

Unge jenter, musikklytting og psykisk helsevern

Grete Skarpeid

Innledning

Min interesse for ungdom og den utviklingsprosessen de står i henger nøye sammen med arbeidet og arbeidsoppgavene mine i en barne-og ungdomspsykiatrisk poliklinikk. Jeg er ansatt som klinisk pedagog, men med god mulighet til også å bruke musikkterapi aktivt i behandling. På poliklinikken treffer jeg daglig jenter i ungdomsalder. Mange av dem sitter på venterommet med øretelefoner på. Disse tar de ut når de kommer til samtale, men setter dem på idet de forlater poliklinikken. Det viser seg ofte vanskelig å gi et musikkterapeutisk tilbud til disse jentene. Noen vegrer seg, og forteller om et ambivalent forhold til å spille selv. De har også i utgangspunktet noen forventninger til hva det vil si å gå i behandling, som for de fleste innebærer å komme til samtale. Jeg har ofte lurt på hvordan jeg kunne arbeide med musikk sammen med dem.

Min opplevelse er at de søker en samtalepartner hvor de kan få hjelp og støtte til blant annet å forstå seg selv og sin egen situasjon bedre. Ofte kan musikk være ett av mange tema som det blir satt ord på, men ikke som en behandlingsmåte. Jentene bærer med seg sin mp3-spiller, og jeg ønsker derfor å forstå mer om hva lytting til musikk betyr for dem, hvordan de forholder seg til musikk, og eventuelt hvilken funksjon lyttingen har.

Dersom vi hadde forstått mer av hva musikk betyr for den enkelte, tror jeg også at vi kan forstå hvordan vi kan hjelpe mer direkte med musikk sammen med dem det gjelder. Rolvsjord (2006a) er opptatt av klientens mange ulike måter å bruke musikk på til egen mestring i hverdagslivet. Dette får konsekvenser for klinisk praksis i retning av mer likeverdighet og ydmykhet overfor klientens egenmestring og bruk av musikk. Schibby (2002) bruker begrepet anerkjennelse, og mener det kommer til uttrykk gjennom måten man møter det andre menneske på, som eget subjekt med autoritet til sin egen opplevelse. Vi vet lite om hvordan musikk oppleves av den enkelte, men det er en økende interesse for dette feltet.

Det ser ut til at litteraturen som omtaler musikk og kjønn er entydig på at de tradisjonelle kjønnsstereotypene har holdt seg stabile, og at lite har skjedd innen musikkfeltet (McClary 1991, O'Neill 1997). Lorentzen (2002) sier at musikkfeltet derfor regnes som det mest kjønnsdelte av kunststartene. O'Neill (ibid.) viser til forskere som konkluderer med kjønnsstereotypene innen musikklivet har vært stabile de siste 30-40 årene. Ungdoms kjønns sosialisering er påvirket av dypt forankrede kulturelle mønstre, der musikk etter min mening spiller en helt sentral rolle i overføringen av disse.

I følge Shepherd (1991:179) er jenter mer opptatt av stemmen, den er mer personlig og kroppslig enn instrumentet. Gutter ser ut til å være mer inter-

essert i bandinstrumenter, som innbefatter høy lyd, maskiner og teknologi. Han mener at dette henger sammen med hvordan kjønnsidentitet er sosiale konstruksjoner. Rolvsjord (2006b) er opptatt av at musikkterapien bør ha en bevissthet om – og kritisk holdning til – tradisjonell kjønnsstenkning i forhold til nettopp valg av instrument, musikksjanger, kjønnsroller, språk, metaforer med mer.

Ruud (1998:93) er opptatt av at vi har lite kunnskap om hvilken rolle musikk har for jenter:

It might even be that the role of music for certain groups -for instance, among girls -is downplayed in relation to films, fashion, literature, and so on. A good deal of popular music research has centred on the young male guitar player, excluding girls or other forms of popular music.

McClary (1991) påpeker også at forskningen har vært mannsdominert. På 1980-tallet vokste det fram en kritisk gren innen musikkvitenskapen, som senere er blitt kaldt "new musicology". Innen "new musicology" behandles ikke musikk som et kontekstløst verk, men også som musikalsk praksis i samfunnsmessig sammenheng. For musikkterapifaget betyr denne utviklingen større muligheter til å fokusere på samfunnet og den kulturen som klientene er en del av (Ansdell 2004:66). Gjennom å studere og se på hva folk gjør med musikken sin kan man forstå mer og tilrettelegge for utvikling og vekst. Small (1998:2) sier at musikk ikke er en ting, men en aktivitet, noe folk gjør, holder på med. Han presenterer begrepet *musicizing*, som innebærer slik jeg forstår det, at det er mange måter å delta på i musikklivet.

