



**SAHLGRENKA AKADEMIN**  
**INSTITUTIONEN FÖR NEUROVETENSKAP**  
**OCH FYSIOLOGI**  
**ARBETSTERAPI**

# **MENINGSFULLHET I VARDAGEN**

## **Pensionärers upplevelser av körsång**

**Sara Ohlsson Djerf, Ida Olofsson**

---

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet
Kurs	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2018
Handledarens	Isabelle Ottenvall Hammar, Med.dr, Leg. arbetsterapeut
Examinatorns	Birgitha Archenholtz, Med.dr, Leg. arbetsterapeut

## Sammanfattning

Examensarbete:	15 hp
Program:	Arbetsterapeutprogrammet 180 hp
Kurs:	ARB341 Självständigt arbete i arbetsterapi
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2018
Handledare:	Isabelle Ottenvall Hammar, Med.dr, Leg. arbetsterapeut
Examinator:	Birgitha Archenholtz, Med.dr, Leg. arbetsterapeut

---

Bakgrund	Körsång är en aktivitet som bidrar till god hälsa, såväl fysiskt som psykiskt. Det skapar gemenskap, delaktighet och har en positiv påverkan på humöret. Social interaktion är viktigt för att må bra och för många pensionärer är detta ingen självklarhet då man inte längre har ett lika naturligt socialt nätverk. Att gå i pension kan innebära en stor förändring då ens rutiner och sociala sammanhang blir färre. Då är meningsfulla aktiviteter och gemenskap ännu viktigare att få in i vardagen, vilket körsång skulle kunna bidra med. Dock saknas det kunskap kring hur och på vilket sätt körsång påverkar pensionärers livssituation.
Syfte	Studiens syfte var att undersöka pensionärers upplevelser av körsång.
Metod	Studien hade en kvalitativ design vilket innebar att studera upplevelser och erfarenheter. Föreliggande studie gjordes genom semistrukturerade intervjuer med sex stycken pensionärer som alla gått i kör i minst sex månader. Intervjuerna transkriberades och analyserades med hjälp av Granheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys.
Resultat	Resultatet utgjordes av ett tema samt tre stycken kategorier med tillhörande underkategorier. Temat som gick in i alla kategorier samt underkategorier blev <i>Meningsfullhet</i> och kategorierna blev <i>Gemenskap</i> , <i>Välbefinnande</i> samt <i>Utveckling</i> .
Konklusion	I intervjuerna framkom att den viktigaste aspekten av att få vara delaktig i en kör var <i>gemenskapen</i> . Kören bidrog till ett ökat socialt sammanhang där körmedlemmarna såg och hade omsorg om varandra och det uppfyllde veckans behov av gemenskap. Att få känna <i>välbefinnande</i> var en annan aspekt som deltagarna la vikt vid. Genom kören upplevde många deltagare att de blev fysiskt starkare, detta då de rör på sig men även genom att stärka lungkapaciteten. De påverkades även känslomässigt då flera gått igenom tunga livsskeenden där kören har funnits och stöttat. Deltagarna beskrev att kören gjorde att de <i>utvecklades</i> och hamnade då i situationer där de fått utmanats och genom det fått ett stärkt självförtroende.

## Abstract

Thesis:	15 hp
Program:	Occupational Therapy program 180 hp
Course:	ARB341 Bachelor thesis in Occupational therapy
Level:	First Cycle
Semester/year:	St 2018
Supervisor:	Isabelle Ottenvall Hammar, PhD, Occupational Therapist Reg
Examiner:	Birgitha Archenholtz, PhD, Occupational Therapist Reg
Keyword:	Occupational therapy, qualitative analyses, social participation, well being, personality development

---

Background	Choir singing is an activity that contributes to good health, both physically and mentally. It creates social interactions, participation and has a positive influence on the mood. Social interaction is important in order to feel good, and for many pensioners, this is not self-evident since you no longer have an equally natural social network. Retirement can mean a big change as one's routines and social connections disappear. However, there is no knowledge about how and in what way choral singing affects the life situation of pensioners.
Aim	The purpose of the study was to investigate pensioners experience of singing in a choir.
Method	The study was of qualitative design which meant studying pensioners experiences of singing in choir. This was done through semi-structured interviews with six pensioners who had been singing in choir for at least six months. The interviews were transcribed and analysis using Granheim and Lundman's content analysis method.
Result	The result led to a theme and three categories with appurtenant subcategories. The main theme that entered all categories and subcategories became meaningfulness and the categories became <i>social interaction, well being and personal development</i> .
Conclusion	The choir contributed to increased social context where the singing members cares for each other and it meets the week's needs for social interaction. <i>Well being</i> was another aspect that the participants paid attention to. Through the choir they became physically stronger, though movement but also by strengthening lung capacity. It also affected emotionally when several of the participants had gone through heavy life chances where the choir has been supportive. The participants described that the choir makes them <i>continue to develop</i> and then ended up in situations where they were challenged and through it gained strong self-confidence.

# Innehållsförteckning

Bakgrund .....	1
Metod .....	3
Metodval .....	3
Urval .....	3
Procedur .....	3
Intervju.....	3
Analys .....	4
Resultat.....	6
Meningsfullhet .....	6
Gemenskap.....	7
Ger vidgat socialt liv .....	7
Omsorg om varandra.....	7
Skapar kontinuitet.....	7
Välbefinnande .....	8
Fysisk lindring .....	8
Känslomässig påverkan.....	8
Avslappning.....	8
Känna sig aktiv .....	8
Utveckling.....	9
Utmaning.....	9
Självförtroende .....	9
Diskussion .....	10
Metoddiskussion.....	10
Resultatdiskussion .....	11
Konklusion .....	15
Referenser.....	16

## Bakgrund

Körsång är en omtyckt aktivitet och det finns många körer där äldre personer träffas för att sjunga tillsammans. I en studie (1) beskrivs hur körsång bidrar till social interaktion, det ger gemenskap och en tillhörighet som är återkommande. Sången förbättrar den fysiska hälsan genom att kroppen används, man står upp, lär sig andas rätt och tränar upp lungorna. I studien tar de bland annat upp hur körsång hjälper vid lungsjukdomar som till exempel astma för att stärka lungornas kapacitet. Körmedlemmarna som deltog i studien beskrev att kören gav dem en kognitiv stimulans genom att de lärde sig något nytt, de utmanades och fick ökat självförtroende. Många beskrev att det mest givande med körsång var glädjen att få sjunga, många beskrev att de kände sig lustfyllda efteråt (1).

