

Daglig musikklytting

Grete Skarpeid

Innledning

På en barne- ungdomspsykiatrisk poliklinikk hvor jeg er ansatt som klinisk pedagog og musikkterapeut, har jeg ofte observert unge jenter på venterommet med mp3-spillere sin og øretelefoner på. Disse tar de av når de kommer til samtale, men setter dem på idet de forlater poliklinikken. Spørsmål som hva denne musikkbruken kan bety, hvordan musikken påvirker de unge jentene, hvilken betydning og hvilke muligheter som ligger i nye, bærbare, elektroniske formidlingsformer, har lenge interessert meg (Skarpeid 2008). I denne artikkelen vil jeg presentere funn fra min mastergradoppgave i musikkterapi ved Universitetet i Bergen med tittel "Musikken – min venn. Om unge jenter i psykisk helsevern sin daglige musikklytting". Jeg undersøkte hvilken betydning daglig musikklytting kunne ha for unge jenter som er pasienter i barne- og ungdomspsykiatrien.

Mange har sterke meninger om ungdom og musikk og den nye musikkteknologien. Vanlige reaksjoner jeg møtte da jeg fortalte om temaet for masteroppgaven, var alt fra at ungdom har dødd i trafikken fordi de brukte mp3-spiller og derfor ikke hørte, til at det er som et rusmiddel, at musikk brukt på denne måten er sløvende, pasifiserende på linje med en "smokk". North, Hargreaves og O'Neill (2000) er blant annet opptatt av at den store tilgangen til musikk kan føre til en passiv holdning og gjøre brukerne til utålmodige lyttere, som ensidig ønsker å bli underholdt. Her er noen betraktninger fra et intervju med nevrologen Oliver Sacks (Shafy & Blech 2008):

Tror du ikke man må være forsiktig når man går omkring i den virkelige verden praktisk talt døv?

Nabolaget mitt, Greenwich Village, var hyggeligere før. Det var mer gateliv. Folk snakket med hverandre. Men nå er det som om alle hallusinerer. Alle snakker med usynlige andre på mobiltelefoner og lytter til usynlig musikk.

Men kan ikke usynlig musikk også gjøre oss glade?

Opprinnelig hadde musikken en sosial funksjon. Man var i en kirke, en konsertsal, et musikkorps, man danset. Jeg er redd for at musikken kan bli for adskilt fra sine røtter og bare bli noe som gir en behagelig opplevelse, som et narkotisk middel.

Sacks er nok ikke alene om å ha slike tanker. Det er ingen som vet med sikkerhet hva denne nye teknologien betyr og vil bringe. Det er mange som undrer seg, om alt fra størrelsen på spilleren til mer filosofiske, eksistensielle betydninger. En av mine informanter uttrykker det slik:

Mp3spilleren er ganske så viktig, det er en kul ting, bra oppfinnelse, grei å ha med i vesken hvis du skal ta toget til byen og du kjeder deg. Du kan bare ta den opp av vesken. Ja, den er så liten, du trenger ikke mye. Men jeg lurer på hvor liten den blir i fremtiden, jeg lurer på hvor langt det kommer til å strekke seg?

Dersom vi forstår mer av ungdoms musikkaktivitet, får vi kunnskap som vi igjen kan bruke i møtet med dem. Rolvsjord (2008) 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. Ved å trekke fram klientens egen musikkbruk, kan musikklytting sees på som en ressurs. Dette er også mitt utgangspunkt for undersøkelsen, at denne formen for musikklytting også kan ses på som egenmestring. Jeg ønsket gjennom intervjuene 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. Jeg mener at dersom vi forstår mer av de psykologiske funksjoner og den mening musikk kan ha for ungdom i hverdagslivet, gir dette verdifull kunnskap for å skape møter med ungdom innenfor det psykisk helsevernet. Uansett hvilken måte man bedriver musikkterapi på, må man ta utgangspunkt i hvor pasienten er og har interessen sin.

Innen musikkvitenskapen har antropologi og sosiologi de siste årene influert tenkningen gjennom å se på hvordan musikk blir brukt og deltar i å skape mening. Small (1998) er opptatt av at musikk ikke er en ting, men en aktivitet, noe folk gjør, holder på med, det han kaller *musicking*. Denne måten å nærme seg musikk på innebærer at det er mange måter å delta i musikklivet på, som musiker i et symfoniorkester til unge jenter som lytter på mp3-spilleren sin.

Noen kjennetegn på musikkbruk i ungdomsalder

Vi omgir oss med musikk mesteparten av døgnet, mer eller mindre selvvalgt. Ruud kaller samfunnet vi lever i et ”musikksamfunn” og er opptatt av at vi lever i et oppmerksomhetssamfunn hvor det hele tiden er en kamp om å bli hørt, og hvor musikk selvsagt også blir brukt til å befeste makt og sosial kontroll (2005:113). Flere musikkforskere i nyere tid som Bull (2000), DeNora (2000), Ruud (2005), Frith (1987) og Sloboda (2005) drøfter alle musikkens funksjon og stilling i samfunnet. Med de bærbare, digitale musikkspillerne er dette blitt enda mer aktualisert. Aldri tidligere har man hatt en slik mulighet til å kunne høre på så mye forskjellig musikk når og hvor man vil. Valgfrihet og tilgjengelighet er betegnende for denne utviklingen.

Bull (2000) har forsket på hvilken betydning personlige stereoer har i dagliglivet til brukere i storbyer.²⁴ 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 nye fenomenet kan se ut til å gjelde ungdom like mye utenfor storbyene, som del av en globalisert ungdomskultur. Bull skriver at folk i byene blant annet bruker den personlige stereoen 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 sin. Denne nye teknologien gir mulighet til å ta personlige valg og kontroll over hva man selv vil høre på.

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 unge står i. Mye av denne lyttingen ser ut til å skje i sammenheng med annen aktivitet. Forskning på amerikansk ungdom viste at lyttingen også hadde funksjon som avspenning, avkobling fra uro, hjelp mot kjedsomhet og tidsfordriv (North et al. 2000). Videre fant de at musikklytting til en spesiell sjanger er en del av det å kommunisere til andre sin egen identitet, verdier og holdninger.

