

Musik og forskning

Musik i hverdagen giver bedre helbred

Du får det bedre af at spille musik. Specielt hvis det er på et amatørniveau, hvor præstationsræs, stress og fysiske belastninger ikke hiver glæden ud af den aktive deltagelse, viser ny forskning fra Aalborg Universitet.

*Af Karen Bendix**

På Aalborg Universitet har professor i musikterapi Lars Ole Bonde netop færdiggjort et forskningsprojekt sammen med Statens Institut for Folkesundhed (Syddansk Universitet), der undersøger befolkningens sundhed og sygelighed. For første gang havde man i 2013 spørgsmål med om musik og musikudøvelse, og analyserne kan give en indikation af, hvad udøvelse af musik og deltagelse i livekoncerter betyder for ens sundhed. En af hovedkonklusionerne er, at 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.

Amatørmusikere er gladest

25.000 tilfældigt udvalgte borgere blev spurgt, og 14.265 besvarede spørgsmål om, hvordan de bruger musik, og på hvilket niveau man som udøvende spiller. Disse informationer er efterfølgende blevet forbundet med deltagernes svar på spørgsmål om livskvalitet og helbredstilstand.

”Undersøgelsen peger på, at danskerne generelt mener, at musik kan bidrage til et godt helbred, og over halvdelen af respondenterne bruger selv musik til sundhedsfremmende formål, som for eksempel at forbedre deres stemning eller koncentration. Samtidig viser undersøgelsen, at mennesker, der selv synger eller spiller musik dagligt, rapporterer om et godt helbred, og at aktive amatørmusikere generelt har en mere sundhedsfremmende adfærd end andre grupper,” fortæller Lars Ole Bonde og uddyber:

”Det er helt klart, at amatørmusikerne fremstår som den sundeste gruppe. Der er forbundet så mange positive effekter med at være aktiv musiker; du dyrker et fælles tredje sammen med andre ligesindede, og du indgår i en koordineret indsats uden et konkurrenceelement udadtil, som i for eksempel sporten. Du kan blive bedre selv og i gruppen, for man trækker på samme hammel, og der er ingen modstandere. Så både hvad angår humør, indre stemning og fysik er dét at spille musik eller synge i kor med til at give dig en fornemmelse af bedre sundhed end andre. Derudover ryger amatørmusikere mindre end gennemsnittet – til gengæld ryger de lidt mere hash. Men ellers bon’er de positivt ud på næsten alle undersøgelsens sundhedsparametre. Det handler om at være aktiv i musikken. Og stopper man, varer effekten ikke ved.”

Udfordringer blandt professionelle musikere

Anderledes ser det ud med de professionelle musikere. Godt 200 deltagere i undersøgelsen angav at være professionelle musikere, mens lige så mange var tidligere professionelle musikere. De vurderede alle deres helbred som godt, samtidig med at der i den samme gruppe var et højt niveau af stress og en del fysiske problemer.

”De professionelle musikere har mange udfordringer. Det er blandt andet på grund af højt stress-niveau, der er forbundet med konkurrencen om jobs og forventningen om et højt præstationsniveau samt fysiske smerter i led og muskler. Stressen er nok den mest udslagsgivende faktor blandt professionelle musikere, hvilket også viser sig i et større forbrug af alkohol og et større forbrug af tobak. Men det pudsige er, at af alle grupperne i undersøgelsen er det de professionelle musikere, der oplever deres samlede helbred som allerbedst. Så på trods af alle de fysiske og mentale udfordringer de har, er de professionelle musikere meget glade for deres liv. Der er altså nogle kvaliteter i det professionelle musikerliv, som opvejer udfordringerne,” opsummerer Lars Ole Bonde.

Konkurrencen i klassisk miljø

For klassiske musikere kan det være en anden udfordring at bibeholde kærligheden til musikken og fællesskabet i musikken, fortæller Lars Ole Bonde på baggrund af andre undersøgelser.

