

En dansk folkesundhedsundersøgelse – med musik i

Lars Ole Bonde, professor emeritus i musikterapi, Aalborg Universitet og i musik & helse, Norges Musikkhøgskole Kontakt: lobo@hum.aau.dk

Abstract

Der er en klar, positiv sammenhæng mellem at spille eller synge dagligt og at opleve sit helbred som godt. Der er også en klar, positiv sammenhæng mellem at gå regelmæssigt til live-koncerter og et godt fysisk og mentalt helbred. Det er nogle af resultaterne fra et forskningsprojekt, forfatteren har udført i samarbejde mellem Statens Institut for Folkesundhed (SIF). I artiklen præsenteres en sammenfatning af undersøgelsens vigtigste resultater, og på den baggrund formuleres en række forslag til musikindsatser af forebyggende og rehabiliterende karakter. Musikterapeuters mulige rolle i sådanne projekter og undersøgelsens perspektiver for musikterapi i Danmark diskuteres.

Indledning

Undersøgelsens resultater er blevet præsenteret i en række engelsksprogede publikationer – artikler og bogkapitler (se referencelisten). I denne artikel sammenfattes for første gang på dansk de vigtigste resultater af et eksplorativt projekt (2013-17), hvor jeg i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved Syddansk Universitet søgte svar på følgende spørgsmål:

1. Hvordan bruger danskerne musik i hverdagslivet? Hvor mange spiller og synger?
2. Er der en sammenhæng mellem aktiv brug af musik i hverdagen og selv-rapporteret helbredstilstand/livskvalitet?
3. Er der forskel på hvordan ikke-musikere, amatørmusikere og professionelle musikere vurderer deres helbred?
4. Forstår danskerne musik som en aktivitet eller et medie, der kan have indflydelse på deres helbredstilstand?
5. Hvilken indflydelse har demografisk og musikalsk baggrund på musikbrugen og dens mulige indflydelse på helbredstilstanden?
6. Hvilke sammenhænge kan der påvises mellem musikalsk baggrund, brugen og forståelsen af musik som en potentiel sundhedsfremmende faktor og selvrapporteret sundhedstilstand?

Metode

SIF gennemfører regelmæssigt nationalt repræsentative undersøgelser af befolkningens sundhed og sygelighed, senest i 2017. Disse "Sundheds- og sygelighedsundersøgelser" (SUSY-undersøgelserne) har til formål at beskrive status og udvikling i den voksne

danske befolknings sundheds- og sygelighedstilstand og at kortlægge væsentlige faktorer af betydning for sundhedstilstanden. I forrige undersøgelse i 2013 fik i alt 25.000 tilfældigt udvalgte voksne danskere tilsendt et spørgeskema, og heraf besvarede 14.265 personer spørgeskemaet. I spørgeskemaet blev der for første (og hidtil eneste) gang medtaget en række spørgsmål om musik, som de allerfleste respondenter også besvarede. En kort omtale af undersøgelsen og enkelte resultater er omtalt i *Musikterapi. Teori – Uddannelse – Praksis – Forskning* (Bonde 2014, kap. 3.11).

Der er tale om en såkaldt "korrelationsundersøgelse", dvs. at den giver et oversigtsbillede af en række sammenhænge (korrelationer) mellem demografiske variable (fx køn, alder, bopæl, uddannelse), sundhedsadfærd (fx fysisk og psykisk velbefindende, motionsaktivitet, kost, rygning, alkoholindtag osv.) og – i SUSY 2013 – musikalske adfærdsvARIABLE (fx omfanget af aktiv musicering, musik i barndomshjemmet, brug af musik i hverdagslivet). Korrelationsundersøgelser kan vise om der er signifikante sammenhænge mellem de forskellige variable, men de kan ikke vise hvad der er årsag og hvad der er virkning, fx om dårlig sundhedsadfærd skyldes ringe uddannelse eller om musik i barndomshjemmet er årsagen til et godt helbred i voksenalderen. For at kunne fastslå hvad der er årsag og virkning må man have robuste resultater fra såkaldte longitudinalundersøgelser, altså studier hvor man følger den samme gruppe informanter gennem mange år.

