



Music and Public Health – A Nordic Perspective

Lars Ole Bonde & Töres Theorell (eds) (2018). Music and Public Health. A Nordic Perspective. Springer. Antologi 241 sider. Pris: 149,99 euro, (hardcover) 118,99 euro, (e-bog)

Omtale af **Sven-Erik Holgersen**, lektor, PhD ved DPU, Aarhus Universitet.
Kontakt: svho@edu.au.dk

Musik og folkesundhed er et relativt nyt forskningsfelt, men et urgammelt tema for menneskers livspraksis. Antologiens overordnede spørgsmål om, hvilke sammenhænge der kan være mellem folkesundhed og aktiv beskæftigelse med musik vækker derfor dyb genklang i såvel individuelt som samfundsmæssigt perspektiv.

Antologien *Music and Public Health. A Nordic Perspective* giver mange eksempler på videnskabelige undersøgelser inden for feltet i Norden, og den tilbyder et vidensgrundlag for professionelle praksisser inden for undervisning, uddannelse, sundhedsfremme, m.v. Samtidig kan antologien i kraft af sin brede orientering mod international litteratur både teoretisk og metodisk danne grundlag for videre forskning inden for feltet. Og det vil

der være brug for, fordi musik og helse er et hurtigt voksende felt.

Musik og folkesundhed er i høj grad et tværvideenskabeligt felt, og bogens 22 forfattere inkl. de to redaktører repræsenterer bl.a. neurovidenskab, musikterapi i forskellige former, musik som helsefremme, helsemusisering og musikpædagogik. Denne omtale forholder sig ikke detaljeret til alle antologiens temaer, men søger at give et kort overblik for den alment interesserede læser.

Bogen falder i tre dele. Første del bygger på bl.a. registerundersøgelser og spørgeskemaundersøgelser om betydninger for befolkningen af musik som helseressource (et epidemiologisk perspektiv). Forskellige udsnit af befolkningen er undersøgt i Danmark, Norge og Sverige.

Ekholm og Bonde viser i kap. 2, hvordan statistiske undersøgelser peger på, at aktiv deltagelse i musiklivet på forskellige måder kan være en helseressource for professionelle, amatørmusikere og ikke-musikere. Det er måske ikke overraskende at amatørmusikere beretter om øget livskvalitet i sammenhæng med deres deltagelse i musiklivet, men det er nok overraskende for mange, at amatørmusikere tilsyneladende lever sundere end både professionelle musikere og ikke-musikere.

I Nord-Trøndelag, Norge (Løkken, Rangul, Merom, Ekholm, Krokstad og Sund i kap. 3) har der flere gange været gennemført surveys om indbyggernes deltagelse i kulturelle aktiviteter og i 2006-8 deltog mere end 50.000 borgere i undersøgelsen. En generel opfattelse om folkesundheden i Norge er, at "kvinder bliver mere syge, men mænd dør tidligere". Aktiv deltagelse i at spille og synge musik og i teateraktiviteter kan tilsyneladende påvirke denne statistik, således at kvinder holder sig sundere og at mænd dør senere. Denne effekt er tydeligere end ved andre former for kulturel deltagelse.

En svensk undersøgelse af tvillinger (Theorell og Ullén i kap. 4) fokuserer bl.a. på evnen til at beskrive og kommunikere følelser som et vigtigt aspekt af et sundt liv. Det græske ord *alexithymia* betyder "ingen ord for følelser", hvilket kan hindre god kommunikation og godt samarbejde på arbejdspladser. Undersøgelsen viser, at der kan være sammenhænge mellem deltagelse i kunstneriske aktiviteter og evnen til at håndtere følelser. Forfatterne konkluderer, at denne evne også er forbundet med kreativitet i samfundet. Dette er i så fald et tungtvejende argument for at fremme undervisning i kunstfag. Det burde uddannelsespolitikere skrive sig bag øret, men det forudsætter nok, at denne type pointer – som der er flere af i antologien – formidles samlet til det politiske niveau!

Anden del refererer en række empiriske undersøgelser, der tilsammen bidrager til det teoretiske grundlag for forskning i musik og folkesundhed.

Theorell skriver i kap. 5 om kropslige ledsagefænomener ved musikoplevelse, herunder biologiske aspekter som blodtryk, hjerterytme, hormonudskillelse, m.v. Hermed kan læseren få en grundlæggende forståelse for, hvordan forskere undersøger, og hvordan musikoplevelse hænger sammen med fysiologiske processer. Set i et folkesundhedsperspektiv er især langtidsvirkninger interessante, men som det fremgår af andre undersøgelser, kan også enkeltstående stærke oplevelser have varige helseeffekter.

De følgende kapitler (6-9) kredser omkring menneskers sociale kompetencer og forbundethed. Der er evidens for positive effekter af, at ældre deltager i musikalske aktiviteter (Ridder i kap. 6), ikke kun fordi sund aldring hænger sammen med at være fysisk og mentalt aktiv. Mere specifikt kan den interpersonelle synkroni i musikalske samspil mellem mennesker forebygge og indgå i behandling af Alzheimers og andre demens sygdomme.