Gjennomsnittlig lytter gutter ca. tre timer hver dag og jenter lytter fire timer per dag (North et al. 2000: 256). 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. Jenter lyttet mer på musikk enn gutter, og de hadde en mer positiv innstilling til musikk enn gutter. Musikk ble sett på

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

som en mer “feminin” aktivitet av både gutter og jenter. På den andre siden viste det seg at gutter var mer positive overfor og brukte mer musikkteknologi enn jenter. Gutter brukte også musikken til å skape et bestemt inntrykk overfor omverdenen, gjerne gjennom å vise kunnskap, selv om de lyttet mye på musikk mens de var alene. Tervo (2005) fant at særlig i tidlig tenåringstid var jentene mer opptatt av teksten enn gutter, men han sier at med rap og hiphop tror han dette vil forandre seg.

Musikkfeltet er en vesentlig faktor for ungdoms utvikling og tilegnelse også av en kjønnsidentitet som en sosial konstruksjon (Skarpeid 2008). Også med tanke på hvor mye tid ungdom hører på musikk, ser man at musikkfeltet spiller en stor rolle i deres arbeid med utforming av egen kjønnsidentitet og atferd.

Tarrant et al. (2002) viser at musikk også er en viktig arena for å opprettholde et positivt selvilde 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.

Frith mener at musikken vi liker og vår opplevelse av hvem vi er, henger nøye sammen med nettopp musikkens evne til å bli eiet. “Pop tastes do not just derive from our socially constructed identities, they also help to shape them” (Frith 1987:149). Han skriver videre om hvorfor vi liker en type musikk, og hvorfor ikke en annen. Han mener at vi liker popmusikk fordi den sier noe om identitet. “We use pop songs to create for ourselves a particular sort of self-definition, a particular place in society” (1987: 140). Musikken hjelper oss også til å forholde oss til vårt private og kollektive følelsesliv. Her nevner han blant annet at de fleste av tekstene i popmusikken er kjærlighetssanger, og mener at de er viktige gjennom den muligheten de gir til å få sagt noe som ellers ikke er så lett å sette ord på. Videre skriver han at lyrikken fra popsanger kan brukes til å sette ord på egne følelser og også gi hjelp til å forstå egne følelser.

Frith er også opptatt av musikkens mulighet til å organisere tiden: “Clearly one of the effects of all music, not just pop, is to intensify our experience of the present” (ibid:142). Her er musikkens rytme, tempo og puls med på å bidra til at vi opplever musikken kroppslig. Han mener at særlig for ungdom er dette viktig. Ungdomstiden er pr. definisjon opplevd som en intens periode. Frith (ibid.) skriver at på mange måter kan man si at intens musikkbruk nettopp er kjennetegnet på ungdomstiden, og at populærmusikk i seg selv definerer hva ungdommelighet er. Ruud (1997) skriver at da populærmusikken gjorde sitt inntog på femtitallet, ble den raskt trukket inn i diskursen om generasjonsskiller, slik at kategorien “ungdom” ble gitt innhold ikke minst gjennom musikkvaner og -preferanser.

Sårbar ungdomstid

I ungdomstiden er man sårbar, slik man generelt er i overgangsperioder i livet. Fonagy et. al. (2004) forsøker å forklare hvorfor man i denne perioden ser en økt frekvens av ulike typer mentale forstyrrelser. De ser på samspillet mellom to modningsprosesser; overgangen til formell operasjonell tenkning som medfører økt press mot interpersonlig forståelse, og presset mot separasjon fra foreldre. Uheldige barndomsforhold manifesterer seg i mangelfull relasjonskompetanse. Det viser seg at mangel på sosial støtte fra jevnaldrende kan bidra til utvikling av psykiske plager, og dette øker ved vansker hjemme. Sosial støtte er den egenskapen ved forholdet til andre som klartest bidrar til god psykisk utvikling og fungering (TOPP 2007).

Symptomer på angst og depresjon er de hyppigste plagene i barne- og ungdomsårene og er ofte nært knyttet til hormonelle forandringer (TOPP 2007). Internasjonale studier sier at mellom 20 og 40 prosent av ungdommer under 16 år sliter med slike vansker, og at ca. fem prosent av populasjonen har så store plager at de trenger behandling. Etter puberteten er to av tre ungdommer med betydelige plager jenter, og angstlidelser, depresjon og spiseforstyrrelser dominerer (TOPP 2007). Det ser videre ut til at det er særlig jenter og kvinner som oppsøker mentalt helsepersonell. Jenter benytter i større grad ord og samtaler til å bearbeide dramatiske livshendelser enn gutter (Dyregrov 2004; Langaard 2006).

Temaet "relasjoner" blir aktualisert på nytt i ungdomstiden. Noen av utfordringene for ungdom handler da om å skape sin egen identitet og samtidig skape tilhørighet til andre. Vi vet at i ungdomstiden har venner stor betydning for både selvoppfatelse, identitetsarbeid og psykisk helse (Solvang & Kilsti 2000). Ungdom bruker blant annet musikk i dette relasjonsarbeidet. Som ungdom forventes det også at man skal ta ansvar for og klare egen affektregulering. Denne evnen er ofte ikke godt utviklet hos ungdom som er pasienter i psykiatrien.

Musikkens psykologiske funksjoner hos ungdom

Laiho (2004) har kategorisert hvilke psykologiske funksjoner musikk kan ha for ungdom ut fra en litteraturgjennomgang av nyere forskning på emnet. Hun grupperer temaene i fire forskjellige funksjoner: emosjonell, interpersonlig, identitet og kontroll/selvfølelse. Den emosjonelle funksjonen handler om musikkens kapasitet til å berøre mennesket følelsesmessig, og hun skriver at dette området er det sterkeste og viktigste i ungdomstiden. Musikken kan gi ungdommen et redskap til å håndtere og regulere

følelser. Den interpersonlige funksjonen handler om den mulighet musikken har til å vekke følelser av tilhørighet, deling av felles opplevelser gjennom musisering, lytting og deltakelse. Identitetsfunksjonen handler om musikk som noe følt og som noe personlig. Musikk kan symbolisere og kommunisere for en selv og til andre noe om hvem man er. Man kan identifisere seg, og bli identifisert gjennom musikk.

