





MUSIKALSK AFLEDNING

De kommer ud blandt
andre, får sat ord på
følelser og
trænet hverdags-
aktiviteter, mens krop
og lykkehormoner
bliver aktiveret.

**Ergoterapeut Nina la
Cour** er projektleder
for "Sang for Sindet",
der hver uge samler
psykisk sårbare til
korsang, og hun kan
ved selvsyn konsta-
tere, hvad studier har
påvist gentagne gan-
ge: Fællessang gavner
den mentale og fysiske
sundhed.

Da de vi trådte ind ad døren for lidt siden, var de ni mennesker med hver deres udfordringer. Nogle har svære psykiatriske diagnoser som skizofreni og ADHD og er kommet hertil fra deres bosted. Andre er sygemeldt med angst, stress eller depression.

Men lige nu er de alle sangere, og den næste time handler det kun om at bruge stemmen. De når knap at finde sanghæfterne frem, før dirigent Bente Bliksted fra sin plads ved klaveret sætter i gang med en fælles opvarmning.

– Prøv at sige ts-ts-ts/sch-sch-sch/sy-sy-sy/pøh-pøh-pøh/tøh-tøh-tøh, råber hun med høj røst, og alle i rundkredsen stemmer i.

Vejrtrækning, stemme og krop bliver forberedt med øvelser og "bodypercussion", hvor deltagerne klapper og tramper sig varme. Flere har blikket placeret et sted langt nede i gulvet. Andre ser op og smiler. Her er flest kvinder. Unge og ældre. Normalt er de dobbelt så mange, men influenzaen hærger i Herning og har også ramt de ellers trofaste deltagere i "Sang for Sindet". Et musikalsk tilbud, som forener kultur og sundhed. Projektets mål er at højne deltagernes mentale trivsel, inklusion og følelse af sammenhæng med resten af samfundet.

Eller som projektleder Nina la Cour forklarer:

– Vi lokker folk ind i et rum for at synge, og rent biokemisk er det svært for dem bagefter at gå ud af lokalet og være i dårligt humør, for der sker bare et fest-fyrværkeri i hjernen, når vi synger. Det er lidt ligesom at vinterbade, siger hun og fremhæver, hvordan koret også fungerer som intensiv træning i hverdagsliv.

Sang for Sindet

- Projektet har eksisteret siden 2020 og er et samarbejde mellem Den Jyske Sangskole og Foreningen SINDs lokalafdeling Herning-Ikast-Brande.
- Målgruppen er psykisk sårbare.
- Deltagerne rekrutteres via bosteder, opslag på biblioteker og via SIND.
- Formålet er at øge deltagernes mentale trivsel og følelse af fællesskab.
- Aktuelt arbejdes der på at udbrede "Sang for Sindet" i flere midt- og vestjyske kommuner.
- Læs mere på sangforsindet.dk

Nina la Cour

Ergoterapeut og projektleder
Sang for Sindet
nina@denjyskesangskole.dk

– Det trækker mennesker ud af ensomhed og giver dem noget struktur. De prøver at tage bussen herhen, gå ind i et fremmed hus, være sammen med andre og have en fast aftale, de skal møde op til. Og mange af de småaktiviteter, de prøver her, kan de overføre til deres hverdag, så det bliver lettere at f.eks. gå en tur i Føtex eller passe et job, siger Nina la Cour.

Styring giver tryghed

Psykisk sårbare er en bred målgruppe, indrømmer Nina, men den fungerer, når det gælder en aktivitet som korsang.

– Her møder de nogle, der har det værre, end dem selv, og nogle, der har det bedre, og det giver en vanvittig fed gruppedynamik. De kan se, hvor de har været, og hvor de kan komme hen.

Forud for den første korprøve har hun altid haft en samtale med deltageren og gjort rammerne klare. F.eks. fortæller hun, at de kan tage deres bostøtte eller en pårørende med, og at der ikke er krav om, at man skal socialisere.

– Hvis man har en dårlig dag, kan man sidde i sin boble uden at blive forstyrret, og man må gerne gå ud undervejs, hvis man får det dårligt. Der er heller ingen mødepligt.

