

# MUSIKKOLLEKTIVET

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

Prosjektskisse, versjon 3, juli 2024



# INNHold

Innledning.....	3
Bakgrunn .....	3
Aktuelt .....	3
Finansiering.....	4
Mål og visjon .....	4
Målgruppe .....	4
Visjon .....	4
Mål.....	5
Tiltak: Musikkollektivet.....	5
Musikkollektivet.....	5
Prosjektorganisering og forankring.....	6
Prosjektgruppe.....	6
Eksterne samarbeidspartnere .....	6
Forankring i kommunen.....	7
Gjennomføring og metode.....	7
Metode .....	7
Forskning.....	7
Fremdriftsplan.....	7
Vurderinger av prosjektet .....	8
Suksessfaktorer og mulige utfordringer.....	8
Personvern og GDPR .....	9
Rapportering, oppfølging og spredning .....	9
Økonomi.....	9
Referanser.....	10

# INNLEDNING

## Bakgrunn

Deltakelse i et fellesskap er viktig gjennom hele livet. Noen mennesker kan i enkelte perioder av livet trenge ekstra tilrettelegging for å kunne delta. Det er i kommunens interesse å ivareta alle kommunens innbyggere og å tilrettelegge for deltakelse og meningsfulle aktiviteter for alle. Styringsdokumenter og lovverk påpeker at kommunene har et ansvar for at alle innbyggere skal få dekket sine grunnleggende behov for helse- og omsorgstjenester gjennom livet, noe som også innebærer tilrettelegging for en aktiv og meningsfull tilværelse i fellesskap med andre også inn i alderdommen og ved eventuell nedsatt funksjonsevne.

Ensomhet er utbredt blant både eldre og yngre, men størst blant mennesker over 80 år, og dernest i gruppen 70-79 år (Thorsen og Clausen, 2019). Flere studier viser en sammenheng mellom helse og ensomhet; mennesker med dårlig opplevd/subjektiv helse opplever seg i større grad ensomme (Berg mfl. 1981, Tornstam 1988, Lunaigh og Lawlor 2008 i Clausen og Thorsen 2019). Med ensomhet menes opplevelsen av å være ensom, noe som ikke nødvendigvis er det samme som å være alene dersom man ønsker å være alene (Thorsen og Clausen, 2019). Undersøkelser viser at det som ser ut til å bety mest for opplevelse av ensomhet er den enkeltes helsetilstand, yrkesaktivitet, om de bor sammen med noen og hvorvidt det finnes gode møteplasser hvor mennesker kan komme sammen og oppleve fellesskap.

Forskning viser at det er en sammenheng mellom kulturelle opplevelser og helse (Knudtsen, Holmen, & Håpnæs, 2005) og opplevd livskvalitet og verdighet (Fossøy, Grov, & Sandvoll, 2018). Dermed kan kulturaktiviteter være et viktig bidrag i en helhetlig helse- og omsorgstjeneste. Helse- og omsorgspolitikken legger stadig større vekt på viktigheten av et helhetlig omsorgstilbud som også skal bestå av kultur og aktivitet (Ververda, J og Disch, P,G 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, Lorentzen og Midtsunstad 2017).

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). Deltakelse i musikk, og spesielt det å lære et nytt instrument, kan stimulere og styrke hjernen (Brean og Skeie, 2019).

Fellesskap og aktiviteter må imidlertid ha et innhold for at det skal oppleves meningsfylt (Sudman, T, 2017). Musikk og aktiviteter knyttet til musikk er noe som gir mening for mange. Mange 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. Musikksosiologi Christopher Small (1998) bruker begrepet *musicking* som kan oversettes som «å gjøre musikk». Han hevder at mennesker opplever musikk som meningsfullt på grunn av de relasjonene som oppstår; både relasjonene mellom mennesket og selve musikken idet vi gjør musikk (musicking), og de relasjoner som oppstår mellom aktørene – de som gjør musikk sammen. Dette danner utgangspunkt for at musikkaktiviteter kan være gode tiltak for å motvirke ensomhet, gi gode øyeblikk og styrke relasjoner.

## Aktuelt

Sandefjord er en by med et levende musikkmiljø, med flere konsertscener og musikkrelaterte aktiviteter. Byen har mange kor, for alle aldersgrupper og sangere på alle nivå. Sandefjord kommune gir tilbud til byens seniorer gjennom blant annet 9 seniorsentre med ulike aktiviteter. Av musikkaktiviteter kan en der finne sangstunder og ulike former for dans. Men musikken gir, som sagt, mange flere muligheter for samvær, og det er det dette prosjektet vil ta tak i.

