

# Seniorkor – helsefremjande aktivitet i stødig ramme

## Innleiing og formål

Samanhengen mellom kultur og helse er tema i fleire nasjonale dokument (1-5). Hovudbodskapan er for det første at kultur skal vere tilgjengleg for alle uansett alder og funksjonsnivå, og for det andre at kultur gjev gode opplevingar og på den måten medverkar til god helse.

På bakgrunn av offentlege føringar om kor viktig kultur er, starta Trondheim kommune i 2002 eit kulturelt pionerprosjekt retta mot den eldre del av folkesetnaden. Offentlege og frivillige aktørar samarbeidde om eit mangfald av kulturelle aktiviteter. Evalueringsrapporten (6) viser at gjennom kulturaktivitet vart deltakarane stimulert til aktivitet som gav opplevingar av større mening, vekst og samanheng i kvardagen. I tillegg skapte aktiviteten rammer for gode sosiale fellesskap, med høve til utvikling og utviding av omgangskrets. Med erfaringane frå prosjektet i Trondheim,

og som ei oppfølging og konkretisering av dette, vart støtteordninga «Den kulturelle spaserstokken» etablert i 2007 (7).

Inspirert av «kultur gjev helse-tenkinga», nemnd over, vart det utvikla eit prosjekt i Førde kommune med tittelen: «Kultur og Eldre: eit prosjekt om heilskapstenking for betre helse». Prosjektet er eit samarbeid mellom kultursektoren og omsorgstenesta både på kommunalt og fylkeskommunalt nivå. Eit av tiltaka i prosjektet er Førde Seniorkor. Koret vart etablert i 2008, det er opent for alle over 60, og har fast øvingsstad i kantina på sjukeheimen. Ved årsskiftet 2010–2011 var det rundt 75 medlemmar, der menn utgjorde om lag ein tredel. Koret har offentleg lønna musikkterapiut som dirigent.

Formålet med denne artikkelen er å utforske kva koret betyr for den enkelte kordeltakaren ut frå eit helsefremjande perspektiv.



**Aud Berit Fossøy**, sosiolog, Cand.polit. Høgskulelektor, Høgskulen i Sogn og Fjordane, Avdeling for helsefag. Kontakt: aud.fossøy@hisf.no



**Solveig Hauge**, sykepleier, PhD, Førsteamanuensis ved Høyskolen i Telemark, Institutt for helsefag, og ved Universitetet i Oslo, Institutt for helse og samfunn, Avdeling for sykepleievitenskap.

**Samandrag:** Sentrale føringar motiverer til satsing på kultur som verkemiddel i helsefremjande arbeid. Forsking viser betre livskvalitet og sjølvopplevd helse for den enkelte ved kulturell deltaking. I tillegg er det sosiale fellesskap dette skapar, sett på som verdifull. Eit konkret tiltak er Førde Seniorkor, eit kommunalt tilrettelagt tilbod. Artikkelen set søkelys på den enkelte deltakar sin oppleving av aktiviteten: kva utbytte har den enkelte og kan dette vera helsefremjande? Data innsamla ved intervju og observasjon blir diskutert på bakgrunn av internasjonal forskning om korsang for eldre, deretter blir data diskutert i lys av Hjort sine fire hovedgrupper av helsefremjande faktorar. Artikkelen viser at korsang blir oppfatta som ein meningsfull aktivitet som strukturerer kvardagen, og gir høve til utfordringar og fellesskap tilpassa det den enkelte ynskjer og kan vera tilfreds med.

**Nøkkelord:** helsefremmende arbeid, kor, senior/seniorkor, eldre, pensjonist, musikkterapi, psykososialt arbeid, kultur og helse

**Abstract:** Official guidelines from Norwegian authorities

promote culture as a tool for health promotion. Research suggests participation in cultural activities improves quality of life and selfperceived health. In addition, the community this creates seems to be valuable. The Forde Senior Choir organized by the Forde County administration is an example of cultural activity for the older adult population in the county.

