

Band i et musikkterapeutisk perspektiv

Et bandprosjekt med ungdommer på institusjon innenfor psykisk helsevern

Martine Jensen Diesen

Masteroppgave

Norges musikkhøgskole

Vår 2014



Forord

Tenk at jeg er ferdig! Ferdig med oppgaven og med tre år på Norges Musikkhøgskole. Det har vært en lang og spennende reise. Prosessen med oppgaven har lært meg mye, både om fagfeltet jeg skriver om, yrket jeg utdanner meg i og forskning på masternivå. Det er mange jeg har lyst til å takke i denne sammenheng.

Først og fremst: Takk til informantene! Det hadde ikke vært mulig å gjennomføre dette prosjektet uten dere, og jeg er utrolig takknemlig for at dere delte av ord og meninger. Jeg vil også takke institusjonen for at dere tok så godt i mot oss fra første dag.

Så vil jeg takke min flotte veileder, Tone, for kloke ord i skriveprosessen. Takk til Tom for veiledning i den praktiske delen av prosessen, og for å fikse studio og musikkutstyr til oss.

En stor takk rettes også til min bonusveileder Therese, som hele tiden har hatt tro på meg og som har hjulpet meg gjennom hele skriveprosessen. Takk for alle timene du har brukt.

Videre vil jeg takke Vemund som jeg gjennomførte dette prosjektet med. Jeg vil takke Hans Petter Solli og Sigrid Sandkjær som delte av verdifull erfaring fra feltet, klassen min fordi dere er så flotte, Nina, for gode samtaler og alle bandene jeg har spilt i for at dere viste meg hvor utfordrende og givende det kan være å spille i band!

Til slutt vil jeg takke familien min, spesielt min søster Lina som vekke meg tidlig hver morgen i en kritisk fase av skrivingen. Og til min kjære Jon-Vetle, takk for praktisk hjelp med oppgaven og for at du er den du er.

Sammendrag

Denne studien beskriver et bandprosjekt gjennomført i et musikkterapeutisk perspektiv med ungdom på institusjon innenfor psykisk helsevern, som en medstudent og jeg gjennomførte. Problemstillingen er: *”Hvordan beskriver ungdommer som bor på institusjon innenfor psykisk helsevern sitt utbytte av å være med i en bandgruppe med et musikkterapeutisk perspektiv?”*. Studien fokuserer på sitater fra tre informanter som også var med i bandgruppa. Etableringen og gjennomføringen av gruppa er også beskrevet. Forskningsdesignet er kvalitativt og eksplorativt og metodene som er brukt er deltakende observasjon og semistrukturert intervju. Studien er en casestudie som bruker en analyseprosedyre med fire steg der det er brukt en hermeneutisk – fenomenologisk tilnærming. Studien fant at bandgruppa tilbyr *motivasjon gjennom mestringsopplevelser, samhold og samhandling*. Bandgruppa tilbyr også høy grad av *deltakelse og medbestemmelse* og er et sted der man kan få *pusterom fra sykdom og utløp for følelser*.

Summary

This study describes a band project from a music therapy perspective, with adolescents living in a psychiatric institution. The project was lead by two music therapist students and I was one of them. The thesis says: *"How does adolescents living in a psychiatric institution describe their gain from participating in a band project with a music therapy perspective?"* The study focus on quotes from the informants that joined the band project. The process of establishing the band is also described. The research design is qualitative and explorative, and the methods used is participatory observation and semi structured interviews. The study is a case study using a procedure of analysis through a hermeneutic – phenomenological perspective. The study found that the band can offer motivation through experiences of mastery, community and collaboration. The band also offers a high degree of participation, and is a place where the participants can have a break from their illness and a place to share emotions.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Hensikten med studien	1
1.3 Problemstilling	2
1.4 Begrepsavklaringer	2
1.5 Litteratursøk og litteraturgjennomgang	3
1.6 Struktur på oppgaven	5
2.0 Design og metode	7
2.1 Valg av design og metode	7
2.2 Fenomenologi og hermeneutikk	7
2.2.1 Hermeneutisk fenomenologi	8
2.3 Casestudie	9
2.4 Datainnsamlingen	9
2.4.1 Deltakende observasjon med loggskrivning og opptak	9
2.4.2 Semistrukturert intervju	10
2.5 Analyse av data	12
2.6 Vurdering av forskningen	13
2.6.1 Mine roller	13
2.6.2 Metodekritikk	14
2.6.3 Etske refleksjoner	15
3.0 Teori	17
3.1 Psykisk helsevern	17
3.1.1 Barn og ungdom (i psykisk helsevern)	17
3.2 Musikkterapi og psykisk helsevern	18
3.2.1 Et humanistisk og ressursorientert perspektiv	18
3.2.2 Empowerment	20
3.2.3 Salutogenese	21
3.2.4 Samfunnsmusikkterapi	21
3.2.5 Plassering av prosjektet innenfor en musikkterapeutisk tradisjon	22
3.3 Teori rundt bandgruppa	22
3.3.1 Band	22
3.3.2 Gruppe	23
3.3.3 Sangskrivning	24
3.3.4 Fremføring	24
3.4 Annen aktuell teori	25
3.4.1 Mestring	25
3.4.2 Motivasjon	26
3.4.3 Emosjoner	26
3.4.3.1 Emosjonsregulering	27
3.4.4 Samhold og samhandling	27
3.4.5 Medbestemmelse og deltakelse	28
4.0 Gruppa	30
4.1 Bakgrunn	30
4.2 Struktur på øvelsene	30
4.3 Prosessen	32

4.3.1 Etableringen.....	32
4.3.2 Lyttedag.....	33
4.3.3 Konsert.....	34
4.3.4 Innspilling.....	34
5.0 Funn.....	35
5.1 Individuelt utbytte.....	35
5.1.1 Motivasjon.....	35
5.1.2 Mestring.....	37
5.1.2.1 Refleksjoner.....	38
5.1.3 Emosjoner.....	39
5.1.3.1 Refleksjoner.....	41
5.2 Relasjonelt utbytte.....	42
5.2.1 Deltakelse og medbestemmelse.....	42
5.2.1.1 Refleksjoner.....	43
5.2.2 Samhold.....	43
5.2.2.1 Refleksjoner.....	44
5.2.3 Samhandling.....	45
5.2.3.1 Refleksjoner.....	46
6.0 Drøfting og veien videre.....	48
6.1 Drøfting av kategorien motivasjon.....	48
6.2 Drøfting av kategorien mestring.....	49
6.3 Drøfting av kategorien emosjoner.....	51
6.3.1 Musikkglede.....	52
6.4 Drøfting av kategorien deltakelse og medbestemmelse.....	53
6.5 Drøfting av kategorien samhold.....	55
6.5.1 Gruppeidentitet.....	56
6.6 Drøfting av kategorien samhandling.....	57
6.7 Oppsummering av drøftingen.....	58
6.8 Veien videre.....	59
Litteraturliste.....	61
Vedlegg.....	67
Vedlegg nr. 1: Tilbakemelding fra NSD.....	68
Vedlegg nr. 2: Informasjonsskriv.....	70
Vedlegg nr. 3: Intervjuguide nr. 1.....	71
Vedlegg nr. 4: Intervjuguide nr. 2.....	72

1.0 Innledning

Denne oppgaven tar for seg et bandprosjekt med et musikkterapeutisk perspektiv, gjennomført med ungdom på institusjon innenfor psykisk helsevern.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Bakgrunnen for valg av tema var i første omgang basert på en interesse for fagfeltet og brukergruppen. Jeg har spilt i band selv og opplevd samhold, tilhørighet, spille glede og mestring. Jeg har også jobbet med ungdom og band i en musikkpedagogisk sammenheng og mener å ha sett lignende opplevelser i bandmedlemmene som det jeg selv erfarte. Da jeg begynte å studere musikkterapi ble jeg interessert i hvordan man kan jobbe med band gjennom et musikkterapeutisk perspektiv, og ønsket å gjøre et prosjekt ut fra dette der jeg lyttet til ungdommenes erfaringer.

I startprosessen fant jeg inspirasjon fra blant annet Fugle (2009) som skriver om samspillsgrupper med barn, Solli (2006) som skrev masteroppgave om musikkterapi med en voksen klient i psykisk helsevern og Krüger (2012) som skrev doktoravhandling om musikkterapi og ungdom i barnevernet. I senere tid har jeg funnet flere gode kilder som skriver om lignende temaer som mitt, men få har skrevet om en kombinasjon av musikkterapi, band, ungdom og psykisk helsevern. Jeg mener å se at det er behov for mer forskning rundt dette feltet. Se flere kilder under litteraturgjennomgang.

Våren og høsten 2013 gjennomførte en medstudent og jeg et bandprosjekt med fire ungdommer som bodde på en institusjon innenfor psykisk helsevern. Prosjektet resulterte i en konsert i juni og innspilling av fire sanger som vi hadde øvd inn, i studio i oktober. Etter avsluttende intervjuer i oktober, avsluttet jeg innsamlingen av data, men fortsatte å lede bandgruppa. Min medstudent og jeg ønsket begge å gjøre masterprosjektene våre knyttet til denne gruppa, men har allikevel fra starten av hatt ulikt fokus og ulik problemstilling.

1.2 Hensikten med studien

Studien er et bidrag til forskning på musikkterapi i psykisk helsevern. Den er en eksplorativ studie (Robson, 2002) som legger vekt på erfaringer og opplevelser. Hensikten med studien er også å tilegne seg større innsikt i hvordan man kan anvende band som metode i arbeid med ungdom innenfor psykisk helsevern. Derfor har jeg i oppgaven valgt å gjengi fremgangsmåten

vi brukte i prosjektet og mine erfaringer med etableringen av gruppa. En personlig grunn for å gjennomføre studien, var å tilegne meg kunnskap om hvordan man jobber i praksis innenfor feltet og å teste ut idéer og tanker. Aller fremst er allikevel hensikten med denne studien å lytte til ungdommene, som er den viktigste stemmen i oppgaven, og å tilegne seg en dypere innsikt i disse utvalgte ungdommenes erfaring med band.

1.3 Problemstilling

Temaet ble klart tidlig i prosessen. Problemstillingen har imidlertid forandret seg og variert mellom bruken av ordet ”samspill” og ordet ”band”. Andre spørsmål som hvor mye det skulle fokuseres på ledernes funksjon og hvor mye fokus institusjonen skulle ha i oppgaven, har også vært relevant. Valg av egnede begrep har vært vanskelige å ta. Jeg ønsket først og fremst å beskrive en bandgruppe fra et musikkterapeutisk perspektiv, og dette ble viktig å få fram i problemstillingen. Da jeg startet prosessen med oppgaven, fokuserte jeg på ordet livsutfoldelse. Etterhvert ble det klart at jeg ønsket at fokuset skulle ligge så mye som mulig på deltakerne og deres egne ord, samtidig som jeg slet med å definere begrepet livsutfoldelse; derfor ble dette ordet fjernet fra problemstillingen. En stund var problemstillingen todelt med ett fokus på hvordan ungdommene erfarte å være med i bandgruppa og et annet på hvordan disse erfaringene kunne anvendes i utviklingen av et fremtidig musikkterapitilbud. Jeg skjønnte til slutt at det ville blitt en for stor oppgave å svare på begge spørsmålene i masterprosjektet, og jeg endte opp med denne problemstillingen:

Hvordan beskriver ungdommer som bor på institusjon innenfor psykisk helsevern sitt utbytte av å være med i en bandgruppe med et musikkterapeutisk perspektiv?

1.4 Begrepsavklaringer

Det gjøres her rede for sentrale begreper knyttet til prosjektet og problemstillingen. Begrepet *musikk* er et av de vanskeligste ordene å definere i oppgaven. Diskusjonen om hva som er musikk har pågått i lang tid, men jeg gjør rede for mitt filosofiske grunnlag. Benestads definisjon der han sier at ”musikk er det mennesker til enhver tid opplever som musikk” (Benestad, 2004, s. 13) innebærer musikk som en subjektiv opplevelse. Videre er Smalls begrep ”musicking” relevant i denne sammenheng: ”Music is not a thing at all but an activity, something that people do” (Small, 1998, s. 2). Dette bringer meg videre til musikk sosiolog

DeNoras (2000) begrep om ”affordance”. Hun mener at musikken kan tilby muligheter, og at det er de som bruker musikken som avgjør hvordan musikken blir brukt og hva slags betydning den får. Jeg mener altså at musikk kan tilby en subjektiv opplevelse i relasjon med andre.

Disse definisjonene av musikk lar seg lett knytte opp mot min mening av hva *musikkterapi* er. Jeg vil støtte meg til Even Ruud sin definisjon av musikkterapi som innebærer ”å gi mennesker nye handlemuligheter gjennom musikk” (Ruud, 1979, s. 34). Norsk musikkterapi baserer seg på en humanistisk tradisjon (Ruud, 2008) som blant annet fokuserer på menneskets ressurser, et grunnsyn også dette prosjektet har tatt utgangspunkt i. Det forklares nærmere om en humanistisk tradisjon, senere i oppgaven.

Den nye loven om *psykisk helsevern* som trådte i kraft i 2001 definerer psykisk helsevern som ”spesialisthelsetjenestens undersøkelse og behandling av mennesker på grunn av psykisk lidelse, samt den pleie og omsorg dette krever” (Helse- og omsorgsdepartementet, 2001). Begrepet *psykiatri* er beslektet med psykisk helsevern, men der psykiatri refererer til et medisinsk fagfelt (Stubhaug, 2006), refererer psykisk helsevern til en bredere forståelse av psykisk helse. Jeg bruker ikke begreper som ”pasient”, ”klient” eller ”bruker” i oppgaven min. Jeg velger heller å bruke begrepene ”ungdom”, ”deltakere” og ”informanter” som jeg mener best representerer en humanistisk, ressursorientert tradisjon. Begrepene ”ungdom” og ”deltakere” bruker jeg om hverandre når jeg beskriver gjennomføringen av prosjektet. Begrepet ”informant” bruker jeg når jeg refererer til intervjuene. Begrepene ”bandgruppe” og ”band” bruker jeg også om hverandre og ilegger dem samme betydning. Med ”institusjonen” menes en døgninstitusjon for ungdom innenfor psykisk helsevern. Begrepet ”utbytte” definerer jeg som hvilke positive ting deltakerne har tatt med seg videre fra bandgruppa, som for eksempel kunnskap, erfaring eller helsemessige gevinster.

1.5 Litteratursøk og litteraturgjennomgang

Feltet psykisk helsevern og musikkterapi er relativt lite og under utvikling i Norge. Internasjonalt finnes det mer litteratur og forskning på området, men det er allikevel ikke mye om musikkterapi, band, ungdom og psykisk helsevern sammen. Det blir ikke plass i oppgaven til å gjennomgå all litteratur som jeg har funnet. Her vil derfor noe av den litteraturen jeg mener er mest relevant for mitt prosjekt, bli presentert. I dette kapittelet gis det først en oppsummering av hvor jeg har funnet kilder, og relevante søkeord i prosessen. Deretter følger

en gjennomgang av forskning innenfor musikkterapi, psykisk helsevern og andre relevante felt i Norge og internasjonalt.

Jeg har i prosessen med oppgaven søkt i følgende databaser: Norges musikkhøgskoles¹ bibliotek katalog, NMH-Brage, BIBSYS Ask, ProQuest, PubMed/Medline, Eric og Google Scholar. Her har relevante søkeord vært blant annet ”music therapy”, ”mental health care”, ”youth”, ”adolescents”, ”band”, ”group”, ”psychiatry” og ”rock”. Jeg har også brukt bøker, masteroppgaver og doktoravhandlinger som inspirasjon og hentet litteratur fra deres litteraturlister. Her vil jeg spesielt nevne masteroppgavene til Kristiansen (2014), Larsen (2013) og Stene (2009) som inspirasjon til utforming av oppgaven. Tidsskrifter som ”Voices”, ”Musik i psykiatrien” og Nordic journal of music therapy har blitt brukt sammen med tips fra veiledere.

NMH ved senter for musikk og helse, utga i 2009 antologien ”Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge” som er redigert av Ruud (2009). Den handler om forskning på ungdom i psykisk helsevern. Her skriver blant annet Stene (2009b) om musikkterapi for unge jenter som er tilknyttet et BUP-senter. Stene fant at musikken hadde en emosjonell, kognitiv og sosial funksjon for ungdommene. Fugle (2009) har i samme antologi skrevet om ungdom, samspill og komponering. Hun fokuserer blant annet på at ungdommene skal få hente fram ressurser gjennom bandsamspill for å skape endring. Videre er Solli en av dem som har skrevet mye om musikkterapi i kvalitativ forskning innenfor psykisk helsevern (Blant annet Solli, 2012, 2006). Solli har blant annet påpekt viktigheten av å ta i bruk ressursene til pasienter med schizofreni og fremmer et ressursorientert perspektiv i musikkterapi. Solli og Rolvsjord (2014) har nylig gjennomført en kvalitativ studie av hvordan pasienter med psykose opplever musikkterapi. Gjennom funnene sine argumenterer de for at psykisk helsevern bør bruke et ”recovery”- prinsipp som baserer seg på personlig og sosial agens, heller enn et fokus på sykdom (ibid.).

Jeg fant også at litteratur fra andre felt ble relevant for mitt prosjekt. Krügers (2004) hovedoppgave handler om en gutt med AD/HD som spiller i rockeband. Krüger fant at bandet kunne tilby gode egenskaper for samarbeid og utvikling. Han har også skrevet en doktoravhandling der han fokuserer på hvordan musikkterapi kan brukes gjennom musikkverksted med barn og unge i barnevernet (Krüger, 2012). Ruud Nilsen (2007) og Mortensen (2006) har skrevet hoved-/masteroppgaver om band for damer i fengsel og begge

¹ Heretter forkortet NMH.

har skrevet om tilbudet ”musikk i fengsel og frihet” sett i lys av samfunnsmusikkterapi.

