

MUSIKKOLLEKTIVET

Et prosjekt om etablering av en ny forebyggende og helsefremmende aktivitet for seniorer i Sandefjord kommune



INNHold

FORORD	3
SAMMENDRAG	4
INNLEDNING	5
Bakgrunn	5
Utvikling av en idé	6
Prosjektets finansiering	6
Målgruppe	6
Visjon, mål og tiltak	6
FAGLIG UTGANGSPUNKT	7
Ensomhet blant seniorer	7
Musikk som aktivitet og ramme for fellesskap	8
Musikkterapi som grunnlagsidé	8
Frivillighet	9
PROSJEKTETS ORGANISERING	10
Prosjektledelse og prosjektgruppe	10
Frivilligheten	10
Ressurspersoner og eksterne samarbeidspartnere	11
Forankring i kommunen	11
Følgeforskning	11
GJENNOMFØRING OG ERFARINGER	12
Fase 1: Planleggingsfasen	12
Fase 2: Gjennomføringsfasen	13
Fase 3: Sommeren 2025	16
Fase 4: Videreføring av tilbudet etter prosjektets slutt	16
ESSENSEN I MUSIKKOLLEKTIVET	17
Medvirkning	17
Musikkterapeutisk idégrunnlag	18
Frivillighet	18
FØLGEFORSKNINGSPROSJEKT	19
Metode	19
Resultater	20
Diskusjon og konklusjon	20
AVSLUTTENDE BETRAKNINGER	22
VEIEN VIDERE	24
LITTERATUR	25
VEDLEGG	27

FORORD

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold (USHT-V) har utviklet og gjennomført prosjektet Musikkollektivet Sandefjord. Prosjektet er finansiert med tilskuddsmidler fra Helsedirektoratet. Målet var å tilby et lavterskel-fritidstilbud for seniorer/pensjonister med interesse for musikk, under en tanke om at *musikken kan forene oss*.

Prosjektet ble ledet av musikkterapeutene Kristi Stedje og Therese Midtgaard Jensen, begge tilknyttet USHT-V. De to har byttet på rollene som prosjektleder og prosjektmedarbeider gjennom prosjektperioden av praktiske årsaker. Begge har også selv deltatt som utøvende musikkterapeuter og ledere av tilbudet Musikkollektivet. Prosjektgruppen for øvrig besto av representanter fra Sandefjord kommune, Stokke frivilligsentral og en frivillig/brukerrepresentant, som alle har bidratt til at Musikkollektivet ble til.

Denne rapporten tegner et bilde fra idé til gjennomføring og viser hvordan tilbudet har utviklet seg underveis. Den presenterer også de vurderinger som er gjort underveis og i etterkant av prosjektet. Det ble utført følgeforskning ved musikkterapeut ph.d. Kristi Stedje i samarbeid med CREMAH (Senter for forskning på musikk og helse) ved Norges musikkhøgskole. Resultatene fra følgeforskningen presenteres i rapportens sjette kapittel. Høsten 2026 kommer en fagfellekvurdert artikkel i Tidsskriftet Musikkterapi basert på samme forskning. Denne vil gjøres kjent på USHT-Vs nettsider.

Prosjektperioden var fra våren 2024, med første planlegging i mars, til avslutning i juni 2025. Tilbudet har blitt videreført, i noen grad under ledelse og veiledning fra musikkterapeut Jensen. Prosjektrapporten omfatter selve prosjektperioden, frem til juni 2025. Det var også i denne perioden det ble utført følgeforskning. Tiden etter nevnes ved flere anledninger der det anses som relevant, men erfaringer og vurderinger fra tida etter prosjektets slutt er ikke tatt med i rapporten.

Prosjektledelsen ønsker å rette en stor takk til de frivillige som har gitt mye av seg selv og sine ressurser for å få dette til, og for å sikre videreføring av aktiviteten etter prosjektets slutt.

En stor takk rettes også til Stokke frivilligsentral for godt samarbeid gjennom det hele og for å ha tatt på seg ansvaret for videreføring av aktiviteten.

Kristi Stedje og Therese Midtgaard Jensen,

Sandefjord, 21.04.2026

SAMMENDRAG

Dette er sluttrapporten for prosjektet Musikkollektivet Sandefjord. Prosjektet ble initiert, utviklet og drevet av musikkterapeuter tilknyttet Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold (USHT-V), i samarbeid med frivillige, Stokke frivilligsentral og Sandefjord kommune. Eier av prosjektet var USHT-V, og finansieringen kom fra Helsedirektoratet, gjennom tilskuddsmidler til «Aktivitetstiltak for å motvirke ensomhet og passivitet». Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) ved Norges musikkhøgskole, har stått for følgeforskning.

Prosjektperioden gikk fra våren 2024 til sommeren 2025. Prosjektet har utviklet en modell for, og gjennomført, et lavterskel-aktivitetstilbud for seniorer med interesse for musikk. Tanken var at den felles interessen kunne være en samlende faktor som ga muligheter for nye, gode relasjoner og meningsfull aktivitet for deltakerne. Tilbudet Musikkollektivet hadde oppstart oktober 2024, og har siden samlet i overkant av 20 seniorer til ukentlige samlinger.

To musikkterapeuter har ledet prosjektet, og tilbudet er i stor grad bygd på samfunnsmusikkterapeutiske prinsipper, med medvirkning, ressursorientering, mestring og tilhørighet som viktige aspekter. Frivillige har vært svært sentrale i utviklingen av tilbudet. Etter prosjektets slutt, drives tilbudet videre av frivillige, støttet av Frivilligsentralen hvor tilbudet finner sted.

Følgeforskningen har brukt metoder som deltakende observasjon, spørreskjema og intervjuer. Resultatene viser stor grad av tilfredshet med tilbudet. Gruppen av deltakere har vært stabil over tid, i tillegg til at stadig nye kommer til. Deltakerne forteller om godt fellesskap og meningsfulle møter, og om opplevelse av å bli sett og hørt. Musikkollektivet oppleves som et trygt fellesskap, med rom for både glede og alvor. Det trekkes frem en god balanse i mulighet for medvirkning, sammen med tydelig og trygg ledelse.

Prosjektet viser potensial som ensomhetsforebyggende tiltak. Følgeforskningen har ikke gjort en effektstudie, og heller ikke en uavhengig vurdering av verdien av tilbudet. En kan derfor ikke si sikkert at det har bidratt til å motvirke ensomhet. Det vil være behov for videre forskning, både kvalitativ og kvantitativ for å kunne utforske både effekter, verdien, og hvilke mekanismer som muliggjør og hindrer god implementering og forebygging av ensomhet.

Modellen er overførbar til andre kommuner, frivilligsentraler eller andre instanser. Tilbudet må tilpasses lokale forhold og de materielle og menneskelige ressurser man har til rådighet. Det gjelder både hos ledelse og knyttet til hvem som kommer som deltakere. Dette er helt i tråd med intensjonen til tilbudet; Musikkollektivet skal være et *kollektiv*, der deltakerne selv er med på å utforme tilbudet.

INNLEDNING

Musikkollektivet er et tilbud til musikkinteresserte seniorer/pensjonister som ønsker å treffe andre med samme interesse. Tilbudet er initiert og startet av musikkterapeuter ved Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold (USHT-V). Midlene til prosjektet er bevilget fra Helsedirektoratet, gjennom tilskuddsordningen «Aktivitetstiltak for å motvirke ensomhet og passivitet». Det som her beskrives som bakgrunnen for oppstarten av tilbudet, utdypes videre i kapittelet om faglig utgangspunkt.

Bakgrunn

Ensomhet blant seniorer

Ensomhet er utbredt i befolkningen og ses på som en folkehelseutfordring (Prop. 82 L (2024-2025)). Ifølge Folkehelseinstituttet (2025) oppgir én av fire i alderen 60–79 år at de opplever seg ensomme. I aldersgruppen over 80 år, sier én av tre det samme. Selv om andelen ensomme har gått litt ned de siste årene, vil det totale antallet eldre med alvorlig ensomhet kunne dobles de neste 25 årene, på grunn av en økende andel eldre (Folkehelseinstituttet, 2025). Forskning viser at ensomhet ikke bare svekker psykisk helse og livskvalitet, men også øker risikoen for kardiovaskulære sykdommer, demens og andre alvorlige helseutfordringer, noe som gjør forebygging til et sentralt folkehelseiltak (Aunsmo et al., 2023).

Fellesskap og meistring – Bu trygt heime

Norge er et av de landene i verden med høyest forventet levealder og flest forventede friske leveår (Prop. 82 L (2024-2025)). Stortingsmeldinga «Fellesskap og meistring – Bu trygt heime» tar utgangspunkt i at Norge stadig får flere eldre; Her presenterer regjeringa sine tanker om et mer aldersvennlig samfunn preget av åpenhet, trygghet og fellesskap. Et hovedmål for reformen er å bidra til at eldre kan bo trygt hjemme lengre, og at god planlegging kan føre til at behovet for helse- og omsorgstjenester blir utsatt (Meld. St. 24 (2022-2023)). «Fellesskap og meistring – Bu trygt heime» har fire innsatsområder, der det første er mest relevant for dette prosjektet: «*Levande lokalsamfunn* som skal støtte opp under aktivitet, deltaking og møte mellom generasjoner» (Meld. St. 24 (2022-2023)). Aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap er viktig for alle mennesker gjennom hele livet, og er en viktig forutsetning for å kunne opprettholde så god helse og funksjon som mulig (Sudmann, 2017).

Musikk som aktivitet og ramme for fellesskap

Musikk og musikkaktiviteter kan skape gode rom for både aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap, så vel som opplevelse av mestring, det å lære noe nytt, og møter mellom generasjoner. Det er vist sammenhenger mellom kulturelle opplevelser og økt helse og livskvalitet, og forskning viser også at ulike former for musikktilbud for eldre kan øke selvfølelse, meningsfullhet og personlig utvikling. (For referanser, se kapittelet om faglig utgangspunkt.)

Musikk og aktiviteter knyttet til musikk er noe som gir mening for mange. Mange mennesker har et forhold til musikk, enten ved at de spiller eller synger selv, eller ved at de liker å lytte til musikk. I tillegg gir musikken muligheter for deltakelse på mange ulike måter og nivåer. Begrepet *musicking* (Small, 1998) viser til at musikk er noe man gjør sammen, og at relasjonene som oppstår gjennom musikken er betydningsfulle. Dette danner utgangspunkt for at musikkaktiviteter kan være gode tiltak for å motvirke ensomhet, gi gode øyeblikk og styrke relasjoner.