Mange eldre hjemmeboende opplever ensomhet. Dersom det finnes gode møteplasser, med aktiviteter som oppleves som 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 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.

Både eldreforhøvet «Leve hele livet» og den reformen «Fellesskap og meistring – Bu trygt heime» peker på viktigheten av at mennesker skal få leve det livet de ønsker også inn i alderdommen. Mange seniorer ønsker å fortsette med de aktivitetene og interessene de har hatt gjennom livet også når de blir eldre. Derfor er det naturlig at kommunen tilbyr ulike aktiviteter og former for deltakelse i fellesskap. Et innsatsområde i Bu trygt heime-reformen er Levende lokalsamfunn som skal «støtte opp under aktivitet, deltagelse og møte mellom generasjoner» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2023). Dette, sammen med reformens tittel «Fellesskap og meistring» gjør det veldig naturlig å tenke musikk og musikkaktiviteter som del av tilbudet til befolkningen, da musikkaktiviteter kan bidra til å skape gode rom for både fellesskap, meistring, aktivitet, deltagelse og møter mellom generasjoner.

## Finansiering

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Vestfold (heretter forkortet USHT-V) søkte om midler til dette prosjektet sammen med Sandefjord kommune. Det ble søkt i desember 2023 hos Helsedirektoratet gjennom tilskuddsordningen Aktivitetstiltak for å motvirke ensomhet og passivitet. I mars 2024 fikk USHT-V tilslag på søknaden.

# MÅL OG VISJON

## Målgruppe

Aktiviteten retter seg mot seniorer i Sandefjord som ønsker å komme sammen med andre som har glede av musikk og som har behov for en sosial møteplass på dagtid. Senior defineres i kommunen som mennesker over 55 år, men prosjektgruppen regner med at dette prosjektet vil 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. Men kan være med «bare» som deltakere, eller også bidra som frivillig. Det kan tenkes at skillene mellom deltaker og frivillig vil kunne bli noe flytende.

## 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 *musicizing*; Når mennesker «gjør musikk sammen» oppstår det relasjoner både deltakerne imellom og mellom menneskene og musikken, og slik kan deltakerne oppleve å bli forenet med og gjennom musikken.

## Mål

### OVERORDNET MÅL

Et overordnet mål med prosjektet er å skape en møteplass med meningsfulle aktiviteter og menneskemøter. Slik kan seniorer få mulighet til å delta i en gruppe og finne fellesskap med andre mennesker. Mange seniorer har et stort nettverk, men for andre kan et slikt fellesskap kunne bidra til å motvirke ensomhet.

### MÅL FOR PROSJEKTET

Prosjektets mål er

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

### TILTAK

For å nå målsetningen ser prosjektet for seg en aktivitet som inkluderer mennesker som er interesserte i musikk. Det kreves ingen forkunnskaper eller erfaring innen musikk. Det skal være en aktivitet som ikke kun er for de som vil synge, eller de som kan spille et instrument. Aktivitetstiltaket er 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. Hvem som kommer som deltakere vil kunne være med på å bestemme fokusområder og hvilken retning aktiviteten kan ta. Dette kan kalles et musikk-kollektiv.

## TILTAK: MUSIKKOLLEKTIVET

### Musikkollektivet

Musikkollektivet skal være et ukentlig lavterskeltilbud til hjemmeboende seniorer som har interesse for musikk og glede av å delta i fellesskap med andre. Musikkollektivet er tenkt som et sted der man kan komme sammen og drive med musikk sammen. Det være alt fra å spille instrumenter eller synge sammen til å snakke om eller lytte til musikk sammen over en kopp kaffe. Kanskje kan én lære en annen å spille gitar, og kanskje kan man lage seljefløyter sammen til våren. Kanskje kan det resultere i at noen «finder hverandre», og går på konsert sammen på kveldstid. Dette musikktilbudet er åpent for alle som har en interesse for musikk, med mange måter å delta på, uten at det stilles noen krav til forkunnskaper eller erfaring med musikkutøvelse.

Musikkollektivet skal ledes av musikkterapeut med kompetanse på blant annet gruppeledelse, inkludering og tilrettelegging til ulike behov og nivå, musikalsk samspill, undervisning på instrumenter og arbeid med mennesker i ulike aldre, for å nevne noe. Musikkterapeuter har et ressursorientert utgangspunkt og er opptatt av å hente frem det beste i hver enkelt. Lederen vil kunne trekke inn kompetanse og teorier fra «community music» (bl.a. Higgins og Willingham, 2017) og samfunnsmusikkterapi (bl.a. Stige og Aarø, 2011) som blant annet handler om deltakelse etter ønske og evne og inkludering i et fellesskap. Et ønske er at deltakerne, gjennom å delta her, skal kunne oppleve å finne en ny plass og rolle i samfunnet, med nye meningsfulle relasjoner. Et fokus i arbeidet vil være helsefremmende arbeid og forebygging av ensomhet og redusert helse. Musikkollektivet er ikke et behandlingstilbud.