Går man utover den norske landegrense har Barcelona Publishers gitt ut boken ”guidelines for music therapy practice in mental health care”, redigert av Eyre (2013). Nissen (1998) fra Tyskland, har skrevet om et tilbud for ungdom i psykisk helsevern som spilte i rockeband. Prosjektet hadde fokus på mål som trøst og avledning, å være et sted der ungdommene kunne gi uttrykk for sinne og være identitetsstøttende. Kim med flere (Kim S, Kverno K, Lee EM, Park JH, Lee HH, Kim HL, 2006) har gjennomført en gruppemusikk- og psykoterapigruppe med 35 jenter fra Korea med tilpasningsutfordringer. De fant blant annet at musikkgruppa bygde nærmere felleskap mellom jentene, økt selvtillit og ”calming of emotions”. Jampel (2011) har skrevet om fremføringsbasert musikkterapi med pasienter innen voksenpsykiatri der han blant annet observerte at en felles opplevelse mellom deltakerne var med på å bidra til en følelse av å være med på noe større enn en selv.

1.6 Struktur på oppgaven

Denne oppgaven har seks kapitler:

1. Innledning
2. Design og metode
3. Teori
4. Gruppa
5. Funn
6. Drøfting og veien videre

I *innledningskapittelet* har jeg presentert bakgrunn for valg av tema og problemstilling, samt definert viktige begreper i oppgaven, i tillegg til å gi en innføring i litteratursøk og relevant forskning på området. I *design- og metodekapittelet* beskrives forskningsdesign og metode: kvalitativt design, hermeneutisk-fenomenologisk metode og casestudie. Det blir også redegjort for metoder brukt under innsamling av data, som er loggskrivning, opptak og semistrukturert intervju. I samme kapittel går jeg igjennom analyseprosedyrene og forskningens relevans der jeg drøfter mine ulike roller i prosjektet, metodene og etiske utfordringer. I *teorikapittelet* presenterer jeg relevant teori som omhandler ungdom, psykisk helsevern og musikkterapi. Begreper som empowerment, salutogenese, samfunnsmusikkterapi og ressursorientert perspektiv blir presentert sammen med teori om band og gruppe. Begrepene mestring, motivasjon, emosjoner, samhold, samhandling og deltakelse og

medbestemmelse blir også utdypet. I kapitlet om **gruppet** presenteres måten min medstudent og jeg jobbet på, og jeg gjennomgår kort gruppas utvikling. I **funnkapitlet** presenteres det sitater fra intervjuer med informantene, plassert i samme kategorier som ble utdypet i teorikapitlet: mestring, motivasjon, emosjoner, samhold, samhandling og deltakelse og medbestemmelse. Etter presentasjon av sitater under kategoriene, følger korte refleksjoner. I kapitlet som omhandler **drøfting og veien videre**, prøver jeg å lokalisere essensen av det informantene har sagt og å drøfte disse og deler av gruppeprosessen. Mot slutten trekker jeg funnene i oppgaven sammen. Deretter reflekterer jeg rundt veien videre, ved først å sette oppgaven i relasjon til forskningsfeltet, yrket og fagfeltet musikkterapi. Så sier jeg noe om aktuelle videre forskningsspørsmål og til sist noe om hva jeg har lært gjennom prosjektet med masteroppgaven.

2.0 Design og metode

I dette kapitlet skriver jeg om hvilket forskningsdesign og hvilke metoder som ble brukt i oppgaven. Jeg beskriver først valg av design og metode, for deretter å utdype om hermeneutikk, fenomenologi og hermeneutisk fenomenologi. Videre skriver jeg om casestudie for deretter å gå inn i hvordan datainnsamlingen ble gjennomført med deltakende observasjon, loggskrivning, lydopptak og semistrukturert intervju. Deretter beskrives analyseprosessen før jeg til slutt vurderer forskningen gjennom å diskutere mine roller i prosjektet og etikk.

2.1 Valg av design og metode

Tema og problemstilling var i utgangspunktet åpent. Derfor var også forskningsdesign og metodevalg noe åpent i starten av prosjektet. Grunnen til dette var et ønske om å få tak i opplevelsene og erfaringene til ungdommer som ble med i bandgruppa, og å bruke de metoder som egnet seg best til å få fram deltakernes egne opplevelser. Rammen for prosjektet var ungdommer som bodde fast på institusjon innenfor psykisk helsevern og som ble med i bandgruppen som min medstudent og jeg startet opp. Tanken var å gjennomføre en *kvalitativ undersøkelse* for å prøve å sette seg inn i deltakernes verden, skape nærhet til informantene og presentere deltakernes opplevelser så nøyaktig som mulig (Thornquist, 2003). Dermed ble dybde og innsikt viktigere enn bredde og oversikt, helt i tråd med den kvalitative tankegangen (ibid.). Dette samsvarer også med en *naturalistisk grunnholdning*, med formål om å studere mennesker i deres naturlige miljø. (Aigen, 2005). Det kan diskuteres hvorvidt ungdommenes naturlige miljø er på institusjonen, eller om det er hjemme. Jeg vil allikevel argumentere for at institusjonen ble ungdommene sitt naturlige miljø siden de bodde der fast i den perioden de var med i prosjektet.

2.2 Fenomenologi og hermeneutikk

Fenomenologi og hermeneutikk er vitenskapsfilosofier som er vanlige å bruke innenfor kvalitativ metode. Retningene kom som en motvekt til empirisme og positivisme som er mer brukt i kvantitative metoder. Thornquist skriver at fenomenologi er ”læren om det som kommer til syne og viser seg” (Thornquist, 2003, s. 83). En annen forenklet måte å presentere tankegangen rundt fenomenologi er å vise til bildet med plommen som har en kjerne man skal finne fram til (Stensæth, 2012). Man skal legge bort forforståelse og kun konsentrere seg om

det aktuelle fenomenet, noe jeg har tilstrebet i min oppgave. Det har vært viktig å prøve å se verden gjennom deltakerne sine øyne uten å tolke selv, for å gi et klartest mulig bilde av ungdommenes opplevelse. Derfor bruker jeg mange direkte sitater fra intervjuene med ungdommene. Det ble allikevel nødvendig å bruke hermeneutikk etterhvert i prosessen. Hermeneutikk er ofte omtalt som fortolkningslære (Thornquist, 2003). Tilsvarende ”den fenomenologiske plommen”, kan man i hermeneutikken snakke om løken som ikke har en kjerne, men som skrelles av lag for lag der ny mening skapes etterhvert som man tolker (Stensæth, 2012). Hermeneutikere hevder at man ikke kommer utenom fortolkning og forforståelse (Thornquist, 2003). Den beste måten å tolke på vil derfor, i følge hermeneutikere, være å ikke ignorere forforståelsen, men å tolke om og om igjen for å være sikker på at man får så god innsikt som mulig. Et viktig begrep innenfor hermeneutikken er den *hermeneutiske spiral* (ibid.) som refererer til at man utvider forståelsen etterhvert som man tolker.

I prosessen med oppgaven har jeg etterhvert funnet det naturlig å også tolke basert på forforståelse. Noen mener det er en selvmotsigelse å bruke både den hermeneutiske og den fenomenologiske metoden i samme oppgave, da dette er to ulike retninger. Jeg tror imidlertid det er hensiktsmessig å kombinere de to, ved først å forsøke å studere fenomenet så åpent og med så få føringer som mulig, for deretter å trekke inn egne tolkninger i en hermeneutisk spiral. Videre skal jeg fortelle om hermeneutisk fenomenologi.

2.2.1 Hermeneutisk fenomenologi

Siden det er aktuelt å bruke både hermeneutikk og fenomenologi i oppgaven, kan en retning som er basert både på et hermeneutisk og et fenomenologisk grunnlag være aktuell. Hermeneutisk fenomenologi er en retning som er utviklet av Manen (1997). Han skriver om en fenomenologi som benytter seg av hermeneutiske virkemidler.

”Hermeneutic phenomenology tries to be attentive to both terms of it’s methodology: it is a descriptive (phenomenological) methodology because it wants to be attentive to how things appear, it wants to let things speak for themselves; it is an interpretive (hermeneutic) methodology because it claims that there are no such thing as uninterpreted phenomena” (Manen, 1997, s. 180).

Manen mener altså at hermeneutisk fenomenologi bygger på et ønske om å la det man forsker på, tale for seg selv. Det gjelder både deltakerne og datamaterialet i mitt tilfelle. Samtidig er

retningen tolkende fordi den mener at det ikke finnes fenomener som ikke allerede er tolket. Manen mener også at levd erfaring trenger å skrives ned, og at denne prosessen er tolkende i seg selv. Denne retningen som er en form for fenomenologi med et hermeneutisk perspektiv, blir brukt i min studie.

2.3 Casestudie

Jeg har valgt å bruke casestudie som forskningsmetode. Basert på min naturalistiske holdning ønsket jeg en fleksibel forskningsmetode der forskningen fulgte praksis og ikke omvendt. Casestudien ”undersøker et midlertidig fenomen innenfor konteksten av dets virkelige liv” (Yin, 1994, s.13, min oversettelse). Dette fenomenet kan for eksempel være en person, eller en gruppe mennesker som det var i mitt tilfelle. Videre blir casestudier ofte brukt når man stiller spørsmål om ”hvordan” eller ”hvorfor” og når den som undersøker har lite kontroll over det som skjer (ibid.) Min studie baserer seg på bruk av flere metoder, noe som kan kalles *triangulering* (Fangen, 2004, s. 140). En casestudie er avhengig av flere kilder der man må bruke triangulering for å sammenfatte datamaterialet.

2.4 Datainnsamlingen

Som skrevet, baserer oppgaven min seg på triangulering. Det blir brukt deltakende observasjon kombinert med loggskrivning, opptak av musikk og semistrukturert intervju. Datainnsamlingen startet samtidig som min medstudent og jeg startet bandprosjektet i februar 2013. Det ble gjennomført intervjuer av to av deltakerne omtrent midtveis i prosessen, i april. Mot slutten av prosjektet, ble det gjennomført to intervjuer til. Jeg avsluttet datainnsamlingen i oktober 2013, etter at vi hadde spilt inn tre sanger i studio. Bandgruppa fortsatte videre med to av fire deltakere igjen², men uten at det ble samlet inn mer data. Under skriver jeg nærmere om prosessen med datainnsamlingen.

2.4.1 Deltakende observasjon med loggskrivning og opptak

Deltakende observasjon ble et naturlig valg for innsamling av data, da jeg var en av lederne for prosjektet. Jeg valgte å skrive logg etter hver øvelse, framfor å skrive eller ta opp lyd underveis. Hovedgrunnen til dette var at jeg ikke kjente ungdommene og mente det kunne oppleves invaderende for noen om vi tok opp lyd fra første dag. I loggen skrev jeg opp to kolonner med overskriftene ”observasjoner” og ”refleksjoner”. I observasjonsdelen ble det skrevet ned observasjoner, uten forsøk på å tolke følelser og tanker ungdommene måtte ha. I

² De andre to flyttet fra institusjonen og ble derfor ikke med videre i bandgruppa.

refleksjonsdelen tolket jeg stemninger, reaksjoner og følelser som jeg husket fra øvelsen. Det var viktig å få med observasjonsdelen for å opptre så nøytralt som mulig i forskningen og ikke bringe inn egne vurderinger av situasjonen for tidlig (Fangen, 2004). Samtidig ønsket jeg å få med personlige refleksjoner basert på min kjennskap til ungdommene, og heller vurdere i ettertid hva som kunne ha hold i virkeligheten. Derfor reflekterte jeg rundt situasjonene etter at jeg hadde skrevet ned så tydelige observasjoner som mulig. Etterhvert ble det opprettet en kolonne som jeg kalte ”huske på”. Den omhandlet ting jeg ønsket å gjøre neste øvelse, både praktiske ting som hvilken sang jeg måtte huske å finne akkorder på og eventuelle ting jeg ønsket å spørre deltakerne om, som oftest fra situasjoner som hadde oppstått på bandøvelsene. Det varierte om jeg skrev egen logg eller samarbeidet med min medstudent. Å skrive notater underveis i øvelsen var ikke aktuelt, både fordi det ikke ville blitt tid til det og fordi det ville vært å blande roller.

Fangen (ibid.) skriver om viktigheten av å opparbeide tillit til deltakerne og jeg tror det generelt ville vært en ulempe å befinne seg i forskerrollen under gjennomføringen av øvelsene. På bandøvelsene var min medstudent og jeg musikk- og helsearbeidere og ledere for gruppa, ikke forskere. Når ungdommene hadde gått, kunne man tre inn i forskerrollen. Dette blir en utfordring når man skal være ledere for prosjektet, og samtidig ha i bakhodet at det kan være aktuelt å skrive om det som skjer på bandgruppa. Vi kunne begynt med lydopptak etter at vi hadde blitt mer kjent med ungdommene, men valgte å fortsette med loggen da det viste seg at det var en god metode å bruke. Det ble allikevel, etter godkjenning fra ungdommene, tatt opp en ”lyttedag”, der ungdommene tok med seg to sanger hver som de viste fram til gruppa. Det ble også gjennomført en innspilling med tre av ungdommene, der vi spilte inn tre sanger på NMH i september 2013 og gjennomførte fire intervjuer som jeg nå skal fortelle mer om.

2.4.2 Semistrukturert intervju

Hvilken innsamlingsmetode egner seg best til å gjenspeile opplevelsen til ungdommene som har vært med på bandprosjektet? Først var jeg inne på tanken om at logg fra hver time kunne være tilstrekkelig, men det kunne ha blitt vanskelig å representere ungdommene godt nok ved bruk av logg, da loggnotater vil være for preget av hva jeg ser, hører, opplever og husker fra situasjonene. Deretter var jeg inne på tanken om gruppeintervju, noe som kunne blitt gjennomført da gruppen virket å fungere godt sammen etter en stund. Allikevel var det en sjanse for at dette kunne skape en utrygg situasjon eller en situasjon der ungdommene ikke turte å si hva de mente. Resultatet ble at jeg ønsket å gjøre en-til-en-intervjuer med

ungdommene. Hvem som kom til å bli intervjuet og når, ble avgjort av kontakten vi fikk med gruppemedlemmene og hvor fort vi ble en etablert gruppe.

De første to intervjuene ble gjennomført i april 2013. Min medstudent og jeg ønsket ikke å intervju sammen i første omgang, da vi mente det kunne virke ”truende” med to intervjuere. Tanken var å skape trygge rammer og vi gikk derfor inn en og en og intervjuet rett etter hverandre. To av fire deltakere ble spurt i første omgang, da det var disse som hadde vært mest aktive i dialogen på bandøvelsene. Vi ønsket å gi de andre deltakerne mer tid til å bli kjent med oss. Begge ungdommene samtykket. Det ene intervjuet ble gjennomført på bandrommet og varte i 28 minutter. Det andre ble gjennomført i stua til den ene ungdommen og intervjuet varte i 16 minutter. Begge intervjuene var basert på en intervjuguide, som Kvale anbefaler å bruke (Kvale, 1997). Min medstudent og jeg samarbeidet noe om intervjuguiden, og gjennomførte pilotintervju på hverandre i forkant av de første intervjuene.

De to andre intervjuene gjennomførte vi da prosjektet var ferdig i oktober 2013. Den ene ungdommen hadde flyttet fra stedet i mai, og ble ikke med videre etter sommerkonserten. Hun ble derfor aldri intervjuet. Denne gangen ønsket min medstudent og jeg å intervju sammen fordi vi nå syntes at vi hadde blitt godt kjent med, og fått en god relasjon til deltakerne. Mange av spørsmålene ble stilt to ganger i den første intervjurunden, siden vi intervjuet hver for oss. Denne gangen ønsket vi at deltakerne skulle slippe å svare på samme spørsmål flere ganger. To av deltakerne samarbeidet godt på gruppa og hadde begynt å møtes på fritiden og lage musikk, så vi intervjuet dem sammen, med samtykke fra begge to. Den ene ungdommen som ikke ble intervjuet i april, ble også spurt. Hun samtykket til det, og intervjuet ble gjennomført på stua der hun bodde, sammen med en ansatt. Begge intervjuene varte litt over en halvtime.

I forkant av intervjuene, gjennomførte vi et pilotintervju på en studiekamerat. Et eksempel på hva vi lærte under gjennomføringen av pilotintervjuet var at spørsmålsformuleringene ble noe utydelige. Dette forandret vi på. De to intervjuguidene inneholder mange av de samme spørsmålene, men under de første intervjuene spurte vi hvordan de syntes det hadde vært å være med i gruppa så langt. Vi spurte også en del spørsmål om musikalsk bakgrunn, hva de likte å lytte til og hvilket forhold de hadde til musikk.³ I de andre intervjuene spurte vi om

³ Se vedlegg nr. 3.

hvordan det hadde vært å være med. Da hadde vi også anledning til å spørre hva de syns om å spille konsert, spille inn sanger og hva de syns om lyttedagen.⁴

2.5 Analyse av data

Malterud (2003) skriver at en analyseprosess skal være preget av struktur og nøyaktighet, i kvalitativ så vel som i kvantitativ forskning. Forskeren skal stoppe opp i denne delen av forskningsprosessen og se på datamaterialet på ulike måter for å få en bred forståelse av det. Et hvert steg forskeren tar skal begrunnes og vises tydelig i oppgaven (ibid.). Det er i denne delen av prosessen at fokuset i oppgaven og problemstillingen ofte endrer seg, da analysen kan bringe fram andre resultater enn man hadde ventet seg. Deler av materialet blir valgt ut og man sitter igjen med en kjerne av datamaterialet som blir basis for videre dokumentering av forskningen (ibid.). Malterud skriver også at det kan være lurt for nybegynnere å gå ut fra allerede etablerte analysemetoder. Jeg valgte å ta utgangspunkt i Malterud sin modifiserte versjon⁵ av en fenomenologisk analysemetode, som hun kaller systematisk tekstkondensering, og bruke den i starten av analyseprosessen. Disse fire stegene er:

1. Helhetsinntrykk – fra villnis til temaer
2. Meningsbærende enheter – fra temaer til koder
3. Kondensering – fra kode til mening
4. Sammenfatting – fra kondensering til beskrivelser og begreper (Malterud, 2003, s. 100-109)

1. Helhetsinntrykk

Jeg begynte med å transkribere alle fire intervjuene. Deretter leste jeg gjennom de uten å tenke på kategorisering. Deretter lyttet jeg til intervjuene og leste transkripsjonene samtidig, for å få en bredere forståelse av det jeg hadde transkribert. I denne prosessen ble det lite skriving og jeg forsøkte å få en opplevelse av datamaterialet som en helhet, uten tolkning fra min side.