Utvikling av en idé

Sandefjord er en by med et levende musikkmiljø, med flere konsertscener og mange musikkrelaterte aktiviteter. Sandefjord kommune gir tilbud til byens seniorer gjennom blant annet 9 seniorsentre med ulike aktiviteter, deriblant sangstunder, konserter og dans. Byen har mange kor, for alle aldersgrupper og sangere på alle nivåer. Musikken kan imidlertid gi mange flere muligheter for samvær, og det er dette prosjektet Musikkollektivet har tatt utgangspunkt i.

Vi vet at mange eldre opplever ensomhet; Dersom det finnes gode møteplasser, med aktiviteter som oppleves interessante og meningsfulle for deltakerne, kan de bidra til å motvirke ensomhet og passivitet. For mennesker som gjennom livet har drevet med musikk, spilt et instrument, hatt barn som har spilt, hatt et aktivt forhold til å lytte til musikk, eller annet, kan det å ha et møtested som er bygget på interessen for musikk være spesielt meningsfullt. Her kan en treffe likesinnede og få nye relasjoner og kanskje venner. Det å ha et slikt fellesskap kan forebygge ensomhet og derigjennom fremme helse, og det kan også fremme helse ved at deltakerne holder seg aktive og engasjerte, og ved at hjernen brukes på andre måter.

Slik ble ideen om et musikkollektiv formet.

Prosjektets finansiering

Prosjektet er finansiert med midler fra Helsedirektoratet, gjennom tilskuddsordningen **Aktivitetstiltak for å motvirke ensomhet og passivitet**. USHT-V søkte i desember 2023, og fikk tilslag i mars 2024.

Målgruppe

Målgruppen for Musikkollektivet er seniorer i Sandefjord som ønsker å komme sammen med andre som har glede av musikk og som ønsker en sosial møteplass på dagtid. Senior defineres i kommunen som mennesker over 55 år. Prosjektgruppen forventet på forhånd at dette ville være mest aktuelt for pensjonister. Tilbudet er åpent for alle seniorer som er interessert i å delta i musikkaktiviteter sammen med andre. Det stilles ingen krav til forkunnskaper eller erfaring innenfor musikk.

Visjon, mål og tiltak

VISJON

Prosjektets visjon er

Musikken forener oss

Visjonen peker på at interesse for musikk kan bidra til å forene mennesker som ikke kjenner hverandre fra før. Musikken kan inneha noe samlende, og aktivitet med musikk kan tilby et fellesskap som knytter mennesker med felles interesse sammen. Den viser også til det nevnte begrepet *musicking*; Når mennesker «gjør musikk sammen» oppstår det relasjoner både deltakerne imellom og mellom menneskene og musikken. Slik kan deltakerne oppleve å bli forenet med og gjennom musikken.

MÅL

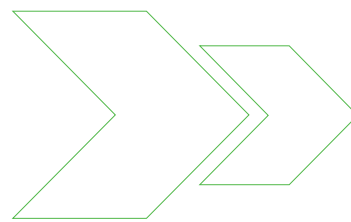
Overordnet mål

Et overordnet mål med prosjektet var å skape en møteplass med meningsfulle aktiviteter og menneskemøter.

Mål for prosjektet

Prosjektets mål var

Musikkollektivet skal være et lavterskeltilbud for seniorer i Sandefjord, der mennesker kan komme sammen rundt en felles interesse for musikk.



TILTAK

For å nå målsettingen jobbet prosjektgruppen frem en aktivitet som skulle oppleves inkluderende, og passe for alle som er interesserte i musikk, uten krav om forkunnskaper eller erfaring innen musikk. Det skulle være en aktivitet som ikke kun er for de som vil synge (som i et kor), eller kun de som kan spille et instrument (som i band eller korps). Aktivitetstiltaket var tenkt som et sted der man kan møte andre med interesse for musikk, hvor man kan holde på med musikk, lytte til musikk og snakke om musikk. Tilbudet skulle legges opp slik at hvem som kom som deltakere ville kunne være med på å bestemme fokusområder og hvilken retning aktiviteten kunne ta. Derav kom navnet musikk-kollektiv, der ordet kollektiv viser til at deltakerne kan bidra inn i fellesskapet med det de ønsker og på ulike måter.

FAGLIG UTGANGSPUNKT

Musikkollektivet ble utviklet på bakgrunn av en oppfatning av at musikk og aktiviteter knyttet til musikk kan bidra til å stryke opplevelse av fellesskap og deltakelse, og derigjennom ha mulighet til å motvirke ensomhet og passivitet. I det følgende ser vi på noe av det faglige og teoretiske utgangspunktet for prosjektet.

Ensomhet blant seniorer

Ensomhet er utbredt blant både eldre og yngre. Ifølge Folkehelseinstituttet (2025) oppgir én av fire i alderen 60–79 år at de opplever seg ensomme. I aldersgruppen over 80 år, sier én av tre det samme. Andelen som føler seg ensomme har gått ned de siste årene, men på grunn av en økende andel eldre i befolkningen, vil det totale antallet med alvorlig ensomhet likevel kunne dobles de neste 25 årene (Folkehelseinstituttet, 2025).

Den omfattende «Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag» (HUNT) med 27000 deltakere (Aunsmo et al., 2023) kan fortelle oss noe om hvem blant de eldre som er ensomme. HUNT-undersøkelsen viser at 60% av menn som bor alene rapporterer at de er ensomme i større eller mindre grad, mot bare 51% av aleneboende kvinner. Andelen ensomme blant gifte/samboende menn var 11%, mens 15% blant kvinner.

Ensomhet omtales som en folkehelseutfordring, og det kan påvirke menneskers både psykiske og fysiske helse (Prop. 82 L (2024-2025)). Mange ensomme kan oppleve at livskvaliteten reduseres betydelig, og i tillegg er det forbundet med negative helseeffekter som økt stress, psykiske lidelser, hjerte- og karsykdommer, demens og selvmord. Det er påvist sammenheng mellom opplevd ensomhet og kardio-vaskulære sykdommer og psykiske helseutfordringer blant eldre (Leigh-Hunt et al., 2017).

Lancet-kommisjonen (Livingston et al., 2024) peker på sosial isolasjon som en av de viktigste påvirkbare risikofaktorene for demens. I kommisjonens anbefalinger understrekes det at tiltak som styrker sosial tilhørighet og reduserer sosial isolasjon bør prioriteres som ikke-medikamentelle, psykososiale tiltak for forebygging av demens. Betydningen av ensomhet som risikofaktor for demens støttes av Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (Aunsmo et al., 2023). Tilsvarende funn kommer fra en stor amerikansk studie med nær 14 000 deltakere, som også identifiserer en klar sammenheng mellom subjektiv ensomhet og demensutvikling (Howard et al., 2025).

Samlet peker dette på at ensomhet ikke bare påvirker psykisk helse og livskvalitet, men også har betydelige konsekvenser for kognitiv helse og sykdomsrisiko. Det gjør forebygging av ensomhet til et viktig folkehelsetiltak med potensielt stor effekt på folkehelsen.

Musikk som aktivitet og ramme for fellesskap

Forskning viser sammenheng mellom kulturelle opplevelser og helse (Knudtsen et al., 2005) og opplevd livskvalitet og verdighet (Fossøy et al., 2018). Ukentlig aktivitet i sosiale fellesskap er ikke bare godt for å motvirke ensomhet, men det kan også beskytte mot redusert kognitiv funksjon, ifølge Samtani og kolleger (2022). Brean og Skeie (2019) viser at deltakelse i musikk, og spesielt det å lære et nytt instrument, kan stimulere og styrke hjernen.

Forskning på ulike former for musikkaktiviteter viser at deltakelse i musikktilbud kan ha positiv betydning for både psykisk og sosial helse hos eldre. En oversiktsstudie fra 2024, basert på 68 studier, viser at ulike musikktilbud kan bidra til økt selvfølelse, livskvalitet og opplevelse av mening, samt styrking av sosiale relasjoner og utvikling av musikalsk og kreativ mestring (English et al., 2024). Videre har studier av kor- og gruppebasert sang for voksne og eldre vist positive effekter knyttet til sosial tilknytning (Pearce et al., 2015; 2016; Weinstein et al., 2016), kognitiv funksjon (Pentikäinen et al., 2023), stressreduksjon (Bullack et al., 2018) og smerteopplevelse (Arnold et al., 2024; Weinstein et al., 2016). Disse funnene understøtter forståelsen av musikkaktivitet som en arena for fellesskap, deltakelse og helsefremmende samhandling.

Betydningen av musikkaktivitet i Musikkollektivet kan forstås i lys av musikk som sosial praksis. Christopher Smalls begrep *musicking* (Small, 1998) framhever at musikk først og fremst er noe mennesker gjør sammen. Det engelske ordet *musicking* kan oversettes som «å gjøre musikk». Deltakelse i musikk innebærer å inngå i relasjoner, forhandle roller og skape mening i fellesskap, og kan bidra til økt tilhørighet, redusert ensomhet og aktiv deltakelse.

Et sentralt teoretisk utgangspunkt for Musikkollektivet er forståelsen av hverdagsmusikk som ressurs (DeNora, 2000). Hverdagsmusikk kan støtte regulering av følelser, identitet og sosial samhandling. Med mål om å forebygge ensomhet ønsket Musikkollektivet å etablere et sted der hverdagsmusikk kunne gi rom for mestring, trivsel og sosial kontakt på tvers av alder, kjønn og bakgrunn. Ambisjonen var å utforske om Musikkollektivet kunne fungere som et trygt og inkluderende sosialt tilholdssted, der musikkinteressen fungerer som fellesskapsbygger – et «music asylum» (DeNora, 2013).

Musikkterapi som grunnlagsidé

Musikkollektivet bygger på sentrale idéer innen musikkterapi, særlig en ressursorientert tilnærming. Dette innebærer å rette oppmerksomheten mot det som fungerer i menneskers liv, og mot ressursene som finnes hos individet, i gruppen og i omgivelsene, framfor mangler eller begrensninger (Rolvsvjord, 2010). I praksis kommer dette til uttrykk gjennom vektlegging av deltakelse, inkludering, mestring og fellesskap, der deltakernes egne bidrag anses som sentrale. Improvisasjon og fleksibilitet står ofte sentralt, både som musikalske arbeidsformer og som holdninger i samhandling.