Funksjonen kontroll/selvfølelse handler om å ta ansvar for sitt eget liv, å føle at man har kontroll og bestemmer over seg selv. 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. Laiho tar utgangspunkt i et sosialpsykologisk perspektiv og mener at dersom vi forstår mer av hvordan musikk inngår i denne sammenhengen, vil det også øke forståelsen for hvordan musikk kan være helsefremmende. For mitt eget prosjekt har Laihos kategorisering vært til hjelp for å få en oversikt over litteraturen om emnet, og jeg bruker hennes kategorier i drøftingsdelen (Skarpeid 2008).

DeNora (2000:ix) mener generelt at musikkens kraft er lite diskutert i vårt samfunn, på tross av dens betydelige omfang. Hun mener at det handler om en generell tendens til å overse betydningen av den estetiske dimensjonen i menneskers liv. Selv om debatten om musikk som fenomen har liten plass i det offentlig rom, er musikken individuelt opplevd som meningsfylt. Gjennom å dybdeintervjue 52 engelske og amerikanske kvinner og drøfte hvilken betydning musikk har for dem, viser hun måter å forstå musikken som et meningsfullt medium. DeNora fant at kvinnene ikke var passive lyttere, men snarere hadde intensjoner og forventninger om hvordan musikken skulle virke på bestemte måter ut fra situasjonen de befant seg i. De hadde et sterkt forhold til hva de “trengte” å høre i forskjellige situasjoner (2000:49). Det kunne for eksempel være for å endre eller holde fast ulike følelser eller påvirke kroppen i den retning man ønsket. Musikken gir mulighet til at man kan tolke inn det som er viktig til enhver tid. DeNora bruker begrepet ”affordance” og gjennom dette forklarer hun hvorfor nettopp musikk kan ha denne evnen til å bli brukt til så mange formål.

Music is active within social life, it has “effects” then, because it offers specific materials to which actors may turn when they engage in the work of organizing social life. Music is a resource – it provides affordance for world building (DeNora 2000: 44).

Videre bruker hun begrepet “appropriering” hvor hun peker på at musikkens kan tas i bruk til bestemte hensikter. Det kan se ut som musikken i større grad enn tidligere blir brukt til utenommusikalske mål (North et al. 2004:42).

Metode

Jeg var interessert i å finne mer ut av hva jentene selv tenkte rundt sin egen musikklytting og høre deres egne ord og fortellinger. Daglig musikklytting er et område som er lite utforsket generelt, og en eksplorerende kvalitativ tilnærming ble derfor valgt gjennom bruk av intervju. Informantene var sju jenter mellom 14-18 år. Det var et ønske at utvalget av informanter kunne uttrykke seg godt verbalt og at de lyttet mye på musikk. Prosjektet ble klarert og godkjent av REK (Regional komité for medisinsk forskningsetikk Vest-Norge) og meldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

Begrunnelsen for å bare intervjuer jenter, var at det er lite forskning på unge jenters forhold til musikk generelt. Det ser ut til at det meste av forskningen som eksisterer på dette feltet, er knyttet til unge gutter og deres forhold til teknologi/band. Vi vet samtidig at jenter er hyppigere brukere av mobiltelefon og mp3 enn gutter (North et. al. 2000). Et annet viktig moment er at det er færre gutter i ungdomsskole/videregående som er individualpasienter i BUP (Samdata, 2006, TOPP 2007).

Som forberedelse til intervjuet ble jentene dagen før bedt om å kartlegge sin egen musikklytting på et skjema jeg hadde utarbeidet. Informanten ble bedt om å notere ned hva hun lyttet til, hvilke aktiviteter musikklyttingen inngikk i, når på dagen det var og hvilke følelser hun hadde under musikklyttingen. Notater om egen musikklytting dagen i forveien skulle på denne måten danne utgangspunkt for det kvalitative intervjuet. Den forutgående kartleggingen av musikklytting hadde til hensikt å bidra til å konkretisere og strukturere samtalen, og hjelpe informantene til å fokusere på og huske hvordan de bruker musikken i dagliglivet. Til intervjuet ble informantene også bedt om å ta med seg sin egen mp3-spiller slik at vi også hadde mulighet til å kunne lytte til musikken som en del av intervjuet. I ettertid kan det tenkes at skjemaet var dirigerende i forhold til kategoriene jeg utviklet. En interessant tilleggsopplysning skjemaene ga, var en oversikt over hvor mye tid den enkelte lyttet.

Funn og refleksjon over funnene

Jeg utviklet følgende hovedkategorier i analysen: *musikk og relasjoner*, *musikk og følelser* og *musikk og identitet*. Det ser ut til at disse tre kategoriene henger sammen og utgjør et kontinuum for informantene. Videre delte jeg hver hovedkategori inn i underkategorier.

Musikk og relasjoner

Alle informantene forteller om forhold til musikk og andre mennesker. Relasjonene til foreldre, søsken, venninner og kjærester i forbindelse med daglig musikklytting ser ut til å være viktige temaer. Identiteten vår er nært knyttet til relasjoner, og selve identitetsbegrepet kan ses på som en dynamisk prosess som skjer i relasjon til andre.

Stadfestelse av relasjon

Den første underkategorien her kalte jeg stadfestelse av relasjon. DeNora (2000) fant hos sine informanter at musikk ofte ble brukt til å minnes betydningsfulle andre. Musikken hjalp dem til å huske viktige emosjonelle øyeblikk i relasjoner til andre. Ruud (1997:10) mener at det er musikkens evne til å vekke følelser og til å ramme inn og fokusere på bestemte opplevelser som gjør at musikken produserer minner. Nedenfor ser vi et eksempel på en informant som forteller om en bestemt artist som har vært viktig for henne i hele hennes liv. Når jeg har valgt å plassere dette under kategorien relasjoner, handler det om at jeg synes det har noe med relasjonen til mor å gjøre.