"Sang for Sindet" har til huse hos Den Jyske Sangskole i en bygning midt i Herning by, og netop de fysiske rammer har vist sig at være vigtige, påpeger, Nina la Cour.

"Jeg voksede og voksede / Og fandt min plads i skyggen / Med ryggen op mod muren / Hvorfor blev jeg født?". Deltagerne synger både Shu-bi-duas "Den røde tråd" og ældre danske sange. Dirigenten vælger sange, så de passer til sæsonen og efter deltagernes ønsker.





“

De bliver hele tiden bedt om at følge med i næste vers, og det næste og det næste, og det flytter fokus fra dem selv.

Nina la Cour

– Når de skal være med i koret, kommer de ind på en kulturinstitution i centrum af en by, og det stimulerer sanserne og giver dem nogle færdigheder at være i et andet miljø. Det ville være noget helt andet, hvis vi kørte ud og sang på bostederne.

Udover de fysiske rammer er også genkendelighed et vigtigt element i korets succes.

– Når vi arbejder med den her målgruppe, skal der være en høj grad af forudsigelighed, og rammerne skal være tydelige, fortæller Nina, som f.eks. altid sender en sms til deltagerne på dagen for at minde dem om aftalen.

Hun tager også altid imod sangerne, når de ankommer, ligesom koret altid begynder på samme tidspunkt, og rutinen med at finde sin stol, tage sanghæftet frem og varme stemmen op også altid er den samme. Den stramme styring undervejs, hvor dirigenten ikke efterlader mange pauser til at falde hen, er også en del af trygheden.

– Du kan slå hovedet fuldstændig fra og bare gøre det, du får besked på. Så kan

det godt være, at de har haft en skrækelig bustur herhen, hvor de har været ved at få et angstanfald tre-fire gange, men når dirigenten guider dem, så hårdt som hun gør, nedskalerer hun stressniveauet, og gør det svært for dem at få endnu et anfald. De bliver hele tiden bedt om at følge med i næste vers, og det næste og det næste, og det flytter fokus fra dem selv. Så hvis man virkelig skal forenkle det, kan man sige, at vi tilbyder en times effektiv afledning, forklarer Nina la Cour.

Et frirum fra sig selv

Første gang, Nikolai dukkede op til korsang, havde han ørepropper med. Som langtidssygemeldt med stress vidste han, at han kunne få brug for at dæmpe indtrykkene. Men han havde lyst til at genoptage sangen, som han havde dyrket tidligere i sit liv, og samtalen med Nina og hendes løfter om, at han ikke behøvede at deltage hver uge, overbeviste ham.

– Jeg var ikke klar til noget, hvor jeg skulle møde op hver gang, og jeg kunne ud fra snakken med Nina høre, at det var et

Få indflydelse i Din Sundhedsfaglige A-kasse

Medlemsdemokrati:

Tirsdag 29. november 2022 er der delegeretmøde i Din Sundhedsfaglige A-kasse.

Her kan du som medlem få indflydelse på a-kassens arbejde.

Du kan:

- Stille forslag, der skal behandles af delegeretforsamlingen.
- Overvære delegeretmødet som tilhører.
- Stille op til hovedbestyrelsen, der er ansvarlig for administrationen og fastlægger de overordnede linjer.

Delegeretmøde og valg til hovedbestyrelsen

Tirsdag 29. november 2022 kl. 10.00
Kosmopol, Fiolstræde 44, 1171 Kbh K.

Læs mere og se frister for forslag og opstilling på dsa.dk/delegeretmoede.

Nuværende hovedbestyrelse:

