

# HVAD ER SANGENS HUS?



Sangens  
Hus  
Alle har en stemme

## **Hvad er Sangens Hus?**

Udgivet af Sangens Hus

© 2024 Sangens Hus og bidragsyderne

## **Redaktion**

Maja Höhn og Mette Johnsen Elbeck, Sangens Hus

## **Grafisk tilrettelæggelse**

Janus Engelbrecht, Sangens Hus

## **Fotos**

Ard Jongsma

## **Tryk**

Jypa

Sangens Hus

Nørregade 7D

7400 Herning

[www.sangenshus.dk](http://www.sangenshus.dk)

# INDLEDNING

Igennem menneskets historie har sang spillet en helt afgørende rolle. Sange og sangtekster er blevet anvendt til at indkredse store følelser og begivenheder – både på det personlige plan og ikke mindst til at give fællesskaberne stemme. Sang har skabt samhørighed. Mennesker, der synger sammen, hører sammen.

Sangens Hus arbejder for, at endnu flere får mulighed for og lyst til at synge, oplever glæden ved sangens poesi og får del i store kunstneriske oplevelser. For sang er godt i sig selv.

Samtidig kan sang også hjælpe med at adressere de store udfordringer, samfundet står med. Sangens Hus er sat i verden for at gøre opmærksom på sangens potentiale og for at hjælpe med at forløse det i tæt samarbejde med sangkraftcentre og de mange enkeltstående specialister og aktører, som præger sanglandskabet.

Sammen med sangkraftcentre har vi siden 2014 fundet veje for sangen, som ikke var der før. Vi har set, hvordan kultur i form af sang kan gøre en positiv forskel for nyfødte og deres forældre, for læselysten i skolen og for mental trivsel hos udsatte voksne.

Vores opgave er at opkvalificere, bygge bro, skabe synergi og synlighed. For elite og amatører. For solosang og fællessang. For kor og solister. For forskere og praktikere. For drenge, piger og alle andre. Alle har en stemme.

# HVAD ER SANGENS HUS?

Sangens Hus er en national kulturinstitution, som har til formål at fremme sangen i Danmark. Det arbejder vi målrettet på med udgangspunkt i fire indsatsområder:



På alle indsatsområder samarbejder vi bredt med sangaktører, branchekolleger og interessenter på tværs af kultur- og velfærdsområderne.

I vores sangprojekter og i de selvstændige forløb og løsninger ønsker vi at skabe et kompetenceløft til de faggrupper, der deltager, så sangen kan komme til at gøre en forskel på netop deres felt.

Sammen med sangkraftcentrene i SangkraftDanmark arbejder vi på at skabe de bedste betingelser for sangen lokalt og nationalt i Danmark. Det gælder både etablerede aktiviteter, nye initiativer og ikke mindst i understøttelse af den musikalske fødekæde.

Videncenter for Sang bidrager med det vidensgrundlag, vi står på, og udgør et samlingspunkt for formidling af viden om sang fra både forskning og praksis. Vidensgrundlaget skabes af dygtige forskere og praktikere i ind- og udland.

Som fortaler for sangen forsøger vi at præge samfundsdagsordenen ved at italesætte, hvorfor sang er godt i sig selv og samtidig kan være godt »for noget« – og derved blive en ressource, som kan bidrage til at løse nogle af samfundets store kriser og udfordringer.

Denne samlede indsats kalder vi »at tage samfundsansvar gennem sang.« Du kan læse mere om Sangens Hus' historie og hver af de fire indsatsområder på de følgende sider.

Hvis du vender folderen rundt, kan du læse, hvorfor vi i Sangens Hus mener, at sang er vigtigt. Her finder du en introduktion til nogle af de mange gavnlige virkninger, sang har for os mennesker.

# SANGENS HUS BLIVER TIL

Idéen til Sangens Hus opstod på en visionsdag på Den Jyske Sangskole i 2012. Overskriften var »Hvor er vi i 2015?«, og tavlen i mødelokalet blev hurtigt fyldt med idéer. Mange af dem handlede om samarbejde, netværk og videndeling.

På møder og konferencer rundt om i landet havde man nemlig set, hvordan der på få timer skete noget særligt, når vidt forskellige aktører med interesse for sang pludselig sad ved samme bord og udvekslede erfaringer.