This article focuses on the individual participant's experience of the activity, benefits of participation and in particular whether the individual has experienced any health benefit. Senior choir participants were interviewed and observations were conducted. Results are discussed based on international research on senior choir singing as well as in light of Peter Hjort's four main groups of health-promoting factors. Results indicate that choir singing is looked upon as a meaningful activity that provides structure to everyday life, and satisfies the desire for challenge and opportunity for each participant.

**Keywords:** health promotion, choir, chorus, senior, older people, retirement, music therapy, psycho-social work, culture and health



### Kva veit vi om samanhengen mellom kultur og helsefremjing

Helsefremjande tenking inneber ei grunnforståing av at måten vi lever liva våre på har innverknad på helse vår. Tenkinga bygger på eit utvida helseomgrep der god helse inneber dimensjonar som motstand mot sjukdom, god fysisk form, energi og vitalitet, sosiale relasjonar og det å kunne fungere effektivt (8, 9). I tråd med dette skildrar Hjort (8) fire hovudgrupper med helsefremjande faktorar: trivsel, meistring, overskot og sosial støtte. Når helse vert knytt til slike omgrep er det rimeleg å tenkje at ulike former for kulturell aktivitet kan ha innverknad til dømes på trivsel eller overskot. Ein grunnleggande tanke blir difor at meningsfulle kulturaktivitetar vil kunne gi auka livskvalitet og dermed betre helse.

Samanhengen mellom kultur og helse er forska på i ulike fagmiljø og ut frå ulike perspektiv. Det

## «Deltaking i kor kan gje færre legebesøk.»

er til dømes dokumentert positiv samanhengen mellom song og helse (10-12). Det å delta i eit songkor har vist seg å styrke fellesskap og livkvalitet i ulike grupper som: innsette, menneske i rehabiliteringsprosessar, eller spesielt marginaliserte grupper (13, 14).

I Storbritannia er det frå 2005 utvikla eit lågterskeltilbod for eldre av typen syng-med-oss: The Silver Song Club Project (15). Klubbane samlast regelmessig i lokaler tilknytte eldresenter eller andre eigna arenaer i lokalmiljøet. Øktene er leia av ein person med gjennomført kursprogram og frivillige frå lokale kor og sanggrupper er medhjelparar. Evaluering av prosjektet, viser at denne modellen skaper glede, velvære, fellesskap, forbedring av hukommelse og konsentrasjon (15, 16). Liknande funn er gjort i studie av pensjonistkor i Missouri, USA (17). I tillegg viser studie av 21 ulike kor i England, Tyskland og Australia (18) at det regelmessige og langsiktige ved å delta i kor, hindra inaktivitet og gir ein balanse i tilværet. Vidare viser forskning at deltaking i kor kan gje konkrete utslag som færre legebesøk, mindre

medisinbruk, mindre einsemd, færre fallulykker og dødsfall for aldersgruppa over 65år (15, 19, 20).

### Metode

For å utforske kordeltakarane sine opplevingar av å delta i seniorkor vart det valt eit kvalitativ design med observasjon og intervju som data-samlingsmetode.

### Datasamling

Observasjon: Det var gjennomført 8 økter observasjon av korøving, à 90 minutt, to konsertframføringar og eit kveldsarrangement. Dette resulterte i 15 sider feltnotat. I tråd med anbefalingar i metodelitteraturen la forskaren opp til både nærleik og avstand i observasjonsfasen (21). Nærleik vart sikra ved ei aktiv rolle før og etter øvinga, i form av uformelle samtaler med kordeltakarane. Avstand vart sikra ved at forskaren under sjølve korøvinga var tilhøyrar saman med bebuarar og tilsett frå sjukeheimen. Det vart nedfelt stikkordsmessige notatar som seinare vart skrive ut som samla tekst. Observasjon gav data om ulike sider ved korøvinga som repertoaret, samversform, reaksjonar, humør, kommentarar og generell stemning.