Att sjunga i kör har visats sig främja social närhet samt minskade stressnivåer. Körsång visar i en studie av Schladt et. al. (2) att sång ger en ökad produktion av hormonet oxytocin. Oxytocin i sin tur bidrar till en minskad utsöndring av hormonet kortisol, vilket är människans stresshormon. En minskning av kortisol i kroppen leder därför till en reduktion av stress samt ångest. Studien förklarar vidare att körsång sedan tidigare är känt för att leda till en förbättrad livskvalité för personen såväl den mentala som den fysiska hälsan (2).

The Value and Meaning in Occupations (ValMO-modellen) (3) tar upp vikten av en vardag med värde och mening, där man som människa får känna sig utmanad och delaktig i sociala sammanhang. Varje aktivitet som en människa utför har något slags värde och kan genom dessa värden ge mening. Vid utförande av en aktivitet som har ett högt värde för personen kan flow uppstå. Flow innebär att personen går in i en aktivitet så mycket att tid och rum försvinner. Aktiviteten bör vara utmanande för personen men det ska finnas en balans mellan utmaning och tillfredsställelse. ValMO-modellen (3) menar att aktivitetsvärde, hälsa och mening hör ihop, detta genom att värde ger mening som i sin tur ger hälsa. För att en aktivitet ska upplevas som meningsfull ska det ha ett högt värde för personen, det ska ge glädje och tillfredsställelse samt ge möjlighet till utveckling. Om en aktivitet dessutom ger hopp och förväntningar ökar värdet och meningsfullheten. Att känna mening i en aktivitet kan variera utifrån vilken livsfas och i vilket sammanhang personen befinner sig i. Meningsfulla aktiviteter är något varje människa behöver i sin vardag och det bidrar till god hälsa. ValMO-modellen (3) förklarar även att aktivitetsbalans är en förutsättning för god hälsa, vilket påverkas av en persons livsfas. Aktivitetsbalans innebär att det finns en balans mellan vardagens olika aktiviteter, såsom arbete, vila, aktiviteter som ger energi och aktiviteter som ingår i vardagens måsten. Aktivitetsbalans är individuellt vilket innebär att en persons aktivitetsmönster inte behöver vara identisk med någon annans, likväl kan båda uppnå aktivitetsbalans (3).

Rollidentifiering är den roll som en människa identifierar sig med och som beskriver hur vi ser på oss själva och hur omgivningen ser på oss. En människa har flera olika roller beroende på sammanhang och omgivning. Vissa roller värderar vi högre än andra, roller byts ut, såkallad rollförändring, och andra roller tillkommer. Rollidentitet är en dynamisk process och det är något som pågår under hela livet. En rollförändring innebär ofta en komplicerad situation för personen då detta är något som kan innebära en förändring av dess identitet (4). En roll som är starkt förknippad med en persons identitet är den vi får genom vårt yrke. I en yrkesidentitet kan det ingå många olika aspekter såsom rutiner, social interaktion samt att känna sig behövd (4).

Som nybliven ålderspensionär kan aktivitetsbalansen förändras då vardagen blir annorlunda i och med de nya roller som kan tillkomma och försvinna. Att gå i pension kan leda till en stor transition då en del av identiteten försvinner och att personen inte längre befinner sig i de sammanhang som ger en naturlig träffpunkt. I läroboken Geriatrik (5) beskrivs det hur det sociala åldrandet kan medföra ett reducerat socialt umgänge och svårigheter att skapa nya kontakter, dels genom pensionering men även att vänskapskretsen kan förändras. En social gemenskap är en grundpelare för ett fungerande åldrande, om det är något som saknas kan det uppstå en ökad känsla av otrygghet, ensamhet och saknad. En förklaring på en god ålderdom innefattar bland annat att ha något att engagera sig i, känna meningsfullhet i det man gör samt god psykisk hälsa. Detta stryker även WHO:s dokument (6) kring "aktivt åldrande" under där de tar upp tre viktiga punkter som är deltagande, hälsa och trygghet.

I Det goda åldrandet (7) tas det upp vikten av att äldre får utföra meningsfulla aktiviteter och att detta är en rättighet som samhällsmedborgare. De faktorer som påverkar äldres aktivitetsengagemang är bland annat meningsfullhet, personlig drivkraft och motivation. En naturlig träffpunkt för att få in social interaktion samt meningsfull aktivitet är körsång. I en studie (8) som har gjorts på äldre människor beskrivs det hur körsång påverkar livskvalitén och bidrar till ökad livslust. För att upprätthålla hälsan behövs meningsfulla aktiviteter och att få känna social tillhörighet, vilket inte är en självklarhet för alla pensionärer. Detta är ett problemområde då en stor del av befolkningen består av pensionärer, samt att vi blir äldre och äldre (9). I en undersökning (10) gjord av socialstyrelsen från 2016 går det att läsa att var tionde äldre upplever svåra besvär av ångest, oro och rädsla och 15 procent besväras av ensamhet. Enligt socialstyrelsen kan detta bero på både psykosociala faktorer och på kroppslig sjukdom, vidare står beskrivet att totalt 58 procent av äldre som har äldreomsorg besväras av ensamhet (10).

Det finns flera studier (1,2,11) kring hur körsång bidrar till ökad hälsa allmänt också vid svårare sjukdomar. Det finns dock ett kunskapsgap kring hur körsång påverkar pensionärens livssituation där avsaknad av social tillhörighet lätt uppkommer samt en rollförändring. Genom att synliggöra detta kunskapsgap uppmärksammas nyttan av meningsfulla aktiviteter och denna kunskap skulle vidare kunna användas av olika professioner som arbetar med äldre och motivera dem till aktivitetsutförande.

## **Syfte**

Studiens syfte var att undersöka pensionärens upplevelser av körsång.

# Metod

## Metodval

Studien genomfördes med kvalitativ metod baserat på intervjuer. Kvalitativ metod syftar till att undersöka personers upplevelser och erfarenheter av ett visst fenomen (12), därför ansåg författarna att kvalitativ metod ansågs vara lämpligast för denna studie. Studien är av induktiv ansats vilket innebar att den utgick från pensionärers upplevelser och inte med någon teoretisk grund.