Derfor meldte en åbenlys idé sig: Der er brug for meget mere samarbejde og en organisation, som er sat i verden med netop det formål. Da dagen var gået, stod to ord midt på tavlen: SANGENS HUS.

Idéen og initiativet udsprang altså fra Den Jyske Sangskole, og den 17. marts 2014 åbnede Sangens Hus officielt. Siden 1. januar 2020 har Sangens Hus været en selvstændig, selvejende institution med egen bestyrelse og ledelse.

Sangens Hus har sit administrative hovedsæde i Herning, men arbejder i hele landet, drevet af ønsket om at fremme sangen i al sin mangfoldighed.

Sangens Hus finansieres både af fonde gennem vores mange projekter og af staten gennem bevillinger på finanslov og musikhandlingsplan.

Find overblik over Sangens Hus' finansiering på: [www.sangenshus.dk](http://www.sangenshus.dk)

**1999**

Herning Sangskole – senere Den Jyske Sangskole – grundlægges

**2012**

Idéen til Sangens Hus opstår



**2014**

Sangens Hus åbner officielt

**2020**

Sangens Hus bliver en selvstændig,  
selvejende institution

# SANGPROJEKTER OG -LØSNINGER

I Sangens Hus vil vi skabe varige forandringer. Det er et krav, vi stiller til os selv, hver gang vi udvikler eller indgår i et projekt. Det er, fordi vi tror på, at sang rummer forandringspotentiale, for det enkelte menneske såvel som for samfundet og fællesskaberne. Men hvis det potentiale skal have mulighed for at udfolde sig, kræver det vedholdenhed og forankring.



Derfor arbejder vi i alle vores projekter med at opkvalificere fagpersoner fx pædagoger, lærere, frivillige, medarbejdere i kommunernes socialområde m.fl., så de selv bliver i stand til at give sangens gode egenskaber videre til slutmålgruppen, som blandt andre er:

- Børn fra 0-6 år
- Børn i grundskolen
- Unge
- Voksne
- Ældre
- Ensomme
- Sygdomsramte
- Psykisk sårbare

Du kan altid finde vores aktuelle og tidligere projekter på vores hjemmeside: [www.sangenshus.dk](http://www.sangenshus.dk)



# SKRÆDDERSYDEDE FORLØB OG KURSER

I alle vores projekter og løsninger har vi vores egne sangkonsulenter tilknyttet, som er dem, deltagerne møder og modtager undervisning af. Igennem projekterne har vi udviklet metoder og forløb, som baserer sig på sangfaglighed og det, vi ved, sang kan, men som også tager højde for de forskellige målgruppers behov, ønsker og muligheder. Vores sangkonsulenter er specialister i netop disse metoder, og hvordan de bedst gives videre og bliver til kompetencer hos en given målgruppe.

Som en del af vores sangløsninger kan man derfor også tilkøbe selvstændige forløb og kurser til specifikke faggrupper, hvor de har mulighed for at tilegne sig nye kompetencer og derved bruge sang som en aktiv del af deres faglige arbejde. I langt de fleste tilfælde kan forløbene skræddersyes, så de passer til de lokale behov.

Du kan se mulighederne for kompetenceudvikling på vores hjemmeside:  
[www.sangenshus.dk](http://www.sangenshus.dk)



# VARIGE FORANDRINGER

I både projekter og løsninger arbejder vi med disse grundlæggende elementer:

**Glade stemmer:** Fysiologisk sunde stemmer, stemmer, som kan udtrykke sig, stemmer forstået som ytringer i en samtale og glade stemmer som tegn på humør og trivsel.

**Åbne sangfællesskaber:** Vi insisterer på faglig åbenhed og på, at fællesskaber kræver bevidst arbejde i et favnende og trygt læringsrum, så det bliver muligt at synge for dem, som gerne vil.

**Stærk sangfaglighed:** Fokus på stemmetræning, fortolkning, pædagogik og didaktik. Alle har en stemme, og sang er et fag, som kan læres. Krop, Luft, Stemme og Tanke er de fire sangparametre, som danner udgangspunktet for, hvordan vi i praksis arbejder kvalitativt med en stemme på alle niveauer og i alle projekter.

