



SÅNGUNDERVISNING FÖR VÄLBEFINNANDE

En studie om sångpedagogers syn på sång som friskvård

Examensarbete
Musikpedagogexamen
Vårterminen 2012
Poäng: 15 hp
Författare: Annelie Sabel
Handledare: Maria
Calissendorff

Sammanfattning

Syftet med uppsatsen var att undersöka hur sångpedagoger ser på sånglektioner som friskvård. För att kunna se sången ur ett friskvårdsperspektiv undersökte jag vilka hälsoeffekter sångutövande kan ge, det vill säga vad som rent fysiskt, psykiskt och socialt sker med oss människor när vi sjunger. Jag ämnade även undersöka vad som krävs av en sångpedagog som arbetar med sång som friskvård. Metoden som använts är kvalitativa djupintervjuer med fem aktiva sångpedagoger som bedriver någon form av sång som friskvård. Resultatet från intervjuerna sammanfattades sedan och jämfördes med forskning inom ämnet. När man googlar på ämnet ”sång som friskvård” visar sökresultatet sångpedagoger och körverksamheter som bedrivs i friskvårdande syfte. Att många mår bra av att sjunga är nog ingen överraskning. Om man ser till Skatteverkets information angående friskvårdsbidraget som företag har tillgång till, kan man se att körsång, så länge den bedrivs på arbetsplatsen, är en godkänd aktivitet för friskvårdsbidraget. Om körsång är godkänt, då måste ju sång bidra till goda hälsoeffekter. Slutsatsen av undersökningen var att sång kan friskvårda. Det framgick både av pedagogerna och av litteraturen att det under sångutövande frigörs hormoner och substanser i kroppen som kan påverka människan i positiv mening. Det är också bevisat att kroppens syresättning ökar. Sång kan leda till ökat självförtroende och bidrar till en bättre relation människor emellan vilket i sin tur kan ge ett välmående. Sångpedagoger behöver nödvändigtvis inte besitta specialkunskaper inom ämnet sång och hälsa men det är enligt min mening ändå önskvärt. Då sång som friskvård kan vara en alternativ arbetsmarknad för sångpedagoger bör dessa också kunna redogöra för de hälsoeffekter som kan uppnås av sångutövande. Sång är ingen dundermedicin men tillsammans med en annan fysisk aktivitet kan sång ses som ett komplement till ett ökat välmående.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	5
1.1 Syfte.....	6
1.2 Metod.....	6
2. Bakgrund	7
2.1 Friskvård.....	7
2.2 Hälsoeffekter av sång	8
2.3 Sångpedagogens yrkesroll.....	10
2.4 Musikterapi.....	10
2.5 Sammanfattning	11
3. Tillvägagångssätt.....	12
3.1 Intervju	12
3.2 Urval.....	13
3.3 Genomförande	13
4. Resultat.....	14
4.1 Sångpedagogerna	14
4.2 Intervjufrågor	14
5. Diskussion	19
5.1 Fysisk hälsa vid sång.....	19
5.2 Psykisk och social hälsa vid sång	20
5.3 Friskvård.....	21
5.4 Friskvårdande sångpedagoger	23
5.5 Sammanfattning	24
5.6 Metodval.....	24
5.7 Vidare forskning.....	25
5.8 Slutsats	25
6. Källförteckning.....	27

Förord

Under perioden för uppsatsskrivandet har jag blivit ett med min uppsats. Uppsatsen och jag har blivit ett vi, nästan som ett par. Vi har ätit tillsammans, sovit tillsammans och helt enkelt levt tillsammans på gott och ont. Vi har bråkat och haft uppfattningar som skiljt sig åt men tillslut nådde vi fram till vårt gemensamma mål, en färdig uppsats!

Detta hade aldrig kunnat ske utan andras hjälp. Jag vill främst tacka min handledare Maria Calissendorff för hennes idéer och tips samt logiska tänk när jag själv har tyckt att vi, uppsatsen och jag har spretat mot allt för olika håll. Jag vill även tacka klasskamraterna för bollandet av idéer som har hjälpt mycket för färdigställandet av uppsatsen!

1. Inledning

Musik är ett språk med universella komponenter som bryter igenom alla gränser, åldrar, kön, raser, religioner och nationaliteter. Dessa anhängare är fler än de som talar mandarin, engelska, hindi, spanska, ryska och alla språk tillsammans. (Campell, 1997, s 19)

Om musiken är ett sådant stort språk, ett språk som binder världen samman, kan vi då använda musiken på ett djupare och större plan? Ett plan som läker oss, som får oss må bättre både fysiskt och psykiskt? Att vi är många som anser att vi mår bättre när vi utövar eller lyssnar på musik är nog ingen överraskning och jag tycker mig se att det på senare år blivit allt vanligare att människor använder musik som friskvård. Körer och sångpedagoger som erbjuder sång som friskvård blir fler och fler och tidningarna fylls av annonser för diverse ”må bra-körer”. Dessa körer sägs ha en stärkande effekt och ska få oss att må bra. Möjligtvis är det så att detta stämmer då det finns forskning som tyder på att vi människor mår bättre när vi utövar olika sorters musik som till exempel sång. Om vi ser tillbaka på historien så har musik alltid haft en given plats i våra liv, människor har samlats för att spela och sjunga tillsammans, både i glädje och i sorg, för att önska lycka i till exempel jakten och till det nyfödda barnets liv etc. Redan under grekernas tid ansågs det att musik kunde påverka människor (Ruud, 2001, s 18) och även ännu tidigare än så! Homo sapiens tillverkade olika instrument att spela på vilket borde betyda att musiken var en del av människans vardag redan på den tiden (Theorell, 2009, s 5-6). Om musiken nu tagit en så stor plats i människors liv tidigare, varför då inte låta musiken vara en större del i vår vardag även i dagens samhälle? Vi använder ju sång och musik för att fira att vi fyller år, att det är jul, att det är midsommar. Nästan alla högtider har sina egna sånger och nästan alla känslor har sina egna sånger. Som barn får vi sjunga sånger som kan ge oss en vidare uppfattning om världen och barn kan lära sig mycket genom sång och musik. Det är tråkigt att vi, som vuxna inte längre har lika lätt att se musikens kraft, vi tenderar att glömma vilken glädje musiken kan ge oss.

Idén till denna uppsats kom till mig under en kördirigeringslektion på Stockholms Musikpedagogiska Institut (SMI), där jag studerar. Vi fick under lektionen i uppgift att skriva en reklamansökan för sång som en friskvårdskälla. Detta, samt en föreläsning om musikterapi, fick mig att vidare intressera mig för sången som en friskvårdskälla. I ett samhälle som ställer allt högre krav på oss människor och där allting blir mer och mer stressigt, är friskvårdsbidraget guld värt. Att under arbetstid eller genom ekonomiska hjälpmedel få möjlighet att arbeta med sig själv i hälsofrämjande syfte är fantastiskt.

Jag har sedan barnsben sjungit och musicerat. Musiken har alltid varit min tillflykt vid jobbiga situationer och det har varit mitt glädjetryck vid positiva situationer. Jag har använt musiken för att må bra och det har varit genom både körrepetitioner där jag uppfylldes av ljuden som vi åstadkom tillsammans och enskilda sånglektioner där tekniken fick ta en större roll. Musiken gör mig lättare till både kropp och själ och under en sånglektion tar jag ut mig både fysiskt och psykiskt. Sången fyller mig med energi och jag får samtidigt utlopp för mina känslor. Alla människor kanske inte vill, eller ens har förmågan att kunna träna kroppen rent fysiskt på ett gym eller inom annan träningsform. Då kanske istället sång kan vara en bra källa för ett aktivt liv!

Vad är det som händer i kroppen när vi sjunger som gör att sång passar så bra till friskvård? Detta vill jag undersöka i denna uppsats. Jag vill även undersöka om och i så fall hur arbetet som sångpedagog påverkas av sång som ges som friskvård. Blir arbetsituationen annorlunda? Är det en alternativ arbetsmarknad och besitter pedagogerna rätt kunskap för att ge friskvårdslektioner?

Under åren som studerande och åren som aktiv sångpedagog samlar man på sig kunskap om rösten, sångteknik, andning etc. Frågan är om den kunskapen räcker för att undervisa elever i

sång som en friskvårdskälla? Vad väntar sig en person som kommer till en sångpedagog sponsrad av sitt företag och med friskvårdsbidrag? Räcker det med att sångpedagogen ger personen i fråga en bra sånggrund att stå på eller förväntar sig eleven underverk?

I litteraturstudierna har jag samlat på mig information som jag ser som god kunskap att ha med sig för att främja folks välmående. Räcker det att bara syssla med musik, att bara sjunga? Musik sägs ju påverka oss positivt och att såväl lyssna som att utöva musik har en positiv inverkan på våra kroppar visar forskning (Bojner Horwitz & Bojner, 2005, s 65). Om sång kan leda till positiva hälsoeffekter kan man anta att en ny arbetsmarknad för sångpedagoger är just sånglektioner med fokus på friskvård.

1.1 Syfte

Denna uppsats syftar till att undersöka hur sångpedagoger ser på att ge sånglektioner som friskvård. För att kunna se sången från ett friskvårdsperspektiv beskriver jag utifrån tidigare forskning vilka hälsoeffekter som sker vid sångutövande, det vill säga vad som rent fysiskt, psykiskt och socialt sker med oss människor när vi sjunger. Jag ämnar även undersöka vad som krävs av en sångpedagog som arbetar med sång som friskvård.

Frågeställningar:

Vilka hälsoeffekter kan sångpedagogen se av sångutövande?

Vad ställs det för krav på sångpedagoger som bedriver sång som en friskvårdskälla?

Mitt fokus i uppsatsen kommer ligga på att undersöka sång som friskvård. Ämnet sång som friskvård, ligger nära både musikterapi och musikpsykologi, men denna uppsats avgränsas till att främst behandla sång som friskvård utifrån sångpedagogens synvinkel. Jag ger en kortare beskrivning av musikterapi för att kunna visa på skillnaden mellan friskvård, det vill säga aktivitet i friskvårdande syfte och musikterapi, en form av behandling som behandlar det sjuka. Musikpsykologi utelämnas då ämnet är för stort för att omnämnas i denna uppsats.

1.2 Metod

Undersökningen framställs genom en intervjustudie för att undersöka vad aktiva sångpedagoger som bedriver sånglektioner eller körverksamhet som friskvård säger om ämnet. Utförligare beskrivning av metoden ges i kapitel tre.