Musikkollektivet er inspirert av samfunnsmusikkterapi slik denne er beskrevet av Stige (2010). Dette er en musikkterapeutisk praksis som vektlegger samarbeid med samfunns- og kulturlivet, og der målet primært er å fremme sosial deltakelse, integrering og nettverksbygging snarere enn individuell behandling. Musikk og musikkdeltakelse brukes som virkemidler for å skape møteplasser og styrke opplevelse av mening og tilhørighet.

Videre bygger Musikkollektivet på en relasjonell og økologisk forståelse av helse, der helse forstås som noe som skapes i samspill mellom mennesker og deres sosiale og kulturelle omgivelser. Musikk brukes her som sosial praksis for å styrke relasjoner, fellesskap og inkludering. I prosjektperioden var Musikkollektivet ledet av musikkterapeut(er), og kan dermed forstås som forankret i samfunnsmusikkterapeutisk praksis, selv om tilbudet var organisert som et åpent fritidstilbud utenfor helsetjenestene.

I tråd med Stige (2010) har musikkterapeutene hatt en fleksibel rolle, og i større grad fungert som igangsettere og tilretteleggere enn som eksperter. Målet har vært å skape rom for deltakerstyring, samskaping og utvikling av et musikalsk fellesskap basert på gjensidig anerkjennelse. Når Musikkollektivet videreføres uten musikkterapeutisk ledelse, kan det ikke lenger defineres som musikkterapi. Likevel videreføres sentrale verdier og praksiser som også kjennetegner det som internasjonalt omtales som community music.

Frivillighet

Basert på forskning som viser sammenhenger mellom musikk og andre kulturaktiviteter og helse, legger helse- og omsorgspolitikken stadig større vekt på viktigheten av et helhetlig omsorgstilbud som også skal bestå av kultur og aktivitet (Ververda & Disch, 2018). For å oppnå en slik helhet, er den offentlige helse- og omsorgssektoren avhengig av større tverrfaglighet med flere yrkesgrupper inn, og mer samhandling med sivilsamfunnet, deriblant frivilligheten (Disch et al., 2017).

Frivillighet utgjør en viktig del av det norske samfunnet og omtales ofte som en tredje sektor ved siden av offentlig og privat sektor (Folkestad et al., 2015). Frivillig arbeid kan defineres som aktiviteter som utføres av egen fri vilje og uten lønn, for å gagne mennesker utenfor egen familie og hushold (Wollebæk et al., 2015). Slike arenaer spiller en sentral rolle i utviklingen av sosiale nettverk og møteplasser i lokalsamfunn.

Forskning viser at motivasjonen for frivillig engasjement ofte er knyttet til sosial deltakelse, fellesskap og opplevelse av mening (Hansen og Slagsvold, 2020). Frivillig arbeid kan gi tilgang til relasjoner, tilhørighet og mulighet til å bidra med egne ressurser i meningsfulle sammenhenger. Slik har frivilligheten klare berøringspunkter med både samfunnsmusikkterapi og community music, gjennom felles vektlegging av deltakelse, inkludering og gjensidighet.

Når Musikkollektivet videreføres under ledelse av frivillige og i samarbeid med frivilligsentralen, får frivilligheten en bærende rolle i organisering og drift. Selv om tilbudet da ikke lenger kan defineres som musikkterapi, kan sentrale prinsipper relatert til fellesskap, ressursorientering og deltakerinvolvering videreføres. På denne måten kan Musikkollektivet fungere som en møteplass der musikkaktivitet og frivillig engasjement sammen bidrar til sosial deltakelse, tilhørighet og forebygging av ensomhet blant seniorer.

PROSJEKTETS ORGANISERING

USHT-V er initiativtaker og eier av prosjektet. Det har vært et samarbeid med Sandefjord kommune helt fra start. Frivillige har vært viktige for gjennomføring av tilbudet gjennom hele prosjektperioden.

Prosjektledelse og prosjektgruppe

En prosjektgruppe ble samlet nesten umiddelbart etter tilslag på søknaden for å starte planleggingen. Det var enighet i gruppen om at den kunne endres underveis, da en forventet at det ville bli naturlig gjennom de ulike fasene i prosjektet. Flere i prosjektgruppen har en rolle både i administrativ ledelse av prosjektet og i gjennomføring av tiltaket Musikkollektivet. De ulike rollene, og endringene underveis, kommer frem av denne tabellen:

Navn	Rolle vår 2024	Rolle fra høst 2024	Rolle fra mars 2025
Therese Midtgaard Jensen, USHT-V, musikkterapeut	Prosjektleder og initiativtaker	Prosjektmedarb. og leder for Musikkollektivet	Prosjektleder og leder for Musikkollektivet
Kristi Stedje, USHT-V, musikkterapeut og forsker ved CREMAH/NMH	Prosjektmedarb. og initiativtaker	Prosjektleder, leder for Musikkollektivet og deltakende forsker	Forsker
Jan Gunnar Andersen, Brukerrepresentant, musiker og senior, bosatt i Sandefjord	Prosjektgruppedeltaker	Prosjektgruppedeltaker	Prosjektgruppedeltaker og medleder av Musikkollektivet
Gunnbjørg Furuset, Seniorveiviser i Sandefjord kommune	Prosjektgruppedeltaker	Prosjektgruppedeltaker	Ressursperson
Siw Anne T. Medalen, Avdelingsleder ved seniorsentrene	Prosjektgruppedeltaker	Ressursperson	Ressursperson
Stine Rofeldt, Leder Stokke frivilligsentral		Samarbeidspartner	Samarbeidspartner og ansvarlig for drift etter prosjektets slutt
Flere frivillige enkeltpersoner		Bidrar aktivt i ledelse av aktiviteten og innspill til utførelse	

Frivilligheten

Samarbeid med frivillige har vært avgjørende gjennom hele prosjektet. Jan Gunnar Andersen ble tidlig spurt om å være «brukerrepresentant». Han bidro med viktige innspill i planleggingsfasen. Han fikk valget om han kun ville være med på noen møter i planleggingsfasen, eller også videre. Han ønsket selv å være frivillig i gjennomføringen av tilbudet. I gjennomføringen fikk han en viktig rolle som musiker, medleder og med andre oppgaver. Flere andre har gjennom prosjektperioden meldt seg til å ta noe ansvar i praktisk tilrettelegging og bidrag musikalsk. Slike bidrag fra frivilligheten er avgjørende for utvikling og gjennomføring av tilbudet.

Ressurspersoner og eksterne samarbeidspartnere

Prosjektledelsen har søkt samarbeid med ulike personer i kommunen, deriblant de som deltok i prosjektgruppen i planleggingsfasen, og overordnet frivilligkoordinator. Det var tenkt et mulig samarbeid med kommuneoverlege og/eller ansvarlig for fastlegeordningen i kommunen, med tanke på informasjon ut til befolkningen. Dette har ikke blitt gjort da rekrutteringen har vært god, og av hensyn til kapasitet hos prosjektgruppen. I tillegg vurderer prosjektledelsen at dette med fordel likevel kunne vært gjort for å nå ut til flere, og kanskje flere av de som trenger et slikt tilbud mest.

Av samarbeidspartnere utenfor prosjektgruppen kan nevnes:

- * Lærings- og mestringssenteret i Sandefjord
- * Overordnet frivilligkoordinator i Sandefjord
- * CREMAH (Senter for forskning på musikk og helse)

Forankring i kommunen

Prosjekteier USHT-V, ved Therese Midtgaard Jensen, var i november 2023 i kontakt med ledergruppen for Sandefjord kommunes seniorsentre. De 9 seniorsentrene tilbyr mange ulike aktiviteter til byens seniorer. De ønsket å bidra inn, og avdelingsleder Siw Anne T. Medalen kom inn i prosjektgruppen fra start. Hun var imidlertid tydelig på at tilbudet ikke burde finne sted i lokalene til et av seniorsentrene, da hun trodde prosjektets målgruppe ville kunne oppleve terskelen inn dit som høy. Da det ble avgjort at Stokke frivilligsentral skulle huse Musikkollektivet ble det naturlig at det videre samarbeidet med kommunen var ved leder av frivilligsentralen, Stine Rofeldt. Hun sa tidlig at denne aktiviteten passet godt inn i Frivilligsentralens tilbud, og at de ønsket å videreføre aktiviteten etter prosjektets slutt.

Følgeforskning

Det var i budsjettet satt av midler til forskning for å kunne se hvilke resultater et slikt tilbud kan gi. Musikkterapeut Kristi Stedje som skulle være prosjektleder den første tiden, jobber også ved Norges musikkhøgskole og er tilknyttet forskningsinstitusjonen CREMAH (Senter for forskning på musikk og helse). Derfor ble det naturlig å innlede et formelt samarbeid med CREMAH, med Kristi Stedje som deltakende forsker. Forskningsmaterialet består av logger og notater fra deltakende observasjoner, samt to fokusgruppeintervjuer og et spørreskjema.

Forskningen som er gjennomført er beskrevet i et eget kapittel i denne rapporten. Her drøftes også fordeler, ulemper og etiske overveielser i forbindelse med doble roller som prosjektledere og forskere i prosjektet.

GJENNOMFØRING OG ERFARINGER

Her kan du lese om hvordan aktiviteten Musikkollektivet har blitt utviklet og gjennomført, og musikkterapeutenes vurderinger. Vurderingene er basert på deres musikkterapeutiske kompetanse og på innspill fra deltakerne, gjennom blant annet forskningsintervju og spørreskjemaer. Det er skrevet på en detaljert måte for at lesere som ønsker å starte opp noe liknende kan lære av erfaringene herfra. Denne delen av rapporten er skrevet av musikkterapeutene som ledet tilbudet, og det er de som omtales som «vi». Prosjektet inndeles her i fire faser: planlegging, gjennomføring, sommeren 2025 og videreføring. Prosjektperioden inkluderer det som her benevnes som fase 1 og 2, fra våren 2024 til sommeren 2025. Med unntak av beskrivelsene i dette kapittelet omfattes ikke fase 3 og 4 av prosjektrapporten.

Fase 1: Planleggingsfasen

Planleggingsfasen gikk fra mars 2024 til oppstart i oktober 2024. Viktige temaer for prosjektgruppen var målgruppe, innhold i samlingene, ledelse av samlingene, medbestemmelse fra deltakerne, frivilliges roller, lokale, tidspunkt og promotering. I det følgende går vi nærmere inn på noen av disse punktene.

