

## Kursplan, Musik & existentiell hälsa

### Kursbeskrivning

Existentiell hälsa handlar om människans upplevelse av mening, sammanhang och tillhörighet, och lyfts nu i Sverige och världen allt mer fram som en viktig del av ett modernt folkhälsoarbete.

I denna kurs jobbar vi med musikens inneboende kraft som hälsofrämjande resurs och som en väg till meningsfullhet, balans och återhämtning i ett samhälle där många upplever ett ökat tryck på den psykiska hälsan. Samtidigt som du jobbar med att utveckla dina musikaliska färdigheter läser du ämnen som exempelvis folkhälsovetenskap och existentiell hälsa. Målet med utbildningen är att ge dig kompetens för att använda musik som verktyg i hälsofrämjande arbete. I mötet med andra, men även för din egen del.

Kanske jobbar du inom skola, vård och omsorg eller med personal- och friskvårdsfrågor och vill tillföra musiken som en ny resurs i ditt arbete?

Kanske jobbar du med musik inom exempelvis kulturskola, kyrka och studieförbund och vill fördjupa dina kunskaper om musiken som hälsofrämjande resurs?

Kanske vill du förbereda dig för högre studier inom musikterapi eller andra musikrelaterade yrken och vill förstå musikens möjligheter ur ett hälsofrämjande perspektiv?

Kanske är du bara nyfiken och vill lära dig mer om sambandet mellan musik och existentiell hälsa?

Välkommen till oss, vi följer dig på resan!

### Kursinnehåll

Kursen består av två delar. Dels musikämnen och dels olika hälsoblock. Det är en ettårig utbildning som du läser antingen ett år på helfart, eller två år på halvfart. Musikämnen är förlagda över hela läsåret, hälsoblocken läses i perioder om ca 4 veckor vardera.

Du kan även välja att bara läsa en av de olika delarna, antingen musikdelen eller hälsoblocken. Om du väljer att bara läsa hälsoblocken ställs högre krav på musikaliska förkunskaper. I hälsoblocken finns möjligheter till distansundervisning i vissa moment.

## **Musikämnen:**

Musikundervisning som är utformad för att kunna användas i hälsofrämjande sammanhang.

### **Instrumentalundervisning**

Undervisning ges på sång, piano och gitarr.

Undervisningen kan ske både enskilt och i mindre grupper.

### **Samspel**

Undervisning i att musicera tillsammans, i ensemble/band eller mindre konstellationer som trio, duo m.m.

Grundläggande undervisning i de vanligaste bandinstrumenten, som trummor, bas etc.

Träna på att leda en grupp i en musikalisk process.

Även moment som rytmik och improvisation ingår.

### **Teori**

Undervisning i exempelvis musikteori, gehör och musikskapande.

### **Kör**

Innehåller körundervisning men också moment där sång används i andra format som passar inom hälsofrämjande arbete.

## **Hälsoblock:**

### **Musik, kultur och religion**

Om musikens koppling till kultur, religion och livsåskådning, historiskt och idag.

### **Folkhälsovetenskap, hälsopedagogik**

Om hälsoläget i dagens samhälle och hur man kan arbeta pedagogiskt inom hälsofrämjande arbete.

### **Musik och hälsa**

Om musikens påverkan på människan - fysiskt, psykiskt och socialt - samt hur musik används inom medicinska sammanhang, [t.ex.](#) musikterapi.

### **Musik och existentiell hälsa**

Om existentiell hälsa och hur man kan använda musik som redskap i arbetet med existentiella frågor och meningsskapande.

### **Att mötas i musik**

Om musikens koppling till vår identitet och hur musik kan användas som en resurs i möten med andra människor, t.ex. i musikstunder av olika slag, sångsessioner och inom själavård eller andra samtalsformer.

**Ledarskap och metodik**

Om att leda människor i musikaliska aktiviteter i olika sammanhang.

**Andra estetiska uttryckssätt**

Fokus på kreativitetens betydelse. Du får lära dig mer om olika uttryckssätt och konstformer, såsom exempelvis dans, teater, bild och form.

**Praktiskt projekt**

Verksamhetsnära aktiviteter som utförs både i klassrumsmiljö och i samverkan med arbetsplatser. Återkommande under året.

## Antagning

Du lämnar in din ansökan genom att fylla i ett ansökningsformulär. Efter att vi tagit emot din ansökan blir du kallad till en digital intervju. Vid detta intervjutillfälle ska du även framföra något valfritt musikaliskt för oss. Det kan tex vara att du spelar och sjunger en valfri sång för oss, eller spelar något instrumentalt. Efter genomförda antagningsintervjuer sker sedan antagning efter urval.

## Kostnader

All undervisning är kostnadsfri, men räkna med att det tillkommer kostnader för kurslitteratur/studiematerial etc på ca 1500 kr.