Intervju: For å få betre innsikt i den enkelte sin oppleving av å delta i eit kor, vart det i tillegg gjennomført fem individuelle intervju, fire med deltakarar i koret og eit med dirigenten. Dei intervju kordeltakarane var alle i 70-åra, tre kvinner og ein mann, ein levde saman med ektefelle, tre åleine. Det var viktig at dei intervjuja hadde delteke regelmessig på øvingar og opptreden med koret minst eit år, om dei hadde vore med på lengre turar med koret var ikkje noko krav. Intervjuja vart gjennomført på ein roleg kafé, eit møterom eller eit kontor. Som utgangspunktet for intervjuet vart det nytta ein halvstrukturert intervjuguide. Intervjuja hadde preg av samtale, der spørsmål resulterte i svar som igjen var grunnlag for nye tankerekker. Intervjuja varte frå 30 til 60 minutt, dei vart tatt opp på lydfil og transkribert. Dette utgjorde om lag 15 sider tekst. I tillegg vart det i etterkant av intervjuja, gjennomført memoskriving, der forskaren nedfelte viktige observasjonar og analytiske idear.

### Analysemetode

I analysen vart det brukt ei hermeneutisk tilnærming, der lesing av feltnotat og intervjuetekst var utgangspunkt for å finne meining og forståing. Feltnotat og transkriberte intervju vart grundig gjennomlest, samla og kvar for seg. Utsegn og aktivitet som var av ein slik art at det ga meining, vart markert. Så vart innhaldet i markert tekst abstrahert i kategoriar ved å stille fylgjande spørsmål til teksten: Kva handlar dette om? Dei ulike kategoriane vart så gruppert etter tema, og sortert i ulike hovud- og undertema.

### Etiske omsyn

Prosjektet vart meldt til personvernombodet via Norsk Samfunnvitenskapelig Datatjeneste. Alle kordeltakarane fekk informasjon om prosjektet, munnleg og skriftleg. Alle som er inkludert i studien har gitt skriftleg informert samtykke både for observasjon- og intervju-delen av studien. Det vart understreka at det var frivillig å delta, og at om ein hadde gjeve samtykke kunne ein trekkje dette attende fram til analysearbeidet starta. I tillegg var forskaren medviten på å opptre diskret og respektfullt i all sin kontakt med kordeltakarane og dirigent.

### Funn

#### Regelmessig møteplass

Informantane i studien gjev uttrykk for at koret er viktig fordi det er med på å skape rytme i kvardagen. Øvingane er lagt til måndagane kl 10.30 til 11.30, og det synes som det regelmessige med koret er eit gode som deltakarane ser fram til og organiserar livet sitt ut frå. Fleire av medlemmane har utvikla faste rutinar rundt koret, for eksempel avtale om å reise saman med andre. Ei av kvinnene sa: «Du vi drar klokka ti om vinteren, elles er det ti over ti, kvar måndag, det er veninna mi som køyrer».

Nokre av medlemmane er med på fleire typar aktivitetar. Desse prioriterar koret sjølv om det kan bli mykje å vera engasjert i. Slik ein av dei mannlege deltakarane som var aktiv på fleire arena, uttrykte det: «Eg ser fram til kvar ein måndag eg».

### Ope for alle, men ikkje utan struktur

Noko av det deltakarane i koret var tydelege på var kor viktig det var at koret var opent for alle. Det var inga opptaksprøve eller andre typar kvalifikasjonskrav for å bli medlem i koret. Ein informant sa det slik: «Du treng ikkje synge, du kan gjerne mime».

Sjølv om det ikkje var sett opp inntakskrav for å bli medlem i koret, var det heller ikkje slik at det var fritt fram. Var ein først medlem var det til dømes forventing om frammøte. Denne situasjonen vart observert ved korøving: «Dirigenten gjennomfører opprop. Frå forsamlinga høyrer klare og mindre klare JA. Når nokon ikkje er tilstades, så blir det kommentert og vedkommande blir etterspurt».