Resultater

I det følgende afsnit præsenteres en tematiseret gennemgang af de vigtigste resultater af undersøgelsen baseret på SUSY 2013. Et unikt aspekt af undersøgelsen er, at den mu-

liggør en skelnen mellem følgende grupper af respondenter: Professionelle musikere (aktive og tidligere aktive), amatørmusikere (aktive og tidligere aktive) og ikke-musikere.

Musik i hverdagslivet

I alt oplyste 24,1 % af deltagerne, at de "ikke brugte musik til noget særligt" i hverdagen, mens 26,6 % af deltagerne oplyste, at de på et eller andet tidspunkt har sunget frivilligt i kor eller spillet i band eller lignende i mindst et år. I alt 25,2% (29% af kvinderne, 21 % af mændene) oplyste, at de bruger min. en time om dagen på at være musikalsk aktive (spille/syng). – Det er overraskende høje tal, om end aktivitetsgraden aftager med alderen. Endvidere angav 5,1 %, at de her og nu synger i kor eller spiller i band, ensemble eller orkester (1,5 % som professionelle og 3,6 som amatører), mens yderligere hele 29,8 % angav at de har gjort det tidligere.

Deltagerne blev desuden spurgt om, hvad de brugte musikken til i hverdagen.

Her blev der især peget på følgende funktioner eller effekter:

- afslapning (65,1 %)
- regulering af stemningsleje (49,8 %)
- forbedring af energi (41,2 %) og koncentration (21,9 %)
- at udtrykke eller udforske følelser (19,4 %)
- at kende sig selv bedre (9,9 %)

Der er tale om overraskende høje tal, som dels peger på musikkens sundhedspotentiale i bred forstand, dels viser at store dele af den voksne danske befolkning allerede bruger musik – mere eller mindre bevidst – til sundhedsfremmende formål. Yngre bruger musik aktivt i højere grad end ældre, og kvinder i højere grad end mænd.

Musik som sundhedsfremmende faktor

Deltagerne blev spurgt, om de tror at musikaktiviteter og -oplevelser kan bidrage til et godt helbred. Her svarer det store flertal (73% af mændene, 81 % af kvinderne), at de tror musik "I høj grad" eller "I nogen grad" kan bidrage til et godt helbred. Yngre (mænd) og højtuddannede tror mere på musikkens helse-potentiale end ældre og lavt uddannede, og 49,6% af de deltagere som svarer at de er musikalsk aktive mindst en time om dagen tror "I høj grad" på musikken som sundhedsfaktor, mens det tilsvarende procenttal hos de musikalsk ikke-aktive kun er 21,4%.

Et helt centralt spørgsmål i undersøgelsen var: Er der en objektiv, målbar sammenhæng mellem at være musikalsk aktiv (i undersøgelsen defineret som "spiller/synger dagligt" min. 1 time), demografiske forhold (køn, alder, bopæl, uddannelse) og de vigtigste sundheds-markører (rygning, alkoholforbrug, kost- og motionsvaner, levetid, medicinforbrug osv.)? Dette blev undersøgt ved at korrelere deltagernes svar på musikspørgsmålene med deres svar på sundhedsspørgsmålene. Her viser undersøgelsen bl.a. følgende sammenhænge:

Både mænd og kvinder, der er musikalsk aktive, er mere tilbøjelige til at rapportere at deres helbred er godt end de musikalsk ikke-aktive. For kvinder gælder det både fysisk og psykisk sundhed, mens dette ikke er tilfældet for mænd. Musikalsk aktive mænd rapporterer om både fysisk smerte og ubehag i samme grad som musikalsk ikke-aktive mænd, mens det modsatte er tilfældet for musikalsk aktive kvinder, som har færre smerter og mindre ubehag end musikalsk ikke-aktive kvinder. Blandt mænd ses en sammenhæng mellem at være musikalsk aktiv og uhensigtsmæssig sundhedsadfærd (fx daglig rygning,

brug af cannabis og svær overvægt). Den sammenhæng ses ikke blandt kvinder.