Anni Pilgaard

(Formand), 1. Næstformand
Dansk Sygeplejeråd

Charlotte Graungaard Falkvard

(Næstformand), Formand,
Radiograf Rådet

Anja Hoyer Didriksen

Kredsnæstforkvinde
Dansk Sygeplejeråd,
Kreds Sjælland

Hanne Krogh

Sygeplejerske

Helle Kjærager Kanstrup

Sygeplejerske

Jacob Gøtszche

Kredsnæstformand
Dansk Sygeplejeråd
Kreds Midtjylland

John Christiansen

Kredsformand
Dansk Sygeplejeråd
Kreds Syddanmark

Katja Wienmann Bramm

Næstformand
Danske Bioanalytikere

Kristina Helen Robins

Kredsformand
Dansk Sygeplejeråd
Kreds Hovedstaden

Margrethe Boel

Næstformand
Ergoterapeutforeningen

Mette Kjærulff

Fysioterapeut

Tine Nielsen

Fysioterapeut

Leif Strickertsson

(Suppleant), Sygeplejerske

Anne Theilgaard Jacobsen

(Suppleant)
Hovedbestyrelsesmedlem
Ergoterapeutforeningen

Mette Rotesan Holm

(Suppleant), Næstformand
Jordemoderforeningen

Din
Sundhedsfaglige
A-kasse




medemagruppen

Køretøjer til små og store, tilpasset efter brugers behov.
For yderlige oplysninger, ring på 7010 1755 eller tjek www.medema.dk

cama lift aps

Ellehammervej 6 . 9900 Frederikshavn

Phone: +45 98 43 01 22 . Mail: cama@cama.dk

Web: www.cama.dk

CAMA

lifte i særklasse

Har du brug for et lift, så har vi en løsning!



NYHED



Som noget helt nyt leveres **Cama Oto Air lift** nu som Modul Air. Skinnen er opbygget i standard moduler og kan i vid udstrækning genbruges. Både skinne og stol kan monteres i højre og venstre side, hvilket gør det lettere at genbruge liften. Modul Air har selvfølgelig de samme fremragende specifikationer som Air liften.



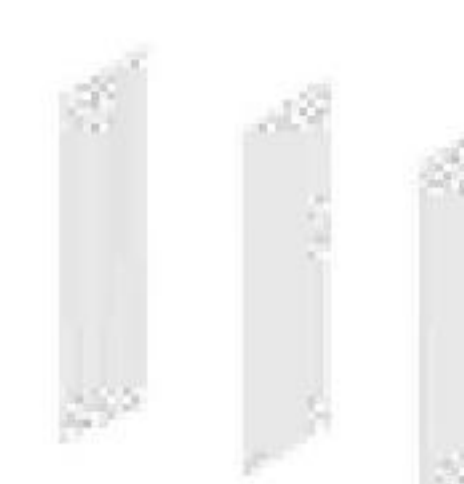
Cama Cibes elevator lift behøver ingen eller kun 50 mm grube. Kan leveres med op til 5 stop og op til 13 meters løftehøjde.



EA9 Handi-liften er liften til lige trapper. Armene kører ned og bliver gemt bag platformen. Dette for at mindske uhensigtsmæssig træk i armene og hærværk.



ML7 Lodret løfter leveres til både inden- og udendørs. Løftehøjde op til 1500 mm.





Musikken er ikke et redskab, vi bruger til at opnå noget. Den er et mål i sig selv.

Nina la Cour

sted, hvor man ikke skulle præstere noget – hverken menneskeligt eller musikalsk, forklarer Nikolai.

Han er 52 år. En sportstrænet og velformuleret mand, der gennem et halvt år har været med i koret, som han oplever som et alternativ til motion eller mindfulness.

– Her synger vi nogle sange, som – uden at de handler om psykiatriske diagnoser – sætter ord på smerten ved at være til, og som samtidig giver én håb. Det bliver en måde at udtrykke sig på om det, man har herinde, siger Nikolai og peger på sit bryst.

– Ord, tanker, følelser og krop mødes ligesom i ét, når vi synger. Nogle gange virker det som om, at sangens tekst er skrevet lige netop til mig, og det føles utroligt stærkt at stå og synge det sammen med andre, forklarer Nikolai og fortæller, at der, hvor han kommer fra, måtte man helst ikke vise følelser.

– Så jeg har ikke fået lært at udtrykke dem eller sætte ord på, men der kan musik ligesom åbne, så man får kontakt indadtil. Det er også rart at være lidt fri for sig selv, for sangene foregår lige nu, så der er ikke tid til at tænke for meget.

Deltagelsen i "Sang for Sindet" har givet ham mod til at tilmelde sig forårssæsonen i et gospelkor i byen.