2. Meningsbærende enheter

Deretter valgte jeg ut sitater som jeg mente var relevante og som omhandlet musikk og bandgruppa. Jeg begynte med å skrive ned alle sitater på papir for å ha noe håndfast å lese på og for å bli bedre kjent med sitatene. Da de ble skrevet inn på datamaskinen, merket jeg at det

⁴ Se vedlegg nr. 4.

⁵ Psykologen Giorgi utviklet de fire stegene som Malterud har modifisert.

var notert for lite av sammenhengen som sitatene ble sagt i. Derfor ble mer utfyllende sitater satt inn i en tabell på datamaskinen. Her fikk sitatene kategoriene ”musikklytting”, ”musikkspilling”, ”å være i bandet” og en kategori falt under navnet ”sangskrivning/ konsert/ innspilling/ deling av musikk”. Disse temaene ble de meningsbærende enhetene. Det ble mange sitater og åpne kategorier fordi jeg ikke hadde kategorisert på forhånd og ikke ønsket å utelukke sitater for fort.

3. Kondensering

I denne delen av prosessen begynte jeg å se nærmere på sitatene for å gå dypere i hva de kunne bety, og finne mer presise kategorier. ”mestring”, ”musikk og emosjoner”, ”motivasjon” og ”samarbeid” var blant kategoriene som ble aktuelle basert på sitatene. Jeg konstruerte en ny tabell der jeg plasserte sitatene på nytt under disse nye, mer spesifikke kategoriene.

4. Sammenfatting

Videre begynte jeg å studere nærmere den tabellen jeg hadde konstruert, og å vurdere kategoriene opp mot de utvalgte sitatene. Jeg kom etterhvert fram til at noen kategorier hadde tilnærmet lik betydning, som for eksempel ”fellesskap” og ”samhold”. Andre kategorier fant jeg for lite materiale fra sitatene til å anvende videre som hovedkategorier, som for eksempel ”anerkjennelse”. Jeg kom til slutt fram til to hovedkategorier som jeg kalte ”individuell” og ”relasjonell” utbytte. Under kategorien ”individuell utbytte” plasserte jeg underkategoriene ”motivasjon”, ”mestring” og ”emosjoner” og i kategorien ”relasjonell utbytte” plasserte jeg underkategoriene ”medbestemmelse”, ”samhold” og ”samhandling”.

2.6 Vurdering av forskningen

I forskning er det viktig å reflektere rundt etiske og moralske problemstillinger og det finnes hensyn å ta underveis. Jeg har støtt på ulike utfordringer, både som praktiker og forsker. Under vil jeg utdype noen av mine valg og forskningsmessige utfordringer.

2.6.1 Mine roller

Et viktig emne å diskutere når man forsker ved bruk av deltakende observasjon, er hvilken rolle man har i forhold til deltakerne og prosjektet. I tillegg til å observere, var jeg også leder av prosjektet og ansvarlig for gjennomføringen av bandøvelsene med min medstudent. Man kan også si at jeg enkelte ganger under øvelsene ble deltaker på lik linje med de andre ungdommene. Fangen skriver om ulike deltakerroller under gjennomføringen av deltakende

observasjon at ”grad av deltakelse kan variere fra fullstendig tilslutning til fullstendig atskillelse” (Fangen, 2004, s. 101). I mitt tilfelle var jeg fullstendig deltakende, men ikke alltid på samme måte som deltakerne. Fangen sin beskrivelse av en fullt deltakende observatør kunne vært passende, fordi jeg var med og spilte musikk sammen med ungdommene (ibid.). Lederrollen gjør allikevel at det blir vanskelig å plassere min rolle inn her. Jeg var deltakende observatør og samtidig en leder som jobbet musikkterapeutisk både i en forskerrolle og lederrolle. Bruscia skriver om ”dual relationships” som jeg vil oversette til ”delte roller” (Bruscia, 2005, s. 135). Han skriver at dersom forskeren bruker klienten eller eleven (som i mitt tilfelle kalles deltakeren) sin til forskningen kan dette skape etiske utfordringer. Samtidig skriver han at ”the only way a researcher can study another person is to experience that persons behavior within an interpersonal context” (Bruscia, 1995, s. 395). Som skrevet tidligere, ønsket jeg ikke å være i forskerrollen under bandøvelsen. Det betyr imidlertid ikke at vi ikke kunne samtale om forskningen. Det var viktig å informere om at vi forsket på det som skjedde i bandgruppa, og spørsmål fra ungdommene om forskningen ble tatt godt i mot. Det vi allikevel merket var at ungdommene spurte lite om forskningen. Man kan anta at de var der mest for å spille musikk.

2.6.2 Metodekritikk

Til nå har jeg skrevet om hvilke metoder jeg har brukt i oppgaven og hvordan jeg har gjennomført forskningen. Det finnes mange fallgruver, og her vil jeg drøfte mine valg.

Kvalitativ forskning har sine fordeler og ulemper. Jeg fikk en mulighet til å gå inn i dybden av enkeltmennesker sine opplevelser, noe som ville vært vanskelig å gjennomføre ved valg av kvantitativ metode. Samtidig kan man ved bruk av kvalitative metoder, ikke generalisere funnene. Man kan ikke dokumentere påstander som for eksempel ”band er bra for ungdom i psykisk helsevern”; man kan bare si noe om hva akkurat disse deltakerne har fortalt om det å være med i vår bandgruppe.

I min oppgave brukte jeg triangulering, som jeg har skrevet om tidligere, altså flere metoder. Dette ga flere innfallsvinkler til forskningen, noe som er positivt. Min medstudents og min aktive deltakelse i bandgruppa og i gjennomføringen av intervjuene kunne skapt en utfordring når det gjelder å distansere seg fra datamaterialet. En idé kunne vært å være ledere for bandgruppa, men få en mer nøytral person som ungdommene ikke kjente, til å gjennomføre intervjuene. Det kunne gitt ungdommene spillerom til å uttrykke seg om negative opplevelser i gruppa, noe de muligens ikke ville turt når det var oss lederne som foretok intervjuene. På

den annen side kunne en ukjent person ført til usikkerhet og derav en potensiell manglende vilje til å svare på spørsmål. Å skape tillit til deltakerne ved å være tilstede i bandgruppa kan slå ut positivt under intervjuene og gjøre at ungdommene åpner seg mer. Vi valgte å gå for dette alternativet. En annen idé kunne vært at en annen musikkterapeut gjennomførte gruppa, der vi var deltakende observatører og ikke ledere. Det var imidlertid viktig for oss å prøve ut vår måte å gjennomføre prosjektet på, for å lære og for lettere å kunne begrunne valg som ble tatt underveis i gruppa. Vi ønsket også å skape tillit gjennom å være deltakende og ikke bare observatører.

Det oppstår også utfordringer knyttet til det å ikke notere noe underveis i bandgruppa. Man kan ikke unngå å tolke situasjoner og det blir vanskelig å huske hvem som sier hva. Det at vi var to ledere vil jeg derfor si var positivt fordi vi i ettertid kunne diskutere situasjoner som hadde oppstått. Jeg kunne for eksempel ha en opplevelse av at den ene deltakeren var sliten på bandøvelsen, mens min medstudent kunne ha en annen opplevelse. Slik drøftet vi utsagn og opplevelser fram og tilbake og fikk et klarere bilde av situasjoner.

2.6.3 Etske refleksjoner

Det finnes mange etiske utfordringer man må reflektere rundt når man forsker. Ett etisk aspekt er offentlig godkjenning. Prosjektet mitt er godkjent⁶ av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.⁷ Det er også pålagt med *informert samtykke* fra informantene (Kvale, 1997, s.67). Siden mine informanter var under 16 år, ble det krevd fra NSD at foreldre samtykket skriftlig til at barna deres fikk være med i prosjektet. Min medstudent og jeg sendte ut et felles informasjonsskriv⁸ til ungdommene og foreldrene og fikk underskrift fra tre av fire foreldre. Der sto det info om prosjektet, vår kontaktinfo dersom de hadde spørsmål og info om at de kunne trekke seg når som helst om de ønsket det. Den fjerde ungdommen var over 16 og gav derfor selv muntlig samtykke til å være med i prosjektet.

Det er viktig å ta hensyn til *konfidensialitet* (Kvale, 1997, s. 68). Det er essensielt at en forsker tar vare på forskningsmaterialet i henhold til anvisninger fra NSD, og ikke skriver noe i oppgaven som kan avsløre deltakerne sin identitet. Dette mener jeg at jeg har gjennomført på en god måte. Det finnes allikevel ulike nivåer av anonymisering. Hvis en utenforstående leser oppgaven vil det ikke være mulig å gjenkjenne personer, men hvis en psykolog på det aktuelle

⁶ Se vedlegg nr. 1.

⁷ Heretter forkortet NSD.

⁸ Vedlegg nr. 2.

behandlingsstedet leser samme oppgave kan personer lettere identifiseres, og dette stiller spørsmål til hvor mye man i realiteten kan anonymisere. Jeg anonymiserer så godt som mulig, men kan ikke garantere at personer som kjenner identiteten til informantene fra før av, ikke kommer til å gjenkjenne dem i oppgaven.

I gjennomføringen av et prosjekt er det viktig å reflektere rundt måten en leder skal oppføre seg på og hvordan man snakker til deltakerne. Jeg mener at jeg klarte å skape tillit til ungdommene og at de følte seg velkommen til å snakke om det de ønsket, både på bandøvelsene og under intervjuene. Vi satte av tid både i starten og mot slutten av øvelsen der ungdommene ble oppfordret til å si sin mening om ting som omhandlet bandøvelsen. Vi tror dette skapte trygghet og en visshet om at ungdommene var akseptert. Da vi intervjuet var det også viktig å være tydelig og trygghetsskapende da dette var en ny situasjon for ungdommene. Før intervjuet startet, informerte jeg om at intervjuet kom til å bli tatt opp med en lydopptaker, og spurte om det var greit. Jeg fortalte også at de kom til å bli stilt spørsmål som omhandlet musikk og bandgruppa og at de ikke trengte å svare på spørsmål hvis de ikke ønsket det. De fikk også vite at ingen andre enn min medstudent og jeg skulle høre på lydopptaket. Mot slutten av intervjuet spurte jeg om de ønsket å legge til noe før vi avsluttet. Jeg mener det ble skapt en trygg ramme som ikke får negative konsekvenser for ungdommene i ettertid. Til sist vil jeg nevne noe om forskningssamtaler med barn og unge. Krüger skriver at ”barn under omsorg regnes av de fleste som en utsatt gruppe som trenger spesiell beskyttelse og nettopp spesielt i forhold til forskningssammenhenger” (Krüger, 2012, s. 51). Dette var vi oppmerksomme på i forskningsprosessen.

3.0 Teori

I dette kapitlet presenteres teori som er relevant for prosjektet. Det er mye teori jeg skulle ønsket å nevne og skrive mer om, som situert læring, og mer om identitet og gruppepsykologi. Dette ble det dessverre ikke plass til i oppgaven. Første del av kapitlet omhandler feltet psykisk helsevern i Norge, og deretter gis det en utdypning av ungdom i psykisk helsevern. Så gjøres det rede for musikkterapi innenfor psykisk helsevern og verdigrunnlaget for gjennomført prosjekt, og videre om bandteori og teori bak metoder som sangskrivning og ”performance” eller fremføring som vi brukte i bandgruppa. Til sist utdyper jeg underliggende teorier bak kategoriene som jeg kommer tilbake til i kapittel 5 om funn.

3.1 Psykisk helsevern

I 1999 kom opptrappingsplanen for psykisk helsevern i Norge ut (Regjeringen, 2007). Den hadde en varighet på ti år, og på den tiden har både holdninger og praksis blitt forbedret. Fokuset har gått fra et sykdomsbasert problemfokus til et mer ressursorientert, helsefremmende perspektiv med fokus på brukermedvirkning og pasientrettigheter (Stubhaug, 2006). Noen vil allikevel si at psykiatrien fremdeles er preget av den medisinske sykdomsmodellen, dårlig samhandling og lite helhetlig tekning (ibid). I overkant av 191 000 mennesker i Norge fikk i 2013 behandling i psykisk helsevern (Helsedirektoratet, 2014b).

3.1.1 Barn og ungdom (i psykisk helsevern)

Fra et barn er født, har det evnen til å oppfatte det som skjer rundt seg. Barnet *regulerer seg* gjennom omsorgsstimulering fra mor og far (Stern, 2003). Fra 11-årsalderen begynner barn å nærme seg voksnes måte å tenke på og fra 15-årsalderen begynner de blant annet å forstå metaforer, proporsjoner og sannsynlighet (Tetzchner, 2012). Stern mener at det finnes fire *selvopplevelsesformer* som dannes i løpet av de tre første leveår; *det gryende selvet*, *kjerneselvet*, *det subjektive selv* og *det verbale selv* (Stern, 2003, s. 73). Disse selvopplevelsesformene beskriver ulike relasjons- og samspillsformer og utvikles gjennom hele livet. Problem kan oppstå når et barn ikke blir møtt og regulert disse tre første årene, men siden selvobjektsformene utforskes kontinuerlig gjennom livet, kan problemer oppstå også senere (ibid.). Omsorgssvikt, rusproblematikk eller en kombinasjon av disse, kan være grunner til at ungdom havner i psykisk helsevern.

I ungdomstiden utvikler kroppen seg og man kommer i puberteten, hormoner begynner å løpe løpsk og følelser blir mer intense og varierende. Sosialt sett kan for eksempel det å være kjæreste få en ny betydning, og det kan forekomme endringer i hvordan man blir sett på av familie og venner (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Kognitiv og seksuell utvikling, identitetsutvikling og utvikling av sosiale relasjoner står sterkt i denne tiden og det er mye nytt å forholde seg til. Noen ungdommer utvikler internaliserende- eller eksternaliserende vansker (ibid.) og havner innenfor psykisk helsevern. Med internaliserende vansker menes opplevde problemer ved seg selv som kan lede til angst, depresjon, spiseproblemer eller suicidale tendenser, og med eksternaliserende vansker menes utfordringer som tilsier at det er andre som medvirker til problemet. Eksempler på dette kan være atferdsvansker, kriminalitet eller rusmisbruk (ibid.).

I 2013 ble omlag 55 300 ungdommer behandlet innenfor psykisk helsevern i Norge (Helsedirektoratet, 2014a, s. 4). Dette er 4,9 prosent av landets ungdom under 18 år. I 2013 var ADHD, annen atferdsforstyrrelse, angst og depresjon diagnosene man regnet med flest ungdom led under (ibid.). 96 prosent ble behandlet poliklinisk (ibid.). I pasientrettighetene til ungdom i Norge står det blant annet at de har ”rett til undervisning og aktivitet mens de bor på helseinstitusjon” (Helsedirektoratet, 2014c, avsn. 4). Per 2012 var i overkant av 1700 ungdommer i Norge innlagt på døgninstitusjon (Helsedirektoratet, 2013, s. 29).

3.2 Musikkterapi og psykisk helsevern

Moderne musikkterapi oppsto i USA etter andre verdenskrig der musikk ble brukt for å hjelpe traumatiserte soldater (Trondalen, 2004), så man kan si at psykisk helsevern fra tidlig av har vært en del av den internasjonale musikkterapipraksisen. I Norge har musikkterapi tradisjonen sprunget ut fra en spesialpedagogisk praksis, og det har følgelig vært mindre fokus på musikkterapi innenfor psykisk helsevern, men de siste årene har antallet musikkterapeuter som jobber og forsker på musikkterapi innenfor psykisk helsevern, økt. Per 2012 jobbet rundt 30 musikkterapeuter innenfor psykisk helsevern i Norge, med barn, ungdom og voksne, fra akuttpsykiatri til distriktskykiatri (Sandkjær & Solli 2012). Jeg vil nå gjøre rede for musikkterapeutiske perspektiver som ble brukt i vårt prosjekt.

3.2.1 Et humanistisk og ressursorientert perspektiv

Den norske humanistiske musikkterapi tradisjonen er ressursorientert og fundert på en humanistisk tradisjon – men hva betyr egentlig det? Ruud skriver at ”innenfor humanismen

kommer mennesket i sentrum og menneskeverdet har fått et sterkt vern, særlig innenfor den kristne humanismen. Menneskerettighetene er en klar markering av at alle mennesker har like stor verdi” (Ruud, 2008, s. 8). Videre skriver han at ”en annen verdi som følger er betoningen av toleranse, at mange ”sannheter” kan leve side om side” (ibid.). Trondalen (2008) sammenfatter et humanistisk perspektiv med mennesket i relasjon til andre. ”Individet inngår i et likeverdig forhold med et annet menneske, der begge har mulighet til å påvirke samspillet. Dette sammenfattes i synet på mennesket som relasjonelt vesen, homo communicans. Det betyr at mennesket finner sin humanitet og tilgrunnliggende menneskelighet gjennom felleskap og samhørighet med andre” (Trondalen, 2008, s. 29). Sammenfatter man Ruud og Trondalen sine beskrivelser, kan man si at mennesket og dets verdi står i sentrum innenfor humanismen; alle mennesker er like mye verdt, vi lever i relasjon med hverandre og det er rom for ulike meninger

Ressursorientert tenkning i psykisk helsevern, mener Rolvsjord (2008) kan knyttes opp mot positiv psykologi, psykoterapiforskning, empowermentfilosofi og den salutogenesiske modellen. For denne oppgaven ser jeg ressursorientert tenkning sammen med de to siste av de nevnte perspektiver som spesielt viktige. Et ressursorientert perspektiv er en motvekt til den tradisjonelle terapeutiske behandlingen som i stor grad handler om å bekjempe sykdom eller løse problemer (ibid.).