Musikeres versus ikke-musikeres helbred

I alt 207 deltagere (1,5 %) i undersøgelsen angav at være aktive professionelle musikere, mens 203 (1,5 %) angav tidligere at have været professionelle. Endvidere angav 503 deltagere (3,6 %), at være aktive amatørmusikere her og nu, mens 29,8 % angav tidligere at have været aktive amatører. I alt 9.080 (65,5 %) var ikke-musikere. Af disse fem grupper rapporterede de aktive amatørmusikere generelt den mest hensigtsmæssige sundhedsadfærd. Forekomsten af personer, der vurderer eget helbred som godt, var højest blandt de aktive professionelle, selvom forekomsten af personer med et højt stressniveau også var høj i denne gruppe.

Musik i barndomshjemmet – betyder det noget?

I alt 27,6 % af mændene angav, at der "Ofte" eller "Meget ofte" var blevet spillet/sunget i deres barndomshjem. Den tilsvarende andel for kvinder var markant større: 40,2 %. Der var kun små udsving i forhold til deltagernes alder. Om der var musik i barndomshjemmet eller ikke viste sig at have en tydelig sammenhæng med om deltagerne senere blev professionelle musikere, amatørmusikere eller ikke-musikere. Der var også flere deltagere i gruppen, som rapporterede om musik i barndomshjemmet (85,4% af mændene og 88,8% af kvinderne), der anså musik for en sundhedsressource med musik i barndomshjemmet. Troen på musik som sundhedsressource var væsentligt lavere hos deltagere, som aldrig eller sjældent havde oplevet musik i barndomshjemmet (64,5% af mændene og 60,5% af kvinderne). Omvendt kan man konstatere, at også børn i hjem, hvor der ikke blev sunget, senere blev musikere – omend

langt færre, og at langt over halvdelen af disse alligevel udviklede en tro på at musik har en sundhedseffekt.

At gå til koncerter og musikteaterforestillinger – er det godt for helbredet?

I god overensstemmelse med studier fra andre nordiske lande viser denne undersøgelse, at der er en klar, positiv sammenhæng mellem at gå regelmæssigt til live-koncerter og at rapportere selvoplevet godt helbred. De aktive koncertgængere svarer også i højere grad end de mindre aktive eller de, som slet

ikke går til koncert, at de tror på musikaktiviteters og -oplevelsers sundhedsfremmende potentiale.

Sammenfattende

Sammenfattende viser undersøgelsen:

- at danskerne er opmærksomme på at et aktivt forhold til musik (musiklytning, sang og spil) kan have en vigtig funktion som sundhedsfremmende aktivitet, og over halvdelen af de voksne danske bruger musikken til sundhedsfremmende formål i hverdagslivet.



“Der er en klar, positiv sammenhæng mellem at spille eller synge dagligt og at opleve sit helbred som godt.” Filharmonisk kor, Aalborg. Foto: Torben Hansen, Nordjyske Medier.

- at der er en sammenhæng mellem at spille/synges dagligt og et godt selvvurderet helbred.
- at aktive amatørmusikere har en mere hensigtsmæssig sundhedsadfærd end både ikke-musikere, professionelle musikere og tidligere aktive amatørmusikere.
- at der er en sammenhæng mellem at gå til live-koncerter og at have et godt selvvurderet helbred og at tro på musikoplevelser som sundhedsfremmende.
- at der er en signifikant sammenhæng mellem musik i barndomshjemmet og udvikling af et aktivt forhold til musik i voksenlivet.

Der kan konstateres store forskelle mellem kønnene og aldersgrupperne.

Da der som nævnt i metodeafsnittet er tale om en korrelationsundersøgelse, er det ikke muligt at sige klart, hvad der er årsag og virkning i de anførte sammenhænge. Fx kan vi ikke vide, om voksne der som børn har mødt musik i hjemmet, udvikler en bedre sundhedsadfærd på grund af dette, og vi kan ikke vide om man får et bedre selvoplevet helbred fordi man regelmæssigt går til live-koncert; det kunne jo også omvendt være sådan, at det især er mennesker med et godt helbred der går til live-koncerter. For at kunne sige noget mere præcist om årsag og virkning kræves der longitudinelle undersøgelser, men sådanne undersøgelser er endnu ikke gennemført i Danmark. Der kan dog findes inspiration i nogle få undersøgelser fra lande i den vestlige verden, og jeg vil forsøge at finde støttemidler til at påbegynde forskning af denne type i de kommende år.