I tillegg til en eller to lønnede ledere, ønsker prosjektet å knytte til seg flere frivillige som bidrar i organisering, praktisk arbeid og som miljøskapere. Det kan hende at skillene mellom frivillig og deltaker vil være litt flytende, men prosjektet er avhengig av å ha noen dedikerte frivillige som vil binde seg til å bidra med noe.

Det aller beste for et slikt tilbud vil være om det holder til i et lokale med gitarer på veggene og andre instrumenter tilgjengelig. Prosjektledelsen ser på muligheten for et samarbeid med en ungdomsskole der en kan få til sambruk og samlokalisering ved å låne musikkrommet/-ene noen timer i uka. Kanskje kan samarbeidet også innebære at elever ved valgfag «Innsats for andre» kan bidra inn i aktiviteten.

## PROSJEKTORGANISERING OG FORANKRING

USHT-V er initiativtaker og eier av prosjektet. Det har vært samarbeid med Sandefjord kommune, ved leder for kommunens seniorsentre, helt fra søknaden ble skrevet.

### Prosjektgruppe

Ved tilslag på søknaden og prosjektstart, møttes USHT-V-leder, musikkterapeut ved USHT-V, samt ekstern musikkterapeut som var tenkt inn i prosjektet. Videre ble en representant fra kommunens seniorsentre og kommunens seniorveiviser invitert inn i prosjektgruppen. Det er enighet i prosjektgruppen om at den kan konstitueres underveis. Det kan hende det vil være naturlig at gruppesammensetningen endres gjennom de ulike fasene i prosjektet. Per juni 2024, ser prosjektgruppen slik ut:

Navn	Rolle vår 2024	Rolle fra høst 2024	Tilhørighet
Therese Midtgaard Jensen	Prosjektleder	Prosjektmedarb.	USHT-V, musikkterapeut
Kristi Stedje	Prosjektmedarb.	Prosjektleder	USHT-V, musikkterapeut og stipendiat ved Norges musikkhøgskole
Gunnbjørg Furuset	Prosjektdeltaker	Prosjektdeltaker	Seniorveiviser i Sandefjord kommune
Jan Gunnar Andersen	Prosjektdeltaker	Prosjektdeltaker	Brukerrepresentant, musiker og senior, bosatt i Sandefjord
Siw Anne T. Medalen	Prosjektdeltaker	Ressurs-/referanseperson	Avdelingsleder ved seniorsentrene

Fra høsten 2024 vil de to musikkterapeutene bytte rolle og Kristi Stedje blir prosjektleder. Siw Anne Medalen er, etter eget ønske, kun i prosjektgruppa i den første planleggingsfasen, men vil være viktig ressursperson videre. Andre som kan tenkes inn i gruppa, fast eller midlertidig, ved et senere tidspunkt er blant andre representant fra kommunens elderåd og frivilligsentralen/frivilligkoordinator, kommuneoverlege og/eller ansvarlig for fastlegeordningen, representant fra eier av lokalet og noen med særlig god kjennskap til musikkmiljøet i kommunen.

### Eksterne samarbeidspartnere

I tillegg til de ovennevnte samarbeidspartnere kan naturlige eksterne samarbeidspartnere kan være:

- \* Frivillige organisasjoner i Sandefjord
- \* Kor- og/eller musikkmiljøet i Sandefjord
- \* Senter for omsorgsforskning (SOF)
- \* Norges musikkhøgskole (NMH)

- \* Lærings- og mestringssenteret i Sandefjord
- \* Frisklivscentralen ved Sandefjord medisinske senter
- \* Øvrige kommuner i Vestfold

## Forankring i kommunen

Alle gode prosjekter trenger god forankring i kommunen det skal drives, og i de organisasjoner/enheter som skal medvirke. Prosjekteier USHT-V, ved Therese Midtgaard Jensen, var i november 2023 i kontakt med ledergruppa for Sandefjord kommunes seniorsentre. De 9 seniorsentrene tilbyr mange ulike aktiviteter til byens seniorer. De ønsker å bidra inn i prosjektet. Allerede fra første kontakt var temaet «videreføring på kommunens egne midler» sentralt. Det er viktig at prosjektet ikke kun blir ettårig, men at man i løpet av det første året, som prosjektperioden er, kan teste ut tiltaket og gjøre seg nyttige erfaringer for videre drift. Kommunen er interessert i å legge til rette for at tiltaket kan bestå utover prosjektperioden dersom det er vellykket. Det vil være naturlig at prosjektgruppa består utover 2024, for å sikre videreføring av prosjektet. Helt fra oppstarten vil det jobbes med å gjøre tiltaket bærekraftig, så det kan bestå videre på kommunens egne midler.

