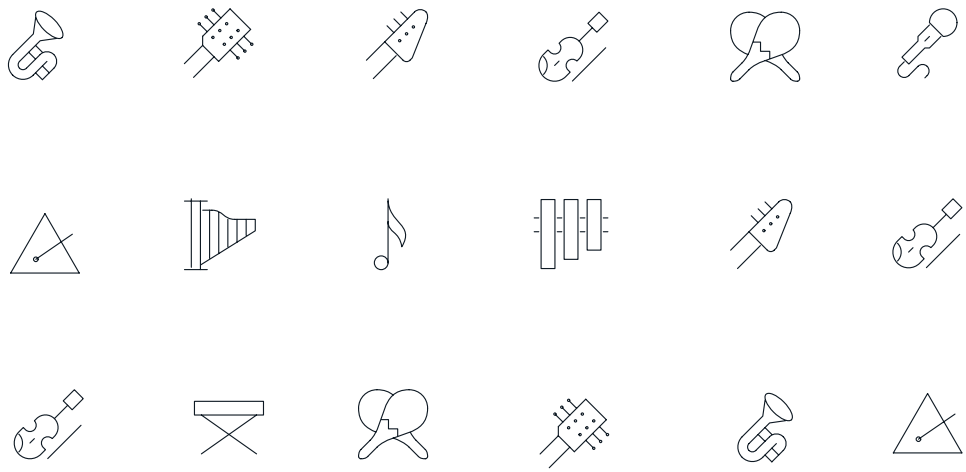


MOD MERE VIDEN OM AMATØRMUSIKKEN



SOFIE HOLM NIELSEN



Amatørernes Kunst & Kultur Samråd

MOD MERE VIDEN OM AMATØRMUSIKKEN

© Amatørernes Kunst & Kultur Samråd (AKKS) 2018

Publikationen er udgivet af:
Amatørernes Kunst & Kultur Samråd
Farvergade 27A, 2. sal
1463 København K

Publikationen er udarbejdet af:
Sofie Holm Nielsen

ISBN 978-87-988823-3-6

Redaktion: Susan Fazakerley og Mette Dahl Trudslev
Layout: Jens Povlsen
Fotos: SønderborgNYT og unsplash.com
Tryk: Dystan & Rosenberg

Støttet af: **STATENS KUNSTFOND**

Rapporten kan citeres med kildeangivelse
Rapporten er tilgængelig på AKKS' hjemmeside: www.akks.dk

MOD MERE VIDEN OM AMATØRMUSIKKEN

Af Sofie Holm Nielsen





FORORD

Villy Dall, Formand, Amatørernes Kunst & Kultur Samråd (AKKS)
Hurup Thy, den 4. juli 2018

For Amatørernes Kunst & Kultur Samråd (AKKS) er det en vigtig opgave at bidrage til dokumentationen af, at amatørkulturel kunstudøvelse ikke kun er en hobby, men i lige høj grad et bidrag til de aktives udvikling og dannelse som mennesker, borgere, medarbejdere og ledere.

Vi kalder os ikke kunstnere, men vi arbejder med de forskellige kunstneriske udtryk, og det udvider vore muligheder for at finde indsigt i vore medmennesker og i os selv, ligesom det gør vore muligheder bredere og rigere for at udtrykke vore følelser og vore værdier. Det er på én gang en undersøgelse af de kunstneriske udtryksformers muligheder og så folkeoplysning og egentlig selvdannelse, hvorfor det også er en del af den personlige myndiggørelse, som er nødvendig for at fungere i fællesskaber og være aktive samfundsborgere.

Sofie Holm Nielsens foreliggende rapport er, netop som navnet siger, et skridt på vejen "mod mere viden om amatørmusikken", for der er mange andre forskningsmuligheder, der kan tages op i fremtiden. Det gør AKKS gerne, når vi får mulighed for det, og vi medvirker også til det på europæisk plan gennem vort europæiske netværk AMATEO.

For som Sofie Holm Nielsen selv understreger, viste det sig hurtigt under hendes litteratursøgning, at "mængden af forskning er omfattende og forskelligartet", hvorfor det blev nødvendigt med en afgrænsning, som blev "at søge indsigt i, hvilken betydning musikalske aktiviteter har for amatørmusikeres liv i relation til deres fysiske og psykiske velbefindende, og hvilke positive fordele der er ved at være aktiv amatørmusiker".

Det er Statens Kunstfonds Projektstøtteudvalg for Musik, som med en særskilt bevilling har muliggjort udarbejdelsen af rapporten.



INDHOLD

FORORD 3

FORMÅL 7

Metode 7

Afgrænsning og begrænsning 8

Begrebsafklaring 9

Rapportens opbygning 10

MOD MERE VIDEN OM AMATØRMUSIKKEN 13

1. AMATØRMUSIKKEN I TAL 14

2. STUDIER I STOR SKALA: OVER 1500 INFORMANTER 21

2.1. Musikalske aktiviteter 21

3. MELLEMSTORE STUDIER: OVER 100 INFORMANTER 23

3.1. Musikalske aktiviteter 23

3.2.1. Seks helbreds-fremmende mekanismer 24

3.2.2. Kor på arbejdspladsen 26

3.3.3. Fællesskabets betydning 26

3.3. Orkester 27

3.4 Ældre 29

4. SMÅ STUDIER: UNDER 100 INFORMANTER 31

4.1. Kor 31

4.1.1. En holistisk tilgang til kor 31

4.1.2. Korsangs betydning for forskellige samfundsgrupper 32

4.1.3. Sang skaber social sammenhængskraft 34

4.1.4. Musikalske idealer 34

4.2. Orkester og instrumentspil 35

4.2.1. Udfordringer og succesoplevelser 36

4.2.2. Orkestret som kulturbærer 36

4.3 Ældre 37

4.4. Udsatte grupper 38

5. FYSISKE FAKTORER 41

6. BØRN OG UNGE – PERSPEKTIVER 45

7. OPSAMLING, DISKUSSION OG PERSPEKTIVER 49

7.1. Hvad ved vi så? 49

7.2. Kønsfordeling – en central problematik 51

7.3. Gennemsnitsalder som en udfordring 52

7.4. Sociale, økonomiske og kulturelle ressourcer som en udfordring 52

8. DET GODE LIV – AFSLUTTENDE BEMÆRKNINGER 55

9. REFERENCER 56

9.1. Litteraturliste 56



OM FORFATTEREN



Sofie Holm Nielsen (f. 1988) er kandidat i Pædagogisk Psykologi fra Aarhus Universitet med speciale i børns sociale og musikalske udvikling og bachelor i Musikvidenskab og har arbejdet på flere forskningsprojekter bl.a. om El Sistema. Hun har erfaring som musikpædagog, korleder og har arbejdet frivilligt i flere kulturpolitiske organisationer. Sofie arbejder pt. som underviser på VIA pædagoguddannelsen, med amatørkor og børnerytmik og som freelance tilknyttet forskellige forskningsprojekter.

FORMÅL

Formålet med denne rapport var oprindeligt at udarbejde et litteraturreview over forskning om emnet amatørmusik. Amatørernes Kunst & Kultur Samråd (AKKS) vidste, at der fandtes forskning på området, men var ikke klar over mængden og de forskellige typer forskning. Da jeg påbegyndte litteratursøgningen, blev det tydeligt, at mængden af forskning er omfattende og forskelligartet. Der var ikke så meget forskning i en dansk kontekst men rigtig meget i udlandet. Det blev derfor nødvendigt tidligt i processen at foretage nogle afgrænsende valg for at sikre, at projektets begrænsede tid og økonomi blev udnyttet bedst muligt. Derfor valgte jeg at skifte spor fra et litteraturreview til en mindre stringent rapportform. Det betyder, at jeg metodisk er gået mere frit til værks, end man typisk vil gøre i et litteraturreview. Da jeg fandt en stor mængde forskning om velvære/trivsel (på engelsk: *wellbeing*), valgte jeg at gå videre med denne type forskning, da den synes at være et forskningsspor, hvor der er interessant viden at hente.

Med denne afgrænsning som udgangspunkt blev rapportens formål følgende:

> *At søge indsigt i, hvilken betydning musikalske aktiviteter har for amatørmusikeres liv i relation til deres fysiske og psykiske velbefindende, og hvilke positive fordele der er ved at være aktiv amatørmusiker.*

Metode

Det er ønsket med rapporten at skitsere en forskningsmæssig ramme, der hedder amatørmusik, og belyse, hvorledes eksisterende forskning bidrager med viden i den kontekst, samt hvor man mangler viden eller den eksisterende viden kan udfoldes.

I litteratursøgningen har jeg søgt bredt på emnerne musik, musikalsk aktivitet, kulturel aktivitet, kor, sang, orkester, ensemble, instrumentspil i sammenhæng med sundhed, helbred, velvære, livskvalitet, læring, kultur, lokalmiljø m.fl. Jeg har afsøgt emner og områder nærmere, dér hvor jeg, ved første gennemsøgning, ikke fandt en tilfredsstillende mængde litteratur, men hvor det var mit indtryk, at en anderledes søgning kunne åbne op for disse områder. Der er søgt kilder på dansk, norsk, svensk og engelsk. Jeg er klar over, at det udelukker relevant forskning på andre sprog, som kunne være relevante for rapporten, men jeg har valgt at opsøge litteratur på de sprog, hvor minekundskaber er tilstrækkelige, da tiden har været knap. Den litteratur, der er anvendt i rapporten, er både tidsskriftsartikler, afhandlinger, specialer, rapporter og bøger.

Jeg har særligt udvalgt den forskning, der præsenteres i rapporten, og jeg har tilstræbt, at den viden, der præsenteres, er velfunderet, både hvad angår forskellige typer af undersøgelser og mængden af litteratur. Der er primært dukket relevant forskning op, der handler om kor eller orkestre og ensembler. Jeg har i forbindelse med litteratursøgningen konsulteret flere forskellige forskere med henblik på at sikre mig, at den anvendte litteratur om orkester/ensembler er repræsentativ for feltet, og jeg er blevet bekræftet i, at der ikke er megen forskning at finde på dette område. Jeg har gjort dette, fordi det var vanskeligt at finde en tilfredsstillende mængde forskning om orkester, ensembler og instrumentspil, hvilket også vil fremgå i rapporten, hvor kor-forskningen fremstår bedre repræsenteret. Jeg har forsøgt at belyse kor og orkester/

ensemble/instrumentspil så ligeligt som muligt, men den store forskel i mængden af litteratur betyder, at jeg har været nødt til at lave flere fravalg i korforskningen.

Rapporten tager afsæt i et ønske om at undersøge og forstå sammenhængen mellem aktiv musikudøvelse og det generelle velbefindende hos de udøvende. For at blive klogere på dette præsenteres forskning, der beskæftiger sig med forskellige typer musikalsk udfoldelse med personer, der ikke er professionelle musikere og sangere.

Kriterierne for den forskning, der er inddraget i rapporten, er:

- At de udøvende er voksne amatører og ikke professionelle
- At der er tale om aktiv musikudøvelse, primært som fritidsbeskæftigelse
- At der er tale om helbred og velvære i bred forstand

Den anvendte forskning fordeler sig overordnet set i tre grupper:

1. Forskning, der tager udgangspunkt i informanternes egne udsagn, opfattelser og oplevelser.
2. Forskning, der måler på informanternes fysiske tilstand før, under og efter musikalsk udfoldelse.
3. Forskning, der blander begge tilgange.

I gruppe 1 er der primært tale om kvalitativ forskning med observationer og interview, der varierer i graden af struktur. Gruppe 2 rummer medicinsk og fysiologisk forskning. Gruppe 3 rummer forskning, der blander forskellige metoder. Meget af den forskning, der er dukket frem under litteratursøgningen, findes under gruppe 1, hvilket præger den viden, rapporten kan bidrage med. Der er i høj grad tale om de udøvendes egne oplevelser og opfattelser af, hvordan deres musikalske udfoldelser har betydning for deres liv.

Jeg har ikke benyttet mig af en specifik metode i udarbejdelsen af rapporten, men jeg har – både i litteratursøgningsfasen og i udarbejdelsen af rapporten – arbejdet ud fra en almen akademisk og kildekritisk standard.

Afgrænsning og begrænsning

Rapporten favner meget bredt og kan derfor ikke fyldestgørende redegøre for al relevant forskning på de forskellige områder. Formålet er at skitsere tendenser og temaer i forskningen. Derfor har jeg valgt en form, hvor der dels præsenteres specifik forskning og dels sammenfattes væsentlige pointer og viden om et givent emne. Jeg har lavet en overordnet afgrænsning i rapportens formål og i de kriterier, jeg har anvendt til at udvælge forskning. Følgende yderligere afgrænsning er dog nødvendig.

Forskning i børn og unge og musikalske aktiviteter fremstår som et væsentligt emne, når der er tale om musikalsk fritidsbeskæftigelse. Jeg har dog fravalgt forskning inden for dette emne af flere grunde. For det første er præmissen for at forske i børn og unge og at kunne sige noget om deres udbytte en ganske anden end for voksne. Det er det blandt andet, fordi musikalsk aktivitet for børn og unge som oftest involverer forældre eller andre pårørende i en eller anden grad, hvilket problematiserer frivilligheden i forbindelse med de musikalske aktiviteter. Børnene kan ikke altid i samme grad som de voksne selv vælge og fravælge at beskæftige sig med musik. Derfor kan det være vanskeligt at garantere, at børnenes deltagelse er båret af deres eget ønske om og oplevelse af, at musikken bidrager positivt til deres liv. For det andet indebærer det

at præsentere viden om børn og unges musikalske aktiviteter, at der inddrages forskning i musikalsk læring og musikalsk udvikling. Dette åbner op for helt nye, omfattende forskningsområder. At inddrage forskning om børn og unge og musikalske aktiviteter vil derfor kræve, at rapportens omfang blev udvidet i omfattende grad for at yde forskningen respekt og for at belyse emnet tilstrækkeligt. For at kompensere for dette fravalg tilføjes et separat kapitel, der belyser væsentlige perspektiver på børn og unge i forhold til rapportens fokus, og hvor mine argumenter her er uddybet. Der er i litteraturlisten et separat afsnit, der kan inspirere til videre læsning på dette område.

Et andet udeladt område er viden om musikkens betydning for og påvirkning af hjernens funktion og udvikling. Her tænker jeg på forskning inden for et neurovidenskabeligt paradigme. Denne type viden kan være både interessant og relevant i forhold til amatørmusik. At inddrage denne forskning er imidlertid for omfattende til, at den kan ydes respekt og præsenteres meningsfuldt inden for rapportens rammer.

Folkemusikken er et andet interessant emne at inddrage. Folkemusikken er båret af stærke kulturelle værdier og traditioner og er derfor endnu et oplagt perspektiv på rapportens hovedspørgsmål. Der er dog ikke i forbindelse med litteratursøgningen til denne rapport fundet en tilstrækkelig mængde artikler eller rapporter, der omhandler folkemusik. Jeg er bevidst om, at dette kan skyldes, at søgningen ikke har været omfattende nok fra min side. Jeg anerkender, at folkemusikken i allerhøjeste grad er betydningsfuld og værd at indhente viden om, set i rapportens perspektiv.

De valg og fravalg jeg har foretaget i litteratursøgningen, min metodiske tilgang og de arbejdsmæssige vilkår for udarbejdelsen af rapporten har også givet nogle begrænsninger. Jeg har omtalt dette ovenfor.

Begrebsafklaring

Hvad er en amatørmusiker, og hvad menes der egentlig med wellbeing eller velvære? Amatør og wellbeing er de to helt centrale ord for denne rapport, og jeg har derfor set nærmere på ordenes oprindelige betydning

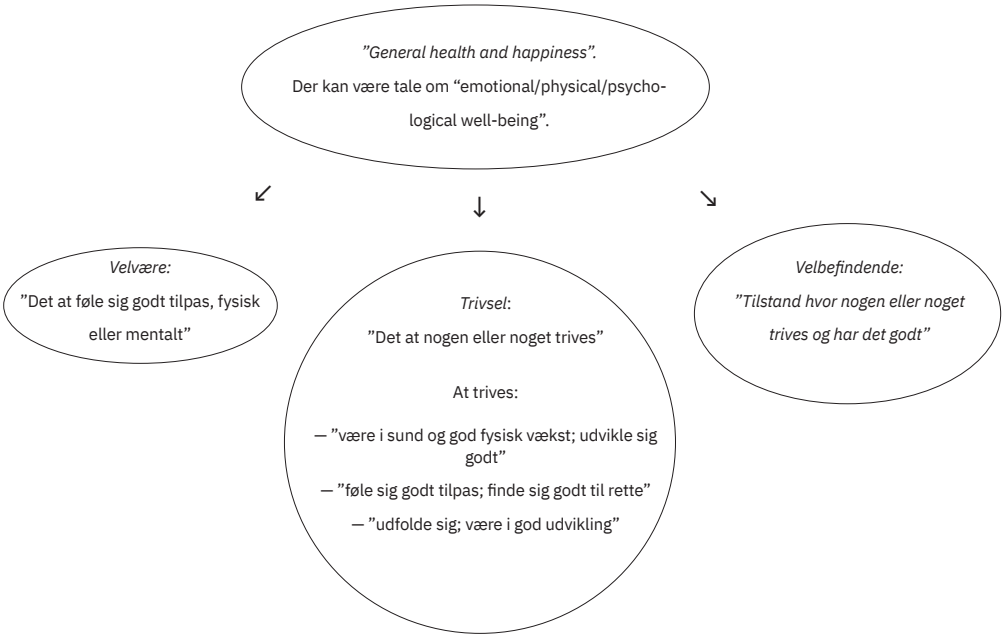
Amatør

— ”person der udøver en aktivitet, fx sport, kunst eller videnskab, i sin fritid snarere end som erhverv”.
— ”person der udøver en aktivitet på en klodset eller ukyndig måde”.[1]

Amatør kommer af det latinske ”amare”, der betyder at elske. I denne rapport anvendes ordet udelukkende i sin første betydning om personer, der udøver musik som en aktiv fritidsbeskæftigelse uanset alder, indkomst, social status osv.

[1] https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=amat%C3%B8r

Well-being



Det engelske well-being[2] dækker altså både over velvære, trivsel og velbefindende[3,4]. Det må derfor forstås som både tilstand, proces og vækst: well-being er både at have det godt og at opleve fravær af ubehag, og det er at være i vækst og at udvikle sig i positiv retning. Jeg ønsker at understrege, at begrebet ikke er helt klart og tydeligt defineret i forskningen. I oversættelsen til dansk nævnes som sagt både velvære, trivsel og velbefindende, der igen på dansk har forskellige betydninger. Definitionen af at trives og opleve velvære må til en vis grad være subjektiv, og derfor vil betydningen ændre sig, alt efter hvem der udtaler sig. Dette gør sig særligt gældende i megen af den forskning, rapporten præsenterer, hvor der ofte er tale om viden, der baserer sig på de udøvendes egne udsagn. Jeg mener dog, at der også er en mere generel, almen betydning af begrebet, der har rod i ovenstående definitioner fra ordbøgerne, og at det derfor er muligt at etablere viden om sammenhængen mellem musikalsk aktivitet og well-being uden at gå i dybden med, hvordan begrebet skal forstås i hver enkelt artikel.