Denne teksten har bakgrunn i ønsket om å forstå mer av hva musikk betyr for jentene jeg møter på poliklinikken, i håp om å kunne bruke musikken mer aktivt terapeutisk i møte med dem. Teksten gir ingen utfyllende litteraturgjennomgang av emnet jenter og deres forhold til musikk, men har som mål å se på noen sammenhenger og stille noen spørsmål. Jeg har tatt utgangspunkt i noen sentrale musikkforskere som Ruud, DeNora og Laiho.

Noen kjennetegn på musikkbruk i ungdomsalder

De fleste unge blir sosialisert inn i et lydfellesskap bestående av populærmusikk, både som forgrunn og bakgrunn. Musikk er alltid nærværende, ikke bare gjennom tradisjonelle musikkanlegg, men gjennom radio, musikkvideoer, tv, data, mp3 og mobiltelefon. Bull (2000) har forsket på hvilken betydning personlige stereoer¹ har i dagliglivet til brukere i storbyer. Han fant blant annet at det som var felles var at forholdet til tid og rom ble forvandlet til noe personlig og man gjenerobret tiden sin. Dette fordi man i byen ofte har bruk for å forflytte seg mye. Dette nye fenomenet kan se ut til å gjelde ungdom like mye utenfor storbyene, som del av en globalisert ungdomskultur. Bull (ibid.) skriver at folk i byene blant annet bruker den personlige stereoer til sosial avskjerming, til et sted å få være i fred, et sted å få lov å ha kontroll og å bestemme selv over tiden

¹ "Personlig stereo" er ofte brukt som benevnelsen på en bærbar, personlig musikkspiller (Bull 2000).

sin. Ruud (2005) sier at denne nye teknologi gir mulighet til å ta personlige valg og at man også tar kontroll over hva man selv vil høre på. På hvilke måte påvirker musikken for eksempel jentene som sitter på venterommet på en barne og ungdomspsykiatrisk klinikk?

Ungdom bruker mye tid på musikk, og det ser ut som om bruken av musikk og tiden de bruker på den også er et spesifikt kjennetegn på ungdomstiden, og henger nøye sammen med de utfordringene de står i. Larson (1995) hevder at ungdom generelt bruker mer tid alene, og da lytter de ofte på musikk som tar opp temaer som er aktuelle for utviklingsfasen. Det kan være tekst, sjanger eller emosjonell betydning i musikken. Han sier videre at musikklytting ikke binder så mye av oppmerksomheten som tv-titting gjør, slik at det er mulig for lytteren å tenke, føle, lytte til tekst, være mer tilstede i seg selv, enn ved tv. Det kan se ut til at ungdom skifter mediafokus i ungdomsalderen, fra tv til mer musikklytting.

O'Neill (2003:50) presenterer forskning på ungdom mellom 12 og 18 år, som viser at man lytter mer på musikk i ungdomsalderen. North et al. (2000:256) har undersøkt tiden ungdommer i gjennomsnitt bruker på å lytte til musikk. Gjennomsnittelig lytter gutter ca. tre timer hver dag og halvparten av jentene lytter fire timer per dag. Zillmann & Gan (1997:169) viser til forskning på ungdom i 16 årsalderen som viste at musikk ble prioritert høyest av alle interessene. Tarrant et al. (2002:135) hevder at jenter og gutter gjerne lytter til den samme type musikk, men at det er store forskjeller i hvordan man lytter til musikk og hvilken betydning det har i ungdomsalder. North et al. (2000:269) fant blant annet at jenter rapporterte at musikk ble mer brukt til følelsesregulering enn gutter.

Ungdomstiden som utviklingsmessig periode

Ungdomstiden innebærer en rekke endringer både fysiologisk, mentalt, følelsesmessig, relasjonelt, sosialt og kulturelt. Ungdomstiden er en mellomfase, man er ikke barn, men heller ikke voksen. Det er en tid preget av søking og usikkerhet, hvor man søker etter balanse mellom å være lik og høre til, mellom individualitet og avgrensing. Utfordringer ungdom står i eksisterer også uavhengig av psykisk smerte. I forhold til utviklingsoppgavene blir utfordringen til ungdommen å skape sin egen identitet og samtidig skape tilhørighet til andre.