2. Bakgrund

För att sång ska ses som en god friskvårdskälla och kunna verka som en alternativ arbetsmarknad för sångpedagoger, bör man kunna se hur sång kan främja vårt välbefinnande samt vad friskvård innebär. Därför kommer jag förklara begreppet friskvård och vad friskvård innebär för både människan och arbetsplatserna. Vidare kommer en beskrivning av de fysiska, psykiska och sociala hälsoeffekter vi kan uppnå vid sångutövande. En beskrivning av sångpedagogens yrkesroll återfinns längre ner i kapitlet för att visa vad det innebär att arbeta som sångpedagog samt vilka ansvarsområden som vilar på sångpedagogen. För att kunna se skillnaden mellan sångpedagogens yrkesroll och musikterapi, då ämnena lätt går in i varandra, kommer även en kortare beskrivning av musikterapeutens roll och musikterapi som behandlingsform.

2.1 Friskvård

Enligt Nationalencyklopedin betyder ordet friskvård ”Individens egna aktiva insatser i hälsofrämjande syfte” (Nationalencyklopedin). Det vill säga hur vi människor tar hand om oss själva för att åstadkomma ett friskt och sunt liv. I dagens samhälle är välmående och hälsa en viktig del i våra liv. För att vi ska må bra samt prestera bra på arbetsplatsen och på så sätt få en effektiv arbetsplats erbjuder idag många företag friskvårdsbidrag till sina anställda. Utifrån vissa regler från Skatteverket kan arbetsgivaren bidra till de anställdas hälsoaktiviteter och detta är då skattefritt för företaget (Skatteverket). Friskvård bedrivs för att förebygga sjukdomar och det finns olika sätt att förebygga sjukdomar på. För att friskvården ska ge resultat måste den anställde ta del av det hälsofrämjande arbetet, att enbart erbjuda friskvård hjälper inte de anställda till ett ökat välbefinnande. Det är då musiken kommer in i som ett alternativ. En del människor vill springa, andra vill gympa och en del vill utöva annan aktivitet, till exempel sjunga! Om man besöker Skatteverkets hemsida, kan man läsa att körsång, så länge den sker på arbetsplatsen går under de regler som gäller för friskvårdsbidraget (Skatteverket). När det faller sig så att körsång kan vara en del av friskvården måste ju sång ge hälsofrämjande effekter. Och det är inte enbart ren fysisk aktivitet som bidrar till människors hälsa och välmående, hälsa innehåller så mycket mer. Enligt Världshälsoorganisationen definieras hälsa inte bara som frånvaro av sjukdom utan som ett stadium av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (WHO).

För att uppnå ett stadium av socialt välbefinnande, som även främjar det psykiska välbefinnandet, är kontakten med omgivningen mycket viktig. För att må bra är människan i behov av att få sin röst hörd. Att kunna uttrycka sig med sin röst, göra sin röst hörd och veta att någon lyssnar på den är en faktor som kan påverka kroppens läkningsförlopp. Detta gör i sin tur att man uppnår ett ökat välbefinnande (Bojner Horwitz, 2011, s 126). Att erbjuda sång som friskvård kan alltså bidra till att man lär sig hantera sin röst och göra den hållbar och på så sätt uppnå ett bättre välmående.

Ett exempel på körsång som friskvård finns att läsa om i Tidningen körsång. Företaget ”Outotec” i Skellefteå bedriver körsång med inhyrd körledare för sina anställda en timme i veckan. En av de anställda beskriver aktiviteten på följande sätt ”Visst händer det att jag försöker hoppa över, om jag känner mig stressad. Men egentligen är det ju just då, som jag behöver det mest...” (Klockljung, 2010, s 16-17). Den anställde menar att körsången hjälper honom att minska stressen vilket är effektivt både för den anställde och arbetsgivaren.

2.2 Hälsoeffekter av sång

”Musiken kan göra underverk hos en människa. Den talar direkt till hjärtat.” Detta är ett påstående av arbetsterapeuten Pia Holmberg. Hon bedriver en kör för funktionshindrade och anser att kören är en aktivitet som verkligen gör underverk och förutom att tala direkt till hjärtat menar hon att körverksamheten även stärker deltagarnas självkänsla (Rosell, 2010, s 6-7).

Om man söker på ”Sång som friskvård” på internet kan man se att det finns en del sångpedagoger som idag erbjuder sånglektioner eller körverksamhet som friskvård. Hur kommer det sig då att sång anses vara en sådan bra källa för välbefinnande och välmående? Det finns många svar på denna fråga och många forskare har sökt sambandet mellan sång och hälsa. Musik är något som uppstår inuti våra kroppar. Impulserna från musiken överförs genom andningen och rör sig sedan runt i kroppen (Grönlund, Alm & Hammarlund, 1999, s 92) och på så sätt bidrar musiken till positiva upplevelser, såväl fysiskt som psykiskt. Enligt forskaren Töres Theorell kan vi människor bli mindre biologiskt uppvarvade genom att sjunga varje vecka, dock ska det ske med en regelbundenhet. Detta regelbundna sjungande ökar oxytocinhalten i kroppen, vilket är ett hormon som bidrar till en känsla av lugn och ro (Theorell, 2009, s 78) och bland annat ökar genomblödningen i huden och slemhinnorna samt sänker blodtrycket (K Uvnäs, Moberg, 2000, s 44). Det har i studier framkommit att oxytocinet även kan öka inlärningsförmågan, eftersom hormonet minskar stress (a.a, s 92). Även signalsubstansen dopamin som påverkar hjärnans belöningssystem ökar vid kulturella aktiviteter som bland annat sång (Bojner Horwitz, 2011, s 97). När vi människor blir stressade frigörs stresshormonet kortisol i våra kroppar, vilket i sin tur kan leda till diabetes och övervikt. När vi sjunger minskar kroppen produktionen av detta hormon. En annan positiv inverkan som sång påstås kunna bidra till är att immunförsvaret påverkas positivt vid sångutövning (Klockljug, 2010, s 17). Det har dock framkommit att professionella musiker inte uppnår samma positiva effekt av sång- och musikutövande som amatörer gör, vilket kan bero på pressen och prestationskraven som en professionell musiker kan känna (Theorell, 2009, s 104).

Vid sångutövande är stora delar av kroppen inblandade. Muskler arbetar tillsammans för en hållbar röst och lungornas kapacitet utnyttjas mer än vid tal eftersom sångare utökar vitalkapaciteten, det vill säga den luftvolm vi maximalt kan andas in efter en utandning (Lindblad, 1992, s 14). Musiken, och speciellt sången kan vara till stor hjälp för oss människor för att utveckla en bra andning och den kan även locka fram ett rytmiskt andningsmönster (Bojner Horwitz & Bojner, 2005, s 50), vilket borde ge hälsofrämjande effekt. Det räcker inte med att vi sägs andas bättre vid sångutövande, sång sägs även sätta vår kropp i fysiskt arbete. När vi sjunger höjs nämligen vår puls med ca 20 slag i minuten, vilket motsvarar en lättare fysisk ansträngning (Theorell, 2009, s 74).

Den inte helt oomstridd Bob Campell påstår att vi människor kan åstadkomma speciella känsloupplevelser genom att lyssnar till olika musikgenres. En stor del människor lyssnar på pop- och rockmusik som till exempel Rolling Stones och Michael Jackson. Denna musik kan som mycket annan musik väcka starka känslor. Dock påstår Campell att just denna genre kan lindra spänningar som vi har i vår kropp samt stimulera till aktiv rörelse. Annan musik som påverkar oss är bland annat sydamerikansk musik som till exempel salsa och rumba. Dessa rytmiska musikstilar sägs bidra till att vår andning ökar samt höja vår hjärtfrekvens (Campell,

1997, s 95). Det finns även uppfattning om att olika intervall inom musiken påverkar oss på olika sätt. En ters har en lugnande effekt på vår puls medan en septima har motsatt effekt enligt forskning från Theorell (Theorell, 2009, s 52-53). Genom att ha detta i sitt medvetande kan man kanske själv påverka sitt mående med hjälp av musiken.

Even Ruud, professor i musikvetenskap vid Oslo universitet har intervjuat musikerterapistudenter för att se på vilket sätt de anser att musik ger oss tillhörighet i livet. Studenterna ansåg att musik i sig stärker livskraften, känslomedvetenheten och ger en känsla av mening och samhörighet i livet (Ruud, 2001, s 41). Förutom att forskning visar att sång och musik har stor inverkan på kroppen och välmående så bidrar sång även till en tryggare relation till andra människor (a.a, s 40) vilket i sin tur borde förstärka effektiviteten på en arbetsplats.

Musikgrupper är starkt socialiserande, de ger oss tillgång till centrala sociala erfarenheter och värderingar, och de knyter samman människor genom kontakt och ömsesidighet. (a.a, s 49)

Eftersom musiken och sången sägs vara så socialiserande kan en kort gemensam sångstund vara ett alternativ till en teambuilding på arbetsplatsen.

I ett forskningsprojekt där man bett människor berätta om starka musikupplevelser som de varit med om har en kvinnlig sångare i ett rockband beskrivit sina upplevelser av att sjunga såhär:

...det blir nästan en lite halvövernaturlig känsla. Man slutar jobba liksom.. Hela kroppen jobbar precis för en och samma sak!(Gabrielsson, 2008, s 285)

Om sångare upplever själva sångstunden på detta sätt så för ju sången i sig något gott med sig. Att uppleva känslan av att kroppen arbetar för en och samma sak bör ju medföra ett såväl fysiskt som psykiskt välmående. Det har redovisats forskning som visar att det är musik som är speciellt personligt omtyckt och utvald som ger ett avslappnat tillstånd och lugn (a.a, s 273). Det är inte bara ett lugn som den personligt omtyckta musiken skänker oss. Lyssnar eller utövar vi musik som vi själva valt och är förtjusta i, ger det en betydligt mer kroppslig effekt än musik vi inte är lika förtjusta i (Bojner Horwitz & Bojner, 2005, s 47). Ett annat intressant forskningsresultat är att kvinnor påverkas mer än män av musik och barn påverkas mer än vuxna av musik (a.a, s 58).

I Västerbottens läns landsting gjordes det år 2003 en undersökning om hur kultur påverkar vår hälsa. Personal vid Västerbottens landsting fick välja en av flera aktiviteter med olika kulturella anknytningar, där ibland körsång. Kören repeterade en gång i veckan och avslutade perioden med en konsert. När sedan de kulturellt aktiva grupperna jämfördes med icke kulturellt aktiva grupper visade det att den kulturellt aktiva gruppen mådde mycket bättre. De var gladare, immunförsvaret visade på förbättring och de uppnådde en förbättrad fysisk hälsa (SKTF, s 5).

