

«Sølvstrupene er den beste gaven livet har gitt meg etter at jeg ble pensjonist!»¹ Korsang i den tredje alder

Anne Haugland Balsnes

Universitetet i Agder

Abstract: All over the western world the population is becoming older. It also becomes healthier. The term “the third age” refers to the elderly in their sixties to eighties who are still healthy and active – in contrast to the so-called “fourth age” where one finds the elderly in need of care. *Kilden Performing Arts Center* in Kristiansand runs the senior choir *Silver Voices* for people in the third age. A case study of the choir was conducted with participatory observation, interviews, document analysis and open invitation to submit stories about the choir participation as collection techniques. Based on the material the following research questions were developed: What does it mean for people in the third age to sing in a choir? And how can choral singing be facilitated for people in this phase of life? Theoretical perspectives from brain research, psychology, sociology, as well as the music and health field illuminate the material. The purpose of the study is to acquire knowledge about choral singing in the third age. The results show that choral singing for people in the third age promotes vitality, agency, connectivity, and meaning-making. However, the activity should be specially adapted to the age group to achieve these experiences.

Keywords: choral singing, the third age, music and health, salutogenesis, cultural immunogens

1 Utsagn fra korsanger i Sølvstrupene.

Sitering: Balsnes, A. H. (2022). «Sølvstrupene er den beste gaven livet har gitt meg etter at jeg ble pensjonist!» Korsang i den tredje alder. I R. V. Strøm, Ø. J. Eiksund & A. H. Balsnes (Red.), *Samsang gjennom livsløpet* (MusPed:Research No. 5, kap. 11, s. 301–326). Cappelen Damm Akademisk. <https://doi.org/10.23865/noasp.162.ch11>

Lisens: CC-BY 4.0

Innledning

Over hele den vestlige verden blir befolkningen eldre. Den blir også sprekere. Begrepet «den tredje alder» refererer til eldre i seksti- til åtti-årene som fremdeles er friske og aktive – i motsetning til den såkalte «fjerde alder», hvor man finner de omsorgstrengende eldre. Kilden teater og konserthus i Kristiansand driver seniorkoret Sølvstrupene nettopp for mennesker i den tredje alder. Koret har 150 medlemmer og om lag 40 personer på venteliste. Det er gjennomført en casestudie i koret hvor deltakende observasjon, intervjuer, dokumentanalyse og åpen invitasjon til å sende inn fortellinger om kordeltakelsen har blitt brukt som innsamlingsteknikker.

Det er utført en god del forskning på seniorsang. I enkelte studier har korsang med eldre hjemmeboende blitt undersøkt (som Clift et al., 2012; Cohen et al., 2006, 2007; Hillman, 2002; Knardal, 2007; Lally, 2009; Lee et al., 2016; Li & Southcott, 2009; Skingley et al., 2015; Southcott, 2009; Southcott & Dawn, 2014; Stige, 2010), mens andre studier omhandler sang brukt i omsorgsarbeid for eldre (som Houston et al., 1998; Myskja & Nord, 2008; Särkämö et al., 2014; Zanini & Leao, 2006). Helse- og velværeaspekter er nettopp fellestrekk ved alle disse studiene. Det rapporteres om sangens helsefremmende og terapeutiske betydning for både psykologiske, kognitive, sosiale og fysiologiske dimensjoner.

Det finnes også noe forskning på seniorsang innen det musikkpedagogiske feltet, men også mye av denne forskningen fokuserer på helseperspektiver mer enn læringsdimensjonen (Laes, 2014). I *Oxford handbook of music education* trekker Drummond (2012) frem velvære som et viktig aspekt ved korsang med eldre. Der musikkaktiviteter for barn og unge ofte handler om å tilegne seg ferdigheter, hevder Myers et al. (2013) at musikkaktiviteter med eldre er forbundet med livskvalitetsperspektiver. En del av den musikkpedagogiske litteraturen om korsang med eldre som finnes, handler særlig om hvilke kroppslige og kognitive utviklingstrekk knyttet til sang som forekommer hos eldre og hvilke tilpasninger som behøves (se Bruhn, 2002; Prickett, 2000; Roulston, 2010). I en undersøkelse utført i 2002 (Cohen et al., 2002, referert i Yinger, 2014) går det frem at kun seks prosent av over 300 eldre rapporterte at de sang i kor. 39 prosent av deltakerne i undersøkelsen hadde deltatt i kor tidligere, og 43 prosent hevdet at

musikk var viktig for dem. Yinger forklarer det lave antallet eldre korsangere med at det på daværende tidspunkt ikke fantes mange egnede kor. I årene som har gått siden 2002 har det kommet til flere spesialtilpassede kor, hevder hun i 2014. Yinger (2014) foreslår selv konkrete tiltak for hvordan korsang med eldre kan tilpasses sensoriske, perseptuelle og kognitive endringer, men hennes forslag er tydelig rettet mot sangere som er kommet lenger i aldringsprosessen enn Sølvstrupe-medlemmene når det gjelder nedsatt hørsel og syn samt motoriske og kognitive ferdigheter.

Følgende forskningsspørsmål er utviklet med utgangspunkt i materialet: Hva betyr det for mennesker i den tredje alder å synge i kor? Og hvordan kan korsang tilrettelegges for sangere i denne livsfasen? Teoretiske perspektiver fra hjerneforskning, psykologi, sosiologi samt musikk- og helsefeltet belyser materialet. Formålet med studien er å fremskaffe kunnskap om korsang i den tredje alder. Studien av Sølvstrupene vil være et supplement til den eksisterende forskningen på korsang med eldre som særlig fokuserer på det spesifikke ved denne aldersgruppen.

Teoretiske perspektiver

Den tredje alder

Å tenke aldring som en livslang utvikling ble for alvor introdusert av Erikson (1959) i hans generelle teori om psykososial utvikling. Her blir det vektlagt at mennesker utvikler seg kontinuerlig til neste trinn i hver sin spesifikke alder og med sine karakteristiske konflikter og behov.² I Eriksons modell regnes alderdom fra 60-årsalderen, men teorien skiller ikke friske eldre fra omsorgstrengende eldre. I vestlige land lever eldre stadig lenger og er stadig friskere. Innen gerontologi har det blitt vanlig å bruke begrepene *den tredje og fjerde alder*, som ble introdusert av den britiske historikeren og sosiologen Peter Laslett (1987). I hans teori består menneskers liv av fire aldre. Selve kulminasjonen er for Laslett den tredje alder, hvor mange opplever en periode med god helse, færre forpliktelser i forbindelse med jobb og familie, stadig mer tid og krefter etter at de har blitt pensjonert – i det hele tatt en æra preget av engasjement og

2 Se innledningskapittelet i denne antologien for en nærmere redegjørelse av livsløpsbegrepet.

måloppnåelse. Barnes (2011) kaller perioden for «the golden years», hvor en følelse av egenverd, livsglede, lykke og følelsmessig velvære kan være like god eller bedre enn i noen tidligere voksenperiode. Den fjerde alder, derimot, er preget av omsorgsbehov, forfall og til slutt død.

Den tredje alder karakteriseres som et paradoks, altså som et punkt i kronologisk tid da mange voksne opplever livet og seg selv mer positivt, samtidig som enkelte grunnleggende kognitive funksjoner langsomt nedsettes (Barnes, 2011). For Laslett (1991) handler ikke disse fasene om kronologisk alder, men heller om biologisk, funksjonell og psykologisk alder (Furunes & Mykletun 2010). To mennesker født på samme dag, kan befinne seg i forskjellige aldre, alt etter hva slags helsetilstand de er i. Ethvert menneske har dermed sin egen levetid. Den tredje alder sammenfaller likevel oftest med alderen 65 til 80+ år (Barnes, 2011). Ifølge Rubinstein (2002) er den tredje alder et relativt nytt historisk fenomen, og dermed ennå ikke fullt utforsket. Denne artikkelen kan dermed kaste lys over kulturelle aktiviteters betydning for mennesker i den tredje alder.