Når eg var liten så våknet eg opp og sovnet til NN. Den har bare vært der, eg har hørt den helt siden eg var liten. Eg har ikkje tenkt over hvorfor eg liker å høre på den sånn. Eg bare liker å høre på han. Og når eg kom i fosterhjem så hørte eg ofte på det, mye på den. Eg tror eg hørte på ubevisst, for å bearbeide at nå er eg kommet på et nytt sted, at her skal eg bo, og liksom avsluttet litt det forholdet eg hadde til mamma.

Hører du mye på NN nå?

Av og til er det slik at eg bare får lyst til å høre på ham og da setter eg meg på badet, sånn en helt vanlig dag, så bare sitter eg på badet og hører. Eg dusjer ikkje, eg bare sitter inne i dusjkabinettet.

Hvorfor på badet?

Når eg er på rommet mitt, kan noen komme å banke på. Når eg er på badet, da banker ingen på, så da blir eg ikkje forstyrret.

Jeg synes det trer fram tre temaer i dette avsnittet. Det første er at hun sier noe om å våkne og sove, at musikken alltid var der, eller som hun sier: "Den var bare der." Man kan tenke seg at det handler om at det har vært noe som har representert noe

trygt, noe som kom hver kveld som et ritual. Hun tar med seg denne “tryggheten” videre når hun er i fosterhjemmet. Ruud (1997) skriver om tidlige opplevelser av å være omsluttet og akseptert, og som gir følelse av trygghet og tillit, samtidig som de igjen legger grunnlaget for evne til empati og omsorg for andre. Kan det tenkes at musikken har hatt den funksjonen, at den har omsluttet henne, og representerer noe trygt?

Det neste temaet hun bruker sangen til er å “bearbeide” at hun ikke lenger skal bo hos moren, men i fosterhjem. Slik jeg tolker dette representerer musikken også en forbindelse med mor, en stadfestelse av relasjonen hun har til mor. DeNora (2000) skriver at det som er særegent for musikk, er at den er et temporalt medium, og at dette gjør at den musikken man for eksempel hørte som barn, er sammenvevd med opplevelsen i dag:

At the most general and basic level, music is a medium that can be and often is simply paired or associated with aspects of past experiences (DeNora 2000:66).

På denne måten knytter hun sammen opplevelser fra fortiden, og musikken blir nesten som et emblem for hendelsen og opplevelsen.

Det siste temaet hun presenterer, er at hun fortsatt lytter til NN. Og når hun får lyst til å lytte, går hun på badet, i dusjen, for å være sikker på å ikke bli forstyrret. DeNora skriver om en kvinne ved navn Lucy, og hvordan hun gjennom å lytte til et bestemt musikkstykke, på et bestemt sted i huset alene, bruker musikk til “selvregulering”. Musikken virker ikke bare på grunn av musikkens struktur, men like mye gjennom hva Lucy gjør med den.

Lucy herself is partner to the construction of music’s semiotic force, she is a contributor to the constitution of the music’s power over her, it’s ability to move her from one emotional location to another (DeNora 2000:43).

På samme måte som DeNora forteller om hvorfor musikken virker som den gjør for Lucy, kan vi si at musikken virker her for informanten. Hun konstruerer en situasjon som er god for seg, sitter inne i dusjen, og hun tar samtidig kontroll over lyttesituasjonen ved å passe på å ikke bli forstyrret. Hun holder på en måte fast i fortiden, gjennom noen musikalske minner, og samtidig ser det ut som hun trenger å lytte. Dette er så viktig for henne at hun ikke vil bli forstyrret.

Musikk som regulering av relasjon

Flere av informantene forteller om forhold til venninner, ofte om viktige og vanskelige forhold. En informant fortalte om et vanskelig venninneforhold som hadde vært slik

over mange år, og som tydelig var veldig slitsomt for henne. Hun fortalte at musikken kunne hjelpe til å få avstand, særlig gjennom tekstene til en bestemt artist.

For eksempel med ho venninnen min. Du kan ikke forandre folk, men eg har alltid hatt lyst til å tro det beste om henne og om folk. Ho venninnen har alltid vært veldig manipulerende i tankegangen. Så har eg en sang som beskriver dette veldig godt.

”You are no friend of mine, girl, you are just a waste of time, don’t know you any more.”

Eg har hørt mye på den teksten, det er britisk, så det er litt vanskelig å forstå av og til. Men eg liker godt britisk musikk, så eg forstår det godt.

Hva slags historie er det du ser for deg når du hører denne?

Eg ser for meg en venninne som alltid har hatt en venn, men så har hun baksnakket henne og så tenker hun: herregud hvorfor skal jeg ha deg som venninne når du driver på sånn som du gjør? Hva er vitsen da, kom deg vekk, jeg vil ikke ha deg som venn lenger. Hva er vitsen i..., jeg vinner jo ingenting tilbake, liksom.

Sangen hjelper henne til å regulere avstanden til venninnen og til å sette ord på sinnet og skuffelsen som hun forteller om: “Hvorfor skal jeg ha deg som venninne når du driver på sånn som du gjør?” DeNora (2000) skriver at en av musikkens funksjoner hun fant var at den kunne kommunisere følelser overfor andre. Musikken blir som en referent til å forklare utenom-musikalske fenomen som relasjoner til andre. Langgaard (2006:33) skriver at det ser ut til at jenter i den vestlige kulturen kan streve mer enn gutter med sin identitetsutvikling nettopp fordi de opplever det motsetningsfylt å skulle ha nærhet i relasjonen og samtidig utvikle en selvstendighet.

Ruud (1997:111) skriver at musikkopplevelsene følger individet fra den gryende individeringen og over til begynnende refleksjon over egen sosial posisjon. De følger individet gjennom løsrivelsesprosesser, avgrensninger, tilslutninger til nye fellesskap og nye oppbrudd.

Musikk som fellesskapsfremmer

Flere forteller om musikken som en mulighet til å føle fellesskap med andre. En informant forteller at hun har vansker med å få kontakt med andre ungdommer og hun gruer seg til å gå på skolen. Men gjennom å høre på musikk på mp3-spilleren i friminuttet, har hun noe kontakt med andre ungdommer. Hun bruker mp3-spilleren

som en fellesaktivitet. Det å lytte sammen med klassevenninner blir en måte å kunne være i kontakt på. Her skapes en fellesaktivitet som oppleves som meningsfull.

