

# HeLP ME

## Health Literacy and Practices for Musicians' Empowerment

**ZIEL** | Förderung einer gesunden und nachhaltigen Karriere von Musikstudierenden.

Im Fokus stehen die **Sensibilisierung** von Dozierenden und Studierenden sowie die Relevanz eines offenen Austauschs und einer **Fürsorgekultur** an Musikhochschulen.

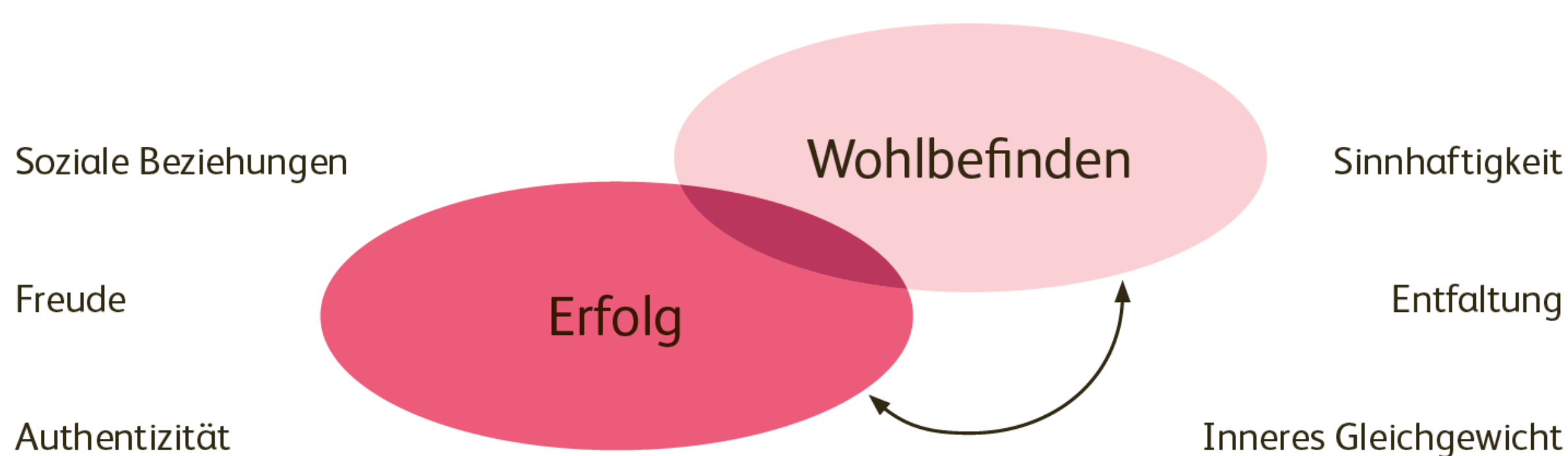
**VORGEHEN** | Qualitative und quantitative Datenerhebungen, partizipative Austausch- und Entwicklungsarbeit (mit Dozierenden, Studierenden, Entscheidungstragenden).

**OUTPUT** | Dissemination in internen **Fachgremien** und an inter(nationalen) **Tagungen**; **Fachpublikationen** und **Publikumsmedien**. Erste Ergebnisse wurden bereits umgesetzt, bspw. mit einem eigenen **Symposium**, mit **Ausbildungsmodulen** und **Follow-Up Projekten** im Bereich Gesundheit sowie mit der Ausschreibung einer **Professur für Musiker:innen-Gesundheit**, um diesen Austausch systematisch und systemisch nachhaltig zu fördern.

### Der Schlüssel zu einem sinnhaften Leben liegt im Zusammenwirken von Wohlbefinden und Erfolg

Neustudierende (N = 99) HSLU M, Eröffnungswoche 2020

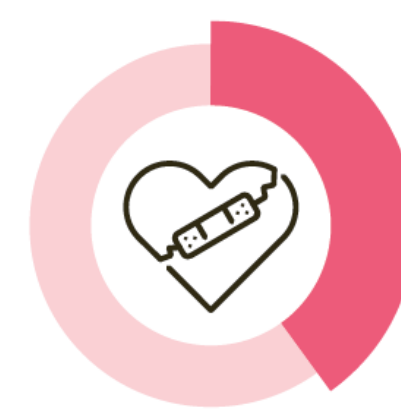
Was bedeuten Erfolg und Wohlbefinden für Musiker:innen?



**66%** der Studierenden gaben an, dass die HSLU zu einem grossen Teil für ihr Wohlbefinden mitverantwortlich sei.



**68%** haben bereits vor dem Studienstart physische oder psychische Beschwerden erlebt, die mit dem Instrumentalspiel verknüpft sind.



**40%** üben trotz körperlicher Beschwerden – dies auf (fast) täglicher Basis.

### TAGUNGEN & SYMPOSIA (AUSWAHL)

- International Symposium for Performance Science ISPS 2021
- Bürgenstock-Konferenz 2022
- Symposium «Empowering Musicians: Gesund zum Erfolg» 2022
- Konferenz der Musikhochschulen Schweiz KMHS «Tag der Lehre» 2023
- Jahrestagung swissmedmusica 2023
- Forschungssymposium Gesundheit Luzern 2023 & 2024
- Conference of the European Society for the Cognitive Science of Music ESCOM 2024

### PROJEKT-TEAM HSLU

Elena Alessandri; Dawn Rose; Valérie Halter; Antonio Baldassarre; Olivier Senn

### FORSCHUNGSPUBLIKATIONEN

Alessandri, E., Rose, D., Senn, O., Spahn, C., Williamon, A. (in Vorbereitung). Setting the Scene for Student Wellbeing in Music Higher Education.

Rose, D., Sigrist, C. & Alessandri, E. (2021). Hard Work and Hopefulness: A Mixed Methods Study of Music Students' Status and Beliefs in Relation to Health, Wellbeing, and Success as They Enter Specialized Higher Education. *Frontiers in Psychology*, 12:740775. [swissuniversities](https://www.frontiersin.org)