Innhold i samlingene

Prosjektgruppen var enige om at tilbudet skulle være ukentlig, med samlinger à to timer, på dagtid. Vi ønsket at samlingene skulle inneholde noe sosialt, med servering av kaffe, te og kald drikke, og ulike musikkaktiviteter. Strukturen vi så for oss var felles oppstart, så mulighet for å dele i mindre grupper, for så å møtes igjen for felles avslutning.

Musikkterapeutene hadde hovedansvaret for innholdet i samlingene, og prosjektgruppen kom med viktige innspill og spørsmål underveis. Kollektiv-tankegangen innebar at deltakerne selv skulle være med og forme hvilket innhold samlingene fikk. Dermed var det vanskelig å detaljplanlegge; for ingen ante hvilke deltakere som kom til å komme. Likevel var det viktig for oss å ha noe klart, da vi var forberedt på at deltakerne ville kunne møte uten noen klar idé om hva de ønsket å gjøre, og en forventning om at de kom til et ferdig opplegg. Måten vi løste det på var at vi satte opp, for oss selv, «en meny» med ulike aktiviteter som kunne brukes. Så improviserte vi rundt dette, og prøvde ut litt forskjellig de første gangene. Menyen besto av allsang, samspillsgrupper, musikklytting, bevegelsesaktiviteter til musikk, kor/sanggruppe, sangskrivning, instrumentopplæring, musikk-quiz og felles nettsøk etter konserter og musikkvideoer. Vi planla at vi som musikkterapeuter og frivillige ledere kunne lede disse aktivitetene, eller at deltakere kunne lede seg selv og hverandre i mindre grupper dersom de ønsket det.

Valg av lokale – vurderinger og erfaringer

Kriteriene for lokalene var blant annet tilgjengelighet med tanke på kollektivtilbud og/eller parkering, og tilgjengelighet for mennesker med rullator eller rullestol, eller som er litt dårlig til bens. Vi så etter et lokale der det var mulig å spille musikk sammen, og aller helst et sted med instrumenter, så vi ikke måtte ta med instrumenter hver gang. I tillegg ønsket vi et lokale som ga mulighet for å dele gruppen og bruke flere rom, og vi måtte selvfølgelig ha muligheter for å lage kaffe og ta oppvask.

I prosjektskissen planla vi samarbeid med en ungdomsskole. Med dette søkte vi treff mellom generasjoner, et lokale som kunne appellere til «de friske seniorenene» mer enn et seniorsenter kanskje gjør, og et lokale med gitarer på veggene for «den gode musikkfølelsen». Prosjektleder var i kontakt med rektorer ved flere skoler, og gikk videre i samarbeidet med rektor for en ungdomsskole. De var veldig positive og ønsket

Musikkollektivet inn. Men de kunne ikke avse lokalene sine før etter kl. 14 på ettermiddagen. Etter nøye vurderinger ble derfor det samarbeidet skrinlagt.

Valget falt på Stokke frivilligsentral; der var det flere rom, et godt kjøkken, god plassering midt i Stokke sentrum, med parkering, buss og tog like ved, og i første etasje med lett adkomst. I tillegg hadde de et lydtett studio med instrumenter og opptaksmuligheter. Stokke er, fra 2017, en del av Sandefjord kommune, men for mange av innbyggerne oppleves Stokke som et annet lokalsamfunn, og noen vil nok kunne se på navnet «Musikkollektivet Sandefjord», som vi kalte prosjektet i søknaden, som litt misvisende når det finner sted i Stokke. Dermed vek det også litt fra den opprinnelige planen. Prosjektgruppen var imidlertid enige om at pilotprosjektet like gjerne kunne gjennomføres der, og vi besluttet å kalle tilbudet kun «Musikkollektivet». Vi er glade for det tilskuddet det har gitt til seniorer i Stokke. De fleste faste deltakerne er bosatt i Stokke, men noen reiser også fra «gamle» Sandefjord for å delta. Til og med noen fra nabokommunene Tønsberg og Larvik har deltatt.

Det skulle vise seg å være et godt valg å samarbeide med en frivilligsentral; Promoteringa gikk nesten av seg selv, da mange mennesker allerede er tilknyttet frivilligsentralen, og mange følger med på hva som skjer der og oppsøker nye aktiviteter. Videreføringen av tilbudet etter prosjektperioden ble også enklere, da leder for frivilligsentralen tok på seg ansvaret, og fordi det allerede finnes rutiner og ordninger for ivaretagelse av de frivillige som driver tilbudet videre.

Ukedag og tidspunkt

Prosjektgruppen var klare på at vi ønsket tilbudet på dagtid. Valget av dag og tidspunkt ble i stor grad bestemt ut ifra når det var ledig på frivilligsentralen.

Promotering

Prosjektgruppen utarbeidet plakater og flyers som ble hengt opp og delt ut på sentrale steder i kommunen, deriblant bibliotekene, seniorsentrene, Stokke senter (kjøpesenter rett ved frivilligsentralen), samt i noen butikker. Flyers ble også delt ut på noen aktuelle arrangementer, blant annet «Beste årgang», som inviterer alle 77-åringer i kommunen.



Figur 1 Plakat og flyer fra 2024.

Fase 2: Gjennomføringsfasen

Aktiviteten Musikkollektivet hadde oppstart på Stokke frivilligsentral 14. oktober 2024. På første samling kom 8 deltakere i tillegg til prosjektgruppen. Ved avslutningen av samlingen tok så godt som alle med seg flyers for å dele ut til venner og kjente, og på neste samling kom 18 deltakere. Videre økte det noe mer, til antallet stabiliserte seg på omtrent 22 personer, med noe variasjon i hvem de 22 er. Det har gjennom hele perioden kommet noen nye til, og vi anslår at tilbudet treffer rundt 35 mennesker totalt¹.

Til første samling kom vi, som nevnt, med noen forslag til aktiviteter. De første samlingene ble ulike aktiviteter prøvd ut, mens vi både observerte og spurte deltakerne om innspill. Etter noen få uker gjennomførte vi et uformelt, anonymt spørreskjema, for å få tilbakemeldinger på aktivitetene så langt. Dette er ikke en del av følgeforskningen, men ble brukt som et vurderingsgrunnlag for hvordan tilbudet kunne

¹ Dette gjelder i prosjektperioden. Etter prosjektavslutning har antallet utvidet seg. Det kommer fremdeles nye deltakere til, i tillegg til at flere av de som var der de første gangene fremdeles deltar.

organiseres og hvilke aktiviteter som kunne tilbys. På disse måtene var deltakerne med på å forme hvordan tilbudet utviklet seg. Observasjons- og erfaringsnotatene ble også brukt til å justere opplegget underveis.

Plassering i rommet

Vi har forsøkt ulike måter å plassere stolene på; i halvsirkel uten bord, i halvsirkel med bord, «kafé-oppsett» med 4-6 personer rundt flere enkeltbord etc. Noen av deltakerne har også hatt meninger om plassering underveis. Vi landet på å sette bordene i en halvsirkel med stoler rundt. De gangene det kommer mer enn ca 25 personer, må noen også sitte «inni sirkelen». Halvsirkelen er vendt mot skjermen der vi viser tekster. I begynnelsen plasserte lederne seg tilfeldig blant deltakerne. Det var helt bevisst for å skape et inntrykk av at vi er på samme «nivå» og gjør dette sammen, i tråd med kollektiv-tankegangen. Etter hvert som vi gikk over til å bruke skjerm for å vise tekster og i musikkdeling (les om den i neste avsnitt), begynte gruppeleder å plassere seg ved skjermen. Dette var mer praktisk da alle deltakere var vendt denne veien.

Tekniske løsninger

For de interesserte gir vi her en innføring i hvilke tekniske løsninger vi har brukt, og en vurdering av dette.

De første samlingene brukte vi et på forhånd klargjort allsang-hefte. Hftet inneholdt et utvalg sanger vi tenkte kunne være interessante. Vi planla å gjøre endringer i heftet underveis. Ganske raskt gikk vi over til å bruke skjerm i stedet. Da kunne leder søke opp tekster fra internett, hvis han ikke hadde tekstene allerede, og vise umiddelbart. På den måten ble deltakerne friere til å foreslå sanger til allsang.

Hos oss bruker leder en iPad med appen SongBookPro. Her kan man legge inn sangtekster med eller uten besifring. Ved visning på skjerm kan man velge om teksten skal vises med eller uten besifring, og man har mange valg når det gjelder tekststørrelse og skrifttype. Ved noen få klikk kan man endre toneart, og slik tilpasse toneleiet til den som leder og/eller deltakerne for øvrig. Appen har også muligheter for å scrolle automatisk, slik at teksten beveger seg oppover mens vi synger.

Det er relativt enkelt å legge til nye sanger, enten ved å skrive inn tekst og besifring selv, eller ved å søke opp på internett og kopiere inn. (I så tilfelle må man være oppmerksom på at det kan være feil både i tekst og besifring, så man bør være litt kritisk til det man finner.

Som nevnt opplevde vi tekst på skjerm som mer samlende enn teksthefter. I tillegg var det noen deltakere som strevde med synet, som syns det var lettere å se på skjermen enn i heftet (til tross for at tekstheftet hadde stor skrift). Vi pleier å vise tekster med besifring på skjermen. Slik kan flere instrumentalister spille med. Tidligere hadde vi noen sanghefter med besifring, men det var i praksis vanskeligere å bruke og sørge for at alle hadde likt.

I SongBookPro kan man samle sanger til ulike «spillelister». Leder, som også bruker appen privat, har derfor samlet de sangene vi bruker på Musikkollektivet i en egen spilleliste. Man kan kategorisere på eksempelvis artist og tema, og slik gjøre søk etter en type sanger. Man kan også gjøre fritekstsøk. Alt i alt har vi opplevd det enkelt og greit å bruke denne appen. Men det krever selvfølgelig at noen føler seg trygge på å bruke den, og at man har nettbrett og storskjerm tilgjengelig.

Parallelt med storskjermen har vi i blant brukt de første sangheftene. Etter noen måneder spurte vi deltakerne om ønsker til nytt sanghefte. Nesten alle deltakere leverte en liste med inntil 5 sanger. Resultatet ble et stort, nytt hefte som vi både har samlet i SongBookPro, og også printet ut. Det er godt og smart å ha sanghefter tilgjengelige til en gang skjermen ikke virker, eller til en gang de som er trygge på å bruke den ikke er til stede.

Hvordan ser en samling i musikkollektivet ut?