## Urval

Inklusionskriterierna för intervjupersonerna var: deltagarna skulle vara pensionärer, 65 år eller äldre, hen ska ha sjungit i kör i minst sex månader samt tala och förstå svenska. Totalt utgjordes studien av sex ålderspensionärer som alla har sjungit i kör i mer än sex månader. Ett strategiskt urval (12) användes, vilket innebar att val av deltagare bestod av lika många manliga som kvinnliga deltagare samt att de var i varierande åldrar 70 till 80 år. Studien utgick ifrån tre olika körer, varav två deltagare från varje kör. Den första kören bestod av 400 deltagare med blandade åldrar. Den andra kören var från början en projektkör och bestod av cirka 45 deltagare, alla över 65 år. Den tredje kören var en drop in-kör med ett varierande antal deltagare där alla var över 65 år. Valet av olika körer var för att få en större bredd i studien samt för att kunna se likheter och olikheter i de olika köerna. Deltagarna som ingick i studien var de som frivilligt ställt upp på intervju efter förfrågan från författarna eller körledarna.

## Procedur

För att hitta körer som inriktade sig mot pensionärer gjordes en sökning på internet. Utifrån den sökningen hittade författarna sju stycken olika körer där respektive körledare kontaktades via mail. De körer som blev aktuella för studien var de som gav respons på förfrågan, vilket resulterade i tre körer. I mejlet presenterades studiens syfte, inklusionskriterier samt antalet personer som efterfrågades för studien, vilket innebar två från varje kör. I den första förfrågan visade sex stycken deltagare från samma kör intresse av att ingå i studien. Författarna valde att kontakta de deltagarna som först visade intresse. Från de resterande köerna fick författarna, via respektive körledare, kontaktuppgifter till deltagare som var intresserad av att ingå i studien. Kontakten mellan författare och deltagare skedde via telefon då de fick muntlig information om studien och dess syfte. Därefter bestämdes tid och plats för intervju. Deltagarna fick ett informationsbrev där deltagarna ombads att underteckna ett samtycke, detta skedde antingen vid intervjutillfället eller i förväg via post. I informationsbrevet framkom studiens syfte, deltagarnas anonymitet, rätten att avbryta intervjun samt att ljudupptagning skulle ske.

## Intervju

Intervjumetoderna utgick från semistrukturerade frågor, vilket innebar att en intervjuguide utformades och användes som underlag. Under intervjutillfället ställdes frågorna utifrån hur samtalet fortkred, alltså inte i någon specifik ordning (12). Intervjuerna utgick ifrån en färdig intervjuguide med frågor riktade mot syftet. Varje intervju inleddes med frågor kring ålder, civilstatus samt vardagsaktiviteter. De resterande frågorna svarade mot syftet och några av

frågorna formulerades enligt följande: *Varför går du i kör? Har kören påverkat/förändrat din vardag? Vad betyder det för dig att sjunga i kör?* Inför intervjutillfället erbjöds lokaler på Göteborgs universitet, då författarna ville främja deltagarnas trygghet fick deltagarna själva bestämma var intervjuerna skulle äga rum. I fyra fall skedde intervjuerna på Göteborgs universitet, de resterande skedde i lokal där körverksamheten hölls. Varje intervju inleddes med att intervjuaren gav muntlig information till deltagaren där denne upprepade studiens syfte, deltagarens anonymitet i studien, rätten att avbryta, att ljudinspelning kommer att ske under samtalet samt att ljudfilen sparas på institutionen. Inspelningarna av intervjuerna skedde med hjälp av mobiltelefon. Avsikten var att båda författarna skulle närvara vid samtliga intervjuerna, varav ena författare skulle leda intervjun medan den andra skulle föra anteckningar samt ställa eventuella följdfrågor om så krävdes. Detta fungerade vid fyra av sex intervjuer. Författarna fick vid ett tillfälle genomföra varsin intervju, då det vid det aktuella tillfället var tvungna att intervjuar vid samma tidpunkt. Intervjuerna varade mellan 20-40 minuter.

## Analys

Den analysmetoden som användes vid studien utgick ifrån Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys (13). Efter varje intervju transkriberade författarna tre intervjuer var till löpande text, vilket resulterade i 82 sidor, och tog tillsammans ut meningsbärande enheterna som svarade mot syftet. I nästa steg kondenserades meningsenheterna till mer kortfattade meningar. I detta steget tog författarna bort ord som "öhh..." samt "...ehh" Här diskuterade författarna tillsammans hur de kondenserade meningarna skulle utformas och vad i meningarna som var viktigt att behålla för det som svarade mot syftet. Därefter kodades de kondenserade meningarna och författarna behöll ord eller kortare meningar från den meningsbärande enheten, koderna beskriver meningsenheternas innehåll som svarar mot syftet. Därefter sammanförde författarna koderna till underkategorier. Underkategorierna sammanställdes och utifrån det framkom kategorier som svarade mot syftet. Samtliga steg lades in i ett rutsystem för att göra analysprocessen begripligare, se ett urval av tillvägagångssätt av analysprocessen i tabell 1.

