

# Пение помогает молодым датским матерям вновь поверить в свои силы

## Основные приоритеты и флагманские инициативы ЕПР

Укрепление здоровья и повышение благополучия  
Здоровые модели поведения: больше внимания к анализу поведенческих и культурных факторов

## Сотрудничество с ВОЗ

Внедрение новых инструментов и инноваций  
Партнерство с Региональным бюро

Дания исследует разнообразные способы использовать терапевтический потенциал различных видов искусства – от назначения культурных мероприятий в качестве терапии до организации книжных клубов в целях поддержки психического благополучия. Одной из заметных инициатив является проект «Музыка и материнство», реализуемый под руководством Регионального бюро и внедряемый в регионе Центральная Ютландия (Дания) с 2021 г. Эта инициатива специально направлена на борьбу с послеродовой депрессией у молодых матерей посредством использования целительных свойств пения. Кроме того, эта инициатива также играет ключевую роль в более широком национальном диалоге о пользе искусства для здоровья.

В 2019 г. Региональное бюро опубликовало доклад о роли искусства в укреплении здоровья и повышении благополучия людей. Этот обзорный доклад лег в основу инициативы «Музыка и материнство». Авторитет и участие Регионального бюро помогли обеспечить необходимые партнерские связи и привлечь финансирование. Сегодня проект пользуется поддержкой местных департаментов здравоохранения и культурных учреждений по всей стране.

## Результаты

Используемый метод показывает стабильные результаты по повышению эмоционального благополучия матерей. В течение 10 недель для группы из 10 матерей еженедельно проводятся часовые занятия, во время которых женщины поют песни, созвучные их опыту материнства. К шестой неделе участницы часто сообщают о значительном улучшении настроения и обретении чувства уверенности в себе. В рамках этой программы также преподаются дыхательные упражнения, которые помогают участницам научиться чувствовать свое тело.

## Сделанные выводы

- Важнейшую роль в формировании доверия к программе и поддержке участвующих матерей играют участковые медсестры.
- Участие Регионального бюро повышает доверие к программе и помогает формировать партнерские связи, необходимые для ее расширения.
- Научно обоснованные мероприятия, направленные на укрепление здоровья с помощью искусства, имеют потенциал в сфере улучшения здоровья и повышения благополучия населения.

## Доноры и партнеры

Центр исследований в области арт-терапии Breathe; Сотрудничающий центр ВОЗ по искусству и здоровью при Лондонском университетском колледже (Соединенное Королевство); Министерство здравоохранения; Фонд культуры Северных стран; Лаборатория искусства и здоровья Jameel



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейский регион



Мероприятие для матерей в Den Kreative Skole [Творческая школа], Силькеборг, в ходе которого в качестве инструмента использовалось пение. © Den Kreative Skole



«Я обнаружила, что благодаря пению могу физически почувствовать такую легкость, какой раньше никогда не испытывала».

Участница занятий по пению в Den Kreative Skole, Дания

## Что дальше?

Планируется, что программа распространится за пределы Силькеборга и будет проводиться в 11 муниципалитетах в центральной Дании. Часть финансирования для этих целей предоставят местные музыкальные школы и школы искусств, что свидетельствует о широкой поддержке инициативы. Региональное бюро и научные партнеры помогут обеспечить дальнейшее развитие программы с опорой на передовую практику.