

Korsang – en kilde til folkehelse

Anne Haugland Balsnes

PhD. Førstemanuensis og forskningsleder ved institutt for musikk, Ansgar University College, Kristiansand, Norge. Utøvende korleder og sanger. E-post: balsnes@ansgarskolen.no.

I denne artikkelen diskuteres hvordan korsang kan påvirke menneskers helse. Den bygger på en fortolkende helseforståelse. Det argumenteres for at kulturlivet generelt, og ikke minst korsang, som allerede eksisterer som en bred folkebevegelse, er en utnyttet ressurs når det gjelder folkehelse. Materialet baserer seg på flere mindre studier utført som en del av postdoktorprosjektet *Choral singing for a better life*, hvor korsangere fra ulike kor er intervjuet. I tillegg er det gjennomført deltakende observasjon i flere av korene. Materialet belyses av teori fra det fremvoksende musikk og helsefeltet. Resultatene viser at korsang har innvirkning på alle menneskelige dimensjoner; fysisk, psykisk, intellektuelt, sosialt og eksistensielt. På bakgrunn av diskusjonen foreslås korsang som en kilde til folkehelse.

This article discusses how choral singing can affect people's health. It is based on an interpretative understanding of health. It is argued that cultural life in general, and especially the choirs which already exist as a widespread popular movement, function as often untapped resources in the context of public health. The material is based on several smaller studies conducted as part of the Postdoctoral project *Choral Singing for a Better Life*, during which singers from various choirs were interviewed. In addition, participant observation was carried out in several of the choirs in question. The material was interpreted in light of theory from the emerging Music and Health field. The results show that choral singing affects all dimensions of human existence; physically, psychologically, intellectually, socially and existentially. In light of this discussion it is proposed that choral singing functions as a source of public health.

Innledning

I denne artikkelen vil jeg diskutere hvordan korsang kan fungere som en helsefremmende ressurs og dermed være en kilde til folkehelse. De senere årene har det foregått en nyorientering innen helsevesenet hvor fokuset er endret fra konsentrasjon omkring ensidig kurativ virksomhet til forebyggende og helsefremmende virksomheter [1]. Disse retter seg mot livsstil og hel-

sevaner generelt. WHO har i flere tiår anerkjent at helsefaktorer i stor grad befinner seg utenfor helsesektoren [2] og Ottawa-charteret fra 1988 slår fast at "health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond healthy lifestyle to well-being" [3]. Helseplager i de nordiske land handler i dag i mindre grad om trusler fra fattigdom og mangelsyk-

dommer. For mange mennesker er dårlig livskvalitet knyttet til ikke-materielle helsetrusler som mangel på fellesskap, tro, mening og håp [1]. Dette er faktorer som hører hjemme andre steder enn i medisinske kontekster.

Den syvende *Nordic Health Promotion Research Conference* som ble holdt i Norge sommeren 2013 hadde “Promoting health in everyday settings” som sitt tema [4]. På programmet sto presentasjoner om livsstilstemaer som overvekt, kosthold, rus o.l.. De viktigste areneane for helsefremmende arbeid så ut til å være arbeidsplasser, skoler, barnehager og andre lokale institusjoner. Fritidsaktiviteter var derimot nærmest fraværende, bortsett fra en sesjon om helsefremmende arbeid i sportsklubber. Utover min egen presentasjon om korsang og en annen om ”gardenig” i fengsler (som kan regnes inn under et utvidet kulturbegrep), var kulturlivet fraværende på konferansen. Jeg vil i det følgende argumentere for at kulturlivet og ikke minst musikkaktiviteter har et uutnyttet potensiale for helsefremmende arbeid. Korsang er den musikkaktiviteten som samler flest mennesker i de nordiske landene [5]. I Norge, for eksempel, synger mer enn 5% av den voksne befolkningen i kor. Det skulle dermed være gode grunner til å undersøke korbevegelsen som helseinstitusjon.