Aldringsstudier har hatt en tendens til å fokusere på negative aspekter som reduserte mentale og fysiske funksjoner (Laslett, 1991). Hjerneforskning viser oss da også at aldring forårsaker endringer i hjernestørrelse, vaskulatur (vene- og arteriestystemer) og kognisjon (Svennerholm et al., 1997). Hjernen krymper med økende alder og det er endringer på alle nivåer – fra molekyler til morfologi (Schail et al., 2003). Forekomsten av hjerneslag og demens øker også med alderen (Bartzokis et al., 2003; Lobo et al., 2000). Det samme gjør hukommelsessvikt, samtidig som nivået av neurotransmittere og hormoner endres (Nyberg & Bäckman, 2004). På tross av dette foreslår Myers et al. (2013) at aldring heller skal forstås som en livslang utviklingsprosess enn en periode med forfall som inntreffer i siste livsfase. Dette kan tale for å gjennomføre undersøkelser med mer positive innfallsvinkler, som effekter av sosiale aktiviteter og læring for eldre (Sadler & Biggs, 2006). Forskning tyder på at regelmessig trening og et sunt kosthold kan motvirke og forsinke aldringsprosesser i hjernen (Mattson et al., 2002). Det samme gjelder intellektuelt stimulerende aktiviteter (Lustig & Buckner, 2004), og det å opprettholde et sosialt aktivt liv (Sudmann, 2017). Slike aktiviteter kan betraktes fra et salutogenetisk perspektiv (Langeland, 2014).

Salutogenese

Salutogenese betyr «helsens opprinnelse» og handler om hva som fremmer og styrker helse, i motsetning til patogenese – det som gjør oss syke (Antonovsky, 1979, 1987). I et salutogenetisk perspektiv betraktes helse som en kontinuerlig prosess, snarere enn en enten/eller-tilstand. Antonovsky hevdet at menneskenes største utfordring er å finne strategier og tilgjengelige ressurser for å håndtere forandringer i hverdagslivet (sitert i Eriksson, 2017, s. 91). Ulike faktorer beveger oss enten mot eller bort fra den «friske» siden av kontinuumet. Risikofaktorer og stressfaktorer – det Antonovsky kalte «generalized resistance deficits» – trekker oss mot sykdom og uheld, mens «generelle motstandsressurser» hjelper oss i retning av helse og trivsel. Gjennom empiriske studier identifiserte Antonovsky et spesifikt mønster han betrakter som den viktigste mekanismen i salutogenese – en persons *sense of coherence* (SOC), ofte oversatt til *opplevelse av sammenheng* på norsk – som handler om i hvilken grad livet oppleves som forståelig, håndterbart og meningsfylt. I tillegg til SOC har en rekke andre faktorer vist seg å bidra til salutogenese, inkludert sosial støtte og deltakelse i positive aktiviteter og fellesskap, mestring og kreativitet (Langeland, 2014).

Kulturelle immunogener

Den norske musikkprofessoren Even Ruud har pekt på sammenhenger mellom musikkaktiviteter og *livskvalitet*, som fra et konstruktivt og fortolkende perspektiv sidestilles med helsebegrepet. Alternative betegnelser kan være velvære, trivsel, eller simpelthen et godt liv. En slik helseforståelse er på linje med Antonovskys tilnærming. Ruud lanserer en teori om musikk og musikkaktiviteter³ som *kulturelle immunogener* (2020). Innen medisin refererer immunogener til *antigener* som styrker immunforsvaret. I helsepsykologi må *immunogen adferd* forstås mer metaforisk – en helsefremmende eller sunn livsstil som handler om å leve på en slik måte at man forlenger livet og har mindre risiko for å bli syk. Eksempler på

3 Ruud bruker begrepet *musicking* som ble lansert av Christopher Small (1987, s. 50): «the act of taking part in a musical performance».

handlinger vi gjør for å beskytte oss selv kan være å bruke setebelte, pusse tennene eller trenere. Det motsatte er *patogener* – sykdomsfremkallende adferd som å røyke eller å ha for høyt alkoholinntak. Ruud foreslår musikkaktiviteter som en type *kulturelle immunogener* og trekker frem fire slike «musikalsk induserte» antigener: vitalitet, mestring, tilkobling og meningsskapning. I resultatdelen vil jeg undersøke Sølvstrupene som et «laboratorium» hvor disse aspektene utfolder seg i praksis. Ruuds fire antigener vil der presenteres nærmere.

Metode og materiale

For å fremskaffe kunnskap om korsang i den tredje alder er det gjennomført en casestudie i seniorkoret Sølvstrupene. Innsamlingsteknikkene har bestått av dokumentanalyse av korets hjemmeside og strategidokumenter, deltakende observasjon, semi-strukturerte intervjuer med deltakere og innsendte «korfortellinger».

Forfatteren har vært med på å starte og lede koret siden 2012. Deltakende observasjon ble imidlertid gjennomført systematisk i 2016, hvor det ble skrevet logg etter hvert møte med koret og også gjennomført intervjuer med flere av medlemmene.

For å rekruttere intervjupersoner, ble det i 2016 sendt ut en e-post til kormedlemmene hvor de som kunne tenke seg å bli intervjuet om sin deltakelse i koret ble oppmuntret til å ta kontakt. Fem personer meldte seg, og en sjettede person ble spurt for å få mer bredde i materialet. Intervjuene tok utgangspunkt i en intervjuguide. I tillegg sendte to personer på eget initiativ inn refleksjoner via e-post. Disse viste seg å være gode kilder til å forstå kordeltakelsen, og ble med avsendernes tillatelse inkludert i det empiriske materialet. Deler av dette materialet ble brukt i en annen sammenheng,⁴ mens det øvrige materialet av ulike grunner ble liggende, og deretter tatt opp igjen våren 2020.

Mens koraktiviteten var midlertidig avlyst på grunn av covid-19 våren 2020, ble medlemmene oppfordret til å sende inn personlige fortellinger

4 Materialet inngikk i en drøfting av om kor som Sølvstrupene kan forstås som musikkpedagogiske tiltak, musikk- og helseforetak eller *community music*-prosjekter, publisert i *International Journal of Community Music* (Balsnes, 2017).

om kordeltakelsen via e-post. 19 kormedlemmer responderte. En slik måte å rekruttere intervjupersoner på og samle inn fortellinger på, kan føre til bias ved at det er de mest ivrige og positive som melder seg, mens mer kritiske røster uteblir. Det viste seg imidlertid at særlig de innsendte fortellingene også bød på motstemmer. Formatet med e-post kan ha gitt den avstanden som trengs for å tørre å være kritisk. I tillegg har uformelle samtaler og observasjon gitt mulighet til å oppnå andre perspektiver.

Forskerrollen i et prosjekt hvor man forsker *blant sine egne* er inngående drøftet i andre publikasjoner (Balsnes, 2009a, 2009b). Her kan det oppsummeres at det å forsker blant sine egne har flere positive aspekter som ofte er underkommunisert. Blant fordelene kan nevnes kunnskap, motivasjon, engasjement, utholdenhet, solidaritet, lojalitet og sympati, samt muligheten til å følge et prosjekt over lang tid (Nielsen & Repstad, 2004). Likevel er det ikke til å komme utenom at det kan være utfordrende å oppnå fugleperspektiv og ha et kritisk blikk, i tillegg til at man kan ha nære bånd til aktørene. I mitt tilfelle kan kormedlemmene ha innehatt ønsker om å tilfredsstill meg og gi meg svarene de trodde jeg var ute etter. I korskammenheng er det en kjensgjerning at det eksisterer et asymmetrisk forhold mellom dirigent og sangere, og at dirigentposisjonen involverer ulike former for makt. Dirigenten er på en måte både insider og outsider i koret på en og samme tid. Min forforståelse med hensyn til koret og dets medlemmer var også umulig å fjerne helt, selv om jeg i studien har tatt utgangspunkt i korsangernes opplevelser. Ifølge Nielsen og Repstad (2004) er det imidlertid mulig å benytte strategier for å motvirke fallgruvene. De anbefaler å sette teorier mellom seg selv og virkeligheten, å være i dialog både med aktører og forskningskollegaer, å søke etter motstemmer, og ikke minst være bevisst sin egen rolle i forskningsprosessen. Alle disse strategiene er benyttet i det foreliggende prosjektet.

