

## Forebyggelse

## Sundhedskor får flere borgere ud af hjemmet og ind i fællesskaber

Udgivet: 03.02.2026, 14:01 [Kommentarer \(0\)](#)

Sundhedskorene i landets kommuner løfter humøret hos de deltagende borgere og danner grobund for nye venskaber. Her er det et sundhedskor i Hjørring Kommune, der løfter stemmerne.

Foto: Hans Ravn, Sangkraft Hjørring

**Sang og fællesskab bliver brugt som et sundhedsfremmende tilbud til sårbare borgere i en tredjedel af landets kommuner. En evaluering viser bedre mental og social trivsel hos brugerne. I Furesø Kommune har politikerne valgt at sætte sundhedskoret på budgettet.**

Læs mere om: [Sundhedsfremme](#) | [Trivsel](#) | [Furesø Kommune](#)



Louise Wendt Jensen

Et kor uden koncertplaner, præstationspres og krav om, at deltagerne skal forklare, hvorfor de er der.

Det er ideen i de sundhedskor, som 30 kommuner landet over i øjeblikket bruger som forebyggende tilbud til borgere, der mistrives socialt, fysisk, mentalt eller kognitivt.

»Her handler det om trivsel. Sang og kor er midlet, det er ikke målet. Vi har ikke en koncert, vi skal øve op til, og vi skal ikke præstere noget bestemt,« fortæller korleder Maud Kofod fra Odsherred Sundhedskor.

Det er Sangens Hus, der står bag konceptet for sundhedskorene. Et sundhedskor er hverken et almindeligt kor eller 'bare' en omgang fællessang, understreger Lasse Skovgaard, der er programleder for sundhedsområdet og projektleder på sundhedskorene.

»Det er et sundhedsfremmende koncept. Målet har ikke været at presse kultur ind i sundhedsområdet eller sundhed ind i kulturområdet. Det handler om at bruge gruppesang til at stimulere og fremme sundhed og trivsel,« siger han.

Derfor indeholder sundhedskoret udover at synge sammen i en time eller halvanden også øvelser, hvor man får kroppen i gang, vækker hjernen og bliver udfordret inden for en tryk ramme.

### Positiv evaluering

Koret henvender sig til et bredt udsnit af såkaldte sårbare borgere eller borgere med helbredsmaessige udfordringer. Det kan være nogen med specifikke diagnoser som parkinson eller KOL, nogen med psykiske udfordringer som angst, stress eller depression, nogen med kognitive udfordringer f.eks. efter en hjerneblødning eller nogen med sociale udfordringer. Kort sagt folk, der af den ene eller anden årsag bremses i forhold til at deltage i normale fritidsaktiviteter.

»Man bliver tilbudt en tryk ramme, hvor der er plads til udfordringer og forskellige barrierer, og hvor man ikke skal optræde. Der er heller ingen pauser, hvor man partout skal konversere, for det er der nogen, der ikke kan overskue. Til gengæld er der såkaldt 'snak-bar' bagefter til dem, der gerne vil deltage i det,« fortæller Lasse Skovgaard.

Og de gode oplevelser med sundhedskorene er målbare.

En evaluering fra Sangens Hus, baseret på spørgeskemaer udsendt efter, der havde været sundhedskor på programmet i 22 kommuner i løbet af foråret 2025, viser, at mange deltagere oplever en positiv indvirkning af at gå til sundhedskor.

Klu  
Gla  
sysKlu  
Kor  
vid  
gårDel  
Pos  
kva  
rehKlu  
Tre  
pro  
ælcKlu  
Tek  
Er

Til tre spørgsmål om fysisk helbred, mental trivsel og socialt liv svarer 90 pct. af de 244, der har svaret, at sundhedskoret har påvirket dem positivt mentalt i høj eller nogen grad. I forhold til fremme af social trivsel svarede knap 80 pct. 'i høj eller nogen grad', mens en fjerdedel oplevede, at koret havde påvirket deres fysiske helbred positivt.

Ifølge evalueringen er langt størstedelen af deltagerne kvinder, og de fleste er mellem 50 og 79 år. Omkring halvdelen har sunget i kor før.

## Leder til mere

I Furesø Kommune er sundhedskoret blevet forankret i et samarbejde mellem kulturområdet og aktører på tværs af kommunen.