Min faglige bakgrunn er musikkvitenskap og korledelse. I mitt PhD-arbeid gjorde jeg en musikkpedagogisk studie i et norsk blandetkor [6]. Det viste seg imidlertid at sangerne jeg intervjuet var mer interessert i å fortelle om korsang-

ens helsefremmende effekter enn om læringsprosesser i kor, som var min tilnærming. Intervjupersonene fortalte om sangglede, om høydepunktsopplevelser, om betydning av å ha noe fast å gå til og om det sosiale fellesskapet de hadde i koret. Dette er aspekter som relaterer seg til helse- og livskvalitetsfeltet like mye som til musikkpedagogikk. Konsekvensen ble at jeg i mitt pågående postdoktorprosjekt *Choral singing for a better life* studerer sammenhenger mellom korsang og helse. Jeg undersøker hvilke helsefremmende ressurser som finnes i musikalske praksiser og spør spesifikt etter hvordan korsang kan påvirke individers helse-situasjon. Denne artikkelen vil gi eksempler fra materialet. Forskning på kultur og helse krever sammensatte tilnærminger. Det finnes også kvantitativ forskning på musikk og helse [7], men min egen forskning bygger på kvalitative studier.

Ulike former for kulturelle aktiviteter er på vei inn i helseomsorgen [8]. Haglund, for eksempel, beskriver hvordan kreative og meningsskapende virksomheter som kunstterapi kan hjelpe mennesker innen helseomsorgen. Hans eksempel gjelder rehabilitering av kreftpasienter. Mine eksempler dreier seg både om kor som terapeutisk virksomhet for spesielle grupper og om helt ordinære korpraksiser – som også kan virke helsefremmende. Poenget med den siste formen er at korbevegelsen allerede eksisterer som en bred folkebevegelse og at mulighetene for å utnytte helseeffektene ved korsang dermed er store.

Hvilket helsebegrep er relevant for en diskusjonen om korsang og helse? Innenfor bio-medisinen defineres helse som fravær av sykdom. Biomedisinske helseteorier gir en mekanistisk forståelse av mennesket som ikke nødvendigvis er relevant for musikk og helse-feltet. Med en erkjennelse av at musikk ikke kan avhjelpe alle sykdomsrelaterte tilstander og at biomedisinen er nødvendig, er det i denne sammenhengen mer fruktbart med en helseforståelse som handler om subjektive opplevelser av ens egen tilstand. Mitt prosjekt bygger på en fortolkende helseforståelse som tangerer alternative begreper som livskvalitet, velvære eller simpelthen *et godt liv*. Dermed handler helse om aspekter som et godt følelsesliv, gode mestringsferdigheter i livet, gode sosiale kontakter og relasjoner til andre, samt opplevelse av mening og livssammenheng i tilværelsen [9]. Nettopp musikk og musikkutøving kan hjelpe mennesker med slike behov, og dermed virke helsefremmende [9]. En slik forståelse av musikk og helse er et grunnpremiss for denne artikkelen.

Korfortellinger

Mitt postdoktorprosjekt består av flere mindre studier og jeg vil i det følgende gi eksempler fra disse. Materialet vil bli belyst av teori hentet fra det fremvoksende musikk og helse-feltet. Det vil føre for langt å gå detaljert inn på metodiske aspekter ved de ulike studiene, men jeg vil kort redegjøre for hovedtrekkene (for utfyllende informasjon, se referanser). Alle intervjuene er kvalitative forskningsintervjuer [10] og analysene er inspirert av tematisk koding [10].

Studie 1: Casestudie av et ordinært blandetkor med lokal tilknytning [6].

- Deltakende observasjon (fra 2003-2006).
- Intervjuer med 17 kormedlemmer, og dokumentanalyse (av styrereferater, årsmeldinger og avisreferater).
- Diana er en av de intervjuede sangerne og hennes fortelling er valgt ut fordi den illustrerer hvordan det å begynne i kor kan bety ”et nytt liv”.

Studie 2: Casestudie i multikulturelt gospelkor med fokus på medlemmer med flyktning- og asylsøkerbakgrunn [11].

- Deltakende observasjon fra januar til juni 2012.
- Intervjuer med ledere og 4 korsangere, blant andre Louis fra Rwanda.