– På den måde har koret her været en kravlegård for mig, og jeg er stadig glad for at komme her. Her er vi sammen og gør noget sammen. For folk, der ikke har prøvet i længere tid at være ude af fællesskaber, kan det lyde banalt, men når man har været sygemeldt og isoleret fra sin arbejdsplads, så betyder det rigtig meget at gøre noget sammen med andre, fortæller Nikolai.

Ikke musikterapi

Man kan læse mange forskningsartikler om sangens positive effekter på krop og sind. Der er hardcore evidens for, at sang udløser oxytocin og dopamin i hjernen, og at kortisolniveauet falder. Men helt forstå det, kan man først, når man sidder her. I en gymnastiksal i Herning, hvor eftermiddagssolen står ind ad de højtsiddende vinduer, og ni stemmer synger Sebastians

"Vårvisen". Nogle med høj og klar stemme. Andre bevæger kun lige læberne.

"Giv mig kun en sang / Så ingen vinter går / Uden at den minder os om / Hvor dejligt det var ...", lyder det tistemigt gennem hallen.

Deltagerne har nemlig på et tidligt tidspunkt gjort dirigent og projektleder klart, at de ikke bare ønsker fællessang. De vil gå til kor. Den slags aktivitet, hvor man laver opvarmning, synger flerstemmigt og i det hele taget er musikalsk ambitiøse. Netop derfor er det vigtigt, at der er de rette kompetencer, når man arbejder med kor, påpeger Nina la Cour.

– Korlederen er afgørende. Med Bente er vi i hænderne på en kæmpe musikalsk og pædagogisk kapacitet, der er vant til at få folk til at åbne munden, så det at synge ikke bliver en svær kunstart, men en teknik. Det gør folk trygge, så de tør være med, siger Nina la Cour, der også peger på betydningen af dirigentens menneskelige kompetencer.

– Man kan ikke bare tage en tilfældig person med en kunstnerisk baggrund og placere vedkommende foran et kor med psykisk sårbare. Det at lede 25 menne-

sker, som hele tiden ser enormt demotiverede ud, kræver, at man kan rumme det, for det kan føles ensomt at sidde bag klaveret og skulle sparke energi ind i nogen, som ser ud som om, at de kun er fysisk til stede.

I det hele taget er jobbet ikke for alle, og det gælder om at kende sine begrænsninger, pointerer Nina.

– Vi kan meget som terapeuter, men det vil være en rigtig dårlig ide, hvis vi begynder at lave hjemmebryggede pseudo-syngehold. Magien sker, når vi har folk med, og de bidrager med deres kompetencer. De er kunstnere, vi er behandlere, og det her er ikke behandling eller musikterapi. Musikken er ikke et redskab, vi bruger til at opnå noget. Den er et mål i sig selv. At der så sker en masse fede ting med folk imens, det er bare en positiv bivirkning, fastslår hun.

Nikolai ønsker ikke at medvirke med efternavn i artiklen, men hans fulde navn er redaktionen bekendt.

Se video, hvor Nina la Cour fortæller om sangprojektet, på etf.dk/video

Det giver mig lyst til at rette mig op og prøve noget nyt

30-årige Katharina Viktoria Spanner, der har en autisme-diagnose, har været med i "Sang for Sindet" i snart to år. Hun har fået lettere ved at tage initiativ og kommunikere med andre, og troen på egne evner blevet styrket.

Som barn fik Katharina Viktoria Spanner at vide, at hun ikke kunne synge. Det var bedre at tie stille, så hun ikke sang falsk. I dag står hun helt oppe ved klaveret i "Sang for Sindets" kor, med sanghæftet højt hævet og en sikker røst.

Katharina har været her hver eneste tirsdag, siden hun begyndte i koret, og hendes motivation til at møde frem er lige så klar som stemmen:

– Jeg ved, jeg får det bedre bagefter, fortæller hun efter dagens prøve.

– Nogle dage kan jeg ikke overskue at komme afsted på arbejde. Men om tirsdagen, hvor der er kor, kan jeg godt mærke, at det trækker. Selvom jeg ikke har det supergodt om morgenen, så ved jeg, at jeg får det godt efter sang.

Mere modig

Først som 22-årig fik Katharina diagnosen autisme, og hendes udfordringer med bl.a. at indgå i sociale sammenhænge har gjort det svært at deltage i fritidstilbud.

