**SPIL OG SYNG – DET ER SUNDT!** *(Kan man sige det? – Hvad siger forskningen?) FOLKEMØDET 160618*

I SOSY-undersøgelsen 2013 samarbejdede Statens Institut for Folkesundhed (SDU/SIF) og Musikterapiforskerne på AAU for første gang. En række MUSIKSPØRGSMÅL kom med i den store landsdækkende undersøgelse af danskernes helbred. - Ca. 14.000 voksne danskere svarede på spørgsmål om deres helbred - OG om deres forhold til musik.

På den baggrund har det været muligt at analysere helbredstilstanden hos fem forskellige grupper i befolkningen: *Professionelle musikere* (aktive/tidligere aktive) – *Amatørmusikere* (aktive/tidligere aktive) og *Ikke-musikere*.

For at blive kategoriseret som ”musikere”, skulle man angive, at man brugte min 1 time om dagen på at synge/spille. Den statistiske analyse taler sit tydelige sprog (se de to tabeller fra artikel af Ekholm & Bonde 2018):

* **De professionelle musikere scorer højest af alle grupper ift selvvurderet helbred – selvom de også rapporterer mange sundhedsproblemer (specielt et højt stressniveau).**
* **Amatørmusikerne scorer også højt ift selvvurderet helbred, og de AKTIVE amatørmusikere har den bedste sundhedsadfærd af alle grupper. Effekten forsvinder, når man holder op!**

Bonde, L. O., & Ekholm, O. (2015). Musik og folkesundhed - en ny dansk undersøgelse. In *Kultur och Folkhälsa*. Stockholm: Tolvnitton Förlag.

Bonde, L. O., Ekholm, O., & Juel, K. (2018). Associations between music and health-related outcomes in adult non-musicians, amateur musicians and professional musicians – results from a nationwide Danish study. *Nordic Journal of Music Therapy*

Ekholm, O., & Bonde, L. O. (2018). Music and health in everyday life in Denmark. Associations between the use of music and health-related outcomes in adult Danes. In L. O. Bonde & T. Theorell (Eds.), *Music and Public Health - A Nordic Perspective*. New York: Springer.

Ekholm, O., Juel, K., & Bonde, L. O. (2016a). Associations between daily musicking and health: Results from a nationwide survey in Denmark. *Scandinavian Journal of Public Health*, *44*(7). https://doi.org/10.1177/1403494816664252

Ekholm, O., Juel, K., & Bonde, L. O. (2016b). Music and public health – An empirical study of the use of music in the daily life of adult Danes and the health implications of musical participation. *Arts and Health*, *8*(2). https://doi.org/10.1080/17533015.2015.1048696

* ****

