

Musik og folkesundhed – Hvad ved vi? – Hvad vil vi?

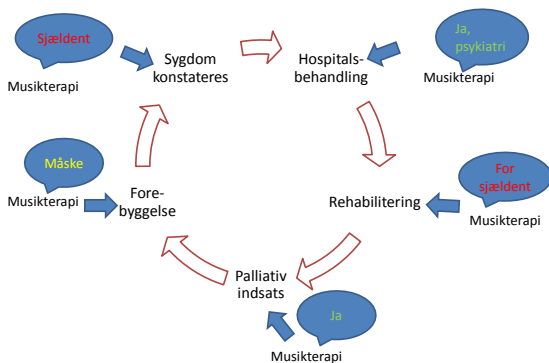
Lars Ole Bonde
28. September 2012



Disposition

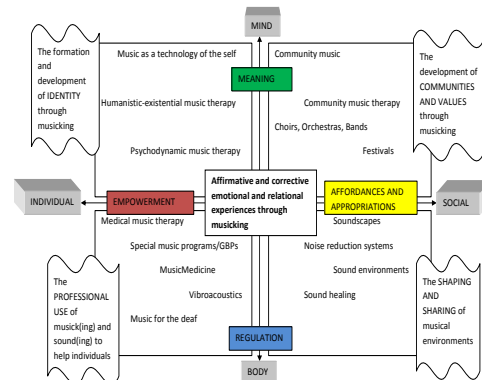
- Status: Musikterapien ift sundheds/sygdomsstadier
- En teoretisk model: Helse-musicering
- Spørgsmål til en befolkningsundersøgelse
- Hvor kommer spørgsmålene fra - hvad ved vi?
- Forskningsinspiration og tværfaglighed i Norden
- Perspektiver for musikterapi AAU - hvad vil vi?

Stadier i sundheds/sygdomskredsløbet



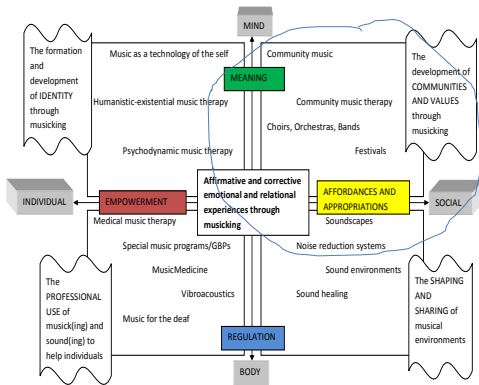
HEALTH MUSICING: A THEORETICAL MODEL Inspired by G. Ansdell (2001) and Ken Wilber Bonde & Trondalen 2012

Health musicing: the model



HEALTH MUSICING: A THEORETICAL MODEL Inspired by G. Ansdell (2001) and Ken Wilber Bonde & Trondalen 2012

Health musicing: the model



Kultur-Musik-helse Et nyt felt - i hastig vækst

Nordic Network of Research in Music, Culture, and Health
March 11-13, 2013

Music and Existential Health



Guest Lecturer Prof. Brian Abrams, Monclair State U.



Professor Marcel Zentner



Professor Ola Sigvansson

From the Music, Motion, and Emotions project: Prof. Hallgrind Akkasa



From MUCH and CMBI

SEMINARIUM KULTUR OCH HÄLSA

INBJUDAN
Välkommen och bjuda på forskning om kultur och hälsa

Har den musik du vill stå för bättre överlevnad? Spelar musik någon roll för vår mentala hälsa? Vilken roll spelar personligheten för våra kulturer och hur hänger det ihop med hälsa och välbefinnande?

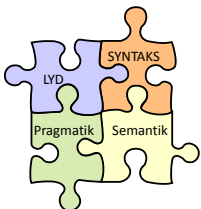
Det är några frågor som diskuteras när forskare från Göteborg, sammanträffar för att prata forskningsresultat.

Medverkande: Göran Hultberg, professor i musikvetenskap, Larsert Weidull, professor i musikvetenskap och Lars J. Olsson, professor i musikvetenskap.

Vad: Föreläsningar på Biblioteket, Svanövägen 10
När: Onsdagen 30 september kl. 14.25-14.50

GÖTEBORGS UNIVERSITET
KÄRLEK FÖR KULTUR OCH HÄLSA

Music, Health and Wellbeing



- Musik er*
- Fysisk stimulerende
 - Stemningsfuld
 - Ekspressiv
 - Flertydig
 - Identitetsskabende
 - Underholdende
 - Socialt stimulerende
 - Eksistentielt vedkommende
 - Og derfor helsefremmende?