Det bör dock berättas att alla inte mår bra av sång- och musikutövande. Det kan vara lätt att säga att musik är hälsofrämjande för människor men som Oliver B Sacks beskriver finns det personer som mår dåligt av musik. Dessa personer kan få krampanfall av musiken, vilket kallas musikogen epilepsi, dock verkar dessa anfall vara beroende på vilken musik som spelas (Sacks, 2009, s 44-55).

2.3 Sångpedagogens yrkesroll

Information om vad som krävs av en sångpedagog är svår att finna och uttala. Det man vet är att det i sångpedagogens yrkesroll ingår att lära eleven att använda sin röst på ett hållbart sätt men vad har pedagogen mer för ansvar? Om man läser informationen om sångpedagogutbildningen på SMI, får man enligt kursbeskrivningen lära sig att under utbildningens gång undervisa olika genrer, undervisa elever som befinner sig på olika nivåer samt röstens anatomi, det vill säga läran om röstens uppbyggnad och dess funktioner (SMI). För att komma in på SMI:s musikpedagogutbildning, inriktning sång, gör man ett antagningsprov. Man visar upp den egna sångförmågan genom ett sångprov, den sökande gör ett gestaltningsprov samt avistaläsning, det vill säga notläsning direkt från bladet och ett improvisationsprov. Om den sökande blir godkänd i dessa prov så går denna vidare till undervisningsprov (SMI). Det är alltså detta som kontrolleras vid antagningsproven och det är då den musikaliska och pedagogiska prestationen som undersöks. Detta stämmer även överens med Kungl. Musikhögskolans intagningskrav. Där undersöker de den sökandes sång/spel-nivån, nivån på gehöret samt musikteorin. Juryn bedömer den konstnärliga och den tekniska förmågan på sången samt hur bra den sökande kan läsa noter direkt från bladet, då oförberett. Det finns alltså inget som undersöker pedagogens kunskap om de psykiska och fysiska effekterna av sjungandet eller hur de bemöter och handskas med problematiska elever (Kmh, ansökningshandlingar, 2011).

Om man tittar på pedagogens yrkesroll över lag, det vill säga inte enbart sångpedagogen, kan man se att pedagogen bör vara en vägvisare för eleven och att man som pedagog har ansvaret för att bygga upp en lärorik lektion (Uddholm, 1993, s 41, 47). Det ingår inte i pedagogens arbete att ta sig in innanför elevens fasad och ta reda på de hemligheter eleven bär på (a.a, 48). Som sångpedagog bör man förmedla olika sångtraditioner och stimulera till musicerande (a.a, s 52).

När en elev gör ett första besök hos en sångpedagog bör pedagogen lyssna till röstkvalitén samt vilket röstomfång eleven har tillgång till (Moberg, Ugglå, 1976, s 14), det vill säga rösttekniska angelägenheter. Dorothy Irving, före detta professor vid Malmö musikhögskola och ledamot i Kungl. Musikaliska Akademin, säger i en intervju att sångpedagogen bör lära eleven grundfunktionerna i sång. De grundfunktioner hon talar om är andning - hur eleven bör andas, stöd - vilka muskler som används, och att ha en öppen hals vid sångutövande (Irving, 1994, s 3). ”Mitt främsta mål, när jag arbetar med dem är att deras röster skall fungera väl under många år och i många spända situationer” (a.a). Detta är Irvings tanke angående sin sångpedagogik. Sångpedagogiken är då till för att hjälpa eleven till att nå en hållbar röst. Hon beskriver även sångpedagogik som en teknisk aktivitet och inte en aktivitet som utövas i hälsobevakande syfte.

2.4 Musikterapi

Musikterapin är användandet av musiken för att uppnå terapeutiska mål, såsom att återuppbygga, underhålla och förbättra den mentala och fysiska hälsan. Musikterapeuter arbetar med människor i alla åldrar som behöver särskild hjälp på grund av beteendemässiga, sociala, inlärnings- eller fysiska svårigheter. (Grönlund, Alm & Hammarlund, 1999, s 88-89)

Musikterapi är alltså en behandlingsform som används vid behov hos människor med diverse svårigheter. Terapeuten använder sig av musik som är speciellt anpassad efter klientens behov för att till exempel utveckla klientens sociala färdigheter, motorik eller dess språk (Ruud, 1980, s 8) och musiken som används inom musikterapin är vald för att stimulera och locka

fram nya vägar och tillvägagångssätt hos klienten (a.a, s 23). Under senare decennier har man inom sjukvården börjat se människan som en helhet, en kropp och en själ, fysiskt och psykiskt, allt hänger ihop. Genom denna syn på helheten har musikterapi vuxit fram (Grönlund, Alm & Hammarlund, 1999, s 88).

Musikterapi är lika med behandling med musik, där man tänker sig att själva musiken skulle ha ett terapeutiskt värde i sig, ungefär som en dos medicin. För denna ”kontrollerade” användning av musik, för att behärska detta musikspråk, tänker man sig att det krävs speciella kunskaper. (Ruud, 1980, s 12)

För att utöva musikterapi behövs det alltså specialkunskaper. Musikterapeuten behöver kunskapen om hur musiken kan påverka de människor som de behandlar. Om man vid behandling av en klient finner rätt sorts musik för just den personen så kan musiken vara ett hjälpmedel i övriga behandlingsformer när andra sätt inte fungerar (Sacks, 2009, s 412). Att se sångutövandet som en sorts terapi är säkert inte främmande för en del människor. Sång i kör är en social aktivitet som vi säkerligen kan må bättre av om vi utövar. Det är dock en skillnad mellan musikutövande som aktivitet och musikutövande som musikterapi. Musikterapi är inte detsamma som en hobbyverksamhet som till exempel körsång, fotboll, akvarellmålning eller sånglektioner. För att musikutövande ska kunna definieras som musikterapi behövs en bokad tid där det finns en terapeut, en patient samt musik och mötets mål ska vara att arbeta med de frågor och problem som patienten vill ha hjälp med (Grönlund, Alm & Hammarlund, 1999, s 89). Enligt World federation of Music therapy, WFMT, är musikterapi den professionella användningen av musik inom medicinen, pedagogiken och i vardagliga miljöer för att förbättra fysiskt, psykiskt, socialt välbefinnande (WFMT). Musikterapi kan då vara ett komplement till andra behandlingsformer och musikterapi har då utvecklats andra metoder, metoder som skiljer sig från en musik-/ sångpedagogs (Ruud, 1980, s 22). De konstnärliga terapiformerna, som till exempel musikterapi, är ett alternativ, ett komplement till vanliga terapiformer (Scherwin, 1994, s 6) eftersom musik inte kan bota skador. Dock kan musiken hjälpa oss att ta oss genom problemen (Bojner Horwitz & Bojner, 2005, s 47). Trots att det framkommit att metoderna hos musikterapeuten och musikpedagogen skiljer sig åt kan det ändå vara svårt att dra gränsen mellan dessa två arbetssätt (Hellström, 1985, s 13).

2.5 Sammanfattning

Friskvård är människans egna aktiva insatser för att främja hälsan (Nationalencyklopedin). Då WHO benämner hälsa som ett tillstånd som inte enbart är frånvaro av sjukdom utan även ett stadium av psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande (WHO) bör friskvård främja dessa tre kategorier. Sång kan bidra till ökat välbefinnande genom de hormonella förändringar som sker i kroppen vid utövandet, en sådan hormonell förändring är frigörandet av dopamin (Bojner Horwitz, 2011, s 97). Dopaminet påverkar hjärnans belöningssystem och sker fysiskt i kroppen men dopaminet påverkar även den psykiska hälsan då det hormonet påverkar hjärnans belöningssystem. Sång är även en socialiserande aktivitet som bidrar till en tryggare relation till andra människor. Flera av de hälsoeffekter som sångutövande kan bidra till påverkar alla de tre stadier av hälsa som WHO beskriver. Det fysiska, psykiska och sociala påverkar alla varandra.

Om man undersöker vad sångpedagogens yrkesroll är finner man att ett uppdrag är att hjälpa eleven att finna en hållbar röst användning (Irving, 1994, s 3). Vid undersökning om vad en sångpedagogstudent får för utbildning finnes ingen kurs i hur musik påverkar människans välbefinnande.

Sångpedagogik och musikterapi kan lätt gå in i varandra, därför bör sångpedagogen ha i åtanke att hon ska vara en vägvisare för eleven, dock ej försöka ta sig innanför elevens fasad (Uddholm, 1993, s 48). Enligt Dorothy Irving är sångpedagogik inte en aktivitet som ska bedrivas i hälsobevarande syfte (Irving, 1994, s 3). En musikterapeut vårdar klienten med hjälp av musik och musikterapeuten behöver speciella kunskaper för att uppnå resultat (Ruud, 1980, s 12).

3. Tillvägagångssätt

Undersökningen har framställts genom en intervjustudie, det vill säga att intervjuret resultatet är en stor del av underlaget. Jag valde detta tillvägagångssätt för att jag är intresserad av de uppfattningar sångpedagoger har om sång som friskvårdskälla, om de gjort några iakttagelser kring hälsoeffekter av sång och hur de då bedriver dessa lektioner. Jag har genomföra intervjuer med fem stycken sångpedagoger som ger sånglektioner och/eller bedriver körverksamhet som friskvård.

3.1 Intervju

Jag valde att göra en kvalitativ forskningsintervju med fem sångpedagoger som ger sånglektioner eller bedriver körverksamhet som friskvård för att på så sätt sätta mig in i deras resonemang kring sång som aktivitet för välmående samt sångens hälsoeffekter. En kvalitativ forskningsintervju innebär öppnare frågor vilket ger mig en chans till djupare förståelser för pedagogens sätt att resonera kring sånglektioner alternativt körverksamhet som friskvård (Trost, 2005, s 7, 14). Trost skriver att man som intervjuare bör se sig själv och den intervjuade stående på samma plan och att man då har en ”subjekt till subjekt-relation” och av den anledningen kalla den intervjuade för subjekt (a.a, 2005, s 71). Personligen tycker jag att det kan låta som om jag anser mig själv som en högre stående person än den intervjuade pedagogen och väljer därför att istället för subjekt kalla informationskällan för pedagogen. Den kvalitativa intervjun sker som ett samtal mellan intervjuaren och pedagogen, vilket kan leda till att pedagogen resonerar kring ämnet på ett djupare plan. Intervjun var ostrukturerad, det vill säga ett fåtal frågor som gav pedagogen frihet att tolka frågan på sitt sätt och då berätta vad denna tänker om frågan och svara mer ingående (Patel & Davidsson, 2003, s 72). Intervjun var även av en låg grad standardisering, det vill säga att jag ställde frågorna i den ordning som passar för just den här personen, jag var på så sätt flexibel i min ordningsföljd av frågorna för att följa pedagogens berättelser (a.a).

