

Helsekor med Musikkbasert miljøbehandling som metode

Charlotte Stav
Miljøterapeut og universitetslektor
Frivillighet og aktivitet i eldreomsorgen,
Oslo 2025



Kultur, helse og omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER



MELHUS
KOMMUNE



Kortfilm: «Venner for livet» Buen helsekor

Film/klipp:
Mariken Lie og Martin Farstad Borg
Melhus kommune

Se den her:
<https://www.youtube.com/watch?v=Z44FUEmMKyI>



Helsekorene i Melhus kommune

- To helsekor i to av kommunens distrikt
- Planer om oppstart av et tredje kor i siste distrikt
- 4 bærebjelker i hvert av korene:
 - Dirigent
 - Pianist
 - Aktivitetskoordinator
 - Frivillige
- Samarbeid med blant annet: Barnehagene, hukommelsesteam, Demensforeningen, fysioterapeuter, logopeder, kulturskolen, og flere.

Melhus kommune
Trøndelag fylke
16.700 innbyggere

Helsekor-oppvarming



Klappe/massere kroppen: Få i gang blodsirkulasjon, og «vekke kropp og sinn»



Pusteøvelser: Strekk opp, slipp ned Bedre kontroll over pusten – roer nervesystemet



Rekke tunge: Avspenning av kjeve + humor 😊



Herme-øvelser: Tydelig puls, repetisjoner, setter i gang «støtten» og konsentrasjonen

Aaa

Lang utpust: På «aaa»



Bevegelse i de store leddene: Ro, ro, ro din båt



Diagonalgang: Jeg gikk en tur på stien, Bedre og bedre dag for dag, Vi vandrer med freidig mot

Hva er et helsekor? (For oss)

- Et lavterskel-tilbud på tvers av alder og heller ikke begrenset til spesielle diagnoser eller brukergrupper
- Tilpasset deltakernes behov og funksjonsnivå

- Ingen oppmøteplikt eller meldeplikt
- Driftes av kommunen – gratis å delta



«Ukas høydepunkt.»

Hva er et helsekor? (For oss)

- Pårørende velger om de vil delta eller benytte tilbudet som avlastning
- Korledere bør ha kompetanse innen både musikkpedagogikk og helse,
- Relasjonskompetanse
- Fokus på mestring, fellesskap og trivsel framfor musikalsk perfeksjon
- Fokus på fysiske bevegelser og pusteøvelser

«Dette har blitt en familiedag
for oss.»
- datter av kordeltaker

Med tre enkle grep kan du styrke din egen og andres psykiske helse

Del gjerne så ofte som mulig!



Gjør noe aktivt ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad - oftere. Du kan være aktiv på mange måter - både fysisk, sosialt og mentalt. Å være i aktivitet styrker din psykiske helse!



Gjør noe sammen BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, får du en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



Gjør noe meningsfylt COMMIT

Når du jobber for en god sak eller gjør noe godt for andre, gjør du noe meningsfylt. Å hjelpe andre gir mening, glede og takknemlighet. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

Det er budskapet. Og det er ABC for god psykisk helse

Hva er musikkbasert miljøbehandling (MMB)

- En personsentrert, ikke-medikamentell og ressursorientert metode
- Systematisk bruk av musikk, sang og bevegelse i helse- og omsorgstjenestene.
- Ansatte vever enkle, tilpassede tiltak inn i omsorgsarbeidet.
- Målet er å skape tillit, god kommunikasjon, meningsfylt aktivitet og godt arbeidsmiljø.

Metodene og verktøyene er basert på praksiserfaring og flere forskningsfelt innen musikk og helse.

Hvordan brukes MMB inn i koret?

Kjerne-elementene i MMB:

- Musikkens virkning og muligheter
- Godt lydmiljø – bevisstgjøring og tilrettelegging
- Kommunikasjon og relasjon
- Kartlegging av nå-situasjon musikkpreferanser
- Musikktiltak – individuelt og i grupper
- Rytme, bevegelse og berøring
- Dokumentasjon, evaluering og implementering



Bærekraftig drift?