– Jeg har prøvet andre aktiviteter, men jeg endte altid med at sidde og græde nede i et hjørne, fordi jeg ikke kunne overskue det. Det her er ikke alt for krævende,

det varer ikke for længe, og så er det et trygt sted. Det er uformelt, og der er ikke nogen, som er afhængige af, at du kommer hver gang. Man møder bare op og er social i det omfang, man magter. Hvis man ikke vil sidde i cirklen, kan man nøjes med at sidde i hjørnet og holde afstand, fortæller Katharina, der er ansat i et fleksjob som kontorassistent i Sangens Hus for Den Jyske Sangskole, der sammen med SIND står bag initiativet "Sang for Sindet".

Til at begynde med sad hun uden for døren og lyttede, når koret holdt prøver, men efter utallige opfordringer kom hun med.

– Og så kunne jeg slet ikke lade være med at synge, fortæller Katharina, der oplever, at koret har skærpet hendes evner til at tale med andre og indgå i sociale sammenhænge.

– Da jeg begyndte i mit job, var jeg meget stille. Jeg kunne sagtens gå en hel arbejdsdag uden at sige et eneste ord. Men til kor blev jeg tvunget til at åbne munden, for jeg ville jo gerne synge med, og jeg kan mærke, at jeg har overført noget af det mod til min almindelige hverdag, hvor jeg er blevet mindre sky i forhold til at tale med andre, og jeg tør tage mere initiativ, fortæller hun.



“

Til kor blev jeg tvunget til at åbne munden, for jeg ville jo gerne synge med, og jeg kan mærke, at jeg har overført noget af det mod til min almindelige hverdag.

Syng! – det virker

Sangen forbinder os til vores egne glemte eller gemte følelser og til andre mennesker. Den styrker fornemmelsen af "mig" og "os" og fremmer vores mentale sundhed. Det dokumenterer et nyt studie, der har undersøgt korsangens betydning for deltagerne i Sang for Sindet.

Sammenhængen mellem kultur og sundhed har længe interesseret forskere, politikere, kunstnere og alle os andre. For virker det overhovedet, når kommuner ordinerer "kultur på recept"? Når psykisk sårbare synger i kor eller stressramte bliver sendt på museumsudflugter?

I 2019 kortlagde WHO forskningen i kultur og sundhed i et kæmpemæssigt scoping review af alle studier på området, og konklusionen var klar: Kulturelle aktiviteter har en positiv effekt på menneskers mentale og fysiske sundhed.

Men hvad er det så, der virker? Ja, det har folkesundhedsforsker Janne Brammer Damsgaard fra Aarhus Universitet og psykologiprofessor Svend Brinkmann fra Aalborg Universitet set nærmere på i et kvalitativt studie af deltagerne i Sang for Sindet. Også her er konklusionerne klare: Korsang hjælper mennesker med at kunne udtrykke deres følelser og forbinde sig til det fællesskab, man som psykisk sårbar kan være blevet isoleret fra.

– Vores forskning viser, at korsangen er vigtig at tage med ind i sundhedspraksis. Der er nemlig et kæmpe lærings- og styrkepotentiale i sang og musisk udfoldelse, pointerer Janne Brammer Damsgaard.

Fat på følelserne

For til fulde at forstå sangens funktion, må vi se på den tid, vi lever i, forklarer Janne Brammer Damsgaard. En forhastet verden, der ikke levner plads til de store følelser, nærvær og sanselige oplevelser. Hun henviser til den tyske sociolog Hartmut Rosa, der taler om fremmedgø-

Janne Brammer Damsgaard

Folkesundhedsforsker

Aarhus Universitet

jbd@ph.au.dk

relsen i højhastighedssamfundet og om "relationsløse relationer". Altså den slags forbindelser, som vi moderne mennesker har over mobilen og via skærmen, og som – på trods af masser af kontakt – efterlader os uden resonans og føling med vores omverden. Og det er her, kunsten kommer ind i billedet, forklarer Janne Brammer Damsgaard.

– De kunstneriske udtryksformer, som musikken og billedkunsten, er rettet mod de sanselige elementer i vores liv. De hjælper os med at mindske følelsen af fremmedgørelse og sætter os i kontakt med os selv og hinanden, forklarer hun.