En annen informant fortalte om kreativ bruk av mobilen: Hun og en venninne hadde sunget sammen og tatt det opp på mobilen. Informanten beskriver musikken de sang som kul. Hun fortalte at det ikke var så mange sanger de kan teksten på, det ble "sånne norske sanger som de lærte på barneskolen". Om ikke annet så sier det oss noe om viktigheten av en felles kulturarv, at man faktisk har noe man kan være sammen om.

Musikk og følelser

Alle informantene forteller at de bruker musikk når de blant annet blir stresset, vil slappe av, roe seg ned, eller lage god stemning før de skal ut på byen. Noen fortalte også at de lyttet til musikk når de skulle sove, for å tømme hodet og slappe av. Sloboda skriver at grunnen til at mange mennesker er engasjert i musikk, er musikkens evne til å vekke og forandre den emosjonelle tilstanden.

Music is a cultural material, (as is language) that provides a kind of semiotic and affective "power" which individuals use in the social construction of emotional display (Sloboda 2005:415).

Han viser til egen forskning på 67 voksne som ble spurt om å beskrive de viktigste grunnene til å lytte til musikk. To viktige aspekter var nevnt, musikkens evne til å forandre en følelse til det bedre, og musikkens evne til å intensivere eller frigjøre den eksisterende følelsen. Sloboda legger vekt på at det er mange utfordringer når man skal forske på musikk og følelser. Et viktig aspekt er at musikkopplevelser varierer fra person til person. Han mener at fordi musikken er multidimensjonal og multifunksjonell, er det ingen rett måte å lytte til et stykke på, og heller ingen måte å si hvilken følelse som er riktig.

En informant forteller at det å skulle ta valg kan være vanskelig, men at det hjelper å høre på en bestemt sang, "Don't worry, be happy". Informanten forteller at hun er stresset og hun lurer også på om hun har handlet rett. Hun beskriver at å lytte på sangen "Dont worry, be happy" i stressede situasjoner, hjelper henne til å tenke at hun er mestrende, og hun konkluderer med at det faktisk fungerer. Musikken bruker hun til å regulere følelsen av stress. DeNora skriver at: "Music gives respondents a medium in which to work through moods" (DeNora 2000:56). Hun kaller dette for en form for egenomsorg. Man kan også tenke seg at det er en grunn til at hun har valgt nettopp denne sangen. Teksten er åpenbart tydelig støttende: "Don't worry, be happy."

Flere av informantene hadde et forhold til akkurat denne sangen, og det kan vel handle om at den har en så tydelig tekst og budskap.

Musikk som følelsesstabilisator

En musikkjanger som informantene kalte “emosjonelle sanger”, hadde flere et forhold til. Det var balladepregede sanger der følelser knyttet til kjærlighet var tematisert. Tekstene handlet om å være elsket, likt og akseptert betingelsesløst. Flere av informantene gav uttrykk for at disse sangene hjalp dem til å håndtere egne vanskelige følelser. Slik jeg tolket informantene, var selve det å høre teksten, at man var elsket, uansett, svært betydningsfullt. En tolkning er at gjennom sangens følelseladete musikk og tekst, ble mange henført og greide å viske dagens trivialiteter og bekymringer litt vekk. Jeg tenker også at musikken kan fungere som å bli omsluttet, slik at artisten og lytteren er i samme verden gjennom at begge er i sangen. Lytteren blir det “you” som er elsket av sangeren.

En informant beskriver denne prosessen nesten som en renselse. Hun fortalte at hun bevisst velger musikk som får henne til å gråte. Kan det være slik at hun gjennom å lytte til “emosjonell” musikk, både får hjelp til å kjenne etter hva hun føler, og at det samtidig hjelper henne til å holde ut, tåle sine egne følelser, blir en måte å regulere sine følelser på?

På samme måte som DeNora (2000) fant at hennes informanter brukte musikk til selvregulering gjennom mange ulike måter å bruke musikken på, er det også slik for mine informanter. Det handlet om å føle seg bedre, stresse ned, komme i stemning, komme ut av en stemning, komme i en bedre stemning og ventilere sterke følelser.

Musikk og følelseskontroll

Et annet interessant funn informantene fortalte om, var bruk av musikk som hjelp til å holde følelsene under kontroll, eller stenge ute. Det var de eldste av informantene som kunne sette ord på dette. At det var de eldste, tror jeg handler om at man med økt alder ofte får mer innsikt i vanskene sine og kan se ting i retrospektiv. Videre handler det også om språklig modning og abstraksjonsevne. De fortalte at da de var yngre og gikk på ungdomsskolen, hørte de på musikk i mange timer, og at det hadde sammenheng med at “trykket var stort” innvendig. De tok kontroll over den vanskelige situasjonen som de befant seg i gjennom å lytte på musikk.

En informant forteller om hva hun lyttet til når hun hadde det som vanskeligst.

Da jeg gikk på ungdomsskolen var alt ganske håpløst og vanskelig. Og da hørte jeg mye på det jeg kaller satanmusikk, heavy musikk, svart musikk. Da hørte jeg på det, og istedenfor å slippe følelsene ut, så stengte jeg de inne og hørte på den musikken hele tiden.

Hun forteller at musikken hjalp henne til å stenge inne de vanskelige følelsene, og på den måten tok hun en form for kontroll. Ruud (1997) skriver at musikk kan brukes for å ta kontroll i vanskelige situasjoner og støtte opp under følelsen av at man er noen. Det å ha en kulturell plattform, noe å holde fast i, kan være livsviktig. Laiho (2004:55) skriver at for ungdom kan musikken være et viktig redskap for å ta kontroll, og at det kan være en av de få områdene som de kan kontrollere. Sloboda og O'Neill (2001: 419) viser i den forbindelse til en undersøkelse der musikken viste seg å ha større virkninger på personens følelsesmessige endring når musikken var selvvalgt og personen derfor hadde kontroll over hva den lyttet til.

En annen informant forteller litt mer om hvordan sangene kunne hjelpe når hun tidligere var deprimert.