Analysen var inspirert av tematisk koding (Kvale, 1997) og foregikk i to faser. I den første fasen gjennomleste jeg materialet med utgangspunkt i det første forskningsspørsmålet: Hva betyr det for mennesker i den tredje alder å synge i kor? Gjennom analysen ble følgende temaer identifisert: musikalske opplevelser, følelsesmessige opplevelser, mestringsopplevelser og opplevelser av mening og tilhørighet. Parallelt med denne prosessen gjennomførte jeg teorisøk med hensikt å finne frem til teoretiske

perspektiver som kunne belyse mitt materiale? Teori om salutogenese og kulturelle immunogener ble valgt som teoretisk rammeverk for studien. Deretter ble materialet gjennomgått på nytt med utgangspunkt i Ruuds fire antigener, som dermed var med på å strukturere utskrivningen av analysen. Gjennom analysen ble det også tydelig at de helsemessige gevinstene av korsangen ikke var noe som kom av seg selv, men krevde tilrettelegging. Dermed ble det andre forskningsspørsmålet utviklet: Hvordan kan korsang tilrettelegges for sangere i denne livsfasen? En slik prosess kan betegnes som abduktiv – en hermeneutisk prosess hvor man alternerer mellom teori og empiri (Alvesson & Sköldberg, 1994).

Studien er godkjent av NSD og etiske retningslinjer for god forsknings-sikker er fulgt. Det ble innhentet muntlig samtykke fra intervjupersonene samt skriftlig samtykke fra de som bidro med innsendte fortellinger. Videre er alle utsagn og fortellinger anonymisert, og opplysninger som kan spores til konkrete personer er fjernet. I et par tilfeller er flere fortellinger slått sammen for ytterligere å tilsløre identifisering. Et aspekt som spiller inn, er at det i et kor på 150 medlemmer er enklere å ivareta anonymitet enn om koret skulle hatt færre medlemmer. Det ble vurdert å anonymisere korets navn, men siden Sølvsrupene er et offentlig kjent kor, ble det i samråd med deltakerne besluttet å beholde navnet i teksten.

Forskning på mennesker i den tredje alder er en potensielt sårbar gruppe. Deltakerne i studien er alle samtykkekompetente og voksne. Likevel tilhører de en aldersgruppe der risikoen for sårbarhet knyttet til helsetilstand eller endret livssituasjon er større enn i yngre aldersgrupper. Dette er ivaretatt ved å sikre anonymitet og ved å unngå sensitive opplysninger.

Kilden og Kilden dialog

Som tidligere nevnt drives seniorkoret Sølvsrupene av Kilden teater og konserthus. For å forstå informantenes opplevelser og vurderinger ut i fra denne spesifikke konteksten, vil jeg i det følgende presentere husets virksomhet som en del av bakgrunnen for korvirksomheten. Kilden åpnet i 2012, og er et av mange nye norske kulturbygg som er reist i nyere tid. Spesielt for Kilden er at byens symfoniorkester, teater, opera,

profesjonelle kor og kulturhusdrift er samlet under et tak. I tillegg finnes en overgripende avdeling, kalt Kilden dialog (KD). Tradisjonelt sett har kunstinstitusjoner som Kilden vært elitistiske institusjoner hvor profesjonelle kunstnere skaper og utøver kunst for et ressurssterkt middelklassepublikum (Mangset, 2012). Mange kunstinstitusjoner har såkalt *outreach* på programmet, men dette handler oftest om publikumsutvikling og formidling til ulike målgrupper. I Kilden har man derimot vektlagt institusjonens samfunnsoppdrag og ønsker å sette en ny standard for hvilken rolle kunstinstitusjoner kan spille i moderne samfunn. KDs outreach-prosjekter kalles for *dialogprosjekter* og handler om å berike og forandre både mennesker og samfunn (Kilden dialog, 2017). Visjonen er at deltakelse i kunstprosjekter bygger relasjoner og gir kompetanser som fører til forståelse, ansvar og samfunnsdeltakelse.

Med dette utgangspunktet kommer mennesker i ulike livssituasjoner i alderen 0–85 år ukentlig til Kilden, ikke bare som publikummere, men for å delta i kunstprosjekter innen teater, musikk og dans. I KDs prosjekter jobber profesjonelle instruktør, utøvere og teknisk stab side om side med de ulike deltakerne for å skape kunst med høy kvalitet (Kilden dialog, 2014, s. 3). KD samarbeider også med skoler, institusjoner og organisasjoner. Inkludering og mangfold er vektlagt. Blant prosjektene kan nevnes babysang, forestillingsprosjekter for barn og unge med innvandrerbakgrunn og for ungdom både med og uten funksjonsnedsettelse, samt teatergruppe for tidligere rusmisbrukere og mennesker med psykiske helseutfordringer. Den eldre delen av befolkningen er også tilgode sett. Kilden dialog driver seniorkoret Sølvstrupene, som denne artikkelen omhandler, og streamer konserter til regionens omsorgssentre. I tillegg er det en egen programserie på formiddagstid, kalt Seniorekilden, som tilbyr konserter og forestillinger for eldre.

Seniorkoret Sølvstrupene

Koret Sølvstrupene ble etablert i 2012, samme år som Kilden åpnet. Det ble ansatt profesjonelle instruktører med høyere musikkutdanning. Omkring 50 personer møtte opp på første øvelse. Deretter økte medlemstallet stadig, og på et tidspunkt måtte det settes en øvre grense på

150. Årsaken var øvelokalenes størrelse og administrativ håndterbarhet. For tiden er det i tillegg cirka 40 personer på venteliste. Det ble bestemt at koret ikke skulle ha prøvesang, men være åpent for alle over 62 år. Denne aldersgrensen ble satt fordi flere kor i området opererer med 62 år som øvre aldersgrense. I Sølvstrupene er det ingen øvre aldersgrense, men en opptelling viser at gjennomsnittsalderen er 70 år. På opptellings-tidspunktet var det eldste medlemmet 85 år.

Sosiale aspekter er forsøkt ivaretatt. Dørene åpner en halv time før øvelsen starter på mandager kl. 11.30, og det serveres kaffe. Etter øvelsen blir mange igjen for å spise lunsj og/eller delta på andre arrangementer i Kilden. Medlemmene bærer navnelapper og minnes stadig på å hilse på nye medlemmer.

Koret har et variert program. Det synger klassiske verk med symfoni-orkesteret og deltar i KD-prosjekter med et noe lettere repertoar. Hver høst og vår har koret egne konserter i Kildens foaje, hvor allsang er en viktig del av programmet. En gang i året drar koret på tur for å være sammen, oppleve nye steder og møte andre kor. Øvelsene foregår på tradisjonelt vis med noter. Det er satt av mye tid til oppvarming og sangteknikk i starten av øvelsene. Mange av medlemmene har sunget i kor tidligere, men det finnes også de som synger i kor for første gang. Den store forskjellen i kompetanse er en stadig utfordring for de musikalske lederne. Det legges mye arbeid i å finne repertoar som er overkommelig for majoriteten, men som samtidig gir utfordringer for de erfarne korsangerne. Et hjelpemiddel er at alle stemmer synges inn på lydfiler som distribueres til medlemmene, slik at de som trenger det kan øve hjemme. Flere forteller at de møtes hos hverandre for å øve. Instruktørene har som mål at koret skal låte bra, og det arbeides like nøye med det musikalske som i et hvilket som helst ambisiøst voksenkor. Det betyr at sangerne må strekke seg. Dermed har koret utviklet seg på de årene det har eksistert – noe som tydeliggjør at det ikke finnes en aldersgrense når det gjelder potensial for utvikling av stemme og musikalitet.