Rapportens opbygning

Rapporten er opbygget med udgangspunkt i de enkelte undersøgelsers størrelser, hvad angår antal informanter. Dette er gjort dels for overskuelighedens skyld, og dels fordi antallet af informanter ofte hænger sammen med valg af metode og undersøgelsesdesign. Derfor bliver undersøgelser af samme størrelse mere umiddelbart sammenlignelige. De enkelte kapitler er delt op i underafsnit efter emne.

KAPITEL 1 er en oversigt over amatørmusikken på europæisk plan i tal. KAPITEL 2 præsenterer forskning med grupper på over 1500 personer. Der er typisk tale om undersøgelser, hvor informanterne har svaret

[2] Forklaring hentet på: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/well-being?q=wellbeing
[3] Oversættelse fra: https://www.ordbogen.com/opslag.php?word=wellbeing&dict=auto
[4] Danske ordforklaringer fra: https://ordnet.dk/ddo/ordbog?

på spørgeskemaer via brev, e-mail, telefon eller på en hjemmeside. Undersøgelserne beskæftiger sig med musikalske aktiviteter meget bredt forstået, og der er ofte ikke fokus på den specifikke aktivitet men på aktiviteterne som helhed. KAPITEL 3 præsenterer forskning med grupper på over 100 informanter. Her er der tale om mere forskelligartede undersøgelser, både hvad angår emne og metode. Nogle af de omtalte studier er brede som i kapitel 1, og andre er studier af særlige aktiviteter: orkester og kor eller særlige målgrupper: ældre.

I KAPITEL 4 præsenteres studier med under 100 informanter, og her er forskelligheden igen større end i de foregående kapitler. Hvad angår metode, er der gjort brug af metoder, hvor forskerne er tættere på informanterne ved f.eks. deltagerobservation. Interview dominerer stadig som den primære metode, men de er ofte mindre strukturerede med større detaljegrad. KAPITEL 5 præsenterer en særlig type undersøgelser, der gør brug af helt andre typer metoder. Her er tale om kvantitative og kvalitative metoder, der blandes, og hvor der måles på fysiske faktorer i deltagernes kroppe som f.eks. spytsekretion og blodtryk. KAPITEL 6 præsenterer børn og unge som et særligt perspektiv. I KAPITEL 7 diskuteres implikationer og perspektiver i den præsenterede forskning. KAPITEL 8 er afsluttende bemærkninger. Til slut findes en litteraturliste som KAPITEL 9.



MOD MERE VIDEN OM AMATØRMUSIKKEN

Der er, som sagt, mange måder at anskue og undersøge et emne som amatørmusikken på. Jeg vil gerne sætte rammen for rapporten med nogle indledende ord om velværeforskningen som et særligt perspektiv på amatørmusikken.

At trives og opleve velvære defineres i ordbøgerne som både en tilstand og en proces. Der er tale om, at et individ har det godt i nuet, at velvære er en situationsbestemt tilstand, men også at der er tale om udvikling og vækst; en individuel oplevelse af at have det godt, samtidig med at der sker positive forandringer. For de fleste amatørmusikere er det at udøve musik en del af hverdagslivet, hvor jævnlige prøver og koncerter fylder, og hvor en generel interesse for musik står centralt. Der vil for mange være tale om en fritidsaktivitet, der både giver velvære i nuet samt personlig og musikalsk udvikling. Der findes i denne forbindelse i musikpsykologisk litteratur et begreb, der kaldes "health musicing". Begrebet beskriver den proces, hvori mennesker anvender musik til at fremme deres helbred og velvære. Den danske professor Lars Ole Bonde fra Aalborg Universitet beskriver "health musicing" således:

> "(...) kernen i hvilken som helst form for anvendelse af musikoplevelser til at regulere emotionelle og sociale tilstande eller til at fremme velvære, det være sig terapeutisk brug eller ej, professionelt assisteret eller selvskabt." (Bonde, 2011, 121)[5]

Musikken er i dette perspektiv noget, udøverne bruger som et redskab til at fremme godt helbred og velvære og som en aktiv del af et godt liv.

I relation hertil mener den norske professor og musikpsykolog Even Ruud, at aktiv musikudøvelse kan bidrage positivt til helbred og livskvalitet, fordi den:

- Skaber mening og vitalitet
- Skaber emotionel stimulation, regulering og udtryk
- Udvikler kompetencer og mestring
- Skaber sociale netværk
- Skaber sammenhæng og mening i livet (Ruud, 2010)

Bonde og Ruud taler begge om musikken som en helbredsfremmende aktivitet, både på individuelt og på socialt plan, og understreger dermed, at den enkelte såvel som fællesskabet spiller en central rolle for oplevelsen af velvære og trivsel. Med begrebet health musicing er der tale om et særligt perspektiv på musik: Musik har en iboende kraft og meningsfuldhed, der appellerer særligt til mennesket, og den skaber udvikling og danner relationer. Health musicing er således en proces og ikke en tilstand; en proces, der kan igangsættes på alle tidspunkter af livet. Som amatørmusiker er man aktivt skabende i en kreativ proces (ofte i selskab med andre), og musikken vil typisk være en integreret del af hverdagen. Den enkeltes opfattelse af og oplevelser med musikken og det musikalske fællesskab er et afgørende perspektiv for at kunne forstå, hvorvidt og hvordan musikalsk udfoldelse kan have betydning for den enkeltes trivsel og velvære. Rapporten præsenterer i dette perspektiv forskning, der undersøger, hvorvidt og hvordan musikalsk udfoldelse kan være medskabende i en proces, hvor den enkelte oplever velvære i nuet og positiv udvikling eller bevægelse mod en større grad af generelt velbefindende og trivsel.

[5] "(...) the common core of any use of music experiences to regulate emotional and relational states or to promote well-being, be it therapeutic or not, professionally assisted or self-made" (Bonde, 2011, 121).

1. AMATØRMUSIKKEN I TAL

I dette kapitel præsenteres tal fra forskellige lande, der har til formål at give en oversigt over deltagelse i amatørmusikken på europæisk plan. Samlet set viser tallene, at flere europæere spiller instrumenter end synger. Det er dog værd at bemærke, at flere undersøgelser, som nævnt i starten af afsnittet, bruger begrebet "spiller musik". Det er ikke tydeligt, hvordan "spiller musik" forholder sig til "spiller et instrument" og "synger/synger i kor". Når "spiller musik" stilles over for "synger", er begreberne så brede, at det kan være vanskeligt helt klart at redegøre for tallene. Overordnet set viser tallene også, at der er flest mænd, der spiller instrumenter, og flest kvinder, der synger. Desuden viser tallene, at den kulturelle aktivitet falder med alderen. Dette er værd at bemærke, da det umiddelbart kan se ud, som om det er i modstrid med nogle af de undersøgelser, der præsenteres videre i rapporten. Den danske undersøgelse viser f.eks., at det er de unge, der er mest aktive. Jeg omtaler dette nærmere i afsnit 7.3.

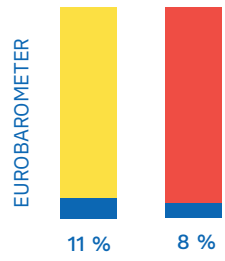
I dette afsnit præsenteres rapporter, der kortlægger amatørmusikken i tal i forskellige europæiske lande. Der er både tale om rapporter, der dækker hele EU, samt rapporter med et nationalt fokus fra Danmark, Sverige, England, Irland, Østrig og Belgien. Nogle af rapporterne gør det muligt at få et indblik specifikt i amatørmusikken, hvor andre forholder sig mere overordnet til kulturel deltagelse både som forbrug og aktivitet. Desuden er tallene indsamlet på forskellig vis og de kan derfor ikke uden videre sammenlignes, men giver samlet set et billede af amatørmusikken.

Der kan endvidere være en forståelsesmæssig barriere i forbindelse med de rapporter, der bruger udtrykket "at spille musik"/"spiller musik", da det ikke er helt tydeligt præcist hvad det dækker over. Alle de steder, hvor det optræder, er der dog også nævnt "sang"/"synger"/"kor"/m.fl. og det må derfor antages, at der er tale om at spille på et instrument, i orkester, ensemble eller band.

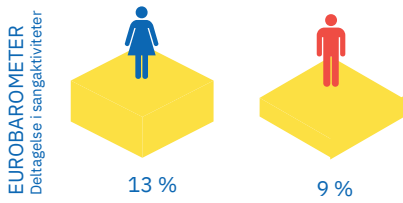
EUROPA

I 2013 udkom rapporten "Cultural access and participation" udarbejdet af TNS Opinion and Social for Europakommissionen. Denne såkaldte EUROBAROMETER-undersøgelse er baseret på interview med 26.563 personer på deres modersmål i deres hjemland fra de daværende 27 medlemslande og Kroatien. Rapporten bygger videre på en lignende rapport fra 2007 og et væsentlig overordnet budskab fra 2007 til 2013 er, at der er sket et fald i den kulturelle deltagelse for næsten alle aktiviteters vedkommende. Rapportens forfattere tilskriver bl.a. den finansielle krise denne udvikling og derfor ikke kun et fald i interesse eller lignende (TNS Opinion and Social, 2013). Kulturel deltagelse omfatter i rapporten alt fra at se TV og læse en bog til aktivt at udøve sang, musik, dans, mm. Særligt væsentligt for nærværende rapport er følgende:

— 11% af alle informanter har sunget indenfor det sidste år.
— 8% har spillet et instrument:



Flere kvinder deltager i sangaktiviteter end mænd (13% mod 9%).
Omvendt spiller flere mænd end kvinder et instrument (10% mod 7%).

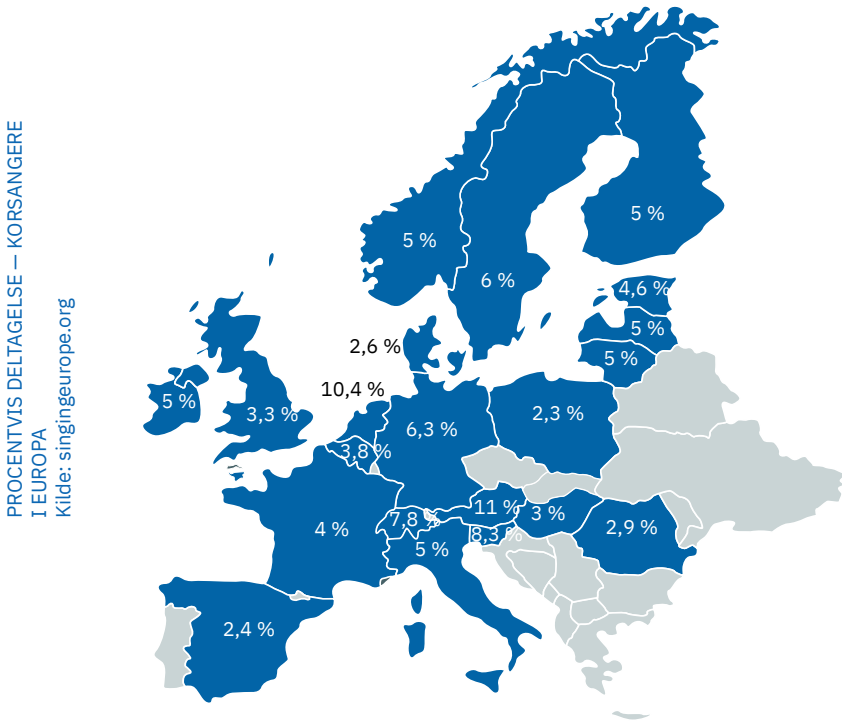


I 2017 udkom rapporten "Singing Europe" ud fra et erklæret behov om at få en mere specifik information om Europas korsangere, da EUROBAROMETER-undersøgelsen ikke angiver hvor og hvordan der bliver sunget (fx i badet, i kor, i band).

Pilotstudiet var koordineret af The European Choral Association – Europa Cantat og udført med tilskud fra EU. I undersøgelsen er anvendt to metoder i dataindsamlingen, dels har man indsamlet eksisterende komparativt talmateriale om korsangere fra 21 europæiske lande og dels har man udsendt et uddybende spørgeskema til kor og ensembler i Europa.

Fra den komparative undersøgelse fremgår det, at der er 37 mio. korsangere i EU. Dvs. at 4,5% af Europas befolkning deltager i koraktiviteter i over 1 mio. kor og ensembler. 1/3 af sangerne er mænd, mens kvinder udgør 2/3. Hvad angår alderen i korene varierer den fra land til land og kulturelle forskelle synes at spille en afgørende rolle.

Fordelt på de forskellige lande ser den procentvise deltagelse sådan ud:



DANMARK

I "Danskernes Kulturvaner" fra 2012 kortlægges danskernes kulturforbrug og -vaner, dvs. både de receptive og aktive kulturvaner. Undersøgelsen omfatter 3.628 voksne og 1.502 børn, der har deltaget i spørgeskemaundersøgelser.

Helt overordnet set er danskernes kulturforbrug steget fra 2004 til 2012. For området musik viser rapporten i tråd med EUROBAROMETER-undersøgelsen, at 17% af den "voksne" befolkning spiller, synger eller laver musik selv samt at andelen af mænd, der spiller musik er højere end andelen af kvinder (12% mod 7%). Modsat er andelen af kvinder, der synger højere end andelen af mænd (13% mod 7%). Desuden viser rapporten, at den aktive musikudøvelse er størst hos personer i alderen 15-30 år og derefter dalende (Bak, Madsen, Henrichsen, & Troldborg, 2012).

Danskernes Kulturvaner

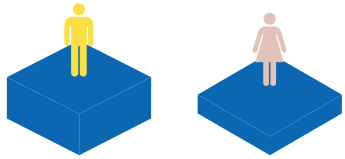
Andelen af den "voksne" befolkning, der spiller, synger eller selv laver musik:



17 %

Danskernes Kulturvaner

Andelen af mænd, der spiller musik er højere end andelen af kvinder:



12 %

7 %

SVERIGE

Rapporten "Nya kulturvanor. Svenska kulturvanor i ett 30-årsperspektiv: 1976–2006" udgivet i 2008 kortlægger de svenske kulturvaner (Statistiska Centralbyrån, 2008). 5.442 personer er blevet interviewet ifm. rapporten. I 2006 har 14,4% procent af de 16-84-årige spillet et musikinstrument en gang imellem (15,8% mænd og 13% kvinder), 6,3% har spillet hver uge i de seneste 12 måneder. Væsentlig færre har sunget i kor eller en anden type sanggruppe: 5,9% af alle 16-84-årige har sunget gang imellem (kvinder 7% og mænd 3,9%) og 3,7% hver uge (Statistiska Centralbyrån, 2008). I modsætning til den danske og den europæiske undersøgelse, er svenskerne mere engagerede i at spille instrumenter end at synge, men ellers synes tallene også her at bevæge sig indenfor den samme procentvise andel af befolkningen.

NYA KULTURVANOR

Andelen af de 16-84-årige, der har spillet et musikinstrument en gang imellem:

14,4 %

Andelen af de 16-84-årige, der har spillet hver uge i de seneste 12 måneder:



6,3 %

Andelen af de 16-84-årige, der har sunget gang imellem:

5,9 %

Andelen af de 16-84-årige, der har sunget hver uge:



3,7 %

ENGLAND

I England udgives årligt det såkaldte ”Taking Part Survey” bestilt af Department for Culture, Media and Sport, udgivet i samarbejde med Arts Council England, Sport England og Historic England. Hvert år indsamles viden om englændernes kulturelle og sportslige engagement fra et repræsentativt udsnit af den engelske befolkning. Relevant for amatørmusikken kan fremvises at:

Andelen af befolkningen, der spiller et instrument for deres egen fornøjelses skyld:



10,1 %

Andelen af befolkningen, der har sunget for et publikum eller øvet til en optræden:



3,7 %

Andelen af befolkningen, der har spillet et instrument for et publikum eller øvet til en optræden:



3,1 %

Rapporten "Our Creative Talent" (Dodd, Graves, & Taws, 2013) kortlægger frivillig- og amatørkulturen i England. Blandt de generelle resultater herfra skal nævnes at de 49.140 formelt, organiserede frivillige amatørkulturgrupper udgør tæt på en femtedel af al kulturel deltagelse i England og at grupperne har i alt 5,9 mio. medlemmer, der i 2006/7 stod for 710.000 koncerter, forestillinger og udstillinger med 159 mio. besøgende. Specifikt ift. musikområder viser rapporten, at:

— Der er 3.500 musiktilbud til rådighed på tværs af England.
— Musikundervisning udgør 10% af alle tilbud i kreativ undervisning for voksne.
— Undervisning i strengeinstrumenter udgør den største andel af undervisningstilbuddene med 22%, efterfulgt af musikteori og -historie med 19% og sang med 18%.

Ligesom i den svenske rapport viser de to engelske rapporter, at englænderen i højere grad spiller instrumenter end synger, selvom tallene synes noget lavere end for generelt i Europa og Norden.

IRLAND

Samme billede tegnes også i den irske undersøgelse "The Public and the Arts" fra 2006, hvor 1.210 personer er blevet interviewet om deres kulturforbrug, -aktivitet og -vaner. Indenfor aktiv musikudøvelse de seneste 12 måneder viser rapporten, at:

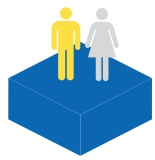
— 8% har spillet et instrument for deres egen fornøjelses skyld
— 5% har sunget i kor
— 4% har spillet et instrument ifm. optræden eller prøve
— 2% har skrevet musik
— 3% har sunget for et publikum eller øvet hertil

Ligesom i Sverige og England foretrækker irerne også at spille instrumenter fremfor at synge (Hibernian Consulting, 2006).

ØSTRIG

"Kultur-Monitoring 2007" er en undersøgelse af kulturforholdene i Østrig. 2.000 mænd og kvinder over 15 år har deltaget i mundtlige, personlige interviews. Undersøgelsen viser at 13% spiller musik og 8% synger (Institut für empirische sozialforschung GMBH, 2007). I tråd med den danske undersøgelse viser også denne undersøgelse, at den yngre del af befolkningen er mere aktive end den ældre.