”Det er mye friskt i det som er sykt også, men det er bare så vanskelig å se når man er syk” (Høiseth, 2014).⁹

Ressursorientert tenkning fokuserer ikke på sykdom, men på det friske i mennesket. En ressurs i denne sammenheng vil bety både det man innehar av personlige egenskaper, ferdigheter og lignende, og hva en person har tilgang til gjennom samfunnet, venner og familie (Rolvsjord, 2008). Resiliens¹⁰ er et relevant begrep i denne sammenheng. Begrepet refererer til et menneskes evne til å stå i motstand og tåle påkjenninger, og det blir ofte brukt innenfor psykologien (Rutter, 1999). Begrepet kan feiltolkes ved at det er offeret selv som har skyld hvis han/hun ikke kommer seg ut av en livskrise, men dette er ikke tanken bak begrepet (Rolvsjord, 2008).

På bakgrunn av denne tankegangen har min medstudent og jeg ikke ønsket kjennskap om

⁹ Tidligere innlagt på klinikk for spiseforstyrrelser.

¹⁰ Kan også referere til resilience eller motstandsdyktighet.

diagnosene til deltakerne i prosjektet, da vi mener dette ikke var nødvendig for gjennomføringen av bandgruppa. Det kan diskuteres fordeler og ulemper ved ikke å ha kjennskap til diagnoser, men i vårt prosjekt mente vi at det ikke var nødvendig på grunn av et ressursorientert fokus som baserte seg lite på patologi. Dessuten var det som oftest med noen ansatte fra institusjonen som kjente deltakernes diagnoser og som hadde ansvar dersom en kritisk situasjon skulle oppstå. Vi ønsket imidlertid kjennskap til dagsformen til ungdommene den dagen de skulle på bandøvelse, slik at vi kunne være mentalt forberedt, samtidig ble det lettere å merke dagsform jo mer vi ble kjent med deltakerne.

3.2.2 Empowerment

Empowerment blir i Store Norske Leksikon definert som: ”å ta styring eller makt over et fenomen eller objekt” (Lønne, 2013). Begrepet *empowerment* er i utgangspunktet en politisk ladet filosofi med bakgrunn fra borgerrettighetsbevegelsen og feministkampen (Rolvsjord, 2004). Psykolog Unni Johns (2013) uttalte i forelesning at hun syntes det var spesielt at begrepet brukes i musikkterapi og psykisk helsevern da hun mente det refererte til en politisk agenda, og at begrepet var ilagt en mer kollektiv beskrivelse av det å ikke være undertrykt. Videre mente Johns at ordet *selvagens* fra psykologien var et mer dekkende begrep. Hun beskrev begrepet selvagens som å være ”agent i eget liv”. Engelske begreper for selvagens er self-agency eller self-efficacy og refererer til et menneskes oppfattelse av kompetanse og kapasitet til å få ting til å skje (Gecas, 1989). Jeg skal ikke veie for og imot i denne oppgaven, men heller konstatere at det finnes ulike tanker rundt begrepet empowerment. Jeg velger allikevel å bruke begrepet i oppgaven, da det er brukt mye i den norske musikkterapilitteraturen og fordi jeg mener det beskriver tankegangen i gjennomføringen av prosjektet.

”Empowerment is a perspective and a philosophy supporting the idea that people are competent and have equal value” (Rolvsjord, 2004, s. 102).

Videre er empowerment en prosess som baserer seg på tillit og respekt, der man deler ansvar og samarbeider (ibid.). Malterud og Walseth skriver at ”empowerment forutsetter en arena fri for bruk av makt og en relasjon basert på likeverd. (...) Det er pasientenes egne verdier og ressurser som må stå i fokus.” (Malterud & Walseth, 2004, s. 66). En slik prosess har vi tilstrebet i vårt prosjekt. Det må samtidig finnes en balanse mellom at deltakerne føler seg hørt og kan være med og bestemme, og det at de skal slippe for mye ansvar hvis de ikke ønsker det. Empowerment innebærer i følge Ruud (2010) å utvikle strategier som framhever

mestringsopplevelser og kompetanse, og begrepet må derfor i praksis involvere en ressursorientert tilnærming. Han refererer også til Antonovskys (1979) begrep om *salutogenetisk tenkning*.

3.2.3 Salutogenese

Ordet salutogenese stammer fra ordet *opprinnelse* (genesis) og ordet *helse* (saluto) og blir betegnet som læren om hva som gir god helse (Lønne, 2013). Professor Aaron Antonovsky (1979) mener at god helse finnes i en "sense of coherence" som blir oversatt til *opplevelse av sammenheng*. Begrepet kan beskrives som "en gjennomtrengende, varende og samtidig dynamisk følelse av tillit til at miljøet rundt en er forutsigbart og at det er en høy sannsynlighet for at ting vil ordne seg så godt som fornuften tilsier det" (Antonovsky, 1979, s.123, min oversettelse). Den første professoren i salutogenese, Bengt Lindstrøm, forteller at man fokuserer på sterke sider og muligheter i stedet for sykdom og svakheter for å skape denne opplevelsen av sammenheng (Lindstrøm, 2014). Her kan man trekke linjer både til empowermentfilosofien og ressursorientert tenkning. Disse tre tankegangene har som sagt vært sentrale i gjennomføringen av vårt prosjekt.

3.2.4 Samfunnsmusikkterapi

En ny diskurs basert på en økende bevissthet rundt systemene vi lever i, har de siste årene begynt å utvikle seg og ta form innenfor musikkterapien (Ruud, 2010). Samfunnsmusikkterapi er et relativt nytt felt som springer ut fra den tradisjonelle musikkterapien. Alle er en del av et system eller en sosial kontekst, og musikkterapeuter blir stadig mer bevisst på dette. Samfunnsmusikkterapi innebærer et ansvar for å anerkjenne forholdet mellom klient og samfunn og å ta det med inn i musikkterapien (ibid.). Jeg støtter meg til Stiges (2008) definisjon av samfunnsmusikkterapeutisk praksis:

Som praksisfelt bygger samfunnsmusikkterapien på ein deltakar- og samarbeidsorientert prosess med sikte på individuell vekst og sosial endring, der musikkens evne til å skape helsefremmande relasjoner på ulike plan vert utforska på ulike arenaer (Stige, 2008, s. 147).

En viktig del av samfunnsmusikkterapi er fremføringsbasert musikkterapi for å kommunisere mellom klienter og samfunnet (Jampel, 2011). Vårt prosjekt hadde samfunnsmusikkterapeutiske verdier med et ønske om nettopp denne kommunikasjonen. Etter konserten vår ble det tydelig at dette var en god måte å bygge bro mellom ungdommene og samfunnet på,

samfunnet var i dette tilfellet familie og ansatte, da vi fikk mange positive tilbakemeldinger og det virket som både ansatte og familie forsto mer av hva vi hadde drevet med på bandrommet.

3.2.5 Plassering av prosjektet innenfor en musikkterapeutisk tradisjon

Jeg vil plassere dette prosjektet under didaktisk, psykoterapeutisk og rekreasjonsområde i følge Bruscias (1998) definisjoner av musikkterapeutisk praksis. En bandgruppe er som oftest *didaktisk* på grunn av læringsperspektivet – man øver inn og lærer sanger. Gruppen faller også inn under *psykoterapeutisk område* på grunn av et individuelt fokus i gruppesammenheng. Målet var å skape en meningsfylt aktivitet for ungdommene ved blant annet å tilby høy grad av medbestemmelse, og det var rom for samtale om gruppa i sammenheng med livet ellers. Samtidig var kanskje det primære området for gruppa det *rekreasjonsområdet* – å ha det gøy, fokusere på noe annet enn grunnen til at de bodde på institusjonen og å være sosial med andre uten et sykdomsfokus var en essensiell målsetting.

Videre definerer Bruscia ulike nivåer innenfor de ulike praksiser: *auxiliary* (støttende), *augmentative* (økende), *intensive* (intensivt) og *primary* (primært). Jeg vil plassere prosjektet under *instructional music therapy*, *supportive music therapy* og *recreational music therapy*. Alle disse ligger under *augmentative level* (økende nivå) der terapeuten bruker musikkundervisning til å adressere terapeutiske behov (ibid.). I *supportive music therapy* bruker terapeuten musikkundervisning til å fremme og støtte personlig vekst. I *recreational music therapy* er målet å bruke musikk eller musikkundervisning som en fritidsaktivitet der klienten kan oppleve mestring (ibid.).

3.3 Teori rundt bandgruppen

Til nå har jeg gjennomgått teorier om psykisk helsevern, ungdom og musikkterapi. Under dette punktet vil jeg belyse teori om band, samt relevant gruppeteori. Det vil også bli gitt en beskrivelse av metodene sangskrivning og fremføring.

3.3.1 Band

Fra egen erfaring som banddeltaker og senere bandleder, ser jeg mange fordeler ved å spille i band. Men hva er definisjonen på et band? Er det forskjell på for eksempel en samspillsgruppe og et band? Jeg støtter meg til Erdal og Hovden (2008) sin definisjon av et band:

Et band er en gruppe med faste medlemmer over tid, der medlemmene har relativt faste roller, føler samhørighet og forpliktelse overfor hverandre og opparbeider seg et repertoar (Erdal & Hovden, 2008, s. 480).

Et band blir således en mer definert gruppe enn en generell samspillsgruppe, noe som kan være både en fordel og en ulempe. Å kalle seg for et band fører ofte med seg visse retningslinjer som for eksempel å finne et bandnavn, øve inn repertoar og gjennomføre konserter (ibid). Dette kan skape tilhørighet og samhold i gruppa. Det kan imidlertid også være en ulempe da det kan redusere de musikalske aktivitetene til å bare øve inn sanger og legge press på deltakerne i henhold til framføring. Å spille i band handler ofte om å øve inn sanger og spille konserter, men trenger det å bare handle om dette? I henhold til definisjonen nevnt over hadde vårt prosjekt mer fokus på samhørighet enn å opparbeide seg et repertoar og spille konserter. Retningen bandgruppa vår tok ble allikevel at ungdommene frivillig etablerte relativt faste roller, ønsket å finne et bandnavn og å spille konsert.

Kanskje det viktigste et band kan tilby er opplevelsen av å være med i et felleskap. Dette kan resultere i en styrket identitetsfølelse. Ruud og Berkaak (1994) studerte et rockeband over flere år og fant fram til at bandet bygde nettverk og tilhørighet, både blant medlemmene i bandet og i nærmiljøet der bandet holdt til. Band kan også være en god kilde til mestringsopplevelser, spesielt gjennom å spille konserter.

3.3.2 Gruppe

Mennesker befinner seg ofte i grupper, enten det er på jobben, hjemme, blant venner, i teatergruppa, i kirka eller i bandet. Vi lærer og utvikler oss gjennom sosiale relasjoner, og det blir derfor også naturlig å benytte seg av grupper i terapi. Men blir alle steder der flere personer er samlet, betegnet som en gruppe? Stensaasen og Sletta (1996) skiller mellom ikke-sosiale og sosiale grupper. Mennesker på konsert er for eksempel en ikke-sosial gruppe, mens en sosial gruppe normalt består av to eller flere personer som gjensidig påvirker hverandre og er avhengig av hverandre (ibid.). Kjølstads modell for gruppeterapeutisk arbeid består av en sirkel med tre lag (Kjølstad, 2004, s. 30). Det innerste laget beskriver krav til terapeuten: varme, ekthet og empati. Den midterste delen gjør rede for retningslinjer som kan bidra til at veien fra intensjon til handling og samhandling kan bli kortere. I den ytterste delen finner man prosesskvaliteten, som er faktorer som legger grunnlaget for en god gruppe. Da vår gruppe fokuserte mest på musikken, ble ikke alle faktorene i den midterste og den ytterste delen av sirkelen aktuelle å anvende. Den innerste sirkelen med terapeutfaktorene inneholder

essensielle faktorer som enhver terapeut eller leder bør inneha og disse faktorene var en retningslinje for meg i prosjektet.

Gruppeaktiviteter er hyppig anvendt også innenfor musikkterapifeltet, med alle slags brukergrupper, eksempelvis er sangstunder for eldre på sykehjem, musikksamlinger i barnehagen, band for psykisk utviklingshemmede, trommesirkler, kor, musikkgrupper i rusomsorgen og i psykisk helsevern blant aktuelle gruppetilbud. Hvorfor utøver vi musikk i grupper? En mulig forklaring kan være at musikk ofte skapes gjennom et musikalsk møte med andre. Begrepet ”musicking” (Small, 1998) som jeg snakket om i innledningskapittelet, beskriver musikk som gjennomtrengende i livene våre- i motsetning til slik musikk ofte blir beskrevet; som et objekt som eksisterer utenfor oss. Musikkterapeut Mercedes Pavlicevic (2003) snakker om gruppe ”musicking” som et begrep for all musisering i gruppe.

3.3.3 Sangskrivning

Sangskrivning er en prosess der terapeuten enten kan lage sanger til klienten eller sammen med klienten (Baker & Wigram, 2005). Jeg velger å skrive om sangskrivning sammen med klienter da det var dette vi gjennomførte i vårt prosjekt, og jeg støtter meg til Baker og Wigram sin definisjon:

”The process of creating, notating and/ or recording lyrics and music by the client or clients and therapist within a therapeutic relationship to adress psychosocial, emotional, cognitive and communication needs of the client” (Baker & Wigram, 2005, s. 16).

Det kom tidlig fram at noen av deltakerne ønsket å ta med tekster og melodier som de hadde skrevet, og vi åpnet opp for dette. Deltakerne presenterte tekst og melodi, eller bare tekst, og vi prøvde å skape en helhet sammen med deltakerne i tråd med musikkjangeren som de ønsket til sangen. Alle i gruppa kunne komme med forslag og den som hadde kommet med sangen tok avgjørelsene. Sangskrivning kan bidra til å blant annet uttrykke og utholde vanskelige emosjoner, fremme identitet, mestring og glede (Rolvsvjord, 2005).

3.3.4 Fremføring

En annen metode som er vanlig å bruke i bandsammenheng er fremføring og konserter. Mye av tiden i et band består av øving og det er for mange positivt å ha noe å øve fram mot. Dette er en noe omdiskutert måte å bruke i musikkterapi, da noen mener at resultatet kan bli viktigere enn prosessen (Ruud, 2010, s. 126). Jeg mener også at prosessen er viktigst, og det

er hele veien den vi har fokusert på i vårt prosjekt. Ungdommene ble tilbudt å spille konsert etter en stund, og da de var positive til dette, gjennomførte vi en konsert. Fremføring kan bidra til en mestringsfølelse som er sterkere enn på bandøvelser. Ansdell (2010) ser fremføring i et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv som bidrar til å skape nettverk mellom mennesker, institusjoner og samfunn. Jampel (2011) fant noe lignende i sin studie av voksne innenfor psykisk helsevern som spilte i band, der fremføringen styrket båndene mellom de som spilte, men også mellom deltakerne og publikum. Det som allikevel kommer fram i mine funn er at det finnes en viss fallhøyde i det å fremføre. Hvis konserten ikke går bra, kan dette resultere i negative reaksjoner og opplevelser hos ungdommene. Pavlicevic (2003) skriver om viktigheten av struktur i en gruppe. Jeg mener det er viktig at lederne skaper struktur også rundt konserten ved å sørge for at bandet har øvd nok, snakke igjennom konserten, forbereder ungdommene mentalt på hva som skal skje og evaluerer konserten etterpå.

3.4 Annen aktuell teori

Til sist i teorikapittelet vil jeg gi en definisjon på andre begreper som har vært relevante i henhold til funnene i oppgaven; mestring, motivasjon, emosjoner og emosjonsregulering, samhold og samhandling, medbestemmelse og deltakelse.

3.4.1 Mestring

Begrepet mestring blir i Store Norske Leksikon definert som ”hvordan folk møter problemer, stress og utfordringer” (Svartdal, udatert, s. uvisst). Å mestre kan gi gevinster som styrket selvtillit, selvbilde, identitet og utvidet kompetanse (Snarland, 2010). Snarland skriver videre:

”Mestring henviser både til å takle mer enkeltstående utfordringer og å definere og innfri egne målsettinger på ulike områder, og samtidig til å ha utviklet en generell plattform eller base i form av et positivt selvbilde/egenvurdering som kan danne grunnlag for framtidig livsmestring” (Snarland, 2010, s. 31).

Imsen (2005) skriver at mestring innebærer ”en følelse av styrke, frihet og tillit til egne krefter” (Imsen, 2005, s. 389). Både Imsen og Snarland beskriver mestring som noe personlig, basert på egne målsettinger og krefter.

Innenfor musikkterapien skriver blant annet Rolvsjord (2010), Kristiansen (2014) og Nebelung (2010) om mestring. De to førstnevnte skriver om klienter som mestrer, mens

Nebelung har viet sin masteroppgave til å intervju musikkterapeuter om hvordan de forstår fenomenet ”mestringsopplevelser” (ibid.). Ruud (2008) knytter mestringsopplevelser til bedre selvtillit og større tro på egne evner.

3.4.2 Motivasjon

Professor i pedagogikk, Gunn Imsen, definerer motivasjon som ”det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening” (Imsen, 2005, s. 375). Videre bruker man en blanding av følelser, tanker og fornuft for å skape og opprettholde motivasjon (Imsen, 2005).

Man kan skille mellom ytre og indre motivasjon, der *ytre motivasjon* refererer til noe utenfor oss selv som gjør at vi ønsker å oppnå noe, for eksempel belønning, mens *indre motivasjon* refererer til en personlig grunn for å oppnå noe (ibid.). Det finnes ulike perspektiver på motivasjon, blant annet den behavioristiske, som definerer motivasjon ut fra belønning og straff, eller den kognitive som hevder at menneskets motivasjon ligger i at vi er nysgjerrige, undersøkende vesener (ibid.). Jeg holder meg til en humanistisk definisjon av motivasjon som tilsier at mennesker er frie og selvstendige og har et ønske om å være sosiale, prestere og være til nytte for andre, og at dette ligger til grunn for motivasjon (ibid.). Hvor stor grad av motivasjon man har kan i mange tilfeller styres av behov.

