

LYD PÅ

Recovery gennem sang i socialområdet i Roskilde Kommune

Evalueringsrapport

Lea Wierød Borčak



INDHOLD

1. Om projekt LYD PÅ	3
2. Om evalueringsdesignet	4
3. Resultater af evalueringen	5
3.1 – Kvantitative resultater (WHO-5 trivselsskema)	5
3.2 – Kvalitative resultater (interviews og observation)	7
4. Opsamling og perspektiver	13
5. Referencer	15

Lea Wierød Borčak

LYD PÅ Evalueringsrapport

© Sangens Hus 2024

Redaktion: Mette Johnsen Elbeck

Bidragydere til evalueringen:

Lea Wierød Borčak, seniorforsker og formidler ved Videncenter for Sang

Mette Thue, redaktør og fagskribent ved Videncenter for Sang.

Tak til alle de sangkonsulenter og kolleger, tidligere og nuværende, som har bidraget undervejs i projektet. En stor tak skal også lyde til alle ansatte, borgere og deltagere på de steder, hvor der har været oprettet LYD PÅ-hold i projektperioden: Makers Corner, Astershøjskolen, Alle Tiders Højskole, ITC, STU samt GRO og INSP.

Fotos og grafisk tilrettelæggelse: Janus Engelbrecht, Sangens Hus

Tak til Augustinus Fonden, TrygFonden, Det Obelske Familiefond samt Roskilde Kommunes Musikbyudvalg, som har gjort denne udgivelse mulig.



TrygFonden



DET
OBELSKE
FAMILIEFOND



**ROSKILDE
KOMMUNE**

Projektet LYD PÅ er skabt i samarbejde mellem Roskilde Synger (projektejer), Roskilde Kommune, Sangens Hus og Videncenter for Sang. Vi vil gerne takke projektets samarbejdspartnere – uden deres opbakning, organisering og viden var LYD PÅ-projektet ikke lykket.

Udgiver:

Sangens Hus

Nørregade 7D

7400 Herning

www.sangenshus.dk

Projekthjemmeside: <https://sangenshus.dk/lyd-paa-mental-trivsel-gennem-sang/>

1. Om projekt LYD PÅ

LYD PÅ er et metodeudviklende projekt, som har undersøgt, hvordan sang kan bidrage til bedre mental trivsel og større social tilknytning for socialt udsatte borgere. Med udgangspunkt i den stadig voksende forskningslitteratur, der indikerer, at kulturaktiviteter, herunder ikke mindst sang, kan have positive virkninger for social og mental velvære (Fancourt & Finn 2019; Zbranca et al. 2022), har LYD PÅ undersøgt, om og hvordan forskellige sangaktiviteter kan være med til at fremme en revaliderende indsats for borgere tilknyttet socialområdet i Roskilde kommune. Projektet har således stilet mod at bygge bro mellem sangfagligheden og socialpsykiatrien; to faglige områder, der normalt ikke har praksis for at samarbejde.

Projektet løb fra 2021 til 2024 som et samarbejde mellem Sangens Hus og Roskilde Kommune og var støttet af TrygFonden, Det Obelske Familiefond, Roskilde Kommunes Musikbyudvalg samt Augustinus Fonden. Det har involveret borgere og personale fra 6 sociale tilbud. LYD PÅ er foregået som holdaktiviteter på de respektive tilbud, faciliteret af en sangkonsulent og en (eller flere) ansatte på det pågældende sted. LYD PÅ er et uvisiteret tilbud, som borgeren selv frivilligt melder sig til.

LYD PÅ har henvendt sig bredt sig til hele spektret af socialt udsatte borgere. Med sangen som det fælles tredje og en recovery-orienteret rehabilitering som arbejdsgrundlag har projektet udviklet metoder til at arbejde med sang som en del af den personlige recovery-proces. Holdaktiviteterne har været tilrettelagt som sangforløb med temaer, der er udvalgt i fællesskab af deltagerne. Temaer har fx været »fællesskab« og »stå frem«. Medbestemmelsen bidrager til et fælles ejerskab over indholdet i forløbet. Sangaktiviteternes indhold kunne række fra gruppesang/fællessang, enkel flerstemmig korsang, sang med bevægelse/enkel koreografi til sangskrivning og opførelse med band. Det afhang i høj grad af de enkelte hold, hvordan aktiviteterne blev tilrettelagt. Det har gennemgående været en vigtig del af LYD PÅ, at deltagerne har indflydelse; således er indhold og aktiviteter løbende blevet tilpasset det specifikke holds ønsker og behov.

LYD PÅ-projektet på er baseret Socialstyrelsens forståelse af *recovery*-begrebet,¹ hvilket betyder, at succeskriteriet ikke nødvendigvis har været ydre faktorer, såsom at borgeren raskmeldes eller kommer i beskæftigelse. Recovery tager i stedet udgangspunkt i borgerens eget indre perspektiv og sigter mod, at den enkelte selv kommer til at opleve sit liv som meningsfuldt, tilfredsstillende og håbefuldt, også selvom der fortsat er symptomer (Slade & Longden 2015). Forskningen i recovery har identificeret fem parametre, der er vigtige i en recovery-proces (Leamy et al. 2011). De beskrives samlet under akronymet CHIME, der dækker over: Connectedness (forbundethed), Hope (håb), Identity (identitet), Meaning (mening) og Empowerment (empowerment). Evalueringen af LYD PÅ har anvendt CHIME-parametrene som kvalitative mål for projektets succes.