**Varige forandringer:** Vi vil gerne efterlade varige forbedringer, når vi gør et stykke arbejde. Det kan være øget faglighed, øget bevidsthed, konkrete handlemuligheder, forankrede strukturer, ledelsesmæssig opbakning eller anerkendelse af sangens værdi.

$$\begin{array}{c} \text{GLADE STEMME} \\ + \\ \text{ÅBNE SANGFÆLLESSKABER} \\ + \\ \text{STÆRK SANGFAGLIGHED} \\ = \\ \text{VARIGE FORANDRINGER} \end{array}$$

# SANGKRAFTDANMARK

I Sangens Hus tror vi på, at de bedste idéer opstår i samspil med andre, og at man kun kan lave langtidsholdbare løsninger, hvis man involverer dem, der selv skal være en del af løsningen.

Derfor samarbejder vi med alle landets sangkraftcentre og er samtidig sekretariat for det nationale netværk: SangkraftDanmark.



Læs mere om Sangens Hus' øvrige samarbejdspartnere og interesserer på hjemmesiden: [www.sangenshus.dk](http://www.sangenshus.dk)

Sangkraftcentrene i Danmark er de nærmeste samarbejdspartnere for Sangens Hus, og de løfter mange opgaver lokalt.

Et sangkraftcenter er en selvstændig organisation, som har sit virke inden for et bestemt geografisk område – oftest en kommune. Sangkraftcenteret forbinder de eksisterende lokale sangmiljøer i fx kommuner, lokale kor, kirker og musik- og kulturskoler.

Formålet for alle sangkraftcentre er at styrke sangen og det at synge – til glæde og gavn for den enkelte sanger, det enkelte sangfællesskab og alle aktører i og omkring sang i et lokalområde.

Et sangkraftcenter skal ikke erstatte noget, der allerede findes, men støtte op om eksisterende initiativer samt udvikle og igangsætte nye projekter, hvor der er interesse og mulighed for det. Det kan fx være sangundervisning til det lokale, dygtige kor eller sang som et redskab i udvikling af læsefærdigheder eller sang som hjælp til at styrke tilknytningen mellem den nyfødte og forældrene.



Der er 28 sangkraftcentre rundt i Danmark per 1. januar 2024. Du kan altid finde en opdateret oversigt over sangkraftcentre på vores hjemmeside: [www.sangenshus.dk](http://www.sangenshus.dk)

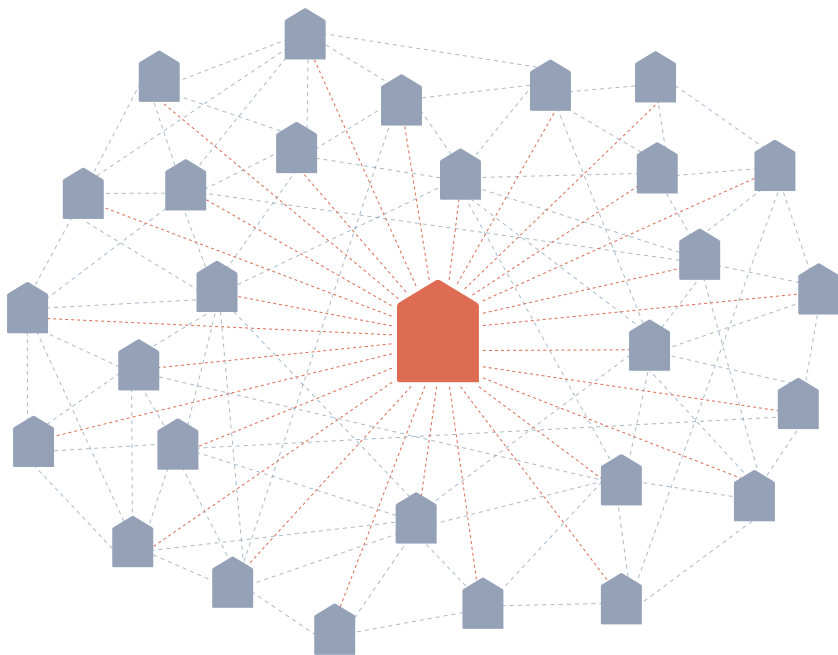


- 01 Sangkraft Hjørring
- 02 Thy Sangskole
- 03 Sangkraft Aalborg
- 04 Sangkraft Vesthimmerland
- 05 Mariagerfjord Korskole
- 06 Sangkraft Lemvig
- 07 Struer Sangkraftcenter
- 08 Sangkraft Holstebro
- 09 Den Jyske Sangskole
- 10 Sangkraft Viborg
- 11 Sangkraft Randers
- 12 Sangkraft Favrskov
- 13 Sangkraft Syddjurs
- 14 Sangkraft Aarhus
- 15 Skanderborg Synger
- 16 Esbjerg SangAkademi
- 17 Sangkraft Kolding
- 18 Haderslev Sangakademi
- 19 Tønder Kommunes Sangkraftcenter
- 20 Det Sønderjyske Sangcenter
- 21 Assens Sangkraftcenter
- 22 Den Fynske Sangskole
- 23 Sangcenter Nordsjælland
- 24 Sangkraft Kalundborg
- 25 Roskilde Synger
- 26 Storbyen Synger
- 27 Sorø Synger
- 28 Sangkraft Guldborgsund