”Mange klassiske musikere har siddet rigtig mange timer i et øvelokale alene for at blive den bedste eller i hvert fald meget dygtig. For dem kan musikken gå fra oprindeligt at have været noget positivt og fællesskabsudviklende til at blive et

teknisk kapløb med egne færdigheder, fordi professionelle musikere ofte skal præstere og konkurrere med sig selv og deres kolleger. Det, der for amatørerne er positivt for helbredet ved musikudøvelse, nemlig glæden ved musikken og fællesskabet, glider i baggrunden for de professionelle, der i stedet oplever en stressfaktor forbundet med at skulle spille eller synge, så det lever op til deres egne og arbejdsgiverens eller publikums forventninger. Det er altså nogle for musikken irrelevante faktorer, der står i vejen for at nyde det fuldt ud. Det er derfor en meget sammensat følelse; de professionelle brænder for at spille og spille godt, samtidig med at de finder det enormt hårdt både fysisk og psykisk. Det viser flere studier, som vi blandt andet har lavet i Norge,” erfarer Lars Ole Bonde, der også er professor i musik og helse ved Norges Musikkhøgskole.

Rytmiske musikere drikker mere

Folkesundhedsundersøgelsen kan ikke vise forskellene mellem rytmiske og klassiske musikere. Men internationale undersøgelser viser, at der er forskel på, hvilke udfordringer klassiske og rytmiske musikere har, fortæller Lars Ole Bonde:

”Vi kan i den omtalte undersøgelse ikke se, om der er tale om rytmiske eller klassiske musikere, og hvilke genrer eller instrumenter de spiller. Det vil jeg gerne lave en opfølgende undersøgelse af. Men internationale undersøgelser viser, at problemer med alkohol, tobak og stoffer er højere for rytmiske musikere, mens problemet med stress og fysiske smerter er værst for klassiske musikere. Men som sagt kan jeg ikke se det ud fra denne undersøgelse, der er en helt generaliseret undersøgelse om mennesker, der dyrker musik på forskellige niveauer.”

Det er sundt at lytte til live-musik

Undersøgelsen viser i god overensstemmelse med andre studier fra de nordiske lande, at der er en klar, positiv sammenhæng mellem at gå regelmæssigt til livekoncerter og at rapportere godt helbred. De aktive koncertgængere svarer også i højere grad end de mindre aktive eller ikke-aktive ”publikummer”, at de tror på musikaktivitetens og –oplevelsers sundhedsfremmende potentiale.

”At koncertgængere rapporterer om et godt helbred kan hænge sammen med flere ting. Mange ved for eksempel præcis hvilke musikere, komponister og sange, der taler til deres krop og sind, eller hvilke klassiske værker de føler sig opløftede eller positivt anfægtet af at lytte til. Når man går til live-koncert, får man både en personligt engagerende oplevelse og en mulighed for at dele den med andre. Live-koncerten

kan forstås som et tilbagevendende ritual, man deltager i for at bekræfte sin identitet som et (op)levende menneske,” fortæller Lars Ole Bonde og uddyber:

”Det er igen den sanseligt-æstetiske oplevelse og fællesskabet i en koncertsituation, der er væsentlige parametre. Det vigtigste er, at hvis du vil holde dig frisk, skal du lave nogle aktiviteter, der betyder noget for dig, sammen med nogle andre mennesker. Det er sundt at bevæge sig og at lade sig bevæge. Og her er musik nok den enkleste fællesskabende og bevægende faktor, du kan finde, og at gå til live-koncert er en taknemmelig måde at få dækket de behov på, da der findes tilbud og muligheder for alle, uanset musikalsk smag og niveau.”

På baggrund af undersøgelsen har Lars Ole Bonde formuleret en række forslag til, hvordan musikoplevelser og –aktiviteter kan bruges sundhedsfremmende gennem livet:

Musik i barndommen

Undersøgelsen peger på en række initiativer, som politikere kan overveje i forhold til sundhedsfremme og konkrete folkesundhedsindsatser. For eksempel at musik i barndommen har en afgørende betydning for, at man udvikler et aktivt forhold til musik i sit voksne liv. Derfor bør man se nærmere på, om musikskolernes og folkeskolernes musiktilbud/-fag kan udvides og effekten af dette undersøges.