Hvis eg hørte på sånne depressive sanger så kunne eg sikkert sette meg selv som personen i sangen og "akkurat sånn er det eg har det" og sånn, så sånn sett så var det en hjelp. Bare å vite at det faktisk fantes en sang om det, da visste du at det var mange som var deprimerte, og sånn. For eg hørte jo bare på sånne depressive sanger hele tiden.

Det hjalp å vite at hun ikke var helt alene i verden, og at det fantes noen som hadde satt ord på dette tidligere.

En annen informant forteller hvordan hun aktivt bruker musikk for å regulere ulike følelsesstilstander i ulike sammenhenger/situasjoner. Hun viser hvordan musikken får ulike typer emosjonell betydning i ulike kontekster. Som DeNoras informanter vet hun hva hun "trenger" å høre på i de ulike situasjonene hun forteller om.

Eg setter på musikk i leiligheten selv om det er masse folk der, men eg sitter ikkje og tenker over hva de synger, eller hva slags musikk det er. Hvis eg og venninnen min finner ut av om vi skal ut en kveld, så setter vi ikke akkurat på en rolig sang, men...

Til frokost så er det for å bli glad og komme seg på skolen, på bussen for å få være alene. På skolen handler det mer om oppgaven du har, og noen ganger så handler det om at oppgavene kjeder deg... Ja eg kjeder meg, og andre ganger er det det at eg ikkje følger med, så tar eg heller på musikk.

Her ser vi først at hun lytter til musikk som bakgrunn, når det er masse folk, og da tenker hun ikke over hva hun setter på, eller hva de synger, eller hva slags musikk

det er. Da er det musikk som bakgrunn, men hun beskriver at hun velger bevisst musikk når hun og venninnene skal ut en kveld. Ulik musikk fungerer ut ifra hvilken funksjon den skal tjene. Videre forteller hun interessant nok at hun bruker musikk til frokost for å bli glad, fordi hun skal på skolen. Man kunne tenke seg her at morgenene ikke alltid er like enkle, og at hun bruker musikk for “å bli glad”, for å orke å gå på skolen. Hun sier at hun lytter på musikk på bussen for å få være alene. Det samsvarer på mange måter med funn til Bull (2000) som skriver om bruk av personlige stereoer og de mulighetene som gis ved å ta kontroll over tid og sted. Hun forteller videre at hun bruker mp3-spillere når hun kjeder seg på skolen. Denne vignetten viser tydelig at hun bruker musikk på mange ulike måter gjennom en dag, og at hun fungerer som sin egen “diskjockey” (DeNora 2000) ved å planlegge hvilken musikk hun spiller for ulike behov.

Musikk og identitet

I hovedkategorien “musikk og identitet” legger Laiho vekt på at det handler om musikk som noe følt og personlig. Man kan legge noe personlig inn i musikken, både som lytter og som utøver. Informanter fortalte om hvordan de brukte musikk til å finne ut hva de likte og hva de ikke likte, for derigjennom å kunne arbeide med hvem de var som en del av sitt arbeid mot økt selvstendighet og uavhengighet.

Musikk og konstruksjon av autonomi

Dette handler om bruk av musikk som en måte å avgrense seg overfor andre mennesker, kulturer, stiler, ideer og språk på. Ved siden av utseende, språk og stil, er musikk et medium med særlige egenskaper som er velegnet for noen avspekter av identitetsarbeid (Ruud 1997). Når ungdommer avgrenser seg i forhold til en bestemt musikktype, kan det forstås som en måte å arbeide med sin egen identitetsbygging. Forskning på unge, vanlige 15-17 årige jenter i Tyskland (Spreckels 2006) viste at jentene laget ulike kategorier for å kunne avgrense seg overfor andre. Et eksempel på en kategori var de jentene som de kalte “Britneys”. Måten de beskrev disse “Britneys” på, var gjennom karakteristikker av klesstil, sminke, hårfarge og musikkstil. Kategorien “Britneys” inneholdt negativ omtale av musikksmak og idol. Spreckels mener at gjennom denne prosessen arbeidet de med å avgrense seg overfor andre jenter, samtidig som de arbeidet med å gjøre venninnegruppen sterkere, altså en avgrensingsprosess. Disse jentene ville ikke bli assosiert med det de kalte “Britneys”.

Hos en av informantene ser vi dette tydelig. Hun identifiserer seg med en bestemt artist og avgrenser seg faktisk i forhold til artisten Britney Spears.

Eg liker NN veldig godt, hun er ekte, hun er ikke fake, typisk Britney Spears.

Du identifiserer deg litt med artisten også, ikke bare tekstene?

JA, JA.

Er du opptatt av hva artisten står for?

Ja, hun er veldig sterk, hun står for egne meninger, hun er ikke sylslank artist, hun er liksom... hun er ikke perfekt, og hun vet det.

Vi ser her at informanten beskriver kroppen til artisten, den er ikke sylslank og artisten er ikke perfekt. Hun beskriver artisten som sterk, ekte, en som står for egne meninger. Hun sier også at det ikke bare er tekstene hun liker, men like mye selve måten artisten presenterer seg på. En måte å forstå dette på, er slik Frith (1987) skriver om idoler og hvorfor vi har behov for dem:

People do not idolize singers because they wish to be them, but because these singers seem able, somehow, to make available their own feelings – it is as if we get to know ourselves via the music (Frith 1987:142).

Kanskje er det slik at informanten blir kjent med seg selv og får bekreftet egne verdier, hva hun setter pris på av kvaliteter i sitt liv, gjennom artisten. Hun liker denne bestemte musikken, og misliker en annen. Det ser ut som denne avgrensingsprosessen er helt nødvendig for mennesket i dets identitetsarbeid.

Musikk og gruppetilhørighet/ konformitet

Denne underkategorien handler om musikkens mulighet til å skape tilhørighet og være del av et større sosialt fellesskap. Musikken er med på å konstituere et fellesskap og bringer ungdom sammen på tvers av sosiale forskjeller (Zillmann & Gan 1997).

Flere av informantene forteller om sterke fellesskapsopplevelser sammen med andre, både på dansegulvet og på konserter. En informant hører mye på heavy metal og har mye av sin identitet knyttet opp mot denne musikk sjangeren. Hun forteller her om forskjellen på å lytte til musikken og det å være på konsert, og fellesskapet som det innebærer for henne.