1 <https://sbst.dk/handicap/psykiske-vanskeligheder/rehabilitering>

2. Om evalueringsdesignet

Videncenter for Sang har udført evalueringen. Evalueringen har en kvantitativ og en kvalitativ del.²

I den kvantitative del er deltagernes trivsel blevet målt før og efter indsatsen vha. trivselsindekset WHO-5 med henblik på at måle, om deres trivsel steg i løbet af projektet. Det er et spørgeskema med fem positivt formulerede spørgsmål om, hvordan respondenterne har befundet sig i de sidste 14 dage. Skemaet anbefales af Sundhedsstyrelsen til evaluering af indsatser som LYD PÅ, der har til formål at fremme deltagernes trivsel og mentale sundhed.³ WHO-5 har været testet i forskellige befolkningsgrupper i flere lande, og det anses bredt som et pålideligt redskab til at måle trivsel. Respondenterne får en score mellem 0 og 100 i testen, og tallet giver en indikation om personens trivsel og mentale sundhed. Gennemsnittet for befolkningen som helhed er 68 pointtal. En score under 50 viser, at personen kan være i risiko for depression eller stressbelastning, mens en score under 35 viser, at personen kan være i stor fare herfor.

Den kvalitative del har indeholdt 1) deltagerobservationer af LYD PÅ-hold, 2) halvårslige indsamlinger af observation gennem samtaler med ansatte på bo- og værestederne og 3) semistrukturerede interviews med udvalgte deltagere i LYD PÅ-hold. Evalueringens kvalitative data består af observationsnoter, noter fra samtaler med ansatte og transskriberede interviews med borgere. I takt med at principperne for recovery i stigende grad bliver centrale i tilgangen til socialpsykiatriske tilbud, bliver det *oplevede* perspektiv hos de mennesker, der bruger disse tilbud, også mere og mere vigtigt at forholde sig til (Damsgaard et al. 2021). Forskning i de sundhedsfremmende virkninger af musik har ligeledes peget på, at de kvantitative målemetoder ikke kan stå alene, men må suppleres af mere kvalitative metoder såsom etnografi – bl.a. fordi det kan være svært at måle på effekterne af sådanne tiltag (DeNora & Ansdell 2014). Som det fremgår senere, er det også en erfaring vi har gjort os i LYD PÅ.

2 Data fra evalueringen vil blive tilgængeliggjort online senere.

3 <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2017/Styrket-sundhedsindsats-for-socialt-udsatte-og-saarbare-grupper/Ansøgningsmateriale/Guide-WHO-5.ashx?la=da&hash=570F8CAE8013977379E1BC24D663D8FDB186DB76>

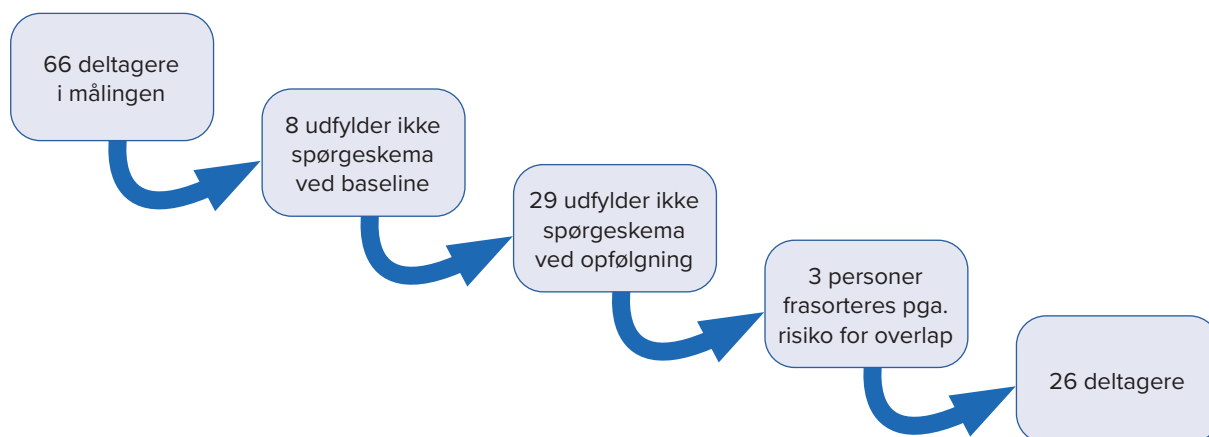
3. Resultater af evalueringen

3.1 – Kvantitative resultater (WHO-5 trivselsskema)

Forbehold

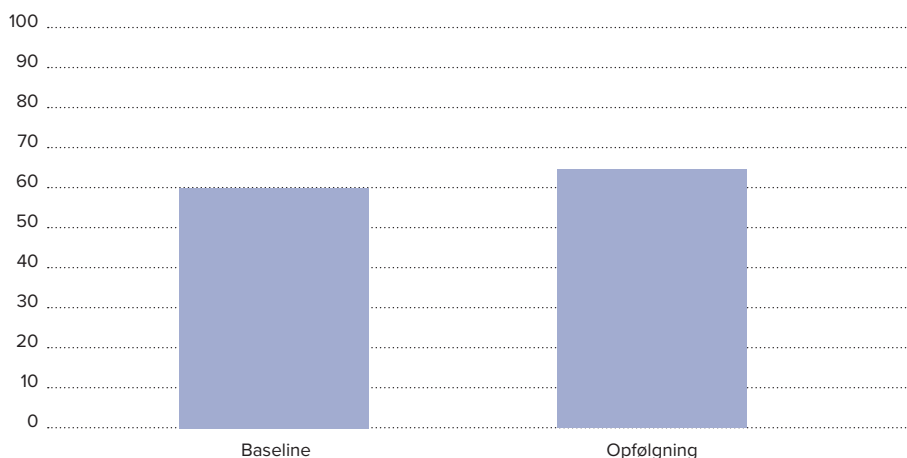
WHO-5 har tidligere været brugt som evalueringsredskab til kultur- og sundhedsprojekter i en dansk kontekst (Sundhedsstyrelsen 2020) og anses generelt som et positivt og brugbart værktøj. Imidlertid er der også blevet påpeget udfordringer forbundet med værktøjet, fx når det bruges i forhold til specifikke målgrupper såsom bestemte aldersgrupper eller borgere med særlig dårlig mental trivsel (Sundhedsstyrelsen 2015). Der har også været vanskeligheder af forskellig art i forbindelse med brugen af redskabet i forbindelse med nærværende evaluering. For det første har der i starten af projektet været tekniske vanskeligheder med at udføre målingerne korrekt. Således er målingerne fra projektets første to år ikke anvendelige pga. manglende opmærkning af respondenter på individniveau. Der er i denne evaluering således kun medtaget målinger fra projektets sidste år, kalenderåret 2023.