# GJENNOMFØRING OG METODE

## Metode

Prosjektgruppa vil komme frem til hvilke metoder som skal benyttes for tiltaket. Noen aktuelle musikkterapeutiske metoder er «community music», gruppemusikkterapi, samfunnsmusikkterapi.

## Forskning

Som ledd i prosjektets planleggingsfase ble det skrevet en avtale mellom USHT-V og Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) for samarbeid om forskning i dette prosjektet. Musikkterapeut og phd-stipendiat, Kristi Stedje, blir midlertidig ansatt i USHT-V for å være prosjektleder, utøvende musikkterapeut og forsker på egen praksis, med veiledning fra CREMAH. Hun kjenner CREMAH godt fra phd-prosjektet.

## Fremdriftsplan

Prosjektgruppa vil jobbe frem en fremdrifts- og milepælsplan. Denne oversikten er en skisse over hvordan fremdriften i prosjektet kan se ut.

Tid	Mål	Beskrivelse
November – desember 2023	Prosjektskisse og søknad	
Mars – april 2024	Prosjektgruppe	Samle prosjektgruppe og starte planleggingen
April 2024	Svar på søknad	Hvis innvilget søknad jobbes det videre som beskrevet her. Hvis ikke vurderes det om midler skal søkes andre steder.
April – juni 2024	Planlegging i prosjektgruppa	Planlegging av tiltaket, plan for kommunikasjon/promotering,

		innhenting av ressurser og -personer, opprettelse av samarbeid.
Juli–september (og videre utover høsten) 2024	Planlegging og promotering	Informasjon kan gjøres tilgjengelig via kommunens nettsider, og plakater, brosjyre/flyers og muntlig informasjon på seniorsentrene, fastlegekontorer, biblioteket, musikkbutikken, frivilligsentralen og andre steder man kan nå målgruppen.
Oktober 2024	Oppstart Musikkollektivet	
Vinteren 2025	Midtveisevaluering	Prosjektgruppa, sammen med USHT-V og CREMAH gjør en midtveisevaluering
Våren 2025	Videreføring av aktivitet og evaluering	Eventuelle endringer etter midtveisevalueringen. Planlegging av videreføring på andre midler.
1. april 2025	Rapporteringsfrist	USHT-V rapporterer til Helsedirektoratet.
Høsten 2025	Videreføring av aktivitet etter endt prosjektperiode	Sandefjord kommune, med støtte fra USHT-V, viderefører prosjektet på egne midler

## VURDERINGER AV PROSJEKTET

### Suksessfaktorer og mulige utfordringer

Ved oppstart av prosjektet identifiserte prosjektgruppen noen suksessfaktorer og mulige utfordringer for prosjektet. Noen av dem listes opp her

Suksessfaktorer,

definert av prosjektgruppa som «faktorer som kan bidra til at vi når målet»:

- \* At vi når ut med info til en bred målgruppe. Tiltak: utarbeide flyer som gjøres tilgjengelig mange steder, i tillegg til informasjon flere steder på kommunens nettsider
- \* At det kommer noen
- \* At tiltaket treffer et behov
- \* At vi greier å møte behovene / tilrettelegge for de som kommer
- \* Vi kan se på den 3./4. samlingen om folk kommer igjen. Tiltak: loggføring.

Mulige utfordringer,

definert at prosjektgruppa som «faktorer som kan bidra til at vi ikke når målet».

- \* Deltakerne som kommer, representerer en «smal gruppe»
  - Aldersmessig, eller
  - At de har mye felles og kanskje kjenner hverandre fra før, slik at tilbudet blir for smalt



- \* De som mottar invitasjon/informasjon tenker «jeg kjenner ingen», og tør ikke å komme
- \* Lokalet begrenser hvem som kan eller ønsker å komme. Tiltak: prosjektgruppa jobber for å finne lokaler som oppleves nøytrale og tilgjengelige, og selvfølgelig så tilgjengelige som mulig for mennesker med funksjonsnedsettelse
- \* Vanskelig å spre informasjon. Tiltak 1: både QR-kode og et telefonnummer på flyveren. Tiltak 2: Spre info bredt / mange steder.