Kultur, helse og omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER

Aktivitetskoordinators rolle



Andre oppgaver

- Generell kontakt til både helse- og omsorgssenteret og lokalsamfunnet for øvrig
- Kommunikasjon med deltakere, pårørende og ansatte
- Finner og gjennomfører individuelle tilpasninger for deltakerne
- Makker til dirigenten, støtte i planleggingsarbeidet

Bærekraftig drift

- Kommunal forankring: Helsekoret er arbeidsoppgaver knyttet til faste stillinger (ikke prosjektbasert)
- «Ildsjel-faren»: For å sikre stabilitet bør koret ha flere å spille på
- Forankring i ledelse og politikk
 - «Riktig tjenestevei»
 - Inviter ledere og politikere til øvelser og konserter, be dem om å ønske velkommen ved konserter
 - Tilbudet står sterkere når beslutningstakere vet hva det er

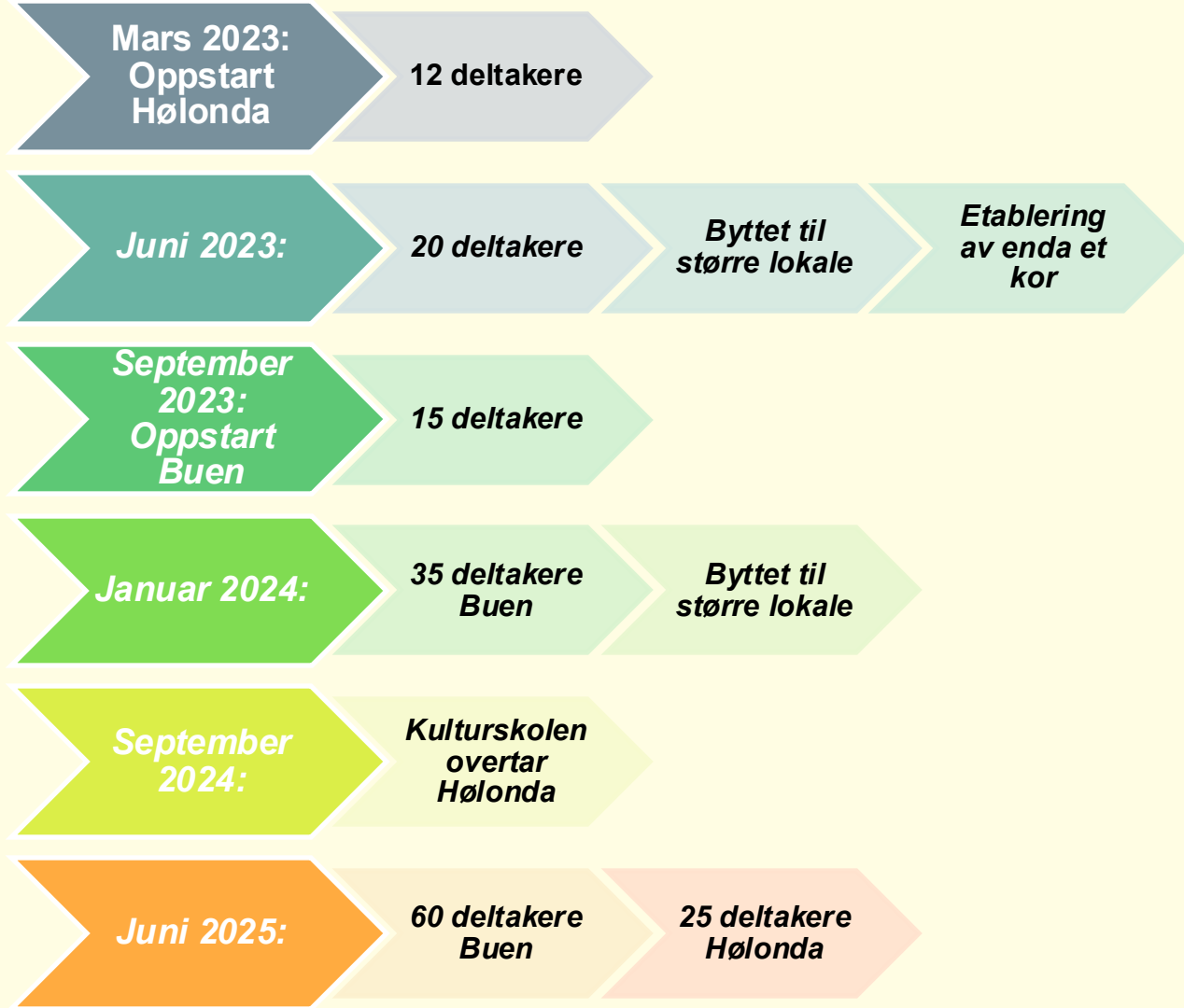


Ordfører, Einar Gimse Syrstad



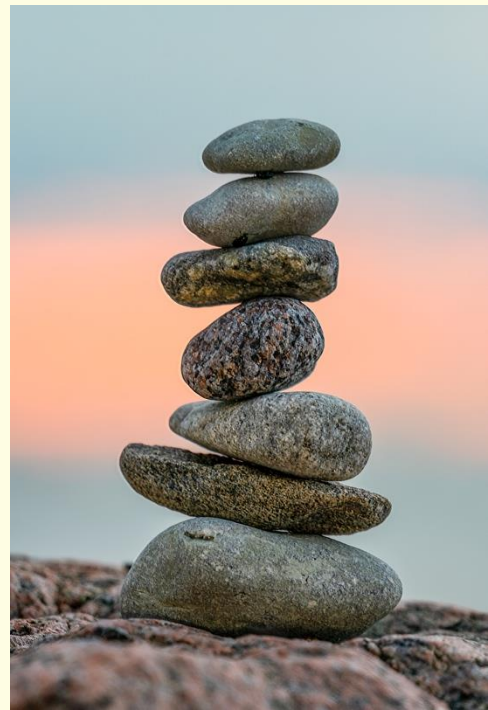
Kommunalsjef helse og velferd, Albert Verhagen

Tidslinjen



Bærekraftig drift

- Bygge stein for stein, start innenfor mulig rammer
- Bruke media:
 - Lokalaviser
 - Kommunens kanaler
 - Innhent samtykker så man kan dokumentere og dele



Bærekraftig drift – deltakere

- Hver deltaker får en form for individuell vurdering
 - hva og hvor mye tilrettelegging trengs?
 - hvem skal det evt. samarbeides med?
 - har vi kapasitet til å følge opp dette?