Inför intervjun använde jag mig av en undersökningsplan. Detta för att underlätta arbetet för mig själv att klart och tydligt veta vad jag ville åstadkomma. Undersökningsplanen gav svar på frågorna: Vad skulle undersökas och hur kunde jag förankra detta? Hur skulle undersökningen genomföras och hur skulle jag analysera det material som jag fått in? Till sist, när skulle undersökningen genomföras (Patel & Davidsson, 2003, s 59)? Vissa svar på dessa frågor finner vi redan i frågeställningen. Jag vill undersöka sångpedagogens syn på sång som friskvård. Vissa intervjuer skedde via telefon eller via skype, det vill säga videosamtal som sker över internet. Detta på grund av den geografiska spridningen av de aktuella pedagogerna. Pedagogerna bodde ibland annat i Skåne och Jämtland. En telefonintervju kan ge problemet att man kanske inte får fram lika djupa och ingående svar som om intervjun sker via ett personligt möte (Trost, 2005, s 22). Detta är en risk jag fick ta då jag inte hade tid att resa runt i landet inom ramen för uppsatsarbetet och jag fick istället försöka lyssna noggrant för att tolka deras svar.

Urval 3.2

För att hitta sångpedagoger som var intressanta för min studie använde jag mig av internet. Jag gjorde en internetsökning på ”sång som friskvård” och fann på så sätt pedagoger som ger sånglektioner eller bedriver körverksamhet som friskvård. Jag hittade några av de aktuella pedagogerna i den första internetsökningen men fick sedan fortsätta söka med olika sökalternativ för att hitta fem pedagoger som var intressanta för studien. Genom pedagogernas hemsidor fann jag deras mailadresser och skickade ett mail angående min önskan om att få intervjua dem. Jag beskrev mitt syfte men gick inte in på djupet om vilka frågor jag ville ha svar på för att på så sätt inte styra resultatet (Trost, 2005, s 105). Efter den första kontakten övergick jag till telefonkontakt med vissa av pedagogerna och valde att stanna kvar vid mailkontakt med vissa eftersom jag fick uppfattningen att de pedagogerna ville hålla kontakten på en mailnivå. Alla de intervjuade pedagogerna är kvinnor eftersom det var dem jag hittade i undersökningsunderlaget. Jag kunde inte finna någon man som bedrev sång som friskvård och därav består utbudet enbart av fem kvinnor.

Av etiska skäl använder jag fingerade namn på pedagogerna.

3.3 Genomförande

Intervjun var ostrukturerad och det fanns endast tre frågor i min lista över aktuella frågeställningar. Pedagogen fick beskriva vem hon är och vilken hennes yrkesroll är för att få hennes egen beskrivning av sitt arbete. Sedan fick hon svara på följande frågor; hur ser hon på sång som friskvård? Upplever hon någon skillnad på att ge sånglektioner som bedrivs i friskvårdssyfte och vanliga sånglektioner? Anser hon sig besitta tillräckligt med kunskap för att bedriva sång som friskvård. Intervjuerna tog ca 30 minuter vardera och genomfördes med hjälp av telefon, skype eller personligt möte. Under telefonintervjuerna fick jag förlita mig på mina anteckningar som jag efter genomförandet renskrev och analyserade. Vid intervjuer via personligt möte eller skype spelade jag in samtalet för att därefter transkribera och analysera. Transkriberingen gjordes ordagrant för att efter det sammanfattas och jämföras med resultat från övriga intervjuer. Pedagogerna blev erbjudna att läsa igenom transkriberingen av intervjun för att undvika missförstånd mellan intervjuaren och pedagogen.

Vid genomgång av det insamlade materialet använde jag mig av olika färgsättningsmetoder för att underlätta analysen. Jag kodade pedagogernas svar med olika färger för att urskilja svar som var gemensamma för pedagogerna, allmänna funderingar kring ämnet, det vill säga sådan som pedagogerna läst om eller tagit del av på diverse sätt samt deras egna uppfattningar och erfarenheter.

4. Resultat

I min studie har jag intervjuat fem stycken sångpedagoger. Samtliga pedagoger i studien är aktiva sångpedagoger och bedriver någon form av friskvård, sånglektioner och-/ eller körverksamhet. Pedagogerna fick berätta om sin uppfattning angående sång som en friskvårdskälla.

4.1 Sångpedagogerna

Anne

Anne har många års sångerfarenhet och bedriver idag ett eget företag inom sången samtidigt som hon arbetar som sångpedagog på en gymnasieskola. Hon erbjuder sång som friskvård till företag och har bland annat varit inhyrd av kommunen där hon bor. Hon skriver även undervisningsmaterial för sångundervisning. Intervjun med Anne skedde över telefon.

Karin

Karin arbetar som sångpedagog, musiklärare, sångerska, driver ett eget företag inom sången samt leder studiecirkel och friskvårdskörer. Hon har även arbetat med kultur i vården. Även denna intervju genomfördes via telefon.

Lisa

Lisa intervjuade jag över skype. Hon arbetar som sångpedagog och sångerska och bedriver sång som friskvård i körer samt genom enskild undervisning. Lisa arbetar utifrån eutoni, det vill säga balans mellan spänning och avspänning.

Ingrid

Ingrid träffade jag genom ett personligt möte. Hon arbetar med sång som friskvård samt som sångerska och hennes fokus ligger på helhetstanken mellan kropp, själ och röst. Ingrid har även en alternativmedicinsk utbildning.

Stina

Stina arbetar som sångpedagog på kulturskolan men har även arbetat i projektet ”Kultur på recept” då hon bedrev körverksamhet för långtidssjukskrivna. Stina och jag samtalade över telefon.

4.2 Intervjufrågor

Här beskriver jag pedagogernas syn på sång som en friskvårdskälla. Nedan finner ni en sammanställning av intervjuvaren till varje fråga.

De intervjuade pedagogerna fick svara på följande frågor:

- Hur ser du på sång som en friskvårdskälla?
- Arbetar du annorlunda under en sånglektion som friskvård jämfört med en vanlig sånglektion?

- Tycker du att du besitter tillräckligt med kunskap för att bedriva sång som friskvård?

Hur ser du på sång som en friskvårdskälla?

Denna fråga var den som väckte mest känslor. Pedagogerna berättade känslösamt och ingående om deras syn på sången och dess hälsoeffekter. Jag fick ta del av deras egna och andras erfarenheter samt höra hur de tänker kring vården och den medicinska aspekten av sången. När de kom till att berätta vilka hälsoeffekter som pedagogerna ser vid sångutövande så var alla positivt inställda. Alla tyckte att man som människa mår bra av att sjunga och att det är roligt att sjunga.

”Att utveckla rösten påverkar oss människor. Sång påverkar hälsan, kommunikation, vi mår bra.” Detta är det första Anne säger i intervjun, hon berättar också att hennes uppfattning är att alla mår bra av att förankra rösten i kroppen. En röst som bär har alla nytta av, säger hon. Lisa tar flera gånger under intervjun upp att sång är ett uttryck som vi människor verkar vilja ta del av, ” Vi föds inte med behovet att spela bandy eller så men de flesta människor verkar ha ett uttryck att på något sätt använda sin röst”. Hon är övertygad om att alla människor har rätten till sin röst och att det blir något terapeutiskt över att övertyga människor att så är fallet. Näst intill alla pedagogerna berättar att de är medvetna om att man jobbar med insidan av kroppen vid sångutövande, att sången rent medicinskt påverkar våra kroppar. Bland annat så säger de alla att vi syresätter våra kroppar genom andningen och då frigörs endorfiner och Anne nämner hormonet oxytocin och att halten av detta ökar när vi sjunger. Vilket i sin tur ger en lugnande effekt. Hon nämner även att man genom sång syresätter blodet vilket ger utbyte med slaggprodukter i blodet som i sin tur ger ökad energi och välbefinnande. Stinas uppfattning av sång är att det alltid är roligt att sjunga eftersom man tränar andning, hållning, det ger ökad energi, immunförsvaret stärks och man blir stresståligare. De säger alla att sången ger avslappning och mer energi och ett bättre välbefinnande. De har egna erfarenheter om hur sången påverkar människan och hos tre av pedagogerna pratas det om självförtroende, att genom sången nå ett bättre självförtroende. Karin berättar om en elev som haft svåra trauman i livet, bland annat misshandel. Eleven blev en starkare person genom sången, hon fick bättre självkänsla och hela hennes person förändrades. Detta är en erfarenhet alla pedagoger verkar ha med sig på något sätt. Alla har sett hur människor förändras under sångstunden. ”Människor som sjunger håller sig friskare än andra och har en annan glädje i livet tror jag” säger Ingrid.

Karin arbetade ett tag inom kultur i vården, på ett demensboende. Personalen sa att de kunde sänka medicindoserna efter sångstunden då patienterna verkade bli lugnare efteråt. Hon anser att kultur i vården är något riktigt värdefullt. Stina är en av pedagogerna som har stor erfarenhet av att arbeta med sjuka då hon arbetade med kultur på recept. Hon anser att friskvård måste vara långsiktigt så under arbetet med kultur på recept låg fokus istället på att få deltagarna att komma ut och upptäcka nya världar. För att uppnå de kemiska och fysiska effekterna måste sångutövandet ske kontinuerligt, kanske en gång i veckan, menar hon.

När det gällde sång som friskvård på företag så var det tre av fem som hade erfarenhet av det. Deras erfarenheter stämmer väl överens med varandra. Att ha sång på ett företag är en social gemenskap som stärker sammanhållningen på arbetsplatsen. Anne tror att om man skapar ihop, på arbetsplatsen, så försvinner hierarkier, chefen sjunger tillsammans med vaktmästaren. Hon brukar tala om för företagen att sången är avdragsgill hos Skatteverket, eftersom många företag inte vet detta. Karin sa själv att ”man kan tydligen ha sång som friskvård på arbetsplatsen” vilket är bra då sång frigör mycket och ger en positivare stämning i arbetslaget menar hon.

Stina arbetade med en kör på en arbetsplats en gång, hon ledde den under lunchtid och fick mycket positiv respons. Hon menar att deltagarna kände sig piggare, inte bara mentalt utan även fysiskt. Hon började körlektionen väldigt lugnt med andningsövningar vilket var uppskattat då deltagarna kunde slappna av från arbetet. Körsång ger social gemenskap och även om man inte tycker att man själv kan sjunga så bidrar ju alla deltagarna till att de tillsammans låter bra.