## HVEM STÅR FOR HVAD

Hvert sangkraftcenter har den kunstneriske, pædagogiske og administrative ledelse af eget center. Sangkraftcenteret tager selv initiativ til projekter og driver dem lokalt. De arbejder alle for mere sang til børn og unge, breddeprojekter og bidrager til et talentmiljø inden for sang. De prioriterer selv deres indsats, men fælles for de fleste er aktiviteter omkring fællessang, sundhedssang, elitekor og skolekor, sang for de mindste og rollen som netværksskaber for det lokale amatørkorliv.

Sangens Hus faciliterer det nationale samarbejde på tværs af alle sangkraftcentre og bidrager med finansiering til netværket. Sangens Hus står desuden for at drive en national udvikling og implementering af projekttiltag inden for sang. Dette samarbejde mellem alle sangkraftcentre og Sangens Hus er udarbejdet med henblik på at styrke mulighederne for sang i hele landet.



### **Sangens Hus:**

- Bidrager som katalysator for national udvikling ved bl.a. at være sekretariat for netværket af sangkraftcentre, SangkraftDanmark.
- Understøtter sangkraftcentrene organisatorisk og kommunikationsmæssigt.
- Udvikler nye nationale aktiviteter – ofte sammen med sangkraftcentrene.
- Samler og formidler viden om sang og sangens positive effekter.
- Opkvalificerer kommende sangkonsulenter og uddanner dem i Sangens Hus' metoder.

### **Sangkraftcentrene:**

- Driver eller støtter et tydeligt talentarbejde målrettet børn og unge. Som udgangspunkt sammen med andre kommunale eller private aktører, herunder fx kirker.
- Arbejder lokalt med sang for bredden, fx ved at bakke op om det lokale korliv, stå bag fællessangsaktiviteter, etablere sundhedskor m.m.
- Driver eller deltager i lokale eller regionale netværk for aktører på sangområdet (fx musiklærere, korledere eller lignende).

Læs mere om sangkraftcentrene på:  
[www.sangenshus.dk](http://www.sangenshus.dk)

# VIDENCENTER FOR SANG

Videncenter for Sang er en enhed i Sangens Hus, som arbejder med at indsamle, bearbejde og formidle viden om sang.

Videncenteret bidrager blandt andet med det vidensgrundlag, Sangens Hus står på i udviklingen af nye projekter og løsninger. Samtidig er videncenteret en intern evalueringssenhed, som understøtter igangværende projekter med evaluering og vidensindsamling.



Videncenter for Sang arbejder bredt med viden om sang, og på videncenterforsang.dk formidles ny viden fra blandt andet forskning samt erfaringsbaseret viden fra praksis til inspiration for alle, der arbejder med sang og sangens potentialer. Hensigten er at være et samlingspunkt for formidling af viden om sang blandt andet til gavn for professionelle, der arbejder med sang, for sangkraftcentrene og for aktører på tværs af kultur- og velfærdsområder.

Sang og forskning i sang griber ind i mange fagområder. Derfor samarbejder Videncenter for Sang løbende med andre fagligheder og felter for på bedste vis at bidrage med viden på nye områder, hvor sang kan spille en positiv rolle.

Du kan læse mere om alt det, vi ved om sang, på:  
[www.videncenterforsang.dk](http://www.videncenterforsang.dk)



# FORTALERVIRKSOMHED

At skabe varige forandringer med sang kræver bred, national opbakning. Derfor arbejder vi i Sangens Hus også for at udbrede kendskabet til sangens mange positive afledte effekter. Vi deler gerne vores holdning til, hvordan sang kan være med til at løse nogle af samfundets udfordringer og kriser – og hvordan sang i det hele taget kan give mere livskvalitet. Det gør vi igennem vores fortalervirksomhed.