Ruud (1992) beskriver fra antropologien at det i ulike kulturer finnes overgangsritualer fra en posisjon til en annen.² Slike overganger begynte gjerne med en separasjonsperiode, der personen mistet sitt tidligere ståsted, for så å befinne seg i en overgangsfase. I denne fasen er man mer rolleløs, eller usikker på hva man skal ende opp som, til man får en ny rolle, der man reintrodueres i samfunnet igjen. Denne overgangsfasen kan være en tvetydig tilstand. Tapet av fotfeste og denne tvetydige tilstanden er relevant, synes jeg, når man skal prøve

² Ruud (1992:141) refererer til antropologen Arnold van Genneps «les rites de passage», om overgangsritualer. Han viser videre til antropologen Victor Turner som skriver om overgangsfasen.

å forstå hva som preger ungdomstiden. Ruud (ibid.) skriver også at i en slik overgangsfase ser man en tendens til å utvikle intense vennskap og gruppedannelser.

I en omfattende kvalitativ undersøkelse om norsk ungdom og mental helse rapporterer ungdommene at venner har stor betydning både i forhold til selvoppfatning, identitetsutvikling og psykisk helse (Solvang & Kilsti 2000). Venner preger i stor grad kleskode, fritidsaktiviteter, musikksmak og språk. Autonomi og selvstendighet går hånd i hånd sammen med et ønske om gruppetilhørighet og konformitet. Dette innebærer at jevnaldrende blir viktigere i forhold til regulering av selvbylde og utvikling av egen identitet, sammenlignet med tidligere faser i livet. Tarrant et al. (2002) viser at musikk er en viktig arena for å opprettholde et positivt selvbylde gjennom at man har felles musikkreferanser og felles musikksmak. Dette styrker således vennskapet og er en viktig vei for utviklingen av sosial identitet. Gjennom å lytte til en bestemt musikk sjanger, og å avvise andre sjangere, skapes en positiv identitet, og man styrker båndene til gruppen.

Bjerrum Nielsen og Rudberg (1989:146) skriver at jenter, i større grad enn gutter, knytter relasjonelle bånd gjennom likhet i relasjonen. Forfatterne skriver om kjønns sosialisering i et utviklingsperspektiv at ”jenter får mer trening i sosio-emosjonelle ferdigheter med betydning for familierelasjoner og personlige forhold”. Jenter søker bekreftelse og likhet, og ofte kan det handle om å dele hemmeligheter sammen. Å etablere venninneforhold krever relasjonskompetanse og det å kunne snakke sammen.

Larson (1995) fant at jenter som lyttet til musikk alene på rommet sitt, ofte med tema gutter, rapporterte at de hadde en følelsen av å være alene, deprimerte og lei seg. Dette til tross for at det var selvvalgt. Det viste seg at dersom de hadde en venninne som de lyttet sammen med, forandret følelsen seg. Å dele lytteopplevelse transformerte følelsen av ensomhet til en følelse av vennskap og solidaritet. Det å lytte til musikk alene eller sammen med en nær venninne kan være veldig forskjellig følelsesmessig.

Larson (ibid.:541) fant at det er sammenheng mellom bruk av musikk og hvor mye tid ungdommen bruker alene. Han fant at ungdommer som brukte moderat tid alene var psykologisk friskere enn de som var lite alene. Denne tendensen kjenner jeg igjen fra egen praksis. De ungdommene som er veldig mye alene, og de som aldri er alene, har begge væremåter som gir mistanke om psykisk ubalanse. Dette indikerer at når smerten er stor, sørger man enten for å være sammen med folk hele tiden, eller man legger seg til i sengen og melder seg ut.

Ungdom og sårbarhet for psykiske vansker

Fonagy, Gergely, Jurist og Target (2004) sier noe om hvorfor man i ungdomstiden ser en økt frekvens av ulike typer mentale forstyrrelser. De ser på samspill mellom to modningsprosesser, overgangen til formell operasjonell tenkning som medfører økt press mot interpersonlig forståelse, og presset mot separasjon fra foreldre. Denne prosessen kan avdekke mangler eller svake punkt som er blitt

etablert tidligere i livet, og som det nå blir vanskeligere å kompensere for og skjule. Uheldige barndomsopplevelser manifesterer seg i mangelfull relasjonskompetanse. Det blir vektlagt at ungdomstiden i seg selv kan ses på som en krise, og derfor er man generelt mer sårbar enn i andre perioder senere i livet. Det kan se ut til at ungdom med psykiske vansker ofte kan ha vansker med vennskap.