I trivselmålingen for 2023 fik deltagerne i forbindelse med en LYD PÅ-holdgang udleveret WHO-5-skemaer til udfyldning. Da der er tale om en sårbar målgruppe, og deltagelsen i LYD PÅ har været frivillig og derfor undertiden svingende, har der været en anelig ustabilitet i deltagelsesprocenten. 66 personer deltog i målingen for 2023, hvoraf 8 ikke har udfyldt baseline-målingsskema, mens 29 ikke har udfyldt opfølgningsskema. 3 svar vurderes som personoverlap (da enkelte LYD PÅ-deltagere har deltaget i flere forskellige hold) og er derfor blevet sorteret fra. Det endelige antal deltagere i målingen, som både har udfyldt baseline- og opfølgningsskema, er altså **26 personer**. Det er således vigtigt, at de resultater, der her fremlægges, ses med forbehold for, at målingen er udført på så lille en population.



Et andet forbehold ved denne måling er de bemærkelsesværdigt høje scores ved baseline. Den gennemsnitlige baseline-score for respondenterne i denne måling viste over 50, altså udenfor risikozonen for depression og lignende, hvilket må undre for denne målgruppe. LYD PÅ henvender sig til personer i kontakt med socialpsykiatrien, og man ville forvente om denne målgruppe, at deres mentale trivsel er væsentligt dårligere end den gennemsnitlige befolkning. Imidlertid er tallet dog stadig under gennemsnittet for befolkningen som helhed, dvs. 68 pointtal.

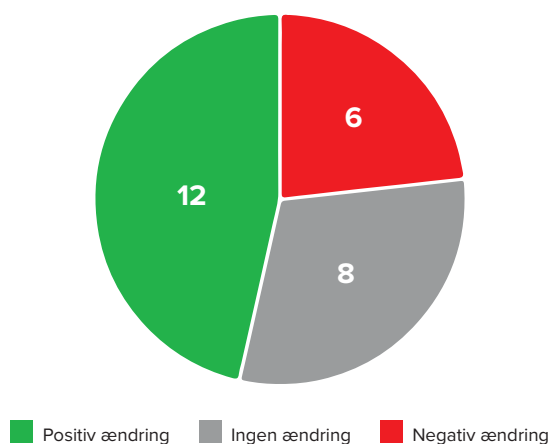
Gennemsnitlig WHO-5 score før og efter LYD PÅ



Deltagernes mentale trivsel blev målt ved baseline (startmåling) til 60 pointtal i gennemsnit og ved opfølgning (slutmåling) 63,4. Gennemsnitligt set har de deltagere, der har deltaget fuldt ud i målingen med WHO-5-trivselsskema, altså oplevet en positiv udvikling i deres mentale sundhed. Det høje gennemsnit ved baseline giver som sagt anledning til mistanke om, at der har været fejlkilder til stede, som har givet sig udslag i en kunstigt høj baseline score. En mere realistisk baseline-måling ville således muligvis have vist en større forskel mellem baseline og opfølgning. Mens målingen her viser en gennemsnitlig stigning i mental trivsel, er der altså mulighed for, at den faktiske udvikling er endnu mere positiv, end målingen her giver udtryk for.

Cirka halvdelen oplever en klinisk signifikant positiv ændring

Antal deltagere, der oplever klinisk signifikant ændring (mere end 10 point)



Til billedet af den gennemsnitlige forbedring lægger sig, at lige knap halvdelen af respondenterne (n= 12 ud af 26) viser en positiv ændring på over 10 point. En positiv ændring på 10 point eller derover regnes for en klinisk signifikant ændring, dvs. en forskel i trivsel, der er så stor, at den kan tilskrives indsatsen, i dette tilfælde LYD PÅ.⁴ Lidt under en tredjedel (8 personer) viser ingen klinisk signifikant ændring, mens lige under en fjerdedel (6 personer) viser en negativ klinisk signifikant ændring. 7 personer har flyttet sig positivt fra »stor risiko«-gruppen (under 35 pointtal) til »risiko«-gruppen (under 50 pointtal), mens 2 personer har flyttet sig den modsatte vej. Endelig har 2 personer flyttet sig helt ud af risikogruppen for depression og stressbelastning.

3.2 – Kvalitative resultater (interviews og observation)

Data og kodning

Data i den kvalitative evaluering består af:

- 3 individuelle semistrukturerede borgerinterviews fra 3 forskellige bo- og væresteder
- 1 fokusgruppeinterview med 3 borgere fra samme LYD PÅ-hold.
- Observationsnoter fra evaluators deltagelse i 2 LYD PÅ-sessioner
- 1 situationsinterview med borger ifm. deltagerobservation
- 1 personaleinterview ifm. midtvejsevaluering
- Observationsnoter indsamlet ved 7 evalueringsmøder med sangkonsulenter og personale fra 6 sociale tilbud.

De transskriberede interviews og noter fra de to deltagerobservationer er blevet kodet med de 5 CHIME-parametre som kategorier. I tillæg til interviews og deltagerobservation er der blevet afholdt halvårslige evalueringsmøder mellem projektleder, sangkonsulenter og ansatte på bo- og værestederne med det formål at drøfte, hvilke forandringer der løbende blev observeret for hver af CHIME-parametrene i løbet af projektet. Da parametrene er af en sådan beskaffenhed, at det ikke lader sig gøre at observere udviklinger direkte, er observationerne blevet foretaget via proxy-indikatorer, altså ydre tegn på forandring inden for hvert af parametrene (Kusek & Rist 2004). Eksempel: En øget følelse af social forbundethed hos deltagerne kan ikke observeres direkte, men hvis deltagerne »bliver hængende« efter LYD PÅ-sessionen og samtaler i god stemning, er det tegn på, at de oplever øget forbundethed. Svigtende deltagelse kan omvendt være tegn på manglende forbundethedsfølelse eller på, at aktiviteten ikke opfattes som meningsfuld. I begyndelsen af projektet (juni 2021) fastlagde de socialfaglige medarbejdere ved Roskilde kommune en række sådanne proxy-indikatorer for hvert af CHIME-parametrene – dvs. observerbare handlinger, som ud fra en faglig vurdering kan være tegn på, at en mindre direkte observerbar effekt er indtrådt. I figuren herunder ses de fastlagte proxy-indikatorer for hver parameter. Ved de efterfølgende møder (7 i alt) blev udviklingen inden for hvert af parametrene diskuteret ud fra de fastlagte proxy-indikatorer.