Kunsten skildrer hverdagslivet, og gør de eksistentielle grundvilkår – glæden, sorgen og smerten – til noget håndgribeligt. Sangene sætter ord på følelser, som f.eks. at være ked af det eller ensom. Følelser, som ellers kan være svære at få hold på, når de bare er en stemning i kroppen. Men når de kommer ud af munden med en melodi, sker der noget.

– Kunsten har modet til at skildre alt det svære, og i sangen får vi greb om de rørelser og følelser, vi kan have glemt. Mødet

med sangteksterne og stemmens kraft får deltagerne i kontakt med nogle meget komplekse sansninger, og det fører faktisk til, at flere også får øjnene op for andre mennesker, siger Janne Brammer Damsgaard.

"Jeg" og "os"

Korsangen handler nemlig ikke kun om den enkeltes genfundne kontakt til sig selv og sine følelser, men også om fællesskabet. Når en deltager gennem sangen mærker sin egen styrke, hæver han stemmen, så naboen også tør synge højere. En positiv dynamik spreder sig. Man er sammen. Ikke sårbar og alene.

– Der opstår en fantastisk kraft og en empatifølelse i korsangen. En deltager beskrev, hvordan han med sangen følte en omsorg og fik en solidarisk følelse for

LÆS MERE OM STUDIET

Damsgaard, Janne Brammer & Svend Brinkmann. "Me and us: Cultivating presence and mental health through choir singing." Scandinavian Journal of Caring Sciences.

HVILKEN EFFEKT HAR KUNST OG KULTUR PÅ VORES HELBRED?

Få svaret i WHO's kortlægning af området: Daisy Fancourt & Saoirse Finn. 2019. "What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review."

den, der stod ved siden af, fortæller Janne Brammer Damsgaard.

Studiet viser også, at Sang for Sindet skaber meningsfulde oplevelser og træner deltagerne i at indgå i sociale sammenhænge.

– De overskrider en tærskel – både ved at synge, men også ved at indgå i en gruppe, og det skærper deres mod, forklarer Janne Brammer Damsgaard.

Den mentale sundhed udfordret

De nye resultater understreger behovet for at få en ny forståelse af kulturens enorme betydning, mener Janne Brammer Damsgaard.

– Jeg har selv arbejdet i psykiatrien, og godt nok er man mange steder opmærksom på, at fællessang er vigtigt, men man har ikke til fulde forstået potentialet i og dybden af, hvad sang kan gøre ved os som mennesker. Først når man forstår det, kan man bruge det mere bevidst i f.eks. behandlingen, siger hun.

Der er da også al mulig grund til at fokusere på at højne den mentale sundhed generelt i befolkningen og få mere at vide om kulturens gavnlige effekter, påpeger Janne Brammer Damsgaard. Den Nationale Sundhedsprofil 2021 viser sort på hvidt, at danskere – i alle aldersgrupper - scorer lavt på den mentale helbredsskala. Samtidig viser forskningen, at en høj mental sundhed er en beskyttende faktor for vores generelle helbred. En høj livskvalitet er simpelthen vigtig for at få mange og gode leveår.

– Og det er bare en af de rigtig gode grunde til, at et projekt som Sang for Sindet har en kæmpe berettigelse, fastslår Janne Brammer Damsgaard.



SAFE-MED
Trykfordelende Produkter
www.safemed.dk

Find hjælp til trykaflastning og trykfordeling til alle formål:

- Trykfordeler og virker smertelindrende
- Aflaster trykket på ryg eller kropsdelen
- Former sig efter kroppen og giver den bedste komfort
- Alt kan maskinvaskes og tørre-tumbles

Salg til sundhedssektoren og til privatpersoner.
TT SAFE Med ApS,
Blytækkervej 10,
8800 Viborg.

Se på hjemmesiden:
www.safemed.dk
med kontaktformular

Skriv til mail@ttsafemed.dk
eller ring til tlf. 8662 1400

 @ttsafemed



Certificeringskursus i behandling af Dysfagi for ergoterapeuter

Den 13. oktober 2022

Læs meget mere og se dato på
www.fysiodema.dk

Fysiodema

Fysiodema ApS • Egernevej 69 • 2000 Frederiksberg