Noen kan tilsynelatende se ut som de har mange venner, men blir man kjent med dem, viser det seg at de ofte ikke har nære relasjoner over tid. Jenter som ikke har nære venninneforhold, vil stå i fare for mistilpasning. Vi ser at mange av ungdommene har liten kompetanse til å bearbeide og reparere konflikter, det er lite nyanser, mye enten-eller og sort/hvitt-tenkning. Det viser seg at mangel på sosial støtte fra jevnaldrende kan bidra til utvikling av psykiske plager, og dette øker ved vansker hjemme. Det motsatte er at sosial støtte er den egenskapen ved forholdet til andre som klartest bidrar til god psykisk utvikling og fungering (TOPP, 2007).

Anne Lise Løvlie Schibby (2002) skriver at mennesket har grunnleggende behov for å etablere tilknytning til andre og til selvavgrensning. Hun sier at disse to prosessene står i et dialektisk forhold til hverandre, de forutsetter hverandre og påvirker hverandre. I dette perspektivet innebærer psykisk helse en fleksibel tilgang til egne følelser, samt evne til å regulere følelsesmessig kontakt med andre og regulering av nærhet. Kan bruk av mp3-spiller være en måte å ikke være i et helt følelsesmessig tomrom?

Fonagy et al. (2002) skriver om evne til mentalisering som avgjørende for å kunne vite hva man føler. Mentalisering er den evnen vi bruker når vi gir følelsene våre mening eller forstår det vi føler. Det kan være gode følelser, men like gjerne evnen til å akseptere og holde ut vanskelige følelser. Det er i det tidlige samspillet med våre næreste at vi får våre første erfaringer med å bli forstått. Gjennom mors og fars evne til å tolke og oversette barnets ubehag eller behag blir dette en del av affektreguleringen som hjelper barnet til å holde ut, få nye erfaringer og etter hvert kunne vite og sette ord på det de føler (Hafting & Vik 2007). Som ungdom forventes det at man skal ta ansvar for og klare egen affektregulering. Denne evnen er ofte ikke godt utviklet hos ungdom som er pasienter i psykiatrien. Jeg ser for meg at arbeid med musikk kan være en måte å anskueliggjøre disse følelsene på.

Uansett psykisk vanske vil ungdom være opptatt av og streve med å finne ut av hvem de er. Dette er et allment ungdomstema. Mange av de samme temaene finner vi igjen i populærmusikken, og dette sier noe om allmenngyldigheten. Laiho (2005) skriver at teksten ofte handler om tema og utfordringer ungdommen står i. Populærmusikken tar opp tema som autonomi, individualitet, identitet, kjærlighet, romantikk, vennskap, rus, religion osv.

Musikkens ulike psykologiske funksjoner

Flere musikkforskere (Small 1998; DeNora 2000; Ruud 1998) drøfter musikkens vesen og stilling i samfunnet. DeNora (2000:ix) mener at musikkens kraft er lite omtalt, på tross av dens betydelige omfang, og at det handler om en gene-

rell tendens til å overse den estetiske dimensjonen i menneskers liv. Selv om musikken har liten plass i det offentlige rom, er musikken individuelt opplevd som et meningsfylt fenomen. Gjennom å intervjuer kvinner og forstå hvilken betydning musikk har for dem, presenterer DeNora måter å forstå musikken som et virkningsfullt medium for vanlige folk på.

Laiho (2004) har kategorisert hvilke psykologiske funksjoner musikk kan ha i hverdagslivet til ungdom ut fra en litteraturgjennomgang av nyere forskning på emnet. Hun har gruppert temaene i fire forskjellige funksjoner: emosjonell, interpersonlig, identitet, kontroll/selvfølelse. Hun har et sosialpsykologisk perspektiv. Hun mener at dersom man forstår mer av hvordan musikk inngår i denne sammenhengen, vil det også øke forståelsen for hvordan musikk kan være helsefremmende. Jeg velger her å presentere Laihos fire kategorier, fordi hun tar utgangspunkt i ungdom. I gjennomgangen av kategorier vil jeg bruke vignetter fra praksis og se på mulige konsekvenser for musikkterapeutisk praksis.