Tabell 1: *Analysprocessen*

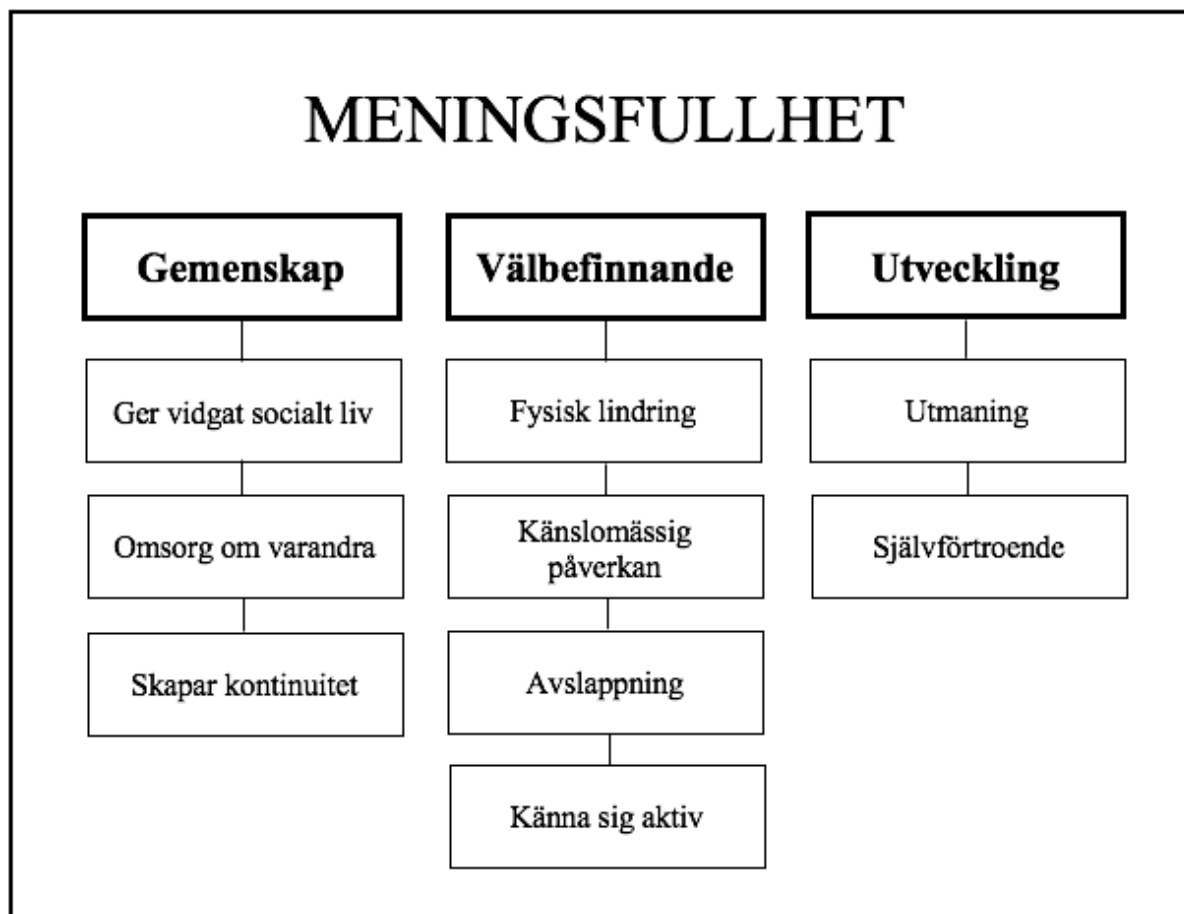
Meningsenhet	Kondenserad mening	Kod	Underkategori	Kategori
När någon i kören blir sjuk så försöker vi i ehh hälsa på och hjälpa till och så vidare	När någon i kören blir sjuk så hälsar vi på och hjälper till	Ställer upp för varandra	Omsorg om varandra	Gemenskap
Stroken gör att det bränner och surrar och och.. jag är lite mousserande och blir väldigt mousserande om jag stressar och får äta ibland vissa	Stroken ger vissa symtom, stressar jag får jag äta medicin för att dämpa det. Det hjälper att vara fysiskt aktiv och	Körsång lindrar symtomen från stroke	Fysisk lindring	Välbefinnande



mediciner för att dämpa det. Men det hjälper att vara fysiskt aktiv och att sjunga, prata, umgås.	att sjunga i kör, prata och umgås			
Det som är mest värdefullt för mig är när jag märker att jag liksom har lärt mig ett svårt stycke	Mest värdefullt är när jag märker att jag lärt mig ett svårt stycke	Värdefullt att utmanas	Utmaning	Utveckling

## Resultat

Studiens resultat grundade sig på samtliga sex intervjuer med kördeltagarna. Genom en analys av de sammanställda intervjuerna framkom ett tema som blev *meningsfullhet*, tre kategorier som blev *Gemenskap*, *Välbefinnande* och *Utveckling* samt nio underkategorier (se figur 1).



Figur 1: Resultatets kategorier samt underkategorier

## Meningsfullhet

Den sociala interaktionen var något som deltagarna beskrev som meningsfull, både gemenskapen med vänner men också med familj. Deltagarna uttryckte även vikten av att få känna välbefinnande vilket för dem bland annat innebar att få vara frisk och känna sig aktiv. Meningsfullhet var även att fortsätta sätta mål och utvecklas trots att man blir äldre samt att få utföra sina intressen såsom musik, konst och resor. Meningsfullhet ingick då i alla tre kategorier vilket utgjorde studiens tema.

*“Så meningsfullhet tror jag faktiskt är när jag vågar vara mig själv, när jag vågar.. göra det jag innerst inne tycker är roligt.”*

*“Ha en interaktion med andra människor är ju väldigt meningsfullt.”*

## Gemenskap

Gemenskap beskrev deltagarna som betydelsefull. Det som framkom i intervjuerna var att kören hjälpte till att bidra till social interaktion för att deltagarna träffar människor regelbundet och de fick känna sig sedda. De underkategorier som framkom var *Ger vidgat socialt liv*, *Omsorg om varandra* samt *Skapar kontinuitet*.

### **Ger vidgat socialt liv**

Deltagarna upplevde det meningsfullt att göra saker tillsammans i kören och att kören gav ett vidgat socialt liv. Det fanns möjlighet att vid varje körövning bekanta sig med nya körmedlemmar eller följa med ut och exempelvis äta middag efter körövningen.

Gemenskapen varade inte enbart under körövningarna utan kunde vidgas till andra dagar under veckan. Deltagare beskrev att den sociala gemenskapen var uppiggande och gav stor meningsfullhet till livet.

*“Men att känna på det här att jag är inte ensam, fast jag lever ensam.”*

### **Omsorg om varandra**

Genom intervjuerna framkom att de deltagare som medverkat i en kör under en längre period kunde se att det skapades en stark gemenskap. Det var inte enbart en träffpunkt en gång i veckan där de pratade om vardagen, vilket i sig framkom var viktigt, utan det kunde även leda till stärkta relationer. Deltagarna förklarade att när de lärde känna varandra i kören blev de mer uppmärksamma på hur måendet var hos de personer som fanns runt omkring. De förklarade även hur viktigt det var att få känna sig sedd och bekräftad. Det blev tydligt när någon var borta från kören, då var det vanligt att någon hörde av sig för att höra hur måendet var. Det blev en trygg gemenskap där körmedlemmarna fanns till för varandra med hjälp, tröst och stöttning i olika situationer, kören gav en familjär känsla.

*“När någon blir sjuk så försöker vi hälsa på och hjälpa till och så vidare.”*

*“Man blir vaken för andra människor, hur de mår.”*

### **Skapar kontinuitet**

Deltagarna beskrev hur viktig kören var för dem då det var en återkommande aktivitet varje vecka blev det till en rutin. När det var jullov eller sommarlov blev det en tomhet och saknad efter den naturliga gemenskapen. Deltagarna beskrev även att hela veckan förändrades så fort de var borta från en körövning, vilket i de fallen påverkade resten av veckan negativt. Kören uppfyllde stor del av veckans behov av socialt umgänge samt att det gav en möjlighet att få komma ut.