Et annet begrep som blir relevant i denne sammenheng er *prestasjonsmotivasjon*, som kan forklares som ønsket om å lykkes med det en driver med, ikke for belønningens skyld, men fordi man ønsker å mestre. Prestasjonsmotivasjon dreier seg altså ikke om ytre-, men indre motivasjon (ibid.). Denne type motivasjon mener jeg man kan finne igjen i noe av det informantene forteller.

3.4.3 Emosjoner

Det finnes ingen allmenn definisjon av begrepet emosjoner (Juslin & Sloboda, 2001, Tetzchner, 2012), men innenfor utviklingspsykologien blir begrepet definert til å omfatte ”følelsesmessige tilstander som er en reaksjon på en hendelse eller resultatet av en vurdering av en situasjon eller hendelse” (Tetzchner, 2012, s. 461). I følge Tetzchner finnes det sju aspekter i beskrivelsen av emosjoner: Uttrykk, forståelse, opplevelse, kroppslig reaksjon, retning, handling og regulering (Tetzchner, 2012, s. 462). Utviklingen av konseptet emosjoner er i følge Juslin og Sloboda (2001) avhengig av å hente informasjon fra ulike diskurser som for eksempel psykologi, filosofi og antropologi. Forskjellen mellom begrepene emosjoner og

følelser er også vanskelig å definere, men Damasio (2004) definerer emosjoner som noe målbart og observerbart, og følelser som den subjektive opplevelsen til et individ. Hvis jeg skal gå ut fra denne definisjonen vil ordet følelser være mer korrekt å bruke i min sammenheng. Tetzchner (2012) på sin side definerer ikke tydelig skillet mellom emosjoner og følelser. Jeg bruker teorier om emosjoner og emosjonsregulering til å belyse emnet og som overordnet kategori i mine funn, mens jeg bruker ordet følelser når jeg snakker om deltakernes beskrivelser. Emosjoner knyttet til musikk kan, i følge Juslin og Sloboda (2001) deles i to: emosjoner som omhandler musikkens estetiske verdi og emosjoner som blir uttrykt i musikken, uavhengig av det estetiske uttrykket. Innenfor musikkterapi blir nok den andre typen emosjoner viktigst, selv om de to ikke nødvendigvis står i motsetning til hverandre.

3.4.3.1 Emosjonsregulering

Man har lenge valgt å skille mellom regulering av emosjoner og generering av emosjoner (Tetzchner, 2012). Mange mener allikevel at det er umulig å skille dem fordi de mener det ikke finnes uregulerte emosjoner (Tetzchner, 2012, s. 463); emosjonsuttrykket vil alltid være avhengig av kontekst og hvor god kjennskap man har til seg selv og evnen til å håndtere situasjonen. Barns regulering utvikler seg fra ønsket om beskyttelse og hjelp fra voksne, til også å regulere emosjoner ved hjelp av venner eller andre på samme alder. ”Regulering kan skje før, under og etter at en emosjon er kommet til uttrykk” (ibid.). Det skilles mellom viljestyrt regulering og reaktiv regulering. I *viljestyrt regulering* bruker man strategier for å forsterke, dempe eller opprettholde følelser, selv om det ikke nødvendigvis er bevisst, mens *reaktiv regulering* henviser til enklere, faste reaksjoner i en emosjonell sammenheng (Tetzchner, 2012). Musikk kan være en bidragsyter til viljestyrt regulering, noe det viste seg at også mine informanter refererte til. Regulering er ikke det samme som kontroll, da kontroll kan begrense sunne emosjonsuttrykk (ibid).

3.4.4 Samhold og samhandling

Samhold og samhandling er to ord som blir brukt i dagligtalen til folk flest. Det er allikevel vanskelig å finne en konkret definisjon på begrepene. Ord som for eksempel fellesskap og tilhørighet er knyttet til samhold. Dette er ord som også blir brukt i oppgaven. Begrepene samhold og fellesskap ser jeg på som nogenlunde like. Ruud skriver at ”det å spille eller framføre musikk sammen med andre er en sterk kilde til opplevelse av fellesskap” (Ruud, 2013, s. 187). Jeg mener at ordet samhold også kunne passet inn her.

Ordet ”samhandling” og samarbeid blir også ofte brukt om hverandre (Ness, 2014). Ness mener at ordet samarbeid refererer til det engelske ordet ”cooperation”, som betyr å arbeide sammen med (ibid.). Ordet ”samhandling” derimot, setter han sammen med det engelske begrepet ”collaboration”, som fra latin betyr det samme som samarbeid. Disse ordene betyr i utgangspunktet det samme, men Ness skriver at ”det som skiller dem handler om graden av forpliktelse og deltakelse mellom de ulike personene, deltakerne, tjenestene og avdelingene som samarbeider og samhandler” (Ness, 2014, avsn. 6). Samhandling blir brukt om en mer relasjonell prosess, mens ordet samarbeid blir mer konkret; man kan samarbeide med andre tjenester og fagpersoner, uten at man handler sammen (Ness, 2014). Jeg bruker ordet ”samhandling” fordi det i prosjektet handler om det relasjonelle og å handle sammen som en gruppe.

3.4.5 Medbestemmelse og deltakelse

I Helsedirektoratets informasjonsside om brukermedvirkning i psykisk helsevern, står det at de ”har rett til å medvirke, samtidig som brukermedvirkning har en egenverdi, en terapeutisk verdi og er et virkemiddel for å forbedre og kvalitetssikre tjenestene. Målet er god brukermedvirkning på individnivå, systemnivå og politisk nivå” (Helsedirektoratet, 2011, avsn. 1). Disse rettighetene samsvarer med den musikkterapeutiske tankegangen og praksisen for vårt prosjekt. Jeg velger å bruke ordet medbestemmelse i beskrivelsen av brukermedvirkning da sistnevnte ord ikke klinger så godt i mine ører på bakgrunn av ordet ”bruker”, som nevnt i innledningskapittelet.

Det er lovfestet at alle barn har rett til deltakelse (Ulvik, 2009). Men hva er deltakelse og hvilke kriterier ligger til grunn for *god* deltakelse? Robert Harts (2013) deltakelsesstige består av åtte stadier der stadie 4–8 er ikke-deltakende og stadie 1–3 baserer seg på god deltakelse:

1. Prosjekter initiert av ungdom, avgjørelser tas sammen med voksne
2. Prosjekter initiert av ungdom, styrt av voksne
3. Prosjekter initiert av voksne, avgjørelser tas i samråd med ungdom
4. Prosjekter der ungdom er spurt om råd og informert før prosjekter settes i gang
5. Prosjekter der ungdom er utpekt og informert
6. Symbolsk deltagelse
7. Dekorasjon
8. Manipulasjon (Hart, 2013).

Krüger skriver i sin doktoravhandling om en balanse mellom at barn og unge skal få mulighet til å uttrykke seg fritt og samtidig ha tilsyn fra erfarne voksne (Krüger, 2012). Balansen mellom når barn blir til ungdom, og dermed kan påvirke mer av situasjonen sin, er vanskelig å definere. Etter loven er man myndig i psykisk helsevern når man fyller 16 år, og har fra da av for eksempel rett til å skrive seg ut av en institusjon selv, med mindre man bor der under tvang (Helsedirektoratet, 2014c). En individuell tilpasning til i hvor stor grad barn og ungdom skal ha tilsyn fra voksne, mener jeg er viktig.

4.0 Gruppa

I dette kapitlet presenteres bakgrunnen for gruppa, hvordan vi gjennomførte øvelsene og litt om gruppeprosessen. Dette gjør jeg for å vise måten vi jobbet på og dermed skape et større helhetsinntrykk av prosjektet. Tanken er også at andre som skal gjennomføre lignende prosjekter, kan se hvordan vi valgte å gjennomføre vårt prosjekt.

4.1 Bakgrunn

Bakgrunnen for å etablere gruppa var et ønske om å forske på band og ungdom i psykisk helsevern, da jeg som sagt mener det trengs mer forskning med et musikkterapeutisk fokus innenfor dette feltet. Vi ringte rundt og sendte mailer og fikk til slutt positivt svar fra en døgninstitusjon for ungdom mellom 12 og 18 år. Ønskelig antall var fra 3 til 6 ungdommer i gruppa, da to personer ikke ville blitt en gruppe og mer enn seks personer ville gått på bekostning av vårt fokus på den enkelte. Med så mange ville vi også hatt problemer med å finne nok instrumenter for deltakerne å spille på. Valg av hvilke deltakere som skulle være med var opp til institusjonen å bestemme. Det meldte seg fire ungdommer som ønsket å være med.

4.2 Struktur på øvelsene

Øvelsene med bandet fikk en fast struktur, og i de neste avsnittene vil jeg fortelle om hvordan vi la opp en bandøvelse og utdype hvert punkt. Inspirert av Fugle (2009) la vi opp følgende struktur på bandøvelsene:

1. Velkommen
2. Oppvarming, lek
3. Planlegging av øvelsen
4. Spille
5. Avslutning

1. Velkommen

Min medstudent og jeg møtte opp en time før for å forberede bandøvelsen, skrive ut nødvendige noter, stemme instrumenter og organisere rommet. Vi ryddet bort overflødige ting i rommet som jakker, gitarbager og lignende for å skape minst mulig forstyrrelser i rommet. Vi visste som regel ikke hvem som møtte opp før noen minutter før øvelsen, så vi satte ut

stoler som om alle skulle komme på gruppa. Vi satte også ut stoler i ringen til de ansatte, og det var viktig for oss at de var en del av gruppa slik at ingen ble sittende som ”tilskuere”. Alle som var i rommet under øvelsen var i utgangspunktet også med og spilte på forskjellige instrumenter, for eksempel rytmeinstrumenter som tamburin og rytmeegg. Hvis en person sitter utenfor gruppa kan dette skape en følelse av å bli observert og vurdert, og dette kan skape et usikkerhetsmoment. Vi valgte også å alltid begynne gruppa uten instrumenter. Av erfaring er det vanskelig for spilleglade musikanter å sitte med et instrument uten å spille på det. Vi startet de første gangene med å ønske velkommen og ta en navnerunde. Da gruppa hadde blitt bedre kjent, startet vi hver øvelse med å spørre hvordan det gikk, og åpnet for samtale.

2. Oppvarming, lek

Etter at vi hadde sagt velkommen, reiste vi oss og varmet opp. Den første oppvarmingsøvelsen gjennomførte vi hver gang. Den gikk ut på å klappe på kroppen, fra hode til føtter for å bli varm og øke blodsirkulasjonen før man skulle spille. Mennesker med psykose kan ha nedsatt evne til å skille mellom seg selv og omverdenen (Solli & Rolvsjord, 2009), og personer med spiseforstyrrelser har ofte et anstrengt forhold til kroppen sin. I slike sammenhenger er det en god øvelse å klappe på kroppen og kjenne at den er tilstede. Videre lekte vi ofte en lek, enten som vi hadde planlagt eller som noen hadde forslag om. Dette kunne både være leker som hadde med musikk å gjøre, som for eksempel rytmeleker, eller det kunne være andre leker som ikke hadde noe med musikk å gjøre. Poenget med slike leker er å fange deltakernes oppmerksomhet og konsentrasjon, og å jobbe med musikalitet og kommunikasjon. Men minst like viktig er det å ha det gøy sammen og å appellere til den barnlige siden ved mennesket.

3. Planlegging av øvelsen

Etter at vi hadde varmet opp og lekt en lek, virket deltakerne ofte mer tilstede enn før oppvarmingen, og de var lettere å samtale med. I gruppa snakket vi om hva vi gjorde sist gang, og hva vi skulle gjøre på bandøvelsen den dagen. Det var ungdommene som bestemte hva vi skulle gjøre, men vi lederne var også med i dialogen og kom med forslag. Noen ganger ble vi på forrige øvelse enige om en ny sang å spille i bandet, og da tok vi lederne med sangen gangen etter. Det hendte at vi sa ifra hvis vi trodde en sang ble for vanskelig å spille i bandet, og det virket som om deltakerne hadde forståelse for dette. Noen ganger spilte vi og øvde inn egenlagde sanger. Så valgte deltakerne hvem som skulle spille hvilket instrument før vi begynte å spille.

4. Spille

Vi brukte akkorder eller tabulatur¹¹ i gruppa, men målet var at ungdommene skulle lære sangene utenat. Trommisen fikk egne trommenoter, siden hun ønsket det, og oversikt over gangen i låta. Det ble som regel noe venting og folk spilte litt om hverandre under innøving av nye akkorder, trommegroover og lignende. Denne delen av innøvingen var noe kaotisk, men det virket som om det fungerte fint for deltakerne. Min medstudent lærte ofte bort gitar og bassakkordene samtidig som jeg lærte bort trommegrooven og vokal, og vi byttet på å lære bort piano. Vi rakk å spille rundt tre sanger i løpet av en øvelse. I begynnelsen spilte vi igjennom sangene uten å terpe noe særlig, men etterhvert som deltakerne ble mer fortrolig med sangene, begynte vi å terpe og diskutere hvordan vi ville at sangen skulle låte.

5. Avslutning

Etter at vi hadde spilt, satte vi oss ned i den samme ringen som vi satt i da vi startet. Vi evaluerte øvelsen og tok ofte en runde der alle fikk mulighet til å si for eksempel en fin ting som skjedde på øvelsen, eller noe man synes man selv eller andre var god på. Her fokuserte vi på å si positive ting for å avrunde øvelsen på en god måte.

4.3 Prosessen

Dette delkapittelet tar for seg utviklingen av gruppa, fra første gang vi møttes til avslutningen. Gruppa møttes første gang i februar, og møttes deretter tretten ganger til før konsert i juni for familie og ansatte på institusjonen. I sommerferien var det pause, og da vi startet opp igjen i september, hadde en ene deltakeren flyttet fra institusjonen og sluttet i bandgruppa. De andre deltakerne øvde til innspilling som ble gjennomført i oktober. Deretter møttes vi en gang til for å evaluere innspillingen og avsluttende intervjuer ble gjennomført etter dette. Vi fortsatte å med bandøvelser utover høsten, men jeg valgte å avslutte datainnsamlingen min i oktober.

4.3.1 Etableringen

Den første gangen møtte tre av deltakerne opp, og vi begynte med å ta en navnerunde. Deltakerne sa lite og noen var ikke så interessert i å være med på oppvarmingen. Min medstudent og jeg hadde tatt med sangen ”Another brick in the wall”, inspirert av Fugles (2009) gjennomføring av gruppe der hun brukte samme sang. Dette var en låt som alle hadde hørt. Vi forklarte at deltakerne kunne spille hvilke instrumenter de ville og at vi kunne bytte på hvis noen ønsket å variere. Da vi fordelte instrumentene, ble det klart at ingen ønsket å

¹¹ En alternativ måte å lære gitar på, med tall i stedet for noter.

spille trommer. Jeg tok derfor trommene, og min medstudent spilte supplerende gitar. Etter første øvelse snakket vi om veien videre. Allerede denne dagen kom det fram at noen av deltakerne hadde egenkomponerte sanger som de ønsket å utvikle i gruppa. Vi snakket om musikksmak og fikk tips til låter vi lederne kunne ta med neste gang.

Den andre øvelsen møtte den siste deltakeren også opp, og nå var gruppa fulltallig med fire deltakere og oss to lederne. Det kom tidlig fram at den fjerde deltakeren ønsket å spille trommer. Min medstudent og jeg hadde tatt med to nye låter av Coldplay og Marilyn Manson, basert på tipsene fra sist gang. Etter øvelsen spurte vi hva de syntes hadde vært gøy og da uttrykte den ene deltakeren at ”jeg bare elsker musikk om dagen”. En annen deltaker uttrykker at ”musikk er kult”. Den sist ankomne deltakeren uttrykte også at hun hadde noen låter som hun gjerne ville spille i gruppa.

De neste bandøvelsene begynte vi å spille deltakernes låter og stemningen ble lettere i gruppa. Deltakerne begynte å snakke mer og bli med på oppvarmingene. Under den femte bandøvelsen foreslo en av deltakerne selv en oppvarming. I påskeferien var det ikke øvelse, men deltakerne møttes uten oss lederne for å øve. Vi begynte etterhvert å snakke om bandnavn og konsert, og deltakerne var positive til begge deler. Den åttende gangen informerte vi om at vi ønsket å ha en *lyttedag* neste øvelse for å bli kjent med deltakernes musikksmak. Under samme øvelse uttrykte en av deltakerne at ”vi spiller bra sammen fordi vi kjenner hverandre”. En annen deltaker uttrykte at ”vi begynner å få et bra samhold”. Den ene deltakeren som vanligvis sa lite, uttrykte at det var en ”bra bandøvelse i dag”. Vi så at deltakerne turte å samtale mer i gruppa og begynte å reflektere mer over bandøvelsene.

4.3.2 Lyttedag

Et godt stykke ut i prosessen, gjennomførte vi en lyttedag der ungdommen fikk beskjed om å ta med to låter hver som de ønsket å presentere for gruppa. De ble oppfordret til å si hvorfor de likte sangene. Stene gjennomførte en lignende lyttedag i sitt prosjekt om jenter tilknyttet psykisk helsevern: ”Jeg ser i ettertid at det ble for stor utfordring for dem å presentere musikk og musikkopplevelser på denne måten så tidlig i gruppeprosessen” (Stene, 2009, s. 33). Dette tok vi i betraktning og ventet med å gjennomføre vår lyttedag, som ble gjennomført på en god måte. Deltakerne fortalte da vi var ferdige, at det hadde vært lærerikt og spennende å høre de andre ungdommenes musikk, selv om noen av de syntes det hadde vært litt lenge å sitte stille i en og en halv time.

4.3.3 Konsert

Etter fjorten øvelser spilte bandet konsert. Noen av deltakerne hadde på forhånd malt trykk på t-skjorter til alle bandmedlemmene. Vi møttes først alle sammen for å snakke og øve igjennom sangene og forberede deltakerne mentalt. De bestemte hvilken rekkefølge sangene skulle spilles i og øvde igjennom dem. Deretter fikk de som ønsket det ta en pause, og de som ønsket kunne være med å rigge opp scenen. Noen av deltakerne ble med og rigget opp. Så hadde vi lydsjekk der vi spilte igjennom en sang og øvde på overganger, sjekket om alle hørte hverandre og lignende, og deretter gjennomførte alle deltakerne konserten. Min medstudent spilte gitar og jeg spilte rytmeinstrumenter. Tilbakemeldingene til ungdommene var udelte positive og både ansatte og familiene virket stolte av ungdommene. Vi møttes nede på bandrommet etter konserten for å sjekke stemningen og si god sommer. Den ene deltakeren hadde allerede gått, men de andre tre virket fornøyde.