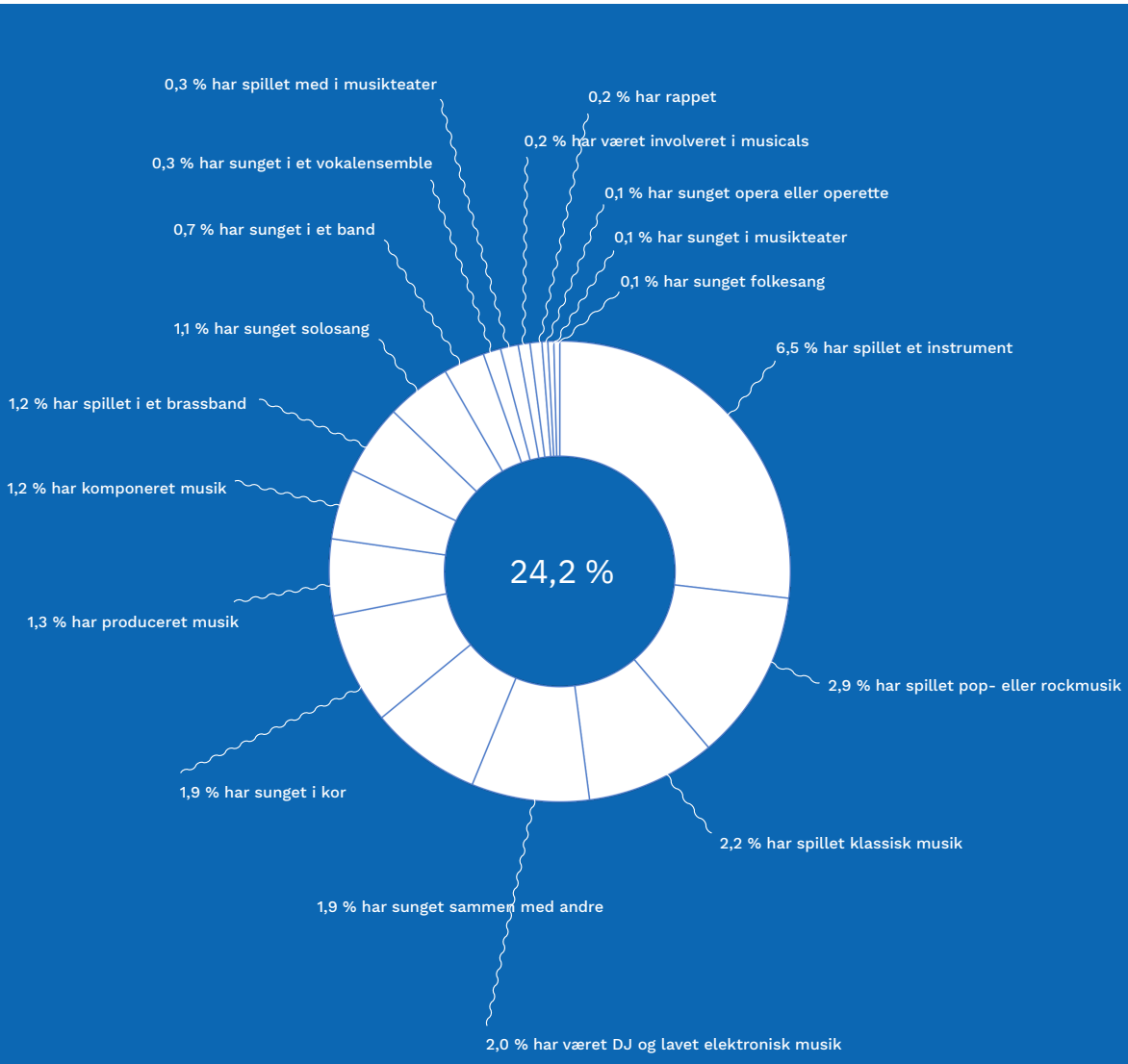
Andelen af østrigske mænd og kvinder, der spiller musik (2007)



13 %

BELGIEN

Den eneste specifikke undersøgelse af amatørkulturen "Amateurkunsten in beeld gebracht" fra 2008, er fra den flamsktalende del af Belgien (Vanherwegen, Siongers, Smits, & Vangoidsenhoven, 2008). Her har 253 personer mellem 14 og 75 år, svaret på spørgeskemaer omkring deres kulturelle aktiviteter. Undersøgelsen indeholder også information indsamlet i en medlemsundersøgelse i amatørkulturorganisationer. I denne deltog 5.500 medlemmer fordelt på 9 organisationer. Undersøgelsen har spurgt til hvilke kulturelle aktiviteter informanterne har deltaget i inden for de sidste 6 måneder og når frem til at 37% af den flamske befolkning har praktiseret mindst en kreativ hobby indenfor den periode. Af de 37 % af den flamske befolkning har 24,2 % praktiseret en musikalsk hobby i perioden. Musikområdet fordeler sig således:



Undersøgelsen viser, at de yngste deltagere er de mest aktive og at aktivitetsniveauet falder med alderen, samt at 30,8% af de informanter, der beskæftiger sig med musik, er organiserede i en forening eller organisation. Det gør sig gældende for 35,4% af informanterne, der er beskæftiget med sang. Størstedelen af sangerne er organiseret i klubber eller grupper (56,7%), hvorimod størstedelen af udøvere af andre musikgrene gør det alene (42,5%).

Afslapning er, ifølge undersøgelsen, den hyppigste grund til at informanterne er aktive kreativt, dernæst kommer det at lære noget nyt og personlig udvikling, og som den tredje hyppigste grund er forskellige sociale aspekter, såsom at møde nye mennesker, hyggeligt atmosfære og at bruge tid sammen med sine venner. Denne undersøgelse har spurgt uddybende ind til forskellige typer af amatørmusikalsk aktivitet og derfor kan levere ovenstående detaljerede oversigt. Instrumentspil ligger også her i top over musikalsk aktivitet.

De tal, jeg her har præsenteret, danner nu udgangspunkt for at se nærmere på amatørmusikkens betydning for udøverne.

2. STUDIER I STOR SKALA: OVER 1500 INFORMANTER

2.1. Musikalske aktiviteter

Det engelske What Works Centre for Wellbeing[6] har udgivet flere rapporter, der samler viden om sammenhængen mellem musik, sang og velvære. Her vil jeg nævne rapporten "music, singing and wellbeing in healthy adults", der beskriver flere forskellige studier med blandt andet indsatte i fængsler, hjemløse, unge studerende, gravide kvinder, arbejdere, korsangere, personer med tilknytning til lokalcentre, personer uden musikalsk erfaring, og studier, hvor deltagerne har meldt sig uden at tilhøre en særlig gruppe. Der er studier fra Israel, Tyrkiet, Storbritannien, USA, Irland, Italien, Hong Kong m.fl. (Daykin, 2016b).

De pågældende grupper deltager i forskellige musikalske aktiviteter. I nogle af studierne drejer det sig om musiklytning, i andre om sanggrupper, i andre om kor og i endnu andre om at spille i band. Den store spredning og variation i studierne kan gøre det vanskeligt at få en fælles konklusion på sammenhængen mellem musik og velvære/trivsel. Væsentligt for nærværende rapport er dog, at de studier, der finder den tydeligste sammenhæng mellem musik, sang og velvære, er dem, hvor deltagerne aktivt har udøvet musik (Daykin, 2016b).

Aktiv deltagelse dækker i denne sammenhæng bl.a. over sangaktiviteter, sangskrivning og koncerter samt over mere bredt betegnede musikalske aktiviteter. Her sammenfatter What Works- rapporten, at aktiv deltagelse:

- Øger moralen og den livskvalitet, der er relateret til det mentale helbred, og mindsker ensomhed, angst og depression, sammenlignet med almindelige hverdagsaktiviteter.
- Er med til at opretholde en oplevelse af velvære og opfattes som gavnlig af deltagerne.
- Giver en oplevelse af at være forbundet med det, man oplever i sit liv og med andre mennesker.
- Stimulerer generelt.
- Bringer glæde (Daykin, 2016b).

Rapporten viser, at det sociale aspekt er meget væsentligt for den betydning, de musikalske aktiviteter har for informanterne og deres oplevelse af velvære og sundhed. Desuden påvirkes informanternes relationer og netværk positivt af deres engagement i musikken (Daykin, 2016a; Daykin, 2016b; Victor, 2016). De oplever, at musikken stimulerer dem kognitivt og deres humør, både i nuet, når de laver musik, og efterfølgende i dagligdagen. Informanterne tilkendegiver derudover, at de oplever positiv anerkendelse i forbindelse med deres musikalske engagement. Daykin (2016) kobler det at optræde sammen med mindsket ensomhed, angst og depression, fordi udøvende oplever det at optræde som meningsgivende, de får positiv anerkendelse, de bidrager med noget og er en del af noget større. Det tyder på, at informanterne i kraft af de musikalske aktiviteter føler sig som en del af et fællesskab på flere planer, både det konkrete musikalske fællesskab og et fællesskab i større og bredere forstand. Muligheden for at udtrykke sig personligt som en del af det fællesskab ser ud til at spille en central rolle i sammenhængen mellem den aktive musikudøvelse og et generelt velbefindende (Daykin, 2016b).

[6] https://whatworkswellbeing.org/

I et samarbejde mellem Syddansk Universitet og Aalborg Universitet har Ola Ekholm, Knud Juel og Lars Ole Bonde (2016) undersøgt sammenhængen mellem daglig musikudøvelse og helbred hos et bredt udsnit af den danske befolkning. 25000 personer blev tilfældigt udvalgt fra "Danish Health and Morbidity Survey 2013", og 14265 personer færdiggjorde spørgeskemaet, hvor de svarede på spørgsmål om deres fysiske og psykiske helbred, stress, længerevarende sygdom, smerter og andre helbredsfaktorer som f.eks. rygning og alkoholforbrug.

Spørgeskemaet indeholdt derudover spørgsmål om informanternes musikalske udfoldelser og deres opfattelse af musik som en helbredsressource (Ekholm, Juel, & Bonde, 2016). 25,1% af informanterne fortæller, at de spiller et instrument eller synger dagligt. Der er tale om alt fra at synge i badet til at spille i orkester og synge i kor. Andelen af kvinder, der er musikalsk aktive, er større end andelen af mænd (29% mod 21,1%), og generelt falder andelen af aktive musikudøvere, når alderen stiger. Studiet viser overordnet set, at mænd og kvinder, der aktivt udøver musik i en time eller mere om dagen, har større sandsynlighed for at vurdere deres generelle helbred som godt (Ekholm et al., 2016).

Studiet undersøger også sammenhængen mellem smerte og andre former for ubehag (f.eks. hovedpine) og musikudøvelse. Andelen af mænd, der udøver musik og rapporterer at have oplevet smerte og ubehag inden for de sidste to uger, er større end for mænd, der ikke har udøvet musik. For kvinder er der tale om det modsatte. Forskellen på musikalsk aktive kvinder og mænd i forhold til oplevelsen af smerte kan måske hænge sammen med typen af aktivitet og evt. hvilket instrument der er tale om, og den fysiske påvirkning i den forbindelse (Ekholm et al., 2016). Studiet viser desuden, at mænd, der dagligt udøver musik, har dårligere helbredsvaner som rygning, alkoholforbrug og overvægt. Også her er tendensen modsat for kvinder (Ekholm et al., 2016). Sammenhængen mellem musikalsk aktivitet og dårlige helbredsvaner for mændenes vedkommende uddybes ikke yderligere. Studiet giver ifølge forskerne et hidtil uset indblik i sammenhængen mellem danskernes musikvaner og helbred. Det er i den forbindelse interessant, at også dette studie viser, at hyppigheden og omfanget af musikudøvelse spiller en rolle i forhold til oplevelsen af godt helbred.

Ovennævnte studier viser samlet set, at køn og hyppighed er to afgørende faktorer, når vi ser på betydningen af kulturelle og musikalske aktiviteter for udøvernes helbred og velvære.

3. MELLEMSTORE STUDIER: OVER 100 INFORMANTER

3.1. Musikalske aktiviteter

I 2018 udkom rapporten "Making Music, Making Communities", udarbejdet af Stephanie E. Pitts fra Sheffield University i England. Rapporten undersøger, hvilken betydning musikalske grupper af forskellig art kan have for et lokalmiljø og vice versa. Informanterne i undersøgelsen er alle medlemmer af kor, vokalgrupper, orkestre og mindre ensembler, der hører under organisationen "Making Music", hvis medlemmer er grupper med musik som fritidsbeskæftigelse. Igennem organisationens netværk blev der sendt spørgeskemaer ud til alle medlemmer, og 559 personer deltog i undersøgelsen (Pitts, 2018). Udover medlemmernes opfattelse af de personlige og sociale fordele ved at være en del af en musikgruppe spørger Pitts (2018) også til, hvordan de enkelte gruppers økonomi hænger sammen, om deres koncertaktiviteter og om gruppernes forhold til deres lokalmiljø.

De primære årsager til, at medlemmerne har valgt at være en del af en musikgruppe, er at spille musik sammen med andre, at udvikle og udfordre musikalske evner og muligheden for at optræde. Det sociale samvær omkring og uden for prøverne har også en væsentlig betydning. Grupperne er kendetegnet ved at være tæt knyttet til lokalmiljøet, både hvad angår lokaler, rekruttering og koncerter. Desuden er de fleste grupper udfordret på økonomien. Pitts (2018) placerer gruppernes relation til lokalmiljøet i tre kategorier: kommercielle relationer, uddannelsesmæssige relationer og gensidige relationer. Undersøgelsen viser, at samarbejde med lokale forretninger og sponsorer kun er vigtigt for et lille udsnit af grupperne, men at der for størstedelens vedkommende ikke er megen bevidsthed om de indtægter og det publikum, det er muligt at generere.

Den uddannelsesmæssige forbindelse til lokalområdet er en stærkt motiverende faktor for mange af informanterne, der ser musikgruppen som en mulighed for at give noget tilbage og udvikle sig som menneske og musiker. De føler et ansvar for at inspirere unge kommende musikere. Informanterne fortæller dog også om den nedslående manglende interesse fra de unge. Det er i forhold til de gensidige relationer, at informanterne har flest erfaringer og tanker at dele ud af. Der er blandt andet tale om relationer til lokale velgørenhedsforetagender, der er et parameter for succes for størstedelen af informanterne. Det er arrangementer, hvor der rejses midler til et godt formål og koncerter for forskellige udsatte grupper, det være sig ældre på plejehjem, flygtninge m.fl.

"Making Music, Making Communities" viser, at musikgrupper har et stort potentiale for at blive en ressource i et lokalområde ved at samle folk om musikalske begivenheder og velgørende formål og at være en del af den lokale identitet og sammenhængskraft. Udfordringen er, at dette kan være en stor opgave for en frivillig forening. Derfor konkluderer Pitts (2018), at en bevidsthed om musikgruppers betydning for et lokalområde og en strategi for engagement og involvering fra musikgruppens side kunne hjælpe i forhold til at få støtte udefra. Dermed kan fordelene ved at have en lokalt funderet musikalsk aktivitet øges for både udøvere, publikum og lokalsamfund (Pitts, 2018).

3.2. Kor

3.2.1. Seks helbredsfremmende mekanismer

To engelske undersøgelser af kor og helbred af Stephen Clift og Grenville Hancox (2001 og 2010) er hyppigt anvendt og refereret til i forskellige forskningsartikler. I 2001 udførte Clift og Hancox (2001) en mindre undersøgelse med deltagerne fra et universitetskor som forstudie til en større undersøgelse i 2010. I undersøgelsen fra 2001 var godt humør, mentalt velvære, en afslappende beskæftigelse og at have noget at se frem til de fire mest betydningsfulde fordele ved korsang i forhold til velvære ifølge informanterne. Den væsentligste sociale fordel, der blev nævnt, var samværet, der fulgte efter korprøverne. Desuden opfattede informanterne kor som en aktivitet, der stimulerer produktionen af adrenalin i kroppen, og som bevæger dem følelsesmæssigt. Nogle af de fysiske fordele, de var mest enige om, var desuden, at kor øger lungekapaciteten, forbedrer vejrtrækningen og øger mængden af oxygen i blodet (Clift & Hancox, 2001).

I 2010 kom så den store undersøgelse af Clift og Hancox (2010), udført for Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health[7] i England. Her undersøgte man korsangs betydning for opretholdelse af psykologisk velbefindende hos korsangere fra England, Australien og Tyskland (Clift & Hancox, 2010). 1124 personer fra 21 korforeninger og kor deltog i en interviewundersøgelse, der indeholdt spørgsmål om deres engagement i kor, om deres opfattelse af kors indflydelse på deres livskvalitet, deres psykiske og sociale velbefindende og fysiske helbred. Derudover svarede de på et stramt struktureret spørgeskema om deres livskvalitet ud fra fysiske, psykiske, sociale og kontekstuelle faktorer. Informanterne i undersøgelsen havde en relativt høj gennemsnitsalder: en tredjedel var 60-69 år og en femtedel over 70 år. Der var væsentligt flere kvinder end mænd i korene. Dette så vi også i tallene i kapitel 1. En del af spørgeskemaet omhandlede effekter af sang, som informanterne skulle erklære sig enige eller uenige i. Nogle af de udsagn, der havde den højeste procent ja-svar, var[8]:

- At synge gør mig gladere efterfølgende (75% svarede ja)
- At synge giver mig et positivt syn på livet (74% svarede ja)
- At synge har forbedret mit helbred og velvære (74% svarede ja)
- At synge løsner op for negative følelser (73% svarede ja)
- At synge hjælper mig til at blive en gladere person (73% svarede ja)
- Kor har en positiv indflydelse på livskvaliteten (70% svarede ja)
- At synge er afslappende og hjælper til at håndtere stress (69% svarede ja)
- At synge giver bedre humør (69% svarede ja) (Clift & Hancox, 2010)[9]

[7] https://sidneydehaan.wordpress.com/
[8] Jeg har udvalgt de nævnte udsagn. For en oversigt over alle udsagn, se artiklen (Clift & Hancox, 2010).
[9] I artiklen benævnt: "Makes me feel a lot happier afterwards (...) Singing gives a positive attitude to life (...) Singing has improved well-being/health (...) Singing releases negative feelings (...) Singing helps make me a happier person (...) Choir positively affects quality of life (...) Relaxing and helps deal with stress (...) Singing makes mood more positive"(Clift & Hancox, 2010, 86).

Informanterne vurderede altså overordnet set det at synge som havende en positiv indflydelse på deres velvære. 79% af informanterne var generelt tilfredse eller meget tilfredse med deres liv, og 87% vurderede deres helbred til at være godt. Dette er interessant, da informanterne for manges vedkommende er aldrende, hvilket ifølge Clift og Hancox (2010) kan tyde på, dels at sang har en positiv indvirkning på helbred og velvære, dels at de ældre, der synger i kor, repræsenterer den raske og aktive del af deres aldersgruppe. Undersøgelsen viste, at kvinderne i alle tre lande vurderede sammenhængen mellem sang og velvære højere end mændene. Clift og Hancox (2010) understreger, at der er tale om en forskel mellem kønnene, der er statistisk signifikant. De fremhæver desuden de informanter, der vurderede deres psykiske velbefindende lavt og de velgørende effekter af sang højt. Dette er en gruppe af informanter, der oplever problemer såsom længerevarende psykisk sygdom, problemer i familien eller andre relationer, fysiske helbredsproblemer eller handikap og nyligt tab af nærtstående. I alle tilfælde rapporterede informanterne, at sangen havde hjulpet dem til at håndtere udfordrende livsomstændigheder, og at den sociale støtte i deres kor var meget betydningsfuld. En australsk, kvindelig korsanger udtaler følgende om korsangens betydning:

> ”Et kor er et fællesskab af sangere fra alle livsveje, der samles for at gøre en forskel i fællesskab. Samarbejdet og det disciplinerede fokus på en ting, der er større end os selv (et korværk), er et eksempel på, hvordan verden kunne være” (Clift & Hancox, 2010, 91)[10]

Med udgangspunkt i den statistik, undersøgelsen genererede, og udsagnene fra informanterne peger Clift og Hancox (2010) på seks mekanismer, hvormed korsangen kan påvirke velvære og helbred. De seks mekanismer er:

- Positiv affekt
- Fokuseret opmærksomhed
- Kontrolleret, dyb vejrtrækning
- Social støtte
- Kognitiv stimulation
- Regelmæssigt engagement[11]

Med positiv affekt menes, at korsang giver positive følelser og bedre humør, og med kognitiv stimulation er der tale om, at korsang kræver koncentration, og at korsangerne udfordres ved at skulle læse noder osv. Mekanismerne modarbejder eller re-balancerer ifølge Clift og Hancox (2010) den proces, hvori et godt henholdsvis et dårligt helbred skabes. Undersøgelsen viser desuden, at tidlige erfaringer og et længerevarende engagement kan være afgørende for den betydning, kor kan få for den enkelte. Afslutningsvist konkluderer Clift og Hancox (2010), at en indsats for at øge mulighederne for at synge i kor og informere den voksne del af befolkningen om de helbredsmæssige fordele ved sang kan være gavnlig i et samfundsperspektiv, særligt i lyset af en demografisk udvikling, hvor antallet af ældre stiger markant (Clift & Hancox, 2010).