4 <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2017/Styrket-sundhedsindsats-for-socialt-udsatte-og-saarbare-grupper/Ansøgningsmateriale/Guide-WHO-5.ashx?la=da&hash=570F8CAE8013977379E1BC24D663D8FDB186DB76>

Parametre i personlig recovery	Uddybning (Leamy et al. 2011)	Proxy-indikatorer (tegn på positiv udvikling)
• Forbundethed	Støtte fra medmennesker, sociale forhold, være en del af fællesskabet	Borgerne "bliver hængende" efter aktiviteterne. De virker glade og tillidsfulde. De vil gerne være sammen med hinanden.
• Håb og fremtids-optimisme	Tro på muligheden for at komme sig, motivation til at ændre sig, positive tanker, drømme og håb	Borgerne efterspørger sang/stem-mearbejde. Interessen flytter sig fra "at glæde sig til, at sangkonsulenten kommer" til "at glæde sig til aktiviteten".
• Identitet	Genopbygge en positiv identitetsfølelse, overkomme stigma	Tryghed ved egen stemme. Borgerne synger også alene eller i små grupper. Er åbne over for at bruge stemmen varieret.
• Mening	Der er mening i sygdomserfaringer, spiritualitet, livskvalitet, meningsfyldt liv	Stabil deltagelse over tid. Kan sætte ord på meningsfuldheden - fx "jeg fokuserer/får en pause fra andet", "jeg er optaget af det, vi laver, aktiviteten interesserer mig.»
• Empowerment	Personligt ansvar, kontrol over livet, fokus på egne styrker	Mestringsoplevelser – »det var svært, og nu kan jeg«. Godt forhold til at bruge sin egen stemme – at "få lyd på".

Analyse af kvalitative data

Forbundethed

Ved evalueringsmøderne med ansatte blev det påpeget, at borgere fra flere af holdene kan finde på at blive siddende udenfor efter LYD PÅ og tale sammen og dele personlige historier om sange og deres betydning for dem. Nogle ansatte påpegede, at borgerne stille og roligt får roller på holdet. Når én byder ind med fx at spille guitar, viser det, at borgerne har fået en tydeligere funktion i fællesskabet. Generelt blev LYD PÅ fremhævet som et trygt fællesskab. Borgerne tør godt sige højt, hvis noget er svært – der er tillid til, at rummet kan »holde« det. En ansat påpegede, at det er så trygt et rum, at selv facilitatoren kan blive rørt og fælde en tåre. Et af holdene blev fremhævet for at skabe plads til nogle af dem, som har svært ved at blive inkluderet andre steder (fx borgere med talepres eller psykotiske træk).

Også i interviews med borgere på LYD PÅ-holdene fremgik det, at der er et godt fællesskab på flere af LYD PÅ-holdene; en type af fællesskab, der har plads til alle, og hvor man mødes på lige fod. Rummelighed blev fremhævet – der er både plads til dem, der »kan noget med musik« og dem, der bare kan lide at synge. En borger, som er vant til at lave meget musik, udtrykte, at det giver afslap-

pethed og overskud at kunne være i et sangfællesskab, hvor det er mere leg end præstation. »Så man kan sagtens få noget ud af det her, selvom man er vant til at arbejde mere professionelt med musik«, udtrykte denne borger. Flere borgere udtrykte sig positivt om, at LYD PÅ er uforpligtende fællesskab, hvor man kan deltage på den måde og i det omfang, man vil. »Det tænker jeg, min målgruppe nogle gange har brug for«, sagde en borger. Samme borger fortalte om tidligere oplevelser med sangfællesskaber og kor, hvor der er nogle forventninger eller et niveau, man skal leve op til. Borgeren oplever det som utrolig centralt i LYD PÅ, at der er plads til at komme, som man er, også hvis man fx har en dårlig dag og har brug for at være lidt mindre deltagende. Udsagnet stemmer overens med observationer, der kom frem i evalueringssamtalerne med personale, hvor det flere gange blev udtrykt, at styrken ved LYD PÅ bl.a. er, at det er noget andet end et kor, som typisk har en anden og mere forpligtende rammesætning.

En borger fortalte ligeledes, hvor vigtigt det er, at der er frihed til at deltage på den måde, man har brug for. Borgeren har prøvet at være til stede, men blot sidde i et hjørne og lytte og evt. nynne lidt med, og det er der plads til. Samme borger uddybede:

»Det kan være ambivalent at bruge stemmen. Jeg har før skullet stille mig op i store forsamlinger og holde foredrag, og det har jeg haft svært ved. Men her synes jeg, man kan slippe tøjerne, for hver fugl synger med sit næb. Det er OK ikke at synge 100 % rent eller rigtigt. Bare det at man tør give slip. [...] Det giver noget, at vi gør noget fælles. At andre også er med til at slippe linen og give det, de har.«

Citat fra situationsinterview med deltager i LYD PÅ-hold ifm. deltagerobservation, sommer 2023

Desuden kom det frem i flere borgerinterviews, at en vigtig ting ved LYD PÅ er, at der er plads til at vise følelser og blive rørt, uden at man skal skamme sig over det. Og endelig har flere borgere påpeget, at det er mest hensigtsmæssigt med små hold; større hold med flere deltagere kan virke intimiderende for nogle i denne målgruppe.