Studie 3: Intervjustudie av korsangere med kroniske sykdommer som synger i ambisiøse kor [12].

- 7 intervjuer høsten 2012 av personer med diagnoser som revmatisme, leukemi, schizofreni, posttraumatisk stress-syndrom, fibromyalgi og parkinson.
- Berit er valgt ut som representant for denne gruppen.

Studie 4: Intervjustudie i seniorkor.

- 8 sangere ble intervjuet høsten 2013.
- Flere av intervjupersonene vil komme til orde.

Diana

Diana slet med dårlig selvtillit pga. mobbing i barneårene. Hun flyttet til et nytt sted og traff noen mennesker som sang i et lokalt blandetkor som var åpent for alle som er glade i å synge. Repertoaret var variert og opptredene-

ne foregikk hovedsakelig i lokalsamfunnet, ofte i kirken. Diana ble overtalt til å bli med og siden har hun vært 'frelst' på korsang. Hun går nødig glipp av en øvelse eller opptreden. Det som gjorde at hun turte å synge var at hun kunne gjemme seg i mengden. Ved å bli med i koret har Diana vokst som menneske, forteller hun. Etter å ha overvunnet den første redselen, ble hun overtalt til å bli med i styret. Etter noen år endte hun opp som styreleder. Nå tør Diana å gjøre ting hun aldri har gjort før. Hun som aldri turte å heve sin røst i forsamlinger lar nå ingen anledning til å tale gå fra seg. Hun snakker også varmt om fellesskapet hun har i koret. "Korsang er helsebringende", sier hun, "jeg blir løftet opp". Og legger til at hun har fått et nytt liv etter at hun begynte i koret.

Louis

Louis overlevde folkemordet i Rwanda, men mistet hele familien. Han flyktet og kom til Norge. Her kom han i kontakt med en organisasjon som arbeider for "mer flerkulturelt fellesskap, for likeverd, omsorg og vennskap mellom alle mennesker i Norge, uansett kulturbakgrunn, språk eller religion" [13]. En av aktivitetene er korsang og Louis ble invitert med. Koret har et repertoar som passer for alle, uansett musikalsk bakgrunn. Lederne vektlegger et varmt og inkluderende miljø og ekstra oppfølging for de som trenger det (som en telefonoppringning på øvelsesdagen eller transport). I koret møtte Louis andre som var i samme situasjon som ham og opplevde at han fikk en ny familie. Et høydepunkt var da han fikk lære de andre en sang fra sitt hjemland.

Han opplevde med dette at hans egen opprinnelseskultur ble verdsatt og at han, nesten uten å kunne norsk, allikevel hadde noe å bidra med.

Berit

Berit vokste opp i en musikalsk familie, men det var først i voksen alder hun begynte i et kammerkor som hun hadde stor glede av. Etter noen år ble hun syk og fikk konstatert kronisk leukemi. Dette gjorde at hun ikke lenger kunne være i arbeid, men korsangen vil hun ikke gi opp. Koret fungerer som en rekreasjon – gjennom korsang distansere hun seg fra sykdom og smerter. Hun forklarer det som om hun lever i en musikalsk boble: "Det er nesten som en forelskelse...det er som en rus å komme på koret og synge de flotte klangene". Koret er noe å se frem til og et sosialt knutepunkt som er ekstra viktig for henne som ikke har arbeidskollegaer. Fysisk sett kan korøvelsene være slitsomme for Berit. På de dagene hun skal på øvelse, må hun ta det med ro i forkant og av og til ta ekstra smertestillende medisiner. Etterpå må hun også hvile. Allikevel sier hun: "Det har vært livsviktig for meg å synge i kor i alle disse årene. Hvis ikke jeg hadde hatt sangen vet jeg ikke hvordan jeg hadde vært psykisk. Den har holdt meg oppe [...] Jeg blir syk hvis jeg ikke får vært på koret."