Cecil Bojsen Haarder, der er fagansvarlig for kulturområdet, tog initiativ til at få et sundhedskort til kommunen. Hun havde hørt om koret, at det fra starten blev oprettet, fordi det kom med fondsstøtte i ryggen, og kommunen kun via kulturområdet skulle stille med lokaler og en korleder fra musikskolen.

»Jeg snakkede med faglige koordinatore på sundheds- og ældreområdet og på det sociale område, og de vurderede alle, at koret ville have stort potentiale for deres borgere. Og de har så hjulpet med at formidle tilbuddet til borgere, som ikke har ressourcer til at opøge tilbud selv,« siger Cecil Bojsen Haarder.

---

Hun kalder det en kæmpe succes fra starten, og kommunen har brugt frivillige fra Frivillighedscentret som tager imod folk, sætter stole og klaver op og sørger for te og kaffe bagefter. Folk føler sig i det hele taget godt tilpas.

»Det er ikke alle, der bliver, men jeg tror, at alle har prøvet at blive, og der er ligesom en fast kerne af folk, som bliver hængende. Og det vi kan se er, at koret kan åbne dørene til andre fællesskaber. Deltagerne anbefaler andre tilbud til hinanden, og nogle dukker op til arrangementer andre steder i kommunen,« fortæller Cecil Bojsen Haarder.

## Vær som du er

I Odsherred beskriver korleder Maud Kofod, hvordan sundhedskoret netop skal være et sted, hvor man ikke bliver mødt med krav om forklaring eller diagnose.

»Vi spørger jo ikke, hvorfor man er der. Det handler ikke om diagnoser, stress eller at man ikke har været ude af huset i måneder. Det handler om at finde et rum, hvor man kan være, som man er,« siger hun.

Hun oplever, at deltagerne hurtigt skaber et fællesskab.

»Da forløbet på 12 uger sluttede, havde de både lavet en Facebook-gruppe og spurgt, om de måtte fortsætte med at mødes og synge sammen, også uden mig. Det syntes jeg var ret vildt,« siger hun.

Et vigtigt greb i ledelsen af sundhedskoret er at opbygge sange og øvelser i lag, så deltagerne kan udfordres uden at blive tabt.

»Vi kan for eksempel lære en sang, og så kan vi synge den i kanon, eller vi kan sætte rytmer på, eller vi kan sætte bevægelser på, og på den måde langsomt skrue op for sværhedsgraden,« siger Maud Kofod.

Fondsfinansieret

Ifølge Lasse Skovgaard startede arbejdet med sundhedskor med en strategisk beslutning fra Sangens Hus om at satse på sundhedsområdet og med en ambition om at udvikle tilbuddet sammen med kommunerne.

---

»Vi kontaktede nogle sundhedschefer for at høre: Hvad er det, I i den kommunale praksis har brug for? Hvad tror I kunne fungere?« siger han.

Han fortæller, at Sangens Hus samlede en bred udviklingsgruppe med både sundhedsfaglige og sangfaglige kompetencer, som har udviklet metoden, der bygger på enkle øvelser, der gradvist kan gøres sværere, men uden at deltagerne bliver presset.

»Deltagerne skal udfordres til grænsen, men ikke over. For så kommer de ikke næste gang,« siger han.

Sundhedskorene har indtil nu været finansieret af fondsmidler fra Spar Nord Fonden, som finansierer korlederens løn. Fra efteråret 2026 sker der en udfasning af tilskuddet til korlederlønnen, så aktiviteten gradvist forankres lokalt, og fra efteråret 2027 er den fondsmæssige finansiering helt slut.

»Vi kan dog allerede se, at kommunerne er begyndt at finde deres egne løsninger. I Kolding har de valgt at lave et supplerende sundhedskor, som kommunen selv finansierer, for dem, der er på vej mod et almindeligt kor, men ikke helt er klar. Så der begynder at opstå forskellige lokale modeller, hvor kommunerne selv går ind og overtager en del,« siger Lasse Skovgaard.

## **Furesø klar med penge**

I Furesø Kommune er politikerne gået hele vejen. Her har kultur- og idrætsudvalget besluttet at give et fast tilskud fra 2027 og tre år frem, når fondsmidlerne slipper op.

»Der er meget fokus hos os på, at kultur- og idrætsområdet i høj grad skal se på velfærd og sundhedsfremme, og det er sundhedskoret jo et godt eksempel på. Derfor bliver der også kigget på, hvordan de forskellige områder kan lave ting sammen og måske deles om udgifterne fremover,« siger Cecil Bojsen Haarder.