- Passe på at antall kordeltakere og behov samsvarer med antall frivillige (også på sikt)
- Vær varsom med antall kordeltakere, blir det for mange, er da tilbudet godt nok?



Utfordringer

- Kommuneøkonomi – ikke vedtaksbasert tjeneste, vanskelig å sette tall på verdien av koret

Hva betyr helsekorene for Melhus kommune?

Forebyggende

Helsekorene driver forebyggende arbeid på flere nivå:

- 100 år i eget hjem – Kan bidra til å bremse overgangen til neste tjenestenivå (hjemmeboende uten tjenester, hjemmetjenester, institusjonstjenester)
- Avlastning, kompetanseheving og motivasjon for ansatte i tjenestene
- De frivillige er i stor grad pensjonister, som også har stort utbytte både sosialt og fysisk av å være med
- Frivillige som har falt ut av arbeidslivet får en god inngang her
- Belastningen på pårørende. Koret viser at det kan bidra sterkt både i avlastningsforstand, men ikke minst også i relasjonsarbeidet dem i mellom.
- Fellesskapet er et sterkt bidrag mot ensomhet og inaktivitet og inspirerer til sosialisering også utenom øvelsene

Erfaringsdeling

- Dele raust
- Besøke andre kor (observere)
- Bruke nettverket, hjelpe hverandre



Besøk av
demenskor
Gnist.
92 sangere i en
stor sirkel.



<https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/handle/11250/3161782>



Takk for meg!



charlotte.stav@nord.no

www.musikkbasertmiljobehandling.no