Undersøgelsen siger ikke noget om den rolle *musiklytning* spiller i hverdagen og for oplevelsen af sundhed og livskvalitet, og det er heller ikke muligt at vise forskelle på sundhedseffekten af forskellige typer *musikakti-*

viteter (fx at synge i kor eller spille i band) og forskellige *musikalske stilarter* (fx rock, pop, jazz eller klassisk). Dette skal også undersøges nærmere i et nyt studie.

Perspektiver: Nye studier og sundhedsfremmende musikinitiativer

Undersøgelsen giver grundlag for at foreslå nye, mere specifikke effektstudier samt en række initiativer i forhold til sundhedsfremme og konkrete folkesundhedsindsatser:

Musik i barndommen: Undersøgelsen viser, at musik i barndomshjemmet har stor betydning for at mennesker senere i livet udvikler et aktivt forhold til musik. Det er sandsynligt, at der er en sammenhæng mellem barndomsoplevelsen og den subjektive oplevelse af godt helbred, som mange aktive voksne musikere har (amatører såvel som professionelle). Samtidig ved vi fra andre undersøgelser, at forældre i dag synger og spiller mindre med deres børn end de gjorde tidligere. Med udgangspunkt i viden fra kliniske effektstudier kan der udvikles enkle programmer, som støtter forældre i at gøre musik til en del af familiens hverdagsliv, og den sundhedsfremmende effekt af dette kan undersøges nærmere. Det kunne f.eks. ske i samarbejde med vuggestuer og børnehaver, ikke mindst gennem en styrkelse af pædagogernes musikkompetencer og -viden. Musikskolernes og folkeskolernes musiktilbud/-fag kunne udvides og effekten af dette undersøges på mange forskellige måder.

Musik i voksenlivet: Undersøgelsen viser, at der er store forskelle mellem voksne mænds og kvinders engagement i og brug af musik til sundhedsfremme. Mændene har tilsyneladende ikke de samme fordele af at være musikalsk aktive som kvinderne har, og flere mænd end kvinder lægger musikken

på hylden i løbet af voksenlivet. Dette bør undersøges nærmere, som udgangspunkt for at der udvikles musiktilbud målrettet specielt mod mænd, der har en række sundhedsmæssige udfordringer ift. adfærd og livsstil. Sådanne aktiviteter kunne udvikles i samarbejde med kulturhuse, fritidsorganisationer, Sangens Hus – og musikterapeuter, der er eksperter i at bruge musik målrettet i forhold til sårbare mennesker.

Musik i alderdommen: Undersøgelsen viser, at den musikalske aktivitet daler med alderen, og at mange ældre ikke længere har et aktivt forhold til musik og at de bliver usikre på om musik kan have indflydelse på helbredet. Der bør sættes på at udvikle og implementere enkle aktiviteter og programmer (sang, dans, bevægelse) for borgere over 60, med et repertoire der afpasses efter alder og præferencer. Dette kan foregå i samarbejde med kulturhuse og aktivitetscentre. Der findes allerede særlige, evidensbaserede indsatser (musikaktiviteter og musikterapi) for demensramte borgere; disse bør videreudvikles og udbredes over hele landet.

Musik som forebyggelse: Undersøgelsen viser bl.a. at de aktive amatørmusikere har en signifikant bedre sundhedsadfærd end de øvrige grupper, inklusiv de tidligere aktive amatørmusikere. Der bør derfor sættes på at udvikle musiktilbud, som fastholder borgerne over længere tid, fx via musiktilbud der er billige og nemme at deltage i. I forhold til mennesker, der hellere vil lytte aktivt end synge og spille, kunne der udvikles et program med (guidede) musiklyttegrupper ud fra samme princip som de populære (guidede) læsegrupper, fx i samarbejde med bibliotekerne. Musik- og kulturhuse kunne udvikle specielle koncertserier og musik- og/eller danse-events (ikke mindst for mænd),

som udnytter den sundhedsfremmende effekt af at opleve live-koncerter regelmæssigt.