Instruktørene har hovedansvar for det musikalske, men spiller også en aktiv rolle i planleggingen av de sosiale aktivitetene. En administrativt ansatt i Kilden har ansvar for drift; medlemslister, opprigging, noter m.m. Dermed er det mindre behov for et administrativt styre som de

fleste kor har. Det er imidlertid valgt et medlemsråd som jevnlig møter instruktørene og administrasjonen for å sikre at planleggingen skjer i forståelse med medlemmenes ønsker og behov.

Tilrettelegging

For korsangere i den tredje alder er det noen hensyn knyttet til aldersmessig utvikling som må tas. Det er ikke til å komme utenom at denne livsfasen for de fleste innebærer noe reduksjon i mentale og fysiske funksjoner. Det er blant annet viktig at notene er store nok og at det er nok lys slik at medlemmene kan se godt. Noen sliter også med hørselen. Med 150 sangere må det øves i et stort lokale. For at lyden skal nå frem til alle, snakker dirigenten i mikrofon. I innøvingsarbeidet brukes mye repetisjon, sannsynligvis mer enn i et kor med yngre deltakere. Det lages lyd-filer slik at de som trenger ekstra øving, kan øve hjemme. Utenatlæring går saktere, men er ikke umulig – det krever bare ekstra innsats. Selve repertoaret er nøye utvalgt. Det unngås korsatser hvor sopranene ligger for lyst. Når koret fremfører klassiske verk med orkester og andre aktører som kor med yngre sangere, kan det noen ganger være en form for arbeidsdeling hvor yngre sopraner tar de lyseste tonene og Sølvstrupe-sopranene holder seg til andresopranstemmen. Koret har også en fast arrangør som kjenner koret godt og lager arrangementer som får koret til å låte best mulig. Særlig på vår- og høstkonsertene, hvor koret opptrer «alene», bestilles egne arrangementer i stedet for å bruke eksisterende.

På øvelsene varieres det mellom å stå og sitte, og dirigenten må passe på at sangerne ikke blir stående for lenge. Dette kan være en utfordring på konserter hvor det ikke er mulig å sette seg ned. Det løses ved at de som har spesielle fysiske utfordringer melder fra og får en stol diskret plassert slik at det er mulig å hvile bena iblant. Kilden er et stort bygg, og under større produksjoner hender det at sangerne må forflytte seg over store avstander fra en del av bygget til en annen. Da gjelder det å legge inn god nok tid til forflytningene.

På de ni årene som koret har eksistert har det skjedd en utvikling i Kilden – mot stadig større anerkjennelse av korets betydning og særlige behov. I starten var det flere i personalet som nærmest irriterte seg over

«horden» av eldre mennesker som inntok bygningen en formiddag hver uke. Kilden er som før sagt et stort bygg med mange rom, og det var stadig noen som trengte hjelp til å finne frem. I tillegg ble det kø i billettluke og i kaféen. I forbindelse med opptredener trengs en viss grad av tilrettelegging som ekstra godt lys og stoler til de som ikke kan stå så lenge, noe som krever ekstra innsats fra teknisk personell. Men på den positive siden bidrar koret til omsetningen i kafeen og økt billettsalg. Kilden har gradvis sørget for større mannskap i billettluke og i kafeen på dagene hvor koret øver. Sølvstrupene trekker også et stort publikum til sine egne konserter. Etter hvert har koret dermed blitt mer anerkjent og sees nå på som fast inventar i Kilden. Et uttrykk for dette er at den nye teatersjefen som startet i 2020 ønsket å ha koret med på sin første produksjon – sammen med internasjonalt anerkjente skuespillere og regissør.

Kulturelle immunogener og Sølvstrupene

Den følgende analysen er strukturert med utgangspunkt i Ruuds forslag til fire «antigener» knyttet til musikk og musikkaktiviteter (2020): vitalitet, mestring, tilkobling og meningsskapning.

Vitalitet

For Ruud (2020) handler vitalitet om følelsesregulering. Emosjoner er involvert i alle former for musikk og musikkaktiviteter, både som erfaring og uttrykk. Ruud relaterer videre musikk og emosjoner til helse. I intervjuene er det helt tydelig at det å synge kobles til emosjonelle aspekter. En sanger forteller: «Dette koret har så mange forskjellige stilarter og gir mulighet for å synge med forskjellig slags følelser, genre, det er bra.» Ut fra dette blir et variert repertoar viktig. I materialet er det også flere fortellinger om sterke følelsesmessige opplevelser knyttet til Sølvstrupene. Her er bare ett eksempel på hvordan det oppleves å synge i koret: «Jeg blir følelsesmessig påvirket, får klump i halsen og tårer i øynene. Da vi sang *Magnificat*, reiste hårene seg på armene! Sterke og gode opplevelser har det blitt.» Kropp, personlighet og uttrykk kobles sammen i det følgende utsagnet, som også vektlegger variasjon:

For meg er det nok det å få lov til å bruke stemmen, bruke kroppen min, til å uttrykke noe gjennom musikk som har betydd mest. Det å bruke kroppen og synge, enkle ting, sarte ting, hele spekteret, det er helt nydelig for min personlighet.

Korsang kobles også direkte til helse. Et kormedlem som har hatt mange helseutfordringer gjennom livet hevder at «sanggleden og korsang, det er den beste medisinen jeg har hatt opp igjennom. Det er en lykkepille og smertestillende. Du glemmer at du har det vondt». En av intervjupersonene er diagnostisert med Parkinsons sykdom og forteller følgende om symptomene:

Det finnes mange former og det rammer ulikt, noen ganger er det intellektet og noen ganger motorikken, noe får mye, noen lite [...] Jeg har aldri hatt så lett for å bli deprimert, men med Parkinsons har man lettere for å få litt depresjon.

Imidlertid fortsetter han, «hvis man har en slik diagnose, så er musikk veldig fint. Det gir glede». Han forteller også at korsang har en beroligende virkning, og at den motvirker den ufrivillige skjelving som følger med Parkinsons.

Mestring

Ruud bruker det engelske begrepet *agency* som overskrift på neste antigen, men han henviser også i denne sammenhengen til *self-efficacy* og *empowerment*. Alle disse begrepene er vanskelige å oversette til norsk. Jeg har valgt å sette *mestring* som overskrift, og inkluderer i denne kategorien aspekter som betydningen av utfordringer, læring og utvikling, mestringsopplevelser og anerkjennelse. Det er imidlertid ikke bare positive fortellinger som kommer frem i materialet. I dette avsnittet vil jeg også hente frem motstemmer som bringer inn kritiske perspektiver.

Deltakelse i Sølvstrupene gir musikalsk utvikling, både når det gjelder sangferdigheter, kunnskap om og kjennskap til musikk, slik et medlem fremstiller det: «Koret utvikler stemmen min, gir meg kunnskap om sang og musikk, og åpner dører til musikk jeg ikke visste fantes.» Det legges

stor vekt på at det er «gøy og sunt» med nye utfordringer. Et kormedlem forteller:

Det er alltid spennende når jeg går til første korøvelse etter sommeren eller etter nyttår. Sangene har vært variert samtidig som det har gitt utfordringer. Det er nyttig å bli utfordret! Jeg tenker at en utfordring tilfører oss mennesker ny læring.

En annen sier: «Dirigenten har alltid noe positivt å si, men tar oss samtidig på alvor og krever at vi yter. Jeg lærer stadig nye ting.» Mestringsgleden er særlig til stede om utfordringene har vært store: «Jeg har veldig glede av å synge i kor og føle at jeg mestrer det, særlig hvis det er vanskelige ting, det har jeg glede av – utfordringer.»