4.3.4 Innspilling

Etter sommerferien begynte vi å øve for å spille inn i studio de samme sangene som vi hadde spilt på konserten. Da den ene deltakeren hadde sluttet, fylte min medstudent og jeg inn instrumentene som den tidligere deltakeren hadde spilt. Deltakeren fikk allikevel tilbud om å være med på innspillingen. Etter noen øvelser møttes vi på NMH for å spille inn sangene. Vi var usikker på om den fjerde deltakeren kom til å møte opp, og da hun ikke gjorde det tok min medstudent og jeg over instrumentene slik som på øvelsen. Gruppen begynte med å snakke om dagen. I utgangspunktet skulle vi spille inn fem sanger, men den ene deltakeren ønsket ikke å spille sin egen sang. Derfor ble planen å spille inn fire sanger, tre med fullt band og en med den ene deltakeren og min medstudent. Det hadde imidlertid oppstått misforståelser mellom oss lederne og noen av de ansatte angående hvor lenge den ene deltakeren skulle være i studio. Vi fikk vite denne dagen at hun egentlig ikke burde holde på med en aktivitet lenger enn en time, etter anbefaling fra psykolog. Vi tilpasset da programmet slik at hun kunne spille inn sin låt med min medstudent og så dra tilbake til institusjonen. Dette gjorde at vi måtte droppe en av bandlåtene fordi vi var for få folk til å spille den. Etter rundt tre timer i studio hadde vi spilt inn tre sanger.

Vi observerte at deltakerne ble tryggere i gruppa for hver gang, var engasjerte, opplevde mestring og knyttet bånd til hverandre og oss lederne. Vi fikk vite fra ansatte at alle deltakerne snakket positivt om det å være med i gruppa. Jeg kommer til å utdype mer om gruppeprosessen og helsemessige gevinster i funn- og drøftingsdelen. Jeg vil nå gå videre til funnkapittelet, der jeg presenterer informantenes sitater.

5.0 Funn

I dette kapittelet presenteres funn fra analysearbeidet og refleksjoner rundt funnene. I mine beskrivelser har jeg funnet at informantene snakket om både et individuelt- og et relasjonelt fokus. Det de fortalte handlet om deres egen opplevelse av gruppa, og i så måte kan man si at det var individuelt begrunnet. Da jeg lette etter ungdommenes utbytte, fant jeg allikevel noe knyttet til deres personlige utbytte og annet knyttet til det å befinne seg i relasjon til andre. Derfor har jeg funnet fram til to hovedkategorier som jeg har valgt å kalle *individuelt-* og *relasjonelt utbytte*.

Det er vanskelig å plassere sitater i ulike kategorier, og mange sitater hører ofte hjemme i flere kategorier samtidig. Slik sett kan det stilles spørsmål rundt hvor mye man tolker når man skaper kategorier og hva som egentlig blir mest korrekt tolkning av informantenes sitater. I kategorien ”individuelt utbytte” har jeg funnet fram til underkategoriene ”motivasjon”, ”mestring” og ”emosjoner”. I kategorien ”relasjonelt utbytte” fant jeg underkategoriene ”deltakelse og medbestemmelse”, ”samhold” og ”samhandling”. Jeg har valgt å gjengi sitater innenfor hver kategori for så å reflektere rundt sitatene. I intervjuene blir det noen ganger brukt bokstaver for å beskrive hvem som sier hva. Bokstaven ”I” refererer til informantene, bokstaven ”M” refererer til meg, Martine. Noen ganger står det I1 og I2, som refererer til at det er to forskjellige informanter i dialogen.

5.1 Individuelt utbytte

I dette underkapittelet har jeg beskrevet tre kategorier som jeg mener var essensielle for ungdommenes individuelle utbytte; motivasjon, mestring og emosjoner.

5.1.1 Motivasjon

En informant forteller om da hun startet i bandgruppa:

It was something else to do, and after a while it got more fun than usual.
Something to actually look forward to.

Videre utdyper hun:

It definitely gave me something to do ... It was definitely interesting to have something to do in the day except just being bored. And I've also had drums since

september and I've barely even used them 'cause i had nothing to use them for. Så å faktisk gjøre noe.

En annen informant beskriver motivasjonen for å gå på bandøvelse:

Jeg gleder meg hver gang til å.. Til bandøvelsen.

Samme informant forteller også om tankene rundt forventninger før første øvelse:

I: Da hadde jeg nesten nettopp kommet her. Da dere begynte med det der. Så jeg fikk vite det når jeg kom hit, at det er dagen etter.

M: Så du fikk ikke så mye tid til å tenke?

I: Nei, men jeg var sånn; åh, det vil jeg, har dere det? Åh, det må jeg bare være med på.

En annen forteller om bandet som en måte å være med på aktiviteter utenfor huset:

Det er en felleskveld som er her på huset, og en som er utenfor. Og jeg har nesten aldri vært på de tingene som er utenfor huset, siden jeg er veldig sliten og sånn, så det er fint å ha band som jeg kan være med på, som er utenfor her. Jeg blir veldig gal av å sitte og være på rommet hele tiden.

5.1.1.1 Refleksjoner

Motivasjon er en viktig del av alt man gjør, også det å spille i band. For to av informantene var motivasjonen å komme seg ut og gjøre noe annet enn det de vanligvis gjør i løpet av en dag. Det skal allikevel sies at begge informantene i intervjuene fortalte om en sterk entusiasme og glede for musikk, så jeg tror ikke de ville blitt med på hvilken som helst aktivitet; bandgruppa var en av hovedgrunnene til at de kom seg ut av huset. I ett sitat fortelles det om hvordan det var helt ok å være med i starten og at det etter hvert ble så gøy at informanten gledet seg til å dra på bandøvelsen. Økt motivasjon og en følelse av å glede seg kan tolkes dit hen at informanten fikk noe positivt ut av å være med, og at denne motivasjonen og gleden økte etter at hun hadde vært der noen ganger. Den siste informanten, som akkurat hadde ankommet stedet da han fikk vite om gruppa, viste en umiddelbar positiv respons på å være med. Musikk var noe som sto han nært, og jeg vil si at motivasjonen hans var basert på en spilletglede og en følelse av å mestre musikk, som han hadde med seg fra før av. Det bringer meg over til mitt neste punkt som er nært beslektet med motivasjon: mestring.

5.1.2 Mestring

Én informant snakker om forskjellen mellom å lytte til og spille musikk og gleden ved å mestre:

I: Når jeg lytter, så er det humør.. Da er det, få ut følelser eller for å få godt humør eller.. Men når jeg spiller så er det fordi jeg liker musikk. Jeg har veldig lyst til det og det gir meg også.. Jeg blir jo veldig glad når jeg får det til.

M: Er det litt mestringsfølelse?

I: Ja, veldig. Å få det til. Spille og få det til.

I et annet sitat beskriver en informant hvordan han tror ungdommer som får høre om musikktilbudet, kan reagere - om frykten for å ikke mestre, og gleden ved å tørre:

I: ...Kanskje de skjønner at musikk er kanskje noe for meg allikevel, hvis de aldri har prøvd og sier sånn ”nei det høres veldig fælt ut. Det klarer jeg aldri å, gitarsolo uæ!”. Og når de først kommer inn i det..

M: m'm, så får man selvtillit eller man..

I: m'm. Skjønner: ”åh, jeg klarer, det er jo ikke så vanskelig”.

En annen informant forteller om gleden over å bli bedre på et instrument:

Det var gøy å bli bedre på gitar.

En annen forteller også om gleden ved å mestre og hva det gjør med motivasjonen:

Når vi får til ting, så er det mye morsommere å fortsette.

Denne informanten forteller at hun ikke synes at bandgruppa har påvirket selvtilliten noe særlig:

I: Når noen, eller for eksempel moren min da, sa at jeg var flink til å synge, da sa jeg at nå trenger hun høreapparat (ler). Fordi jeg hører jo selv at jeg synger rent, men jeg vet ikke helt om jeg.. Noen ganger kan jeg ha høy selvtillit og andre ganger ikke. Jeg tror ikke det har gjort så mye med selvtilliten egentlig.

M: Den går opp og ned uansett?

I: Ja.

M: Men for eksempel etter konserten, fikk du god selvtillit da? Eller dårlig? Eller hadde det ikke noe å si?

I: Akkurat den dagen fikk jeg litt lav selvtillit siden jeg syntes jeg gjorde det skikkelig dårlig.

Her forteller en informant om sangskrivning og om terskelen for å bringe egenlaget musikk med inn i gruppa:

Hvis man lager musikk selv da, tekster og sånn, så trenger man ikke lage en helt ferdig tekst også, det må ikke være helt perfekt. Selv vi har jo tatt med sanger og sånn som vi tenkte på selv, også har vi bare laget noe sammen. Så, når jeg lager sangtekster så tenker jeg at jeg må gjøre alt, alt må være perfekt, og jeg må ha all teksten ferdig og musikk og sånn. Men det er mye lettere å lage sanger hvis du bare tar med det du har laget selv også bare spille, også blir det ett eller annet.

5.1.2.1 Refleksjoner

Den ene informanten forteller om forskjellen mellom å lytte til og spille musikk. Lytting blir brukt for å regulere følelser, komme i godt humør eller identifisere vanskelige følelser, mens det å spille gir en mestringsfølelse for informanten. Å oppleve mestring ved å spille finner vi blant annet i Rolvsjords (2010) drøfting av en samtale med en klient som opplevde mestring gjennom å oppnå suksess i det hun drev med. Rolvsjord skriver at ”hennes musikalske evner ble bekreftet gjennom musikalsk interaksjon” (Rolvsjord, 2010, s. 106, min oversettelse).

En annen informant forteller at hun syntes det var gøy å bli flinkere til å spille gitar. Gjennom intervjuene har jeg sett at det ofte er de musikalske målene som er viktigst for informantene, og at de ikke nødvendigvis tenkte så mye på utenommusikalske mål før vi begynte å samtale om det. En annen informant forteller at de kunne ta med seg tekster eller melodier som ikke trenger å være perfekte, og at de kunne lage noe sammen, og slik jeg ser det kan dette gi denne informanten en mestringsfølelse.

Det er viktig at tilbudet tilpasser nivået til hver enkelt av ungdommene. For store utfordringer (både musikalsk og relasjonelt) gjør at det blir vanskelig å mestre, og samtidig kan for små utfordringer påvirke motivasjonen til å delta. Derfor er det viktig å gå i dialog med deltakerne om hva de ønsker å gjøre og hva som er gjennomførbart, for sammen med dem å finne en balansegang. Gruppa bør også være et miljø der man kan komme med ønsker, tanker,

meninger, sanger og tekster uten at de må være ferdigtenkt eller planlagt. En informant tror ungdommer som hører om gruppa kan syntes at det virker skummelt å være med, men at de kommer til å like det og oppleve mestring hvis de tør å møte opp.

Konsserter kan være en arena for mestringsfølelse, eller det motsatte. En av informantene forteller at hun fikk dårligere selvtillit etter en konserten som ble gjennomført, fordi hun syntes at hun spilte dårlig. For informanten var det en negativ opplevelse å spille konsert den dagen. Som nevnt også i teorikapittelet finnes det utfordringer ved framføringsbasert musikkterapi. Jeg mener allikevel at dette kan være en egnet form å bruke, spesielt når man spiller i en bandgruppe, fordi det å ha noe å se fram mot og øve til kan være motivasjon for deltakerne (Krüger, 2012). Prosessen burde allikevel ha hovedfokus og framføring må bare skje på initiativ fra deltakerne (Ruud, 2008).

5.1.3 Emosjoner

Musikk er ofte tett sammenkopleet med emosjoner eller følelser. En del av informantene beskrev hvordan musikken både hjalp til med å kjenne på følelser og å glemme dem. Her forteller en informant hvordan det var å jobbe med en egenlaget sang i gruppa:

I: Det er veldig personlig. Men det hjelper jo littegrann å få det ut da.

M: Men hvordan føler du det er med musikken da? Du snakket litt om at det var fint å spille din egen musikk for å ”få ut” noe?

I: Det er sånn – for å komme over det da. Jeg er jo fortsatt i den fasen...

M: Har det hjulpet litt å skrive den sangen da?

I: Jeg tror det. Men det er litt vanskelig å si.

En annen informant forklarer hvordan musikk hjelper til med å kjenne på følelser:

I: Ehm, well, I think music is pretty much everything to me. Without it i would have been ... Jeg hadde'ke sikkert hatt noen følelser heller, fordi at jeg får veldig mye følelser av musikk. Since i've had so much problems feeling, like any emotions, music has helped me alot like that.

M: Ja. Men hvordan hjelper musikk deg med det da?

I: I can feel. Rett og slett, og det er skikkelig rart.

M: Ja. Wow. Men er det da en spesiell type musikk, eller er det bare da å sette på musikk?

I: It's from different music to music, and different song to song.

Band i et musikkterapeutisk perspektiv

M: Så du bruker musikken litt sånn for deg selv altså?

I: M'm.

Videre forteller en informant om hvordan musikken kan hjelpe til med å glemme de vanskelige følelsene:

I: Hvis jeg har det vanskelig, så hvis jeg hører på musikk kan det hjelpe på å glemme hva som er vanskelig.

M: Gjelder det også å spille eller er det mest lytte?

I: m'm.

M: Begge deler?

I: Ja.

Videre utdyper hun:

Hvis man for eksempel har en dårlig dag, kan man like gjerne dra på bandøvelse, fordi du glemmer alt når du spiller. Man kan konsentrere seg om å spille og ikke hvorfor man bor her.

I det ene intervjuet snakker en informant om en nyervervet forståelse over å bare ha hørt på tradisjonelt ”triste” sanger:

I: All den musikken jeg har hørt på. Nesten all ihvertfall, er sånne triste sanger. Men det har jeg ikke merka.

M: Okei, når merket du det?

I: Jeg har ikke merket det. Det var en av de på [institusjonen] som merket det: ”Hva slags sanger er det du hører på? De er jo så triste.” Er de det? Da gikk det opp et sånt lys. Jeg har bare hørt på triste sanger ... I ett og et halvt år.

Videre spør jeg om favorittsangene er triste hvorpå han svarer:

Nei, ikke sånn triste. Sånn, kjærlighet, sånn... Lengsel etter noe. Det syns jeg beskriver det jeg føler også.

Informanten lyttet til musikk som speilet følelsene og viser meg videre en sang som han har et emosjonelt forhold til. Han forteller at følelser kommer tilbake når han lytter til den og når

musikken spilles av, ser det ut som han blir berørt.

M: Får den deg til å føle deg trist?

I: m'm..

M: Men når du hører på den da. Hvorfor gjør du det da, på en måte? Hvis den får deg til å føle deg trist.

I: Jeg vet ikke. Men jeg har ikke hørt på den så mye i det siste. Det er bare når jeg har snakket om det. Nå.

M: Men er det noe godt i å være trist, på en måte, og? Eller?

I: Jeg vet ikke, jeg tror det.. At det er... Få det ut!

Vi snakket mye om å ”få det ut” som refererte til å få utløp for vanskelige følelser eller tanker. Den samme informanten snakker om det å skrive musikk for å komme over noe vanskelig i livet. Videre spør jeg om han vet om noen sanger som gjør han glad og han finner raskt fram til en sang. Humøret endrer seg umiddelbart og han begynner å smile og snakke om sangen.

5.1.3.1 Refleksjoner

Det er tydelig at ungdommene mener at musikken kan hjelpe til med å bearbeide følelser, både gjennom lytting og spilling. Jeg mener også det er klart at deltakerne både lyttet og spilte musikk for å *regulere følelser*, enten det var bevisst eller ubevisst. Informantene mine reflekterer både rundt det å spille og å lytte til musikk for å komme i kontakt med, regulere eller bearbeide følelsene sine. Den ene informanten synes det var noe eksponerende å fremføre sin egen sang, men han trodde allikevel at det hadde hjulpet ham å skrive og fremføre den. Som tidligere nevnt er sangskrivning en velkjent metode innenfor musikkterapi, og denne metoden ble også benyttet i vår bandgruppe, etter initiativ fra ungdommene. Derrington (2005, s.71) fant at sangskrivning hjalp til med å uttrykke følelser og Rolvsjord (2005, s. 114) viser til at sangskrivning hjalp en klient med å uttrykke og regulere emosjoner, noe som gav grobunn for at klienten kunne tolerere følelsene. Et annet utsagn fra en informant vitner om at musikk er utslagsgivende for det å klare å føle noe generelt og hun svarer ja på spørsmålet om hun bruker musikklytting til å føle.

En annen informant forteller at hun bruker musikken for å glemme det som er vanskelig i livet og at bandøvelsene kan være et forum for dette. En av informantene forteller om sanger som et middel for å få ut vanskelige følelser eller tanker. Jeg er usikker på hvor mye denne

informanten bruker musikken bevisst, men det er ingen tvil om at han bruker det å lytte til musikk for å uttrykke emosjoner. Ungdommene snakket mye om følelser, noe som Laiho (2004) mener er ett av de viktigste temaene ungdom relaterer seg til. Hun mener at musikk har en evne til å blant annet påvirke humør og speile følelser (Laiho, 2004, s. 49), noe informantene også bekrefter.

5.2 Relasjonelt utbytte

I denne kategorien blir det beskrevet tre kategorier som jeg mener var essensielle for ungdommenes relasjonelle utbytte; deltakelse og medbestemmelse, samhold og samhandling.

5.2.1 Deltakelse og medbestemmelse

En av informantene peker på det å ha noe å gjøre i løpet av dagen:

It was definitely interesting to have something to do in the day except just being bored.