Musik i rehabilitering: Musikaktiviteter (sang, dans, musiklytning, oplevelse af live-koncerter) bør indgå i alle "Kultur på recept"-projekter, og musikaktiviteter bør integreres i rehabiliteringsprogrammer for bl.a. mennesker med erhvervet hjerneskade og mennesker der har haft en kræftsygdom. Musikterapeutisk forskning har dokumenteret effekten af såvel aktiv musikudøvelse som oplevelser gennem særligt tilrettelagt musiklytning. Der er behov for mere forskning i den sundhedsfremmende effekt af deltagelse i alle kunstarter, så det bliver muligt at tilrettelægge fremtidige kunstbaserede rehabiliteringsprogrammer mere målrettet.

Hvad betyder undersøgelsen for musikterapi og musikterapeuter?

En del af den viden vi har om musikoplevelsers sundhedsfremmende effekt stammer fra musikterapeutisk forskning, og jeg tror at mange af de her nævnte undersøgelsesresultater vil virke ganske naturlige og ikke uventede for musikterapeuter. Undersøgelsen handler imidlertid ikke om veldefinerede kliniske målgrupper, som musikterapeuter jo arbejder med i det daglige; den handler om danskeres hverdagsliv og den rolle musikken spiller – eller ikke spiller – for unge, voksne og ældre borgere. Men musikterapeuter kan godt komme til at spille en vigtig rolle, hvis nogle af de forslåede forebyggende aktiviteter bliver sat i gang i de kommende år. Professionen musikterapi er under forandring i disse år. I erkendelsen af, at det ikke vil være muligt at forsyne sundheds- og plejesektoren med et tilstrækkeligt antal uddannede musikterapeuter til at sikre blot en nogenlunde bred dækning, har musikterapiforskningen og -uddannelsen i de senere år fokuseret en

del på, hvordan musikterapeuter kan hjælpe andre personalegrupper med at tilrettelægge musikaktiviteter og bruge enkle musikterapeutiske teknikker i en personafstemt indsats for fx borgere på plejecentre eller for borgere der er langtidssygemeldt med stress. Musikterapeuter er også blandt landets førende eksperter inden for musikmedicin, altså brugen af indspillet musik/særlige spillelister til fx smertelindring og angstdæmpning, og ikke mindst i arbejdet med at udvikle og tilbyde borgere med forskellige udfordringer personafstemte spillelister vil musikterapeuter kunne gå i forreste række.

I et fornuftigt og gensidigt respektfuldt samarbejde med musikere og musikpædagoger vil musikterapeuter kunne beskrive, udvikle og gennemføre mange af de foreslåede sundhedsfremmende musikaktiviteter. Musik og helse/musik og sundhed er et bredere felt end musikterapi, og "helse-musicering" – altså alle former for aktiv omgang med musik i et sundhedsperspektiv, lytning såvel som musikudøvelse – er et teoretisk og praktisk bud på en samlet forståelse af dette felt. Det beskrevne forskningsprojekt – og den netop udkomne bog om musik og folkesundhed i et nordisk perspektiv (Bonde & Theorell 2018) er en vigtig del af den evidens, som musikterapeuter kan have som baggrund for en udvidelse af deres virkefelt i de kommende år.

Referencer

- Bonde, L. O., & Ekholm, O. (2015). Musik og folkesundhed – en ny dansk undersøgelse. In *Kultur och Folkhälsa*. Stockholm: Tolvnitton Förlag.
- Bonde, L. O., Ekholm, O., & Juel, K. (2018). Associations between music and health-related outcomes in adult non-musicians, amateur musicians and professional musicians – results from a nationwide Danish study. *Nordic Journal of Music Therapy* (in press).
- Bonde, L. O. & Theorell, T. (Eds.), *Music and Public Health – A Nordic Perspective*. New York: Springer.
- Ekholm, O., & Bonde, L. O. (2018). Music and health in everyday life in Denmark. Associations between the use of music and health-related outcomes in adult Danes. In L. O. Bonde & T. Theorell (Eds.), *Music and Public Health – A Nordic Perspective*. New York: Springer.
- Ekholm, O., Juel, K., & Bonde, L. O. (2016a). Associations between daily musicking and health: Results from a nationwide survey in Denmark. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(7). <https://doi.org/10.1177/1403494816664252>
- Ekholm, O., Juel, K., & Bonde, L. O. (2016b). Music and public health – An empirical study of the use of music in the daily life of adult Danes and the health implications of musical participation. *Arts and Health*, 8(2). <https://doi.org/10.1080/17533015.2015.1048696>