[10] ”A choir is a community of singers drawn from all walks of life, coming together to make a unified impact. That teamwork and disciplined focus on a thing greater than ourselves (namely a choral work) is an example of how the world might/could be!”(Clift & Hancox, 2010, 91).
[11] I artiklen benævnes de: positive affect, focused attention, controlled deep breathing, social support, cognitive stimulation, regular commitment (Clift & Hancox, 2010).

3.2.2. Kor på arbejdspladsen

I et samarbejde mellem svenske og norske universiteter har forskere i to studier undersøgt effekterne af aktiviteten "Sound of Well-being", hvor 2531 hospitalsansatte og kommunalt ansatte har sunget i kor uden for arbejdstid (Vaag, Saksvik, Milch, Theorell, & Bjerkeset, 2014). Formålet med aktiviteten var at fremme et positivt arbejdsmiljø og øge velværet hos medarbejderne.

Studierne viste, at de kvindelige deltagere oplevede en markant forandring i forhold til deres egen opfattelse af deres helbred, oplevelsen af kontrol på deres arbejdsplads og et øget engagement generelt. For de mandlige deltagere var det særligt deres håndtering af krav på jobbet, der ændredes i forløbet. Det er desuden væsentligt at understrege, at de aspekter, der udviklede sig positivt hos forsøgsdeltagerne i samme periode, udviklede sig i modsat retning hos kontrolgruppen[12]. Vaag et al. (2014) påpeger dog, at der er tale om en lille forskel, men den er der. At deltage i "Sound of Well-being" har haft en positiv indflydelse; dog understreger forfatterne, at der skal yderligere forskning til for at bekræfte undersøgelsens resultater (Vaag et al., 2014).

3.3.3. Fællesskabets betydning

Engelske Nick Alan Joseph Stewart og Adam Jonathan Lonsdale (2016) har undersøgt korsang i forhold til solosang og holdsport i en spørgeskemaundersøgelse med 375 informanter. Deres fokus var at undersøge korsangernes oplevelse af forbundethed[13] og hvilke motivationer der driver dem. 125 af undersøgelsens deltagere sang i kor, alle på amatørplan. Undersøgelsen viste:

- At korsangere og holdsportsfolk rapporterede højere velvære end solosangere
- At korsangere rapporterede en væsentligt højere oplevelse af forbundethed end de andre grupper.
- At oplevelsen af at være forbundet hang sammen med højere scores i den del af undersøgelsen, der målte på velvære.

Ifølge Stewart og Lonsdale (2016) spiller synkronicitet en rolle i forhold til undersøgelsens resultater. Synkronicitet er det fænomen, der opstår i et kor, når deltagerne skal mærke hinanden og følges ad i melodi, tekst og rytme. Synkroniciteten er afgørende for deltagernes oplevelse af koret som en meningsfuld og sammentømret gruppe. Jo højere grad af synkronicitet, desto større oplevelse af samklang og sammenhold, er forskernes konklusion. Hvor holdsport og korsang på mange måder skaber de samme oplevelser for deltagerne, spiller synkroniciteten en rolle i forhold til dybden af den fællesskabsfølelse, deltagerne oplever, og dermed også den betydning den kan få for deres liv som helhed (Stewart & Lonsdale, 2016).

Heather Gridley, Jill Astbury, Jenny Sharples & Carolina Aguirre (2011) har beskrevet deres forskningsresultater i artiklen "Benefits of group singing for community mental health and wellbeing". Artiklen præsenterer deres undersøgelse, hvor de har indsamlet information fra 220 australiere via spørgeskemaer. De spurgte ind til australiernes oplevelser med at synge i kor, hvad der fik dem til at starte, deres engagement i koret, hvad de bidrager med, hvor meget social støtte de giver og får og deres overordnede tilfredshed med psykisk og fysisk helbred. Informanterne i denne undersøgelse beskriver mange af de samme hel-

[12] Den positive hhv. negative udvikling er udledt af undersøgelsens statistik, der er baseret på, hvordan deltagerne har vurderet deres eget engagement, forpligtelse og tilknytning, jobkrav, kontrol, social støtte og helbred, i et stramtstruktureret spørgeskema.
[13] I artiklen er der tale om det engelske "unity". Forfatterne bruger begrebet til at beskrive informanternes oplevelse af, at de i musikken smelter sammen og bliver noget større end de enkelte individer tilsammen.

bredsmæssige, personlige og sociale fordele ved at synge i kor, som allerede er nævnt flere gange. Denne undersøgelse er interessant, fordi den beskriver den betydning, sangen og korene har for sammenhængskraften i nærmiljøet, og for sangernes engagement i lokalsamfundet. Resultaterne fra denne undersøgelse står i relation til "Making Music, Making Communities" (Pitts, 2018), der er omtalt i afsnit 3.1. Informanterne i denne undersøgelse er hyppigt aktive i deres kor (77% synger ugentligt), er aktive i lang tid og går til kor i deres lokalområde. 45% af korsangerne i undersøgelsen er blevet mere involverede i andre aktiviteter i lokalmiljøet, siden de startede i et kor, og 36% er blevet mere socialt engagerede. Desuden mener 85%, at de har pligt til at bidrage til deres lokalmiljø, og 77%, at de bør bidrage til lokalområder uden for deres eget. Undersøgelsen viser ifølge forfatterne, at medlemskab af et kor har medført en større bevidsthed om betydningen af og større ansvarsfølelse for sangernes sociale netværk og relationer, samt en øget bevidsthed omkring den gensidige påvirkning, der er mellem individ og samfund.

Gridley m.fl. (2011) finder, at over 70% både har givet og modtaget social støtte, og føler, at de har muligheden for at få støtte i en krisesituation. Korsangerne bliver i kraft af deres musikalske engagement bedre i stand til at søge og yde støtte ifølge denne undersøgelse. Gridley m.fl. (2011) påpeger dog også, at informanternes socioøkonomiske situation har betydning for mulighederne for at yde støtte, og at informanterne er fra den del af befolkningen, der har de sociale kompetencer og den viden, der er nødvendig for at kunne søge støtte. Dette står i relation til Clift og Hancox (2010), der fremhæver, at det er velfungerende personer, der udgør den største del af korsangerne i deres undersøgelse (se afsnit 3.2.1.). Koret kan imidlertid tilbyde sangerne et netværk, der kan øge deres viden om og adgang til ressourcer fra f.eks. offentlige instanser. I et kor tilbydes medlemmerne et fællesskab, der kan udvikle og forøge deres sociale og personlige ressourcer. Derved skabes der mulighed for, at de er mere modstandsdygtige, når de møder modgang i livet (Gridley, Astbury, Sharples, & Aguirre, 2011).

Indtil nu har jeg præsenteret en del forskning om kor. Overordnet set viser de store og mellemstore studier, at korsang er en aktivitet, der påvirker og stimulerer den enkelte sanger på både krop og sind: Hjerneaktiviteten stimuleres, musikken sætter gang i følelserne, der sker en fysisk reaktion, og der opstår et givende socialt samvær. Korsang fordrer særlige handlinger samt kræver opmærksomhed og nærvær fra den enkelte. Deltagerne må tilpasse sig hinanden, mærke efter og fokusere på hinanden på en måde, hvor de ikke kan tale sammen, men må bruge deres kroppe og sangstemmer. Blandt andet derfor beskrives korsang som en aktivitet, der er meningsfuld på en særlig måde. Et kor kan være en kulturel ressource i et lokalmiljø, som vi så det i Pitts' (2018) "Making Music, Making Communities" i afsnit 1.2., og mange af de omtalte undersøgelser viser, hvordan kor er en social ressource, fordi det skaber sammenhold, fællesskab og tilbyder et netværk.

3.3. Orkester

Jeg vil i det følgende se nærmere på orkesterforskning og hvordan den adskiller sig fra den øvrige forskning, jeg har præsenteret indtil nu.

Der findes en del forskning om de såkaldte New Horizons-orkestre, hvor voksne kan deltage uanset deres forudgående musikalske kundskaber. Orkestrene er oprindeligt målrettet personer over 50 år, men er

[14] http://newhorizonsmusic.org/faqs/

oftest meget åbne i forhold til, hvem der kan deltage.[14] Peter J. Jutras har i et studie fra 2011 spurgt 1823 medlemmer af New Horizons-orkestre i 28 amerikanske stater og Canada om deres vurdering af eksistensen og vigtigheden af 42 potentielle goder ved at være medlem af et orkester. Der er tale om goder inden for kategorierne helbred, personlige goder, kompetenceudvikling og sociale/kulturelle goder. Gennemsnitsalderen for informanter er 66½ år med en aldersspredning på 17-93 år. Der er ca. lige mange mænd og kvinder i undersøgelsen. 929 informanter spiller et træblæserinstrument, 644 spiller messingblæserinstrumenter, 130 spiller percussion, og de resterende spiller andet såsom strygerinstrumenter, guitar og klaver. 79% af informanterne har spillet instrumenter som børn, og 62% vurderer sig selv til at være på mellemniveau. 21% svarer, at de spillede på et instrument for første gang, da de kom med i orkestret. Af de 42 goder, vurderet af informanterne, befinder top ti over de mest betydningsfulde goder sig inden for kategorierne personlige goder og kompetenceudvikling (navnlig de musikalske). De er:

1. Leg/sjov
2. Resultater/at opnå noget
3. Teknik
4. Udfordringer
5. Forbedring af evner
6. Kontrol over vejrtrækning
7. Flugt fra rutiner
8. Intonation
9. At kunne læse musik
10. Lære ny musik (Jutras, 2011, 74)[15]

Det er værd at understrege, at top ti ligger meget tæt på de resterende 32 goder, og at informanterne helt generelt opfatter det at spille i orkester som positivt og betydningsfuldt i deres liv. Kategorien kompetenceudvikling opnår den højeste grad af enighed. Der er tale om alt fra lytteevner til performance og viden om musik. Det er interessant, at disse goder er vigtigst for informanterne i orkestre, hvor fokus er på, at alle – uanset evner – skal kunne være med. Det tyder på, at de musikalske resultater, både personligt og som orkester, spiller en væsentlig rolle for, at musikalsk aktivitet kan få en positiv indflydelse på udøvernes liv. På dette punkt adskiller Jutras' resultater sig fra mange af de resultater, jeg har fremlagt inden for korforskningen. De sociale goder er den næstvigtigste kategori ifølge informanterne, hvor særligt social interaktion vurderes højt. Dette stemmer ifølge Jutras (2011) godt overens med New Horizons overordnede ønske om at vægte det sociale i musikken højt. Det er desuden interessant, at de helbredsmæssige fordele, informanterne erklærer sig mest enige i, er dem, der knytter sig til psykisk/mentalt helbred og ikke det fysiske (Jutras, 2011). Vi så jo i flere undersøgelser af kor, at informanterne fremhævede bl.a. vejrtrækning og afslapning som nogle af de fysiske parametre, der blev påvirket under musikalsk udfoldelse.

Roger Mantie (2012) viser i " A Study of Community Band Participants", en undersøgelse af canadiske amatørblæserensembler, at musikken og kvaliteten i den musikalske udførelse er vigtigere end de sociale aspekter for de 275 informanter i undersøgelsen. Dermed være ikke sagt, at de sociale aspekter ikke vurderes som betydningsfulde, men det musikalske resultat vejer tungere. Ensemblerne er alle fra området omkring Ontario, hvor der er en stærk orkestertradition. 59% af informanterne har spillet deres instrumen-

[15] I artiklen benævnt: Play/fun, Accomplishment, Technique, Challenge, Skill Refinement, Breath Control, Escape from routine, Intonation, Music reading, Learn new music (Jutras, 2011, 74).

ter i over 20 år, og 66% lærte at spille i skolen. Disse tre parametre kan have betydning for informanternes vægtning af de musikalske aspekter.

Ensemblerne er desuden præget af en kulturel ensartethed. Musikerne er typisk midaldrende, hvide mænd og kvinder fra den øvre middelklasse med familie og gode helbredsvaner. De er aktive i deres lokalmiljø og har musikalsk erfaring. De kom typisk med i orkestret af både musikalske og sociale årsager. Mantie (2012) påpeger, at der er en sammenhæng mellem ensemblets betydning for informanterne og det sociale aspekt, idet de informanter, der oplyser at socialisere med andre fra ensemblet uden for prøverne, og som har mange venner i ensemblet, rapporterer en højere grad af hengivenhed over for ensemblet. Der er dog stadig 36%, der ikke socialiserer uden for prøverne, og 32%, der gør det under én gang om måneden. Derfor kan der ifølge Mantie (2012) ikke være tale om det sociale som en primær motivationsfaktor. Manties studie kan tyde på, at den generelle musikkultur i et givent ensemble og den socioøkonomiske situation den enkelte musiker befinder sig i, har betydning for, hvilke motivationsfaktorer der påvirker den enkelte, og dermed hvad der må tages højde for i etableringen og opretholdelsen af sådanne ensembler.

I en lignende undersøgelse har Christine Carucci (2012) spurgt 1152 musikere fra New Horizons-orkestre om, hvordan de oplever orkestrene som en del af deres sociale netværk og som støtte. Kønsfordelingen i undersøgelsen er næsten ligelig, og gennemsnitsalderen for informanterne 67,9 år. Orkestrene giver musikerne mulighed for at modtage og give støtte, både individuelt og på samfundsplan. Ifølge Carucci (2012) skaber orkestret en generelt stærk oplevelse af sammenhold og fællesskab, der har betydning for deres sociale velbefindende. Studiet viser, at den støtte, informanterne oftest giver og modtager, handler om hjælp til musikken eller i hverdagen. Der kan være tale om hjælp, relateret til instrument eller noder, men også hjælp af mere praktisk art som f.eks. et lift eller at lave aftensmad til nogen. Informanterne udtaler desuden, at de giver hinanden emotionel støtte og hjælper hinanden med informationer. Carucci (2012) fremhæver det at kunne opfordre og støtte andre til at starte i orkestret som betydningsfuldt for musikerne. Hun understreger, at det for modtageren i nogle tilfælde opfattes som en livsforandrende håndsrækning. Informanterne oplever, at der altid er støtte at hente hos de andre i orkestret. Et særlig interessant resultat af dette studie er, at informanterne oplever deres deltagelse i orkestret som en slags ydelse, de giver til lokalområdet (Carucci, 2012). Caruccis resultater er i tråd med blandt andre undersøgelsen af Gridley m.fl., omtalt i afsnit 3.2., hvilket tyder på, at musikalsk udfoldelse – uanset om det er kor eller orkester – påvirker udøvernes sociale liv i en positiv retning.

Forskningen i dette afsnit viser nogle af de samme resultater, som vi har set i korforskningen, hvad angår den personlige og sociale betydning. At der er tale om amatørmusikere, der spiller på instrumenter, ser dog ud til at spille en rolle for den enkeltes oplevelser og selvopfattelse. I ovenstående tre undersøgelser står mestringen af musikken og instrumentet centralt i musikernes bevidsthed og er betydningsfuldt for, at orkestret kan opleves som en positiv beskæftigelse og en succes. I korforskningen er stemmebrug, sangteknik og lignende aspekter ikke nævnt som noget, der spiller en afgørende rolle, ej heller står musikalsk viden og kundskaber centralt.

3.4 Ældre

Der findes en del forskning om fordelene ved musikalsk udfoldelse for målgruppen ældre i amatørmu-

sik-sammenhæng. Den viser blandt andet, at ældre, der har deltaget i ugentlige kreative aktiviteter, oplever at have bedre helbred generelt, sammenlignet med ældre, der ikke har deltaget i sådanne aktiviteter. De rapporterer færre lægebesøg, mindre medicinforbrug, færre faldulykker og færre helbredsproblemer generelt. De oplever desuden bedre moral og mindre ensomhed som nogle af de positive effekter af at synge i fællesskab (Cohen, 2009; Coulton, Clift, Skingley & Rodriguez, 2015). Det tyder på, at musikalsk udfoldelse for ældre kan have en positiv indflydelse på selvopfattelsen og følelsen af at kunne se en mening og et formål med livet.

Undersøgelser viser, at informanterne i kraft af musikken bliver i stand til at formulere tydelige billeder på og forventninger til deres fremtid. Musikken kan være en stærk del af identiteten og hjælpe den enkelte til at navigere i den proces, det er at ældes, blandt andet fordi informanterne oplever øget velvære, at have et formål, større grad af autonomi og en høj grad af social bekræftelse (Creech et al., 2014). Forskningen viser dermed potentialer i kreativ udfoldelse for ældre, ikke kun i forhold til helbred og generel livskvalitet, men også i forhold til mulighederne for besparelser inden for sundhedssektoren, da musikalske aktiviteter har vist sig at være omkostningseffektive (Cohen, 2009; Coulton et al., 2015).

4. SMÅ STUDIER: UNDER 100 INFORMANTER

4.1. Kor

Som i de mellemstore studier viser også de små studier, at det at synge i kor kan være medvirkende til et positivt syn på fremtiden, både i kraft af musikken og det sociale fællesskab omkring sangen (Zanini & Leao, 2006). Musikalske aktiviteter kan regulere og ændre humøret hos den enkelte, hvilket ofte beskrives som en opløftet sindsstemning (A. H. Balsnes, 2012; Clift & Hancox, 2001; Judd & Pooley, 2014; Sanal & Gorsev, 2014). Korsangen kan medvirke til et fokus på positiv energi, og den aktive musikalske skaben kan lede opmærksomheden væk fra bekymringer. Musikken kræver af den enkelte, at han/hun er til stede og er fokuseret. Det kan betyde, at bekymringer og problemer glemmes for en stund, og korsangere oplever at blive mere afslappede og mindre stressede. Det fokus, musikken kræver, kan desuden give sangerne en oplevelse af at være i nuet og at være i flow (A. Balsnes, 2009; Faulkner & Davidson, 2006; Liebowitz, Tucker, Frontz, & Mulholland, 2015). Den emotionelle reaktion på musikken kan give sangerne en bedre forståelse af sig selv, og de kan opleve at få afløb for og kontakt til følelser igennem musikken. Dette har for sangere, der oplever tyngende bekymringer i deres hverdag, stor betydning. Tyngende bekymringer kan f.eks. være sorg eller sygdom, der påvirker den enkeltes liv i omfattende grad (Bailey & Davidson, 2001; Bailey & Davidson, 2003; Bailey & Davidson, 2005; Rio, 2005).

At synge kræver og fordrer ikke kun mental men også fysisk aktivitet. Det kræver ofte en kontrolleret, dyb vejrtrækning. Den dybe vejrtrækning kan have en positiv indflydelse på stress- og angstniveauet og kan give en følelse af at være i form, fordi hele kroppen arbejder. Specifikke grupper kan nyde særlig godt af de positive fordele ved sang, f.eks. personer, der lider af KOL, hvor sangen kan medføre en forbedring i lungefunktionen, idet udøverne oplever at få en mere effektiv vejrtrækning og en bedre holdning, hvilket kan få en positiv betydning for, hvordan sygdommen påvirker dem (Morrison et al., 2013).