I et kor uten prøvesang med 150 medlemmer varierer kompetansen. For noen er nivået på repertoaret i vanskeligste laget, men det kan likevel gå sport i å få det til:

Det var utrolig moro å være med i forestillingen *Kristiansand.Nå*. Jeg synes det var vanskelig musikk, helt annerledes og virkelig en utfordring. Men jeg hadde bare bestemt meg for at dette skulle jeg være med på – åkke som!

For andre, derimot, er repertoaret for *lite* utfordrende, og da kan fravær av mestringsopplevelser bli resultatet:

Sølvstrupene driver veldig seriøst. Det sørger dirigenten for. Men repertoaret har til tider ikke vært av det aller mest spennende. Det er det nok flere som mener. Men skal man ha med alle, kan ikke lista legges for høyt.

Et medlem trekker frem at det er demoraliserende at det er medlemmer i koret som er «tonedøve», og hevder at det ødelegger musikkopplevelsen for de andre. Dette er en velkjent problemstilling i kor uten opptaksprøve. Man kan ikke sikre seg at alle kormedlemmene synger «rent». For korsangere med mange års erfaring fra ambisiøse kor på høyt nivå, er dette forståelig nok kilde til stor frustrasjon og har bidratt til at noen har sluttet i koret. Utad høres ikke de få det gjelder, de forsvinner i mengden, men for de som står i nærheten kan det være svært sjenerende. Et medlem irriterer seg også over at enkelte sangere kommer uforberedt til øvelsene:

Slapphet smitter. I starten, som nytt kormedlem, øvde jeg inn stemmen min før øvelsen. Etter hvert som jeg opplever at folk kommer uforberedt, mister jeg noe av gløden og motivasjonen for å ta dette skikkelig seriøst.

Svekket motivasjon som en følge av både nivåforskjeller og ambisjoner blant kormedlemmene, ser altså ut til indirekte å påvirke mestringsfølelsen. Utenatlæring er også en kilde til diskusjon blant kormedlemmene. Noen synes dirigenten «driver det vel langt i kravet om å kunne ting utenat». For andre er dette en god utfordring: «Jeg har aldri kunnet det utenat, har alltid hatt noter, for meg er det en ny utfordring som er gøy å få.» Å synge utenat kan gi en spesiell opplevelse av frihet: «Noen av de største opplevelsene jeg har hatt som menneske har jeg nok hatt i kor, føle at man får til noe som øves inn, som man først ikke får til, så får man det til og kan føle seg helt fri, uten noter.»

I denne kategorien hører også fortellinger om anerkjennelse inn. Et kormedlem fortalte følgende etter en stor julekonsert hvor Sølvstrupene var med og sang sammen med kjente artister, symfoniorkesteret og to andre kor:

Nå skulle min far ha sett meg. Han døde for ti år siden. Jeg fikk aldri følelsen av at han var fornøyd med meg. Men hadde han sett meg nå, er jeg sikker på at han hadde vært stolt.

Tilkobling

Ruuds tredje antigen handler om tilhørighet, nettverk og fellesskap. Å være med i Sølvstrupene gir en tilhørighet til Kilden som mange setter pris på: «Å få være en del av 17. maikonserten og ikke minst *Juleevangeliet* har vært en opplevelse! Veldig stas å være en liten brikke i sånne sammenhenger», forteller et medlem. Juleevangeliet er Kildens årlige juleforestilling hvor koret har medvirket en rekke ganger. En annen uttaler til Fædrelandsvennen, regionavisen på Sørlandet som lagde en reportasje om koret, at «Kilden har blitt mitt andre hjem» (Hole, 2018). Da Kilden ble bygget, var det mye kritikk knyttet til bekymring over at det nye teater- og konserthuset skulle bli et sted for «fiffen». Kilden dialogs prosjekter, som blant annet omfatter Sølvstrupene, har vært

viktig for å overbevise byens befolkning om at bygget er «for alle» (Haarr, 2019).

Spesielle sanger eller repertoar kan gi opplevelse av fellesskap – slik dette medlemmet forteller: «Når vi hadde temaet *Margrethe Munthe* var min opplevelse hvor fantastisk at alle vi som kom fra forskjellige steder i landet hadde denne felles sangskatten, som vi omgående sang av full hals.» Kordeltakelsen betyr en utvidelse av hverdagen også utover selve koraktiviteten:

Vi får vite om ting, for eksempel hun som står ved siden av meg nå, de har begynt med «Opp-av-godstolen» i Aquarama [byens svømmehall] på torsdager, «kan du ikke bli med der også?» Det er bare enn *sånn* utvidelse av min hverdag.

Å synge i koret innebærer å treffe nye mennesker: «Så langt møter jeg folk i byen som sier: Neimen – der er en Sølvstrupe.» For noen har bekjentskap gått over til vennskap: «Om Sølvstrupene er det å si at det er en sann glede å være med! [...] Jeg har truffet nye mennesker, og noen har blitt gode venner [...] Vi er noen korvenninner som går tur iblant. Så koret har ringvirkninger!» Kormedlemmer opplever også at de gjennom de sosiale treffpunktene knyttet til øvelsene kan bety noe for hverandre:

Når vi har vært noen stykker som har drukket kaffe sammen etter øvelsen, har noen åpnet litt opp om utfordringene vedkommende står i. Da kan det være godt å oppleve at en kan være et medmenneske for en som strever.

Flere fremhever turer som særlig gode anledninger til å bli bedre kjent:

Korturene åpner muligheten for oss sølvstruper å møtes i en annen setting. Da er vi på tur og skal ikke haste av sted til avtaler eller gjøremål som venter. Da kan vi sette oss ned, ta det med ro, prate sammen, få mulighet for å bli kjent på en annen – og kanskje ny – måte.

Men ikke alle opplever et sosialt fellesskap i Sølvstrupene. Særlig det store antallet kan gjøre at noen forsvinner i mengden:

Da jeg begynte i koret, ble jeg overrasket over at det ikke var noe samvær eller fellesskap, og at folk, selv etter mange års medlemskap, ikke visste hva andre het [...] Etter hvert blir det til at en sitter sammen mer eller mindre fast med den

samme gjengen, og smiler og småprater med dem. Men noe fellesskap ut over dette, er det ikke snakk om.

Ruud fremhever som spesielt ved musikalske fellesskap at de både er sosiale enheter, men også selve *resultatet* av musisering. Korsang er på mange måter *lyden av fellesskap* (Balsnes, 2020). Et kor kan være «et ideal for menneskelig fellesskap» fordi alle er like viktige for resultatet og fordi det krever et høyt nivå av samarbeid hvor det å lytte til hverandre er «veien til å finne en samklang» (Balsnes, 2014, s. 229).

Meningsskaping

Ruuds fjerde og siste antigen handler om mening og sammenheng i tilværelsen, om tradisjoner og håp. Koraktivitetene er noe å se frem til, slik en sanger uttrykker det: «Jeg gleder meg til mandager. Og stå opp og komme hit.» Koret innebærer faste innslag i årssyklusen: «Høst- og vårkonsertene og 17. mai-konserten har sine særpreg. De er blitt fine tradisjoner som jeg ser fram til med glede og forventninger.» Materialet er også fullt av beskrivelser av sterke musikalske samsangsopplevelser (Gabrielsson, 2008; Maslow 1968), som gjerne kommer når alt de har strevd med å få til faller på plass: «Du verden sånn en glede når alt stemmer og vi kan syng hele sangen. Det er da vi føler at vi er på riktig 'hulle' i livet.» Slike opplevelser er kroppslig forankret og fører ofte til gåsehud eller andre fysiske reaksjoner. De har gjerne en overskridende karakter, fremstår som vitamininnsprøytninger i hverdagen og bidrar til opplevelse av mening, av å være på «riktig hulle i livet».