Musik til mænd

Undersøgelsen viser også, at mange voksne mænd lægger musikken fra sig i løbet af voksenlivet. Og da effekten af musik kun gør sig gældende, når man spiller, synger eller lytter aktivt, kan man for eksempel udvikle musiktilbud målrettet mænd, der har en række sundhedsmæssige udfordringer i forhold til adfærd og livsstil. Dette kunne for eksempel udvikles i samarbejde med kulturhuse og fritidsorganisationer.

Musik til ældre

For de ældre over 60 år bør der 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 også foregå i samarbejde med kulturhuse og aktivitetscentre, og der er meget inspiration at hente i eksisterende projekter som Erindringsdans for mennesker med demens og Dans for mennesker med Parkinsons syge.

Musik til sundhedsfremme

Hvis musik skal bruges som forebyggelse for bedre sundhedsadfærd, i tråd med undersøgelsens resultater, bør der sættes på at udvikle aktive musiktilbud, som er billige og nemme at deltage i, og som fastholder borgerne over længere tid.

Musik i rehabilitering

Musikterapeutisk forskning har dokumenteret effekten af såvel aktiv musikudøvelse som oplevelser gennem særligt tilrettelagt musiklytning. Derfor bør musikaktiviteter integreres i rehabiliteringsprogrammer for blandt andre mennesker med erhvervet hjerneskade og mennesker, der har haft en kræftsygdom.

Fakta:

Hele undersøgelsen foretaget af Lars Ole Bonde, professor i musikterapi (Aalborg Universitet) og professor i musik og helse (Norges Musikkhøgskole) og Ola Ekholm, seniorrådgiver ved Statens Institut for Folkesundhed (Syddansk Universitet) er rapporteret i videnskabelige artikler på engelsk, hvor man kan dykke ned i tallene. Og det er lidt af et pionérbog, da der ikke findes andre undersøgelser, hvor man har skelnet mellem amatørmusikere, professionelle musikere og ikke-musikere. I foråret 2018 udkommer en engelsksproget bog om musik og folkesundhed, redigeret af Lars Ole Bonde og den svenske læge og folkesundhedsforsker Töres Theorell. I bogen skriver førende nordiske forskere om musik og folkesundhed i teori og praksis.

Folkesundhedsundersøgelsen

Folkesundhedsundersøgelsen "Sundhed og Sygdom" bliver lavet af Statens Institut for Folkesundhed hvert fjerde år og er en spørgeskemaundersøgelse med 100 spørgsmål, der bliver sendt ud til 25.000 danskere, der er repræsentative for den voksne befolkning. Ud af de 25.000 har 14.000 besvaret undersøgelsen i 2013. Ca. 25 % af dem er eller har på et tidspunkt været musikalsk aktive som amatører. Godt 400 af de adspurgte er eller har været professionelle musikere. I 2013 blev musik inkluderet i spørgeundersøgelsen som en faktor.

"De professionelle musikere brænder for at spille og spille godt, samtidig med at de finder det er enormt hårdt både fysisk og psykisk," erfarer Lars Ole Bonde, der også er professor i musik og helse ved Norges Musikkhøgskole.

"Folkesundhedsundersøgelsen peger på, at danskerne generelt mener, at musik kan bidrage til et godt helbred, og over halvdelen af respondenterne bruger selv musik til sundhedsfremmende formål," fortæller Lars Ole Bonde, professor i musikterapi ved Aalborg Universitet.



*Lars Ole Bonde
Professor i Musikterapi*

Af alle grupperne i folkesundhedsundersøgelsen er det de professionelle musikere, der oplever deres samlede helbred som allerbedst på trods af alle de fysiske og mentale udfordringer de har, viser folkesundhedsundersøgelsen som Lars Ole Bonde, professor i musikterapi ved Aalborg Universitet, har været med til at udarbejde.