4.1.1. En holistisk tilgang til kor

Norske Anne H. Balsnes har forsket omfattende i korsang og mener, at korsang er et væsentligt helbredsfremmende initiativ. I en undersøgelse fra 2014 viser Balsnes, hvordan medlemmerne i tre forskellige typer kor – hhv. et amatørkor, et multikulturelt kor og et kor bestående af erfarne sangere med kroniske diagnoser – oplever, at korsangen påvirker deres helbred og livskvalitet (A. H. Balsnes, 2014).

Hos alle tre typer kor har koret som socialt fællesskab stor betydning. Koret bliver en ressource for den enkelte som et fast anker og tilhørssted. Et sted, hvor man oplever omsorg, inklusion og et fællesskab, man kan spejle sig i. Koret indtager således en central plads i koristernes sociale netværk. Balsnes (2014) beskriver korsangen som en deltagelsesform, der påvirker alle menneskelige aspekter simultant, det være sig følelser, krop og sind. Netop derfor kan korsangen blive så effektiv en helbredsfremmende faktor. F.eks. kan korsang for de kronisk syge sangere fungere som en art selvmedicinering eller selvterapi; de oplever og erfarer de positive helbredseffekter, koret har for dem, og opsøger det derfor som en måde at bevare et godt helbred på. Koret kan være særlig relevant for sangerne i det multikulturelle kor, hvor social eksklusion, tab af identitet og manglende struktur i hverdagen kan være udfordringer. Koret kan give dem tilknytning til et

fællesskab, nye kompetencer og forbedring af allerede eksisterende samt kulturelt kendskab. Derved øges deres muligheder for at skabe et velfungerende liv for sig selv og at indgå i sociale og arbejdsmæssige relationer. Balsnes (2014) finder, at for amatørkoret er repertoire væsentligt, udover de sociale og personlige aspekter, der allerede er nævnt. Repertoiret skal stemme overens med sangernes niveau, og det er vigtigt, at der er plads til pauser, hvor sangerne kan socialisere (A. Balsnes, 2009; A. H. Balsnes, 2012; A. H. Balsnes, 2014).

Marianne Judd og Julie Ann Pooley (2014) har udført en dybdegående interviewundersøgelse med 10 korister fra Australien. Judd og Pooley (2014) fokuserer på korsangens fysiske effekt. Deres informanter beskriver, hvordan det fysiske aspekt af korsangen er meget vigtigt og ofte overset. Uden den fysiske påvirkning kan musikken slet ikke fungere, og korsangen giver en oplevelse af en "endorfinrus"[16], der varer ved ud over korprøven. En informant beskriver, hvordan sangen gør det muligt for hende at glemme sine smerter, hun oplever det at synge i kor som smertelindrende (Judd & Pooley, 2014). Studiet viser desuden, at det har betydning for korsangerne at høre de andre sangeres stemmer og at opleve deres egen stemme som en del af flerstemmige klange. Det giver sangerne en oplevelse af harmoni og enhed, der påvirker dem positivt. Omvendt kan det have en negativ betydning, når den flerstemmige sang ikke fungerer, når sangerne ikke kan høre hinanden eller at progressionen i indstuderingen af musikken ikke stemmer overens med den enkeltes forventninger og evner (Judd & Pooley, 2014).

4.1.2. Korsangs betydning for forskellige samfundsgrupper

Betty Bailey og Jane W. Davidsons amerikanske undersøgelse fra 2005 er i tråd hermed. De beskæftiger sig med korsangens betydning for hhv. personer fra middelklassen og personer i en marginaliseret samfundsposition, i dette tilfælde hjemløse. Undersøgelsen er interessant, fordi den fokuserer på, hvordan socioøkonomiske forhold spiller en rolle for det udbytte, korsang kan give den enkelte. For korsangere, der tilhører middelklassen, spiller deres forventninger til musikken, deres egen præstation, publikums modtagelse ved koncerter og et generelt elitært ideal om god performance en rolle i forhold til den positive betydning, korsangen kan få for dem. Koret som social støtte og de venskaber, der opbygges herigennem, har større betydning for personer fra den marginaliserede gruppe. Korets sociale betydning for personerne fra middelklassen drejer sig i højere grad om at have et trygt miljø, hvor man kan udforske sin egen stemme (Bailey & Davidson, 2005). Korets funktion i forhold til informanterne fra middelklassen har altså i højere grad selvudviklende og -realiserende karakter, hvor muligheden for støtte, et socialt netværk og udvikling af personlige og sociale kompetencer for de hjemløse er den bærende funktion. Bailey og Davidson (2005) skriver om korets betydning for de hjemløse:

> "(...) de hjemløse sangeres oplevelse med kor hjælper dem til at synkronisere deres kognition og adfærd, så det stemmer overens med det omgivende samfund, således at de kan assimileres ind i det almindelige liv" (Bailey & Davidson, 2003, 31).[17]

De understreger desuden, at i et kor, hvor sangere og korleder er amatører, har korsangen stadig stor betydning. De positive effekter af korsang kræver altså ikke nødvendigvis en musikalsk uddannet korleder eller dirigent for at kunne manifestere sig (Bailey & Davidson, 2003). Det er desuden interessant, at det eli-

[16] "endorphic lift" (Judd & Pooley, 2014, 275).
[17] "(...)the choral experience of the homeless singers is helping them to synchronize their cognitions and behaviours to comply with those of the larger society, enabling them to assimilate into the mainstream of life."

tære perspektiv på sang i vestlig kultur som noget, der kræver talent og omfattende træning for at blive en succes, ifølge Bailey og Davidson (2005) kan sætte en begrænsning for f.eks. det at optræde som en positiv oplevelse. Sangerne fra middelklassen var sig i langt højere grad deres egne evner og publikums respons bevidst og havde i højere grad fokus på kvaliteten af deres optræden. Selvom sangerne fra middelklassen er bedre stillede, både økonomisk, uddannelsesmæssigt og socialt end de hjemløse korsangere, er de også mere sårbare over for de forestillinger om kor, sang og musikalsk præstation, der er indlejret i den vestlige kultur (Bailey & Davidson, 2005).

Carol Dore, Susan Gillett og Janice Pascal (2010) viser i et australsk studie, hvordan såkaldt "community singing", der beskrives som sanggrupper, der er åbne for alle uanset alder, køn og baggrund, kan spille en aktiv rolle i det sociale arbejde i et givent nærområde. Dore, Gillett og Pascal (2010) skriver:

> "Fællessang har fysiske og mentale helbredsmæssige fordele for individer og fællesskaber. Det er bevist, at sang øger selvværd og selvtillid. Det kan også forbedre immunitet, sænke stressniveau og forbedre humøret. At synge kræver en kropslig bevægelse og kognition, der træner kroppen og hjernen, og det kan samle personer fra forskellige aldersgrupper med forskellige evner og baggrund i samarbejde om et fælles mål. Dette skaber en følelse af tilhørsforhold hos sangerne. Det er denne slags resultater, socialt arbejde søger at facilitere" (Dore, Gillett, & Pascal, 2010, 11).[18]

Der er derfor, ifølge Dore, Gillett og Pascal (2010), fordele ved at inddrage aktiviteter som kor og fællessang i socialt arbejde, da disse aktiviteter har hele pakken så at sige i forhold til, hvad man ønsker at fremme og skabe. Dermed kan der argumenteres for, at denne type aktiviteter er særligt effektiv og muligvis besparende på den lange bane (Dore et al., 2010).

Den forskning, jeg har præsenteret her, tyder på, at korsang kan fungere som en modreaktion på social eksklusion for mennesker i en udsat position. Koret er en social ressource og en kontekst, hvori den enkelte oplever støtte og omsorg. I kraft af koret skabes sociale netværk og en betydningsfuld oplevelse af tilhørsforhold. Dette kan have betydning som en reaktion mod isolation og ensomhed (Bailey & Davidson, 2005; A. H. Balsnes, 2012; Gridley et al., 2011; Judd & Pooley, 2014; Liebowitz et al., 2015; Riley & Gridley, 2010).

[18] "Community singing has physical and mental health benefits for individuals and communities. Singing has been shown to enhance self-esteem and self-confidence. It can also improve immunity, lower stress levels and lift mood. Singing requires bodily movement and cognition that exercise the body and the brain and it can bring together people from different age groups, abilities and backgrounds in collaboration towards a common purpose. This creates a sense of belonging and community amongst the singers. These are the types of outcomes that social work seeks to facilitate" (Dore et al., 2010, 11).

4.1.3. Sang skaber social sammenhængskraft

Tre britiske artikler (Pearce E, Launay J, Dunbar R. I. M., 2015; Pearce, E., Launay, J., Machin, A. & Dunbar, R.I.M., 2016; Pearce, E., 2017) beskriver fra tre vinkler en undersøgelse af, hvorvidt sanggrupper som et voksenundervisningstilbud i højere grad end anden undervisning i kreative fag (forskellige former for håndarbejde og kreativ skrivning) skaber tilhørsforhold og stærke sociale relationer. Over et forløb på syv måneder har forskerne fulgt deltagerne og løbende undersøgt deres oplevelser og velbefindende vha. spørgeskemaer, blodtryksmåling og smertepåvirkning som et udtryk for udskillelse af endorfiner i kroppen[19] (Pearce E, Launay J, Dunbar R. I. M., 2015, 4).

Det interessante ved disse studier er, at de gavnlige sociale effekter indtræder hurtigere i sangundervisningen. Pearce, Launay og Dunbar (2015) viser, at den sociale tilknytning mellem deltagerne i sangundervisningen øges markant i starten og derefter rammer et niveau, hvor den bliver liggende. For deltagerne i de andre typer af kreative aktiviteter gør det sig gældende, at den sociale tilknytning er støt stigende (Pearce, Launay & Dunbar, 2015). Forfatterne påpeger, at musikken som et fælles mål og fælles aktivitet umiddelbart faciliterer en forbundethed som gruppe. Det sker, fordi den omgår individers behov for at lære hinanden at kende individuelt for at kunne knytte bånd (Pearce, Launay & Dunbar, 2015). Resultaterne her står i relation til Stewart og Lonsdales betragtninger om synkronicitet, beskrevet i kapitel 3.3.3.

4.1.4. Musikalske idealer

Robert Faulkner og Jane W. Davidson (2006) har fulgt et islandsk mandskor og har fundet, at flerstemmig sang er afgørende for den oplevelse, de enkelte korsangere har. De skriver:

> "(...) disse mænds nedvurdering af unison sang (...) har rod i den iboende kvalitet af vokal og social interaktion, som det at synge flerstemmigt faciliteter, og som det at synge unisont tydeligvis ikke gør (...) Når de synger flerstemmigt i en stor gruppe, ser det ud til, at sangerne finder mening med sig selv og deres plads i verden ved at genkende deres egen stemme og de forskellige stemmer omkring sig, og ved at samarbejde om at finde en ideel vokal og social tilstand" (Faulkner & Davidson, 2006, 231-235).[20]

Flere undersøgelser i denne rapport påpeger denne betydning af samklang, men det er interessant, at der for de islandske mænd skal være tale om flerstemmig sang. Kun den flerstemmige sang giver mændene en oplevelse af at være i relation til hinanden, at have en særlig plads i fællesskabet og af samarbejde. At være i harmoni med hinanden får altså i denne forbindelse en dobbeltbetydning, da korsangerne både vokalt og socialt har en oplevelse af at være i flow og i harmoni med hinanden (Faulkner & Davidson, 2006).

Bailey og Davidsons (2005) resultater vedrørende sangere fra middelklassens selvopfattelse og et elitært ideal om musikeren er relevant i denne sammenhæng, idet de viser, at den musikalske kvalitet har stor indflydelse på den oplevelse, sangerne har (se afsnit 3.1.2.).

---

[19] Se nærmere i kapitel 5

[20] "(...) these men's disparagement of unison singing (...) is founded on the intrinsic quality of vocal and social interaction that singing in harmony facilitates and that singing in unison clearly does not (...) When singing in harmony in a large collective, singers appear to make sense of themselves and their place in the world by recognizing their own voices and the different voices of those around them and by collaborating to find an ideal vocal and social state" (Faulkner & Davidson, 2006, 231-235).

Små studier i kor-forskningen præsenterer, som det fremgår af ovenstående, resultater, der i stor udstrækning understøtter det, vi så i kapitel 1 og 2. De giver imidlertid mulighed for at folde den enkeltes oplevelser ud med flere eksempler og indblik i, hvordan korsang har fået betydning for de enkelte sangere. Det bringer os desuden tættere på en forståelse af, hvordan idealer om musik, musikalitet, performance og musikkulturer er medvirkende i den proces, hvor en identitet som korsanger opstår og udvikles.

4.2. Orkester og instrumentspil

Små studier i orkester, ensembler og instrumentspil viser – i tråd med små studier i kor – at sammenspil giver den enkelte musiker mulighed for at dygtiggøre sig musikalsk og få en givende fritidsbeskæftigelse. Det har ydermere den positive sideeffekt, at det sociale netværk udvides, og at mulighederne for at engagere sig i sit lokalområdes kulturelle aktiviteter åbnes (Darby, 2015; Handegard, 2007; Jones, 2014). Der kan være tale om en gensidig proces, hvor orkestermedlemmer oplever at blive positivt bekræftet via optrædener og positiv omtale, og indbyggerne i lokalområdet bliver beriget med kulturelle oplevelser, hvor de kan blive klogere på musik (Hsieh & Kao, 2012).

En canadisk undersøgelse fra 2015 viser, hvordan et orkester, der består af medlemmer fra hhv. det nordlige Canada og den nordlige del af den amerikanske stat Minnesota, fungerer som en social og kulturel ressource i lokalmiljøet. Shannon Darby (2015) har i sin undersøgelse interviewet orkestermedlemmer og indbyggere i orkestrets nærområde. Det såkaldte "Borderland Community Orchestra" er, ifølge begge gruppers udsagn, betydningsfuldt for den lokale sammenhængskraft. Orkestret skaber en følelse af fællesskab og stolthed for såvel medlemmer som indbyggere, når det optræder til lokale begivenheder, og idet orkestret engagerer indbyggerne i sit musikalske virke. Ydermere har orkestret den effekt, at dets medlemmer får mulighed for og lyst til at engagere sig i andre aktiviteter i nærområdet. Både orkestermedlemmer og indbyggere tilskriver den imødekommende og sociale atmosfære omkring orkestret afgørende betydning. "Borderland Community Orchestra" giver medlemmerne en anledning til at engagere sig aktivt og indbyggerne i nærområdet en mulighed for underholdning, hvilket gør dem begge til aktive medspillere i en proces, hvor det lokale kulturliv holdes ved lige og udvikles. Orkestret er en kulturel ressource, der skaber muligheder for både erfarne musikere og nybegyndere, unge som gamle. Ved at blive en del af "Borderland Community Orchestra" får de et værdifuldt fællesskab, hvor de gensidigt bidrager til hinandens velvære og læring. Det er altså det musikalske fællesskab og den kultur, der er omkring det, der skaber mulighed for læring. Det er, ifølge Darby (2015), i et livslangt læringsperspektiv yderst givende (Darby, 2015).

Andrew Goodrich (2013) har lavet interviews og observationer på det amerikanske Stars Hollow Symphony Orchestra, der er et amatørorkester med særlig tilknytning til den medicinske verden. Orkestret har en ugentlig prøve, der har stor betydning for musikernes mentale og emotionelle velvære. Orkesterprøven bliver et sted, hvor musikerne kan give slip på følelser og bekymringer, de som sundhedsfagligt personale i deres dagligdag må holde tilbage grundet den professionalisme og diskretion, som professionen kræver. Orkestrets engagement i lokalområdet og dets erklærede mål om at bidrage til fællesskabet på et større plan er for mange af musikerne helt afgørende for deres engagement i Stars Hollow Symphony Orchestra. Det er samtidigt også centralt for musikerne med et højt musikalsk niveau til koncerterne. Orkestret og musikken

bliver en helende ressource i musikernes liv, hvor de kan bearbejde hverdagens udfordringer og bekymringer og for en stund være tilstede i musikken. Orkestret er desuden en ressource i lokalområdet i helbredsmæssig sammenhæng. Det giver gratis koncerter til mennesker, der er dårligt stillede som f.eks. hjemløse eller voldsramte kvinder, og arrangerer sponsorerede koncerter for at støtte særlige formål. Derudover har det delt sig op i mindre ensembler og tager ud på plejehjem, herberger og lignende for at optræde. Den heling musikerne oplever, når de spiller, giver de ifølge Goodrich (2013) på den måde videre til borgerne i lokalområdet.

Disse to studier er i tråd med korforskningen, da de viser, hvordan et orkester kan være en ressource i et lokalsamfund, og hvordan musikerne gennem deres evner og fællesskab oplever at gøre en forskel. Flere studier understøtter Goodrich (2013) og Darby (2015) i deres udsagn om engagementet i lokalsamfundet som centralt for musikernes oplevelse af, at deres fritidsbeskæftigelse er meningsfuld, og at de er værdifulde i kraft af deres musikalske kompetencer (Jutras, 2006; A. Taylor, 2010).

4.2.1. Udfordringer og succesoplevelser

I de små orkesterstudier nævnes træthed, mangel på tid i hverdagen og frustrationer over fysisk utilstrækkelighed som udfordringer, der kan være forbundet med at udøve musik på amatørplan. Problemer med syn og hørelse samt kognitive udfordringer i form af forsinket responstid og svindende fysisk og kognitiv fleksibilitet er desuden aspekter, der må tages hensyn til, særligt i orkestre og ensembler med medlemmer, der er seniorer. Disse problemer kan have betydning for rytmisk præcision, tonal kvalitet, at kunne forstå direktion, og evnen til at holde opmærksomheden i længere tid. Alle disse udfordringer kan påvirke den glæde og fornøjelse, den enkelte musiker kan opleve. Det er derfor vigtigt med en indstuderings- og direktionsform samt en generel atmosfære i orkestret, der tager højde for og rummer disse udfordringer (Coffman, 2002a; Haskett, 2013; Hsieh & Kao, 2012; Rohwer, Coffman, & Raiber, 2012; Smith, 2012; D. M. Taylor, Kruse, Nickel, Lee, & Bowen, 2011). Humor og de sociale relationer, der dannes i orkestret, spiller en rolle i den forbindelse, ikke mindst det faktum, at deltagelsen er baseret på frivillighed og stor motivation. En bevidsthed om de komplekse sammenhænge mellem individ og fællesskab og musik og velvære kan have positiv betydning for den sociale sammenhængskraft og de musikalske resultater i et orkester eller ensemble (Coffman & Levy, 1997; Coffman, 2002a; Pitts & Robinson, 2016). Sociale hensyn og de enkelte medlemmers evne til situationsfornemmelse kan stå i vejen for, at musikerne kan opleve at nyde musikken til fulde og at kunne realisere deres egne ønsker og potentialer (Rohwer et al., 2012). Det musikalske fællesskab og muligheden for at udtrykke sig gennem musik kan hermed være en ressource, der kan give et mere positivt syn på livet, en oplevelse af selvværd og tryghed. Det kan være særlig værdifuldt i svære perioder i livet (Coffman & Adamek, 1999; Coffman & Adamek, 2001; Coffman, 2002b; Dabback, 2088; Haskett, 2013; Hsieh & Kao, 2012; Pitts & Robinson, 2016; Rohwer, 2016; A. Taylor, 2010; D. M. Taylor et al., 2011).

