

# Det er lige meget, om du synger rent, bare du synger dig gladere

I 2025 er der oprettet en række sundhedskor overalt i Danmark. De skal hjælpe folk, der er udfordret, til en bedre mental trivsel. Det virker, siger en korsanger, der oplever et givende, men ikke krævende fællesskab.



Tina Bryld  
Journalist



Tobias Nielsen  
Fotojournalist



Elisabeth Valentin Silkjær har sunget sig til større overskud og balance i sit liv.

Det er hun ikke i tvivl om.

»Det at synge sammen med andre gør mig glad,« siger den 40-årige sygeplejerske, der har været sygemeldt med stress i tre år og nu helt har forladt arbejdsmarkedet for en stund og er blevet hjemmegående med mand og tre børn på fire, seks og otte år.

Hun har haft svært ved at komme ud af huset, medmindre det var så nødvendigt som at hente børn eller købe ind. Men nu er hun blevet en del af et sundhedskor i Hadsten, hvor folk, der er udfordret på den ene eller anden måde, mødes hver onsdag formiddag i kulturhuset Sløjfen og synger i en time, måske lidt mere.

Sundhedskor er nu et sundhedsfremmende tilbud i 26 af landets

kommuner til folk med fysiske eller psykiske udfordringer. Det sker i samarbejde med Sangens Hus, en kulturinstitution, der arbejder for at fremme sangen i Danmark. Spar Nord Fonden har netop givet 3 mio. kr. til de trivselsskabende kor - de kommer oven i de 2,5 mio. kr., som fonden sidste år gav for at udvikle konceptet.

»Der er dage, hvor jeg ikke orker det, men jeg tager af sted alligevel - hver gang finder jeg ud af, at det er godt givet ud,« siger Elisabeth Valentin Silkjær (i midten). Margrethe Debel (forrest) er korleder.

## **Et rummeligt fællesskab**

Idéen med sundhedskorene er, at man gennem gruppesang styrker trivslen blandt kormedlemmerne. En ny undersøgelse har vist, at det lige netop er det, der sker: De føler, at det at synge i fællesskab gør noget godt for deres mentale trivsel.

Det er også det, som Elisabeth Valentin Silkjær oplever. Det kan da godt være, at hun lige skal tage sig sammen til at tage af sted, når der er korsang, siger hun, men hun gør det.

»Der er dage, hvor jeg ikke orker det, men jeg tager af sted alligevel - hver gang finder jeg ud af, at det er godt givet ud,« siger hun.

»Det har været meget interessant at opleve. Efter at jeg begyndte i koret for halvandet år siden, kan jeg både rumme og kapere mere. Vi synger ikke bare, vi laver også nogle fysiske øvelser i den forbindelse. Nogle sjove rytmiske øvelser, som vores korleder bygger op, så alle har en chance for at være med. Hver især gør vi det, vi kan magte. Det er god hjernegymnastik.«

Hun har altid sunget for sine børn, men det at synge i et fællesskab kan noget andet, mener hun.

»Man regner med, at mennesker har sunget til alle tider i alle samfund. Det ligger dybt i os at bruge stemmen til at synge,« siger Lasse Skovgaard, der er programleder for sundhed i Sangens Hus.

»Til at begynde med kom jeg bare og sang med. Men nu bliver jeg ofte hængende til en kop kaffe og en snak,« siger hun.

»Det gode er, at der ingen krav er til, at vi skal øve os. Vi kan bare komme. Det fortsætter jeg med, så længe det giver mening. Det gør det i den grad lige nu. Vi griner med hinanden, og der er et superrummeligt fællesskab - givende, men ikke krævende.«

## **Sang ligger dybt i os**

Der er mange ting, der aktiveres, når vi synger, bekræfter Lasse Skovgaard, der er programleder for sundhed i Sangens Hus.

»Når vi synger, særligt sammen med andre, bliver vi rørt både fysisk, socialt, kognitivt og følelsesmæssigt,« siger han.

»Man regner med, at mennesker har sunget til alle tider i alle samfund. Det ligger dybt i os at bruge stemmen til at synge. Når vi gør det, følges vi ad på flere områder end på noget andet tidspunkt - i ord, toner, pauser, rytme og vejrtrækning. Det gør, at vores hjerne oplever en meget stærk følelse af samhørighed.«

Der er ikke nogen optagelsesprøve til koret, som heller ikke skal give koncert.

»Det handler ikke om at synge rent, men om det, der sker, når vi synger,« siger han.

»Det er en blanding af opvarmning, gruppesang, særlige sangøvelser og stemmeøvelser. Man får sammen med andre rørt krop, stemme, hoved og følelser og får dermed både en social og en fysisk oplevelse.«

De enkelte sundhedskor har en korleder, der skal sørge for en trykramme for at få fat på borgere, som ellers ikke deltager i fritidsaktiviteter, f.eks. pga. social angst, siger han:

»Disse borgere kan ofte ikke overskue alt det, der ligger omkring fritidsaktiviteter. Der skal f.eks. ikke være en pause, hvor de ikke ved, hvad de skal gøre med sig selv. I stedet har de mulighed for socialt samvær efter korprøven.«

## **Hvad er et sundhedskor?**

Sundhedskor er et nyt trivselsinitiativ, som er opstået hos Sangens Hus.

## Synger selv hver dag

Den 49-årige Lasse Skovgaard, der har en ph.d. i folkesundhedsvidenskab suppleret med nogle musikuddannelser, synger selv hver dag.

»For mig er det en del af åndedrættet, en naturlig forlængelse af talestemmen,« siger han.

»Jeg synger nok allerhelst en årstidssang. Lige nu er det november, og der er tre-fire novembersange i Højskolesangbogen, som er ret gode. At synge dem er en god måde at træde ind i en årstidsstemning på.«