Håb og fremtidsoptimisme

Ved evalueringssamtalerne fortalte ansatte om, at borgerne på visse hold har budt ind med sangforslag med stor villighed. Ét hold kom med 20 forslag til sangtemaer. Det tyder på en fremtidsoptimisme omkring deltagelsen i LYD PÅ. Generelt kunne de ansatte fortælle, at mange af holdene har opfattet den ugentlige LYD PÅ-session som noget, man glæder sig til. Det stemmer overens med de deltagerobservationer af LYD PÅ-hold, som er blevet foretaget i forbindelse med evalueringen: Holdene virkede generelt glædesfyldte og lattermilde. De hold, der er blevet observeret, fremstod med god stemning, og deltagerne engagerede med fx uopfordrede sangforslag mm.

På et hold for voksne med kognitive funktionsnedsættelser var der skepsis i begyndelsen af projektet; deltagerne følte sig talt ned til bl.a. i repertoire-valget, som oplevedes som børnerettet. Facilitatorerne tog dette til efterretning, og efterfølgende kom holdet til at fungere rigtig godt, bl.a. med sangskrivningsforløb, der passede bedre til målgruppen. Især én borger på dette hold udviklede sig fra at have alvorlig social angst til at finde trykthed i gruppen og kunne til sidst deltage i gruppeaktiviteten sangskrivning.

Personalet fortalte, at musikken kan have stor betydning for den mentale sundhed hos personer med kognitive og/eller fysiske funktionsnedsættelser: Borgerne har ofte enten meget høj eller meget lav *arousal*, men der kommer en god balance i deres *arousal*-niveau via LYD PÅ-aktiviteten. Det giver håb for et bedre liv for borgeren, at nervesystemet er afbalanceret. Flere deltagere i LYD PÅ er selv blevet facilitatorer af LYD PÅ. Personalet fortæller, at dette giver andre deltagere et håb om, at det samme kan ske for dem.

I interviews udtrykker flere borgere, at de får positiv energi med sig fra LYD PÅ-holdene, der kan vare resten af dagen. En borger udtrykte: »Jeg ved, at når jeg går herfra, har jeg lige fået 30 % mere energi på opladeren.« Samme borger fortsatte: »Det er højdepunktet midt på min uge. Jeg skal virkelig ligge med feber for ikke at komme.« En anden fortalte, at vedkommende er begyndt at synge og danse på vej hen til kaffemaskinen og i andre dagligdagssituationer. Det ser borgeren selv som tegn på, at LYD PÅ-stemningen forplanter sig udenfor sessionen. En tredje borger fortalte, at LYD PÅ kan vende humøret til det positive: »Hvis jeg har en trist dag, så kan det godt vende, når jeg kommer til LYD PÅ. Så kan det være, jeg synger med og mærker, at det var lige det, jeg havde brug for.«

Flere borgere er i løbet af projektet kommet til at nære spirende håb om at udvikle sig sangligt, og fælles for dem er, at de lægger vægt på den trygge og rummelige kultur på det enkelte LYD PÅ-hold som en afgørende faktor for, at denne udvikling har kunnet finde sted. En borger er blevet nysgerrig på stemmens forskellige lyde og vil gerne lære mere og træne sin stemme. Det peger også på håb for fremtiden.

Identitet

Ved evalueringsmøderne fremhævede personalet på bo- og værestederne, at LYD PÅ medvirker til at fjerne fokus fra sygdommen: Borgerne er vant til at identificere sig med deres psykopatologi, men det er ikke i fokus i LYD PÅ, hvor fokus i stedet ligger på andre dele af deres identitet, som de kan opdyrke i fællesskabet. Nogle ansatte fortalte om, hvordan holdene gradvist begyndte at synge i mindre grupper, eksperimentere med flerstemmighed og forskellige lyde. Flere borgere begyndte at identificere sig med det musikalske fællesskab – LYD PÅ blev en del af det, der understøtter deres identitet. Flere har fået mod til at tænke på sig selv som »en, der kan synge«. Endvidere påpeger de ansatte, at borgerne på nogle hold fortæller om deres oplevelser med de sange, der synges – det giver en følelse af samskabelse. En ansat har fortalt, at en bestemt borger har brugt sangskrivningsforløbet til at skrive om sin barndom og dermed har arbejdet med svære sider af sin identitet. I sangskrivningsforløbet er der ingen tanker, der er for skæve. Særtræk får nye betydninger: Sårbarhed bliver til kunstnerisk styrke. Man kan gå fra talepres til freestyle.

I borgerinterviews udtrykte nogle af borgerne, at musik generelt er vigtigt i deres liv – de identificerer sig med at være musikalske mennesker; nogle af dem også som udøvende. Omvendt fortæller andre borgere, at de ikke ser sig selv som musikalske, og at de ikke mener, de har en god sangstemme. Her opleves det igen som positivt, at LYD PÅ har en præstationsfri kultur. En borger påpeger det positive i navnet »LYD PÅ«: Fokus er ikke på »sang« eller »musik«, som er ord, der kan indikere præstationspres. Det er mindre intimiderende at skulle sætte »lyd på«, når man ikke identificerer sig som en, der kan synge.

Mening

Ansatte på bo- og værestederne fortalte på evalueringsmøderne om, hvordan deltagere på LYD PÅ-holdene oplever det som meningsfuldt at tale om sangtekster og deres betydning. En enkelt borger, som ikke har kunnet græde i 20 år, kan nu græde ved en bestemt sang. Denne borger bruger spontant musikken terapeutisk, fortæller personalet. Sangskrivningsforløb har desuden lært holdet at udtrykke, hvad de har på hjerte. En del af borgerne oplever ifølge personalet, at svære oplevelser får en ny mening, når man skriver en sang om det. Man heler oplevelsen og oplever empati fra andre på en anden måde end ved det talte ord. Mange af sangene opstår af dyb lidelse, i en søgen efter at finde mening i livet. Man kan via sangskrivning skabe en mening med svære oplevelser og nå frem til at acceptere, at de er sket. Sangen lever videre som en meningsfuld ting, et kunstnerisk produkt. Traumer vendes til ressourcer: »Hvis ikke jeg havde oplevet det her, kunne jeg ikke have skrevet denne her sang«.