Når deltakerne kommer, er rommet gjort klart, kaffen står klar, og navneskiltene ligger klare. De som ikke har vært der før, får et nytt navneskilt. Ledere og frivillige medhjelpere – og andre deltakere også – ser hverandre, hilser og forsøker å ta spesielt godt imot de som ikke har vært der før.

Musikkollektivet starter med felles oppstart, der leder ønsker velkommen. Etter noen måneder med Musikkollektivet foreslo en deltaker å bruke sangen «Venner» av Halvdan Sivertsen som oppstartssang. Dette ble en del av det faste programmet. Så går vi over i det vi kaller «Musikkdeling», der leder spør: «Har du tatt med deg noe du ønsker å dele med gruppa?» Det kan være en historie om en musikalsk opplevelse, eller en sang eller musikkstykke noen ønsker å spille av (da brukes stort sett YouTube, andre ganger Spotify, noen få ganger har en deltaker fremført noe selv), eller et ønske om en sang vi skal synge sammen. Noen ganger har musikkdelinga vart så lenge som opptil en time, men vanligvis prøver leder å begrense den til 30 min.

Etter musikkdeling, uttrykkes ofte et behov for allsang. Vi har sanghefter det kan velges fra, eller man kan velge ganske fritt, også finner vi tekst og eventuelt besifring på nett. Vi lederne, både musikkterapeutene og en frivillig, kan spille de fleste forslag på piano eller gitar.

Deretter er det ofte en pause, eller bare en kort fyll-kaffekoppen-pause, alt etter behovet og klokka.

Etter noen måneder innførte vi et nytt element i Musikkollektivet som vi kalte «Læringskvarteret», basert på flere deltakeres ønske om å lære mer. I Læringskvarteret gir en leder eller deltaker en kort innføring i et selvvalgt tema. Temaer har vært varierte, som: «Innføring i enkel musikkteori», «Matematikk i musikk», «Hvordan fungerer en trombone?» og «Vidar Sandbeck». Læringskvarteret er omtrent en gang i måneden, da det ble vanskelig å finne temaer og innledere til dette hver uke.

Noen ganger har vi delt gruppen i to eller tre. Eksempler på innhold i gruppene er flerstemt sang, øving på instrumenter og allsang. En periode gikk noen, som etter hvert ble kalt «visesanggruppa» til musikkstudioet, hvor de øvde inn sanger – i hovedsak viser – med solopartier og flere stemmer.

Andre ganger har vi fortsatt i hel gruppe, ofte med allsang, noen ganger med flerstemt sang i plenum, og vi har også gjennomført ulike musikk-quizer.

På de fleste samlinger er vi samlet på slutten, for noen sanger og en felles avslutning.

Nyttige erfaringer

Vi har stadig vendt tilbake til spørsmålet om plenum eller gruppevis. På den ene siden ønsker vi at det skal være mulig å gå i mindre grupper for å kunne tilpasse bedre. Utfordringen har stort sett vært at vi har vært for få; når noen går ut av gruppen for å jobbe med flerstemt sang, eller for å øve solistisk i en egen gruppe, blir det litt for få igjen til å få opplevelse av allsang. Dessuten er det i mange tilfeller de tryggeste sangerne som går ut. En variant, som har vært prøvd noen ganger, er at en gruppe går ut for å øve på en annen stemme på en sang, for så å komme inn igjen til hovedgruppen og synge denne sangen som allsang. Noen har opplevd den nevnte «visesanggruppa» som ekskluderende. Alle som ville, kunne i utgangspunktet være med, men samtidig måtte det være en viss kontinuitet i gruppen for å kunne øve sammen. Alt i alt har vi i Musikkollektivet gått mer og mer bort ifra deling, og over til å gjøre mer og mer sammen. Dette kan selvfølgelig løses ulikt i andre grupper andre steder, i henhold til kollektiv-tankegangen.

Frivilligsentralen tilbyr å låne musikkrommet/studioet til andre tidspunkt også; Dersom noen «finner hverandre» på Musikkollektivet, og har lyst til å spille og synge sammen i mindre gruppe, kan de møtes der utenfor Musikkollektivet. Dette har ingen benyttet seg av enda.

Før oppstart var vi spente på hvordan kollektiv-tankegangen ville fungere, og hvorvidt deltakerne ville komme med innspill og forslag til aktiviteter i Musikkollektivet. Vi erfarte at deltakerne ikke var like forberedt på å improvisere som vi musikkterapeutene var. På åpne spørsmål av typen: «Hva ønsker dere å gjøre? –når vi er samlet kan vi gjøre «hva som helst» som har med musikk å gjøre!» var det stort sett *allsang* som var svaret. Det var nok fordi mange likte å synge, men vi stilte oss også spørsmålet om det i tillegg kunne handle om mangel på andre forslag. Det er allsang som er den primære måten å være sammen på i musikk, om man ikke spiller instrument eller er vant til å improvisere. Dette resulterte i mye allsang – som ble tatt godt imot – og Musikkollektivet har fremdeles mye allsang. Det resulterte også i at musikkterapeutene foreslo ulike konkrete aktiviteter, og har dermed hatt en tydelig stemme inn i hvordan tilbudet har blitt.

Erfaringene våre viser at tiltaket favner bredt: det et stort aldersspenn, fra 50-åra til 90-åra, og stor variasjon i bakgrunn og interesser, samt en viss kjønnsbalanse. Vi ser ofte i tilsvarende prosjekter at det kan være utfordrende å tilby aktiviteter som interesserer både menn og kvinner, og at mange aktivitetstiltak blir kvinnedominerte dersom de ikke er spesielt målrettet for mannlige deltakere. I Musikkollektivet er minst en fjerdedel av de som ofte bruker tilbudet menn.

Fase 3: Sommeren 2025

Sommeren 2025 har fått sin egen fase i rapporten, rett og slett fordi det da skjedde noe viktig og spennende for prosjektet. På siste samling før sommeren, 16. juni 2025, ønsket musikkterapeut Jensen, som da var prosjektleder, god sommer. Alle visste at hun måtte trekke seg ut i løpet av høsten nå som prosjektperioden formelt sett var avsluttet. Én deltaker fortalte at han hadde gruet seg til sommeren; Musikkollektivet hadde betydd så mye for ham, at han gruet seg til mange uker uten dette fellesskapet. Da var det noen av de som har vært frivillige på frivilligsentralen i lang tid som sa at lokalene kom til å stå tomme mandagene i juli, og at Musikkollektivet kunne fortsette å møtes gjennom sommeren. Det ble raskt bestemt at noen av dem skulle ta ansvar for å låse opp, og så kunne de komme de som ville. Kanskje med et litt annet opplegg enn vanlig, men i alle fall mulighet for å treffes.

Sommeren viste seg å bli en god tid for Musikkollektivet. Det var litt ulikt hvem som ledet og hvordan det ble ledet. Men det fungerte godt, og det kom til flere nye, både sangere, musikere, og ikke-utøvende som bare er glade i musikk. Da høsten kom var Musikkollektivet større enn noen gang, og optimismen for fremtiden, til tross for at det ville bli uten ledelse av musikkterapeut, var stor. Dette ble en god overgang til tida etter prosjektets slutt.

Fase 4: Videreføring av tilbudet etter prosjektets slutt

Leder for frivilligsentralen i Stokke sa tidlig at dette tilbudet passet godt inn i sentralens tilbud, og at det «fylte et tomt rom». Derfor ønsket hun å videreføre tilbudet etter prosjektets slutt. Mot slutten av prosjektperioden rekrutterte prosjektleder flere frivillige, og hadde noen møter med de frivillige sammen med leder av frivilligsentralen. Det første halve året etter prosjektslutt, høsten 2025, fortsatte prosjektleder, musikkterapeut Therese Midtgaard Jensen, å delta på og lede samlingene omtrent hver tredje uke for å skape en gradvis overgang. Samtidig ble det utpekt et «lederteam», bestående av Therese, frivillige Jan Gunnar, og en nyrekruttert frivillig, Reidunn. De to frivillige fortsatte i lederteamet etter høsten 2025, da Therese måtte trekke seg ut. Therese fortsetter, gjennom sin rolle i Utviklingssenteret, å tilby veiledning til lederne fra sidelinjen. Hun er også tilgjengelig for spørsmål og råd, og kan komme inn ved behov.

Nå har Stokkefrivilligsentral ansvaret for Musikkollektivet. Frivilligsentralen sørger for lokaler og servering. Leder av sentralen har ansvar for oppfølging av de frivillige. Sentralen har også systemer for registrering av deltakere, og mulighet til å sende informasjon ut til alle registrerte ved behov. Alt dette kom på plass i august 2025 da Frivilligsentralen tok over ansvaret for tilbudet.

Leder for frivilligsentralen har søkt om midler til videreføring av dette tilbudet, samtidig som hun jobber for å starte opp «Musikkollektivet Junior» for 5.–7.-klasse og «Musikkollektivet Ung» for 8. klasse–17 år. Her ønsker hun å dra veksler på seniorenene, og forsøke å rekruttere frivillige derfra til tilbudene for barn og unge. I april 2026 fikk hun tilslag på en søknad, og jobber i skrivende stund for å opprette musikkollektiv også for unge, inspirert av prosjektet Musikkollektivet.

ESSENSEN I MUSIKKOLLEKTIVET

Musikkollektivet startet som en idé hos to musikkterapeuter, gjennomgikk noen runder med planlegging i prosjektgruppen, og har så blitt videreutviklet sammen med deltakerne underveis. Da prosjektperioden var avsluttet sto noen elementer frem som sentrale – som essensen – i Musikkollektivet. Dette kapittelet er en beskrivelse av denne essensen. Også her er det de utøvende musikkterapeutene som beskriver.

Medvirkning

Helt sentralt i Musikkollektivet er at det skal være et musikk-*kollektiv*. Det innebærer at deltakerne har anledning til – og oppfordres til – å bidra med det de ønsker og slik være med og utforme tilbudet. Dette stiller, slik vi ser det, noen krav til ledelsen. Det er leders ansvar at det legges til rette for at deltakerne kan og ønsker å medvirke.

Slik vi ser det, fordrer det en ledelse som legger til rette for trygghet i gruppen, og som tør å stå i spennet mellom planlegging og improvisasjon. Når ledelsen arbeider for trygghet i gruppen vil deltakerne i større grad tørre å by på seg selv. I tillegg må det åpnes opp for innspill, og de innspillene som kommer må mottas med åpne armer. Det betyr ikke at hele gruppen skal være med på alle forslag fra enkeltpersoner, men at den som kommer med forslaget i det minste skal oppleve seg sett, hørt og tatt på alvor. Tryggheten kan skapes blant annet gjennom måten ledelsen møter innspill på, og ved å skape en kultur der deltakerne blir vant til å lytte til hverandre.

