



SUNDHEDSKOR EVALUERINGSRAPPORT 2025

– HVAD SIGER DELTAGERNE?

Indhold

Indledning	3
Om Sundhedskor-konceptet	3
Målsætning	3
Indsats	4
Målgruppen	4
Afvikling	4
Deltagerevaluering	4
Metode	4
Resultater	5
Karakteristika for deltagerne i Sundhedskor	5
Deltagere i den bagudskuende evaluering	5
Antal deltagelsesgange	5
Årsag til at gå til Sundhedskor	6
Deltagernes oplevelse med Sundhedskor	7
Sundhedskors påvirkning af deltagerne	10
Opsamling	11
Bilag	12

Sundhedskor Evalueringsrapport 2025 – Hvad siger deltagerne?

© Sangens Hus 2025

Rapporten er udarbejdet af Sofie Ahlgreen Gram, Videnskabelig medarbejder ved Sangens Hus og Lasse Skovgaard, programleder ved Sangens Hus.

Tak til alle sangkraftcentre, kommuner og korledere, som har bidraget til Sundhedskor-projektet i foråret 2025.

Tak til Spar Nord Fonden, for at gøre Sundhedskor-projektet muligt.

Grafisk tilrettelæggelse: Janus Engelbrecht, Sangens Hus

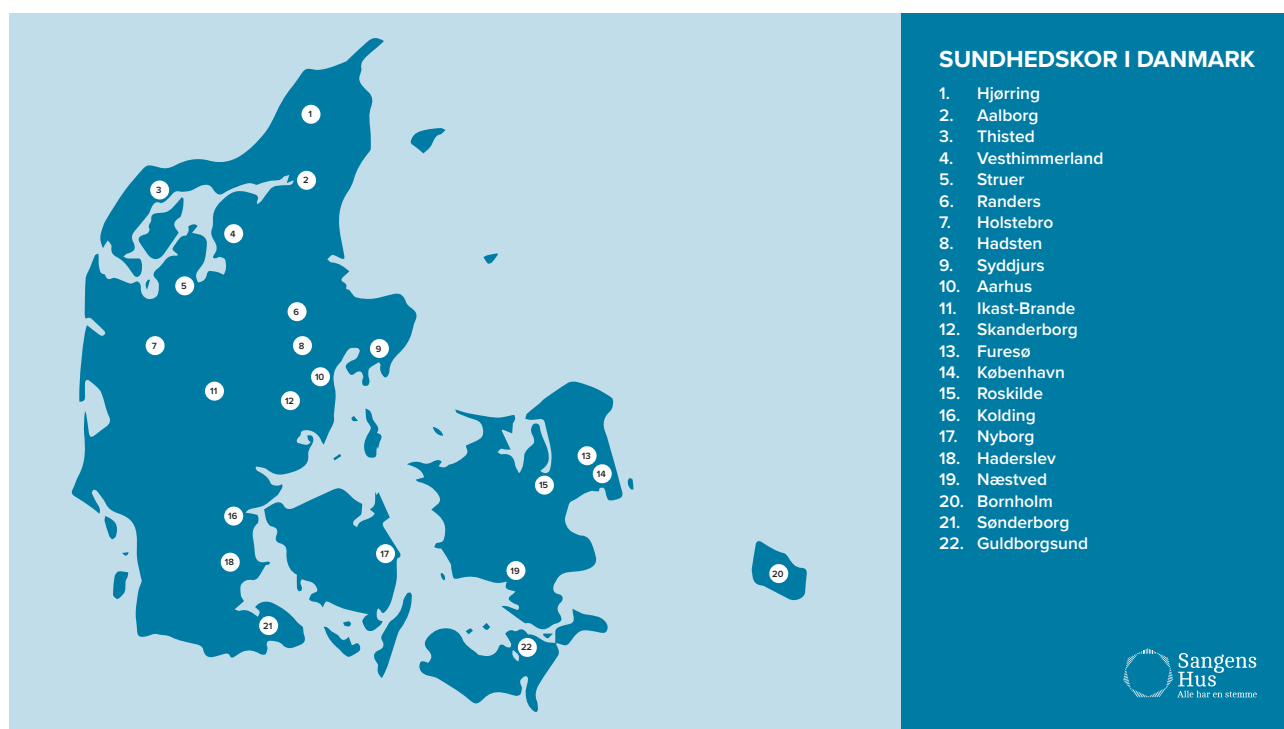


Udgiver:
Sangens Hus
Nørregade 7D
7400 Herning
www.sangenshus.dk

Indledning

I foråret 2025 har Sundhedskor været udbudt som et sundhedsfremmende tilbud i 22 af landets kommuner. Der er blevet sunget, bevæget og socialiseret med henblik på at styrke mental, social, fysisk og kognitiv trivsel hos deltagerne. Følgende rapport indeholder resultaterne fra en bagudskuende evaluering, hvor spørgeskemaer blev sendt ud til alle deltagere efter deltagelse i deres Sundhedskor-forløb.

De 22 deltagende kommuner



Om Sundhedskor-konceptet

Målsætning

Sundhedskor bidrager til den opgave, der ligger i Sundhedslovens §119, stk. 2: At tilbyde forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne. Dette gøres gennem særligt tilrettelagte sangaktiviteter, hvor fysisk og kognitiv aktivitet kombineres med sangens helt særlige evne til at styrke livsglæde og fællesskab - og dermed den mentale og sociale trivsel. Konceptet Sundhedskor benytter sig således af de naturlige motivationsfaktorer, der ligger i at synge sammen, og bruger dette målrettet til at styrke den samlede sundhed og trivsel hos deltagerne.

Indsats