Sammenhænge mellem socio-emotionel kompetence og musikalsk kommunikation er et stort tema i et livslangt perspektiv. I kap. 7 peger Saarkallio og Baltazar på, at deltagelse i musik er en enorm ressource for udvikling af en lang række socio-emotionelle færdigheder. En afgangspointe – efter min opfattelse – er behovet for at klargøre begrebet *musik-relateret* socio-emotionel kompetence.

Stige omtaler i kap. 8 projektet POLY-FON kundskabsklynge, der står for et tværfagligt partnerskab omkring helsemusicering. Stige har over en årrække udviklet denne form for musikterapeutiske praksisfællesskaber, som tilbydes i helsecentre med det

formål at gøre denne form for musikterapi tilgængelig for alle med behov for det.

I forlængelse af temaet om musik og sociale kompetencer fortsætter Stensæth i kap. 9 med en analyse af fænomenet "musik som deltagelse". Stensæth konstaterer, at ensomhed og isolation kan blive den største trussel for folkesundheden i vores tidsalder. Den digitale revolution har ikke bragt mennesker tættere sammen. Det er et eksistentielt vilkår, at mennesker lever i overgange psykologisk, emotionelt, tidsmæssigt og geografisk. Det kan føre til oplevelsen af ikke at høre rigtigt til nogen steder. Musik som deltagelse kan bringe mennesker i kontakt med egne følelser og samtidig i kontakt med andre mennesker, med samfundet og med kulturen. Forskning i helsemusicering kan bidrage til at underbygge og forklare fænomenet musik som deltagelse.

Tredje del, kap 10-14, giver eksempler på helse-muskalske praksisser eller musik som forebyggende ressource.

De seneste fire årtiers forskning i småbørns udvikling har ført til nye forståelser, som ikke mindst hænger sammen med betydningen af musikrelateret kommunikation mellem børn og deres forældre. Gaden og Trondalens studie (kap. 10) drejer sig om førstegangsmødre på en offentlig sundhedsklinik, der deltog i gruppe-musikterapi. Sessionerne bidrog til 'bonding' mellem mor og barn, men mødrene kunne også formidle den forståelse af sig selv og børnene, som de havde opnået gennem musiksessionerne, til ægtefæller og andre. Projektets resultater kan bidrage til at kvalificere de udbredte musikpædagogiske praksisser, der allerede tilbydes i regi af dagtilbud og musikskoler.

Mange større børn og voksne i hele Norden deltager i korsang, som i de senere år har været genstand for omfattende forskning.

Balsnes (kap. 11) diskuterer, hvordan korsang kan fremme folkesundhed og præsenterer en række cases fra sin egen forskning. Kan man synge sig sundere? – Ja meget tyder på det, for der er rigeligt tværvideenskabeligt belæg. Korsang har en helhedsvirkning: fysisk, psykologisk, kognitivt, socialt og eksistentielt. Helsevirkninger er derfor uløseligt forbundet med korsangens egenværdi.

Horwitz (kap. 12) tager begrebet alexithymia, som blev nævnt i kap. 4, op i relation til sundhedspersonalets samarbejde med hinanden og med patienter. Evnen til at forstå og udtrykke følelser i sociale samspil er en forudsætning for det empatiske møde i sundhedspraksisser, og denne evne kan trænes gennem kulturelle aktiviteter som fx at deltage i musik og bevægelse. I to svenske projekter, hvor sundhedspersonale medvirkede i musik og bevægelse, havde det positiv effekt på arbejdsklimaet.

Med sådanne effekter synes det oplagt at foreskrive deltagelse i musikaktiviteter som et led i "Kultur på recept" (Culture on Prescription), og det skriver Jacobsen, Lund og Bertelsen om i kap 13. I 20 år har kunst på recept været anvendt og udforsket i England støttet og gennemført af kunst- og sundhedsorganisationer, men ingen statsstøttede undersøgelser i stor skala. Et treårigt projekt om kunst på recept blev støttet af den danske regering, men desværre blev der afsat for få ressourcer til dokumentation og følgeforskning. Kapitlet omtaler adskillige projekter, som bl.a. har været gennemført af det musikterapeutiske miljø i Aalborg, og der er klart brug for mere forskning inden for musikmedicin som en særlig gren af musikterapien.

Det afsluttende kap. 14 (Batt-Rawden) beskriver en model til at fremme det sunde liv gennem reflekteret musiklytning, hvor oplevelsen og valget af musik sættes i relation til eksistentielle temaer. Gennem seks sessioner

i alt, hver á 2 timer én gang om måneden, mødes deltagerne i grupper eller evt. individuelt om musiklytning med et bestemt tema, som også er udgangspunkt for deltagernes hjemmearbejde. Reflekteret musiklytning er beskrevet som en model, der kan udvikles og anvendes i mange sammenhænge – kun fantasien sætter grænser – og metoden er derfor tæt på hverdagens musikbrug.

Antologien sammenfatter videnskabelig dokumentation for en lang række sammenhænge mellem musik og folkesundhed, og den bidrager med et videnskabeligt grundlag for såvel forskning som praksis. Antologien viser klart behovet for, at musik og folkesundhed tages alvorligt som et samfundsanliggende. Den brede forståelse af musik og helse er ikke snævert forbundet med musikterapi, men kan i høj grad være til inspiration for musikpædagogik i undervisning og uddannelse og for samfundsmusikalske praksisser (community music).