For at deltakerne skal ha reell mulighet for medvirkning, må ledelsen videre kunne være fleksible og åpne for improvisasjon. Dersom deltakerne kommer til et ferdig planlagt opplegg som følges til punkt og prikke, har de ikke mulighet for å medvirke, og det blir ikke et kollektiv slik som Musikkollektivet er tenkt.

Når det åpnes for medvirkning på denne måten, bør ledelsen kunne stå i spennet mellom å følge det som er planlagt, og å følge innspillene som kommer. Her vil det kunne være mange vurderinger underveis. Ikke alle innspill bør eller kan følges opp umiddelbart; noe vil kanskje kreve forberedelser eller mer tid enn man har til rådighet der og da, og noe vurderes kanskje til å ikke passe for hele gruppen. Ledelsen må også utøve fleksibilitet i den forstand at det kan hende det ikke kommer noen innspill fra deltakerne. Leder bør kunne lede deltakerne gjennom en meningsfull samling også dersom det kommer få innspill.

Ledelsen av Musikkollektivet har hele tiden jobbet for å skape et lavterskel-tilbud, der man skal kjenne seg velkommen og ønsket, enten man er skolert musiker, nybegynner på et instrument, eller «bare» er glad i musikk. Også dette fordrer noe av ledelsen, i å se etter ressurser og muligheter i enkeltpersoner og i gruppen som helhet og å finne løsninger som kan passe for alle. Det innebærer en erkjennelse av at ikke alle aktiviteter i en samling vil favne alle, men totalen av det som tilbys bør gi noe til enhver. Dette leder oss til den musikkterapeutiske tankegangen Musikkollektivet er bygget på.

Musikkterapeutisk idégrunnlag

Musikkollektivet er utviklet av musikkterapeuter, på musikkterapeutisk idégrunnlag, som beskrevet i kapitlet om faglig utgangspunkt. Vår vurdering etter gjennomføring av Musikkollektivet, er at det musikkterapeutiske grunnlaget er viktig for utformingen av tilbudet. Det betyr ikke at musikkollektiv andre steder nødvendigvis må ledes av musikkterapeuter. Vi vil imidlertid anbefale at det bygges på musikkterapeutiske verdier som mestring og fellesskap, ressursorientering og det å hente frem det beste i enhver gruppe og enkeltperson. I dette er også improvisasjonen viktig. Vår erfaring er at man ikke kan ivareta kollektivtanken godt nok uten å være villig til å improvisere underveis, som skissert i forrige avsnitt. Leder av musikkollektivet må være i stand til å ikke vite helt hvordan en samling vil utvikle seg, og til å møte og lede det som kommer.

Når deltakerne blir invitert til å dele av egne opplevelser, og å ta plass i fellesskapet med sine ressurser, er det leders oppgave å imøtekomme innspillene, og samtidig vurdere hvorvidt innspillene skal få stor eller mindre plass i gruppen. Her må både individets og gruppens hensyn ivaretas. Slike vurderinger er sentrale i en musikkterapeuts utøvende kompetanse, men er likevel ikke enestående for musikkterapeuter. Mange er gode på dette, og mange vil kunne lede en gruppe med dette for øye.

Frivillighet

I dette pilotprosjektet har flere frivillige vært engasjert i ulike oppgaver. Dette har vært avgjørende for god gjennomførelse. Noen har hatt ansvar for praktisk tilrettelegging, som bevertning, teknisk tilrettelegging, som visning av tekst på skjerm, og noen har tatt mer ansvar for det musikalske. Det å være flere frivillige som kan spille på lag, er viktig for å fylle flere roller og sammen lage et godt tilbud. Det vil kunne oppleves som mye ansvar å skulle stå alene som leder med alle disse oppgavene. I tillegg er det mindre sårbart med tanke på fravær, dersom det er flere som tar ansvar.

I lys av kollektiv-tankegangen, kan det tenkes at rollene deltaker og frivillig medhjelper går litt over i hverandre. For alle er jo der frivillig, og alle bidrar med noe. Skillelinjen er uklar, men er til en viss grad trukket ved at de som regnes som frivillige medhjelpere er de som det forventes noe spesielt av; de som har sagt at de skal komme tidligere for å stille i stand praktisk, eller som har sagt at de skal lede samlingen en gitt dato.

FØLGEFORSKNINGSPROSJEKT

Forskningen som har vært gjennomført i forbindelse med dette prosjektet er et følgeforskningsprosjekt, basert på prinsipper fra aksjonsforskning. Dette betyr at vi har fulgt tiltaket «innenfra», med mål om å forstå hva som fungerer i praksis når man vil forebygge ensomhet med musikk som verktøy. Dette innebærer å følge aktivitetene med ulike former for datainnsamling underveis, justere aktiviteter i prosjektet og samle erfaringer. Kristi Stedje, som har vært involvert i driften av prosjektet både som musikkterapeut og i en periode som prosjektleder, har vært ansvarlig forsker. Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) ved Norges musikkhøgskole har vært ansvarlig forskningsinstitusjon. Therese Midtgaard Jensen har, som den andre musikkterapeuten og prosjektlederen, bidratt til forskningen gjennom deltakelse i erfaringsinnsamling og justering av tilbudet underveis.

I denne rapporten gir vi et sammendrag av følgeforskningen som er gjort. For en utdypende beskrivelse av studiens teoretiske utgangspunkt, metoder, resultater og diskusjoner viser vi til fagfellevurdert artikkel som publiseres i Tidsskriftet Musikkterapi i løpet av høsten 2026.

Metode

Datainnsamlingen besto av tre kilder. Vi gjennomførte to fokusgruppeintervjuer – én etter to måneder og én etter åtte – for å samle erfaringer og drøftinger rundt tilbudet fra dem som brukte det. Vi brukte et spørreskjema etter fem måneder, der deltakerne rangerte ulike aktiviteter på en skala fra 1 til 4 og skrev korte kommentarer. I tillegg har vi gjort løpende observasjon i samlingene, og vi gjennomførte et erfaringsintervju mellom oss to som ledet prosjektet mot slutten av prosjektperioden. Observasjons- og erfaringsnotatene ble brukt til å justere opplegget underveis, men de ble ikke analysert systematisk som forskningsdata.

Fokusgruppene ble tatt opp og transkribert med Nettskjema, og analysert med en mye brukt kvalitativ metode: refleksiv tematisk analyse (Braun & Clarke, 2022). I praksis innebærer metoden at man først blir kjent med intervjutranskripsjonene, for så å merke av interessante utsagn, gruppere dem i temaer, og til sist finpusse temaene til de gir en forståelig fortelling om hva som skjer i tilbudet. Spørreskjemaet ble analysert med enkle gjennomsnitt og oppsummerte fritekstsvaer for å få et tydelig bilde av hva deltakerne likte og eventuelt ikke likte.

Deltakerne fikk informasjon om at dette var et forskningsprosjekt. Alle som deltok med spørreskjema eller i fokusgrupper mottok skriftlig informasjon om forskningen og ga muntlig samtykke til deltakelse. SIKT godkjente bruk av muntlig samtykke (ref. 238819). Alle svar ble fortløpende anonymisert i analyseprosessen.

I dette prosjektet har vi hatt doble roller som både prosjektledere/praktikere og forskere. Vi har ledet Musikkollektivet i praksis, samtidig som vi har samlet inn og analysert data knyttet til deltakernes erfaringer. En slik nær forskerrolle kan gi viktig praksisnær innsikt og tilgang til rike beskrivelser, men innebærer også metodologiske og etiske utfordringer, blant annet knyttet til maktforhold, sosial ønskerdighet og risiko for skjevheter i datainnsamling og analyse. I tråd med prinsipper fra aksjonsforskning og refleksiv praksis har vi vært kontinuerlig oppmerksomme på vår posisjon og våre forforståelser, og arbeidet systematisk med refleksjon som en integrert del av forskningsprosessen.

Resultater

Spørreskjemaet (mars 2025) ble besvart av 17 personer. Gjennomsnittsskåren på tvers av aktivitetene var 3,1 av 4 – et tydelig signal om at deltakerne i hovedsak var fornøyde. Allsang pekte seg ut som favoritten, og mange ønsket like mye eller mer av dette. Også flerstemt sang gjorde det godt; flere satte pris på muligheten til å prøve en enkel annenstemme eller kanon. Musikkdeling og «Læringskvarteret» ble vurdert som lærerikt og meningsfullt. Visesanggruppa var veldig populær blant dem som deltok, men noen opplevde at parallelle gruppeaktiviteter tappet fellesdelen for energi. Det var mest uenighet om quiz som aktivitet: omtrent halvparten ønsket mindre eller ikke quiz, resten ville ha like mye eller mer. Fritekst beskrev særlig allsang som «kos», «nydelig» og fellesskapsbyggende.

Fokusgruppene ga seks hovedtema som utfylte svarene på spørreskjemaene:

- 1) Gleden ved å møtes i musikk.** Mange kom til Musikkollektivet fordi de er glade i musikk – minst like mange ble fordi kombinasjonen av musikk og sosialt samvær traff et behov. Å synge sammen, lytte, le og prate i pausene skapte en egen energi.
- 2) Med plass til alle: muligheter og utfordringer i mangfoldet.** Deltakerne likte å kunne påvirke innholdet og bidra selv. Samtidig kunne en åpen struktur gjøre at noen tok stor plass mens andre ble mer stille. Balansen mellom medbestemmelse og ryddig struktur måtte derfor justeres underveis.
- 3) Å bruke ferdigheter og lære nytt.** Deltakerne beskrev tre «innganger»: de musikalsk aktive som ville fortsette å bruke ferdighetene sine; de musikkinteresserte som helst lytter, men liker allsang; og de som først og fremst søker et sosialt treffpunkt. Alle fant noe som passet dem.
- 4) Å bli sett og regnet med.** En varm velkomst, navneskilt, kaffeprat og det at noen merker seg hvis du har vært borte, skaper tilhørighet. Gruppen valgte å innføre deltakerliste – ikke for å «ta fravær», men for å kunne følge opp folk på en omsorgsfull måte.
- 5) Rom for alle følelser.** Her var det både latter og alvor. Musikkdeling åpnet for ettertanke og deling av personlige historier, mens felles sang ga påfyll av energi. Flere beskrev Musikkollektivet som et «pusterom» hvor problemene føles litt fjernere.
- 6) Betydningen av ledelse og faglig kompetanse** Alle var enige om at «noen må sørge for struktur». Det var imidlertid litt ulikt hva slags ledelse de mente at tilbudet trengte. Noen ønsket en musikalsk inspirator, andre en relasjonssterk koordinator med blikk for gruppedynamikk. Flere opplevde musikkterapeutisk kompetanse som særlig verdifull – men også at frivillige kunne lede mye, så lenge de fikk støtte og veiledning. Løpende observasjoner støttet alt dette: Gjenkjennelig ramme og fleksibelt innhold senket terskelen og bygget trygghet. Samtidig krevde parallelle aktiviteter og varierende oppmøte bevisste grep i rommet (hvem gjør hva, hvor og når) for at felleskapet ikke skulle «lekke energi». Små grep – tydelig velkomst, strukturert program og bevisste «vertsroller» – gjorde stor forskjell i praksis.