Det var heller ikkje slik at ein kunne gjer kva ein ville når ein først var på korøving. Tidspunktet for når korøvinga skulle vera låg alltid fast, same dag og same tid og same stad kvar gong. Denne faste strukturen gjorde at om ein skulle vere med mått ein møte til rett tid.

Eit anna trekk som vart sett pris på var at koret har ein fast og profesjonell dirigent. Dette syntes å gje deltakarane ei oppleving av koret som eit ope tiltak, men med visse kvalitetar. Koret var ikkje ei privatsak, der ei lita gruppe kunne bestemme. «Viktig at dette ikkje skal drivast av dei eldre åleine, då blir det ein klikk der enkelte kan ta styringa, og då vil ikkje andre bli med».

### Balanserte utfordringar

Å vere med i koret ser på den eine sida ut til å opplevast som ei utfordring, samstundes som korøvinga handlar om trygge repetisjonar. Dette viser seg ved at: «Terping på utvalde parti og strofar pregar øvinga. Ein ny og ukjent låt skal øvast inn. Mange er usikre, men latteren kjem fort når dirigenten overdriv og spøker med trivielle ting».

Sjølv om utfordringane til tider er i overkant store, verkar det som dirigenten sin måte å handtere krevjande songar på, hjelper dei til å takle vanskanene. Det har også hendt at koret har gjeve opp ein song dei har prøvd seg på. Ei eldre kvinne sa: «Vi prøvde på Gubben Noah, men den blei det ikkje noko av, eg veit ikkje kvifor. Den sprekaste



vi har er Kjerringa med staven, den kan vi og då har vi det kjekt».

Kordeltakarane opplever balansen mellom det nye og ukjende og det vande og trygge som ei fin utfordring, samstundes som det kjem fram at dei tykkjer det er svært godt å arbeide med eit kjent og kjærnt songmateriale. For nokre få verka den sangmessige utfordringa å ver heilt på grensa for det dei makta. Ein av informantane sa dette: «Syns det av og til kunne vore litt enklare songar, men til jul er det julesongar og til påske er det påskesongar, det er så kjekt, gammalt og godt».

For andre vart utfordringane knytt til aktiviteten i koret eit springbrettet til å kaste seg ut i

## «For mange synest koret å vere noko meir enn berre eit kor.»

enno større utfordringar, både i sjølv øvinga og elles på turar, for eksempel ved å lese opp ein tekst eller fortelje vitsar framfor heile koret.

### Å vere til nytte

For mange synest koret å vere noko meir enn berre eit kor. Koret gir ei meining utover seg sjølv og kan bere i seg ei kjensle av å vere nyttig. Ein av informantane uttrykkjer dette i klårtekst: «I koret er du til nytte, du er samfunnsnyttig, koret er viktig for sjukeheimen, for andre i fylket og for heile landet, at eldresaka blir satt på kartet».

Denne opplevinga av å vere til nytte vert styrka når koret til dømes blir bedne om å halde konsertar. Koret har hatt konsert saman med Rikskonsertane, barneskuleelevar og stjerner som Arja Saijonmaa. Slike store oppdrag, saman med at koret har gjennomført fleire turar både i eige fylke og utanlands, ser ut til å byggje opp under opplevinga av å vere verdifulle. Å vere til nytte som samla kor kan for enkelte også opplevast som ei tydeleggjering av eigen verdi. Dette vart formulert av ein informant: «Det var då eg begynte å bli meg sjølv, dette er meg og min stemme, det er her eg høyrer til».

### Balansert fellesskap

Noko av det som er mest framtreddande med koret

synes å handle om ei oppleving av fellesskap. Deltakarane i koret er svært ulike både når det gjeld alder og sosial deltaking. Først og fremst ser det ut til at berre det å framstå som eit samla kor, til dømes under opptreden, styrkar fellesskapskjensla. Ein av sangarane sa det slik: «Vi har hatt fleire opptreden, det gir veldig mye fellesskap å stå der».