Sølvstrupene

Seniorkoret Sølvstrupene er tilknyttet Kilden konserthus i Kristiansand. Koret er åpent for alle som har fylt 62 år og over på tirsdags formiddager. De fleste medlemmene er pensjonister. I koret er det et stort spekter av tidli-

gere korerfaringer. Noen har sunget i kor hele livet, mens andre er med i sitt første kor. Koret har egne konserter og deltar på fellesproduksjoner med byens symfoniorkester, som på julekonserter og nasjonaldagskonsert. For de som er pensjonister er det ekstra viktig å ha noe fast å gå til: ”Tirsdagen er sånn fin dag, da er vi på øvelse, og så sitter vi nede og drikker kaffe etterpå,” forteller en. En annen forteller at i Sølvstrupe- ne ”føler jeg at jeg har en plass som jeg skal fylle. Det er godt å bety noe igjen.” Koret oppleves som en utvidelse av hverdagen, ikke bare på øvelsesdagen, men også fordi man via kontakter i koret får informasjon om andre aktiviteter. Mange gir uttrykk for gleden over å fremdeles kunne ta i mot lærdom i voksen alder og over mestringsopplevelser, særlig når de har øvd lenge på nytt stoff. En sier at ”koret har beriket mitt liv”. En annen: ”Livet mitt er blitt mye lysere etter at jeg begynte i koret,” og en tredje: ”Jeg har fått et bein til å stå på som jeg ikke visste jeg hadde.”

Diskusjon

Økologisk, salutogenisk, paramusikalsk

Hva handler disse fortellingene om? Hvilke mønstre eller gjennomgående temaer preger dem? Jeg lar Ansdells nøkkelprensipp for sammenhengen mellom musikk og helse belyse materialet og strukturere analysen [14]. Ansdell er opptatt av at musikk ikke påvirker *enten* hjernen eller psyken, eller sosiale strukturer for den saks skyld. Han hevder at det er unyttig å dissekere musikalske erfaringer i henhold til ulike dimensjoner. Vi bør heller ha fokus på *økologi*, som er Ansdell første prin-

sipp. Musikk forbinder mennesker, det musikalske materialet og musikalske situasjoner. Dette dynamiske mønsteret gjør at musikken påvirker oss. Jeg stiller meg fullstendig bak Ansdells prinsipp, likevel vil jeg gjøre nettopp det han fraråder – nemlig å skille ut ulike dimensjoner ved korerfaringene. Motivasjonen er å vise at korsang har innvirkning på alle de menneskelige dimensjonene. Samtidig er det viktig å holde fast ved at det nettopp er samvirket mellom de ulike dimensjonene som utgjør korsangens gevinster.

• Fysisk

På det fysiske planet innvirker sang på pust, holdning og avspenning. Per som lider av Parkinsons sykdom forteller at noe av det beste han kan gjøre for å forløse spenninger i kroppen er å synge. I tillegg opplever mange et fysisk velvære. Diana beskriver det som om oksygenet strømmer rundt i hele kroppen og at hun, uansett hvor trøtt hun var før øvelsen, opplever det som om hun ’flyr’ på vei hjem.

• Psykologisk

Noe av det som går igjen i alle korfortellingen er at sang gir glede, positivt humør, oppstemthet og økt energinivå – kort sagt et følelsesmessig velvære. Det fortelles om høydepunktsopplevelser; sangere får kick, det bobler over, det er ”helt knas”, ”enormt tilfredsstillende”, ”en intens herlig følelse”, ”trøkk” eller ”veldig deilig”. En av sangerne i Sølvstrupene som har hatt store helseutfordringer sier: ”Sanggledden 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.”

• Intellektuelt

Korsang kan også trene oppmerksomhet, konsentrasjon, hukommelse og læringsevne, jamfør sangerne i Sølvstrupene. I tillegg kan den gi mestring-sopplevelser som fører til økt selvtillit, og fremme generell læring og utvikling, slik vi så det i fortellingen om Diana. En sanger med store fysiske og psykiske helseplager forteller at siden hun kunne noter, ble hun et støttepunkt i sitt kor, en som de andre gjerne ville stå ved siden av. På alle andre områder følte hun seg elendig, dermed var det så viktig for henne å føle at her hadde hun en oppgave. Også flyktningene i det multikulturelle gospelkoret opplever at de kan bety noe i koret i stedet for å være mottakere av hjelp, slik de ofte er i en tidlig fase i sine nye land. Det handler om "empowerment" i stedet for "disempowerment" [11] og verdsettelse av egen identitet fremfor identitetstap.