Eg skal på en konsert i sommer, og da er det noen black metalband som skal spille der.

Er det forskjell på å lytte og å gå på konsert?

Å, det er så utrolig, du ser de som har lagd musikken, og du er med i folkemengden, og det er andre som liker den musikken, og du kan bare stå og høre på at de spiller den musikken live. Det er ikke noe opptak som blir spilt igjen og igjen, det er enormt. (Kremter).

Hva gjør det med deg, i motsetning til bare å lytte?

Eg blir veldig engasjert og kan ta veldig av.

Når du tar av, hvordan er du da?

Eg står på, synger med. Spretter og headbanger og alt.

Hva er headbange?

Å slå hodet fram og tilbake. Hvis du har sett et black metalband, så har du sikkert sett at hodet fyker til alle kanter.

Frith nevner spesielt et eksempel fra heavy metalkonsert hvor opplevelsen er så sterk og direkte. Han skriver at det er tre områder som er avgjørende elementer i denne opplevelsen:

To experience heavy metal is to experience the power of the concert as a whole, – the musicians are one aspect of this, the amplification system another, the audience a third. The individual fans get their kicks from being a necessary part of the overall process (Frith 1987:140).

Her peker han på at det er flere forhold som gjør at opplevelsen blir så sterk. Når det gjelder denne informanten spesielt, er det spennende fordi hun på forhånd hadde fortalt at hun strever med sosial angst. Det hun forteller her er at hun nesten “glemmer” seg selv, hun forteller at hun blir veldig engasjert, og at hun synger med, spretter og slenger med hodet. Hun går opp i noe som er “større” enn seg selv, i et musikkfellesskap. Ruud (1997) skriver at det som er spesielt med musikk og fellesskapsopplevelser, er forholdet mellom individ og gruppe. Han peker på at konsert og musisering gir muligheter for grupper å komme sammen, og at det

ikke finnes så mange slike arenaer i vårt samfunn. Zillmann og Gan (1997) skriver at musikksmak også bringer ungdom sammen, på tvers av sosiale forskjeller.

Musikk som råvare for tenkning

Flere av informantene forteller at de opplever at sangene har hjulpet dem til å uttrykke noe de uten sangen ville ha funnet vanskelig. Et eksempel på dette var informantene som fortalte om en sang fra en film som hun lot spille for å fortelle kjæresten at hun ville bli tatt på alvor. Musikken fra filmen hadde hjulpet henne til å bli bevisst viktige aspekter ved livet sitt. I tillegg brukte hun også sangen for å kommunisere denne siden ved sin identitet. DeNora skriver at musikken på denne måten kan fungere som en ressurs i identitetsarbeidet: “It is a resource for the identification work of ‘knowing how one feels’ – a building material of subjectivity” (DeNora 2000:41).

En annen informant forteller at det er viktig for henne hva slags musikk hun hører på, og at den skal gi henne en god følelse.

Sanger må ha et budskap i seg, det må ha en kraft i seg, det bør være det, ja. Da er det skikkelig.

Noe som skal gi deg noe?

Ja, noe som skal skape en god følelse inn i meg. At eg kan kjenne meg... litt igjen i sangtekstene, at du ikke hører på all slags mulig rart... bare for å høre på noe.

Hun er opptatt av at teksten skal ha kraft, gi en god følelse, og det skal være et budskap som hun ønsker å kjenne seg igjen i.

En annen informant forteller at det er gjennom teksten hun finner hjelp til å forstå hva hun selv tenker, og får støtte til komme videre.

Ja, musikken snakker for meg, som eg skulle ha snakket til en person. Og teksten kjem, du har jo en tekst, en sang, og denne kan treffe deg fullstendig, eller være helt på jordet, langt vekke fra deg. Men hvis den treffer deg, så er det liksom, hvis det har noe med det som har skjedd, eller eventuelt hva en person sa til meg sist du snakket med. Jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare det, då føler du på en måte at den sangen hjelper deg til å, støtter deg videre på hvordan du skal komme deg videre.

At musikken “snakker for meg” kan bety flere ting, men slik jeg forstår dette, bety det at hun har vansker med få sagt det hun egentlig mener, få uttrykt seg på en måte som gjør at hun blir forstått. I møtet med musikken og teksten møter hun noe

som om det var “en person”. Det betyr at musikken er noe hun kan stå i en dialog med, og som hjelper henne videre i hvordan hun skal tenke om relasjoner til andre mennesker, og om seg selv.

Refleksjoner rundt resultatenes relevans for klinikk og videre forskning

Problemstillingen min var hvilken rolle daglig musikklytting har for noen unge jenter i BUP. Jeg har videre stilt spørsmålet om det er mulig å se på klientens musikklytting som en ressurs og som en mestringsstrategi. Informantene har fortalt om omfattende bruk av musikk, til ulike formål, der valget av musikk var et resultat av aktive og for den enkelte betydningsfulle valg. I møtet med klientene kan man velge å fokusere på klientens ressurser og ikke minst potensialet som ligger i at man bruker og lytter til musikk. Vi ser at jentene har mye kompetanse omkring hvordan de tar i bruk musikk og gjør den til sin egen. Gjennom intervjuene synes jeg de forteller at de bruker musikk til å jobbe aktivt med sine liv. Musikken har de til rådighet, den er der tilgjengelig for dem, og blir nettopp derfor viktig for dem. DeNora (2000) fant i sin undersøkelse at hennes informanter ikke var passive lyttere, men at de brukte musikk målrettet og aktivt. Dette mener hun blant annet handler om musikkens egnethet til å brukes på ulike måter (approprieres), alt etter behovet og situasjonen lytteren er i. “Musikkadministrasjon”, som å laste ned fra nettet, lage spillelister, bestemme hva de vil lytte til, hvor og hvordan, er kanskje et av de få områdene der ungdom har tilnærmet autonomi. Ved hjelp av tekster, sjangere og idoler har de noe som de selv eier og behersker. Musikken kan ses på som en eiendom, en estetisk smak, som også er viktig for å kunne hevde seg blant annen ungdom. Musikken blir deres kulturelle kapital.