Ingrid berättar att hon även har en annan syn på sång som friskvård, att hon själv friskvårdar andra då hon sjunger och håller konserter. Hon ser hur de som lyssnar slappnar av under konsertens gång, att deras ögon får mer lyster och att de öppnar upp till sina känslor. Då kan sång på begraving vara en sådan friskvårdskälla. Sången löser upp blockeringar i oss så att vi kan gråta ut. Ingrid säger även att ”Människor som sjunger håller sig friskare och har en annan glädje i livet tror jag” vilket Anne håller med om, dock påpekar hon att de som är kunniga inom sång inte når en lika stark effekt av att sjunga som amatörer.

En aspekt som Karin tar upp under intervjun är hennes upplevelser om att landstinget inte lägger tillräckligt fokus på sång och musik och vad det kan göra för ett bättre välmående. Hon har haft planer på att tala med lanstinget på hennes ort och be dem betala en del av kostnaderna för lektionerna men hindrat sig då landstingen går back rent ekonomiskt. ”Om jag skulle lägga fram ett sådant förslag så skulle jag bli mer eller mindre idiotförklarad”.

Arbetar du annorlunda under en sånglektion som friskvård jämfört med en vanlig sånglektion?

Denna intervjufråga gav först ett snabbt svar från fyra av fem pedagoger. De säger att de jobbar på samma sätt under en sång som friskvårdslektion som under en vanlig sånglektion, fast med förenklade medel. Ingrid utgår alltid från samma sak, hon går igenom hållning, muskulaturen, försöker finna en avslappnad käke och låter sången komma därefter. Flera av pedagogerna säger att de arbetar på samma sätt men att det självklart är beroende på var gruppen eller individen befinner sig och att det är samma upplägg lektionerna emellan men att man nivå-baserar lektionen efter eleven/elevernas erfarenheter. Stina som arbetade med kultur på recept var den som tyckte att arbetssätten var helt annorlunda. Hon beskrev att vid kultur på recept kunde hon inte arbeta sångtekniskt över huvud taget utan andning och avspänning var den viktigaste delen då många av de närvarande var långtidssjukskrivna och/eller hade mentala problem och då kunde den biten vara tillräckligt krävande. Fokus låg på att få dem som närvarade att känna sig trygga och att låta dem ta sig tid att våga sjunga. När hon arbetar med elever vid kulturskolan är hon även där noga med att eleverna ska känna sig bekväma, det är viktigt att få dem inse att de inte behöver prestera och inte känna prestationskrav. Det är ofta elever i tonåren hon arbetar med vid kulturskolan och som hon säger så har de ibland svackor så hon brukar arbeta efter hur eleven mår. ”Sång är ju ett instrument som når resultat även om man inte övar” och därför försöker hon sänka prestationskraven.

En annan skillnad som Anne beskrev var att elever i skolan går till lektionen för att de måste samt att som lärare i skolan måste du följa en kursplan, eleverna ska komma fram till en viss nivå innan terminens slut samt göra ett antal konsertframträdande. När hon arbetar med friskvård på en arbetsplats beskriver hon hur de kommer med öppna sinnen och de har själva valt att sjunga och är nyfikna på det. Det blir då inte så mycket fokus på sångteknik utan hon smyger in lite teknik här och där och träffar hon dem igen så bygger hon på men eftersom hon är tidsbegränsad inom friskvårdslektionerna så jobbar hon mest utifrån uttrycket. Hon jobbar även utifrån tre viktiga kriterier: ha kontroll på din andning, en avspänd käke och ett avspänt öppet svalg. Anne tar även upp att hon alltid planerar lektionerna noga, att även sångpedagoger kvalitetssäkrar genom att planera, analysera och ta del av ny forskning. Då blir det roligare att arbeta, menar hon. Anne och Ingrid berättar även att de under lektionstid hela tiden bekräftar och öser beröm, att det är en viktig sak att göra. Även Lisa ansåg att hennes arbetsätt var detsamma för alla. För henne handlar det mycket om att ta bort onödiga spänningar i kroppen hos eleverna, spänningar som man lägger sig till med under åren.

Tycker du att du besitter tillräckligt med kunskap för att bedriva sång som friskvård?

På denna fråga svarade nästan alla de intervjuade pedagoger att de tycker att de har tillräckligt med kunskap för att bedriva sång som friskvård och att de inte saknade någonting inom ämnet. Det var bara Lisa som gav ett direkt svar och det var att man aldrig har allt, man har alltid mer att lära, genom hela yrkeslivet. Hon påpekade även att man ständigt måste arbeta med sig själv och ha koll på vad som händer runt omkring, om det kommer nya rön och metoder, ”Jag lär mig mycket i mötet med eleverna, det är min vidareutbildning” säger hon. Det är då hon lär sig hur hon ska kommunicera, att vissa ord och uttryck fungerar på vissa människor och inte på andra. Den kunskapen kan hon bara finna i mötet med eleverna. Lisa saknar även kunskap om vad sång och musik kan göra med människan ute bland folk i övrigt, förståelsen för hur viktig sång och musik är, att det inte bara är en speciell elit som får syssla med det utan att alla har rätten till det. Karin är inne på samma spår, hon menar att det handlar mycket om vad man själv är för människa.

Efter att ha samtalat ett tag så var det två av pedagogerna som tog upp att de känner att det skulle behövas mer kunskap som till exempel att gå en kurs i musikterapi. Lisa berättar också att hon inte fick någon kunskap i sång och hälsa under sin traditionella musikutbildning vid en musikhögskola. En av de tillfrågade, Anne, tar upp en annan intressant aspekt, det vill säga att vi sångpedagoger inte är terapeuter, vi ska vara försiktiga för att utge oss för att kunna ta hand om människor på ett terapeutiskt sätt. Blir det en situation där pedagogen närmar sig den yrkesrollen så får de skicka eleven vidare till en person som kan handskas med den sortens problem, vi får då förklara att vi inte kan hjälpa dem utan att vi vid detta tillfälle är här för att sjunga. ”Jag lyssnar, hör vad de säger men ger inga terapeutiska svar”. Hon säger även att ”sångpedagoger får ju ingen läkarutbildning som de får i till exempel rosenmetoden”. Röstteknik och röstens funktioner tycker hon dock att hon har tillräckligt mycket kunskap om. Ingrid som har utbildning inom musik, alternativmedicin och även medicinska poäng vid högskolan tycker definitivt att hon besitter tillräckligt med kunskap för att bedriva sång som friskvård. Karin, även hon en av dem som tyckte att hon hade tillräckligt med kunskap säger ”Vi, som pedagoger inom musik, vi har mycket av vad som krävs.”

Stina, den enda som har arbetat med kultur på recept säger att hon jobbar helt annorlunda med dem som ingick i projektet än med sina sångelever på kulturskolan. Inför kultur på recept fick hon läsa på i ämnet och googla forskningsrapporter etc. Hon påpekar att hon är medveten om hur hon själv vill bli behandlad och där med anpassar hon sig efter gruppen.

Sammanfattning

Utifrån de intervjuade pedagogernas svar utskiljer sig fyra kategorier. De första är ”Fysisk hälsa vid sång” och ”Psykisk och social hälsa vid sång”. Alla pedagogerna ser positiva hälsoeffekter vid sångutövande, både på det fysiska och det psykiska planet. Att sång stärker självkänslan och självförtroendet samt att sången bidrar till en god andning och avslappning är en gemensam åsikt. De beskriver att sången är stärkande i sociala sammanhang och att den kan bidra till en starkare relation till andra människor vilket är en del av de psykiska aspekterna. När de talar om de fysiska aspekterna berättas det om hormoner och substanser som frigörs i kroppen vilket bidrar till känslan av lugn. Den tredje kategorin som framkommit under analysen av intervjuerna är kategorin ”Friskvård”. Jag finner, efter genomgångna intervjuer en positiv inställning bland pedagogerna vad det gäller sång som friskvård. De arbetar alla med friskvård på ett eller annat sätt och tycker det är ett bra friskvårdsalternativ, däremot skiljer sig tankarna gällande vad som räknas som en friskvårdande aktivitet emellan. De har också olika erfarenheter kring hur man bedriver dessa aktiviteter. De brinner för sitt ämne och det är under denna fråga många av de iakttagna hälsoeffekterna kommer in i samtalen. Det framkommer även en besvikelse på landsting och sjukvård, landstingen är inte öppna nog för att se sångens positiva påverkan på människans hälsa. Den fjärde kategorin som jag kan urskilja är kategorin ”Friskvårdande sångpedagoger”. Det övergripande svaret på om pedagogerna anser sig besitta tillräckligt med kunskap för att bedriva sång som friskvård var ja. Men nästan alla ansåg att en fördjupningskurs i musikterapi kunde vara av intresse. Ett svar som jag själv finner mycket intressant var att pedagoger inte ska utge oss för att vara terapeuter och att de ska vara försiktiga med att ge terapeutiska svar och istället försöka få eleven att träffa någon som är utbildad inom ämnet.

Det har varit mycket olika inslag och aspekter i intervjuvaren men över lag ser alla de intervjuade pedagogerna positivt på sång som en friskvårdskälla, då de ser att sången bidrar till såväl fysisk hälsa som psykiskt och socialt välbefinnande.

5. Diskussion

Det övergripande syftet med denna studie har varit att undersöka vilka hälsoeffekter ett antal sångpedagoger kan se vid sångutövande samt vilka krav det ställs på sångpedagoger som bedriver sång som friskvård.

Jag har jämfört resultatet från intervjustudien med litteratur jag funnit som beskriver de hälsoeffekter man kan se vid sång- och musikutövande, för att på så sätt se hur de intervjuade pedagogernas iakttagelser och uppfattningar om sång som friskvård och sångens hälsoeffekter stämmer överens med forskning inom ämnet. Jämförelsen sker utifrån WHO:s begrepp om hälsa som psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande.

Fyra kategorier inom ämnet sång som friskvård har framkommit under intervjuerna.

- ”Fysisk hälsa vid sång” baserar sig på vad pedagogerna sett och tycker sig se hända rent fysiskt under sångtillfällena.
- ”Psykisk och social hälsa vid sång” baserar sig på vilka psykiska och sociala förändringar pedagogerna tycker sig uppmärksamma under sångtillfällena.
- ”Friskvård” är en övergripande kategori genom hela uppsatsen och jag vill vidare föra en diskussion angående om sång är ett alternativ som friskvård.
- ”Friskvårdande sångpedagoger” är den sista kategorin som framkommit. Eftersom jag undersökte om pedagogerna anser sig besitta tillräckligt med kunskap för att bedriva sång som friskvård är det en självklarhet att ha en kategori om detta i diskussionen.