En annen informant refererer til noe av det samme, og til at hun ikke liker å bare være på rommet sitt:

... det er fint å ha band som jeg kan være med på, som er utenfor her. Jeg blir veldig gal av å sitte og være på rommet hele tiden.

Deltakelse er nært knyttet til medbestemmelse. Vi spurte informantene om de følte de kunne være med å bestemme hva som foregikk i bandgruppa. Den ene informanten svarte:

Ja, for vi er ganske forskjellige alle sammen. Den dagen da vi delte musikk og sånt, og viste meninger, fikk vi en veldig bra innsikt i enhver.

En annen informant svarte:

Of course. That's like a part of it. Jeg bare sier meningen min jeg.

En av informantene snakket om å kunne komme med sangønsker i bandgruppa:

Ja. Vi fikk jo med ønsker, sangønsker forrige bandøvelse.

5.2.1.1 Refleksjoner

Betydningen av meningsfulle aktiviteter å fylle hverdagen med, som for eksempel musikk, er viktig for å oppleve mening og sammenheng i livet (Ruud, 2010, s. 35). Dette kan knyttes til Antonovskys (1979) ”opplevelse av sammenheng”. Informantene verdsetter å ha en aktivitet de kan gå til som gir mer mening enn mye ellers i hverdagen. Dette kan peke på viktigheten av å ha faste, rekreasjonsaktiviteter som ungdommene kan være med på. Spesielt for disse informantene, og muligens for de fleste ungdommer, var musikk sentralt i livene deres. Dette gjaldt både hverdagslytting og det å spille selv i band. Band er imidlertid langt mer aktiviserende enn lyttingen. Informantene fortalte at de ønsket å delta i bandgruppa da de fikk høre om den, og to av dem forteller om en befrielse i å komme seg ut av huset der de bor til vanlig. En av informantene er opptatt av at de fikk komme med sangønsker og dette kunne deltakerne kontinuerlig gjennom hele prosjektet. Målet var at alle skulle få spille noen av deres favorittsanger og at de gjerne skulle bli enige seg i mellom uten at vi lederne skulle bestemme. Informantene synes at deres ønsker og meninger ble tatt hensyn til.

En annen informant reflekterer videre rundt at individene i gruppa var forskjellige. De hadde forskjellig musikksmak, klesstil og væremåte, men fungerte allikevel godt som gruppe, og det ble derfor ikke en stor utfordring for gruppa å bli enige om hvilke sanger de skulle spille og fordele hvem som skulle spille hva. Den samme informanten beskriver videre lyttedagen som vi gjennomførte omtrent midtveis i prosjektet, og som han mente gav god innsikt i hver enkelt deltaker. Gjennom dette sitatet ser jeg en sammenheng mellom samhold, samhandling og medbestemmelse, da godt samhold ofte er beslektet med god samhandling som videre kan lede til medbestemmelse. Medbestemmelse kan knyttes opp mot empowermentfilosofien og vårt ønske om at deltakerne ikke skulle være passive mottakere, men medbestemmende i en prosess som baserte seg på tillit og respekt, der alle delte ansvar og samarbeidet (Rolvsvjord, 2004, s. 102).

5.2.2 Samhold

Mange av informantene forteller om det positive ved å spille sammen med andre. På spørsmål om hvordan det er i bandgruppa, svarer den ene informanten ”awesome”, hvorpå jeg spør hva som er ”awesome”:

Basically, å være der nede og bare spille med andre. Også fordi at trommene er ekte.

En informant snakket om da den fjerde deltakeren i bandgruppa flyttet fra stedet og dermed sluttet i bandgruppa:

Det som har vært dumt er at i det siste, eller det er jo gøy å spille uansett, men det at ikke alle har vært med i gruppa. Eller at ikke [deltaker] er med lenger.

En av informantene snakker om at hun synes det er bra å spille i band, hvorpå jeg spør hva som er bra:

Alt, nesten. Eller, det kommer an på personene da.

Hvem man spiller i band med har mye å si for informantene. En av informantene forteller om hvordan det hadde vært på behandlingsstedet uten deltakelse i musikkgruppa:

Det hadde vært veldig annerledes. For jeg tror ikke jeg hadde.. Jeg tror ikke jeg hadde fått de vennene som jeg har på [den andre avdelingen]. Jeg tror jeg hadde spilt uansett, selv om det ikke hadde vært det, men det er jo det å ha samlet og ha flere folk.

5.2.2.1 Refleksjoner

Gruppa utviklet over tid et godt *samhold*. Deltakerne ble stadig flinkere til å gi komplimenter og konstruktiv tilbakemelding til hverandre og dele mer av seg selv og sine ønsker for bandet. Noen av deltakerne begynte å besøke hverandre på tvers av avdelingene, og to av deltakerne begynte å lage egen musikk sammen som de tok med på øvelsene. Det virket som om engasjementet for bandgruppa ble større jo bedre deltakerne ble kjent med hverandre. Den ene deltakeren hadde på fritiden tegnet ”artwork” til de ulike bandnavnforslagene som hun tok med på gruppa og viste fram. Jampel (2011) beskrev samholdet i en egen bandgruppe som han ledet, som en følelse av å dele opplevelser og erfaringer som igjen bidro til det å være med på noe større enn en selv, og han knytter dette særlig opp mot framføringsperspektivet.

I intervjuene nevnte alle tre ungdommene den fjerde deltakeren som sluttet i gruppa etter konserten i juni. De første bandøvelsene etter sommeren var preget av et savn over at den ene deltakeren ikke var med lenger. Alle informantene uttrykte gjennom intervjuene at de satte pris på å spille med andre. Den ene deltakeren satte pris på å spille på et ekte trommesett, og ikke et elektrisk som hun hadde på rommet sitt. Dette var noe hun gjentok mange ganger i

intervjuene og under bandøvelsene og som jeg derfor kan anta var viktig for henne.

Pavlicevic (2003, s. 57) påpeker at man ikke må gå på kompromiss når det gjelder lyd kvaliteten på instrumentene. Jeg tror man kan oppleve økt mestringsfølelse og spilleglede ved bruk av instrumenter av god kvalitet og at dette ikke bør undervurderes. Roeske (i Nissen, 1998) mener at det er viktig å ha god ”grunntrustning” i instrumentene for å oppleve gode, kroppslige erfaringer med musikk. Den ene informantene synes fremdeles det er gøy å spille selv om hun savner deltakeren. Samme informant fortalte også om at hun generelt syntes alt er bra med å spille i band, men at det allikevel kom an på personene. Hun fortalte videre at hun hadde spilt i et jenteband før uten suksess på grunn av personene i gruppa. Man kan dermed anta at det ikke bare er musikken som er viktig, men at det sosiale og samholdet i gruppa har mye å si for informantens trivsel. En deltaker forteller at bandgruppa har gitt ham venner på tvers av avdelingene. Dette er ikke er så vanlig på institusjonen på grunn av beliggenheten til de ulike avdelingene, og at avdelingene ikke samarbeider så mye seg imellom.

5.2.3 Samhandling

I en bandgruppe er samhandling et nøkkelord. En av informantene forteller hva hun liker best med gruppa:

Det beste er vel når alle får til det vi skal spille og greier å spille ting sammen. Det syns jeg er veldig gøy ... Når vi liksom har jobba veldig masse, også får vi til en sang.

I et annet sitat samtales det om hvordan man responderer på andres idéer:

If someone comes up with an idea, I definitely want to support it.

Informanten er interessert i god samhandling med de andre deltakerne. En annen informant forteller om forholdet hun har til gruppearbeid:

Jeg er jo veldig dårlig på sånn gruppearbeid og sånn, så, men bandet funker bra.
Tror jeg.

Videre forteller hun at hun syns gruppa samarbeidet bra. En annen forteller også om at det er utfordrende å være med andre:

I: Det er litt vanskelig å få meg til å være sammen med andre siden jeg er jo så vant til å bare være alene, eller med én person. Også spille musikk er det som jeg liker så det var jo ikke noen særlig downside liksom.

M: Så du tenkte bare at du gledet deg til å komme litt ut og..

I: Ja, and see other human beings (ler).

To informanter diskuterer da den ene deltakeren sluttet:

I1: Jeg tror det var litt sånn rart når vi slapp [deltaker] ihvertfall.

I2: Ja, m'm. Det var det.

M: når hun slutta?

I1: Ja.

I2: Det var veldig rart ... Vi fikk det til når alle var her, men når "deltaker" dro, så gikk det litt tid før vi fikk det på plass igjen til innspillinga.

5.2.3.1 Refleksjoner

Kategorien "samhandling" ble til fordi jeg mener å ha observert gjennom intervjuene, at deltakerne var opptatt av samhandlingen seg i mellom. Denne kategorien er nært knyttet til mestring, og jeg kunne valgt benevnelsen "mestring" også for mange av disse sitatene. Jeg velger allikevel å skille dem fordi det også er viktig å peke på samhandling mellom deltakerne. Som den ene informanten beskriver, er det gøy når man greier å samarbeide slik at man "får til en sang". Man mestrer noe sammen og ikke bare individuelt. En informant snakker også om at gruppearbeid generelt er utfordrende, men at hun mestrer det å spille i band. I denne sammenheng har bandet en unik rolle der det blir skapt en gruppesituasjon som informanten faktisk føler at hun mestrer. Dette kan være en erfaring hun tar med seg ut av musikkterapirommet, og som forhåpentligvis kan være med å forme senere opplevelser med gruppearbeid.

Etter at vi hadde avholdt konsert med gruppa, fikk vi høre fra en av psykologene ved institusjonen at tre av fire ungdommer i gruppa hadde utfordringer med sosiale ferdigheter. Hun hadde sett konserten og var overrasket og imponert over hva vi hadde fått til. Vi ble også overrasket fordi vi ikke hadde sett noen tegn til at ungdommene hadde utfordringer med dette på de fire månedene vi hadde hatt øvelser. Igjen kan det se ut til at denne formen for gruppearbeid eller samhandling fungerte bedre for disse deltakerne enn andre samhandlingssituasjoner de var vant til å være i.

Kategorien er også nært knyttet til den tidligere presenterte kategorien samhold da god samhandling ofte leder til godt samhold, og motsatt. Eksempelvis vil jeg si at de to siste sitatene omhandler både samhandling og samhold. To av informantene diskuterer hvordan det opplevdes da en av deltakerne sluttet. En av dem forteller om både samhandling og samhold, når han uttrykker at de fikk ”det” til da deltakeren var her, men at det tok en stund å få det på plass igjen til innspillingen. Jeg antar at han med ”det” mener det musikalske samspillet. En kan imidlertid spørre seg hvorfor han opplevde at det tok tid å få på plass samspillet – min medstudent og jeg tok jo over instrumentet til deltakeren som sluttet, slik at vi kunne spille det samme som før. Dermed kan en anta at det ikke var kun musikken i seg selv som var viktig for denne informanten, men at relasjonene var like viktig. Jeg vil hevde at relasjoner spiller en viktig rolle i hva som får samspill til å fungere og vil drøfte dette i kapittel 6.

6.0 Drøfting og veien videre

Når jeg nå går inn i drøftingsdelen av oppgaven vil jeg gjengi problemstillingen min da den er utgangspunktet for drøftingen:

Hvordan beskriver ungdommer som bor på institusjon innenfor psykisk helsevern, sitt utbytte av å være med i en bandgruppe med et musikkterapeutisk perspektiv?

Som skrevet tidligere i oppgaven, har det vært viktig å gjenspeile ungdommenes beskrivelser så nøyaktig som mulig og gi deres ord og meninger fokus i oppgaven, også i tolkningen. Jeg vil nå drøfte tema som jeg mener har vært gjennomgående i alle intervjuene og i gruppeprosessen, og knytte kategoriene fra funn- kapittelet opp mot teorier presentert i teorikapittelet.

6.1 Drøfting av kategorien motivasjon

Hvor motiverte var deltakerne for å være med i gruppa? Som nevnt i kapittel 3, kan motivasjon defineres som ”det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening” (Imsen, 2005, s. 375). Jeg knytter motivasjon opp til mestring, som skrives mer om under drøfting av kategorien mestring. Samtidig mener jeg at motivasjon baserer seg på i hvilken grad *de andre kategoriene er oppfylt*. Opplever deltakerne at bandgruppa gir mestringsopplevelser, høy grad av deltakelse, godt samhold og god samhandling og at musikk appellerer til følelsene, tror jeg de er mer motivert for å være med i gruppa. Det kan allikevel finnes andre grunner til at ungdommene er motivert, som for eksempel er knyttet til anerkjennelse fra familie eller venner eller å bevise noe for seg selv. I så måte kan en se ungdommenes motivasjon som en ytre motivasjon. Jeg tror allikevel de fleste ungdommene var der på bakgrunn av *indre motivasjon* (jf. Imsen). Dette mener jeg for det første fordi alle ungdommene hadde en sterk interesse for musikk, og for meg virket det som denne interessen kom innenfra. En annen grunn til at jeg ser motivasjonen som indre styrt er at det var et frivillig tilbud. Det var ikke en obligatorisk del av noe behandlingsopplegg, eller knyttet til noen form for belønning. Samtidig tror jeg noen av ungdommene hadde et ønske om å være med for å oppnå noe og mestre, som kan kalles *prestasjonsmotivasjon* (ibid.). Som jeg har skrevet tidligere, var ungdommene opptatt av musikalske mål, og det knytter jeg opp mot prestasjonsmotivasjon. Gjennom intervjuene har ungdommene beskrevet både motivasjon, mestring og de andre kategoriene, og jeg tror

derfor at ungdommene var motiverte til å være med i gruppa. For en av informantene virket det som om motivasjonen kom gradvis, slik som blir beskrevet i intervjuene. Det kan være mange grunner til dette. Jeg tror det kan handle om å bli trygg og utvikle tillit til de andre i gruppa og muligens oppleve mestring, som er neste punkt i kapittelet. Når jeg nå drøfter denne og de andre kategoriene ser jeg motivasjon som en slags rød tråd gjennom dette kapittelet.

6.2 Drøfting av kategorien mestring

Kanskje vårt viktigste mål gjennom gruppeprosessen, var å gi ungdommene en opplevelse av å mestre det å spille musikk. I hvilken grad kan man si vi har nådd det målet? Har gruppa gitt rom for mestringsopplevelser? Og i hvilken grad har ungdommene opplevd mestring? Som tidligere beskrevet, prøvde vi å tilpasse nivået til hver enkelt deltaker slik at mestringsfølelse var oppnåelig etter relativt kort tid. Uten mestringsfølelse kan det være vanskelig å motivere seg selv til å fortsette. Derfor var det viktig for oss å legge til rette for at ungdommene kunne føle mestring under hver øvelse.

Ruud (2008) skriver som sagt at mestring kan føre til økt selvtillit og tro på egne evner. Videre vil jeg knytte mestring til begrepet resiliens, da jeg vil hevde at gjentatte mestringsopplevelser på et område, kan føre til at en stoler mer på seg selv, og dermed er i stand til å tåle motstand og påkjenninger (jf. Rutter, 1999). Jeg tror også opplevelse av mestring gjennom å gi en utvidet tro på seg selv, også kan bidra til en høyere grad av empowerment. Samtidig kan det være vanskelig å kombinere empowerment med mestringsfølelse i en bandgruppe hvis ungdommene for eksempel ønsker å spille en sang som er vanskelig. Hva skal man da veie tyngst? At ungdommene føler at de kan være med og bestemme, men muligens da ikke opplever mestring, eller at de føler mestring ved å spille noe enklere? Vi prøvde å løse denne utfordringen med god dialog rundt hvilke sanger som passet å spille. Vi gav beskjed om at sangene var vanskelige, hvis ungdommene ønsket å spille sanger med mange akkorder, eller med raske akkordskifter, men sa også at vi kunne prøve å spille sangene dersom gruppa ønsket det. Gruppa skjønnte som regel hva vi mente når det gjaldt utfordrende sanger og dette vil jeg ikke si ble et problem i gruppa. Dermed har det muligens vært større rom for mestringsopplevelser.

Vi har også prøvd å legge til rette for mestringsopplevelser ved å spille konsert og spille inn sanger i studio. Ansdell skriver at ”giving a performance can have positive, healthy

connotations that relate to a fundamental and natural mode of musicking, and also to a fundamental psychological and social reality - that "performing ourselves" in the world is both natural and necessary" (Ansdell, 2010, s. 165). Disse "healthy connotations" kan muligens inneholde en opplevelse av mestring. Fremføring er en arena for mestringsopplevelser, og det virket som de fleste ungdommene synes det var gøy å spille konsert, både gjennom å spille og gjennom anerkjennelse fra familie og ansatte.

Ansdell påpeker også om presset som kan oppstå i forbindelse med en fremføring (ibid.). Jeg mener at vi gjorde vårt beste for å ikke legge press på ungdommene og skapte trygge rammer rundt konserten. Dette gjorde vi ved å sørge for at bandet hadde øvd nok, vi snakket igjennom konserten, forberedte ungdommene mentalt på hva som skulle skje og evaluerte konserten etterpå (jf. Delkapittelet om fremføring i teorikapittel). Både sykdomsbildet, generell nervøsitet eller bare en dårlig dag kan imidlertid spille inn på fremføringen og deltakernes opplevelser med den. Det finnes en viss fallhøyde ved å fremføre, og vi ble spesielt oppmerksom på dette, etter at den ene informanten fortalte at hun hadde fått dårlig selvtillit etter konserten. Dette var en person som generelt uttrykte at hun syntes det var gøy å fremføre og som hadde spilt en del konserter før. Hun spilte også flere konserter senere, der hun var fornøyd. Denne personen opplevde allikevel ikke mestring under konserten. Selv om de andre deltakerne også uttrykte at det hadde gått bedre på øvelsen enn på konsert, virket de mer fornøyd. I både mine, publikum og de andre tre deltakerne sine øyne, var konserten- og den siste deltakerens prestasjoner, vellykket. Det er mulig at deltakeren som hadde fått dårlig selvtillit, hadde noe høye forventninger til seg selv eller sammenlignet sin opptreden med andre øvelser eller konserter. Hva med deltakerne generelt i gruppa? Opplevde de mestring? Jeg mener at vi lederne tilrettela for mestringsopplevelser, og jeg tror også at mange av deltakerne opplevde mestring gjennom gruppeprosessen.

