

Musikkollektivet for seniorer

Therese Midtgaard Jensen og Kristi Stedje

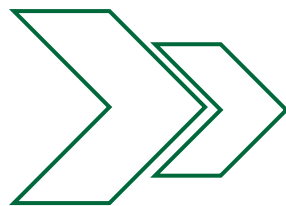
Musikkterapeuter, Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold

Polyfonkonferansen november 2025



Anonymisert
bilde

Dame



«Her i Musikkollektivet har
jeg blitt værende.
Det er et godt sted å være»



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester

VESTFOLD

Ideen bak musikkollektivet

- ❖ Motvirke ensomhet og passivitet
- ❖ «Ungdomsklubb» for pensjonister
- ❖ Musikk-kollektiv
- ❖ Frivillighet
- ❖ Brukermedvirkning

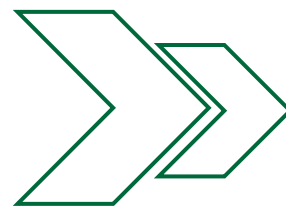


Foto: Gettyimages.no



Anonymisert
bilde

Mann, frivillig



«musikken og
samholdet blir viktig
når livet butter litt»

Musikkollektivet i praksis

- ❖ Planer og improvisasjon
 - ❖ Allsang, quiz, flerstemt sang, gitarkurs, lytting til musikk
- ❖ Sånn ser en samling ut



Venner (Hver gang vi møtes)

Så finn et krus og slå dæ ned, her kan du være den du e
...

Her mase ingen om suksess, hvis du e trist, så e du det
Og kommer tåran la dem renn, til du ser lys og land igjen

Hver gang vi møtes, har vi det bra
Vi e venna førr livet
Sånne e gode å ha

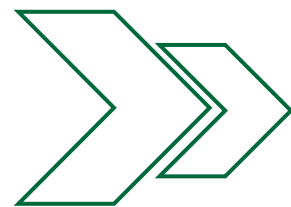
Musikkollektivet i praksis

- ❖ Planer og improvisasjon
 - ❖ Allsang, quiz, flerstemt sang, gitarkurs, lytting til musikk
- ❖ Sånn ser en samling ut
 - ❖ «Venner»
 - ❖ Musikkdeling
 - ❖ Allsang
 - ❖ Læringskvarter
 - ❖ Grupper / Allsang
 - ❖ Kaffepause
- ❖ Deltakerne





Ektepar



«For oss to er det
veldig fint å komme
hit sammen»

Følgeforskning

Forskningsspørsmål:

1. Hva kan et musikkollektiv for seniorer være, og hvordan bør det planlegges og gjennomføres?
2. Kan et musikkollektiv for seniorer forebygge og motvirke ensomhet, og i så fall på hvilke måter?

Metode:

- Spørreskjema: FS1
- Fokusgrupper: FS1 og 2
- Deltakende observasjon – erfaringsamtale FS1 og 2

Analyse: deskriptiv, tematisk og narrativ.



Følgeforskning, foreløpige resultater

Tematisk analyse av fokusgruppeintervjuer

1. Gleden ved å møtes i musikk
2. Med plass til alle: muligheter og utfordringer i mangfoldet
3. Å bruke det du kan og å lære noe nytt
4. Å bli sett og regnet med
5. Rom for alle følelser
6. Ledelse og faglig kompetanse



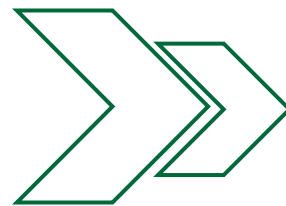
Veien videre



Foto: Gettyimages.no



Mann



«et spark i baken og
et klapp på skuldra»

Takk for oss!

Kontakt oss gjerne:

Therese.Midtgaard.Jensen@
sandefjord.kommune.no

Kristi.Stedje@nmh.no
usht-vestfold.no



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester

VESTFOLD



Foto: Gettyimages.no