

Korps og folkehelse - oppsummering

Deltaking i korps gjev betre folkehelse

NMF støttar seg til WHO sin definisjon om at helse er ein tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikkje berre fråvær av sjukdom (World Health Organization, 2018). Det handlar også om oppleving av livsglede, mening og overskot i livet - med andre ord peikar helse på det holistiske (heilskapstenking) ved mennesket.

I Noreg er det fleire unge som kjenner seg einsame og ein ser at sosial ulikskap kan ha ein samanheng med dette. NMF sitt samfunnsoppdrag, som korpsorganisasjon, er å bidra til at fleire får delta jamt på ein sosial og trygg arena. Samfunnsoppdraget samsvarar med NMF sin formålsparagraf og strategi.

Å spele eit instrument gjev *meistring og sjølvtilit*.

Å vere saman med andre i ein musikkfellesskap gjev kjensle av *tilhørslse og motivasjon*.

Å delta i korps vil derfor gje betre helse fordi ein får personleg og sosial vekst i trygge omgjevnadar der musikk er verktøyet.

Å ha god helse handlar nemleg ikkje berre om å vere frisk eller sjuk. Helse handlar om oppleving av livsglede, mening og overskot i livet. Folkehelse omfattar "helsa til alle i Noreg" - folket si helse.

NMF jobbar for større rekruttering og inkludering og vil at ALLE skal kjenne seg velkomne i korpsa uavhengig av sosial bakgrunn - slik at færre vil kjenne seg einsame.

Korps er ein familie- og livsløpsaktivitet. Korps er eit samfunn i miniatyr der ein kan trene på ulike sosiale og personlege prosessar slik at ein kan ta gode og velinformerte kvardagsvalg. Å jamt delta i korps vil gje kjensler av tilhørslse, mening og auka sjølvtilit.

Dette *folkehelsearbeidet* er eit førebyggjande bidrag for sosial støtte til fleire i landet.

Når korpsaktiviteten fostrar *trivsel og glede* og kan vere ein *inkluderande* og *trygg* aktivitet for barn og unge, ser ein at deltaking i korps gjev betre folkehelse.

NMF 15.9.2019