• Sosialt

På det sosiale området kan sang gi en opplevelse av kollektiv samhørighet, mulighet for personlig kontakt med andre og utvikling av vennskap og nettverk. En sanger som har flyttet mange ganger i sitt liv forteller at det første han gjør når han kommer til et nytt sted er å oppsøke et kor. Koret kan også fungere som et ressurs- og omsorgssenter. Diana har vært frisør og klipper gjerne sine venninner i korets pause. Selv kan hun få datahjelp av de mange som er datakyndige. Hun forteller også om omsorgen hun opplevde etter at hun havnet på sykehus. Mange flyktninger opplever eksklusjon i sine nye land. I koret opplevde Louis å bli inkludert og få en ny familie.

• Eksistensielt

I tillegg til disse fire dimensjonene kan korsang også ha betydning for en eksistensiell dimensjon. Involvering i en regelmessig aktivitet kan skape sammenheng i livet – og opplevelsen av å være engasjert i en verdifull aktivitet kan være med på å gi livet mening. For Louis er koret en meningsfull aktivitet som kontrast til dager uten struktur, forutsigbarhet og sammenheng – som mange flyktninger opplever. Koret beskrives av Lisa, som lider av posttraumatisk stress-syndrom, som "en gyllen tråd, et jordingsverktøy, en stripe av lys, en nerve som har holdt meg i live." Å gå i kor beskrives som "livsviktig" eller "essensielt". Korsang kan gi en opplevelse av å bidra til noe som er større enn summen av delene. En sanger i Sølvstrupene forteller at det er stort "å være en brikke i en større forestilling". Korsang kan også gi en opplevelse av noe overskridende, av å bli løftet ut av det hverdagslige, få et glimt av noe vakkert, noe som beveger og som gjør godt for sjelen – nesten som en mystisk opplevelse. Det er en vitamininnsprøytning man kan ta med tilbake til i hverdagen.

Salutogenese er Ansdells andre prinsipp for musikk og helse. Musikk behandler ikke nødvendigvis sykdom, den støtter de friske delene av mennesket [15]. Korsang kan ikke kurere leukemi eller revmatisme, men den hjelper sangere med kroniske sykdommer å opprettholde aktiviteter som er knyttet til et friskt liv.

Ansdells kaller sitt tredje prinsipp for det *paramusikalske* [16]. Musikk gjør lite

på egen hånd. “People do things with music’s help [...] Paramusical phenomena accompany or work beside the musical. The musical and the paramusical substantiate each other. These aspects are not necessarily separate from the music, they are an aspect of musicking, not just a result of it (as such rather paramusical than extramusical)” [17].

Alle slags mennesker – alle slag kor

Fortellingene over viser at korsang kan ha positiv innvirkning på alle slags mennesker. Noen tilhører sårbare grupper, som kronisk syke, flyktninger/asylsøker og eldre. Andre er ressurssterke mennesker som allikevel har glede av korsang. Det er også flere ulike typer kor i materialet. I noen tilfeller er ledelsen spesielt opptatt av korsangens terapeutiske muligheter, som i det multikulturelle gospelkoret, andre ganger er korets formål simpelthen å fremføre kormusikk på høyt nivå. I slike tilfeller er det korsangerne selv som bruker sangen som en form for lekterapi.