Sundhedskor er en målrettet og særligt tilrettelagt sangaktivitet, der tager hensyn til såvel målgruppens potentialer og muligheder som begrænsninger og særlige behov. Sundhedskor adskiller sig fra gængs kor- og fællessang ved ikke at anskue sangen som et mål i sig selv, men som et redskab til en trivsels- og sundhedsmæssig gevinst. De sundhedsmæssige gevinster kan bl.a. være mindre ensomhedsfølelse, øget livskvalitet, bedre humør, større følelse af meningsfuldhed, men også forbedret vejtrækning, muskelstyrke, stemmestyrke, koordinering af bevægelser, kondition, kognition m.v.¹

Målgruppen

Målgruppen for Sundhedskor er borgere, der mistrives følelsesmæssigt, socialt, fysisk og/eller kognitivt - eller er i risiko for dette - og som vil have gavn af sundheds- og trivselsfremmende aktiviteter. Deltagerne definerer ikke nødvendigvis deres situation ud fra en specifik diagnose, men kan være udfordret af forskelligartede skavanker og helbreds-mæssige udfordringer. Der kan også være tale om borgere med stressudfordringer/i langtidsarbejds-løshed eller borgere, der er udfordret på ensomhed.

Afvikling

Sundhedskorene er et kommunalt tilbud med i alt 12-15 sessions à ca. 1,5-2 timer, 1 session pr. uge. Sangens Hus har udviklet et kursus til korledere, der giver dem de nødvendige kompetencer til at planlægge og varetage sangaktiviteter med målgruppen.

Deltagerevaluering

Metode

Ved hjælp af et baselinespørgeskema, som blev udsendt inden opstart af Sundhedskor, blev der blandt andet indsamlet information om køn, alder og korerfaring blandt deltagerne i Sundhedskor. Ved Sundhedskor-forløbets afslutning blev et tilbageskuende spørgeskema anvendt til at undersøge deltagernes oplevelse og udbytte ved at deltage i et Sundhedskor. Spørgeskemaet findes i Bilag 1.

¹ Læs mere om konceptet sundhedskor her: [Sundhedssang - Sangenshus](#)

Resultater

Karakteristika for deltagerne i Sundhedskor

I alt 274 deltagere udfyldte baselinespørgeskemaet, og heraf var 88,3 procent kvinder og størstedelen af deltagerne var mellem 50 og 79 år. Cirka halvdelen af deltagerne havde tidligere sunget i et andet kor, mens kun 4,7 procent specifikt havde deltaget i Sundhedskor inden dette forløb. Baseline-karakteristika kan findes i Bilag 2.