4.2.2. Orkestret som kulturbærer

Berit Handegard (2007) har skrevet en afhandling om musikkorpstraditionen i Norge. Hendes forskning vi-

ser, hvordan et musikalsk fællesskab kan slå rødder i det omgivende samfund. Musikkorpset er for både børn og voksne og ligger derfor på grænsen af de udvælgelseskriterier, jeg har for rapporten, hvor forskning om børn og unge som bekendt er udeladt. Jeg har dog valgt at inddrage Handegards (2007) afhandling alligevel, da den er et vigtigt nordisk bidrag til orkester- forskningen. Børnene bliver fra ganske små en del af korpset, der drives på frivillig basis. Gennem deres deltagelse oplever børnene at være en del af et meningsgivende fællesskab, hvor de har en plads og en betydning i kraft af deres musikalske virke. De tildeles en rolle i fællesskabet med deres instrument og oplever for nogens vedkommende en livslang tilknytning til musikkorpset.

Ikke kun børnene er involveret i fællesskabet, men børnenes forældre engagerer sig også, og senere i livet musikernes ægtefæller. Således kan det musikalske fællesskab få en central plads, ikke kun hos den enkelte, men for en hel familie (Handegard, 2007). At være en del af et musikalsk fællesskab betyder, at der stilles nogle stærke identitetsmarkører til rådighed. I tilfældet musikkorps er der tale om instrumenter, uniformer og årlige parader, der alle synligt giver udtryk for et fællesskab, og som den enkelte kan bruge til at vise omverdenen, at han/hun er en del af dette fællesskab. Når børnene ifører sig deres uniformer, tager trompeten under armen eller trommen om skulderen, træder de ind i en rolle som en vigtig del af musikkorpset, og dermed kan de føle sig betydningsfulde, værdsatte og kompetente. Børnenes engagement i musikkorpset har, ifølge Handegard (2007), også en positiv betydning for forældrenes selvopfattelse. Musikkorpset har generelt ry for at være en god og tryg sammenhæng for børn at være i. Gennem deres musikalske deltagelse opbygger de både musikalske og sociale kompetencer. At støtte sit barn som en del af musikkorpset kan dermed forstås som at gøre det godt som forælder (Handegard, 2007). De årlige parader kan være et socialt samlingspunkt, og korpset kan på den måde give noget tilbage til lokalsamfundet. Handegard (2007) beskriver en slags musikalsk og social cyklus, hvor børn spiller i korps, vokser op og får børn, der spiller i korps osv. Korpset og dets medlemmer bliver dermed bærere af en kultur og en betydningsfuld faktor i børn og forældres selvopfattelse (Handegard, 2007).

I et meget lille studie med kun tre informanter har Debbie Rohwer (2009) undersøgt betydningen af at være ikke-hvid[21] i amerikansk orkestersammenhæng. Hendes tre informanter har hhv. afroamerikansk, kinesisk-amerikansk og indiansk-amerikansk ophav. Rohwer (2009) identificerer en generel amerikanisering af informanternes liv, hvilket kan tyde på en oplevelse af, at fralæggelse af kulturel oprindelse kan være nødvendig for at kunne være en del af et orkester, og at der ikke er plads til den oprindelig musikkultur, så at sige. Rohwers (2009) resultater påpeger en tendens, der er værd at være opmærksom på, hvis amatørmusikken skal gøre sig gældende over for personer med et andet etnisk ophav end majoriteten. Hun understreger, at denne tendens kan være problematisk, men at yderligere forskning er nødvendig (Cavitt, 2009).[22] Se afsnit 7.4 for en uddybning af dette perspektiv.

4.3 Ældre

Små studier viser, at musik for ældre har en gavnlig effekt på generelt velvære, livsglæde og -kvalitet, samt på symptomer på bl.a. demens i kraft af den kognitive stimulation, der finder sted under den musikalske aktivitet (Myskja & Håpnes, 2010). I tråd med studier i større skala finder forskning i denne kategori frem

[21] Non-Caucasian.
[20] Artiklen er præsenteret som en del af et konferencemateriale og derfor er kilden en anden end Rohwer selv.

til, at musikalske aktiviteter stimulerer deltagerne fysisk, intellektuelt, kreativt og socialt samt giver dem en generel oplevelse af mening med livet. Derudover kan musikken have betydning for oplevelsen af kontrol og autonomi igennem den fysiske aktivitet, der er en naturlig del af sang og instrumentspil, og ved de kognitive udfordringer, det indebærer i form af fokus og koncentration. Forskningen finder desuden, at de positive følelser, der kan følge med musikalsk udfoldelse, kan modvirke depression (Hallam, Creech, Varvarigou, McQueen & Gaunt, 2014; Zanini & Leao, 2006).

Hiroko Kimura og Yumi Nishimoto (2017) har undersøgt korsangs betydning for ældre i hhv. Norge og Japan. Deres undersøgelse viser, at på trods af kulturelle forskelle er korsang lige betydningsfuldt for ældre i Japan som i Norge som rum for at udtrykke sig selv som et fællesskab, og som en generelt afstressende aktivitet. De norske ældre udtrykker sig generelt mere individuelt og varieret om deres relation til de andre korsangere og til korlederen, end de japanske ældre gør. Det kan, ifølge Kimura og Nishimoto (2017), hænge sammen med en mere kollektivistisk japansk kultur, hvor balance og harmoni i gruppen går forud for individets udfoldelsesmuligheder. Den kollektivistiske japanske kultur versus den mere individualistiske vestlige kultur spiller, ifølge forskerne, en rolle i denne undersøgelse (Kimura & Nishimoto, 2017). At konkludere, at det er den afgørende forskel, er dog at simplificere undersøgelsens resultater. Forskerne skriver:

> "(...) det er muligt, at vi forsøgsvis kan sige, at nordmænd er mere uafhængige, har en mere klar fornemmelse af deres identitet, og er mere åbne og ærlige i den måde, de fremstår på, end japanere, hvilket bredt set giver nordmænd en mere individualistisk karakter. Hvorimod japanere tilsyneladende har et mindre klart selvbillede, men har et tydeligere billede af den gruppe, de er en del af, hvilket gør, at de i højere grad opfører sig i henhold til den situation, gruppen befinder sig i" (Kimura & Nishimoto, 2017, 16)[23]

Kimura og Nishimotos (2017) undersøgelse peger endvidere på, at korsang kan få en særlig betydning for ældre, der ofte befinder sig i en marginaliseret position i samfundet (Kimura & Nishimoto, 2017).

Det norsk-japanske studie kan tegne et billede af ældre som en marginaliseret samfundsgruppe. Jeg vil påpege, at der i forskningen er stor forskel på, hvad betegnelsen ældre dækker over. I afsnit 6.3. diskuterer jeg problematikken om gennemsnitsalder i amatørmusikken generelt.

4.4. Udsatte grupper

Der findes flere små studier af forskellige typer udsatte grupper. De viser, at et musikalsk fællesskab som et band eller et ensemble kan medvirke til udvikling af sociale kompetencer og skabe et fællesskab, hvorigennem den enkelte kan afsøge alternative måder at håndtere svære livssituationer på. De goder, der indtil videre er beskrevet i rapporten, gælder altså også for personer, der på den ene eller anden måde er udsatte og ressourcesvage. Musikken opleves som en vej ind i sociale fællesskaber og ind i samfundet som en socialt accepteret og højt værdsat udtryksform. Samtidig kan den musikalske udfoldelse også forstås som en indadvendt handling. De positive følelser og den følelse af selvværd, der kan følge med f.eks. en musikalsk optræden, kan opfattes som en værdifuld gave at give sig selv.

[23] "(...) we may be able to tentatively say that Norwegians are more independent, having a more clear sense of identity, and are more open and honest at presenting themselves than Japanese people, which gives the Norwegians an individualistic character, broadly speaking. Whereas Japanese seemed to have a less clear image of self, but had a clearer one of the group they are involved in, which led them to behave according to the situation of that group" (Kimura & Nishimoto, 2017, 16).

For personer med psykiske vanskeligheder kan musikken ydermere fungere som et rum, hvor svære følelser og traumer kan bearbejdes (Fingleton, O'Connor, & Stynes, 2018). Den aktive deltagelse i kulturelle aktiviteter kan skabe en social platform, hvor inklusion i et fællesskab og den øgede integration i nærmiljøet er medvirkende til udvikling af den enkeltes identitet væk fra et fokus på problemer og stigmatisering mod øget selvværd og selvtillid og øgede sociale færdigheder (Jensen, 2013; White & Salomon, 2010). Små studier i mennesker med mentale helbredsproblemer viser generelt, at musikalsk udfoldelse er medvirkende til at reducere stress, øge selvtillid og udvide sociale netværk. Derudover giver det at være engageret i en musikalsk aktivitet rutiner og regelmæssighed i hverdagen, hvilket kan bidrage positivt til trivslen for denne målgruppe (Kwan & Clift, 2017).

Forskellige typer bands og ensembler tilbyder i kraft af musikgenre og musikalske traditioner forskellige typer af musikalske identiteter, som den enkelte deltager kan spejle sig i. For individer, der er udsatte eller marginaliserede på den ene eller anden måde, kan dette være særlig værdifuldt og blive et afgørende holdepunkt i tilværelsen (Ansdell, 2010a; Pavlicevic & Ansdell, 2004; Tuastad & Stige, 2015).

Jeg vil fremhæve to artikler, der begge er repræsentanter for den forskningsgren, der kaldes Community Music Therapy. I Community Music Therapy beskæftiger man sig med betydningen af musikalske aktiviteter for individer og fællesskaber i deres konkrete livskontekst. Terapien er taget ud af det lukkede terapeutiske rum og ud i virkeligheden, så at sige (Pavlicevic & Ansdell, 2004; Stige,

Ansdell, Elefant, & Pavlicevic, 2010). Inden for Community Music Therapy har man særligt fokus på, at de musikalske fællesskaber er baseret på demokratiske værdier, hvor alle deltagere (brugere og terapeuter) er ligeværdige, og der tilstræbes musikalske aktiviteter, der skaber øgede muligheder og handlekompetencer for den enkelte og udvikling af dennes agtelse i hans/hendes omverden og hans/hendes kommunikative evner (Ansdell, 2010b; Pavlicevic & Ansdell, 2009; Stige, 2004; Stige, 2005). Denne forskningsgren er relevant for amatørmusikken, fordi den viser mange af de gavnlige effekter af musikalsk udfoldelse, der tidligere har været omtalt, og som ud fra en terapeutisk synsvinkel kan begrunde disse. Der er nemlig ikke kun tale om udøvernes egne udsagn, men også om fagpersoners vurdering af, hvordan de musikalske aktiviteter over tid forbedrer deltagernes velvære og trivsel.

Lars Tuastads og Brynjulf Stiges (2015) norske undersøgelse af et band bestående af tidligere indsatte viser, hvordan de enkelte bandmedlemmer kan bruge det musikalske fællesskab og musikken til at skabe en ny og forandret identitet. De oplever, at musikken er en vej til at se og opnå nye handlemuligheder i forhold til deres livssituation. Da et bandmedlem er udsat for en voldshandling, og da bandet oplever store problemer med at få midler og støtte, søger de indad i musikken i stedet for at reagere udad. De skaber en fortælling, hvor de så at sige hævner sig ved at lave god musik og ikke vold (Tuastad & Stige, 2015).

Professor Gary Ansdell (2010) beretter i artiklen "Musicing on the edge" om gruppen "Musical Minds". Gruppen holder til i bydelen East End i London og består af socialt udsatte borgere med mentale helbredsproblemer, som mødes to timer ugentligt til musikalsk samvær. Ansdell (2010) beskriver, hvordan deltagerne udvikler sig individuelt og bliver bedre til at indgå i sociale relationer. Dette kan lade sig gøre, fordi de tilbydes en platform, hvor de gennem solosang kan udtrykke sig som individer og opleve at blive anerkendt og mødt af de andre i gruppen. I en vekslen mellem solosang og fællessang kan deltagerne i "Musical Minds"

opbygge selvtillid og selvværd som individer. Samtidig forbedres deres evne til at indgå i et (musikalsk) fællesskab, idet de skal give plads til hinanden og øver sig i at give hinanden respons. Musikken giver dem et rum, hvor deres baggrund og problemer ikke er relevante, og hvor fokus er på deres musikalske ytringer. Det er, ifølge Ansdell (2010), afgørende for deltagernes oplevelse af at være værdifulde medlemmer af fællesskabet og at være betydningsfulde som mennesker (Ansdell, 2010a; Ansdell, 2010b).



5. FYSISKE FAKTORER

Vi skifter nu spor, og jeg vil i dette afsnit omtale forskningen, der beskæftiger sig med fysiologiske faktorer, der påvirkes af musikalsk udfoldelse. Der er her tale om forskning inden for en sundhedsvidenskabelig kontekst.

Kortisol er et hormon, der udskilles i binyrerne, når vi er under pres og i stressede situationer. Kortisol er et stresshormon, der bliver lang tid i kroppen.

Immunoglobulin A er et antistof, der bl.a. findes i spyt, hvor det er med til at beskytte mod mikroorganismer. Det får mikroorganismer til at klumpe sig sammen, så de ikke kan trænge igennem slimhinden.

Et meget omtalt studie er amerikanske Robert Becks undersøgelse "Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol" (Beck, 2000), der beskæftiger sig med, hvordan produktion af immonuglobulin A og cortisol i spytkirtlerne i munden påvirkes under korsang i relation til, hvor i et prøveforløb koret er, hhv. tidligt, sent og ved koncert. Ved at tage spytprøver før og efter sang påvises det, at særligt produktionen af immonuglobulin A øges under korsang. Dette sættes i relation til sangernes egne vurderinger af deres emotionelle tilstand. Becks (2000) undersøgelse viser, at den mentale oplevelse af at synge til korprøve og koncert, og den fysiske reaktion herpå er tæt knyttede. Særligt under optræden oplever sangerne både tilfredsstillelse og stress. Begge reaktioner står i relation til en positiv ændring i produktionen af immonuglobulin A. Det tyder, ifølge Beck (2000), på, at sang er stressreducerende, og at det at synge i kor kan få betydning for generel stress i et livsforløb. Han understreger dog, at yderligere forskning er nødvendig for at bekræfte resultaterne.

En tysk undersøgelse, udført af Gunter Kreutz m.fl., fra 2004 understøtter Becks resultater. I et lignende undersøgelsesdesign har forskerne målt på et amatørkor i to situationer: aktiv korsang og passiv lytning til korsang. I begge tilfælde viser undersøgelsen et øget positivt humør og mindsket negativt humør samt øget produktion af immonuglobulin. A. Kreutz m.fl. (2004) understøtter således resultaterne fra Becks (2000) undersøgelse, men understreger dog, at deres resultater er begrænsede til en korkontekst. De har ikke undersøgt, om lignende reaktioner finder sted ved solosang, ej heller har de inddraget den mulige betydning af fysisk aktivitet ved korsang i modsætning til lytning (Kreutz et al., 2004).

Et amerikansk studie af Dawn Kuhn (2002) understøtter de to foregående undersøgelser. I et undersøgelsesdesign med en gruppe, der aktivt udøvede musik (percussion og sang), en gruppe, der passivt lyttede til livemusik, og en kontrolgruppe, tog Kuhn (2002) spytprøver før og efter forsøget og målte produktionen af immonuglobulin A. Undersøgelsen viser, at i både den aktive og den passive gruppe stiger produktionen, mens den falder i kontrolgruppen. Dette viser, at musikalske oplevelser kan forbedre immunsystemets funktion i munden, der beskrives som:

> "det første forsvarsværk mod patogener i det øvre luftrør" (Kuhn, 2002, 36)[24].

Produktionen af immonuglobulin A i spyttet stiger desuden signifikant i den aktive gruppe ift. den passive, hvilket ifølge Kuhn (2002) tyder på, at aktiv musikudøvelse har en endnu bedre indvirkning på immunsystemet end musiklytning. Deltagernes musikalske præferencer, tidligere erfaringer med musik og deres oplevelse af tryghed og kontrol under forsøget kan have betydning for deres emotionelle tilstand og dermed for frigørelsen af immonuglobulin A. Kuhn (2002) understreger, i tråd med Kreutz, at den fysiske aktivitets betydning også medtages i videre forskning (Kuhn, 2002).

Det svenske studie "Does singing promote well-being?", udført af Christina Grape m.fl. (2003), undersøger, hvorvidt sangtimer kan have en positiv indflydelse på det generelle helbred og velvære hos hhv. pro-

[24] "(...) the first line of defense against pathogens of the upper respiratory tract" (Kuhn, 2002, 36).

fessionelle og amatørsangere. Otte professionelle sangere og otte amatørsangere gik til sangundervisning i minimum seks måneder og fik taget blodprøver, målt hjerterytme og smertepåvirkning inden en sangtime. Umiddelbart efter blev smertepåvirkningen igen målt, forsøgspersonerne afgav demografiske oplysninger, deltog i et semi-struktureret interview om sangtimen og afgav til sidst en blodprøve. Studiet viser, at de professionelle sangere var i bedre form, hvad angår hjertefunktion, men at de oplevede en større grad af anspændthed og stresspåvirkning. Amatørsangernes form var ringere, men de oplevede en større grad af velvære og mindre grad af anspændthed og stresspåvirkning under sangtimen (Grape, Sandgren, Hansson, Ericson, & Theorell, 2003).

En britisk undersøgelse fra 2012 (Dunbar, Kaskatis, MacDonald, & Barra, 2012) finder, at frigørelse af endorfiner som følge af aktiv musikudøvelse påvirker deltagernes smertetærskel positivt. Ifølge forskerne er frigørelsen af endorfiner desuden med til at give deltagerne en oplevelse af positiv affekt, det vil sige en positiv følelsesmæssig påvirkning. Dette kan, ifølge forskerne, have betydning for den sociale tilknytning, der sker i forbindelse med den aktive musikudøvelse (Dunbar et al., 2012).

I et lignende studie fra 2016 har Daniel Weinstein, Jacques Launay, Eiluned Pearce, Robin I.M. Dunbar og Lauren Stewart undersøgt social tilknytning i et stort kor med 232 sangere. Sangerne kommer fra mindre kor, der en gang imellem mødes og danner et stort kor. Weinstein m.fl. (2016) ville undersøge, om sangerne oplevede social tilknytning som følge af muskken, og hvorvidt den musikalske aktivitet påvirkede deres smertetærskel. Studiet afslørede, at deltagernes smertetærskel påvirkes positivt af den musikalske aktivitet. Det kan, ifølge Weinstein m.fl. (2016), skyldes både frigivelse af endorfiner og oplevelse af positive emotioner som følge af det musikalske fællesskab. Det interessante ved undersøgelsen er, at den smertelindrende effekt, sangen og musikken har på deltagerne, kan hænge sammen med deres oplevelse af social tilknytning og fællesskab. Oplevelsen af tilknytning er stærkest hos deltagerne, når de er i den store gruppe. Forskerne mener, at den smertelindrende effekt, sammen med oplevelsen af tilknytning, kan ses som et argument for, at sang og musik har haft evolutionær betydning for mennesket, således at vi har været i stand til at finde og holde sammen i større grupper end andre primater (Weinstein, Launay, Pearce, Dunbar, & Stewart, 2016).

