

13.09.2018

Innspill til Folkehelsemelding – Krafttak for sang

Om Krafttak for sang

Krafttak for sang jobber for å styrke sangtradisjoner- og sangglede landet rundt. I samarbeid med våre 24 partnere, som er nasjonale foreninger og institusjoner innenfor sangfeltet, utvikler vi kurs, konferanser, ressursbanker og programmer. Målet er å fremme sangens mange bruksområder, og gjøre det lettere for alle å synge mer i hverdagen.



Våre hovedsatsinger er programmene Syngende barnehage, Syngende skole, Sang i eldreomsorgen og Syngende kommuner. De har samlet over 30 000 brukere. Vi er også medarrangør av Skolenes sangdag, jobber med formidling av forskning og arrangerer en årlig konferanse m.m.

Krafttak for sang er støttet av Kulturdepartementet siden 2014.

Sang og bedre folkehelse

Det er i dag godt dokumentert av det å synge bidrar til bedre folkehelse. Forskning viser blant annet at:

- Sang reduserer stress (nivået av kortisol senkes)
- Sang bringer glede og oppstemthet

- Sang kan bidra til en mening i tilværelsen
- Sang bygger fellesskap som igjen motvirker ensomhet og utenforskap.
- Sang styrker kognitive funksjoner som oppmerksomhet, konsentrasjon, hukommelse og læringsevne.
- Sang har en positiv innvirkning på lungekapasitet og disiplinere kroppens muskel- og skjelettsystem som resultat av god holdning.

For at sang og sangaktiviteter skal bidra til å styrke folkehelsen ytterligere i årene fremover har vi i Krafttak for sang følgende innspill til meldingen

Mere sang og sangaktiviteter i eldreomsorgen

Forskning viser at sang har en særlig positiv effekt på demente, og siden over 80 prosent av beboerne på eldreinstitusjoner lider av demens bør sangen få en større plass i institusjonshverdagen. Med økt bruk av sang i pleie- og omsorgssituasjoner, også kalt for omsorgsang, vil beboerne kunne oppleve økt trygghet og ro. Sangen vil også kunne stimulere kognitive funksjoner som konsentrasjon og hukommelse og gi en mestringsfølelse gjennom at de blir sunget sanger som de fortsatt husker.

Felles sangstunder vil skape gode sosiale møteplasser mellom beboere og ansatte. Sangstundene kan også være en arena for å få lokale visegrupper og kor på besøk og skape økt kontakt med lokalmiljøet. Flere kulturelle aktiviteter i institusjonene vil bidra til økt livskvalitet gjennom økt trivsel og verdighet.

Mange av de aktivitetene som brukes i institusjonene kan også brukes av de hjemmeboende som lider av demens. Gjennom sangstunder kan de få treffe andre som er i samme situasjon og sangen kan også brukes til å skape økt trygghet og stimulere viktigere kognitive funksjoner.

Økt bruk av sangaktiviteter for de med psykiske helseutfordringer

Mange av de som har psykiske helseutfordringer trenger arenaer der de blir inkluderte og føler seg trygge. På Nord Universitet har de startet opp kortilbudet *Syng deg friskere* for denne målgruppen. Følgforskningen viser at deltakerne har stor glede av fellesskapet som koret gir, opplever økt mestringsfølelse og at det å synge sammen er med på å gi hverdagen mening. Det er nå startet opp flere kor rundt i landet etter modell fra Syng deg friskere. Vi vil derfor anbefale økt bruk av sang og aktiviteter for de som har utfordringer med sin psykiske helse og som har en glede av å synge.

Et krafttak mot ensomhet

Ensomhet og følelsen av å stå utenfor gode fellesskap fører til en betydelig svekkelse av livskvalitet for mange i dagens Norge. I et stadig mer individualisert samfunn er det ingen grunn til å tro at utfordringene vil bli mindre i fremtiden. Blant de som tilbyr gode fellesskap er det frivillige kulturlivet der sangkor, sanggrupper og kor er viktige bidragsytere. Med rundt 100 000 nordmenn som synger i kor er korbevegelsen Norges nest største frivillige bevegelse etter idretten, og spiller en betydelig rolle i manges liv. Her har medlemmene er arena der de føler seg velkomne, bygger nye sosiale nettverk, opplever mestringsfølelse og mening. Gjennom øvelser, turer og konserter bygges vennskap som varer livet ut. Vi har tro på at langt flere kan ha glede

av å delta i denne typen aktiviteter og ser på styrking av det frivillige kulturlivet som en god investering i folkehelsen fremover.

Styrking av sangaktiviteter for barn og unge

En god start i livet vil ha ringvirkninger for resten av livet. Trygghet, inkludering, mestringsfølelse og opplevelse av mening og glede er viktige byggesteiner for å skape gode liv. Her spiller deltakelse i kulturelle aktiviteter som sangaktiviteter i kulturskolen og sangkor en viktig rolle. En forutsetning for at et større antall barn og unge skal delta i aktivitetene er at de finner sted i nærheten der de bor og at de har råd til å delta. Vi ønsker oss derfor en styrket satsing på sang- og andre kulturtilbud, særlig i områder med få tilbud og sosiale utfordringer, og at alle (uavhengig av foreldrenes inntekt) skal ha råd til å delta.