I borgerinterviews kom det flere gange til udtryk, at musik og sang er en måde at få udtrykt følelser, også dem, som er svære eller traumatiske. En borger fortalte, at det i perioder har været svært at skulle til LYD PÅ, fordi »det kommer ned og rører nogle følelser, jeg måske ikke lige synes er så rare.« Vedkommende har både oplevet at ankomme til LYD PÅ med positiv indstilling og så møde svære følelser og omvendt at ankomme i trist humør og i løbet af sessionen få det vendt til glæde. Borgeren beskriver, at dette ikke er negativt: »Det er okay, fordi det sætter jo noget i bevægelse, og det er egentlig det, der er det interessante: Det handler ikke om, at ting skal være status quo, det handler om, at der skal være noget bevægelse. [...] Det gør det her også [til LYD PÅ], det bevæger ens følelser. Somme tider er det glæde, somme tider er det sorg, somme tider er det grin og ballade.« Samme borger beskrev videre sin LYD PÅ-oplevelse således:

»Vi startede med, at jeg kom ned i nogle dybe, mørke rum, som er der jo, og som jeg jo også har besøgt via det her. De er blevet åbnet og har fået noget lys ind. Og det er jo det, der giver liv. Der er jo både noget mørkt og noget lyst, og det kan få lov at vokse, når det får noget lys. Det var ikke et håb eller en drøm, jeg havde, for jeg vidste det ikke. Så det er noget med, at det har været godt faciliteret og godt understøttet af gruppen, at sådan noget kan ske – tror jeg på. For ellers så havde jeg ikke følt det. Tryghed er det, der får mig til at bevæge mig.«

Citat fra borgerinterview med deltager i et LYD PÅ-hold, vinter 2021

Selvom LYD PÅ altså af både ansatte og borgere beskrives som glædesfyldt, rører sangsessionerne også ved det svære og traumatiske og kan være med til at give afløb for dette, og det opleves som meningsfyldt. Ved en deltagerobservation i forbindelse med evalueringen blev det ligeledes under en »tjek-ud-runde« efter LYD PÅ-sessionen udtrykt, at sangene både forløser noget og kan gøre i godt humør – men at de også udløser svære følelser.

En borger påpegede, at det både er teksten og musikken i sangene, som kan give adgang til følelser; såvel triste/svære som glade følelser. Tekster gør dette gennem budskaber og temaer; musikken gør det gennem selv at tilvejebringe en følelse i borgeren. Denne kraft hos musikken kan opleves meget stærkt; flere borgere fortæller, at det nærmest kan være uimodståeligt at give sig hen til musikkens følelsesudtryk. En borger sagde:

»Melodierne til de sange, vi valgte i dag, var meget skiftende følelser. Sørgelige, glade – man kommer lige følelsesregistret igennem. Det er noget af det, jeg har svært ved – at give plads til følelserne. Jeg ved, at når jeg synger eller hører musik, er jeg nødt til at give plads til følelserne, for man kan ikke lade være med det.«

Citat fra borgerinterview i forbindelse med observation af LYD PÅ-hold, sommer 2023

Samme borger lagde vægt på vigtigheden af selv at synge fremfor at lytte, særligt i forhold til teksten: »Hvis jeg lytter, er det andres ord. Det er bedre, hvis jeg selv siger ordene – så får jeg bedre forståelse af dem.«

Endelig beretter flere ansatte, hvordan det egentlige LYD PÅ-hold tilbyder et kærligt afbræk i hverdagen, der giver borgerne mening. En ansat på et værested for voksne med kognitive funktionsnedsættelser fortæller, at LYD PÅ stimulerer krop og psyke (sansestimuli), og en del borgere »vågner« af træthed og begynder at deltage engageret med stemme og krop (fagter). For nogle borgere i denne målgruppe kan det imidlertid være for abstrakt at skulle arbejde metodisk og varieret med sangene.

Empowerment

Ved evalueringsmøderne fortalte ansatte om, at LYD PÅ kan give borgerne mestringsoplevelser. En af de ansatte fortalte, at en borger midt under en LYD PÅ-session havde udbrudt: »Det vidste jeg slet ikke, jeg kunne!« – om sin evne til at sætte lyd på sin sangstemme. Når borgerne kaster sig ud i udfordrende aktiviteter, giver det ifølge personalet en følelse af empowerment: Det kan være aktiviteter, der koordinerer krop og stemme, body percussion eller flerstemmighed. Flere borgere har i løbet af projektet udfordret sig selv ved at bryde ud i spontane andenstemmer eller turde synge solo. Borgerne oplever en stolthed, når de mestrer disse ting. Der kan være stor tilfredshed forbundet med at lykkes med at synge flerstemmigt. På et af holdene fortæller en ansat, at der er blevet overskredet grænser, fordi aktiviteterne i LYD PÅ var nye – og nogle gange er modet svigtet, men så er man kommet op på hesten igen. En anden ansat fortæller om én borger, som har oplevet en stor udvikling, fordi vedkommende nu selv er instruktør på holdet og har det godt med at tage et stort ansvar. Det har desuden været helende for et gammelt sangtraume hos en af de ansatte på et værested at synge og spille på holdet, og musikken kommer nu til udtryk i vedkommendes privatliv også. En anden ansat fortæller om, hvordan optræden for publikum kan være *empowering*: Borgerne optrådte foran 140 mennesker med deres egen sang. For hver gang de øvede, blev de udtalt mere aktive og fik mere lyd og krop på. Endelig har sangskrivningsholdet haft ambitioner om at skrive sange om at »gøre verden til vores sted« – en empowerment-sang at styrke sig ved.