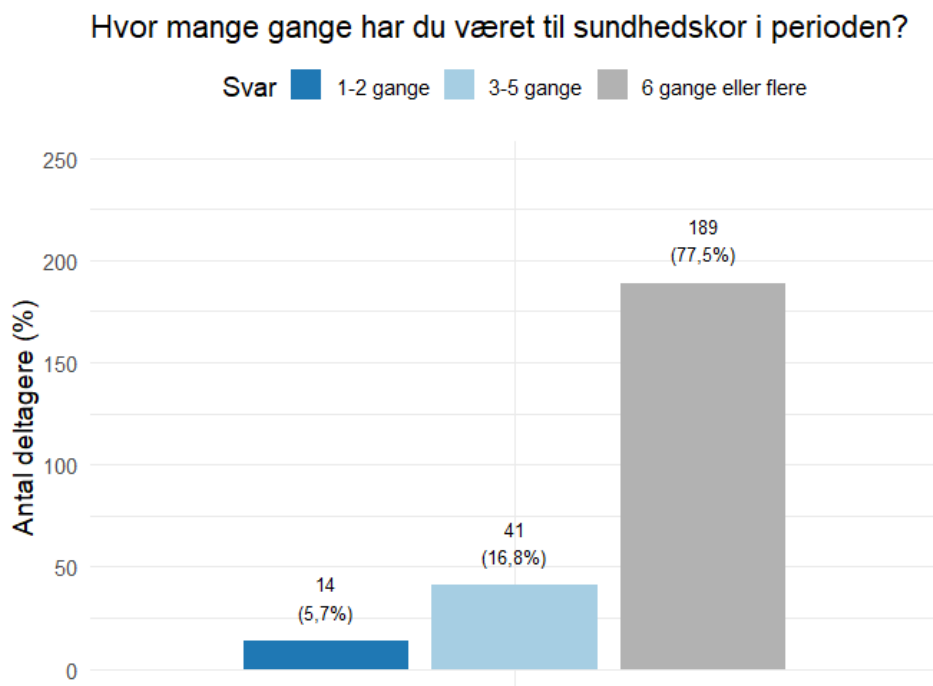
Deltagere i den tilbageskuende evaluering

I alt 244 deltagere udfyldte det tilbageskuende spørgeskema efter deltagelse i Sundhedskor, og det er besvarelsenerne fra disse deltagere, som indgår i nedenstående evaluering.

Antal deltagelsesgange

Af de 244 deltagere, som besvarede det afsluttende spørgeskema, havde 77,5 procent deltaget i Sundhedskor 6 eller flere gange, 16,8 procent havde deltaget 3-5 gange og 5,7 procent havde deltaget 1-2 gange, se Figur 1. Som en del af Sundhedskor-konceptet har kordeltagerne mulighed for at deltage sammen med en pårørende. Mens 84,0 procent af deltagerne aldrig medbragte en pårørende, havde 16,0 procent en pårørende med nogle gange eller hver gang.

Figur 1. Antal deltagelsesgange



Årsag til at gå til Sundhedskor

Flest deltagere havde angivet svarmulighederne 'For at styrke humør og energi' og 'Jeg kan bare godt lide at synge', som den vigtigste årsag til, at de havde valgt at gå til Sundhedskor, se Tabel 1. Til spørgsmålet 'I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?' svarede 78,7 procent 'I høj grad', mens kun 4,1 procent svarede 'I lav grad', se Tabel 1.

Tabel 1. Årsag til at gå til Sundhedskor

Hvad var den vigtigste årsag til at du valgte at gå til Sundhedskor?	Antal (%)
På grund af det sociale	26 (10,7%)
For at styrke humør og energi	83 (34,0%)
For at træne min krop, for eksempel vejtrækning	31 (12,7%)
For at træne min opmærksomhed og koncentration	5 (2,0%)
Jeg kan bare godt lide at synge	80 (32,8%)
Andet	19 (7,8%)
I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?	Antal (%)
I høj grad	192 (78,7 %)
I nogen grad	42 (17,2 %)
I lav grad	10 (4,1 %)

Svarene 'I høj grad' og 'i meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'
Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

Tabel 2 illustrerer, hvordan den vigtigste årsag til, at deltagerne valgte at gå til Sundhedskor, påvirkede, hvorvidt de opnåede det, de gerne ville. Generelt var andelen, der 'I høj grad' opnåede det, de gerne ville, høj - uanset årsagen til deres deltagelse. Således lå andelen, som havde svaret 'I høj grad' til, at de havde opnået det de gerne ville, mellem 67,7 procent (For at træne min krop, for eksempel vejtrækning) og 89,2 procent (For at styrke humør og energi).