Visjoner – nye forskningsprojekter: 1. musik og folkesundhed

- Musik og folkesundhed
 - a) En eksplorativ befolkningsundersøgelse i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed (SFI, SDU)
Hvis resultaterne heraf giver grundlag for det:
 - b) Udvikling af stort, differentieret spørgeskema til kortlægning af musikoplevelser og – aktiviteter som sundhedsbefordrende i hverdagslivet



Spørgsmål til SIFs "Hvordan har du det?" 2013

- Blev der sunget/spillet i dit barndomshjem? *Ja/nej*
- Går du til live-koncerter (f.eks. rock-koncert, festivals, symfonikoncert, opera, jazzklub, folkemusik)
Aldrig / 1-2 gange om året / 3-5 gange om året / 6+
- Hvor mange timer bruger du om dagen på at lytte til musik eller spille/synge selv? *Skriv antal timer*
- Har du i dit liv indtil nu sunget frivilligt i kor?
Aldrig / i skoletiden / efter skoletiden 1-3 år / 4-9 år / 10 år eller mere / synger i kor nu
- Har du i dit liv indtil nu spillet i band/ensemble/orkestret?
Aldrig / i skoletiden / efter skoletiden 1-3 år / 4-9 år / 10 år eller mere / spiller nu
- Hvis du spiller/synger selv eller har gjort det tidligere, var det så som *amatør eller professionel?* (sæt x)
- Bruger du musik i hverdagen til et eller flere af følgende formål:
Sloppe af / få mere energi / større motonydelse / komme i en bestemt stemning / ændre stemning / udforske følelser / udtrykke følelser/blive klogere på dig selv / koncentration / akkompagnement til rengøring o.l. (gerne flere x)
- Bruger du musik som en slags "medicin", når du har det dårligt fysisk eller psykisk? *Ja/nej*
- Tror du musikaktiviteter og musikoplevelser kan bidrage til at bevare et godt helbred?
Tror musik kan være et særdeles vigtigt bidrag / vigtigt bidrag / have nogen betydning / ingen betydning
- Evt. spørgsmål om/angordning af genrepræferencer *pop, rock, jazz, world music, folkemusik, klassik*

Baggrund for spørgsmålene

- Vi mener at vide, at aktiv musik(/kultur)deltagelse påvirker helser positivt, men vi ved ikke om/hvordan musik har en særlig betydning ift andre kunstarter; og om aktiv udøvelse har særlig signifikans.
- Vi ved heller ikke så meget om, hvad det betyder, om man som musikudøver er prof. eller amatør – og om varigheden/arten af det musikalske engagementet har betydning for helser.
- Vi mener at vide, at musik som familieaktivitet tidligt i livet har betydning, og vi ved, at nogle mennesker bevidst bruger musik helsefremmende, men ikke så meget om hvordan, og hvor stor betydning de tillægger musikken.
- Vi vil også gerne vide noget foreløbigt om, hvad mennesker selv tror om en evt. sammenhæng mellem musik og helser.
- Vi ved at genrepræferencer har en sammenhæng med personlighedstræk, men er der også en sammenhæng mellem genrepræferencer og helser?

Visioner – nye forskningsprojekter:

2. Musiklytning i cancer-rehabilitering

- Musiklytning i cancer-rehabiliteringen
- Projekt LIVSRUM



Fra Kræftens bekæmpelses hus
Hejmdal i Århus

- **Helsefremmende musiklytning for cancer-patienter i rehabilitering**
- En blandet kvantitativ-kvalitativ undersøgelse af, om receptiv musikterapi/specielt tilrettelagt musiklytning kan forbedre stemningsleje og livskvalitet hos cancerpt. i rehabilitering.
- Udbyttet af individuel terapi og gruppeterapi sammenlignes
- Projektet er baseret på resultaterne af forskningsprojektet "Stærke musikoplevelser", hvor "raske og sunde" deltagere lyttede til specielt udvalgte musikprogrammer designet til at bearbejde eksistentielle spørgsmål.

"Musik og folkesundhed"

Perspektiver og visioner fra konferencen *Music and Public health* i København 2011/11/09

I en verden med stigende sundhedsproblemer og dyre medicinske teknologier må det undersøges, 1) om musikoplevelser kan give en low-tech og omkostningseffektiv måde at fremme sundhed på hos mennesker i alle aldre og 2) om musikoplevelser kan øge livskvaliteten hos personer med helbredsproblemer.

Kan "sundheds-musicering" ses som en vigtig kilde til folkesundhed i det 21. århundrede?



Suzanne Hanser (Boston, USA)

Særlige områder: fødsel, depression og kræft.

Perspektiver: Hvordan kan evidensbaserede strategier udviklet i klinisk praksis og dokumenteret i forskning oversættes til brug i den brede offentlighed? Ex. bogen *"Kontroller din stress og smerte gennem musik"* (co-forfattet med Dr. Susan Mandel)

Vision: (1) Musikkens rolle i moderne sundhedspleje er at skabe homøostase i det autonome nervesystem, (2) integration af musik i den nye videnskab integrativ medicin, dvs. procedurer der tilgodeser krop og sind.



Raymond MacDonald (Glasgow, Scotland)



Særlige områder: Anvendt musikpsykologi, fri improvisation / sundhed / identitet. Musik, Sundhed, Velvære.

Perspektiver: At engagere sig i musik (både at lytte og at spille) kan påvirke vores selvfølelse positivt.