I artiklen "Music determines heart rate variability of singers" fra 2011 præsenteres en undersøgelse af, hvorvidt vejrtrækning og hjerterytme synkroniseres mellem sangere og deres korleder, når de synger sammen. Studiet inkluderer 12 forsøgspersoner (11 sangere og 1 korleder). Koret er fast etableret og øver to timer hver uge. Forsøgspersonerne blev målt under hvile, unison sang, flerstemmig sang og kanon. Kort sagt viser studiet, at sangernes vejrtrækning og hjerterytme synkroniseres i højere grad, når de synger sammen, og særligt ved unison sang. Resultaterne viser også, at korsangernes vejrtrækning og hjerterytme tilpasser sig korlederens, hvilket indikerer, at ændringer i vejrtrækning og hjerterytme som følge af musikken sker først hos korlederen (Müller & Lindenberger, 2011).

I tråd hermed viser et studie af Vickhoff m.fl. (2013), hvordan musikalsk struktur har betydning for hjerterytmen hos sangere. I forsøget sad de i alt 15 forsøgspersoner, alle på 18 år, sammen og nynnede først en tone med fri vejrtrækning, dernæst sang de "Dejlig er jorden" med den vejrtrækning, musikken lægger op til, og til sidst sang de et langsomt mantra med et helt fast vejrtrækningsmønster. Studiet viser, at længden af de musikalske fraser guider vejrtrækningen, der så påvirker hjerterytmen, og derfor tilpasser sangernes

hjerterytmer sig hinanden. Studiet finder, at når musikkens struktur er regulær, er der en tendens til, at sangernes hjerterytme tilpasser sig hinanden: Jo mere enkel musikken er, desto større tilpasning kan der finde sted. Studiet kan på den måde fortælle noget om sangens virkninger ift. til at skabe en følelse af fællesskab og fælles perspektiv, da sangerne er ensrettede rent fysisk, så at sige. Sangerne oplever ikke kun et fælles formål i musikken, men de kommer helt konkret på bølgelængde, de synkroniseres (Vickhoff et al., 2013).



6. BØRN OG UNGE – PERSPEKTIVER

Inden for de fleste videnskabelige områder er forskning, der omhandler børn og unge, et felt for sig. Det gør sig også gældende, når der er tale om forskning i børn og unge og musik. Præmisserne for musikalske aktiviteter med børn og unge er anderledes end for voksne. For det meste er der i børns musikalske aktiviteter, hvad enten det er børnekor, ungdomsorkestre eller soloundervisning, voksne med, og den voksne er ofte i en underviser-/dirigentrolle. I kor, ensembler og andre aktiviteter for voksne er der også ofte en person, der har lederskabet, men når vi ser på børn og unge, er der tale om en anden magtrelation mellem parterne. Den voksne har et ansvar over for børnene og kan øve indflydelse på dem på en anden måde end over for voksne. Da der er tale om personer, der er under 18 år og ikke er myndige, er spørgsmålet om frivillighed problematisk, både i forhold til den musikalske aktivitet og i det indledende valg om at ville beskæftige sig med musik. De fleste børn udøver musik i en musikskole eller under en anden form for didaktisk forhold, hvilket giver nogle helt andre præmisser for at forstå udbytte af de musikalske aktiviteter. En af didaktikkens grundpræmisser er jo netop lærer-elev-relationen, der som sagt indebærer et særligt magtforhold. Derudover bærer den voksne i relationen et særligt ansvar, både for børnenes trivsel og for deres læring og dannelse.

Lad det stå helt klart, at forskning i børn og unge og musik er både interessant, relevant og vigtig. Den kan give os viden om, hvordan vi skaber en god barndom og ungdom for de kommende generationer, og hvordan musikken kan bidrage til, at børn og unge trives og udvikler sig. At kunne udtrykke sig og indgå som en del af et socialt fællesskab har stor betydning for at kunne begå sig i livet. Musikken kan være en kontekst, hvor børnene kan lære dette.

Forhåbentlig har jeg dog her tydeliggjort, at musik for børn og unge har markant andre præmisser og derfor vil kræve, at helt andre typer forskning bliver inddraget for at kunne uddybe dette perspektiv fyldestgørende. Det kunne være spændende og meget relevant, men det kræver tid og omfang udover, hvad denne rapport kan rumme.

Skulle man i en anden sammenhæng gå videre med børn og unge-perspektivet, kunne det være interessant at se nærmere på:

- Musikkens betydning for udvikling og identitet

For børn og unge kan det være vigtigt at opleve forskellige måder at se og forstå sig selv på. De skal lære at begå sig i verden og i sociale relationer og er i fuld gang med at lære sig selv at kende. I dette perspektiv kan de musikalske fællesskaber være værdifulde. Musikken kan medvirke til, at børnene udvikler sig kognitivt og emotionelt. Forskningen på dette felt blomstrer, og musikkens betydning for identitetsdannelse, selvforståelse og emotionel udvikling er veletableret. Forskning, der beskæftiger sig med udvikling inden for såvel psykologien som biologien, kan også bidrage. Jeg tænker bl.a. på forskning, der beskæftiger sig med den musikalske udvikling fra fosterstadiet og op gennem barndommen, og som kan fortælle os noget om, hvilken rolle musikken spiller for udviklingen af kognition og sociale kompetencer.

- Musikalske fællesskaber og relationer i musik

Et musikalsk fællesskab kan være en sammenhæng, hvor alle deltagere er betydningsfulde, og hvor børnene kan lære demokratiske værdier og social ansvarlighed. Det gælder, når de skal samarbejde med, være lydhøre over for og opmærksomme på både musikken og de andre i gruppen. Forskning i musikalske fællesskaber og musikkens betydning for børns sociale udvikling peger bl.a. på, at de evner til at indgå i sociale relationer, vi fødes med, er musikalske i struktur og indhold, og at de kan styrkes igennem aktiv musikalsk udfoldelse.

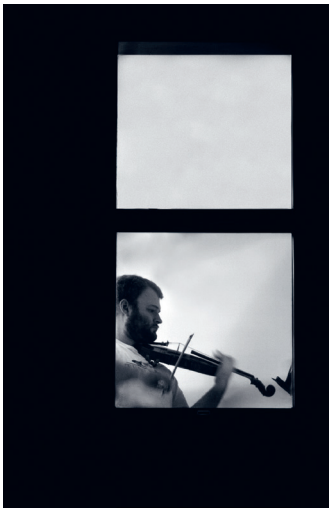
- Musikkens betydning for forskellige typer læring

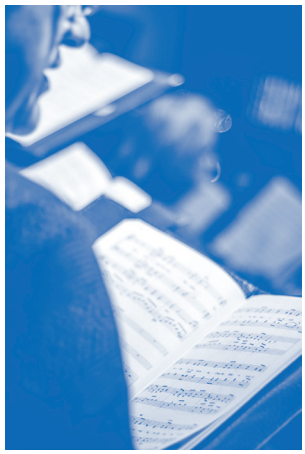
Spørgsmålet om, hvorvidt det at spille/synge kan have betydning for læring ift. f.eks. dansk og matematik, er omtalt og rummer store perspektiver. Når vi synger eller spiller, stimuleres vores hjerner, og vi bruger mange forskellige centre i hjernen. Særligt for børn og unge, hvis hjerner stadig er i udvikling, kan det være relevant at se på, hvilken betydning musikalsk aktivitet kan have i den forbindelse. Området har udviklet sig meget, og bl.a. spørgsmålet om transfer er et af de områder, hvor vi gerne vil være meget klogere. Med transfer er der tale om den proces, hvor læring på ét område kan påvirke læringen på et andet.

- Musik for udsatte børn og unge

Børn og unge, der oplever vanskeligheder af psykologisk og social art, og hvordan vi som samfund bedst hjælper dem, er ofte på dagsordenen i den offentlige debat. For denne målgruppe kan de positive effekter af musikalsk udfoldelse i særlig grad gøre sig gældende. Musikterapi er et felt, hvor musik bruges bevidst med det formål at skabe bedring for blandt andet denne målgruppe. De gavnlige effekter af musikalsk udfoldelse er særligt relevante i terapeutisk sammenhæng, og det kan være interessant at se nærmere på musikterapi for børn og unge for at belyse, hvordan musikken kan have en helende effekt. En del musikterapeutisk forskning beskæftiger sig med unge, der har vanskeligheder af adfærdsmæssig, social eller indlæringsmæssig art. I en tid, hvor antallet af børn med diagnoser og andre vanskeligheder stiger, og ordet inklusion har fået en central plads i debatten om børn og unge, kan musikterapien tilbyde en forståelse af og metoder til at skabe sociale fællesskaber, der kan rumme mange og hjælpe dem, der har det svært.







7. OPSAMLING, DISKUSSION OG PERSPEKTIVER

7.1. Hvad ved vi så?

Vi ved:

- At der findes megen forskning i sammenhængen mellem musikalsk udfoldelse og helbred og velvære.

Særligt inden for kor og musikterapi er der megen forskning. Som nævnt tidligere har det været vanskeligt at finde en tilsvarende mængde litteratur om orkestre, ensembler og instrumentspil. Mere af denne forskning er ønskværdig, således at det er muligt at sige noget om disse emner på et større og mere varieret grundlag.

- Vi ved også, at vi kan udlede, at følgende konkrete faktorer har betydning:

  — Alder har betydning for det musikalske aktivitetsniveau, stigende fra tidlig voksenalder og dalende, når alderdommen sætter ind. De mest aktive er fra 50-70 år.[25]

  — Køn har indflydelse på deltagelsesfrekvens, engagementsgrad og udbytte (se næste afsnit).

  — Socioøkonomiske forhold har i nogen grad betydning for, hvilken type udbytte den enkelte oplever.

  — Oplevelser fra barndom og ungdom med musik spiller en rolle i forhold til både at starte med at spille/synge som voksen og at fortsætte med det på længere sigt.

  — Arbejds- og familieforhold kan sætte grænser for omfanget af engagement i den musikalske aktivitet.

  — Helbredsproblemer kan begrænse deltagelses-, udfoldelses- og udviklingsmuligheder.

- Vi ved også, at de udøvende oplever mange fordele ved og positive effekter af at være aktive musikere.

De oplever personlige fordele, både i nuet og på længere sigt. I nuet oplever de overordnet set opløftet sindsstemning eller en "rus". De oplever glæden ved at mestre instrumentet, stemmen og musikken, hvilket har en effekt i nuet, men også på længere sigt har det betydning for deres selvtillid, selvforståelse og identitet. Øget selvtillid og selvværd sker også som følge af det musikalske og sociale fællesskab og i forbindelse med udviklingen af musikalske kompetencer. Mange udøvende beskriver desuden, hvordan deres musikalske virke er blevet en del af deres identitet og har betydning for, hvordan de oplever mening med livet, og

[25] Se afsnit 7.3. for uddybning af dette.

hvilke perspektiver de ser i livet.

De udøvende oplever sociale fordele ved at dele deres interesse og passion for musikken med ligesindede. De oplever et musikalsk fællesskab, hvor de lærer nye mennesker at kende, udvikler venskaber og får en stærk social støtte. Mange af de personlige fordele, de oplever, beskrives som tæt forbundne med de sociale fordele. Gensidig bekræftelse og oplevelsen af at være en del af noget større har betydning for både selvtillid og selvværd. At kunne hjælpe og støtte hinanden giver en oplevelse af at være med i et stærkt fællesskab, og det hjælper til at udvikle musikalske kompetencer.

De udøvende oplever desuden både psykiske og fysiske fordele. Deres psykiske helbred beskrives som forbedret, fordi de er i bedre humør, bliver afstressede og afslappede samt kan få afløb for deres følelser, og de får det generelt bedre med sig selv. Deres fysiske helbred opleves som forbedret, fordi de bliver mere afslappede og oplever, at deres vejrtrækning bliver roligere og dybere. Nogle udøvere mener desuden, at deres musikalske virke har positiv indflydelse på deres immunforsvar. De udøvende beskriver ofte deres helbred som godt, og forskningen ser således en sammenhæng mellem aktivt at udøve musik og en opfattelse af at være ved godt helbred fysisk og psykisk. Forskningen viser også, at mange udøvere oplever at blive bedre til at håndtere livets udfordringer, fordi de får et mere positivt livssyn med fokus på ressourcer i stedet for mangler.

Noget forskning peger desuden på, at der kan være samfundsøkonomiske fordele ved musikalske aktiviteter, særligt for udsatte grupper, f.eks. ældre, og at musikalske aktiviteter kan have en særlig dyb og velgørende betydning for personer, der på den ene eller anden måde er marginaliserede i samfundet.

- Vi ved også, at de udøvende oplever nogle negative aspekter.

Det kan være en udfordring for mange udøvende at finde tid og overskud i hverdagen, hvilket kan betyde, at de går glip af nogle af fordelene ved den musikalske aktivitet. Som i andre typer fællesskaber kan der også i musikalske fællesskaber være konkurrence. Dette kan opleves som negativt og demotiverende for nogle udøvere. Sociale grupperinger og manglende rummelighed kan også finde sted i musikalske fællesskaber. Derudover kan den enkelte udøver opleve nederlag ved ikke at kunne det, han/hun gerne vil musikalsk. Mere viden om eventuelle mekanismer eller sammenhænge mellem de negative aspekter og den musikalske aktivitet er at ønske i denne forbindelse. Derved kan vi blive klogere på, om de negative aspekter er afledt af noget særligt ved musikken, og få viden om, hvordan sådanne aspekter kan undgås.

- Vi vil gerne vide meget mere

Forskningen tyder overordnet set på, at der er flere helbreds- og velværefordele ved aktivt at udøve musik. Yderligere forskning er nødvendig for at bekræfte og uddybe den viden, der allerede er. Mindre og mere dybdegående studier med informanter, der lever et helt almindeligt og overordnet set problemfrit liv, er ønskværdige, da mange af disse studier beskæftiger sig med musik for særlige målgrupper som f.eks. ældre og psykisk syge. Desuden vil studier, der undersøger bl.a. kønsproblematikker og socioøkonomiske forholds betydning, kunne bidrage væsentligt. Mere forskning inden for et sundhedsvidenskabeligt paradig-

me er at ønske, måske formidlet på en måde, der appellerer til en bredere målgruppe, således at forskningen kan komme så mange i så mange sammenhænge som muligt til gavn. En større variation i metoder vil kunne be- eller afkræfte nogle af de pointer, vi har præsenteret i rapporten, og generelt sikre, at viden om amatørmusik er så velfunderet som muligt.

7.2. Kønsfordeling – en central problematik

I en del af den forskning, der er præsenteret i rapporten, er det tydeligt, at der er kønsmæssige forskelle, der har betydning for musikernes deltagelse og udbytte.

Forskningen viser, at der er flere kvinder end mænd engageret i musikalske og kulturelle aktiviteter, og helt overordnet ser det ud til, at disse kvinder oplever flere og bedre helbredsmæssige fordele ved musikalsk udfoldelse, end mænd gør. Forskningen peger desuden på en tendens til, at kvinder i højere grad synger og mænd i højere grad spiller på instrumenter. I Clift og Hancox' undersøgelser fra 2001 og 2010 træder det frem, at kvinder i højere grad end mænd rapporterer helbredsmæssige fordele ved at synge. Kvinder erklærer sig i højere grad end mændene enige i udsagn om, at det at synge gør dem i bedre humør, forbedrer deres helbred og velvære, afhjælper stress og er afslappende (Clift & Hancox, 2001; Clift & Hancox, 2010). Ifølge Clift og Hancox (2010) kan forskellen være udtryk for dels forskelligt udbytte og dels en kønsmæssig forskel. De mener, at kvinder er mere emotionelt sensitive og udtryksfulde end mænd, og at begge køn derfor oplever den samme velvære, men kvinderne udtrykker sig stærkere omkring det. I forhold til udbytte viser Clift og Hancox (2010), at mændene i de to undersøgelser i lige så høj grad som kvinderne er engagerede i korsangen, men deres tendens til ikke at vurdere de helbredsmæssige fordele så højt kan være udtryk for, at det er de musikalske og sociale fordele ved korsang, som mændene i større udstrækning kommer for (Clift & Hancox, 2010). Ekholm, Juel og Bonde (2016) bakker disse resultater op (se uddybende i afsnit 2.a) og understreger, at yderligere forskning er nødvendig for at forstå, hvad der ligger til grund for denne forskel.

Riley og Gridley (2010) viser i relation hertil, at kvinderne synger i kor som noget, de gør for sig selv, mens koret for mændene er en mulighed for at socialisere. Deres undersøgelse finder desuden, at det er vigtigt, at korledere i blandede kor er meget bevidste om, at deres opvarmning passer til både mænd og kvinder.

Inden for orkesterverdenen viser Coffman (2002) og Mantie (2012), at i New Horizons-orkestre er der oftest flere mænd end kvinder. Til gengæld er der flere kvinder end mænd, der bliver en del af orkestret som nybegyndere (Coffman, 2002a; Mantie, 2012).

Et interessant perspektiv på kønsdiskussionen findes i Theorell m.fl. (2014), der viser, at der er en sammenhæng mellem fortsat musikalsk aktivitet gennem livet og det mandlige køn. Mænd, der startede med at spille musik som drenge, har højere sandsynlighed for at fortsætte med at spille musik livet igennem, end kvinder har. Theorell m.fl. (2014) problematiserer, hvorvidt dette kan skyldes, at drengene i større udstrækning end pigerne selv har valgt at få musikundervisning og selv har valgt deres instrument.

Ovenstående nedslag i forskningen med fokus på kønsmæssige forskelle og udfordringer viser, at der er flere kønsproblematikker og -aspekter på spil i forbindelse med både rekruttering til, fastholdelse i og

udbytte af musikalske aktiviteter. Yderligere forskning på dette område er ønskværdig for at kunne skabe lige vilkår for alle deltagere og for at kunne skabe aktiviteter, der er meningsfulde for deltagerne, således at de har lyst til fortsat at bidrage til udviklingen af amatørmusikken.

7.3. Gennemsnitsalder som en udfordring

Når vi ser på den litteratur og den demografi, der er præsenteret i denne rapport, træder det frem, at en stor del af udøverne er voksne over 50 år og ældre. Som nævnt tidligere er der stor forskel på, hvad definitionen "ældre" dækker over. I en stor del af undersøgelserne er informanterne over 50 år i gennemsnit, ofte over 60 år, og mange er pensionerede. I kapitel 1 og kapitel 2 ser vi, at når der er tale om kultur- og musikforbrug generelt, er også børn og unge på banen. Der er en tendens til, at gennemsnitsalderen er højere i mellemstore og små studier. Her er den aktive, frivillige musikudøvelse som en fast del af hverdagen i overflod befolket af seniorer.

Mit bud på denne forskel er, at de store studier favner en bredere form for musikforbrug, hvor børn og unges musikalske forbrug og udfoldelse på bl.a. smartphones og tablets kan være en del af undersøgelserne. Desuden er de studier, jeg har fundet i kategorierne mellemstore og små

studier, alle inden for kor- og orkestertraditionen med en slagside til det klassiske og folkelige repertoire. Det vil sige, at musikalske sammenhænge, hvor musikalske genrer, der appellerer til unge, er fremherskende, som f.eks. rockbands og lignende, ikke er repræsenteret.