I diskussionen framställs var kategori för sig och utgår då från intervjuerna samt informationen i bakgrunden.

5.1 Fysisk hälsa vid sång

I bakgrunden redogör jag för de positiva hälsoeffekter som sång och musik kan sägas ge människan. Det är stor samstämmighet mellan de intervjuade pedagogernas uppfattning om sångens positiva inverkan på hälsan och vad som finns skrivet och forskat om i ämnet. De intervjuade pedagogerna tycktes alla se positiva hälsoeffekter av sång och de berättar om lugnande men ändå energihöjande hälsoeffekter. Några saker de ser av sjungandet är ökad avslappning, immunförsvaret stärks och man blir stresståligare. De talar också om sångens påverkan på kroppen på ett medicinskt, det vill säga ett fysiskt plan. De nämner inte innebörden med detta medicinska plan utan de verkar enbart medvetna om att någonting positivt sker i kroppen när vi sjunger. Man kan då anta att det är lätt att framhäva att sång ger positiva hälsoeffekter men få är medvetna och insatta i om vad det egentligen är som sker rent

fysiskt i våra kroppar under sångutövandet. Det som sker i våra kroppar under sångutövandet är att signalsubstansen dopamin utsöndras och påverkar hjärnans belöningssystem (Bojner Horwitz, 2011, s 97). Denna effekt av sångutövandet, tillsammans med utsöndringen av hormonet oxytocin som har en lugnande effekt (Theorell, 2009, s 78) och en minskad utsöndring av stresshormonet kortisol (Klockljug, 2010, s 16-17) kan mycket väl bidra till de hälsoeffekter som pedagogerna tycker sig uppmärksamma. Oxytocinet kan även sänka blodtrycket (Uvnäs, Moberg, 2000, s 44) något som jag anser är en mycket positiv effekt av sjungandet då jag har fått uppfattningen att stressade personer kan lida av ett för högt blodtryck. Det är enbart en av de intervjuade pedagogerna som medvetet talar om något av dessa hormoner men alla pedagogerna ser en lugnande och avslappnande effekt i sjungandet och även en ökad energi, vilket påverkas av utsöndringen av dessa substanser. En annan positiv effekt enligt pedagogerna är att vi syresätter våra kroppar vid sångutövande, en självklarhet då vi vid sångutövande använder en större lungvolym än normalt (Lindblad, 1992, s 14) och då blir syreutbytet i blodet större. Denna effekt skulle även kunna uppnås av andra aktiviteter som friskvårdsbidraget erbjuder och då bör man kunna jämföra sång med en fysisk aktivitet som Theorell gör, då sång ger en pulshöjning med 20 slag i minuten (Theorell, 2009, s 74). Denna pulshöjning jämförs med en lindrig fysisk aktivitet. Lika väl som att ge de anställda 20 minuter under arbetstiden för en promenad i hälsofrämjande syfte skulle en 20-30 minuters sångstund om dagen ge en liknande effekt. Dock kan det nog vara svårt att ta till sig detta då en promenad kan kännas som en mer friskvårdande aktivitet än sången, eftersom man rör kroppen på ett annat sätt.

5.2 Psykisk och social hälsa vid sång

Då psykisk hälsa och socialt välbefinnande står nära varandra redovisar jag dessa resultat gemensamt.

En uppmärksammas effekt av sången är den sociala delen av sjungandet. Musikgrupper, i det här fallet körer är mycket socialiserande (Ruud, 2001, s 49) och människor som sjunger blir stärkta i sitt självförtroende. Sång är en social aktivitet som stärker banden mellan människor, då främst inom körsång eftersom människorna i kören samarbeta för att nå en viss nivå vilket i sin tur bidrar till ett ökat psykiskt välbefinnande. Kören för funktionshindrade som arbetsterapeuten Pia Holmberg bedrev gav en ökad självkänsla hos deltagarna (Rosell, 2010, s 6-7). Sånglektioner däremot sker oftast enskilt och man går då miste om denna sociala stund. Ruud beskriver att sången bidrar till en tryggare relation till andra människor (Ruud, 2001, s 40), vilket i sin tur kan påverka stämningen i ett arbetslag. När vi sjunger tillsammans får jag känslan av att vi börjar lita på varandra, vi kan inte arbeta självständigt för då uppnår vi inte de resultat som är tänkta för kören, vi måste lyssna på varandra, tala med varandra och våga lita på oss själva i den sociala situation vi befinner oss i. Kören är ett team. Den misshandlade elev som Karin talade om under intervjun blev stärkt i sig själv och vågade uttrycka sig med sin röst efter sånglektionerna, frågan är om det var på grund av sjungandet i sig självt eller att det under sångstunden fanns en pedagog som lyssnade på henne? Då en av pedagogerna noggrant påpekar att alla har rätten till sin röst kan man dra en intressant koppling till forskning inom området. Vi människor mår bra om vi kan uttrycka oss med våra röster och veta att rösten blir hörd, detta i sin tur påverkar kroppens läkningsförlopp (Bojner Horwitz, 2011, s 126). Det var detta Lisa tyckte var det viktigaste under sångstunden, att låta eleven uttrycka sig genom rösten. Människans röst är viktig, vi vill att den ska höras och att andra människor ska lyssna på den och då kan sånglektionen vara en källa till bättre rösthantering och på så sätt ett steg på vägen för en tryggare relation både till sig själv och till andra.

Tanken att vi människor påverkas av olika musikgenres och olika intervall är jag personligen kluven till. Att vi spelar olika musik beroende på humör tror jag absolut att vi gör. Frågan är om vi påverkas fysiskt och psykiskt som Campell menar, av olika genres (Campell, 1997, s 95)? Kan det inte vara så att humöret styr vårt val av musik istället för att musiken styr vårt humör? Om jag lyssnar på populärmusik som till exempel Michael Jackson så kan känslan av ett behov att röra sig till musiken väckas. Så tanken att denna sorts musik stimulerar till aktiv rörelse är nog sann, jag skulle dock vilja påstå att det troligtvis är den snabba rytmen som bidrar till detta. Vad det gäller känslor som påverkas av olika intervall som Theorell har testat med sin forskargrupp (Theorell, 2009, s 52-53) vill jag inte uttala mig så mycket om än, jag vet för lite om denna forskning men det ligger troligtvis en del sanning i detta. Intervallet tritonus har ju i många sekel sätts som djävulens intervall och där tänker jag att det uttrycket kan ha vuxit fram av obehag av dissonanserna. Om tritonus ger oss obehag borde en ters kunna sprida ett lugn.

Enligt undersökningar inom musik och dess påverkan sägs kvinnor påverkas mer av musik än män (Bojner Horwitz & Bojner, 2005, s 58) och det är en mycket intressant aspekt. Kan detta vara anledningen till att de intervjuade pedagogerna enbart är kvinnor? När jag sökte på sång som friskvård på internet fann jag enbart kvinnor som sysslade med detta och det kan vara grundat till just den anledningen. Få av de intervjuade pedagogerna talar om manliga elever. När de gjorde det så handlade det om elever inom kulturskolan eller på estetiskt program i gymnasiet. Detta ger mig uppfattningen att det är främst kvinnor som söker sig till sången för att uppnå ett bättre välmående. En av pedagogerna vill framföra att vi människor föds med behovet av att sjunga. Borde inte det beröra både män och kvinnor? I bakgrunden har det även framkommit att professionella musiker, sådana som har musiken som ett yrke, inte påverkas i samma positiva riktning som amatörmusiker. Detta tog även Anne upp i intervjun, hon hade också uppfattningen att de som är kunniga inom sång inte uppnår lika tydliga hälsoeffekter. Theorell har en idé om att det kan bero på prestationskraven som professionella musiker har (Theorell, 2009, s 104) vilket enligt min uppfattning är helt korrekt. Det går att jämföras med mycket andra aktiviteter. Många upplever en glädje i att göra saker så länge det är frivilligt och på hobbynivå, när det sedan blir ett måste försvinner den positiva känslan som tidigare väckts vid aktivitetsutövandet. Vart går då gränsen för musikutövandet, när upphör sången bidra till goda hälsoeffekterna? Sjungandet ska vara regelbundet samtidigt som det inte får ske på en hög nivå och det anser jag är en svår gräns att dra. Säkerligen kan det vara så att även professionella musiker och sångare kan uppnå de ökade hälsoeffekterna om det inte tar utövandet på allt för stort allvar utan tillåter sig känna glädje i utövandet.

5.3 Friskvård

Friskvård är individers egna insatser i ett hälsofrämjande syfte för att uppnå en förbättrad hälsa (Nationalencyklopedin). Med det menas de aktiviteter som individerna själva utövar för att främja hälsan. Eftersom hälsa inte enbart är frånvaro av sjukdom utan en balans av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (WHO) borde det ligga en större frihet i valet av friskvårdande aktivitet. Om en anställd inte njuter av en viss aktivitet främjas varken det psykiska eller det sociala välbefinnandet.

Att utöva sång som ett alternativ på företag kan stärka den sociala gemenskapen men det kan även ge förbättrad fysisk hälsa som hos till exempel deltagarna vid undersökningen vid Västerbottens landsting då deltagarna sjöng körsång (SKTF, s 5), ett resultat som även Stina uppnådde då hon ledde en kör på en arbetsplats. Den förbättrade fysiska hälsan beror troligtvis på den pulshöjning som liknas vid en lättare fysisk ansträngning som uppnås av

sjungandet (Theorell, 2009, s 74). Om man tränar kroppen fysiskt ökar ens fysiska hälsa och välmående vilket även sång tycks göra. Detta bör i sin tur stärka arbetsplatsen med en friskare personal. En anställd vid företaget Outotec kände att körverksamheten på arbetsplatsen var till hjälp när han kände sig stressad vilket tyder på både förbättrad fysisk och psykisk hälsa (Klockljug, 2010, s 16-17) och detta visar på sångens verkan för ett ökat välbefinnande. Företagen verkar dock inte medvetna om att friskvårdsbidraget gäller för körsång om den sker på arbetsplatsen och finns inte den medvetenheten så har man inte längre valmöjligheten att utöva sång med hjälp av friskvårdsbidraget.