*“Jag känner att har jag inte kommit iväg på kören på grund av förkylning, det är då att man verkligen är sjuk och inte vill smitta någon annan, så är hela den veckan körd, det känns så tomt”*

## Välbefinnande

För deltagarna var kören en aktivitet som gav välbefinnande, både psykiskt och fysisk påverkan. De beskrev hur sången hjälpte dem i jobbiga perioder i livet och hur musiken förbättrade deras mående. Underkategorierna blev *Fysisk lindring*, *Känslomässig påverkan*, *Avslappning* samt *Känna sig aktiv*.

### **Fysisk lindring**

Deltagarna beskrev hur de märkte att körsången påverkade kroppen positivt. Genom sången användes lungorna och genom sångövningarna lärde de sig att andas bättre. En av deltagarna förklarade hur hen, som har kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL), håller sin sjukdom i schack med hjälp av röst- och andningsövningar. En annan deltagare beskrev hur kören, genom att vara aktiv och sjunga, lindrade symtomen från en tidigare stroke.

*“Stroken gör att det bränner och surrar och jag är lite mousserande och blir väldigt mousserande om jag stressar och får äta ibland vissa mediciner för att dämpa det. Men det hjälper att vara fysiskt aktiv och att sjunga, prata, umgås”*

### **Känslomässig påverkan**

Deltagarna beskrev även en psykiskt lindring. Det kunde ta emot att gå till kören på grund av nedstämdhet, men väl där förträngdes det ledsna tankarna. Många kände sig energifyllda efteråt och deltagarna beskrev att vardagen blev mindre grå och tråkig sedan de började i kören. Att få sjunga tillsammans ökade känslan av glädje. De beskrev hur körsången påverkade dem känslomässigt, genom sångtexterna kunde de relatera till sina egna liv. Det kunde bland annat handla om att texterna var så starka att tårarna börjar rinna eller att de var så medryckande att det var svårt att stå still. Deltagarna var överens om att det var något som hände när de sjöng tillsammans, det skapas en mäktig känsla som både text och musik bidrog till. Det var något som enligt deltagarna måste upplevas, då det var svårt att förklara med ord.

*“Kören gör att jag mår bra, kören gör att det svarta är inte så svart eller om man skulle.. djupet är inte så djupt om man är deppig eller nått sånt där, utan då kan man sjunga.”*

### **Avslappning**

Kören gav deltagarna en avslappnande känsla. De kunde komma till körövningen och känna sig stressade men i slutet av övningen hade de en avslappnande känsla i kroppen. En av deltagarna upplevde det inte enbart som avslappnande för kroppen utan även mentalt avslappnande. Körsång beskrevs som en aktivitet som var gott för måendet.

*“Men det är väldigt skön känsla, är man stressad när man kommer dit så är man ju avstressad när man kommer hem”*

### **Känna sig aktiv**

Deltagarna beskrev även att det var viktigt att ha en återkommande aktivitet varje vecka. Det gav struktur och bidrog till att vara mer aktiv. För vissa handlade det även om att klara av att upprätthålla en struktur, genom att kören var en aktivitet på dagsschemat som måste genomföras. Att orka göra det som var planerat under dagen gav en slags belöning. Vikten av

att vara aktiv och ha en stående aktivitet på schemat framkom också vara viktigt, var kören exempelvis inställd blev en dag helt tom. Det skapade en trygghet att veta att kören gjorde så att dagen fylldes. Det framkom genom intervjuerna att det var meningsfullt att få känna sig aktiv och ha något roligt att gå till.

## Utveckling

Deltagarna beskrev att det var utvecklande att sjunga i kör, dels genom sången och texten men också då kören gav dem ett bättre självförtroende. De underkategorier som framkom var *Utmaning* samt *Självförtroende*.

### Utmaning

Genom intervjuerna framkom det att deltagarna upplevde att det var utmanande att sjunga i kör. En av utmaningarna var att deltagarna skulle lära sig texterna utantill, då många upplevde att de hade problem med minnet. En annan utmaning var att sången ställde krav på lungkapaciteten, de måste orka hålla ut tonerna och det var önskvärt att de breddade sitt sångregister med möjligheter till att ta ljusare eller mörkare toner beroende på stämman. Deltagarna beskrev att kören var ett område där de kunde möta sina utmaningar samt utvecklas, trots ökad ålder anser deltagarna att det fanns mycket att ta till sig. En utmaning var bland annat att få sjunga solo inför kören och under framträdanden inför publik, då det både var att sjunga inför människor samt att lära sig en sång utantill.

*“ Har ett område där jag får möta mina utmaningar och utvecklas och det betyder ett roligt sammanhang ”*

### Självförtroende

Deltagarna beskrev att sjunga i kör hade stärkt deras självförtroende. Utvecklingen av sången, den tekniska biten eller när de lärde sig en ny text, var delar som bidrog till ett ökat självförtroende. Många beskrev också att när de ingick i ett socialt sammanhang som kören inneburit var det också en faktor som bidrog till självförtroende. De som sjöng solo märkte att utmaningen gav ett stärkt självförtroende genom att de vågade gå upp på scenen och sjunga inför en publik.

*“Utveckla sin sång är ju väldigt positivt och det skapar självförtroende”*

# Diskussion

## Metoddiskussion

Intervjuerna genomfördes med semistrukturerade frågor, detta för att få en naturlig ordningsföljd under intervjun för att på bästa sätt fånga deltagarnas upplevelser (11). Frågorna samt följdfrågorna svarade mot syftet, detta för att främja mer uttömmande svar från deltagarna. Vid några av intervjutillfällena gick frågorna in i varandra varav det aktuella frågeområdet ansågs uttömt, vid dessa intervjuer användes inte alla frågorna.

Analysmetoden utgick ifrån Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys (12). Den analysmetoden valdes då författarna varit i kontakt med metoden tidigare och kände sig bekväm med det sättet att analysera samt att analysmetoden lämpade sig för studien. De inspelade intervjuerna delades upp vid transkribering, detta för att arbeta mer effektivt, resterande tid under analysprocessen arbetade författarna tillsammans. Svårigheter upplevdes i samband med att urskilja meningsenheter i texten som svarade mot syftet men efterhand som analysprocessen fortskred blev detta lättare. Under analysprocessen framkom det många underkategorier och efter diskussion kunde flera av underkategorierna sammanföras. Detta ledde till att analysen blev mer hanterbart och det blev en tydlighet i arbetet.