## Personvern og GDPR

Prosjektleder vil gjøre en vurdering av hvorvidt personopplysninger må innhentes og i den grad det må det, sørge for at oppbevaring av slike skjer i tråd med gjeldende lovverk.

Prosjektleder blir kontaktpersonen utad og gjør seg tilgjengelig via e-post eller annen kontaktinformasjon.

## RAPPORTERING, OPPFØLGING OG SPREDNING

Det vil rapporteres til Helsedirektoratet etter standard prosedyrer.

Prosjektet håper å kunne spre erfaringer fra prosjektet utover kommunen. Det vil jobbes for å publisere en rapport som kan vise til erfaringer som er gjort fra planlegging, via gjennomføring til resultater av aktivitetstiltaket. Prosjekteier USHT-V og Sandefjord kommune vil følge opp arbeidet underveis og i etterkant.

## ØKONOMI

Prosjektet finansieres av midler fra Helsedirektoratet i tilskuddsordningen Aktivitetstiltak for å motvirke ensomhet og passivitet. Innvilget tilskudd på kr 490.000,-

Foreløpig budsjett:

Kostnadsoverslag	Budsjett ved søknad	Forslag budsjett juni 2024
Lønnsutgifter	kr 160.000,-	kr 350.000,-
Utgifter til møter	kr 30.000,-	kr 10.000,-
Utgifter til musikkutstyr	kr 100.000,-	kr 60.000,-
Utgifter til forskning	kr 80.000,-	Inkl. i lønnsutgiftene
Utgifter til promotering	kr 20.000,-	kr 10.000,-
Utgifter til spredning (video og materiell)	kr 100.000,-	kr 60.000,-
Sum utgifter	kr 490.000,-	Kr 490.000,-

## REFERANSER

- Brean, A og Skeie G. O., 2019, *Musikk og hjernen – Om musikkens magiske kraft og musikkens virkning på hjernen*. Cappelen Damm
- Fossøy, A.B., Grov, E.K., Sandvoll, A.M. (2018). *Magiske augneblick; erfaringar med kulturprosjekt for eldre*. Tidsskrift for omsorgsforskning, 4(2),132-142.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2018). *Leve hele livet. (Meld. St. 15 (2017–2018))*. Hentet 03 01, 2021 fra regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2023). *Fellesskap og meistring. Bu trygt heime. (Meld. St. 24 (2022–2023))*. Hentet 01.12.2023 fra regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-24-20222023/id2984417/>
- Higgins, L og Willingham, L. (2017). *Engaging in community music. An introduction*. London: Taylor & Francis
- Knudsen, M, S, Holmen, J. Håpnes, O. 2005. *Hva vet vi om kulturdeltagelse og helse?* Tidsskriftet for Den Norske Legeforening 2005:24; 3418–20
- Samtani, S. Mahalingam, S. Lam, B,C,P. , Lipnicki, D,M. Costa, E. Xiao, S, Maëlenn Guerchet, Pierre-Marie Preux, Ingmar Skoog, Nikolaos Scarmeas, Ki Woong Kim, Steffi G. Riedel-Heller, Tengku Aizan Hamid, Katya T. Numbers, Mary Ganguli, Michael G Crowe, Tze Pin Ng, Perminder S. Sachdev, Henry Brodaty,n (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, Journal*. Volume 18, Issue S11
- Small, C. (1998). *Musicking. The meanings of performance and listening*. Hanover: Wesleyen University Press.
- Stige, B, og Aarø L, E. (2011) *Invitation to Community Music Therapy*, Routledge
- Sudmann, T. (2017). *Aktivitet og fellesskap for eldre*. Senter for omsorgsforskning rapportserie nr 6/2017).
- Thorsen, K og Clausen, S. E. *Hvem er de ensomme? Sosial kontakt og ensomhet*. Samfunnsspeilet, Årg. 23, nr 1 (2009)
- Ververda, J, og Disch P. G. (2018) *Aktivitet i Omsorg, En selvevaluering av et nettbasert opplæringsprogram* Rapport 1/2018 Senter for omsorgsforskning



Besøk oss på: [www.usht-vestfold.no](http://www.usht-vestfold.no) eller [utviklingscenter.no](http://utviklingscenter.no)  
Følg oss på: [www.facebook.com/USHTVestfold](https://www.facebook.com/USHTVestfold)  
Kontakt oss på e-post: [usht-vestfold@sandefjord.kommune.no](mailto:usht-vestfold@sandefjord.kommune.no)