

## 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, 2022). Det handlar også om oppleving av livsglede, meining 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 sjølvtilitt*.

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

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

Å ha god helse handlar nemleg ikkje berre om å vere frisk eller sjuk. Helse handlar om oppleving av livsglede, meining og overskot i livet. Folkehelse omfattar "helse 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 tilhøyrse, meining og auka sjølvtilitt.

Dette *folkehelsearbeidet* er eit førebyggjande bidrag for sosial støtte til fleire i landet. Arbeidet vil òg vere del av Noreg sin innsats for å nå FN sitt bærekraftsmål nr. 3; God helse og Livskvalitet.

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 sept. 2022