Gennemsnitsalderen på amatørmusikere giver amatørmusikken nogle udfordringer i forhold til rekruttering af børn og unge og til at skabe en bæredygtig fødekæde for området. Det kan ganske enkelt være svært at gøre sig relevant for de yngre generationer. Organisations- og deltagelsesformer, musikalsk indhold og sprogkultur kan være nogle af de parametre, der har betydning for amatørmusikkens mulighed for at gøre sig relevant for børn og unge og for at fastholde musikerne igennem livet. En positiv udvikling i den forbindelse er opblomstringen af den rytmiske kormusik inden for de sidste 20 år. Forskning i amatørmusikalske sammenhænge, der tiltrækker unge, er i denne forbindelse ønskværdig.

I afsnit 4.2.1. nævner jeg, at hverdagens struktur og (mangel på) tid for nogle amatørmusikere kan være en stor udfordring. Dette kan forstås som en væsentligt grund til, at udøverne falder fra ved starten af voksenlivet, og at hvis de vender tilbage, er det ofte, efter at børnene er blevet store, forpligtelserne i livet er mindre, og måske først, når arbejdslivet slutter. Amatørmusikken kan derfor være udfordret på at skabe rammer, der kan rumme personer med en travl hverdag, der måske ikke har tid til et ugentligt engagement.

Det er efter min mening værdifuldt at undersøge nærmere. Forskningen giver dog ikke umiddelbart svar på disse to aspekter.

7.4. Sociale, økonomiske og kulturelle ressourcer som en udfordring

Der er flere aspekter vedrørende amatørmusikernes sociale, økonomiske og kulturelle forhold, der kan gøre sig gældende for deres adgang til og mulighed for at udøve musik.

Rammerne for den musikalske aktivitet spiller en rolle. De musikalske aktiviteter kan være målrettet en særlig gruppe, der er defineret ved køn, sygdom, socialklasse eller lignende. Dermed er deltagere, der falder uden for rammen, udelukkede. Ligeledes kan variationen og mængden af amatørmusikalske tilbud i et givent geografisk område have stor betydning. Dette aspekt har betydning for både amatørmusikeres muligheder for at udøve musik og for amatørmusikkens udbredelse.

Økonomi kan desuden være en ekskluderende faktor. For mange musikalske grupper kan brugerbetaling være en forudsætning for at deltage, og dermed kan personer, der er dårligt stillede rent økonomisk, være udfordrede. Clift og Hancox (2010) nævner i denne forbindelse, at en stor del af deres informanter er økonomisk velstillede, og de påpeger, at det kan være udtryk for, at kormusikken i dette tilfælde er organiseret og rammesat på en måde, så den udelukker dele af befolkningen (Clift & Hancox, 2010).

For nogle grupper vil en særlig kulturel forståelse være en usagt forudsætning for at deltage. Jeg tænker her på, at musikalsk viden samt generelle normer for adfærd inden for den musikalske verden og lignende kan være adgangsbillet til et fællesskab. Det musikalske fællesskab kan opfattes som lukket af personer, der ikke har de sproglige og adfærdsmæssige koder, der gør dem til legitime medlemmer af det givne fællesskab. En stor del af den forskning, jeg har præsenteret i rapporten, er udtryk for en vestlig musikkultur med vægt på klassisk musik og musik fra populærkulturen, og appellerer dermed til en særlig gruppe mennesker.

En lignende problematik kan gøre sig gældende for personer med en anden kulturel baggrund end majoriteten. Musikalske aktiviteter vil altid i en eller anden udstrækning være funderet i en given kultur, og det har betydning for, hvilke personer der kan deltage. Som vi så med Rohwers (2009) lille undersøgelse i afsnit 4.2.2, kan etnisk herkomst og kulturelle tilhørsforhold være aspekter, amatørmusikken må være bevidst om.

Ovenstående problematiserer, hvordan man inden for amatørmusikken organiserer sig, hvilke samfundsgrupper man rekrutterer nye musikere fra, og hvordan man præsenterer sig selv i offentligheden. Det handler også om den værdi, politikere, myndigheder, tilskudsgivere m.fl. tilskriver amatørmusikken, og de vilkår amatørmusikken eksisterer under.



8. DET GODE LIV – AFSLUTTENDE BEMÆRKNINGER

Udarbejdelsen af denne rapport har givet et positivt indblik i al den viden, der findes om amatørmusikere. Der tegner sig et billede af, at musikerne oplever musikken som en fritidsbeskæftigelse, der bidrager til deres generelle evner til at mestre livet, og er en del af det gode liv. Der er stadig behov for at forske yderligere, således at allerede eksisterende viden kan underbygges og andre områder kan udforskes. Dog ser jeg på tværs af al den præsenterede forskning et mønster, der kan give os et foreløbigt udgangspunkt for at forstå betydningen af aktiv musikudøvelse for voksne amatører. I de musikalske fællesskaber får amatørmusikerne et socialt netværk, deres identitet, selvopfattelse og selvtillid udvikles og bekræftes, og de oplever mening ved at være en del af noget større. De oplever, at de bliver klogere på sig selv samt bearbejder følelser, og de oplever, at deres kognitive evner forbedres. Desuden viser forskning i de fysiske faktorer, at der er potentiale for, at det fysiske helbred kan forbedres gennem musikalsk udfoldelse.

I dette perspektiv kan musikalske aktiviteter være en positiv indflydelse på det gode liv, defineret som et godt psykisk og fysisk helbred, hvor der opleves en høj grad af livskvalitet, og hvor livets udfordringer kan mødes og mestres. At være amatørmusiker er altså ikke bare at møde op tirsdag aften fra 19-21 og spille eller synge med andre. Det er en fritidsbeskæftigelse, der kan sætte dybe spor i den enkelte og præge hans eller hendes liv, for nogle i mindre grad og for andre i omfattende grad. For nogle vil det være i en kortere periode i deres liv, mens det for andre er en livspassion.

9. REFERENCER

Inspiration til videre læsning om børn og unge:

— Alemán, X.; Duryea, S.; Guerra, N.G.; McEwan, P.J.; Rodrigo Muñoz, R.; Stampini, M.; William son, A.A.: The Effects of Musical Training on Child Development: a Randomized Trial of El Sistema in Venezuela, Preventive Sciences, 2017, vol. 18, s. 865-878

— Baker, G.: El Sistema: Orchestrating Venezuela's Youth, Oxford University Press, 2014

— Campbell, P.S.: The Oxford Handbook of children's musical cultures, Oxford University Press, 2014

— Campbell, P.S.: Musical Children, Oxford University Press, 2010

— Holgersen, S.: Mening og deltagelse. Iagttagelse af 1-5-årige børns deltagelse i musikundervisning. Danmarks Pædagogiske Universitet, 2002

— MacDonald, R.A.R., Hargreaves, D.J. & Miell, D.: Musical Identities, Oxford University Press, 2004

— Malloch, S. & Trevarthen, C.: Communicative Musicality. Exploring the basis of human companionship, Oxford University Press, 2009.

— Montello, L.; Coons, E.D.: Effects of Active Versus Passive Group Music Therapy on Preadolescents with Emotional, Learning and Behavioral Disorders, Journal of Music Therapy, 1998, vol. 35, nr. 1, s. 49-67.

— Nyland, B.: Musical childhoods: explorations in the pre-school years, Routledge, 2015.

— Schellenberg, E.G.;Corrigall, K.A.;Dys, S.P.;Malti, T.: Group Music Training and Children's Prosocial Skills, PLoS ONE, 2015, vol. 10, nr. 10.

9.1. Litteraturliste

— Ansdell, G. (2010a). Action: Musicing in the edge: Musical minds in East London, England. In B. Stige, G. Ansdell, C. Elefant & M. Pavlicevic (Eds.), Where music helps: Community music therapy in action and reflection (1st ed., pp. 33-40). Farnham/Burlington: Ashgate Publishing.

— Ansdell, G. (2010b). Reflection: Belonging through musicing: Exploration of musical community. In B. Stige, G. Ansdell, C. Elefant & M. Pavlicevic (Eds.), Where music helps: Community music therapy in action and reflection (1st ed., pp. 41-64). Farnham/Burlington: Ashgate Publishing.

— Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2001). Emotional, social, and cognitive enrichment through participation in group singing: Interviews with members of a choir for homeless men. The Phenomenon of Singing, 3, 24-32.

— Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2003). Amateur group singing as a therapeutic instrument. Nordic Journal of Music Therapy, 12(1), 18-32.

— Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. Psychology of Music, 33(3), 269-303.

— Balsnes, A. (2009). Å lære i kor. belcanto som praksisfellesskap.(PhD).

— Balsnes, A. H. (2012). Choral singing, health and quality of life: The story of Diana. Arts & Health, 4(3), 249-261.

— Balsnes, A. H. (2014). Choral singing as health musicking. A discussion on music, education and health. Nordic Research in Music Education, 15, 153-177.

— Bonde, L. O. (2011). Health musicing - music therapy or music and health? A model, empirical examples and personal reflections. Music and Arts in Action, 3(2)

— Carucci, C. (2012). An investigation of social support in adult recreational music ensembles. International Journal of Community Music, 5(3), 237-252.

— Cavitt, M. E. (2009). (2009). Reports of research in music education. presented at the annual meeting of the Texas music educators association. San Antonio, Texas, February 2009. Paper presented at the

— Clift, S., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. The Journal of the Royal Society for the Promotion of Healt, 21(4), 248-256.

— Clift, S., & Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: Findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. Music Performance Research, 3(1), 79-96.

— Coffman, D. D. (2002a). Banding together: New horizons in lifelong music making. Journal of Aging and Identity, 7(2), 133-143.

— Coffman, D. D. (2002b). Music and quality of life in older adults. Psychomusicology, 18, 76-88.

— Coffman, D. D., & Adamek, M. S. (1999). The contributions of wind band participation to quality of life of senior adults. Music Therapy Perspectives, 17, 27-31.

— Coffman, D. D., & Adamek, M. S. (2001). Perceived social support of new horizons band participants . Contributions to Music Education, 28(1), 27-40.

— Coffman, D. D., & Levy, K. (1997). Senior adult bands: Music's new horizon. Music Educators Journal, 84(3), 17-22.

— Cohen, G. (2009). New theories and research findings on the positive influence of music and art on health with ageing. Arts & Health, 1(1), 48-62.

— Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. The British Journal of Psychiatry, 207, 250-255.

— Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., Gaunt, H., McQueen, H., & Pincas, A. (2014). The role of musical possible selves in supporting subjective wellbeing in later life. Music Education Research, 16(1), 32-49.

— Dabback, W. M. (2088). Identity formation through participation ind the Rochester new horizons band programme. International Journal of Community Music, 1(2), 267-286.

— Darby, S. (2015). The impacts of a community orchestra in a rural setting: An insight into borderland community orchestra. International Journal of Community Music, 8(3), 259-278.

— Daykin, N. (2016a). Music, singing and wellbeing for adults living with diagnosed conditions: A systematic review. (). United Kingdom: The What Works Centre for Wellbeing.

— Daykin, N. (2016b). Music, singing and wellbeing in healthy adults: A systematic review. . (). United Kingdom: The What Works Centre for Wellbeing.

— Dore, C., Gillett, S., & Pascal, J. (2010). Community singing and social work: A new partnership. UNESCO Observatory Multi-Disciplinary Journal in the Arts, 2(1).

— Dunbar, R. I. M., Kaskatis, K., MacDonald, I., & Barra, V. (2012). Performance of music elevates pain threshold and positive affect: Implications for the evolutionary function of music. Evolutionary Psychology, 10(4), 688-702.

— Ekholm, O., Juel, K., & Bonde, L. O. (2016). Associations between daily musicking and health: Results from a nationwide survey in Denmark. Scandinavian Journal of Public Health, 44, 726- 732.

— Faulkner, R., & Davidson, J. W. (2006). Men in chorus: Collaboration and competition in homosocial vocal behaviour. Psychology of Music, 34(2), 219-237.

— Fingleton, L., O'Connor, J., & Stynes, G. (2018). Going backstage: A psychoanalytically informed study with amateur musicians in adult mental health services. Psychoanalytic Psychotherapy, 32(1), 4-18.

— Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L., Ericson, M., & Theorell, T. (2003). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. Integrative Physiological & Behavioral Science, 38(1), 65-74.

— Gridley, H., Astbury, J., Sharples, J., & Aguirre, C. (2011). Benefits of group singing for community mental health and wellbeing. (). Carlton, Australia: Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth).

— Hallam, S., Creech, A., Varvarigou, M., McQueen, H., & Gaunt, H. (2014). Does active engagement in community music support the well-being of older people? Arts & Health, 6(2), 101-116.

— Handegard, B. (2007). Musikkorps, mer enn 17. mai? - et kulturanalytisk perspektiv på musikkorps. (Unpublished, Universitetet i Bergen, Bergen.)

— Haskett, B. L. (2013). They came for the kids and stayed for the teacher: The desert winds community steel orchestra. International Journal of Community Music, 6(2), 175-182.

— Hsieh, Y., & Kao, K. (2012). Joys of community ensemble playing: The case of the happy roll elastic ensemble in Taiwan. International Journal of Community Music, 5(1), 45-57.

— Jensen, A. (2013). Beyond the borders: The use of art participation for the promotion of health and well-being in Britain and Denmark. Arts & Health, 5(3), 204-215.

— Jones, J. A. (2014). Health musicking in skiffle steel orchestra: Thoughts on collaboration between community music therapy and medical ethnomusicology. International Journal of Community Music, 7(1), 129-144.

— Judd, M., & Pooley, J. A. (2014). The psychological benefits of participating in group singing for members of the general public. Psychology of Music, 42(2), 269-283.

— Jutras, P. J. (2006). The benefits of adult piano study as self-reported by selected adult piano students. Journal of Research in Music Education, 54(2), 97-110.

— Jutras, P. J. (2011). The benefits of new horizons band participation as self-reported by selected new horizons band members. Bulletin of the Council for Research in Music Education, 187, 65-84.

— Kimura, H., & Nishimoto, Y. (2017). Choirs in two countries — A study of community music therapy for the older adults in Norway and Japan. Voices: A World Forum for Music Therapy, 17(1).

— Kwan, C. K., & Clift, S. (2017). Exploring the processes of change facilitated by musical activities on mental wellness. Nordic Journal of Music Therapy.

— Liebowitz, M., Tucker, M. S., Frontz, M., & Mulholland, S. (2015). Participatory choral music as a means of engagement in a veterans' mental health and addiction treatment setting, arts & health, 7(2), 137-150.

— Mantie, R. (2012). A study of community band participants: Implications for music education. Bulletin of the Council for Research in Music Education, 191, 21-43.

— Morrison, I., Clift, S., Page, S., Salisbury, I., Shipton, M., Skingley, A., . . . Treadwell, P. (2013). A UK feasibility study on the value of singing for people with chronic, obstructive pulmonary disease (COPD). UNESCO Observatory Multi-Disciplinary Journal in the Arts, 3(3), 1-19.

— Müller, V., & Lindenberger, U. (2011). Cardiac and respiratory patterns synchronize between persons during choir singing. PLoS ONE, 6(9).

— Myskja, A., & Håpnes, O. (2010). Musikk og helse i et lokalsamfunn. Norsk Tidsskrift for Syke-

pleieforskning, 12(1), 3-15.

— Pavlicevic, M., & Ansdell, G. (Eds.). (2004). Community music therapy. London: Jessica Kingsley Publishers.

— Pavlicevic, M., & Ansdell, G. (2009). Between communicative musicality and collaborative musicing: A perspective from community music therapy. In S. Malloch, & C. Trevarthen (Eds.), Communicative musicality. exploring the basis of human companionship. (pp. 357-376). New York: Oxford University Press.

— Pitts, S. E. (2018). Making music, making communities. findings from an online survey of making music member organisations, investigating connections between leisure-time musical groups and their local communities. (). University of Sheffield: Sheffield Performer and Audience Research Centre (SPARC).

— Pitts, S. E., & Robinson, K. (2016). Dropping in and dropping out: Experiences of sustaining and ceasing amateur participation in classical music. British Journal of Music Education, 33(3), 327-346.

— Riley, K., & Gridley, H. (2010). Harmony in the community: Group perspectives on the health benefits of singing. UNESCO Observatory Multi-Disciplinary Journal in the Arts, 2(1).

— Rio, R. (2005). Adults in recovery: A year with members of the choirhouse. Nordic Journal of Music Therapy, 14(2), 107-119.

— Rohwer, D. (2016). Encouraging ”dependence” in adult concert band settings. International Journal of Community Music, 9(2), 207-214.

— Rohwer, D., Coffman, D. D., & Raiber, M. (2012). Random and non-random thoughts: What senior adults think about within their ensemble setting. International Journal of Community Music, 5(3), 289-302.

— Ruud, E. (2010). Music therapy: A perspective from the humanities. Gilsum: NH: Barcelona Publishers.

— Sanal, A. M., & Gorsev, S. (2014). Psychological and physiological effects of singing in a choir Psychology of Music, 42(3), 420-429.

— Smith, D. S. (2012). A year with the senior center band: Facing aging head on. International Journal of Community Music, 5(3), 276-287.

— Stewart, N. A. J., & Lonsdale, A. J. (2016). It’s better together: The psychological benefits of singing in a choir. Psychology of Music, 44(6), 1240-1254.

— Stige, B. (2004). Community music therapy: Culture, care and welfare. In M. Pavlicevic, & G. Ansdell (Eds.), Community music therapy (pp. 91-113). London: Jessica Kingsley Publishers.

— Stige, B. (2005). Music as a health resource. Nordic Journal of Music Therapy, 14(1), 2.

— Stige, B., Ansdell, G., Elefant, C., & Pavlicevic, M. (2010). Where music helps: Community music therapy in action and reflection. Farnham/Burlington: Ashgate Publishing.

— Taylor, A. (2010). Older amateur keyboard players learning for self-fulfilment. Psychology of Music, 39(3), 345-363.

— Taylor, D. M., Kruse, N. B., Nickel, B. J., Lee, B. B., & Bowen, T. N. (2011). Adult musicians' experiences in a homogeneous ensemble setting. Contributions to Music Education, 38(1), 11-26.

— Tuastad, L., & Stige, B. (2015). The revenge of me and THE BAND'its: A narrative inquiry of identity constructions in a rock band of ex inmates. Nordic Journal of Music Therapy, 24(3), 252-275.

— Vaag, J., Saksvik, P. Ø, Milch, V., Theorell, T., & Bjerkeset, O. (2014). "Sound of well-being" revisited – choir singing and well-being among Norwegian municipal employees. Journal of Applied Arts & Health, 5(5), 51-63.

— Vickhoff, B., Malmgren, H., Åström, R., Nyberg, G., Ekström, S., Engwall, M., . . . Jörnsten, R. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. Frontiers in Psychology, 4

— Victor, C. (2016). Music, singing and wellbeing for adults living with dementia: A systematic review. . (). United Kingdom: The What Works Centre for Wellbeing.

— Weinstein, D., Launay, J., Pearce, E., Dunbar, R. I. M., & Stewart, L. (2016). Singing and social bonding: Changes in connectivity and pain threshold as a function of group size. Evolution and Human Behavior, 37, 152-158.

— White, M., & Salomon, E. (2010). An interim evaluation of the "Arts for well-being" social prescribing scheme in county durham. . (). Durham: Centre for Medical Humanities. Durham University.

— Zanini, C. R. O., & Leao, E. (2006). Therapeutic choir - A music therapist looks at the new millennium elderly. Voices: A World Forum for Music Therapy, 6(2), 29.01.2018.