När jag har berättat för människor vad min uppsats handlar om så väcks ett intresse, men de är inte medvetna om vilka regler som gäller för friskvårdsbidraget. Inte ens vissa av de intervjuade pedagogerna verkade helt medvetna om detta, vilket är lätt att förstå då körsång som alternativ kommer väldigt långt ner på Skatteverkets beskrivning om vilka aktiviteter som är tillåtna. Det är enligt min uppfattning även ganska svårt att förstå vad Skatteverket menar. Detta är synd eftersom skapande ihop, som sker vid till exempel körsång, verkar ge en starkare sammanhållning och en bättre kommunikation till andra människor, och detta i sin tur ett bättre välmående. Att använda friskvårdstimman till sång och musik är ett enkelt sätt att uppnå en starkare och socialare arbetsplats och då talar jag inte längre enbart om den fysiska hälsan, även det psykiska välbefinnandet ökar. Anne tror att hierarkierna på arbetsplatsen försvinner om man sjunger tillsammans och det är mycket intressant. Frågan är om hierarkierna enbart försvinner under sångstunden eller dämpas hierarkierna över lag? Jag kan tänka mig att sångstunden kan minska murarna mellan personalens olika hierarkier, de anställda har en gemensam aktivitet som de kan skoja och prata om även då aktiviteten avslutats. Sen kan sången vara ett gemensamt mål hos de anställda och då ett gemensamt mål som inte rör jobbet, vilket jag tror underlättar arbetsmiljön bland de anställda.

Sång framhävs som en positiv aktivitet som främjar välmående men Dorthy Irving sätter sig emot detta. Hon menar att sångpedagogik enbart är en teknisk aktivitet och inget vi gör i hälsobevärande syfte (Irving, 1994, s 3). Detta väcker en fråga om hur pedagogen ska gå till väga. Även om sång enligt Irving inte ska bedrivas i hälsobevärande syfte kan det ändå vara en aktivitet som främjar hälsan. Hon säger att sånglektionen är teknisk aktivitet för att stärka sången men det betyder inte att eleverna inte ser det som friskvård. Även om man under sånglektionen enbart tränar tekniskt och lyssnar till elevens röstkvalitet och omfång som Moberg och Ugglå beskriver (Moberg & Ugglå, 1976, s 14) frigörs ju de hormoner och substanser som bidrar till ett ökat välbefinnande. Hur viktigt är det att pedagogen har i åtanke att det är en friskvårdsaktivitet? Pedagogen kan bedriva lektionen på vilket sätt hon vill samtidigt som eleven upplever att det ökar hennes välbefinnande.

Ingrid anser att hon själv friskvårdar när hon sjunger för andra och det får mig att fundera. Kultur i vården består ofta av att man sjunger för andra och det ses väl då som friskvård, men är det samma sak att sjunga till exempel en konsert? De boende på det ålderdomshem som Karin sjöng på under hennes period inom Kultur i vården svarade bättre på medicineringen efter musikstunden men frågan är ändå om konserter kan räknas som friskvård. Om så är fallet borde man kunna använda friskvårdsbidraget för att ordna en konsert, låta bidraget stå för kostnaden av lokalhyra, hyra av pianist etc. Den stora frågan är var man ska dra gränsen? Friskvård bedrivs för att förebygga sjukdomar och man ska personligen delta i hälsofrämjande arbete. Vid musiklyssning är man själv inte deltagande på samma sätt som vid eget utövande och därför anser jag att musiklyssnande angränsar mer mot en terapeutisk verksamhet än friskvård. Om man använder musik i terapeutiskt syfte är det inte längre friskvård, musikterapi behandlar redan uppkomna problem och sjukdomar och sker på en mottagning,

tillsammans med en terapeut och en tanke att vårda patienten, medan friskvård bedrivs för att förebygga sjukdomar och bibehålla en god hälsa. Där har vi den stora skillnaden, friskvård förebygger sjukdomar, sjukvård vårdar redan uppkomna besvär. Enligt Ruud är musikerterapi en behandlingsform där musik är hjälpmedlet, som en dos medicin (Ruud, 1980, s 12) och en sånglektion kan inte jämföras med denna terapiform. Som en av pedagogerna säger, sångpedagoger är inte terapeuter och de ska akta sig för att utge sig för att kunna ta hand om människor på det sättet.

5.4 Friskvårdande sångpedagoger

Som sångpedagog eller pedagog inom andra ämnen anser jag att man ofta får ta en roll som en lyssnare eller i form av terapeut. Det är då intressant att se att utbildningarna inom musikpedagogiken inte har något fokus på musikens hälsoeffekter eller hur man handskas med de problem som kan uppstå i samband med en sånglektion. När man undersöker vad som krävs för att antas till sångpedagogutbildning vid KMH eller SMI så gör den sökande bland annat ett undervisningsprov, juryn ser hur den sökande fungerar tillsammans med en elev i en undervisningssituation. Under utbildningens gång är det av egen erfarenhet, mycket lite fokus på hur musik psykiskt och fysiskt påverkar människor. Trots detta så ansåg de flesta pedagogerna sig besitta tillräckligt med kunskap för att bedriva sång som friskvård även om vissa tyckte att de saknade kurser i till exempel musikerterapi under deras studiegång eller som vidareutbildning. En av pedagogerna, Anne, säger att sångpedagoger inte är terapeuter och det är mycket intressant. Sångpedagogen ska inte utge sig för att vara terapeut och bör akta sig för att ge terapeutiska råd. Som musikerterapeut använder man sig av musiken för att utveckla klienten och nå fram till klienten och det krävs andra metoder än vid en sånglektion. Enligt Ruud är musikerterapi inte en hobbyverksamhet (Ruud, 1980, s 8) utan ett hjälpmedel för att bota skador eller ohälsa. Sånglektioner eller körsång som friskvård är väl en hobbyverksamhet? Jag kan inte tänka mig att sjuka människor skulle uppsöka en sångpedagog för att få hjälp med sina problem. Det är i och för sig friskvård i hälsofrämjande syfte som sång som friskvård handlar om och inte sång som sjukvård men dessa två går lätt in i varandra. Trots att man som sångpedagog ska vara försiktig och inte utge sig för att vara terapeut så anser jag att det är svårt att veta vilka ramar man bör röra sig inom. Som jag tagit upp i bakgrunden, musikerterapi och musikpedagogik flyter gärna in i varandra och det kan vara svårt att dra gränsen (Hellström, 1985, s 13). När det rör sig om sång som friskvård anser jag att pedagogerna har den kunskap de själva säger att de har. Musicerandet och sjungandet sätter igång processer i kroppen och kan på så sätt ge goda hälsoeffekter. För att nå dessa hälsoeffekter räcker det att sjunga och då har pedagogerna absolut vad som krävs, de kan lära ut sångteknik och få människor att sjunga med en hållbar röst. Pedagogen kan lyssna till deras röster och hjälpa dem nå en högre nivå rent rösttekniskt och det är allt som krävs för att uppnå de positiva hälsoeffekterna. Uppnår eleven en bättre röstteknik blir hon troligtvis tryggare i sin egen röst användning, vilket pedagogerna tyckte var en viktig del i sångpedagogiken eftersom alla har rätten till sin röst. Behöver då sångpedagogen ha kunskap om hur sång och musik påverkar människan? Enligt Irving ska ju inte sångpedagogen arbeta i hälsobevareande syfte (Irving, 1994, s 3), dock tycker jag att sångens påverkan på hälsan är en fantastisk kunskap att ha vid sidan av övrig sångpedagogik som pedagogerna bär med sig. Att kunna veta hur man kan använda musiken för att underlätta för eleven är enligt mig en god kunskap, men det är dock inget måste. Kanske är det så enkelt att många människor mår bra av sången men att sångpedagogen kan arbeta som vanligt, hälsoeffekterna kommer av sig själv och pedagogerna behöver inte fördjupa sig i det utan kan istället agera som den vägvisare som

pedagogen är tänkt att vara, den vägvisare som visar olika genrer och stimulerar till vidare musicerande (Uddholm, 1993, s 41, 52).

5.5 Sammanfattning

Sång är en fantastisk aktivitet och många människor verkar anse sig påverkas positivt av sång och musik, både på ett fysiskt, psykiskt och socialt plan. Eftersom friskvård är till för att människan aktivt ska delta för att förebygga sjukdomar tror jag absolut att det finns förutsättningar att förebygga dessa sjukdomar med hjälp av sång i form av lektioner eller deltagande i en körverksamhet. Enbart sång som aktivitet är kanske inte tillräckligt för att uppnå en riktigt god hälsa utan sången kan istället ses som ett komplement till andra aktiviteter, till exempel promenader eller någon form av idrott. Personligen tänker jag att ökat välbefinnande och ett bättre psykiskt mående är de effekter av sång som är lättast att uppnå eftersom hormoner och signalsubstanser som ökar människans välmående frigörs under en sångaktivitet. Sång som friskvård på arbetsplatsen är en väldigt positiv aktivitet som kan minska murarna mellan de anställda, men också få de anställda att uppnå ett bättre psykiskt och socialt välbefinnande. Om personalen mår bättre så minskar även sjukskrivningarna.

Många av de anställda eller de som bedriver sångpedagogik vet att körsång på arbetsplatsen kan erbjudas med hjälp av friskvårdsbidraget. Fokus på andra aktiviteter som inte är ren sport och motion måste öka, sång och musik måste få högre status. Är inte företagen medvetna om körsång som friskvårdsaktivitet, är det svårt att komma på tanken att man ska sjunga tillsammans för bidraget. En sångpedagog som vill syssla med denna form av sångpedagogik får nog förbereda sig på att det krävs mycket tid till att etablera sig som friskvårdsarbetare. Man får kanske göra som en av de intervjuade pedagogerna gjorde. Hon mailade företagen en länk till Skatteverkets hemsida där körsång som friskvård stod skrivet, sen förklarade hon i vilket stycke de skulle läsa. Pedagogen får helt enkelt förbereda sig på att få förklara varför man sjunger för ett bättre välmående samt hur företagen ska gå till väga för att kunna ha kör som aktivitet.

Om vi tittar mer ingående på sång som friskvård och då från sångpedagogens synvinkel drar jag slutsatsen att sångpedagogik kan friskvårda. Om eleven själv deltar i aktiviteten i sångstunden men inte när pedagogen själv sjunger för andra som till exempel vid en konsert. Jag tror absolut att människor mår bra av att lyssna på musik men jag anser att det inte går under termen friskvård eftersom de själva inte är delaktiga. Om eleven inte själv deltar aktivt uppnår de inte de fysiska effekter man kan uppnå genom sången, som till exempel pulsökning och ökade syresättning och eleven går på så sätt miste om den positiva inverkan på kroppen. De hormoner och substanser som frigörs om man sjunger frigörs inte om deltagaren är passiv. Att sjunga för andra hjälper absolut människor men frågan är om det inte närmar sig terapeutisk verksamhet, sjukvård eller helt enkelt en aktivitet som får oss att må bra som till exempel museibesök, bad eller att spela sällskapsspel med våra nära och kära.