Emosjonell funksjon

I følge Laiho (2004) handler den emosjonelle funksjonen om musikkens kapasitet til å vekke det følelsesmessige og gi det farge og mening. Hun mener at det emosjonelle området er det sterkeste og viktigste i ungdomstiden. Musikken kan gi ungdommen et redskap til å håndtere og regulere følelser. En pasient fortalte at da utenriksministeren i Sverige ble drept, lyttet hun til en bestemt sang i flere dager, og laget sin egen tekst om mordet og hvilke følelser hun hadde til dette. Det var hennes måte å uttrykke sin sorg på. En annen pasient fortalte at hun pleier å lytte til musikk når hun er ”sur”, og at hun etterpå føler seg bedre og mindre sint. Man kunne tenke seg det motsatte også, at hun var deprimert og lyttet til musikk som forsterket denne følelsen.

Konsekvenser for musikkterapi kunne være at musikkens evne til å regulere ulike følelser kunne fungere som et “potential space”, slik Winnicott (1971) presenterer det. Et rom hvor det er trygt nok til å ha mulighet til å bli kjent med ulike følelser og arbeide med følelsesbevissthet. Her kunne pasienten fått i oppgave å registrere hvor lenge hun lytter til musikk, hva slags musikk, hva hun gjør når hun lytter, hvilke følelser hun har i situasjonen, hva musikken eventuelt bidrar til i situasjonen, og hvordan hun selv kan påvirke sin egen situasjon og følelser.

Så kan det hende at ungdommen ikke ønsker å dele dette med meg som musikkterapeut, fordi det kan oppleves som en del hun ønsker å beholde for seg selv. Frith (1987:143) skriver at populærmusikk kan oppleves som en del av sin egen identitet: “In possessing music, we make it part of our own identity and build it into our sense of ourselves”.

Det kan tenkes jeg må presentere egen musikk i starten for å trygge jentene, i form av å ha et oppdatert musikkbibliotek tilgjengelig. Musikken der kan ha ulike tematikk som er mer eller mindre eksplisitt. Det kan bli et sted ungdommen kan utforske videre hva musikken betyr her og nå, hva teksten sier, og

slik sett skape interesse for ulike aspekter ved lytting. Så vil hun kunne dele sin egen musikk, dersom det føles trygt nok.

Interpersonlig funksjon

I følge Laiho (2004) handler den interpersonlige funksjonen om den mulighet musikken har til å vekke følelser av tilhørighet, deling av felles opplevelser gjennom musisering, lytting og deltakelse. En pasient fortalte om broren som hadde opplevd å miste en god venn. Han ville ikke snakke om det til søsteren, men kunne dele sorgen over tapet gjennom å spille yndlingsmusikken til den avdøde, for å kunne dele sorgen sammen gjennom musikken. Noe av det første informantene til DeNora (2000) fortalte, var hvordan de brukte musikk for å minnes viktige personer i livet sitt, personer som nå var borte. Musikken hjalp dem til å huske viktige øyeblikk.

Konsekvenser for musikkterapi på dette området kunne være å bli kjent med musikk som var viktig for pasienten. Her kunne man utforske hva den betydde, evt. hvilken situasjon, person eller opplevelse den var knyttet til. Man kunne også arbeide direkte gjennom å tilrettelegge for ulike lytteopplevelser sammen med andre. Her kunne en tenke seg at alle tar med seg sin egen selvvalgte musikk, eller at man tar utgangspunkt i noe som er kjent og felles for alle.

Et eksempel på dette er fra en gruppeterapi med jenter i videregående skole. Her arbeidet vi med sangen *Yesterday*. Vi lyttet til den, og sang den sammen. Etterpå fikk jentene i oppgave å finne en setning i teksten som de syntes beskrev noe som var viktig for dem, som de kjente seg igjen i. En jente valgte setningen: *"There's a shadow hanging over me."* En annen valgte denne: *"All my troubles seem so far away."* Disse få ordene beskrev godt situasjonen som disse jentene var i.