Grundlæggende mener vi i Sangens Hus, at sang er et mål i sig selv: Sang er noget, man kan dygtiggøre sig inden for, og noget, som kan give hverdagspoesi og store kunstneriske oplevelser.

Samtidig tror vi på, at sang kan være et middel til at bygge bro mellem mennesker og knytte os sammen, styrke vores kreativitet, læring og udvikling, og at sang kan skabe tillid og tryghed og gøre os gladere og sundere.

Vi vil gerne tale sangens sag og fortsat arbejde på, at stadig flere finder og bruger deres stemme – for alle har en stemme.

Det mener vi, når vi siger, at »Alle har en stemme«:

- Sangstemmen er det mest demokratiske instrument, der findes – alle har en stemme.
- Sang er med til at danne os, så vi kan indgå i samfundets fællesskaber og demokrati.
- Sang kan styrke sammenhængskraften.
- Alle er lige i sangen.
- Alle lytter, samarbejder og er samskabende i sangen.

# ALLE HAR EN STEMME

## 1.

Vi har en sjæl og en krop  
Vi har en bund og en top  
Vi lukker hjerterne op  
og mærker kammertonen.  
Vi synger én melodi  
Vi mødes i harmoni  
Vi slipper stemmerne fri  
forlader stillezonen.

Tonerækker står tætte  
som perler på en snor  
Vi løfter dem i kor  
til fuldt og frodigt flor:

Alle har en stemme,  
alle har en sang  
Alle hører hjemme  
i en fælles klang  
Vi kan smelte sammen  
i en øregang  
Alle har en stemme,  
alle har en sang.

## 2.

Når noget stort er på spil  
når livet gør som det vil  
når talen ikke slår til  
får sangen sjælevinger.  
Det har en særlig magi  
en slags frekvenspoesi  
en overtonekemi  
når alle stemmer klinger.

Hverdagsjag og bekymring  
forsvinder uden spor  
Et tonebrus der gror  
Sopran alt bas tenor:

Alle har en stemme,  
alle har en sang  
Alle hører hjemme  
i en fælles klang  
Ingen går i glemme  
i en øregang  
Alle har en stemme,  
alle har en sang

## 3.

Fra vi bli'r født til vi dø  
fra trist til jubelhumør  
fra prof til glad amatør  
kan sangen samle alle.  
Vi føler længsel og lyst  
og glæden hæver vort bryst  
Vi synger sange til trøst  
når sorgen la'r os falde

Sang er brusende bølger  
hvor lidenskab bor  
Det er et mærk'ligt ord  
for lidenskab er stor.

Alle har en stemme,  
alle har en sang  
Alle hører hjemme  
i en fælles klang  
Det der skal fortælles  
har en indre trang  
Det vi har tilfælles,  
kan vi mærke i en sang.

Alle har en stemme,  
alle har en sang  
Alle hører hjemme  
i en fælles klang  
Lad os smelte sammen  
i din øregang  
Alle har en stemme,  
alle har en sang.

♩ = 68

Am E7 Am E7 Am E7  
Vi har en sjæl og en krop Vi har en bund og en top Vi luk-ker hjer-ter - ne op

4 Dm E7 Am E7 Am E7  
og mær-ker kam-mer-to-nen Vi syn-ger én me-lo-di Vi mø-des i har-mo-ni

7 Am E7 Dm E7 F  
Vi slip-per stem-mer-ne fri, for - la - der stil - le - zo-nen To - ne-ræk-ker står tæt

10 E7 E7(b9)/G# Am Am/G Dm7 Dm7/E Dm7/F Dm7/F# G7(sus4)  
- te - som per-ler på en snor - Vi løf - ter dem i kor - til

15 Dm7 G7(sus4) C G7(sus4) G/B C  
fuldt og fro-digt flor - Al-le har en stem-me - Al-le har en sang

20 C/E G7(sus4) G/B C C/E  
Al-le hø-rer hjem-me - i en fæl-les klang Vi kan smel-te

25 F E7 Am Am/G D7/F# C/G F/G G7(sus4)  
sam men - i en ø-re-gang Al-le har en stem me - Al - le har en sang

Copyright © Helle Hansen

Tekst og musik: Helle Hansen

Skrevet og uropført til den officielle åbning af Sangens Hus  
den 17. marts 2014