Korsang i den tredje alder

Alt som til nå er kommet frem gjennom den analytiske prosessen, kunne like gjerne vært sagt om korsangere i *alle* aldre. Studien handler imidlertid spesifikt om hva korsang kan bety i *den tredje alder*. Det er helt tydelig at kormedlemmene selv er bevisste på hvilken livsfase de er i og trekker dette inn i sine betraktninger om kordeltakelsen. Utsagn som «vi går mot alderdommen» og «etter hvert som årene går», går igjen. Det fortelles om færre sosiale kontakter, redusert fysisk aktivitet,

helseutfordringer, pensjonisttilværelse og andre aspekter som hører til det å bli eldre (Erikson, 1959). Samtidig fortelles det om gleden over å kunne delta i en sammenheng som Sølvsrupene, nettopp i alderen sangerne er i:

Alle medlemmene i Sølvsrupene er i en sårbar alder. Livet er skjørt, plutselig kan en situasjon snu opp-ned på hverdagen med nye helseutfordringer og/eller krevende familiesituasjon. Jeg føler meg privilegert som kan være med i Sølvsrupene, møte på øvelse, delta på konserter og være med på korturer. Dette er ingen selvfølge.

Medlemmene har ulike bakgrunner når det gjelder korerfaring. Noen har knapt vært med i kor tidligere, som dette medlemmet: «Hvem skulle trodd at jeg skulle synge i kor? Litt erfaring fra skolekor har jeg riktignok, men at det skulle tas opp etter over førti år? Fritida i voksenlivet mitt er blitt brukt til helt andre ting.» Den tredje alder kan dermed by på anledning til nye utfordringer (Laslett, 1987). Andre har sunget i kor hele livet, men har måttet slutte på grunn av aldersgrensen: «Da jeg måtte slutte i Domkoret, var jeg veldig glad for å bli med i Sølvsrupene helt fra starten!» En annen sier: «Jeg trodde min sang var stilnet for godt. Det er den ikke så lenge jeg kan komme meg til Kilden og får delta sammen med de andre.» Det kan også handle om at Sølvsrupene er mer tilpasset aldersgruppen. Et medlem på 76 år forteller at han i starten var med både i Sølvsrupene og i et annet ambisiøst kor: «Det andre koret la lista og aktiviteten så høyt at jeg rett og slett ikke hadde kapasitet til å følge opp. Jeg merket at årene begynte å ta på. Dermed ble det 'bare' Sølvsrupene tilbake.» Øvingstidspunktet er også tilpasset aldersgruppen. Et medlem forteller at det som fikk ham til å begynne i koret, var øvingstid på formiddagen. Å begynne i kor kan handle om å investere i en aktivitet som er mulig å drive med selv med redusert fysisk kapasitet: «Etter hvert som årene går, kan jeg nok ikke bruke så mye tid som nå på friluftsliv og trening. Kanskje lurt å være med på noe som ikke er så fysisk?» fortalte en sanger at han hadde reflektert over før han begynte i koret. Det å endre hvilke aktiviteter man engasjerer seg i, i takt med at aldringsprosessen foregår, kan gjøre at opplevelsen av vitalitet og mestring opprettholdes (Ruud 2020).

Det fremheves også hvor viktig det er å stimulere intellektet, noe som bekreftes av forskning (Lustig & Buckner, 2004), og hvor verdifullt det er å oppleve at det er mulig å lære nye ting selv i voksen alder:

Jeg glemte helt å nevne pugging! Jeg pugges tekster og det går bra. Fint å kjenne at hukommelsen funker – koret krever at jeg skjerper konsentrasjonen. Så det der at vi lærer ennå, at vi kan ta imot lærdom fremdeles. Jeg ser jo det, jeg har lært mye, men jeg lærer ennå mer nå.

Det kan være en «fin oppdagelse at det går an å få nye venner på eldre dager», som en formulerer det, jamfør Ruuds «tilkoblingskategori». I koret er det flere enslige, og for denne gruppen er det ekstra viktig med sosiale møteplasser, slik et medlem fremhever det: «Da tenker jeg også på dette at vi går mot alderdommen, vi som ikke har barn og familie selv, som jeg ikke har, så ser jeg at det betyr ganske mye å ha et sted å treffe mennesker.» Betydningen av å opprettholde et aktivt sosialt liv, å sørge for fortsatt tilkobling, er som vi også har sett av betydning i den tredje alder (Sudmann, 2017). Følgende sitat understreker dette:

For meg har oppstartingen av Sølvstrupene vært en lykke! Jeg føler meg utrolig heldig som pensjonist som kan benytte den muligheten som koret gir! Kan møte på ukentlige øvelser hvor jeg blir kjent med mennesker som deler min interesse og får mulighet til å knytte nye relasjoner!

Det å bli pensjonist kan være en stor overgang og føre til at opplevelsen av å bety noe forsvinner. Da kan et kor spille en viktig rolle: «Det har betydning veldig mye for mitt indre at jeg betyr noe igjen. Når du ikke går på jobb ... Her føler jeg at jeg har en plass som jeg skal fylle som er morsom å ha.» Det å ha noe fast å gå til er også ekstra viktig i pensjonisttilværelsen: «Hverdagsøvelse [...] akkurat den vanlige rytmen, det å bli eldre og være pensjonist og ha noen sanne faste dager i 'syvendesansen' [...]. Mandagen er sånn fin dag, så er vi på øvelse, så sitter vi nede og drikker litt kaffe.» Opplevelsen av å bety noe for andre og betydningen av å ha noe fast å gå til, handler nettopp om *meningsskaping*, som i denne sammenheng både er å forstå som et kulturelt immunogen (Ruud, 2020) og som salutogenese (Antonovsky, 1987).

Diskusjon

Analysen av det empiriske materialet viser at Sølvsrupene kan sees på som et «laboratorium» hvor Ruuds (2020) fire antigener – vitalitet, mestring, tilkobling og meningskaping – utspiller seg og relaterer seg til hverandre. Disse faktorene er alle helsefremmende og beveger medlemmene i retning av helse og trivsel. Med Antonovskys (1987) begreper, kan Sølvsrupene dermed kalles en generell mostandsressurs. Å være med i et kor som Sølvsrupene bidrar til opplevelse av sammenheng og at livet oppleves som forståelig, håndterbart og ikke minst meningsfylt. Også sosial støtte og deltakelse i positive aktiviteter og fellesskap, mestring og kreativitet bidrar til salutogenese, og alle disse faktorene har, som vi har sett, vært virksomme i forbindelse med kordeltakelsen (Langeland, 2014).

Den tredje alder kan som nevnt oppleves som gyldne år – *golden years* (Barnes, 2011) – og det er flere utsagn i materialet som peker på nettopp dette: at den tredje alder gir muligheter tidligere livsfaser ikke har åpnet opp for, blant annet som en følge av forpliktelser knyttet til familie og arbeid. Dersom helsen er god, kan den tredje alder by på gode år, ikke minst ved hjelp av meningsfulle aktiviteter, som det å synge i kor.

Jeg har ved en tidligere anledning diskutert korsang og helse generelt, og pekt på at selv om korsang *kan* ha helsefremmende virkninger, er det ingen automatikk eller *quick-fix* (Balsnes, 2018). Det finnes nok av mennesker med negative koropplevelser. Studier viser at negative erfaringer ofte knytter seg til tre faktorer: ekskluderende miljø, dirigenter som skaper utrygghet og for krevende repertoar som dermed motvirker mestringsopplevelser (Kreuz & Brünger, 2012). Analysen av det foreliggende materialet viser at det også i Sølvsrupene er personer som strever med å finne seg til rette og dermed ikke oppnår sosial tilhørighet. Repertoaret kan være for krevende for noen. Jeg vet om personer som har sluttet i koret av denne årsak. Ingen av disse er inkludert i intervjumaterialet som besto av aktive medlemmer. Repertoaret kan også oppleves for *enkelt*, slik vi har sett eksempler på i analysen. Dersom det ikke er noe å strekke seg etter, forsvinner også opplevelsen av mestring.

