



En svängom för att bryta ensamheten

Kan musik och dans på äldre dar bryta ensamhetens gissel? Det tror i alla fall Storbritanniens ensamhetsminister Tracey Crouch som menar att ensamheten har blivit ett allt större problem i samhället. Sedan urminnes tider har det varit känt att dans och musik är vederkvickelser som håller oss alerta långt upp i åldrarna. Men det är först nu under de senaste årtiondena som saken börjat att undersökas vetenskapligt.

I början på året fick Storbritannien som första landet i världen en ensamhetsminister. Tracey Crouch, som hon heter, har fått den svåra uppgiften att motarbeta ensamhet som bedöms vara ett växande problem och ett hot mot folkhälsan. Bakgrunden är alarmrande rapporter om antalet ensamma i landet som kraftigt ökat och är nu uppe i nio miljoner. Av dessa tillhör fyra miljoner gruppen äldre. Det uppges att cirka 200 000 äldre människor inte pratat med någon vän eller släkting på över en månad.

Planen är nu att läkare skall kunna skriva ut sociala aktiviteter på recept för att bryta och förebygga ensamhet. En av dessa är danskurser.

Men det är inte bara i Storbritannien som dans har lanserats som ett medel att bryta ensamheten. Det har det också i Amsterdam. I Nederländerna, uppskattar man att 13 procent lider av allvarlig ensamhet och politikerna har tagit frågan på stort allvar. Man undersökte därför vilka metoder som bäst kunde bryta ensamheten och det blev musik och dans. Och på så sätt blev de så kallade Musiksalongerna till.

Den sociala evolutionen verkar ha skapat en människa som vill känna samhörighet med andra att det har ett överlevnadsvärde. Ofrivillig eller påtvingad ensamhet kom att under evolutionens gång innebära stora risker. Behovet av gemenskap utvecklades därför till ett mycket grundläggande och starkt behov så att vi för flera hundratusentals år sedan gjorde allt för att känna social tillhörighet och undvika ensamhet och isolering. Om detta kan man läsa i Peter Strangs utmärkta bok *Att höra till*.

Det finns numera en omfattande forskning som visar på riskerna med ofrivillig ensamhet. Risken att dö i förtid är jämförbar med andra väletablerade riskfaktorer som rökning, fysisk inaktivitet och fetma. Vi reagerar på samma sätt inför ensamhet som inför fara. Det sker en ökning av stresshormoner som gör att immunförsvaret blir sämre. Ofrivillig ensamhet är också starkt kopplat till psykisk ohälsa.

Aktuella siffror för Sverige från Statistiska Centralbyrån visar att det är 13 procent av befolkningen (16 år och äldre) som inte har nära någon



Dans är inte bara ett populärt nöje utan också en aktivitet som håller oss alerta långt upp i åldrarna.

nära vän som de kan prata med om vad som helst. Och andelen ökar med stigande ålder.

I en undersökning i Värmland omfattande gruppen 70 år och äldre uppgav 16 procent att de besväras av ensamhet minst någon gång i veckan. Siffran ökade kraftigt med stigande ålder. Bland den äldsta åldersgruppen var det drygt var tredje som besvärades.

Men varför tar ensamhetsminister Tracey Crouch upp dans och musik som medel för att bryta ensamhet? Förmodligen därför att de flesta under någon period i sitt liv dansat till musik de gillar. Man vet att gå ut på dans är ett uppskattat och populärt nöje och en av de riktigt stora fritidsaktiviteterna bland äldre.

Men dans är också en av de aktiviteter som håller oss alerta långt upp i åldrarna. Visserligen har man känt till det sedan urminnes tider. Men det är först nu under de senaste årtiondena som forskare börjat intressera sig för saken.

Listar man alla de positiva hälsoeffekter som dans anses ha på hälsa och välbefinnande, som tas upp i den vetenskapliga litteraturen, blir det ett drygt 30-tal. Dans har effekter på äldres fysiska hälsa och forskningen

handlar framförallt då om motorik, styrka, balans och rörlighet. Dans är bra för den psykiska hälsan. Minskar psykiska besvär som ångslan och nedstämdhet samt ökar välbefinnandet. Dansandet gör också att man känner sig mer vital. Dans är socialt. Skapar gemenskap och självkänsla.

Om musikens betydelse för hälsa och välbefinnande finns en omfattande dokumentation. På svenska finns bland annat Töres Theorells utmärkta bok *Noter om musik och hälsa*.

Musik har en unik förmåga att bryta isoleringen mot omvärlden. För något år sedan visade SVT Play den prisade dokumentären *Alive inside* som berättar om musikens vitaliserande effekter och vad som händer när äldre med demens och allvarliga socialt isolerande psykiska åkommor får lyssna på skraddarsydd musik som de gillade när de var vitala.

Filmen visar hur människor som varit helt inneslutna i sig själva och isolerade från den yttre världen plötsligt vaknar upp och börjar leva. De går omkring. Sjunger. Dansar. Börjar minnas händelser som är förknippade med musiken. De ler. Gråter av glädje. Skrattar. Man ser att de börjar få kon-



När Henry, som varit helt onåbar börjar att lyssna till sin favoritartist – Cab Calloway – sker en fullständig omvandling. Han blir upprymd. Han rör på sig. Han sjunger.

takt med sig själva.

Ett exempel är Henry som är dement och rullstolsburen som börjar sjunga sånger som han kommer ihåg från sin barndom. Författaren och neurologen Oliver Sacks, som medverkar i filmen, beskriver Henry som innesluten i sig själv och helt onåbar. Men så fort han börjar att lyssna till sin favoritartist – Cab Calloway – sker en fullständig omvandling. Han blir upprymd. Han rör på sig. Han sjunger. Musik är, säger neurologen och författaren Oliver Sachs i filmen, *”the quickening art”* (ett uttryck som han lånat av den tyske filosofen Immanuel Kant). Det vill säga en snabbverkande konstform som omedelbart väcker och stimulerar våra sinnen. En slags vederkvickelse, ett snabbt uppvaknande, en snabb vitalisering.

Dans och musik och andra kulturella aktiviteter kommer sorgligt nog långt ner på många folkhälsoenheters och folkhälsohandläggares lista över faktorer som man anser har betydelse för att främja hälsa och välbefinnande. Ett exempel på det är den senaste Liv

och Hälsa-undersökningen som omfattar CDUST län inte innehåller några som helst frågor om kulturella aktiviteter som dans, musik, körsång. Jag mailade ansvariga på folkhälsoenheten på landstinget i Värmland inför den senaste undersökningen och gav förslag på frågor men inga av dessa föll i god jord. Däremot innehåller enkäten frågor om tobak, alkohol, fetma, motion – faktorer som vi redan sedan länge har grundläggande kunskaper om.

Det är minst sagt förvånande och till och med obegripligt att man inte tar frågan om kulturens betydelse för att främja folkhälsan på allvar och att man tydligen inte håller sig ajour med kunskapsläget på området. Det är hög tid att kulturella aktiviteter som musik, dans och sång får den centrala plats de förtjänar i den folkhälso-politiska diskussionen och i arbetet med att förbättra folkhälsan.

*Bengt Starrin
Professor emeritus
bengt@starrin.nu*