I interviews gav borgerne ligeledes udtryk for, at det giver dem en følelse af empowerment at opdage, at de kan noget, de ikke troede muligt. En borger, som har gået til kor flere gange før, fortalte, at det først er i LYD PÅ, at vedkommende har turdet tage chancer og forsøge sig med solosang. I andre korsammenhænge har borgeren gemt sig i mængden og følt et pres, men i LYD PÅ er modet kommet frem. En anden borger fortalte overrasket, at vedkommende oplever, at kroppen kan huske det, den lærer: Man kan kropsligt mærke, at man bliver flyttet fra gang til gang. En tredje borger fortalte, at LYD PÅ i begyndelsen havde virket grænseoverskridende, men at det gradvist bliver mindre og mindre svært. Det stemmer overens med personalets observationer af flere af borgerne på tværs af de forskellige hold. Samme borger fortalte, hvordan det største udbytte af LYD PÅ egentlig ikke ligger i det sanglige, men i det, der forplanter sig ud over LYD PÅ-sessionen. Fordi stemmen er noget, man bruger hele tiden og ikke kun i sang, giver stemmetræningen i LYD PÅ meget mere end bare en forbedret sangteknik. Borgeren sagde:

»For mig er det at bevæge sig ud i livet med det. Måske ikke noget med sang og dans og bevægelse på den måde, men at kunne sige sin mening og kunne stå i det. På en mere sikker grund i sig selv. Det handler for mig om at lære mig selv bedre at kende, så jeg kan stå også med min stemme; og min stemme bruger jeg jo hele tiden i hele mit liv. Og så er jeg selvfølgelig også nysgerrig ind i musikken, men det har ikke været det overordnede mål med det, det er mere det der med at kunne være mere helt mig.«

Citat fra fokusgruppeinterview med borgere på et LYD PÅ-hold, vinter 2021

Det stemmer overens med den faglige vurdering fra et personalemedlem på et af bo- og værestederne, som i et interview i forbindelse med en midtvejsevaluering påpegede, at det at arbejde med stemmen er givtigt i en recovery-proces, fordi det handler om mere end sang. Der ligger empowerment i at opdyrke et positivt forhold til sin stemme, stå ved den og turde bruge den i livets mange sammenhænge, ikke kun i den musikalske situation (Thue 2021). Samme medarbejder fortalte, at LYD PÅ har været med til at få hul på at arbejde med musik i recovery-processen, som vedkommende længe har ønsket, men følt var udenfor rækkevidde pga. manglende musikalsk kompetence. LYD PÅ har gjort arbejdet med stemmen mere jordnært.

4. Opsamling og perspektiver

Opsamlende kan man om evalueringens resultater sige følgende:

De deltagere, der har deltaget i WHO-5 trivselsmåling fuldt ud (dvs. udfyldt både baseline og opfølgningsskema) har i gennemsnit forbedret deres trivsel og mentale sundhed i løbet af projektet. For cirka halvdelen af dem er forbedringen så markant, at den er klinisk signifikant og dermed kan tilskrives virkningen af LYD PÅ.

Det er vigtigt at være opmærksom på dels det lave antal respondenter og dels den gennemsnitligt høje score ved baseline, som giver anledning til mistanke. En mulig del af forklaringen ligger i det møde mellem forskellige fagligheder, som repræsenteres af et projekt som LYD PÅ. Erfaringer fra lignende projekter viser, at den voksende mængde tiltag på tværs af kultur- og sundhedsfelterne rejser nogle problematikker omkring de faglige forskelle på disse to felter (Andersen et al. 2023). Et psykometrisk redskab som WHO5 trivselskema, der er udviklet og anvendes indenfor det sundhedsvidenskabelige område, er ikke nødvendigvis ligetil at anvende for medarbejdere indenfor kulturområdet, så det er vigtigt for kultur & sundhed-området, at der videndes og kompetenceløftes mellem institutioner, organisationer og medarbejdere på de to områder kultur og sundhed.

Det er desuden ikke optimalt, at målingen udføres i forbindelse med sangaktiviteten. I spørgeskemaet skal respondenterne forholde sig til, hvordan man har haft det i *de sidste 14 dage*; det kan være svært at gøre i den lidt ekstraordinære situation, som en LYD PÅ-holdgang er. Hvis målingen har været udført umiddelbart efter sangaktivitet, kan resultatet ydermere være kunstigt forhøjet, da gruppesang kan være forbundet med en øgning af »lykkehormonet« oxytocin (Kreutz 2014; Keeler et al. 2015). At udføre målingen udenfor sangsamlingen ville muligvis have været bedre; det vil imidlertid kræve involvering af det lokale personale, hvilket der ikke har været ressourcemæssig mulighed for her. Endelig kan en fejlkilde ved trivselsmålingen være, at deltagerne ikke kan se meningen med det – nogle af de deltagende borgere gav i løbet af projektet udtryk for, at de har svært ved at sætte tal på deres sindstilstand. En erfaring affødt af projekt LYD PÅ er således, at det i projekter som disse er vanskeligt at udføre kvantitativ evaluering, da der er tale om en frivillig aktivitet med ikke nødvendigvis stabil og kontinuerlig deltagelse hele vejen igennem.

De mistænkeligt høje scores ved baseline skjuler således muligvis, at forskellen mellem baseline og opfølgning er endnu større, end tallene indikerer, og at deltagerne trivsel i virkeligheden er blevet forbedret endnu mere markant, end vi her kan vise.

De kvalitative data viser, at LYD PÅ generelt er blevet oplevet som positivt af såvel deltagende borgere som medarbejdere i socialpsykiatrien. Herunder fremdrages nogle af de væsentligste fund i den kvalitative evaluering, som samtidig indeholder lærerige perspektiver til fremtidige lignende projekter:

- LYD PÅ har sigtet mod at danne trygge og rummelige fællesskaber, hvilket har været afgørende for, at borgerne har turdet eksperimentere og give udtryk for følelser. Det har været vigtigt, at der er **mange deltagelsesniveauer** – man kan også være med, selvom man har en dårlig dag og lytter med fra sidelinjen.
- Det **præstationsfri rum** er en central forudsætning for succes af LYD PÅ som mental sundhedsfremme. Det er vigtigt, at der ikke opleves et pres for at leve op til musikalske standarder, da dette kan trigge stemmeskam (Schei & Schei 2017) hos nogle deltagere. I den forbindelse er det afgørende, at LYD PÅ er noget andet end korsang. Forskning i sang med marginaliserede individer har påpeget, at det i terapeutisk sammenhæng er vigtigere, hvordan sang føles, end hvordan den lyder (Bailey & Davidson 2005). Erfaringerne fra LYD PÅ understreger dette.