Enligt Trost (14) har valet av intervjuplatsen en stor betydelse för att få ut maximal kvalitet av intervjuerna. Det är önskvärt att det sker på en plats där intervjupersonen känner trygghet, utan några åhörare eller några störande moment. I två av intervjuerna var det något som inte uppnåddes, intervjuerna hölls i samma lokal som körverksamheten vilket resulterade i att det passerade människor under hela intervjun och även andra störande moment. Deltagarna påverkades av miljön vilket resulterade i kortare intervjuer. Dessa intervjuer varade i cirka 20 minuter vardera. Författarna drar slutsatsen att den korta intervjutiden hör ihop med valet av intervjuplats och ser vikten av att intervjun sker på en plats utan störande moment samt att det finns gott om tid för att intervjua. Men då varken intervjuplatsen eller tiden för intervjun var något som författarna kunde styra över, valde författarna ändå att fullfölja båda intervjuerna. Alla intervjuerna varade mellan 20-45 minuter, de fyra andra intervjuerna ansåg författarna vara tillräckligt långa för att få ut beskrivande svar som svarade mot syftet. Under de intervjuerna fanns det gott om tid för eftertanke och deltagaren kunde i lugn och ro fundera ut svaren, det fanns även gott med tid för författarna att ställa eventuella följdfrågor. De intervjuer som varade i cirka 20 minuter ansåg författarna blev ganska stressigt, och deltagarna hade ingen tid till eftertanke.

Enligt Graneheim och Lundman (13) kan det vara en fördel att ovana intervjuare intervjuar tillsammans, vilket kan ge en bättre informationsmängd. Då författarna var ovana vid att intervjua bestämdes att båda två skulle närvara vid samtliga intervjuer, för att kunna ställa kompletterande följdfrågor. Vid de kortare intervjuerna var detta inte. På grund av tidsbrist hos deltagarna gick två intervjuer parallellt med varandra. Författarna kan därför inte undgå det faktum att intervjuerna hade kunnat vara av mer innehållsrik karaktär om förutsättningarna sett annorlunda ut.

En önskan från författarna var att studien skulle innefatta både manliga och kvinnliga deltagare till studien. Det uppnåddes genom tre män respektive tre kvinnor som deltog i studien. Antalet deltagare ansågs vara tillräckligt då datamättnad uppnåddes vid sista

intervjun. Detta kunde bero på innehållet i intervjuguiden snarare än antalet deltagare. Ett av inklusionskriterierna var att deltagarna skulle vara pensionärer 65 år och äldre. Det uppnåddes då samtliga deltagare var i varierande åldrar mellan 70 till 80 år. Författarna anser att det vore intressant med ett ännu bredare åldersspann, önskvärt vore en nybliven pensionär till studien, detta för att se om resultatet blivit detsamma och därifrån kunna dra tillförlitliga slutsatser. Författarna lade stor vikt vid att deltagarna själva visade ett egenintresse över att delta i studien. Då ingen av dem var nybliven pensionär eller äldre än 80 år valde författarna att nöja sig med urvalet.

De tre körerna som studien utgått ifrån skiljer sig ifrån varandra, dels i antalet medlemmar samt vilka krav det är som ställs på körmedlemmarna. En kör består av cirka 400 deltagare, detta är en professionell kör som ställer krav på att medlemmarna ska kunna ta rätt toner, det är även önskvärt att medlemmarna kan sångtexterna utantill. Det höga medlemsantalet resulterar i att medlemmarna samtidigt backar upp varandra om det är så att de glömmet texten eller om rösten inte håller. En annan kör består av cirka 30-50 deltagare, i denna kör ställs det krav på att deltagaren ska kunna ta rätt ton, lära sig sångtexterna utantill samt att de nytillkomna deltagarna ska lära sig de nya men också de gamla sångtexterna, då dessa i några fall återkommer i repertoaren. I den tredje kören ställs det inga krav på att körmedlemmarna varken skall kunna ta rätt ton eller att de kan texterna utantill, kören är en drop-in kör vilket innebär att det är ett varierande antal körmedlemmar varje vecka. Att deltagarna kommer ifrån tre stycken olika körer med olika kravbilderna ser författarna som en styrka i studien, det gör att mer tillförlitliga slutsatser kan dras.

Samtliga deltagare var positiva till körsång. För studiens syfte vore det därför intressant att intervjua deltagare som var av en annan åsikt. För att kunna dra tillförlitliga slutsatser ser författarna att studien skulle kunna inkludera en helt annan typ av grupp som sjunger i kör, exempelvis körmedlemmar som ej är pensionärer eller nyanlända, för att studera om resultatet blivit detsamma. För fortsatta studier rekommenderas därför att bredda urvalet.

En risk som författarna förutspådde var den egna förförståelsen av att körsång enbart är positivt för livskvaliteten och att detta skulle kunna färga resultatet. Här har författarna återgått till grunddaten i sin analys av intervjuerna, detta för att inte överföra förförståelsen på resultatet. Författarna har analyserat och diskuterat tillsammans med varandra detta för att återge ett sådant korrekt resultat som möjligt.

## Resultatdiskussion

Föreliggande studie visade att körsång påverkade deltagarna positivt inom ett flertal områden såsom genom gemenskap, välbefinnande och att få utvecklas. Detta var vad pensionärerna i studien beskrev som meningsfullt.

Sveriges befolkning består av cirka 2 miljoner ålderspensionärer (15) och nästan en tredjedel av personer över 85 år lider av depression, detta har en stark koppling till en försämrad livskvalité (7). Lund (16) menar att ensamhet är ett hot mot vår hälsa, fysisk smärta kan förvärras av ensamhet och gemenskap kan lindra den fysiska smärtan. Vidare framgår att ofrivillig ensamhet och rökning är lika stora riskfaktorer för att dö i förtid. Körsång har i flera studier (1,7, 11) visat sig främja social närhet, minskade stressnivåer och ett stärkt självförtroende. Körsång har även en främjande effekt vid flertalet sjukdomar såsom stroke

och Parkinsons sjukdom. Vid stroke (11) har det visat sig att körsång bidrar till gemenskap, motivation och kommunikation. För de med Parkinsons sjukdom (17) bidrog körsång till en förbättring av såväl balans, koncentration, minne samt röstpåverkan. På grund av det kunskapsgap som finns idag, gällande hur körsång påverkar pensionärers livssituation, har det därmed varit av stor vikt att göra denna studie.