Tabel 2. Deltagernes årsag til at gå til sundhedskor vs opnåede deltagerne det, de gerne ville

Hvad var den vigtigste årsag til at du valgte at gå til Sundhedskor?	I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?	
	I høj grad Antal (%)	I nogen grad/I lav grad* Antal (%)
På grund af det sociale	18 (69,2%)	8 (30,8%)
For at styrke humør og energi	74 (89,2%)	9 (10,8%)
For at træne min krop, for eksempel vejtrækning	21 (67,7%)	10 (32,3%)
For at træne min opmærksomhed og koncentration**	-	-
Jeg kan bare godt lide at synge	63 (78,8%)	17 (21,2%)
Andet	13 (68,4%)	6 (31,6%)

Svarene 'I høj grad' og 'I meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'

Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

* I denne tabel er 'I nogen grad' og 'I lav grad' slået sammen pga. få besvarelser

** Resultaterne er ikke angivet pga. få besvarelser

Deltagernes oplevelse med Sundhedskor

Til spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette pædagogiske kompetencer til at lede sundhedskoret?' svarede størstedelen af deltagerne 'I høj grad', se Tabel 3. Samme tendens gjorde sig gældende ved spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette musikalske kompetencer til at lede sundhedskoret?', hvor over 97 procent svarede 'I høj grad'.

Tabel 3. Korledernes pædagogiske kompetencer

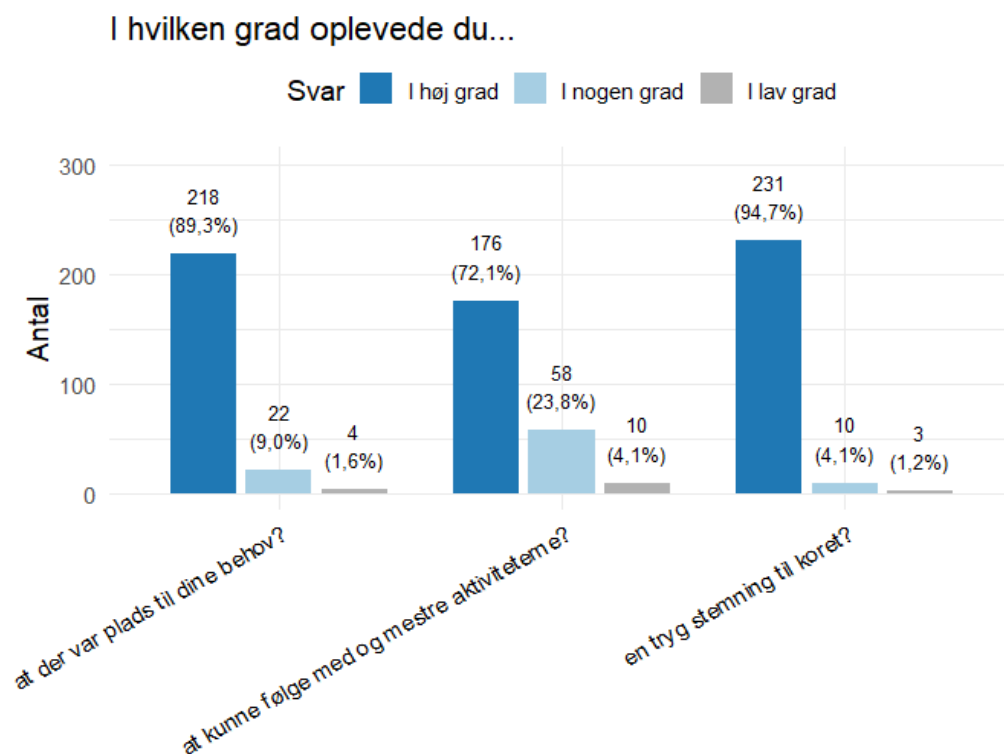
I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette pædagogiske kompetencer til at lede sundhedskoret?	Antal (%)
I høj grad	234 (95,9%)
I nogen grad/I lav grad	10 (4,1%)

Svarene 'I høj grad' og 'I meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'

Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

Ligeledes svarede størstedelen af deltagerne, at de i høj grad oplevede en tryk stemning til køret og i høj grad oplevede, at der var plads til deres behov, se Figur 2. Af Figur 2 fremgår det desuden, at 72,1 procent af deltagerne i høj grad oplevede, at de kunne følge med og mestre aktiviteterne. 23,8 procent oplevede dette i nogen grad, mens 4,1 procent i lav grad oplevede, at de kunne følge med og mestre aktiviteterne.