Men det er og tydeleg at fleire ynskjer eit fellesskap med måte. Det er ikkje slik at alle ynskjer å være like nære for kvarandre. Ein i koret sa: «Å nei, eg kjenner ikkje alle, men eg helsar når eg treff dei i butikken eller på gata. Det er nok det».

Så sjølv om dei er medlemar i det same koret inneber ikkje det at alle må vera saman eller at alle må kjenne fellesskap med alle. Dette synes også å vera ei grunnleggjande forståing hos dirigenten. Som ein kordeltakar uttrykte det: «Folk vil ikkje bli kjent med alle. Det er viktig at alle er trygge i koret, ikkje at dei må bli rista for mykje saman».

### Drøfting

Deltakarane i koret var alle utanfor ordinært arbeidsliv. Denne ledige tida kan ha positiv betydning for oppslutninga i koret. Erfaringar frå Trondheim (6) viser at for enkelte handlar kulturdeltaking i eldre år om endeleg å ha tid til å dyrke ein hobby eller eit talent som har vore nedprioritert. Våre funn viser også at det ikkje nødvendigvis er sungen åleine som er hovudmotivet for å delta. Utsegn viser at deltakarane verdset dette høve til regelmessig sosial interaksjon. Dette er i samsvar med studie av britiske sangklubbar der høve til sosial samhandling, ved sida av den musikalske, blir vektlagt (15, 16, 18). Også studie av seniorkor med spesifikk musikalsk profil viser det same sjølv om hovudfokuset her i større grad ligg på prestasjon (18).

Funna viser at koret er oppfatta som eit lågterskeltilbod, men nivået og aktiviteten blir ikkje oppfatta som enkel og triviell. Jamnlege framføringar og øvingar som er opne for publikum gjer at koraktiviteten blir opplevd som meir enn eigen nytte. Dette er ulikt det som oppstår i sangklubbar (15) for eldre, der aktiviteten ikkje har definert publikum og fokuset er den enkelte deltakar.

Deltakarane i koret opplever å få aksept for

sitt individuelle aktivitetsnivå ved at rammene for aktivitet er vidt definert. Dette er ei form som ivaretek forskjellar i ferdigheiter og behov hjå deltakarane. Andre studier (6, 18) viser at eldrekor og generell kulturell aktivitet for eldre fangar opp ressurssterke og personar som har tidlegare sangerfaring. Våre funn tyder på at også personar utan musikalsk erfaring deltok i seniorkoret.

### Korsang kan vera helse

Koret ga den enkelte høve til å meistre nye og gamle utfordringar innanfor ei trygg ramme. Wiese (17) peikar på at sangaktivitet krev fysiske ferdigheiter og teknikkar som kan svekkast med åra. Seniorkoret kan dermed vere ein arena som legg til rette for å ivareta tidlegare ferdigheiter. Det er grunn til å tru at høve til kreative utfordringar og å kunne vedlikehalde gamle evner, gir kordeltakarane ei god kjensle, og overskot til å møte nye utfordringar. I eit så stort kor vil også store og krevjande oppgåver kunne opplevast negativt for enkelte. Leiing og organisering av aktiviteten vart gjennomført med tanke på dette. Hjort (8) peikar på meistring som middel til indre styrke hjå individet: auka sjølvtilitt og sjølvkjensle, og å vera trygg på seg sjølv. Blir utfordringane for store vil dette kunne gi motsett utslag.

Den enkelte kordeltakar kunne finne sitt passende nivå for aktivitet og fellesskap. Ei trygg ramme og tydeleg leiing av aktiviteten kan vera grunnen til at dette vart mogeleg. Funna viser at kordeltakarane her fann trivsel i form av vennskap, humør og glede, og dei fann støtte hjå kvarandre, dirigenten og publikum. Dette kan bidra til å halda fast ved eit positivt livssyn som igjen er ein viktig helsefremjande faktor.