Kontroll/selvfølelse

I følge Laiho (2004) er det å ta ansvar for sitt eget liv, å føle at man har kontroll og bestemmer over seg selv, et vesentlig bidrag til å fungere. Hun mener at musikk er en måte ungdom kan kontrollere omgivelsene sine på. Bruk av musikk kan være en måte å mestre omgivelsene på. Man kan selv bestemme type musikk, tid, sted, volum. Dette kan gi en psykologisk og kulturell plattform.

En pasient fortalte at når hun lytter til musikk på mp3-spiller, handler det ofte om å stenge seg selv ute fra omgivelsene. Hun forteller at det er en effektiv måte å avgrense seg selv fra andre på. Hun tar kontroll over situasjonen, går inn i sitt eget, og det er musikken som hjelper henne til det. En annen pasient skulle reise på ferie og ville ikke ha med seg mp3-spilleren, selv om hun var redd hun skulle kjede seg. Hun forklarte at å ta med musikken sin ville være som om hun tok med seg hjemmet sitt på ferie. Musikken ville fargelegge opplevelsen hennes i syden, og da var hun redd for at hun ikke kom til å oppleve noe i det hele tatt. Konsekvenser for musikkterapi på dette området kunne være å utforske sammen med pasienten hvorledes hun bruker musikk til å ta kontroll over

eget liv. Her kunne man tenke seg at man lyttet sammen, samtalte om ulike bruk, evt. kombinert med pustøvelser og sensitivitetstrening. På den måten kunne det muligvis være ett bidrag til å øve seg på å ta kontroll ved destruktiv atferd, der musikklytting kunne være et annet alternativ. Eller vi kunne bevisstgjøre pasienten til å ha ulike alternativer når lidelsestrykket blir stort.

Identitet

Ifølge Laiho (2004:54) er musikk ofte følt som noe personlig. Gjennom musikkaktivitet kan musikk symbolisere noe av selvet som et eksternt objekt: "Music may be employed as a symbol for those aspects of self one needs it to symbolize". Man kan legge noe personlig inn i musikken, både som lytter og som utøver. DeNora (2000) er opptatt av at musikk er en ressurs som folk bruker for å regulere seg selv som estetiske subjekter, som følede, tenkende og handlende vesener i dagliglivet. En stor del av identitetsarbeidet er produsert som presentasjoner av seg selv overfor andre. Like viktig er *introjeksjon*, en presentasjon av seg selv til seg selv. Dette handler om muligheten til å mobilisere og holde fast ved ett bilde av hvem man er.

Ruud er opptatt av at musikkindustrien distribuerer lyd og musikk som råvare til produksjon av symboler, og at det er en gryende bevissthet om og interesse for hvordan industrien ikke bare er kommersialisert, men også gir mulighet for unge til å delta i en kreativ tilegnelse av disse symbolene:

From an ethnographic perspective, it is clearly evident that people do not passively consume symbols, but actively choose from and construct their own identities from available symbolic materials (Ruud 1998:90).

Han er opptatt av at en bedre forståelse av en bestemt sjanger, populærmusikk, kan hjelpe oss til bedre kommunikasjon med våre klienter.

En pasient var veldig opptatt av hiphop, særlig tekstene. Hun kunne mange av tekstene til Eminem utenat. Det var særlig hans forhold til bruk av banneord hun var mest opptatt av. Hun fikk ikke lov å banne selv, men kunne utforske dette gjennom å synge sangene hans.

Shepherd beskriver en tenåringsjente, Cathy, og hvordan hun gjør musikken til sin egen gjennom å velge musikksjanger. På denne måten lager hun sammenheng mellom seg selv og andre tenåringer. Han skriver: "She actually replaces social contact with musical contact, and to some extent lives her own life vicariously through it" (Shepard 1991:181). Musikken blir et objekt som både hjelper henne å finne sin plass sammen med andre, men også overfor seg selv.

Konsekvenser for musikkterapeutisk praksis kunne være å arbeide med sin egen musikkbiografi, lytte til sanger man føler nærhet til, og som handler om en selv. Her kunne man utforske gruppetilhørighet og spørre hva akkurat denne musikken sier meg framfor andre sjangere? Hvorfor liker jeg for eksempel hiphop, hva betyr det i mitt liv, hvem er mitt idol?