# HVORFOR SANG?



Sangens  
Hus  
Alle har en stemme

## **Hvorfor sang?**

Udgivet af Sangens Hus

© 2024 Sangens Hus og bidragerne

## **Redaktion**

Maja Höhn og Mette Johnsen Elbeck, Sangens Hus

## **Grafisk tilrettelæggelse**

Janus Engelbrecht, Sangens Hus

## **Fotos**

Ard Jongsma

## **Tryk**

Jypa

Sangens Hus

Nørregade 7D

7400 Herning

[www.sangenshus.dk](http://www.sangenshus.dk)

# HVORFOR SANG?

Sangens Hus er sat i verden for at fremme sangen i Danmark. Vi mener både, at sang er et mål i sig selv, og at sang kan være et middel til at skabe et samfund, som er godt at vokse op og være menneske i. At sang kan være et middel – eller redskab – er faktisk ikke bare noget, vi mener. Det er noget, vi ved fra forskning.

På de følgende sider giver vi dig nogle af de bedste grunde til at synge og derved et indblik i det vidensgrundlag, som Sangens Hus bygger på.

Hvis du vender folderen rundt, kan du læse mere om, hvad Sangens Hus er, og hvordan vi arbejder.



# SANG ER EN DIREKTE VEJ TIL FØLELSER OG FÆLLESSKAB

Sang består helt konkret af de to ret forskellige udtryksformer: sprog og musik. Hertil kommer bevægelse, som ofte ledsager sang. Mange kulturer verden over skelner slet ikke mellem dans og sang. Ser vi på sangens to hovedbestanddele, ord og musik, bliver det klart, at de har meget forskellige virkninger. Groft sagt er ordenes betydning mere præcis end musikens, mens musikkens følelsesudtryk og fællesskabsdannende virkning kan være stærkere end ordenes. Denne forskel kommer også til udtryk i forskningen i sangens virkning på det mentale helbred. Sangtekster kan hjælpe den enkelte med at finde sig selv og udtrykke traumatiske følelser, og **det at lave musik sammen og smelte sammen i klang og rytme kan (gen-)skabe en følelse af forbundethed til andre, som er livsvigtig for os mennesker.** I sangen og musikken kan vi udtrykke de følelser, der kan være svære at sætte ord på, på en mere nuanceret måde end sproget tillader.



# SANG HAR EN SUNDHEDSFREMMENDE COCKTAILEFFEKT

Mange kunstarter gør brug af en eller anden form for materiale eller instrument. Stemmen er indlejret i kroppen, hvilket gør sang til en let tilgængelig udtryksform, og det er samtidig også det, der gør, at **sang medfører en masse konkrete, positive indvirkninger på vores sundhed og trivsel**. At synge sammen kan have positiv virkning for folk med KOL, demens, Parkinsons sygdom, sklerose, afasi, cerebral parese, psykisk sygdom m.m. Det har også vist sig, at det at bruge sin stemme musikalsk kan være gavnligt i forhold til forskellige kognitive udfordringer. Og endelig kan fællessang styrke det sociale sammenhold.

Sangens virkninger spænder over hele sundhedsspektret – fra fysisk og psykisk til kognitiv og social sundhed. De forskellige områder påvirker også hinanden indbyrdes og kan skabe en positiv spiral. Sang kan fx give det psykiske overskud til at være mere social, og i den sociale sammenhæng begynder man måske at træne en fysisk eller kognitiv skavank – måske endda gennem sang.

Den modsatte bevægelse gør sig også gældende: Hvis man oplever, at man fysisk, kognitivt eller psykisk er i bedring, kan det have en positiv afsmittende virkning på, at man engagerer sig mere i sin omgangskreds. Sang kan starte denne positive spiral i begge ender af spektret. Kort sagt: Sang – særligt det at synge sammen med andre – er den perfekte sundhedsfremmende cocktail.



# SANG ER DEMOKRATI-DANNENDE

Sang har i årtusinder været metafor for demokratisk deltagelse: Når man synger sammen, træner man sig selv i at blive hørt, samtidig med at man lytter til andre. Samsang er unik som udtryksform ved, at flere kan ytre sig samtidig, uden at der bliver konflikt – uden at man taler i munden på hinanden. I 2021 gennemførte Sangens Hus en kortlægning af dansk korliv, og i rapportens kvalitative del kom korsangens forpligtende og samfundsdannende rolle til udtryk. Et godt eksempel er drenge-mandskor, som lærer drenge fra en ung alder, at deres stemme har stor betydning – helt konkret: De voksne mandssangere kan ikke synge de lyse toner, som drengene kan, og barnet oplever derfor i en tidlig alder, at dets bidrag til fællesskabet er nødvendigt.