Ingen quick-fix

Samtidig som korsangens positive effekter trekkes frem i slike ‘solskinns-historier’, er det ingen automatikk eller *quick-fix* når det gjelder korsang og helse. Det finnes nok av mennesker som har negative erfaringer med korsang. Min egen og annen forskning viser at det er særlig tre faktorer som spiller inn [6], [18]:

- *Repertoarets* vanskelighetsgrad må stå i forhold til sangernes kompetanse: Det må være noe å strekke seg etter samtidig som det gir mestringsopplevelser – altså verken for lett eller for vanskelig. I tillegg må repertoa-

ret falle i smak. I et kor hvor medlemmene har mange forskjellige musikkønsker kan ikke alle like alt, men over tid må det være noe man trives med å synge.

- *Det sosiale miljøet* må være inkluderende. Samtidig må vektleggingen mellom de sosiale og musikalske aspektene ved den enkelte korpraksis balanseres, alt etter korets målsetting og medlemmenes ønsker.
- *Korlederen* må, i tillegg til å være musikkfaglig dyktig, være god til å behandle mennesker og kunne kommunisere med koret. En av mine intervjupersoner fortalte at for 25 år var det en dirigent som kritiserte henne foran hele koret. Den dag i dag sitter hun fremdeles og holder igjen av redsel for å bli hørt over de andre.

Èn kilde til folkehelse

Samtidig som jeg peker på korsangens positive effekter er det selvsagt ikke slik at jeg undervurderer andre helsefremmende tiltak. Kosthold, mosjon og andre sosiale tiltak er like viktige. Korsang er bare én kilde til folkehelse. Mange av effektene vil være de samme i andre sosiale aktiviteter. Men er det likevel noe som særpreger korsang? Sangstemmen er det eneste instrumentet som er del av kroppen vår. Den har dermed nær forbindelse til pust, følelser og identitet. Sangen er vårt første instrument, både utviklingshistorisk og som spedbarn. Sangstemmen er videre et demokratisk instrument som alle innehar og man trenger ingen spesiell opplæring for å ta det i bruk. Å synge sammen med andre er en synkron aktivitet. Fellesskapet gir trygg-

het og balanserer mellom intimitet og avstand. Målet med korsang er å maksimere kollektivets beste. For å oppnå dette må alle underordne seg hverandre. Det er ingen konkurranse. I koret er alle like viktige. Førstebass er kun en stemmemessig betegnelse og betyr ikke at andrebasen er mindre viktig. Kormedlemmene er forskjellige, men sammen skaper de en enhet i mangfoldet. Flerstemmig sang kan sies å være et akustisk uttrykk for samhörighet og harmoni – som en av de intervjuede korsangerne sier det: ”Korsang er et idealbilde på menneskelig fellesskap.”

En kilde til folkehelse

Et essensielt punkt i diskusjonen om korsang og helse er følgende: Korsang har som all kunstnerisk og kulturell virksomhet *egenverdi* uten de nevnte helseeffektene [19]. Korsang er en *kilde* til folkehelse, ikke et middel eller en oppskrift. Kanskje aller viktigst er at korsang er en *transformativ* aktivitet; man blir det man gjør [20]. Jeg blir en sanger når jeg synger. Jeg blir del av en musikalsk helhet når jeg synger sammen med andre. Jeg er ikke bare syk, uføretrygdet eller asylsøker – jeg er korsanger.

Korsang for et bedre liv

På bakgrunn av innsikten om sammenhengen mellom korsang og helse kan korbevegelsen sies å være en av de viktigste helsefremmende institusjonene vi har, noe som har positive implikasjoner for både helsepolitikk, kulturpolitikk og musikkpedagogikk. Kunne leger og psykologer skrive ut henvisning til kor på samme måte som de henviser til ulike treningstilbud? Da måtte be-

vilgningene til korlivet økes betraktelig for å ta imot de mange som fikk henvisning til kor. Mange vil kunne finne sin plass i eksisterende kor, men det vil også bli behov for å opprette nye kor med ulik musikalsk og sosial profil. Kordirigenter måtte utdannes til å lede forskjellige typer kor, ikke bare de ambisiøse korene hvor det musikalske står i fokus. Sammenhengen musikk og helse måtte inn på pensum i korutdanningene. Flere mennesker kunne gjennom korsang fått gode opplevelser som igjen kan gi et bedre liv – om vi kaller det trivsel, livskvalitet, velvære, eller simpelthen bedre helse.

