med den stemmen du har!

Oppstart tirsdag 07.april på HiNT!
Musikalsk ansvarlig/dirigent: Grete Daling
Sted: Røstad scene, HiNT kl 13 - 15

Mer info:
www.hint.no/korsangogpsykiskhelse
Eller kontakt prosjektleder Arve Almvik
Epost: arve.almvik@hint.no Mobil: 91839817

Korsang og psykisk helse 

Fakta om gjennomføring av korsangkurset

- 10 øvinger á 2 timer
- Fast tidspunkt og lokale
- Tredelt innhold:
 - 1) Øvelser
 - 2) Innøving av repertoar
 - 3) Formidling av innøvde sanger

En «vanlig» korøving?

Grunnleggende prinsipper

- Øvingene skal fungere som læringsarena
- Fokus på det musikalske – gehørbasert tilnærming
- Vektlegge arbeid med stemmebruk, pust og kropp
- Fokus på mestring
- Tilstrebe å bidra til hyggelig stemning
- God informasjon om repertoar og plan til deltakerne

Pedagogisk og musikkfaglig konsept

Prinsipper:

- Mestring
- Musikalske grunnelementer og stemmebruk
- Gehørbasert
- Progresjon, variasjon, tilpasning
- Prosess og mål

Nasjonalt konferanse «Friskliv, læring og mestring - med brukerne i sentrum»



Fra Frisklivskonferansen, korets semester 2



Ferdigstilling og formidling

Stolte og fornøyde kordeltakere og ledere!



Forskningsprosessen

- Vi forsket på ukentlige øvinger i kor 10 uker på rad
- Kvalitativ forskningsmetode
- Intervjuer med deltakere i grupper (fokusgruppeintervju)
- Dokumentasjon med video
- Dybdeintervjuer

Hovedfunn fokusgruppeintervjuer

- Et diagnosefritt rom uten fordommer
- En trygg plass der de våget å utfordre sin egen komfortsone
- Fokus på det friske
- Påfyll av glede og gode øyeblikk.
- Symptomlette og endret selvforståelse ga økt trygghet på andre hverdags - og samfunnsarenaer

Sitat fra deltaker

- Trygghet - og utfordre egne grenser

Ja liksom det er så god stemning og det er så positivt og. Liksom de som står at med meg de drar, altså det får meg til å synge da. Jeg har aldri vært den som har stått fremfor folk å sunget, men jeg er veldig glad i musikk. Så her føler jeg at, her kan jeg føle meg trygg og ja.

Sitat fra deltaker

- Humør og energi:

Det er veldig frigjørende å være med i et kor, du blir, ja du føler deg litt sånn friere når du synger. Hvis du er litt sånn tungsinnet en dag også skal du på øvelse på kvelden så merker jeg at når jeg drar hjem så «woo», da flyver jeg så mye lettere. Føttene går mye fortere og humøret er bedre.

Sitat fra deltaker

- Ei blid sol:

Men man skal ikke kimse av et godt kormiljø og ei blid sol som står i døråpningen og tar deg i mot. Det betyr mye

Jeg synes det er veldig positivt. Dirigenten i seg selv hun er veldig sånn, gir veldig mye positivt og du føler deg trygg.

Sitat fra deltaker

- Glede og energi:

Jeg har jo mer glede av sanger nå og musikk nå i hverdagene enn jeg hadde før jeg begynte. Liksom fått tilbake litt gleden av musikk og sånn som jeg hadde før da. Det er enklere å ta frem en sang når jeg skal ute å gå tur eller når jeg er hjemme eller. Og musikk merker jeg det er jo en ubevisst terapi om du tenker over det eller ikke, i hvert fall for min del. Det er med å fordøyer og åpner sluser litt og litt sånne ting da. Hvis en tenker på den psykiske biten. Også gir det glede og mestring

Sitat fra deltaker

Jeg er ikke den som snakker så mye med folk. Men jeg merker at i sangen så kommer en hverandre litt nærmere og så blir det en fin kontakt

Hos oss får man være frisk – selv om man iblant føler seg syk

Minidokumentar SDF

- [Minidokumentar Syng deg friskere](#)

Utfordringer og problemstillinger

- Hvordan rekruttere
- Hvem passer det for
- Hvordan organisere
- Sosialt fellesskap vs sangaktiviteten – prosess vs produkt
- Integrering i vanlige kor eller tilrettelagte kor i helse/kultur
- Dirigenten – relasjons - og musikkfaglig kompetanse
- Tidsperspektivet – kurs eller fast tilbud
- Tilpasning – hva og hvordan

Anbefalinger

- Læringsfokus
- Håndplukk dirigent
- Tilpass repertoar og øvelser til deltakernes forutsetn.
- Skap trygghet i gruppa
- Fremme fellesskap
- Fokus på det friske
- Stor takhøyde
- Involver deltakerne
- Etabler på profesjonell arena
- Helse-kultur! Flere SDF-kor i landet vårt nå!

Media og publiseringer

Masteroppgave Korsang og psykisk helse

Empirisk studie om et tilrettelagt korsangtilbud for personer med psykiske helseplager Anna Maria Dyrstad Bjøru

<http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2368586/Anna%20Maria%20Bj%c3%b8ru.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Artikkel 1

Dirigentens rolle og funksjon i et prosjektkor for personer med psykiske helseutfordringer (arbeidstittel)

Forfattere: Grete Daling og Arve Almvik

International journal of community music. Under arbeid

Artikkel 2

Korsang som recovery – fremmende tiltak hos personer med psykiske helseplager

Forfattere: Anna Bjøru, Arve Almvik, Ottar Bjerkeset, Ottar Ness

Scandinavian Psychologist, er antatt og blir publisert desember 2017

Media og publiseringer

- <http://www.napha.no/content/15039/Kan-korsang-kurere-psykisk-gruff>
- <http://forskning.no/psykiske-lidelser-psykologi/2015/07/friskere-av-korsangbjorn-egil-synger-seg-friskeresynger-seg>
- <https://www.facebook.com/Syng-deg-friskere-908700892562555/>
- <https://www.napha.no/content/21155/Utvider-kortilbud-innen-psykisk-helse>
- <http://www.ballade.no/sak/kan-du-synge-deg-frisk/>

Media og publiseringer

Digital «Håndbok»:

<https://www.singyouwell.com/om-syng-deg-friskere>

Syngdegfriskere.no

- [Syng deg friskere nettside](#)