### Avslutning

Funna i denne studien støttar opp under tidlegare funn: Seniorkor kan gi grunnlag for meiningfull aktivitet og nye sosiale fellesskap. Korsang i stødig ramme inneber utvikling og ivaretaking av fysiske ferdigheiter i tillegg til læring og samhandling. Dette er positivt helsefremjande arbeid. ■

### Referansar

1. St.meld.nr. 48 (2002-2003). Kulturpolitikk fram mot 2014. Oslo: Kulturdepartementet, 2003.
2. St.meld.nr. 16 (2002-2003). Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken. Oslo: Helsedepartementet, 2003.
3. St.meld.nr. 25 (2005-2006). Mestring, muligheter og mening. Framtidas omsorgsutfordringer. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet, 2006.
4. St.meld.nr. 20 (2006-2007). Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller. Oslo: Helsedepartementet, 2007.
5. Lov om offentlege styresmaktens ansvar for kulturverksemd (kulturlova). LOV-2007-06-29-89. [30.10.2011]. Tilgang frå: [www.lovdato.no](http://www.lovdato.no)
6. Jaastad L. Kulturdeltakelse og helse: Den kulturelle spaserstokken, arena for kulturell deltakelse for seniorer i Trondheim kommune. Trondheim: Senter for helsefremmende forskning HIST/NTNU; 2011.
7. Kulturdepartementet. Den kulturelle spaserstokken. 2009. [30.10.2011]. Tilgang frå: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/sok.html>
8. Hjort PF. Problemer i eldre år: hva kan forebygges? I: Hjort PF: Helse for alle!: foredrag og artikler 1974–93. Oslo: Statens institutt for folkehelse; 1994.
9. Smith JA. The idea of health: implications for the nursing professional. New York: Teachers College, Columbia University; 1983.
10. Knudtsen MS, Holmen J, Håpnes O. Hva vet vi om kulturdeltakelse og helse? Tidsskr Nor Laegeforen 2005;24:3418-20.
11. Balsnes AH. Sang og velvære: en kartlegging av eksisterende forskning om sangens effekter. Oslo: Novus forlag; 2010.
12. Grape C, Sandgren M, Hansson L-O, Ericson M, Theorell T. Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. Integr Physiol Behav Sci 2003;38(1):65-74.
13. Cohen ML. Choral singing and prison inmates: Influences of performing in a prison choir. Journal of Correctional Education. 2009;60(1):52-65.
14. Bailey BA, Davidson JW. Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. Psychology of Music. 2005;33:269-303.
15. Bungay H, Skingley A. The silver song club project: a formative evaluation. Canterbury Christ Church University; 2008 [26.10.2011]; Tilgang frå: <http://www.canterbury.ac.uk/Research/Centres/SDHR/Documents/FormulativeEvalFull.pdf>.
16. Skingley A, Bungay H. The Silver Song Club Project: singing to promote the health of older people. BrJ Community Nurs 2010;15(3):135-40.
17. Wiese GW, Hartmann DJ, Fisher BJ. Exploration of the relationship between choral singing and successful aging. Psychol rep 1992;70:1175-83.
18. Clift S, Hancox G, Morrison I, Hess B, Stewart D, Kreutz G. Choral singing, wellbeing and health: Summary of findings from a cross-national survey. Sydney: De Haan Research Centre for Arts and Health; 2008 [26.09.2011] Tilgang frå: <http://www.canterbury.ac.uk/Research/Centres/SDHR/Documents/ChoralSingingSummary.pdf>.
19. Cohen GD, Peristein S, Chapline J, Kelly J, Firth KM, Simmens S. The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. Gerontologist. 2006;46(6):726-34.
20. Houston DM, McKee KJ, Carroll L, Marsh H. Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people. Aging Ment Health. 1998;2(4):328-32.
21. Malterud K. Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring. Oslo: Universitetsforlaget; 2011.