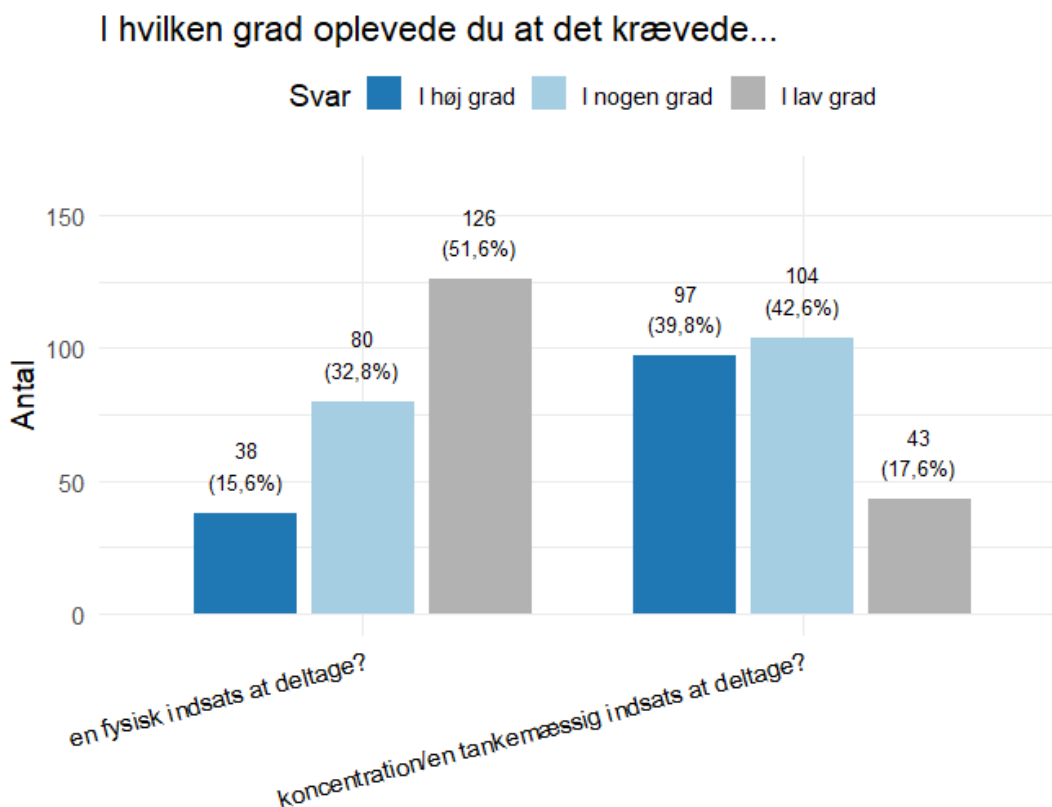
Figur 2. Deltagernes oplevelse med Sundhedskor



Svarene 'I høj grad' og 'i meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'
 Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

Figur 3 viser, at en mindre andel af deltagerne svarede 'I høj grad' til spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at det krævede en fysisk indsats at deltage i Sundhedskoret?' mens flest svarede 'I lav grad'. Til spørgsmålet 'I hvilken grad oplevede du, at det krævede koncentration/en tankemæssig indsats at deltage i sundhedskoret?' svarede de største andele af deltagerne 'I høj grad' eller 'I nogen grad'.