Referanser

1. Fugelli, P. (1998). Folkehelse – folkets helse? Tidsskrift for Den norske lægeforsening, 118, s. 1421-1425.
2. Stige, B. (2006). On a Notion of Participation in Music Therapy. Nordic Journal of Music Therapy, 15 (1), s. 121-138.
3. Lastet ned 27.4.2013 fra <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.
4. Lastet ned 27.11.2013 fra <http://www.hive.no/about-vuc/conferences/nhprc/>
5. Amerikanske rapporter dokumenterer at også i USA scorer korsang høyest når det gjelder antall deltakere i kunst og kulturaktiviteter, se Chorus America (2009). How children, adults, and communities benefit from choruses: The chorus impact study. Lastet ned 15.4.2013 fra <https://www.chorusamerica.org/advocacy-research/chorus-impact-study>.
6. Balsnes, A.H. (2009). Å lære i kor. Belcanto som praksisfellesskap. Oslo: Unipub. (NMH-publikasjoner 2009:7).

tema

7. Se blant annet Theorell, T. (2010). Musik och folkhälsa. *Socialmedicinsk tidsskrift*, 87 (2) s. 51-60, og Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Stewart, D., & Kreutz, G. (2008). *Choral Singing, Wellbeing and Health*. Canterbury: Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.
8. Se blant annet Haglund, B. (2010). Att återvända till livet Några tankar om en hälsofrämjande hälso- och sjukvård. *Socialmedicinsk tidsskrift*, 87 (2), s. 11-118, og Nilsson, U. (2010). Musik, en omvårdnadshandling. *Socialmedicinsk tidsskrift*, 87 (2), s. 61-70.
9. Ruud, E. (2010a). *Music Therapy: A Persepctive from the Humanities*. Gilsun: NH: Barcelona Publishers.
10. Kvale, S. (1997). *Doing Interviews*. Los Angeles: Sage.
11. Balsnes, A.H. and Schuff, H. (2013). ”...Min styrke når jeg er svak på fremmed sted...”: Om korsang, flyktningehelse og integrering. In: Schuff, Hildegunn, Salvesen, Reidar and Hagelia, Hallvard (red.). *Forankring og fornyelse. Ansargarskolen 1913 – 2013*. Kristiansand: Portal forlag.
12. Balsnes, A.H. (kommer ut i 2014). I get sick when I don't go to choir practice. *Choral Singing as a Health Promoting Resource*. I: Geisler, Ursula and Johansson, Karin (red.). *Choral Singing: Histories and Practices*. Cambridge: Cambridge Scholars Publishers.
13. Retrieved 21.6.2011 from www.kianorge.no/om-oss.
14. Ansdell, G. (2013). 'Foreword: To Music's Health.' I: Bonde, E., Ruud, E., Skånland, M.S. & Trondalen, G. (red.). *Musical Life Stories: Narratives on Health Musicking*. Oslo: NMH-publikasjoner 2013:5.
15. Haglund, B. (2010). Att återvända till livet Några tankar om en hälsofrämjande hälso- och sjukvård. *Socialmedicinsk tidsskrift*, 87 (2), s. 11-118, 2010.
16. Ansdell foreslår også et fjerde prinsipp, et kontinuitetsprinsipp, som har å gjøre med kontinuitet mellom musikk i hverdagslivet og musikk i “specialistsammenhenger”, som musikkterapi. Siden ingen av mine studier gjelder musikkterapi per se, er imidlertid ikke dette prinsippet relevant her.
17. Ansdell 2013, s. 8.
18. Kreuz, G. and Brünger, P. (2012). A shade of grey: Negative associations with amateur choral singing. *Arts and health*, 4 (3), s. 230-238.
19. Göransson, B. (2010). Kultur och hälsa – en inte alledeles uproblematisk relation. *Socialmedicinsk tidsskrift*, 87 (2), s. 71-77.
20. DeNora, T. (2013). *Music Asylums. Wellbeing through Music in Everyday Life*. Surrey/-Burlington: Ashgate.