I *Sammen om psykisk helse* (2003) er det understreket at hjelpen må gis på en måte som styrker ungdommens egne ressurser og hindrer sykeliggjøring. Dette er svært interessant for musikkterapi, da det betyr at faget kan være med å bidra til en slik målsetting. Er det slik at når man som musikkterapeut ser en pasient på venterommet med mp3-spiller, respektfullt også kan tenke at nå sitter det kan hende en ung person der og jobber med noe som er viktig for vedkommendes helse? Og videre, hvordan kunne terapien eventuelt knytte an til og også øke denne ressursen hos pasienten? Jeg mener at å arbeide med musikk er å styrke egne ressurser, og en måte å hindre sykeliggjøring i ung alder. Kunnskap om bruk av musikklytting kan gi retningslinjer til en videre musikkterapeutisk praksis.

Langgard (2006:34) mener at det kan ligge en fare i å “bare” samtale med jenter fordi de er så flinke til dette. Det er samtalen de anvender når de opplever psykisk press. Hun viser til en studie som pekte på at jenter vender oppmerksomheten mot sitt emosjonelle liv som mestringsstrategi. Hun mener at det kan ligge en fare for behandlingsapparatet i å fokusere for ensidig på dette. I stedet for å forsøke å handle, kan jentene bli værende i problemene. Kanskje nettopp gjennom å gjøre noe sammen, lytte til noe som er viktig, kan man komme videre og vende fokuset i en handlingsretning. Her er det behov for videre forskning og mer kunnskap om hvordan behandlingsapparatet kan møte unge jenter gjennom bruk av musikklytting.

Sloboda skriver at det kan se ut som om musikkbruk for mange mennesker har samme funksjon som terapi har:

Music engagement can thus become a form of self-administrated therapy. Conceptions of music as “entertainment” or “diversion” underestimate the seriousness of many people’s engagement with music (Sloboda 2005:216).

Han er opptatt av at det ikke er musikken i seg selv, men hvordan og hva menneskene bruker den til som avgjør betydningen.

Med utgangspunkt i dette prosjektet ser jeg omrisset av en innfallsvinkel overfor ungdom der klientens egen musikk står i sentrum. Jeg skulle gjerne ha intervjuet alle informantene om hva slags kjenningsmelodi de hadde på mobilen sin. Jeg tror det hadde kunnet gi interessante temaer. Bare det å bli påminnet så mange ting hver gang telefonen din ringer, er i seg selv et stort og spennende tema. Gjennom mobiltelefonen ser vi nye muligheter for være kreative i forhold til musikk. Bruken av musikk på mobiltelefonen kunne vært spennende å se nærmere på.

Spørsmålet om generaliserbarhet er viktig ut fra at man skal forsøke å knytte det spesielle i egen forskning til det generelle i faget (Ryen 2002: 282). Musikken og ungdomskulturen er globalisert, den er lite lokal, og derfor kan man anta at den kan ha gyldighet for andre jenter i landet. Dette prosjektet forteller om hvordan syv unge jenter i barne- og ungdomspsykiatrien bruker musikklytting i hverdagen sin. Jeg har lett etter noen belastede jenters opplevde virkelighet med hensyn til musikkens plass og rolle i deres liv.

Litteratur

- Bull, M. (2006). *Sounding out the city. Personal stereos and the management of everyday life*. Oxford: Oxford International Publishers Ltd.
- DeNora, Tia (2000) *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Dyregrov, A. (2004). De tause behandlerne – Hvordan få bedre kontakt med ungdommer. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol.41, 723-724.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2004). *Affect regulation, mentalisation, and the development of the self*. London: H. Karnac Books Ltd.
- Frith, S. (1987). Towards an aesthetic of popular music. I: Leppert, R. & McClary, S. (red.) *Music and Society*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 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* 1. Vol.24 (5), 535-549.
- Langaard, K. (2006). Ungdom, psykisk helse og profesjonell hjelp. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 6(2), 25-40.
- North, A. C., Hargreaves D. J, & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Education Psychology*, 70, 255-272.
- O'Neill, S. (1997). Gender and Music. I: Hargreaves, D. J. & North A.C. (red.) *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I: Trondalen, G. & Ruud, E.(red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner 2008:3.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (1998). *Music Therapy: Improvisation, communication, and culture*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2005). *Lydlandskap. Om bruk og misbruk av musikk*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Samdata (2006). <http://www.sintef.no/content/page13>. (Lesedato: 01.04.08)
- Sammen om psykisk helse* (2003). Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse. Oslo, Helsedepartementet.
- Shafy, S. & Blech, J. (2008). Hjernens melodi. Intervju med Oliver Sacks. *Morgenbladet* 25. april. Artikkel oversatt fra *Der Spiegel*.
- Skarpeid, G. (2008). Unge jenter, musikklytting og psykisk helsevern. I: Trondalen, G. & Ruud, E.(red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner 2008:3.
- Sloboda, J. (2005). *Exploring the Musical Mind*. Oxford. Oxford University Press.

- Sloboda, J. & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. I: Sloboda, J. & Juslin, P. (red.). *Music and emotion. Theory and research*. Oxford, University Press.
- Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Hanover, NH: Wesleyan University 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.
- Spreckels, J. (2006). *Britneys, Fritten, Gangschta und wir: Identitätskonstitution in einer Mädchengruppe. Eine ethnographisch-gesprächsanalytische Untersuchung*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Tarrant, M., North, A. C. & Hargreaves, D.J. (2002). Youth Identity and Music. I: MacDonald, R., Hargreaves, D. J. & Miell, D. (red.). *Musical Identities*. Oxford: Oxford University Press.
- Tervo, J. (2005). Music Therapy with Adolescents, *Voices*, Vol 5(1), March 1, <http://www.voices.no/mainissues/mi40005000169.html> (Lesedato: 19.02.08)
- TOPP studien (2007). *Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid*. Rapport 2007: 5, Folkehelseinstituttet. <http://www.fhi.no/dav/4537c94fa0.pdf> (Lesedato: 04.03.08)
- Zillmann, D. & Gan, S. (1997). Musical taste in adolescence. I: Hargreaves, D. & North, A. *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.