Figur 3. Deltagernes oplevelse af hvad det krævede at gå til Sundhedskor



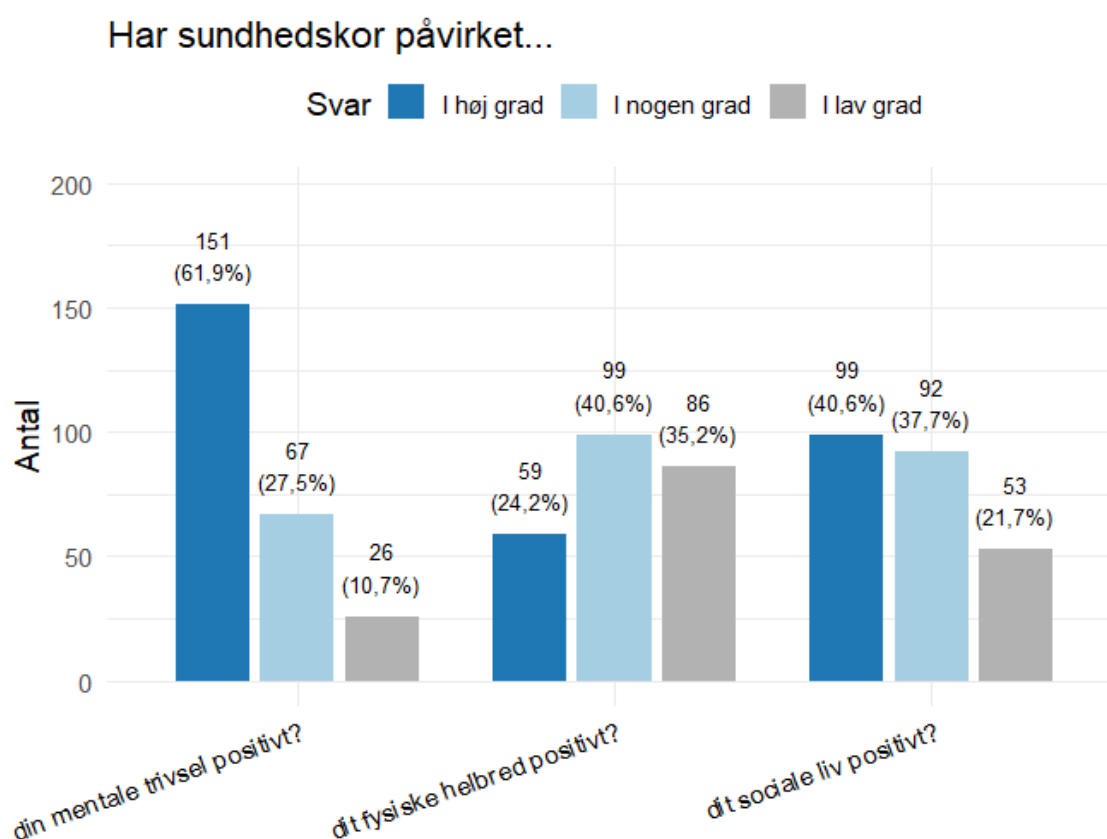
Svarene 'I høj grad' og 'i meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'
 Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

Sundhedskors påvirkning af deltagerne

Til spørgsmålene om, hvorvidt Sundhedskor har påvirket deltageres fysiske helbred, mentale trivsel og/eller sociale liv positivt, svarede 89,8 procent af deltagerne enten 'I høj grad' eller 'I nogen grad' til mindst et af de tre spørgsmål.

Flest deltagere svarede 'I høj grad' på spørgsmålet som vedrører mental trivsel (61,9%), Figur 4. Derudover svarede henholdsvis 24,2 procent og 40,6 procent af deltagerne 'I høj grad' til spørgsmålene om hvorvidt Sundhedskor har påvirket deres fysiske helbred positivt og hvorvidt det har påvirket deres sociale liv positivt.

Figur 4. Sundhedskors påvirkning af deltagerne



Svarene 'I høj grad' og 'I meget høj grad' er slået sammen til 'I høj grad'

Svarene 'I mindre grad' og 'slet ikke' er slået sammen til 'I lav grad'

Opsamling

Baselinespørgeskemaet blev udfyldt af 274 deltagere inden opstart af Sundhedskor. 88,3 procent af deltagerne var kvinder, og størstedelen var mellem 50 og 79 år. Cirka halvdelen af deltagerne havde tidligere sunget i et andet kor, mens kun 4,7 procent specifikt havde deltaget i Sundhedskor inden dette forløb.