Denne studiens andre forskningsspørsmål dreier seg om hvordan koraktivitet kan tilrettelegges for personer i den tredje alder. Ved første øyekast drives seniorkoret Sølvsrupene nesten som et «hvilket som

helst kor». Aktiviteten krever generelt god fysisk og mental kapasitet. Øyne, øre, kropp og hjerne må fungere. Av og til er koret med på produksjoner hvor det er oppmøte flere dager i strekk. Hvert år er det medlemmer som slutter fordi de kjenner at det blir for krevende etter hvert som alderen innhenter dem. Dette inntreffer når den fjerde alder nærmer seg. Det er høyst individuelt når det skjer. Derfor er det ingen øvre aldersgrense i Sølvstrupene. Hver og en må selv kjenner etter når tiden for deltakelse i dette koret er ute. Jeg har tidligere henvist til musikkpedagogisk forskning som foreslår konkrete tilpasninger for eldre korsangere (Bruhn, 2002; Prickett, 2000; Roulston, 2010; Yinger, 2014). Denne litteraturen dreier seg om kor hvor medlemmene er eldre enn sangerne i Sølvstrupene. Men også i Sølvstrupene tas det, som vi har sett, hensyn til aldersgruppen som handler om tilpasning for syn, hørsel, motorisk eller kognitivt nivå.

Vi har sett at mange av aspektene ved korpraksisen som er brakt fram i dette kapittelet gjelder alle former for koraktivitet, ikke seniorkor spesielt. Det er likevel ikke slik at alle kor passer for alle. Koraktiviteten må tilpasses målgruppen, og denne kan være svært mangfoldig både hva gjelder kormedlemmenes tidligere erfaringer, kompetanse og interesser. Korlederen må leve med at det ikke er mulig å favne absolutt «alle».

Avslutning

I dette kapittelet har jeg belyst tematikken korsang i den tredje alder ved hjelp av en casestudie i seniorkoret Sølvstrupene og teori om kulturelle immunogener og salutogenese. Et kormedlem beskriver korsang på en slik måte at utsagnet oppsummerer resultatene – ikke minst med tanke på hvordan de ulike aspektene spiller inn på hverandre – og siteres her i sin helhet:

Korsang gir meg følelsen av å få noe til, alene og sammen med andre. På vei til korøvelse hender det at overskuddet mangler, at jeg kjenner meg sånn passe utblåst. Så skjer det: oppvarming, konsentrasjon, lytting, inspirasjon fra dirigenten, sang, terping, mer inspirasjon fra dirigenten, forventning, krav, mer inspirasjon, reis opp, syng! Og så står jeg der, innhyllet i velyd, der jeg hører min egen stemme – som nå er vakker – der den smelter sammen med de andre,

i et musikkstykke vi i fellesskap har strevd med å få til. Så er det over, og jeg går hjem, alltid mer opplagt og oppstemt enn da jeg kom. Og så er det bare ei uke til neste korøvelse!

Casestudier gir ikke rom for statistisk generaliserbarhet. *Analytisk* generaliserbarhet er derimot mulig – noe som betyr at visse allmenne trekk ved casen kan ha gyldighet i andre tilfeller (Yin, 1989). Selv om analysen bygger på et unikt materiale, kan den påpeke generelle trekk fordi det er generelle antakelser bak fortolkningen. Enkelte trekk ved casen er partikulære, som at koret drives av et teater- og konserthus. Andre trekk kan derimot være gjenkjennbare, som at Ruuds kulturelle immunogener (2020) er virksomme i forbindelse med korsang.

Ovenfor skrev jeg at «ikke alle kor passer for alle». Heller ikke alle som entrer den tredje alder *må* synge i kor. For noen vil helt andre aktiviteter virke helsefremmende. Det er viktig at det finnes forskjellige tilbud som passer personer med ulike bakgrunner og interesser. Men som denne studien viser, ser korsang ut til å være et godt eksempel på en aktivitet som bidrar til vitalitet, mestring, tilkobling og meningsskaping, og som dermed kan få betydning for helse- og livskvalitet. Dette gjelder for mennesker generelt, men ikke minst for personer i den tredje alder. Den som ønsker å prøve korsang og finner et kor som passer, kan risikere å oppleve det samme som denne informanten: «Tiden som Sølvstrupe har beriket mitt liv, for å være litt høytidelig [...] Jeg har fått et bein til å stå på som jeg ikke visste jeg hadde.»

Referanser

- Alvesson, M. & Sköldbberg, K. (1994). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Adlibris.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass Publishers.
- Balsnes, A. H. (2009a). *Læring i kor. Belcanto som praksisfellesskap* [Doktorgradsavhandling]. Norges musikkhøgskole.
- Balsnes, A. H. (2009b). *Koret Belcanto – en gullgrube av empiri i min hule hånd?* I H. C. G. Johnsen, A. Halvorsen & P. Repstad (Red.), *Å forske blant sine egne: Universitet og region – nærhet og uavhengighet* (s. 248–267). Høyskoleforlaget.

- Balsnes, A. H. (2014). *Å syng i kor. Ideal for menneskelig felleskap?* Cappelen Damm Akademisk.
- Balsnes A. H. (2017). The Silver Voices: A possible model for senior singing. *International Journal of Community Music*, 10(1), 59–69.
- Balsnes, A. H. (2018). Singing for a better life. Choral singing and public health. I L. O. Bonde & T. Theorell (Red.), *Music and public health: A Nordic perspective* (s. 167–186). Springer.
- Balsnes, A. H. (2020, 18.juni). *The sound of community* [Keynote]. Grieg Research School Spring Seseminar. <https://www.uib.no/en/rs/grieg/133170/societal-challenges-and-arts-critique-impacts-and-sustainability-inof>
- Barnes, S. F. (2011). *Third age – the golden age of adulthood*. <https://studylib.net/doc/18370132/third-age--the-golden-years-of-adulthood>
- Bartzokis, G., Cummings, J. L., Sultzer, D., Henderson, V. W., Nuechterlein, K. H. & Mintz, J. W. (2003). Matter structural integrity in healthy aging adults and patients with Alzheimer disease: A magnetic resonance imaging study. *Archives of Neurology*, 60(3), 393–398. <https://doi.org/10.1001/archneur.60.3.393>
- Bruhn, H. (2002). Musical development of elderly people. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 18(1–2), 59–75. <https://doi.org/10.1037/h0094051>
- Clift, S., Gilbert, R. & Vella-Burrows, T. K. (2012). Health and well-being benefits of singing for older people. I R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Red.) *Music, health, and wellbeing* (s. 97–122). Oxford University Press.
- Cohen, A., Bailey, B., & Nilsson, T. (2002). The importance of music to seniors. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 18(1–2), 89–102. <https://doi.org/10.1037/h0094049>
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M. & Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726–734.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M. & Simmens, S. (2007). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults – 2-year results. *Journal of Aging, Humanities and the Arts*, 1, 5–22.
- Drummond, J. (2012). An international perspective on music education for adults. I G. McPherson & G. Welch (Red.). *Oxford handbook of music education* (Bd. 2, s. 303–315). Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and life cycle*. International University Press.
- Eriksson, M. (2017). The sense of coherence in the salutogenic model of health. I M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. E. Espnes (Red.), *The handbook of salutogenesis* (s. 91–96). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_11