Gennem begrebet »demokratisk flerstemmighed« har musikforskeren John Blacking endda forklaret, hvordan **følelsen af samklang, når man synger sammen, kan forplante sig til en oplevelse af gensidig lydhørhed og fælles forståelse**, der rækker ud over den musikalske situation og kan stimulere til politisk engagement.



# SANG STYRKER SAMMENHÆNGSKRAFTEN

I fællessangsforskningen er en af de oftest fremhævede årsager til sangens fællesskabsdannende evne, at sang synkroniserer de syngende – såvel fysisk som mentalt. Lige siden den tidligste sociologiske forskning og helt frem til i dag har man ment, at den rytmiske og klanglige sammen-smeltning, der sker, når man synger sammen, er et af de stærkeste midler til at skabe og styrke sammenhængskraften i en gruppe. Muligvis skal vi her finde roden til selve sangens oprindelse.

I studier af sammenhængen mellem kultur og sundhed skelnes der mellem »aktiv« og »passiv« eller »modtagende« kulturel deltagelse. Kultur kan enten være noget, man overværer – fx koncert eller teater – eller det kan være noget, man aktivt udøver – fx at danse eller synge. Når man lytter til smukke og elskede sange, kan det reducere stress og endda lindre smerter. Men når man selv synger for at få det bedre, er det straks mindre vigtigt, om det er smukt. Faktisk peger musikpsykologisk forskning på, at det er fuldstændig ligegyldigt for den terapeutiske virkning, om man synger »godt« eller »rigtigt«. Nærmest tværtimod: Jo mindre fokus på at perfektionere lyden af sangen, jo bedre virker sangen på sindet. Hvis vi tør anlægge den vinkel på sang – at **det er mindst lige så vigtigt, hvordan det føles, som hvordan det lyder** – så er det at synge nok en af de lettest tilgængelige og bredt appellerende aktive kulturformer, der findes. For alle har en stemme.

*Skrevet af Lea Wierød Borčak, seniorforsker  
og formidler ved Videncenter for Sang.*

# LITTERATUR

Bailey, Betty A. og Jane W. Davidson. 2005. »Effects of Group Singing and Performance for Marginalized and Middle-Class Singers.« *Psychology of Music* 33 (3): 269-303.

Blacking, John. 1989. *'A Commonsense View of All Music': Reflections on Percy Grainger's Contribution to Ethnomusicology and Music Education*. Cambridge: Cambridge University Press.

Damsgaard, Janne Brammer og Svend Brinkmann. 2022. »Me and Us: Cultivating Presence and Mental Health Through Choir Singing.« *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 36 (4): 1134-1142.

Deci, Edward. L. og Richard M. Ryan. 2008. »Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health.« *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49 (3): 182-185.

Fancourt, Daisy og Saoirse Finn. 2019. *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67).



Mehr, Samuel A., Manvir Singh, Dean Knox, Daniel M. Ketter, Daniel Pickens-Jones, Stephanie Atwood, Christopher Lucas, Nori Jacoby, Alena A. Egner, Erin J. Hopkins, Rhea M. Howard, Joshua K. Hartshorne, Mariela V. Jennings, Jan Simson, Constance M. Bainbridge, Steven Pinker, Timothy J. O'Donnell, Max M. Krasnow og Luke Glowacki. 2019. »Universality and Diversity in Human Song«. *Science*. Nov 22; 366 (6468).

Pearce, Eiluned, Jacques Launay, og Robin I.M. Dunbar. 2015. »The ice-breaker effect: Singing mediates fast social bonding«. *Royal Society open science* 2 (10): 150-221.

Sundhedsstyrelsen. 2020. *Kultur på Recept. Tværgående evaluering*. Niras.

Weinstein, Daniel, Jacques Launay, Eiluned Pearce, R. I. M. Dunbar, and Lauren Stewart. 2016. »Singing and Social Bonding: Changes in Connectivity and Pain Threshold as Function of Group Size«. *Evolution and Human Behavior* 37 (2): 152–158.

Zbranca, Rarita, Mafalda Dâmaso, Oana Blaga, Kornélia Kiss, Marina Denisa Dascal, Dana Yakobson og Oana 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.