Hun mener, at politikerne har set lyset i sundhedskoret, fordi mange fra Furesø Kommune i evalueringen har givet udtryk for, at de oplevede en bedre livskvalitet af at være med.

»Jeg hører dem også sige, at de har meget svært ved at undvære koret. Nogle kommer næsten kun hjemmefra på grund af det tilbud. Og vi oplever, at nogle af de mere ressourcestærke hjælper de mindre ressourcestærke til at komme – også til andre ting. Så det genererer mange gode ting, for dem der deltager,« siger Cecil Bojsen Haarder.

---

## Sundhedskor

Sundhedskor er et sundhedsfremmende tilbud udviklet af Sangens Hus, hvor sang, øvelser og fællesskab bruges til at styrke mental, social og fysisk trivsel. Der er ingen koncert, ingen musikalske præstationskrav og ingen krav om forudgående korerfaring.

Koret henvender sig til borgere, der har svært ved at deltage i almindelige fritidstilbud, som for eksempel slås med mentale, sociale, kognitive udfordringer eller fysiske begrænsninger.

Sangens Hus har 28 lokale sangkraftcentre, og sundhedskorene er som regel forankret der..

Sundhedskor har været udbudt i 22 kommuner i foråret 2025, og godt 30 kor er nu i drift på landsplan.

Sangens Hus er en national kulturinstitution, som har til formål at fremme sangen i Danmark.

## Kommentarer

Ved at kommentere accepterer du vores [privatlivspolitik](#)

Skriv en kommentar

1000 tegn tilbage

Kommenter

Bliv den første til at kommentere

---

**Læs mere**

Konferencer



**PRAKTISK MEDICIN 2026**  
Gratis for målgruppen

3. MARTS ODENSE | 10. MARTS KØBENHAVN | 17. MARTS SABRO | 24. MARTS AALBORG

**KOL** - Hvordan beskytter vi lungerne bedst?

**Vacciner** - hvem skal vaccineres?

**Atopisk eksem** - almen praksis rolle i forhold

**Overvægt**

**Menopausen** - ny vejledning

**Praktisk Medicin 2026**

En spændende dag, hvor du både kan netværke med dine kollegaer, og få styrkt dine evner til at håndtere patienter inden for 5 af de store sygdomsområder der fylder i praksis. Sygdomsområderne er udvalgt af mødelederne, og de har i samarbejde med nogle af landets førende specialiste sessionerne, så de giver dig indblik i både udredning, behandling og compliance og indel patientcase. De 5 områder: Menopause – ny vejledning, KOL – Hvordan beskytter vi lunge Hvad er almen praksis' rolle i forhold til atopisk eksem?, Vacciner – hvem skal vaccineres? overvægt – hvordan finder vi de rigtige patienter og hvad siger DSAM's nye vejledning?

**Lang række anbefalinger skal øge antallet af sunde leveår i Odense**

**Forebyggelse** Et ekspertråd for forebyggelse og sundhedsfremme i Odense har lavet 69 anbefalinger, der skal støtte kommunens arbejde med at skabe en sundere by og et...

**Trivselsguide i Vallensbæk bygger bro mellem elever og voksne**

**Regulering** I Vallensbæk Kommune er en trivselsguide bindeled mellem folkeskolernes ansatte og eleverne. Skoleleder kalder funktionen for en booster for folkeskolens arbejde med mistrivsel.

**Børn i mistrivsel kan få hjælp i to ud af tre kommuner**

**Børn og unge** Kommunerne er godt på vej med de lettilgængelige tilbud til børn og unge i mistrivsel, som alle skal have etableret ved årsskiftet. ...

KOMMUNAL

**Om os**

[Om Kommunal Sundhed](#)

[Annoncer](#)

[Kontakt](#)

[Abonnementsbetingelser](#)

[Persondatapolitik](#)

[Cookiepolitik](#)

[Cookie indstillinger](#)

**Kommunal Sundhed er en del af Bonnier Healthcare, som også har følgende titler**

[Dagens Medicin](#)

[Dagens Pharma](#)

[Netdoktor](#)

[Praktisk Medicin](#)

**Chefredaktør (ansv.)**

Jesper Bernstorf Jensen

© 2026 Kommunal Sundhed

Alle rettigheder til tekst og billeder tilhører Kommunal Sundhed og respektive ophavsmænd.

Møntergade 19

1140 København K

Tlf: 3332 4400

[info@kommunalsundhed.dk](mailto:info@kommunalsundhed.dk)