- LYD PÅ opleves af borgerne som et **højdepunkt på ugen** – noget, man glæder sig til, som giver energi til resten af ugen.
- Sang er **en multimodal udtryksform**, og »sangaktiviteter« er mange forskellige ting – fra kreativ tekstskrivning til musikalsk performance, bevægelse og alt derimellem. Det er vigtigt med kritisk opmærksomhed på det specifikke holds ønsker og behov ved tilrettelæggelsen af aktiviteter.
- Deltagelsen i LYD PÅ kan være med til at **fjerne fokus fra patologi** – at man for en gangs skyld ikke bare er »en, der står skoleret for kommunen«, som en borger udtrykte det.
- Deltagerne i LYD PÅ oplever, at sang kan **udtrykke og forløse følelser** – af alle slags, ikke blot de positive. En borger oplevede fx, at vrede kunne blive til et kunstnerisk udtryk af livskraft, der gav sangen *power*. Forskning har vist, at deltagelse i sang og musik kan trigge både negative og positive følelser – men forløsning af negative følelser er ikke nødvendigvis et tilbageskridt; det kan også blive til et fremskridt (Damsgaard 2021). Erfaringerne fra LYD PÅ understøtter dette.
- **Især sang-tekster** kan give anledning til ambivalente og endda ekskluderende følelser, fordi tekster har mere specifik betydning og derfor større potentiale end den abstrakte musik for at virke ekskluderende/stødende (Boyce-Tilmann 2019). Nonsens-tekster eller tekster på fremmedsprog kan derfor være mindre »farlige« og mere inkluderende. Dog er dette individuelt – en borger lagde således vægt på »sange med budskaber« fremfor »fyldesange«.
- At deltage i LYD PÅ har givet **empowering mestringsoplevelser** til såvel borgere som personale. Borgerne oplever, at de er ligeværdige med personalet og fx selv kan blive facilitatorer af LYD PÅ. Nogle personalemedlemmer giver udtryk for, at de ikke tidligere har følt sig kompetente til at bruge musik i arbejdet, men LYD PÅ-formen har flyttet fokus fra musikalsk præstation til det mere jordnære arbejde med at få mere »lyd på« stemme og krop.

5. Referencer

- Andersen, A.B. M., T.K. Hansen og N. Schneidermann. 2023. »8 råd til kultur- og sundhedsprojekter: baseret på erfaringer fra Musikalske Besøgsvenner.« Aarhus Universitet. RPA Report Series nr. 2. <https://doi.org/10.7146/aul.497>.
- Bailey, B.A. og J.W. Davidson. 2005. »Effects of Group Singing and Performance for Marginalized and Middle-Class Singers.« *Psychology of Music* 33 (3): 269-303.
- Boyce-Tilman, J. 2019. »Unchained melody: The rise of orality and therapeutic singing.« I G.F. Welch, D.M. Howard og J. Nix (red.), *The Oxford Handbook of Singing*, 935-963. Oxford: Oxford University Press.
- Damsgaard J.B. og A. Jensen. 2021. »Music Activities and Mental Health Recovery: Service Users' Perspectives Presented in the CHIME Framework.« *Int J Environ Res Public Health* 18 (12): 6638. doi: 10.3390/ijerph18126638. PMID: 34205491; PMCID: PMC8296349.
- DeNora, T. og G. Ansdell. 2014. »What Can't Music Do?« *Psych Well-Being* 4 (23): 1-10.
- Fancourt D og S. Finn. 2019. »What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? A Scoping Review.« *World Health Organization Regional Office for Europe*. <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0023-6>.
- Keeler J.R., E.A. Roth, B.L. Neuser, J.M. Spitsbergen, D.J. Waters og J.M. Vianney. 2015. »The Neurochemistry and Social Flow of Singing: Bonding and Oxytocin.« *Front Hum Neurosci* 23 (9): 518. doi: 10.3389/fnhum.2015.00518. PMID: 26441614; PMCID: PMC4585277.
- Kreutz, G. 2014. »Does Singing Facilitate Social Bonding?« *Music Med.* 6: 51-60.
- Kusek, J.Z. og R.C. Rist. 2004. *Ten Steps to a Results-based Monitoring and Evaluation System*. Washington DC: The World Bank.
- Leamy M., V. Bird V, C. Le Boutillier, J. Williams og M. Slade. 2011. »Conceptual framework for Personal Recovery in Mental Health: Systematic Review and Narrative Synthesis. *Br J Psychiatry* 199 (6): 445-452. doi: 10.1192/bjp.bp.110.083733. PMID: 22130746.
- Schei, T.B. og E. Schei. 2017. »Voice Shame: Self-censorship in Vocal Performance.« *The Singing Network* 1: 1-10.
- Slade, M. og E. Longden. 2015. »Empirical Evidence about Recovery and Mental Health.« *BMC Psychiatry* 15 (285): 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0678-4>
- Sundhedsstyrelsen. 2015. *Evaluering af WHO-5 trivselsindeks*. Niras.
- Sundhedsstyrelsen. 2020. *Kultur på Recept. Tværgående evaluering*. Niras.
- Thue, M. 2021. »Hvad betyder stemmen i en recovery-proces i socialpsykiatrien?« Videncenter for Sang. <https://videncenterforsang.dk/hvad-betyder-stemmen-i-en-recovery-proces-i-socialpsykiatrien/?fbclid=IwAR1uih-0eSMd4Q-v0xSgbheboWfYBNfvPNVADTTerZAJX7qHVmn-tP-XTAs>.
- Zbranca, R., M. Dâmaso, O. Blaga, K. Kiss, M.D. Dascş, D. Yakobson og O. Pop. 2022. CultureForHealth Report. Culture's Contribution to Health and Well-being: A Report on Evidence and Policy Recommendations for Europe. CultureForHealth. Culture Action Europe.