Att känna meningsfullhet i vardagen kan både ge en kortvarig och en långvarig känsla. Några av deltagarna bekräftade att vid en utebliven körövning kunde detta påverka den resterande veckan medan för andra påverkade det bara den aktuella dagen. Meningsfullhet, eller mening i aktivitet, är ett centralt begrepp inom arbetsterapi (3). Det innebär att en aktivitets värde kan variera beroende på livssituation.

Deltagarna betonade att gemenskap var en viktig anledning till att de var med i en kör. Vikten av gemenskap understryks av Nilsson och Bernspång (7) som beskriver hur gemenskap ger positiva effekter samt motverkar ohälsa och ensamhet. Att få umgås med andra personer ger en motivation till att fortsätta utföra sina meningsfulla aktiviteter och att utvecklas. I den aktuella studien var det deltagare från tre körer som var med och körererna hade olika upplägg. En kör bestod av cirka 400 deltagare där körövningarna delades upp på två övningstillfällen. Sångmässigt ställer kören relativt höga krav på körmedlemmarna då de ska hålla sin körstämma, men då det är en stor kör stöttar de andra körmedlemmarna upp i sången. Som ny körmedlem krävs en social förmåga för att vara delaktig i gemenskapen, då det är en stor kör är det lätt att försvinna i mängden. I den här kören fanns en så kallad "nöjespatrull" som anordnade aktiviteter utanför körtillfällena. Detta för att lära känna varandra och träffa de andra körmedlemmarna i ett mindre sammanhang. Den andra kören var betydligt mindre med cirka 45 körmedlemmar. Den kören har varit aktiv i sju år och många av de körmedlemmarna som är med idag var även med från början. Det är en gemenskap där några av deltagarna beskrev det som en familjär stämning. Några i kören har en social uppgift, det är till dem körmedlemmarna hör av sig till om de är något eller om de behöver hjälp. I den sociala uppgiften ingår även att se vilka som inte är där och höra av sig till dem, det bidrar till en omsorg om varandra. Det är dock inte lätt att komma in som ny körmedlem vilket beror på körens befintliga sångrepertoar som personen måste lära sig. För att få bli körmedlem görs först en liten uttagning där uppsjungning sker inför körledarna, vilket även bidrar till högre krav och en mer seriös framtoning. Den tredje kören var en drop in-kör där deltagarna varierade från gång till gång. I den här kören skapas det inte en lika stark grupptillhörighet som i de andra körererna. Det är en social stund som börjar med körsång och som kan avslutas med fika i verksamhetens caféet. I kören finns det inga höga krav på sångkunskaper eller att kunna sjunga i olika stämmor. Upplägget var mer av allsångskaraktär.

Alla tre körererna gav olika effekter av att sjunga beroende på vad personen hade för inställning. Var det en körvan person eller en person som hade svårigheter att ta rätt ton var valet av kör avgörande. Om en person med nybörjarkunskaper började sjunga i en kör med höga musikaliska ambitioner så var det mycket troligt att den personen kunde känna sig utanför och otillräcklig, men valde personen istället en alla-kan-sjunga-kör kunde hen få växa och utvecklas tillsammans med kören (18). Om en kör ger rätt balans mellan utmaningar och tillfredsställelse för personen kan flow uppstå (3). Det innebär att personen går in i aktiviteten så mycket att tid och rum försvinner. Vilket gör att valet av kör har påverkan på utförandet av aktiviteten. Utbudet av körer i Sverige är stort och det finns en stor variation av körer. Svenska körförbundet har cirka 330 olika sorters körer i Sverige (19). Deras utbud består



bland annat av hälso-, goss-, student- och seniorkörer. Då utbudet av körer är stort och finns i de flesta svenska städer bidrar det till att körsång är en aktivitet med stor tillgänglighet. Något som kan begränsa tillgängligheten är dock kostnaderna för att delta i en kör, kostnaderna kan variera och vissa körer är gratis men det kan vara en avgörande faktor för att ha möjlighet att kunna delta.

Deltagarna beskrev att det var viktigt för dem att känna grupptillhörighet. Theorell (18) menar att musik påverkar hälsan (18), genom att åstakomma ljud tillsammans i grupp påverkas grupptillhörighet och det är något människan gjort i århundraden och i alla kulturer. När människor i olika kulturer gjort ritualer såsom dans och sång var det övergripande syftet att stärka samhörigheten. ValMO-modellen (3) tar också upp hur viktig grupptillhörigheten är. Det ger sociosymboliska värden att i grupp få utföra kreativa aktiviteter som sång och dans.

Under intervjuerna framkom det att sjunga i kör gav deltagarna ett fysiskt och psykiskt välbefinnande. Deltagarna upplevde att det fick en förbättrad lungkapacitet, då de orkade ta djupare och längre andetag, vilket resulterade i att de fick en bättre uthållighet. En upplevd förbättrad lungkapacitet och att få vara i rörelse var något som deltagarna återkom till. För dem var körsång en skonsam träning för kroppen, då de inte utsätter kroppen för någon fysiskt belastning samt kan anpassas efter mående. I en studie (20) har de jämfört lungkapacitet hos personer som sjungit i kör respektive personer som inte sjungit i kör. Resultatet var klart bättre för de personerna som sjungit i kör jämför med dem som inte sjungit i kör.

Deltagarna upplevde att de blev känslomässigt påverkade av att sjunga tillsammans, musiken och sångtexterna berörde dem psykiskt då de kom i kontakt med sina känslor. Deltagarna upplevde även att sjunga i kör gjorde dem avslappnade och framhöll att körsång var en återhämtande aktivitet. Om rekreativa aktiviteterna går det att läsa om i ValMO-modellen (3) som beskriver att detta är sådana aktiviteter som vi själva väljer att utföra, men att aktiviteten har ett större fokus på att vara avslappnande, vilsamma samt att det är ett tillstånd där vi bara får vara. Aktiviteter kan även bestå av social karaktär där man umgås med vänner eller familj. ValMO-modellen (3) tar upp vikten av att få ägna sig åt rekreativa aktiviteter då detta är viktigt för en god aktivitetsbalans och livsbalans, det ger oss en möjlighet att återhämta nya krafter. Deltagarna beskrev att kören hjälpt dem att upprätthålla en struktur i vardagen då kören ägde rum på en bestämd dag i veckan. En strukturerad vardag bidrog till att deltagarna kände sig mer aktiva, strukturen resulterade även i en slags självbelöning då de förmådde att klara dagens alla måsten. Ett självbelönande värde, som är en värdedimension (3), är aktiviteter som ger glädje och njutning. Att göra och skapa är det som främst kännetecknar denna värdedimension.