Af de 244 deltagere, som besvarede det afsluttende spørgeskema, havde 77,5 procent deltaget i Sundhedskoret seks gange eller flere. Flest deltagere havde angivet svarmulighederne 'For at styrke humør og energi' og 'Jeg kan bare godt lide at synge', som den vigtigste årsag til, at de havde valgt at gå til Sundhedskor, og 78,7 procent havde i høj grad opnået det, de gerne ville. Deltagerne oplevede i meget høj grad, at korlederen havde de rette pædagogiske og musikalske kompetencer til at lede Sundhedskor. Ligeledes oplevede deltagerne i udpræget grad, at der var en tryk stemning til koret, at der var plads til deres behov, og at de kunne følge med og mestre aktiviteterne.

61,9% oplevede, at Sundhedskor i høj grad havde forbedret deres mentale trivsel, og 27,5% i nogen grad. Samlet oplevede således knap 90%, at Sundhedskor havde påvirket deres mentale trivsel positivt. For den sociale trivsel var tallene hhv 40,6% (i høj grad) og 37,7% (i nogen grad). Samlet oplevede knap 80%, at Sundhedskor havde påvirket deres sociale trivsel positivt. Størstedelen af deltagerne oplevede i høj grad eller i nogen grad, at det krævede koncentration/en tankemæssig indsats at deltage i Sundhedskoret. Omvendt oplevede godt halvdelen af deltagerne i lav grad, at det krævede en fysisk indsats at deltage i Sundhedskoret. Dette stemmer godt overens med, at kun omkring en fjerdedel af deltagerne svarede 'I høj grad' til spørgsmålet 'Har sundhedskor påvirket dit fysiske helbred positivt?'.

Evalueringen indikerer således, at en meget stor andel af deltagerne har oplevet en positiv indvirkning på deres mentale trivsel og/eller deres sociale liv ved at gå til Sundhedskor. Størstedelen af deltagerne er også blevet udfordret på deres kognitive funktioner, og lidt færre på de fysiske. Evalueringen indikerer således, at der er potentiale for yderligere udfordring og stimulering af deltagernes funktioner, særligt indenfor det fysiske område.

Bilag

Bilag 1 Tilbageskuende spørgeskema

Bilag 2 Baselinekarakteristika for deltagerne i Sundhedskor

Bilag 1. Tilbageskuende spørgeskema

	1-2 gange	3-5 gange	6 gange eller flere
Hvor mange gange har du været til sundhedskor i perioden?			

	Ja, hver gang	Ja, nogle gange	Nej
Har du deltaget sammen med en pårørende?			

	Hvad var den vigtigste årsag til at du valgte at gå til Sundhedskor? (Sæt kun 1 kryds)
På grund af det sociale	
For at træne min krop, for eksempel vejtrækning	
For at træne min opmærksomhed og koncentration	
For at styrke humør og energi	
Jeg kan bare godt lide at synge	
Andet	

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
I hvilken grad opnåede du det du gerne ville?					

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette pædagogiske kompetencer til at lede sundhedskoret?					
I hvilken grad oplevede du, at korlederen havde de rette musikalske kompetencer til at lede sundhedskoret?					
I hvilken grad oplevede du, at der var plads til dine behov?					
I hvilken grad oplevede du at kunne følge med og mestre aktiviteterne?					
I hvilken grad oplevede du, en tryk stemning til koret?					

I hvilken grad oplevede du, at det krævede en fysisk indsats at deltage i sundhedskoret?					
I hvilken grad oplevede du, at det krævede koncentration/en tankemæssig indsats at deltage i sundhedskoret?					
Har Sundhedskor påvirket din mentale trivsel positivt?					
Har Sundhedskor påvirket dit fysiske helbred positivt?					
Har sundhedskor påvirket dit sociale liv positivt?					

Bilag 2. Baselinekarakteristika for deltagerne i Sundhedskor

Karakteristika	Antal = 274 Antal (%)
Køn	
Kvinde	242 (88,3%)
Mand	32 (11,7%)
Alder	
20-29	9 (3,3%)
30-39	10 (3,6%)
40-49	23 (8,4%)
50-59	61 (22,3%)
60-69	77 (28,1%)
70-79	69 (25,2%)
80+	25 (9,1%)
Har du tidligere gået til Sundhedskor?	
Ja	13 (4,7%)
Nej	261 (95,3%)
Har du tidligere sunget i andre kor?	
Ja	139 (50,7%)
Nej	135 (49,3%)