- Furunes, T. & Mykletun, R. J. (2010). *Tid for lederskap: En oppsummering av forskning om aldersriktig ledelse 2007–2010*. Universitetet i Stavanger.
- Gabrielsson, A. (2008). *Starka musikkopplevelser*. Gidlunds Förlag.
- Haarr, D. (2019, 31. mai). Bedret folkehelse – en mulig bivirkning av kunstsiloen [Leserinnlegg]. *Fædrelandsvennen*.
- Hillman, S. (2002). Participatory singing for older people: A perception of benefit. *Health Education, 102*(4), 163–171.
- Hole, K. (2018, 2. november). Seniorekoret Sølvtrupene: – Kilden har blitt mitt andre hjem. *Fædrelandsvennen*.
- Houston, D. M., McKee, K. J., Carroll, L. & Marsh, H. (1998). Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people. *Aging and Mental Health, 2*(4), 328–332.
- Kilden dialog. (2014). *Strategidokument 2014–2018*.
- Kilden dialog. (2017, 24.mai). *Kilden dialog*. <http://www.kilden.com/Avdeling/Kilden-Dialog>
- Knardal, S. E. (2007). *I songen vi møtest. Ein tekst om pensjonister som syng i kor, basert på medlemmene sine egne forteljingar* [Masteroppgave]. Norges musikkhøgskole.
- Kreuz, G. & Brünger, P. (2012). A shade of grey: Negative associations with amateur choral singing. *Arts and Health, 4*(3), 230–238.
- Kvale, S. (1997). *Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview* (3. utg.). Hans Reitzels Forlag.
- Laes, T. (2014). Empowering later adulthood music education: A case study of a rock band for third-age learners. *International Journal of Music Education, 33*(1), 51–65.
- Lally, E. (2009). The power to heal us with a smile and a song. Senior well-being, music-based participatory arts and the value of qualitative evidence. *Journal of Arts and Communities, 1*(1), 25–44.
- Langeland, E. (2014). *Salutogenese og psykiske helseproblemer – en kunnskapsoppsummering* (NAPHA Rapport). <https://samforsk.no/Publikasjoner/NAPHA-Rapport-Salutogenese.pdf>
- Laslett, P. (1987). The emergence of the third age. *Aging & Society, 7*(2), 133–160.
- Laslett, P. (1991). *A fresh map of life: The emergence of the third age*. George Wiedenfield and Nicholson.
- Lee, J., Davidson, J. W. & Krause, A. E. (2016). Older people's motivation for participating in community singing in Australia. *Journal of Community Music, 9*(2), 191–206.
- Li, S. & Southcott, J. E. (2009). A place for singing: Active music engagement by older Chinese Australians. *International Journal of Community Music, 5*(1), 59–78.
- Lobo, A., Launer, L. J., Fratiglioni, L., Andersen, K., Di Carlo, A., Breteler, M. M., Copeland, J. R., Dartigues, J. F., Jagger, C., Martinez-Lage, J., Soininen, H. & Hofman, A. (2000). Prevalence of dementia and major subtypes in Europe: A collaborative study of population-based cohorts. *Neurology, 54*(11).

- Lustig, C. & Buckner, R. L. (2004). Preserved neural correlates of priming in old age and dementia. *Neuron*, 42(5), 865–875.
- Mangset, P. (2012). *Demokratisering av kulturen? Om sosial ulikhet i kulturbruk og -deltakelse* (TF-notat nr. 7). <https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2439482/2006.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Maslow, A. H. (1968). Music education and peak experience. *Music Educators Journal*, 54(6), 72–171. <https://doi.org/10.2307/3391274>
- Mattson, M., Chan, S. & Duan, W. (2002). Modification of brain aging and neurodegenerative disorders by genes, diet, and behaviour. *Physiological Reviews*, 82(3), 637–672.
- Myers, D., Bowles, C. & Dabback, W. (2013). Music learning as a lifespan endeavor. I K. K. Veblen, S. J. Messenger, M. Silverman & D. J. Elliott (Red.), *Community music today* (s. 133–150). Rowman and Littlefield Education.
- Myskjå, A. & Nord, P. G. (2008). The day the music died: A pilot study on music and depression in a nursing home. *Nordic Journal of Music Therapy*, 17(1), 30–40.
- Nielsen, J. C. R. & Repstad, P. (2004). Fra nærhet til distanse og tilbake igjen. Om å analysere sin egen organisasjon. I P. Repstad (Red.), *Dugnadsånd og forsvarsverker. Tverretatlig samarbeid i teori og praksis* (s. 234–252). Universitetsforlaget.
- Nyberg L. & Bäckman L. (2004). Cognitive ageing: A view from brain imaging. I R. Dixon, L. Bäckman & L. Nilsson (Red.). *New frontiers in cognitive ageing* (s. 135–159). Oxford University Press.
- Prickett, C. A. (2000). Music therapy for older people. Research comes of age across two decades. I D. Smith (Red.), *Effectiveness of music therapy procedures. Documentation of research and clinical practice* (s. 297–321). American Music Therapy Association/Silver Spring.
- Roulston, K. (2010). There is no end to learning. Lifelong education and the joyful learner. *International Journal of Music Education*, 28(4), 341–352.
- Rubinstein, R. (2002). The third age. I R. Weiss & S. Bass (Red.), *Challenges of the third age* (kap. 3). Oxford University Press.
- Ruud, E. (2020). *Toward a sociology of music therapy. Musicking as a cultural immunogen*. Barcelona Publishers.
- Sadler, E. & Biggs, S. (2006). Exploring the links between spirituality and «successful aging». *Journal of Social Work Practice*, 20(3), 267–280. <https://doi.org/10.1080/02650530600931757>
- Scahill, R. I., Frost, C., Jenkins, R., Whitwell, J. L., Rossor, M. N. & Fox, N. C. (2003). A longitudinal study of brain volume changes in normal aging using serial registered magnetic resonance imaging. *Archives of Neurology*, 60(7), 989–994. <https://doi.org/10.1001/archneur.60.7.989>

- Skingley, A., Martin, A. & Clift, S. (2016). The contribution of community singing groups to the well-being of older people: Participant perspectives from the United Kingdom. *Journal of Applied Gerontology*, 34(2), 1–23.
- Small, C. (1998). *Musicking. The meanings of performing and listening*. University Press of New England.
- Southcott, J. (2009). «And as I go, I love to sing» – the Happy Wanderers, music and positive aging. *International Journal of Community Music*, 2(2–3), 143–156.
- Southcott, J. & Dawn, J. (2014). Singing in La Voce Della Luna Italian women's choir in Melbourne, Australia. *International Journal of Music Education*, 33(1), 91–102.
- Stige, B. (2010). Caring for music: The senior choir in Sandane, Norway. I B. Stige., G. Ansdell, C. Elefant & M. Pavlicevic (Red.), *Where music helps. Community music therapy in action and reflection* (s. 245–252). Ashgate.
- Sudmann, T. T. (2017). *Aktivitet og fellesskap for eldre*. (Senter for omsorgsforskning rapportserie nr. 6/2017) https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/hod/fellesdok/levehelelivet/kunnskapsoppsummering/delrapport2_aktivitet_fellesskap_141117.pdf
- Svennerholm, L., Boström, K. & Jungbjer, B. (1997). Changes in weight and compositions of major membrane components of human brain during the span of adult human life of Swedes. *Acta Neuropathologica*, 94(4), 345–352. <https://doi.org/10.1007/s004010050717>.
- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J. K. & Rantanen, P. (2014). Cognitive, emotional, and social benefits of regular musical activities in early dementia: Randomized controlled study. *The Gerontologist*, 54(4), 634–650. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt100>
- Yin, R. K. (1989). *Case study research. Design and methods*. Sage.
- Yinger O. S. (2014). Adapting choral singing experiences for older adults: The implications of sensory, perceptual, and cognitive changes. *International Journal of Music Education*, 32(2), 203–212. doi:10.1177/0255761413508064
- Zanini, C. R. de O. & Leao, E. (2006). Therapeutic choir – a music therapist looks at the new millenium elderly. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 6(2). <https://doi.org/10.15845/voices.v6i2.249>