5.6 Metodval

Jag gjorde valet att göra en kvalitativ intervju för att gå in på djupet och få förståelse för de intervjuade pedagogernas tankar och uppfattningar. Jag sökte upp pedagogerna på internet och förde sedan vidare kontakt via mail eller telefon. Av de ca tio pedagoger jag tillfrågade fick jag fem stycken som var intresserade av att delta. Kommunikationen med pedagogerna tog tid då jag kände mig tvungen att invänta svar från några av de tillfrågade pedagogerna innan jag sökte upp nya intressenter, detta för att undvika att jag till slut skulle ha tio stycken som var intresserade av att delta i intervjustudien. De problem jag stötte på var att de

sångpedagoger som var intresserade av att delta i intervjun var utspridda över landet. Att göra intervju på tre olika sätt ger givetvis tre olika svarssätt. I det personliga mötet och till viss del intervjun som skedde över skype såg jag personen, jag kunde se hur de reagerade och hur de uttryckte sig genom ansiktsuttryck och gester. Över telefon kunde jag enbart förlita mig på deras tonläge och deras pauser. Troligtvis har det personliga mötet gett djupast svar då det blev den bästa kontakten.

Efter genomförd intervju lät jag pedagogerna läsa igenom intervjun. Jag skickade materialet direkt efter transkriberingen, det vill säga ordagrant och i den ordningsföljd som pedagogerna svarat. Detta visade sig vara ett sämre tillvägagångssätt då en av pedagogerna svarade med en viss oro för att intervjun skulle publiceras i det skicket. Efter att ha förklarat att så inte var fallet utan att jag skulle använda mig av en sammanfattning blev hon lugn och förstod hur det var tänkt att vara. För att undvika misstolkningar i framtida uppsatsarbete kommer jag hädanefter inte skicka hela transskript utan låta informanten ta del av en sammanfattning. Min tolkning av hur pedagogerna har svarat på mina frågor har självklart påverkat min analys.

För att finna lämplig litteratur fick jag använda mig av olika tillvägagångssätt. Jag tog del av litteraturlistor i tidigare uppsatser som rört ämnet sångpedagogik, friskvård och musikterapi och använde mig även av olika sökord på internet. Det var framförallt svårt att finna litteratur om sångpedagogens yrkesroll. Den litteratur som fanns behandlade ämnet sångteknik och jag fick istället förlita mig på vad musikhögskolorna söker vid intagningsproven för att på så sätt förstå vad som förväntas av en sångpedagog samt litteratur om pedagogik över lag. Jag läste även diverse tidningsartiklar. Jag trodde att tidskrifter som bland annat ”Tidningen Körsång” skulle ha intressanta artiklar om ämnet. Jag fann dock ytterst lite information om sång och hälsa i denna tidsskrift. Även tidsskriften ”Nordisk tidsskrift för musikterapi” var en sådan tidning som jag antog mig finna intressanta artiklar men efter artikelsök på biblioteket fann jag inte heller här särskilt mycket som tilltalade mig.

5.7 Vidare forskning

Under uppsatsarbetets gång har jag fått uppfattningen att det finns ganska varierande litteratur som tar upp ämnet sång/musik och hälsa, från stressforskning till musikterapilitteratur. Jag tycker mig se att intresset runt ämnet ökar, då mycket av den litteratur som finns idag är relativt nyutgiven, vilket i framtiden kan leda till ännu mer läsning kring ämnet. Något som skulle vara intressant att vidare undersöka är skillnaden i män och kvinnors förhållande till sången och dess hälsoeffekter. Varför ser det ut som att kvinnor blir mer påverkade av musiken än män? Ett alternativ skulle kunna vara att i skolor undersöka hur skillnaden mellan könen ser ut i musikundervisningen och därefter gå vidare med varför kvinnor verkar tro på sången och musikens vårdande effekter. Sen har jag ett intresse av att läsa mer om intervall och deras påverkan som Theorell har undersökt samt se om och hur olika musikstilar påverkar oss människor både fysiskt och psykiskt. Det skulle även vara intressant att fördjupa sig i sångpedagogens yrkesroll och vilka förhållningssätt pedagoger har till elever och deras mående. Detta område var det som var svårast att hitta fakta om när jag sökte litteratur. Då menar jag inte vad pedagoger undervisar i, utan hur pedagoger undervisar, vilka problem pedagoger stöter på och hur förhållandet mellan pedagog och elev fungerar.

5.8 Slutsats

Syftet med denna uppsats var att undersöka vilka hälsoeffekter sångpedagogen ser vid sångutövande samt att undersöka vilka krav det ställs på sångpedagoger som vill arbeta med sång som friskvård. Vad har jag då kommit fram till? Det är många faktorer som kommit fram

genom intervjustudien och litteraturstudien och om vi ser till de hälsoeffekter som uppmärksammas vid sångutövande så är det ganska många. De intervjuade pedagogerna talade om ökad självkänsla och ett bättre självförtroende som en del av de psykiska och sociala effekterna. De upplevde att eleverna fick en bättre andning och blev lugnare, vilket påverkar såväl det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet. Utifrån min undersökning drar jag slutsatsen att sång kan påverka oss människor i positiv mening. Det är tydligt att det fysiska måendet påverkar det psykiska samt det sociala välbefinnandet och tvärtom. Vi behöver alla tre kategorierna för att uppnå hälsa och det kan vi uppnå genom sångutövande. Det kan dock vara svårt att avgöra hur långsiktigt det förbättrade måendet är.

Den viktigaste aspekten i sångutövandet om man ser det från ett friskvårdsperspektiv, är enligt mig den sociala effekten av sjungandet. När vi umgås med andra, sjunger med andra och strävar mot gemensamma mål, mår vi helt enkelt bra. Mycket av känslan av ökat välbefinnande efter körövningen tror jag ligger i att deltagarna gjort något tillsammans. Det är rätten till att uttrycka sig med sin egen röst och att få den hörd som stärker deltagarna och på så sätt ökar deltagarnas psykiska och sociala välbefinnande.

Vad det gäller pedagogernas kunskap behöver de, enligt min uppfattning inte någon speciell utbildning eller kunskap för att bedriva den här sortens sånglektioner. Eleverna uppnår de omtalade hälsoeffekterna ändå, genom att enbart sjunga. Hormoner frigörs, syreupptagningen ökar och en avslappning sprids i kroppen, allt genom att personen i fråga sjunger och detta hjälper eleven att uppnå hälsa utifrån de kriterier som WHO ställt upp. Jag kan tänka mig att om bara sångpedagogen får eleven att våga sjunga ut så att kroppen börjar arbeta så uppnår eleven dessa effekter, tillsammans med ett stärkt självförtroende för att eleven klarar och vågar sjunga på ett sätt han eller hon inte gjort förut. Jag tycker ändå att det kan vara ett bra komplement att som pedagog ha med sig en kurs i musik och hälsa eller musikterapi, i alla fall om man vill arbeta med företagskörer eller friskvårdskörer då det kan vara önskvärt att kunna redogöra för vad som händer och pågår i kroppen vid sångutövandet. Om företag och friskvård är en ny arbetsmarknad för sångpedagoger som finner detta intressant kan det nog vara idé att sätta ihop körövningen tillsammans med ett föredrag om sångens goda verkan på hälsan för att på så sätt få företaget i fråga att förstå att sång kan vara en god aktivitet och för att de ska se att det är regelbundenheten som gör det.

6. Källförteckning

- Bojner Horwitz, E, Bojner, G. (2005). *Må bättre med musik* Västerås: Ica bokförlag.
- Bojner Horwitz, E. (2011). *Kultur för hälsans skull* Stockholm: Gothia Förlag
- Campbell, D. (1998). *Mozart-effekten. Musikens oanade kraft*. Malmö: Richter.
- Grönlund, E, Alm, A & Hammarlund, I (1999) *Konstnärliga terapier. Bild, dans och musik i den läkande processen* Stockholm: Natur och Kultur.
- Hellström, B (1985). ”Musikterapins roll inom medicinen” Ingår i: *Läkartidningen*, nr 1-2, 1985, s 12-14
- Irving, D (1994). ”Vad är sångpedagogik?” Ingår i: *Röstläget*. Sollentuna: Röstfrämjandet, nr 1, 1994, s 1-13.
- Klocklång, M (2010). ”Företagskör med fokus på hälsa” Ingår i: *Tidningen Körsång*, nr 2, 2010, s 16-17. Utgiven av Sveriges Körförbund.
- Lindblad, P. (1992) *Rösten* Lund: Studentlitteratur
- Moberg, U, Ugglå, M (1976) *Sångrosten som huvudinstrument. En pedagogisk handledning* Stockholm: Bromma Edition Reimers.
- Nationalencyklopedin [Elektronisk] Tillgänglig: www.ne.se (2011-10-27)
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (3: uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Rosell, S (2010). ”Körsång som stärker” Ingår i: *Arbetsrapporten*, nr 5, 2010, s 6-7.
- Ruud, E (1980) *Vad är musikterapi? En introduktion* Köping: Norstedts Fackböcker.
- Ruud, E (2001). *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Sacks, O (2009) *Den enarmade pianisten. Berättelser om musiken och hjärnan* Köping: Brombergs Bokförlag AB
- Scherwin, J (1994) ”Musikens läkande kraft” Ingår i: *Tonfallet*, nr 1, 1994, s 4-11
- SKTF *Kultur för ett friskare liv* [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.volym.info/nya_volym/aktuellt/rapport_kultur.pdf (2012-03-29)
- Stockholms musikpedagogiska institut [Elektronisk] Tillgänglig: <http://smpi.se/grund/sang.html> (2011-10-27)
- Theorell, T. (2009). *Noter om musik och hälsa* Stockholm: Karolinska institutet universitetspress.
- Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer* (3:e rev. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Uddholm, M. (1993). *Pedagogen och den musikaliska människan – en bok om musik i vardagsarbetet*. Mölndal: Musikförlaget lutfisken AB.
- World federation of Music therapy [Elektronisk] Tillgänglig: http://musictherapyworld.net/WFMT/FAQ_Music_Therapy.html (2012-01-16)

Wold Health Organization [Elektronisk] Tillgänglig:
<https://apps.who.int/aboutwho/en/definition.html> (2011-10-20)