Avslutning

Mine pasienter er opptatt av musikklytting på mp3-spilleren. Jeg ønsker å møte pasienten gjennom å interessere meg for det hun lytter på mens hun sitter på venterommet på BUP, på vei til skolen, når hun er alene eller når hun er med venner og deler musikalske opplevelser. Hvis vi forstår mer av de psykologiske funksjoner og den mening musikk kan ha for ungdom i hverdagslivet, kan dette gi oss verdifull kunnskap for å skape møter med ungdom i psykiatrisk helse-tjeneste. Uansett hvilken måte man bedriver musikkterapi på, må man ta utgangspunkt i hvor pasienten er og har interessen sin.

Å ta på alvor klientens mange ulike måter å bruke musikk på til egen mestring i hverdagslivet, får konsekvenser for klinisk praksis i retning av mer likeverdighet og ydmykhet overfor klientens egenmestring og bruk av musikk, og en større forståelse av hvordan musikkens ulike funksjoner kan være tema i terapi.

Litteratur

- Ansdell, G. (2004). Rethinking Music and Community: Theoretical Perspectives in Support of Community Music Therapy. I: Pavlicevic, M. & Ansdell, G. (red.). *Community Music Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Bull, M. (2006). *Sounding out the city. Personal stereos and the management of everyday life*. Berg. Oxford International Publishers Ltd.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fonegy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2004). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. London: H. Karnac Ltd.
- Frith, S. (1987). Towards an aesthetic of popular music. I: Leppert, R. & McClary, S. (red.) *Music and society*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hafting, M. & Vik, K. (2007). The Outside View May Facilitate Self-reflection and Vitality. A phenomenological Approach to Understanding the Nature of Video Integration Guidance Offered Mothers with Depressive Symptoms after Childbirth. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Function of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy* 13(1), 64-69.
- Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescence Private Use of Media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24 (5), 535-549.
- Lorentzen, A. (2002). Om kjønn i rock og pop. I: Gripsrud, J. (red.). *Populærmusikken i kulturpolitikken*. Norsk kulturråd.
- McClary, S. (1991). *Feminine Endings. Music, Gender and Sexuality*. Minnesota: University of Minnesota Press.
- Nielsen, H.B. & Rudberg, M. (1989). *Historien om jenter og gutter. Kjønnssosialisering i et utvikningsperspektiv*. Oslo: Universitetsforlaget.
- North, A. C., Hargraves, D. J. & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescent. *British Journal of Education Psychology*. 70, 255-272.

- O'Neill, S. (2003). Gender and Music. I: Hargreaves, D.J. & North, A.C. (red.) *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.
- Ruud, E. (1992). Improvisasjon som liminal erfaring – om jazz og musikkterapi som overgangsritualer. I: Berkaak O. A. & Ruud, E. *Den påbegynte virkelighet. Studier i samtidskultur*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud E. (1998). *Music Therapy: Improvisation, Communication, and Culture*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, Even (2005). *Lydlandskap. Om bruk og misbruk av musikk*, Fagbokforlaget.
- Rolvjord, R. (2006a). Whose power of music? *British Journal of Music Therapy*, 20 (1), 5-12.
- Rolvjord, R. (2006b). Gender Politics in Music Therapy Discourse. I: Hadley, S. (red.) *Feminist Perspectives in Music Therapy*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Schibbye, A. L. L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individ, par og familie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Shepherd, J. (1991). *Music as Social Text*. Cambridge: Polity Press.
- Solvang, I. L. & Kilsti, S (2000). Ungdom og mental helse. «Du skal ikke ha psykiske problemer. Slik er det bare». En kvalitativ undersøkelse for helse og sosialdepartementet og organisasjonen Mental helse. Norsk Gallup Institutt A/S.
- Skarpeid, G. & Krøvel-Velle, A. (2002). Musikkterapigruppe med ungdom. Upublisert prosjektrapport.
- Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Hanover, NH: Wesleyan University Press.
- Tarrant, M. & North, A. (2001). Youth identities and music. I: Macdonald, R., Hargreaves, D. & Miell, D. (red). *Musical Identities*. Oxford University Press.
- TOPP (2007). Trivsel og oppvekst -barndom og ungdomstid. Rapport 2007:5, Folkehelseinstituttet. <http://www.fhi.no/dav/4537c94fa0.pdf>.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock/Routledge publication.
- Zillmann, D. , Gan, S. (1997). Musical taste in adolescence. I: Hargreaves, D.J. & North, A. C.: *The Psychology of Music*. Oxford, University Press.