I resultatet framkom det att deltagarna värdesatte att få fortsätta utmanas trots ålder. Att lära sig nya saker, utvecklas och få en kognitiv stimulans har bekräftats tidigare vara en positiv aspekt av körsång vilket även Moss (1) kom fram till i en studie där deltagarna tydligt värdesatte att få utmanas och utvecklas. Det goda åldrandet (7) tar upp vikten av att äldre får utmanas och inte göra aktiviteter på rutin och gammal vana. För att fortsätta utvecklas behöver varje människa få använda sina förmågor maximalt vilket bidrar till energi, förbättrad koncentration samt ökad motivation. Att få klara av en uppgift som varit utmanande ger då en känsla av tillfredsställelse och självförtroende, dessutom att få utmanas i grupp, till exempel att efter flera veckors övningar klara av ett svårt körarrangemang, ger positiva effekter i kören (18). Det tar ValMO-modellen (3) upp och beskriver som konkret värde. Konkret värde

innebär att en aktivitet ger ett synligt och tydligt resultat. Ett exempel på detta kan vara när en kördeltagare efter flera körövningar klara av att sjunga en sång utan stöd av not- och textpapper. Det kan i sin tur ge ett slutresultat som ger tillfredsställelse och kan vara utvecklande för personen.

I början av analysen av resultatet blev *glädje* en kategori, men efter en grundlig bearbetning av materialet insåg författarna att de snarare tagit med glädje som kategori på grund av deras egna förförståelse än på vad deltagarna själva uttryckt. I en tidigare studie (1) var glädje en av de tydligaste effekterna av körsång men i den här studien framkom det inte lika konkret. Författarna insåg att det ingår i de flesta kategorier, såsom meningsfullhet gör, men att det inte benämns så tydligt som ett begrepp av deltagarna.

## **Konklusion**

Att sjunga i kör har genom studien visat sig bidra till gemenskap, välbefinnande och utveckling, där meningsfullhet var ett övergripande tema och därför ingick i samtliga kategorier. Körsång har visat sig vara främjande såväl fysiskt som psykiskt. Deltagarna beskriver att gemenskapen samt en energipåfyllnad efter kören bidragit till ett förbättrat psykiskt mående. Vidare beskrev deltagarna att körsången påverkat lungkapacitet positivt då de orkade ta längre och djupare andetag, vilket resulterade i utveckling av en bättre sångröst och för några deltagare lindring av sjukdom. Då arbetsterapeuter har en stor kunskap om aktivitet och dess främjande effekter skulle det därmed vara av vikt att informera och motivera patienter till meningsfulla aktiviteter som körsång, då detta främjar det psykiska såväl som det fysiska. För vidare forskning rekommenderas på äldre än 85 år eller en helt annan typ av grupp exempelvis nyanlända.

## Referenser:

1. Moss H, Lynch J, O'Donoghue J. Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: an international cross-sectional mixed-methods study. Sage publications. 2017: sidor 1-9. Hämtad från: [http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757913917739652?url\\_ver=Z39.88-2003&rft\\_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org&rft\\_dat=cr\\_pub%3Dpubmed&](http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757913917739652?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org&rft_dat=cr_pub%3Dpubmed&)
2. Schladt M, Nordmann G, Emilius R, Kudielka B, Jong T, Neumann I. Choir versus Solo Singing: Effects on Mood, and Salivary Oxytocin and Cortisol Concentrations: *Front Hum Neurosci*. Årtal 2017; 11.
3. Erlandsson L-K, Persson D. ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi. Uppl 1:3. Lund. Studentlitteratur, 2014
4. Kielhofner G. Model of human occupation: teori och tillämpning. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
5. Dehlin O, Rundgren Å. Geriatrik. 3., rev. och uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014.
6. WHO. Active Ageing A Policy Framework. (broschyr på internet) Geneve: WHO; 2002. Hämtad ifrån: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_0.2.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_0.2.8.pdf)
7. Norberg A, Norberg A, Lundman B, Santamäki Fischer R. Det goda åldrandet. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
8. Johnson J, Louhivuori J, Stewart A, Tolvanen A, Ross L, Era P. Quality of life (QOL) of older adult community choral singers in Finland. *Int Psychogeriatr*. 2013; 25 (7): 1055-64.
9. Folkhälsomyndigheten. Åldrande befolkning. Internet: Folkhälsomyndigheten; 2013-12-12 hämtad ifrån: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/seniorguiden/halsosamt-aldrande/aldrande-befolkning/>
10. Socialstyrelsen. Många äldre upplever ensamhet och oro [Internet]. Stockholm: Socialstyrelsen; 2016 [uppdaterad 2016-10-18; citerad 2018-02-20] Hämtad från: <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2016/mangaaldreuppleverensamhetochoro>
11. Tamplin J, Baker F, Jones B, Way A, Lee S. `Stroke a Chord`: The effect of singing in a community choir on mood and social engagement for people living with aphasia following a stroke. *Neurorehabilitation*. 2013; 32: 929-41.
12. Henricson M, editor. Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
13. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2004;24(2); 105-12.
14. Trost J. Kvalitativa intervjuer. 4., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur; 2010.
15. Statistiska centralbyrån [Internet]. Stockholm, Örebro: Statistiska centralbyrån. [citerad 2018-03-05]. Hämtad från: [http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START\\_BE\\_BE0101\\_BE0101A/BefolkningR1860/?rxid=7757fb53-cf9f-4c15-a578-d37f0f1c8699](http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_BE_BE0101_BE0101A/BefolkningR1860/?rxid=7757fb53-cf9f-4c15-a578-d37f0f1c8699)
16. Lund A. Ensamhet – ett hot mot vår hälsa. *Medicinsk vetenskap*. 2015; 1.
17. Abell R, Baird A, Chalmers K. Group singing and health-related quality of life in parkinson's disease. *Health Psychol*. 2017; 36: 55-64.

18. Theorell T. Noter om musik och hälsa. Stockholm: Karolinska Institutet University Press; 2009.
19. Sveriges Körförbund. Våra körer [Internet]. Stockholm: Sveriges Körförbund [uppdaterad 2018-03-05; citerad 2018-03-05]. Hämtad från: <https://www.sverigeskorforbund.se/korer?page=4>
20. Abyan I, Sundari IW, Bambang P. Lung Cital Capacity of Choir Singers and Nonsingers: A Comparative Study. J Voice. 2016; 30: 717-20