Diskusjon og konklusjon

Hva ser ut til å virke? Musikkollektivet kombinerer musikkaktivitet (synge, lytte, lære) med lav terskel og sosialt fellesskap. Dette ser ut til å treffe tre viktige behov samtidig: å høre til, å bli sett og å oppleve noe meningsfullt. Deltakerne beskriver et sted der man kan være mer og mindre direkte aktiv, både le og være ettertenksom, og likevel oppleve at man «er med». Denne fleksibiliteten kan være en mulig kjerne i Musikkollektivet som et ensomhetsforebyggende tiltak, og et tiltak som når bredt både når det gjelder alder

og kjønn. At antallet personer som møtte opp økte og holdt seg stabilt gjennom prosjektperioden indikerer at deltakerne trivdes med opplegget, slik resultatene fra spørreskjema og fokusgrupper også viser.

Åpenhet + struktur = sant. En åpen, deltakerstyrt modell senker terskelen for å komme. Men åpenhet alene er ikke nok; den må holdes sammen av en lett, men tydelig struktur. Det kan handle om noe så enkelt som fast tidsramme, en gjenkjennelig rekkefølge på aktivitetene, tydelig velkomst og navneskilt – og leder(e) som fanger opp dynamikken fra uke til uke.

Lederrollen – ikke én fasit. Funnene peker på at lederrollen kan se ut på flere måter: inspirerende musiker, relasjonelt sterk tilrettelegger, eller nøktern ordstyrer som får ting til å flyte. Det er en fordel med leder(e) som kan kombinere og fylle disse rollene – og lese rommet, justere nivå og tempo og sikre at alle får en plass. Dette krever både kompetanse og erfaring. Samtidig fungerte samarbeidet med frivillige godt: frivillige kan bære mye av driften når de får støtte og veiledning fra for eksempel en musikkterapeut. Dette gjør modellen robust og egnet for spredning og oppskalering i kommunale kontekster.

Aktiviteter som bygger bro. Allsang kan fungere som «navet» som samler alle, uansett nivå. Flerstemt sang gir passe utfordring for dem som vil mer, uten at terskelen øker for nye. Musikkdeling og Læringskvarteret skaper nysgjerrighet og gir folk mulighet til å dele kunnskap og historier – noe som ofte gir både latter og ettertanke. Uenigheten om quiz viser at preferanser varierer; løsningen er sjelden å fjerne noe helt, men heller å differensiere og passe på at fellesskapet ikke tappes når flere aktiviteter foregår samtidig.

Nye deltakere må inn i varmen. Et åpent tilbud risikerer at nykommere ikke vet helt hvor de skal begynne. Her hjelper enkle grep: vertskap som hilser, navneskilt, lavterskel-aktiviteter som allsang, og at noen følger opp dem som har vært borte. Dette ble påpekt i fokusgruppene, og deltakerne sørget selv for å igangsette slike tiltak. Når slike små ting sitter, øker sjansen for at folk kommer tilbake – og for at de på sikt blir trygge nok til å bidra mer selv.

Overføringsverdi – hva trengs for å lykkes? Erfaringene tyder på at modellen kan flyttes til andre kommuner og frivillige arenaer. Forutsetningene er ganske konkrete: egnede lokaler (plass til både fellessamling og smågrupper), enkelt utstyr (piano, eventuelt gitar, lyd, prosjektor), en fast ukentlig rytme, og en kombinasjon av frivillige og fagperson(er) som tar vertskap og struktur på alvor. Økonomisk er dette et relativt lite kostbart tiltak som bygger på ressurser mange steder allerede har.

Begrensninger og veien videre. Dette er først og fremst et utviklingsprosjekt med følgeforskning – ikke en effektstudie. Vi kan derfor ikke si sikkert hvor mye ensomhet faktisk går ned, sammenlignet med andre grupper. Et eventuelt neste steg for videre forskning kan være enkle før-etter-målinger av opplevd ensomhet, eller sammenligning med en kontrollgruppe, kombinert med dypintervjuer og mer systematiske observasjoner. Slik kan man dokumentere både effekt og «hvorfor» på en mer presis måte.

Konklusjon. Musikkollektivet viser hvordan hverdagsmusikk kan bli en sosial og helsefremmende ressurs når rammene er åpne, trygge og lett strukturerte. Det gir et sted å høre til, bli sett og bidra – og nettopp den kombinasjonen ser ut til å kunne gjøre noe med ensomhet. Modellen er mulig å spre med relativt enkle midler, og det er gode grunner til å prøve den i flere lokalmiljøer – samtidig som det trengs mer forskning for å vurdere effekter og verdi.

AVSLUTTENDE BETRAKNINGER

Musikkollektivet startet som en idé, og har blitt videreutviklet av alle deltakerne som har bidratt. Gjennom prosjektperioden har det blitt reist spørsmål knyttet til tilbudets relevans for målgruppen, hvorvidt tilbudet kan bidra til å motvirke ensomhet og passivitet og om måloppnåelsen. Vi lar noen sitater fra deltakere tale for seg. Dette er enten direkte sitater, eller sitater med små omskrivninger for å gjøre dem mer kortfattede.

MENINGSFULLT FELLESSKAP

Prosjektets mål var å skape en møteplass som oppleves meningsfull, der seniorer med interesse for musikk kan finne fellesskap gjennom felles musikkinteresse. Basert på finansieringen av prosjektet, lå det også et håp om at tilbudet kunne bidra til å motvirke eventuell ensomhet og passivitet hos målgruppen.

På første samling, i oktober 2024, kom 8 deltakere i tillegg til prosjektgruppen. En av de fremmøtte uttalte:

Nå vet jeg hvor jeg skal være hver mandag fremover.

Mann, 70-årene, første samling

Deltakerne i Musikkollektivet er en variert og sammensatt gruppe. Alderen spenner fra tidlig i 50-årene til 90-årene, og tilbudet tiltrekker seg både kvinner og menn. Som i de fleste grupper mennesker, er noen utadvendte og pratsomme, mens andre er mer stille. Det er også variasjon i bakgrunn, interesser og musikkpreferanser. Det er grunn til å tro at arbeidet med å skape trygghet og samhold i gruppen har vært viktig for deltakernes opplevelse av tilhørighet og meningsfullhet.

Jeg har jo ikke vært pensjonist så lenge, og dette var det første jeg meldte meg på da jeg slutta å jobbe. Det var det som frista meg. Og det gir meg så mye!

Kvinne, 60-årene

Jeg liker godt bredden blant oss som kommer her. Både i alder og kunnskaper og hvor vi kommer fra. Det synes jeg er fantastisk.

Mann, 70-årene

Jeg er egentlig litt folkesky, og også tunghørt på det ene øret, så det er vanskelig å følge med når det er mye prat. Jeg liker best å være der ingen kjenner meg, da kan jeg komme og være meg selv, også ser jeg hvordan det er; om jeg ikke føler meg godtatt, går jeg igjen. Men her i Musikkollektivet har jeg blitt. Det er et godt sted å være.

Kvinne, 50-årene

Jeg er så glad for at jeg kom i gang her. Jeg liker det uformelle, det er så avslappa. Jeg kommer for å slappe av liksom, med vennene mine, de gamle og de nye vennene.

Kvinne, 60-årene

«Musikkollektivet er kjempeartig! Og inspirerende! Det gir meg mye energi og positivitet.»

Kvinne, 50-årene

En av deltakerne forteller en sterk historie om hvordan Musikkollektivet har betydd mye for ham i en krevende periode av livet:

«Da musikkollektivet startet hadde kona mi ganske nylig flyttet på sykehjem med demens. Hun ble sakte, men sikkert borte, både kroppslig og mentalt. Hun døde i begynnelsen av desember. Å komme hit var «livsnødvendig» (...) Musikkollektivet har vært veldig, veldig positivt for min del. Gjennom året har det vært stadig mer moro, mer glede og latter og sang og musikk. Og det har slett ikke vært så dystert og trist som jeg hadde fryktet. Det var ei kneik – og den kneika hjalp dere meg å komme over.»

Mann, 70-årene

MUSIKKEN SOM SAMLENDE FAKTOR

Musikkollektivet søkte å samle mennesker som kunne finne noe felles gjennom en interesse for musikk. Musikkpreferansene har vært ulike, men har musikkinteressen likevel opplevdes som samlende?

Det viste seg at sang og musikk var så mye viktigere for meg enn jeg var klar over! Det å komme sammen sånn, fast over mange uker, og synge sammen. Det har jeg veldig godt av.

Mann, 60-årene

Kaffe får man jo over alt. Det spesielle her er at vi får gjøre så mye fint med musikk sammen, det samler oss. Mer sang, mindre prat!

Kvinne, 70-årene

Når du går herfra har du opplevelsene og musikken inne i hodet ditt, ikke sant. Da har du masse musikk som du kan ta med deg hjem, og glede deg over gjennom uka. Så sånn sett tror jeg man kan si at man kan føle seg mindre ensom av dette her.

Kvinne, 70-årene

OPPSUMMERING

Dette er bare noen få av veldig mange tilbakemeldinger som har kommet gjennom prosjektperioden. Som kapittelet om følgeforskningen beskriver, har prosjektet ikke studert effekter, og det kan derfor ikke slås fast at prosjektet har bidratt til forebygging eller motvirkning av ensomhet. Det kan også hende at enkeltpersoner har hatt en annen opplevelse enn det som her kommer frem, uten at de har fortalt ledelsen om dette. Likevel opplever ledelsen en så stor tilfredshet og trofasthet i oppmøtet, at det antas at sitatene ovenfor kan gjenspeile manges opplevelser i gruppen.