Vision: Deltagelse i improvisations-workshops kan have sundhedsbefordrende effekt for kræftpatienter. RM fremhæver musikaktivitetens potentiale som innovative psykologiske interventioner i sundhedssektoren og dens institutioner.

Stephen Clift (Canterbury UK)



Særlige områder: Musikkens / de skabende kunstarters rolle som potentielle bidragydere til positiv sundhed og velvære. Korsang som sundhedsressource.

Perspektiver: Korsang (sang i grupper) kan fremme psykologisk og social helse – hvilket skal ses i forhold til en stadig ældre befolkning og den voksende byrde af langvarige og kroniske tilstande.

Visioner: Aktiviteter skal tilrettelægges i tilstrækkeligt omfang til at have relevans for folkesundheden, og i tilstrækkeligt omfang til at kunne vurdere potentielle besparelser på sundhedsudgifter fra et sundhedsmæssigt økonomisynspunkt.



Inspiration fra musikpædagogik og musikpsykologi

Torill Vist



Tony Valberg

Den relationelle koncert



Musikkopplevelse som muligheter for følelseskunnskap. En studie av musikkopplevelse som medierende redskap for følelseskunnskap, med vekt på emosjonell tilgjengelighet og forståelse.

"Musikkopplevelsen er ikke bare et medierende redskap for følelseskunnskap (emosjonell tilgjengelighet, bevissthet, refleksjon og forståelse), men også et medierende redskap i helsearbeid. Forebygging og ansvar for egen helse krever læring og (følelses-)kunnskap."



Anne Balsnes

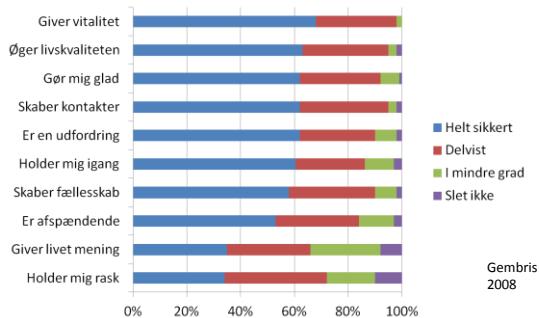


Suvi Saarikallio



Kari Batt-Rawden

Musikudøvelsens helsefunktioner vurderet af ældre amatørmusikere



Musikterapistuderende om musik og helse

Musik som mediator

- Musik til regulering af stemninger og følelser
- Musik til regulering af smerte, spændinger og søvnbesvær
- Musik til regulering og stimulering af fysisk energi og udholdenhed
- Musik til/som fysiologisk eller psykologisk healing

Musik som et eksplorativt felt

- Musik som frirum
- Musik som et rum for selvudtryk, velvære og trøst
- Musik som bekræftelse af værdier
- Musik som en vej til Gud/som meditation/som ændret bevidsthedstilstand

Music som promoter

- Musik som middel til at styrke selvværd, selvtillid og anerkendelse
- Musik som middel til at skabe samspil, fællesskab og socialt tilhør

Bonde 2013

Epidemiologiske undersøgelser

Kreutz & Theorell (2012) gennemgår en række undersøgelser med større og/eller repræsentative samples, f.eks.

- Cohen (2009) som undersøgte helseeffekten af korsang for ældre i New York (n=166). Denne RCT viste signifikante positive helseeffekter i kor-gruppen, stigende i de to år undersøgelsen løb.
- Clift et al. (2007, 2008) fandt mulige specifikke mekanismer bag helse-effekten af korsang for ældre, bl.a.: positive følelser, fokuseret opmærksomhed, dybere vejtrækning, og social støtte.

K&T konkluderer, at sikker dokumentation kræver kohortestudier med mange deltagere, som kan kortlægge betydningen af forskellige former for deltagelse i musikaktiviteter for forskellige demografiske grupper.

Større folkesundhedsundersøgelser

- Den norske HUNT-undersøgelse: Deltagelse i kulturelle aktiviteter har et helsepotentiale, men det giver intet særligt udbytte at være udøvende. <http://www.ntnu.no/hunt/fakta>
- Den kommende svenske tvillingundersøgelse (Fredrik Ullén) vil afdække genetiske og social aspekter af musik som helse-resource

Opsummering

"Sundheds-musicering" = et begreb der integrerer de mange forskellige perspektiver og resultater af undersøgelserne. Modellen er en foreløbig 'kort over feltet'.

At deltage i musikalske aktiviteter og dele erfaringer med andre mennesker er en veldokumenteret ressource med en sundhedsmæssig dimension og vigtige potentialer.

Den store udfordring = at overføre den nuværende viden til området for forebyggelse og profylakse. -> Store kontrollerede studier, longitudinale og kohorteundersøgelser – hvilket også betyder tværfaglig organisering og finansiering.

Et sammenfattende spørgsmål

Vi ved at musikoplevelser (aktive og receptive) kan have helsefremmende virkning for nogle mennesker, men:

Er musik og musicering en helseressource for alle mennesker – uafhængigt af køn, alder, kultur, uddannelse, musikinteresse, -præferencer og –kompetencer?