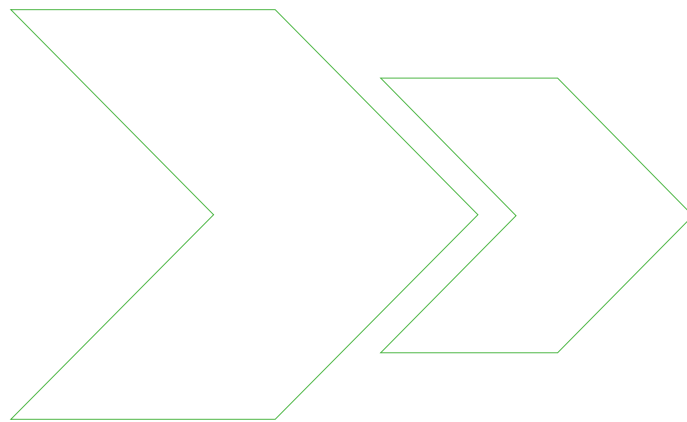
Modellen som er utviklet i pilotprosjektet Musikkollektivet er mulig å gjennomføre andre steder. Da medvirkning og kollektivtankegang er helt sentralt i Musikkollektivet, vil tilbudet se ulikt ut fra sted til sted, og antakelig også gjennom ulike perioder på samme sted.

VEIEN VIDERE

Da prosjektperioden nærmet seg slutten, sendte prosjektleder en henvendelse til de totalt 14 frivilligsentralene i Vestfold. Nokså umiddelbart kom det respons fra to av dem, om at de ønsket et samarbeid. Musikkterapeut Therese Midtgaard Jensen ved USHT-V følger opp dette, og bistår de som ønsker å starte opp Musikkollektiv hos seg. I skrivende stund er en av dem i full gang med planlegging av oppstart!

I november 2025 reiste musikkterapeutene Stedje og Jensen til Polyfon-konferansen i Bergen for å presentere «Musikkollektivet for seniorer». I juli 2026 skal Stedje presentere prosjektet på Verdenskonferansen for musikkterapi i Bologna, Italia. På samme måte kommer vi til å presentere prosjektet så ofte og så bredt som vi kan, og å dele av erfaringene vi har gjort oss.

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold (USHT-V), tar gjerne imot henvendelser fra andre som ønsker å starte opp noe liknende hos seg. Ved anledning vil vi tilby råd og veiledning i oppstarten. Ta gjerne kontakt på usht-vestfold@sandefjord.kommune.no!



LITTERATUR

- Arnold C.A., Bagg M.K. & Harvey A.R. (2024). The psychophysiology of music-based interventions and the experience of pain. *Frontiers in Psychology*. 10;15:1361857. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1361857>.
- Aunsmo, R.H., Langballe E.M., Hansen, T., Selbæk, G. & Strans, B.H. (2023) Time trends in loneliness from 1984 to 2019 among 27,032 older adults in Norway: A HUNT study. *Preventive Medicine*, 175, 107659, ISSN 0091-7435, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107659>
- Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis. A practical guide*. Sage.
- Brean, A & Skeie, G.O. (2019) *Musikk og hjernen. Om musikkens magiske kraft og fantastiske virkning på hjernen*. Cappelen Damm
- Bullack A., Gass C., Nater U.M. & Kreutz G. (2018). Psychobiological Effects of Choral Singing on Affective State, Social Connectedness, and Stress: Influences of Singing Activity and Time Course. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 27;12:223. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00223>
- De Nora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- De Nora, T. (2013). *Music asylums. Wellbeing through music in everyday life*. Routledge.
- Disch, P.G., Lorentzen, G., & Midtsundstad, A. (Red.). (2017). *Aktiv omsorg: Samspill mellom kultur, aktiviteter, helse og trivsel* (1. utg.). Fagbokforlaget.
- English, H., Lewis, S., Davidson, J., & Goodwin, N. (2024). Transformative engagement with community music-making for older adults: A scoping review. *Musicae Scientiae*, 29(2), 217-239. <https://doi.org/10.1177/10298649241291796>
- Folkehelseinstituttet (2025, 13. oktober) *Eldre i Norge har bedre psykisk helse enn før*. <https://www.fhi.no/nyheter/2025/eldre-i-norge-har-bedre-psykisk-helse-enn-for/>
- Folkestad, B., Christensen, D, A., Strømsnes, K. og Selle, P. (2015): *Frivillig innsats i Norge 1998–2014: Kva kjenneteikner dei frivillige og kva har endra seg?* Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Fossøy, A.B., Grov, E.K. & Sandvoll, A.M. (2018). Magiske augneblikk; erfaringar med kulturprosjekt for eldre. *Tidsskrift for omsorgsforskning*, 4(2), 132-142.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2020). Refleksiv frivillighet i en norsk kontekst: – om eldres deltakelse, motivasjon og potensiale. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 23(1), 4–19. <https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2020-01-01>
- Howard, N. C., Gerasimov, E.S., Wingo, T.S. & Wingo, A.P. (2025). Life Purpose Lowers Risk for Cognitive Impairment in a United States Population-Based Cohort. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, Volume 33, Issue 10, 1021 – 1031 <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2025.05.009>
- Knudsen, M. S., Holmen, J. & Håpnes, O. (2005). Hva vet vi om kulturdeltagelse og helse? *Tidsskriftet for Den Norske Legeforening* 2005;24; 3418-20

- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N. & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152:157-171, <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>.
- Livingston, G., Huntley, J., Liu, K.Y., Costafreda, S.G., Selbæk, G., Alladi, S. Arnes, D.; Banarjee, S., Burns, A., Brayne, C., Fox, N.C., Ferri, C.P., Gitlin, L.N., Howard, R., Kales, H.C., Kivimäki, M., Larson, E.B., Nakasuiha, N., Rockwood, K., Samus, Q., Shirai, K., Archana, S-M., Schneider, L.S., Walsh, S., Yao, Y., Sommerlad, A. & Mukadam, N. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*, Volume 404, Issue 10452, 572 – 628. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)
- Meld. St. 24 (2022–2023) *Fellesskap og meistring – Bu trygt heime*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-24-20222023/id2984417/>
- Pearce E., Launay J. & Dunbar R.I. (2015). The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding. *Royal Society Open Science*. 2(10):150221. <https://doi.org/10.1098/rsos.150221>
- Pearce E., Launay J., Machin A. & Dunbar R.I. (2016) Is group singing special? Health, well-being and social bonds in community-based adult education classes. *Journal of Community and Applied Social Psychology*. 26(6):518-533. <https://doi.org/10.1002/casp.2278>
- Pentikäinen E., Kimppa L., Pitkäniemi A., Lahti O. & Särkämö T. (2023). Longitudinal effects of choir singing on aging cognition and wellbeing: a two-year follow-up study. *Frontiers in Human Neuroscience*. 20;17:1174574. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1174574>.
- Prop. 82 L (2024–2025) *Endringer i folkehelseloven m.m. (krav til systematisk og kunnskapsbasert folkehelsearbeid, helsemessig beredskap)*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/0de09dc22e984946bca272f05dc970bc/no/pdfs/prp202420250082000dddpdfs.pdf>
- Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Barcelona.
- Samtani, S., Mahalingam, S., Lam, B.C.P., Lipnicki, D.M., Costa, E., Xiao, S., Guerchet, M., Preux, P-M., Skoog, I., Scarmeas, N., Kim, K.W., Riedel-Heller, S.G., Hamid, T.A., Numbers, K.T., Ganguli, M., Crowe, M.G., Ng, T.P., Sachdev, P.S. & Brodaty, H. (2022) The impact of social health on global cognition and cognitive domains: An individual participant level data meta-analysis of longitudinal cohort studies of cognitive ageing. *Alzheimers and Dementia, The journal of the Alzheimer's association*. Volume 18, Issue S11, e061062 <https://doi.org/10.1002/alz.061062>
- Small, C. (1998). *Musicking. The meanings of performance and listening*. Hanover: Wesleyen University Press.
- Stige, B. (2010). Introduction: music and health in community. I Stige, M., Ansdell, G., Elefant, C. & Pavlicevic, M. (red.). *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection*. Routledge.
- Stige, B., & Ridder, H. (2016). *Musikk som mulighet og rettighet*. I B. Stige, & H. M. Ridder, *Musikkterapi og eldre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sudmann, T. (2017). *Aktivitet og fellesskap for eldre*. Senter for omsorgsforskning rapportserie nr 6/2017.

Thorsen K. & Clausen, S.E. (2009) Hvem er de ensomme? Sosial kontakt og ensomhet. *Samfunnsspeilet*, Årg. 23, nr 1.

Ververda, J. & Disch P.G. (2018) *Aktivitet i Omsorg, En selvevaluering av et nettbasert opplæringsprogram*
Rapport 1/2018 Senter for omsorgsforskning

Weinstein D., Launay J., Pearce E., Dunbar R.I. & Stewart L. (2016). Group music performance causes elevated pain thresholds and social bonding in small and large groups of singers. *Evolution and Human Behaviour*. 37(2):152-158. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2015.10.002>

Wollebæk, D, Sætrang, S. & Fladmoe, A. (2015). *Betingelser for frivillig innsats. Motivasjon og kontekst*. Rapport 1/2015. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

VEDLEGG

Vedlegg 1: Flyer/plakat



MUSIKKOLLEKTIVET

Høst 2024 – vår 2025

Musikkollektivet er for deg som er senior/pensjonist, som er interessert i musikk og vil møte andre med felles musikkinteresse. Her kan vi spille, synge, snakke, lære – og gjøre musikk sammen! Ingen forkunnskaper kreves. Ta gjerne med eget instrument.

Tid og sted: mandager kl. 11:00–13:00. Oppstart 14.10.24.
Stokke frivilligsentral, Fredrik Stangs gate 1, Stokke

Vi serverer kaffe, te og kald drikke. Tilbudet er gratis.

Velkommen til fellesskap, glede og musikk

For mer info scan QR-koden:



eller kontakt
musikkterapeut
Vernerskjelven
44 44 44 44 44





Besøk oss på: www.usht-vestfold.no eller utviklingssenter.no
Følg oss på: www.facebook.com/USHTVestfold
Kontakt oss på e-post: usht-vestfold@sandefjord.kommune.no