Som skrevet tidligere tror jeg mestring er nært knyttet til motivasjon, og hadde ikke deltakerne opplevd mestring så tror jeg det hadde påvirket motivasjonen. Samtidig kan det ha vært andre grunner, som det sosiale fellesskapet for eksempel, som gjorde at deltakerne fortsatte å møte opp, og ikke grad av mestringsfølelse. Når det gjelder om det å mestre har ført til økt empowerment og resiliens hos deltakerne, så er det vanskelig å si noe konkret om dette etter så kort tid. Ut ifra det vi så av ungdommenes utvikling, vil jeg si at de ble mer selvstendige i gruppa etterhvert som tiden gikk. De snakket mer om hva de ønsket for gruppa og kom med kommentarer til de ulike sangene. Det virket som om de skjønnte at deres stemme betydde noe i gruppa. Samtidig er det mulig at de bare var stille i begynnelsen fordi de var i

en ny gruppe, og etterhvert som tiden gikk kunne de vise mer av hvem de var. Dette er uansett en positiv utvikling, selvom det ikke nødvendigvis handler om empowerment og resiliens; det betyr at de følte seg trygg i gruppa ettersom tiden gikk.

6.3 Drøfting av kategorien emosjoner

Denne kategorien omhandler mest musikklytting og noe spilling, da jeg fant flest sitater om emosjoner knyttet til musikklytting. Når deltakerne snakket om hvilken musikk de likte eller hva musikken betydde for dem, dukket dette temaet opp. Jeg mener at det var viktig å ha med denne kategorien siden ungdommene snakket såpass mye om dette. Temaet skaper også en naturlig sammenheng mellom bandgruppa og musikk ellers i livet. Hva gjorde at informantene hadde mye å si rundt musikk og følelser? Laiho skriver at "music's capability to evoke emotional experiences is probably for many people the most important reason for creating and consuming music" (Laiho, 2004, s. 56). Ungdom opplever også generelt sterkere og mer ustabile følelser (ibid.), noe jeg selv kan huske fra min ungdomstid. Å like et band da jeg var yngre betydde å finne ut all informasjon om dem, pugge tekster og melodier og reise langt for å dra på konsert. Nå som jeg er blitt eldre kan jeg like et band, men kommer aldri til å ha samme engasjement for det som før. Denne entusiasmen og det å være oppslukt av et band eller en artist kan man for eksempel se i unge jenter (og gutter) sitt engasjement for Justin Bieber, men jeg mener også å se det i ungdommene i bandgruppa. De viste spesielt engasjement for den musikkjangeren de likte best, noe som kom tydelig fram under lyttedagen. Da de skulle fortelle om sangene de hadde tatt med seg, snakket de allikevel mest om den musikalske grunnen til at de likte sangene, og fortalte blant annet hvorfor de likte stemmen til artisten eller at oppbygningen i sangen var kul. Dette tror jeg var fordi vi lederne muligens stilte upresise spørsmål. De fikk spørsmål hva de likte ved sangen, og en oppfordring om å si noe om den generelt, i stedet for hva sangen betydde for dem. Jeg ville formulert meg annerledes hvis jeg skulle gjennomført en ny lyttedag, slik at det også ble åpnet for å fortelle om følelsesmessige grunner til at de likte musikken. Samtidig kan det også være at ungdommene ikke hadde behov eller ønske om å dele for mye personlig rundt hvorfor de likte sangene. Under intervjuene derimot, snakket jeg mer med informantene om følelser. Den ene refererte som sagt til å "få det ut" som et begrep for å få utløp for følelser gjennom musikken og en annen fortalte meg at musikk betydde alt for henne fordi det var den eneste måten hun kunne føle noe som helst på. Kanskje var det tryggere for informantene å snakke med meg om følelser på denne måten, enn å skulle snakke om det foran hele gruppa.

Videre er jeg interessert i om bandgruppa har kunnet være et sted for å komme i kontakt med, regulere eller bearbeide følelsene. For en av deltakerne ble gruppa en måte å komme seg ut av huset på. Musikken ble en distraksjon som jeg tolker som at informanten fikk et *pusterom* fra sykdom og institusjonsopphold. Dette er et begrep blant annet Kristiansen (2014) og Krüger (2012) bruker i sine studer. Krüger forteller om ”hvordan musikkbruken gir rom for å utvikle gjensidig tillit og for et personlig pusterom” (Krüger, 2012, s. 127) for informantene. Krügers informanter beskriver også det å ”koble av” og tenke på noe annet, og få litt pusterom fra de voksne på barnevernsinstitusjonen (ibid.). Kristiansens informanter snakket også om verdien i det å koble av. Kristiansen skriver at ”de forteller at det å gjøre noe annet i andre omgivelser skaper et rom der man får en pause fra behandlingen, og som en av informantene sier; et pusterom” (Kristiansen, 2014, s. 34).

For en av deltakerne mine var sangskrivning en måte å bearbeide følelsene på. I starten tror jeg ikke han var bevisst på at sangen kom til å være et middel for å bearbeide følelsene, da han ble overrumplet av emosjonelle reaksjoner da han skulle fremføre den for gruppa. Han hadde skrevet teksten før han begynte i bandgruppa og det virket som om han brukte den som et virkemiddel for å bearbeide en vanskelig situasjon. Etter at vi hadde laget sangen sammen i gruppa, var han fornøyd og ønsket å spille den på konsert og i studio, så det virket som om dette var en positiv opplevelse for ham. Han ønsket å gjøre dette til tross for at han gav uttrykk for at det var personlig å synge sangen. En av de andre deltakerne som hadde laget egen sang, ønsket ikke å spille den inn i studio. I lys av disse erfaringene kan man spørre seg om det noen ganger bli for personlig å bruke egenlagde sanger i gruppa. Dette er vanskelig å svare på, og jeg tror man må vurdere det i hver enkelt tilfelle. I vår gruppe kan det være at det ble for personlig for noen av deltakerne å fremføre egenlagde sanger. Det kan også være at de ikke syntes sangen ble bra nok, eller slik som de hadde sett den for seg. Kanskje de følte at de ikke mestret det å skrive en sang bra nok.

6.3.1 Musikkglede

Et punkt jeg har sett som gjennomgående i alle intervjuene, er gleden over å spille musikk. Da glede er en følelse, har jeg satt dette punktet under drøfting av emosjoner. Ungdommene brukte ofte ord som ”gøy”, ”glede”, ”kult” og ”awesome” i beskrivelsene av bandgruppa, både i løpet av prosjektet og i intervjuene. De hadde ikke nødvendigvis reflektert over de helsemessige gevinstene gjennom å spille musikk, men hadde allikevel ikke vanskeligheter med å finne ordene når de skulle beskrive musikkinteressen sin. Jeg ønsket å ikke trekke terapi eller ungdommenes problemer inn på båndrommet hvis ikke ungdommene selv ønsket å

prate om det, og prøvde som nevnt å ikke stille ledende spørsmål under intervjuene. Under og etter bandøvelsene hørte jeg ofte uttrykk fra ungdommene som ”musikk er gøy”, ”jeg bare elsker musikk om dagen” og ”musikk er kult” og informantene fortalte om det å glede seg til bandøvelsen og om gleden over å utvikle seg musikalsk.

Som jeg skrev i funnkapittelet er ofte det å spille musikk- og musikalske mål, viktigst for ungdommene, noe jeg mener man skal verne om. Det pågår innenfor musikkterapifeltet en debatt om musikkterapi, musikk og estetikk (Ruud, 2010). Musikkterapeuter bruker ofte musikken som et mål for noe annet. Jeg tror allikevel musikkterapeuter kan ha godt av å bli minnet på at man kan spille ”musikk for musikkens skyld” eller i dette tilfellet ”spille musikk for gledens skyld”, fordi man liker det. Det finnes en egenverdi også i dette uten at gleden trenger å være et mål for noe annet enn seg selv. Musiker og musikkpedagog Brisis (2012) skriver at ”mitt viktigste argument for å arbeide med musikk, enten jeg synger, underviser eller skriver vil alltid være musikkens egenverdis” (Brisis, 2012, s. 15).

6.4 Drøfting av kategorien deltakelse og medbestemmelse

For at ungdommene skulle oppleve empowerment, utvikle resiliens og opplevelse av sammenheng, mente vi det var viktig at ungdommene var deltakende og medbestemmende. Var grad av deltakelse tilstrekkelig i bandgruppa? Når jeg nå skal drøfte ungdommenes deltakelse og medbestemmelse, vil jeg trekke inn både deltakelsesstigen til Hart og empowermentfilosofi, som presentert i teorikapittelet.

Først plasserer jeg prosjektet i deltakelsesstigen, noe som ikke uten videre er lett. Prosjektet var ikke initiert av ungdommene og dermed faller de to øverste punktene i stigen bort i denne sammenheng. Jeg ville derfor plassert vårt prosjekt innenfor punkt nummer 3: *Prosjekt initiert av voksne, avgjørelser tas i samråd med ungdom*. Samtidig dekker det ikke helt, da det i utgangspunktet var ungdommene som kunne bestemme. *Et prosjekt initiert av voksne, der avgjørelser tas av ungdom i samråd med voksne*, vil være en mer korrekt formulering og muligens et nytt punkt som bør plasseres relativt høyt oppe i deltakelsestigen. I denne sammenheng blir som sagt også empowerment er viktig begrep.

I empowerment er det som jeg skrev i teorikapittelet fokus på klientens verdier og ressurser (jf. Rolvsjord) og på en relasjon fri for maktbruk og med fokus på likeverd (jf. Malterud & Walseth). Dette mener jeg er forenelig med punktet jeg har konstruert, der avgjørelser tas av ungdom i samråd med voksne. Krüger hevder i sin studie av ungdom i barnevernet at man bør

tilrettelegge aktiviteter slik at ”barn og unge får anledning til å få veiledning og støtte av voksne, og at de får mulighet til å være med jevnaldrende hvor barnet opplever det å være barn på egne premisser gjennom utvikling av lekens utfordringer og vennskapets sosiale forankring” (Krüger, 2012, s. 190). Jeg er enig i Krügers påstand og tror i utgangspunktet at empowerment- filosofien innehar like stor viktighet for ungdom som for voksne. Jeg tror samtidig at man må bruke skjønn i noe større grad med ungdom. De er under utvikling og trenger noen ganger voksenpersoner som hjelper dem å ta avgjørelser, leder dem på rett vei og dermed utøver en viss grad av ”makt”. Allikevel tror jeg ikke det trenger å være noen motsetning mellom at voksne noen ganger tar avgjørelser og utøving av empowerment. Spesielt tror jeg det er fint å bruke ord som voksnes ”veiledning og støtte” (ibid.) i motsetning til for eksempel å si at voksne skal bestemme eller at voksne skal utøve makt overfor barna. Jeg vil hevde at vi lederne veiledet og støttet ungdommene. Dette gjaldt mest musikalske ting som hvilke sanger som kunne være overkommelig å få til å spille i gruppa, og å det skape en balanse mellom de ulike deltakernes musikksmak, representert i musikken som ble spilt. I tillegg hadde vi en veiledende rolle i gruppedynamikk og var klare til å bistå dersom konflikter skulle oppstå.

Går man tilbake til spørsmålet om ungdommene var tilstrekkelig deltakende og medbestemmende i gruppa, vil jeg svare ja. Vi gjorde mange grep (jf. kapittel 4) som åpnet for at deltakerne kunne bestemme og vi hadde ingen intensjon om å være de som bestemte alt. Spør man seg om vi kunne lagt til rette for at ungdommene kunne være *enda mer* deltakende, vil også svaret mitt være ja. Jeg tror man generelt har en vei å gå når det gjelder balanse i maktforholdet mellom leder og deltakere i en gruppe. Dette gjelder kanskje spesielt med ungdom innenfor psykisk helsevern og med barn og unge i andre utsatte situasjoner. Allikevel skulle vi være ansvarspersoner i større grad enn deltakerne og det skulle være balanse mellom å gi og ta i gruppa. Deltakerne skulle samtidig få mulighet til å være med uten å måtte ta ansvar om de ikke ønsket eller ikke orket det. Jeg tror allikevel at vi som ledere med fordel kunne gitt enkelte deltakere mer ansvar og mulighet til å være med å bestemme. Vi lederne var nye i en slik situasjon, kjente ikke ungdommene og ønsket ikke å legge for mye press på dem. Dermed ble det forventet lite av de i starten når det kom til reflekterende samtale, både rundt musikk og ikke- musikalske refleksjoner. Det kan ha ført til at det ble vanskelig å begynne å reflektere rundt sangtekster, utenommusikalske mål og lignende senere i prosessen, da vi ikke hadde gjort det tidligere. Dette kom også fram en liten stund etter at jeg hadde avsluttet datainnsamlingen: Vi lederne hadde diskutert dilemmaet om hva man gjør

med låter som har et utpreget ”negativt” budskap, som for eksempel forherligelse av dop, selvmord eller selvskading. Vi hadde allikevel ikke tatt opp temaet med deltakerne. Noen av tekstene til sangene vi spilte i gruppa kunne tolkes noe negativt selv om de ikke hadde et eksplisitt negativt budskap. Da det dukket opp en ny sang med en slik tekst, mente vi det var på tide å begynne å reflektere rundt tekstenes betydning. Den ene deltakeren gav uttrykk for at hun syntes det var merkelig at vi begynte med dette nå, da vi ikke hadde gjort det tidligere. Hun kom med eksempler på de andre sangene vi hadde spilt med et ”negativt” budskap, og stilte spørsmål ved hvorfor vi ikke hadde tatt opp temaet da. Hun hadde med andre ord reflektert over dette. Jeg tror vi hadde fått mye positivt ut av å snakke med deltakerne om dette tidligere, og deltakerne hadde muligens også hatt godt av å reflektere mer rundt aktuelle temaer i gruppa. Jeg tror det kunne gitt en å drøfte dette med deltakerne. Ved å drøfte slike spørsmål med ungdommene tidligere, ville i større grad vist at vi var interesserte i deres meninger og tanker, noe som jeg tror kunne ledet til større tilhørighetsfølelse til bandet.

6.5 Drøfting av kategorien samhold

Ut fra intervjuer og observasjoner, vil jeg si at gruppesamholdet var blitt sterkt på disse månedene. Men hvilke tegn så vi til at gruppa hadde et godt samhold? Stene (2009) fant i sin studie av unge jenter i en musikkterapeutisk gruppeprosess, at jevnalderrelasjoner var viktig. Noen av informantene hennes pekte på at det var vanskelig å være med venner, fordi de følte seg mislykket. Gruppa ble et sted det var lettere å være fordi de andre deltakerne også hadde psykiske utfordringer (ibid.). Ingen av mine informanter sa noe om forskjellen mellom å være med gruppa, og å være med andre venner, men noen av dem snakket om at de ikke hadde så mange venner generelt. At alle fortalte at det var fint å spille med andre, tolker jeg både som et behov for og en glede over å være sammen med andre, noe som gir grobunn for godt samhold. Jeg mener å finne bekræftelse i dette, når informantene snakker om den ene deltakeren som gikk ut av gruppa. Hvorfor var det ”dumt” og ”rart” at den ene deltakeren sluttet? En årsak er nok at deltakeren var godt likt i gruppa. Vennskap hadde utviklet seg og det er trist når en person man liker å være sammen med, ikke skal være med i gruppa lenger. Samtidig tror jeg samholdsbegrepet blir essensielt. I starten virket det som om det var viktigst for ungdommene å møte nye mennesker og spille musikk med andre. Etterhvert tror jeg gruppa utviklet et samhold som gjorde at det ble et poeng at akkurat disse fire medlemmene og oss lederne var i gruppa. Det var ikke likegyldig hvilke deltakere som var med, noe som gjorde savnet over den ene ungdommen større. Gruppa var ikke lenger hel uten de fire deltakerne og oss lederne.

Hva var så årsaken til en positiv utviklingen av samhold? Deltakerne begynte som sagt etter hvert å dele mer av seg selv og musikken sin, gi komplimenter til andre i gruppa og komme med meningsytringer. Det virket som om de begynte å få tillit til hverandre og til oss lederne, noe jeg tror kan være en grunn til at gruppa utviklet et godt samhold. En opplevelse av *tilhørighet* kan være en annen grunn. Som tidligere skrevet, fant Laiho (jf. Laiho, 2004) at interpersonlige relasjoner og derunder tilhørighet, var viktig for ungdommer. ”Music enhances feelings of connection with both parents and friends, and also provides opportunities for privacy and separation from others” (Laiho, 2004, s. 52). Dette sitatet er også relevant i forbindelse med gruppeidentitet, som jeg kommer tilbake til i neste avsnitt. Siste del av sitatet som omhandler å få sunn avstand fra andre, kan også være relevant for en bandgruppe som den vi gjennomførte. Dette observerte vi dog at ungdommene ikke snakket noe særlig om. Ruud skriver at ”det å spille eller framføre musikk sammen med andre er en sterk kilde til opplevelse av fellesskap”. (Ruud, 2013, s. 187). Musikken tilbyr fellesskap og tilhørighet, og dette kan ha bidratt til et godt samhold.

6.5.1 Gruppeidentitet

Jeg mener å se en indikasjon på at ungdommene begynte å utvikle sin identitet til også å omhandle bandgruppa, og selv om jeg ikke tror det er mulig å si noe sikkert om dette etter så kort tid, vil jeg trekke inn det jeg observerte etter å ha kjent ungdommene et halvt år, sammen med noe fra intervjuene. Vi stilte spørsmål i intervjuene til ungdommene som når de begynte å høre på musikk, om de har spilt i band før og lignende, og de delte av sin musikkhistorie og musikkpreferanser. Ruud (2013) mener at en persons musikalske interesse og musikkopplevelser alltid har en historie eller et framtidsperspektiv som danner mønstre og som der igjen bidrar til utvikling av vår identitet. Alle informantene mine hadde et reflektert forhold til sin musikksmak og ”musikkidentitet” når det gjaldt lytting. Noen hadde også erfaring med å spille i band fra før av og var spesielt bevisste på hvilke typer band de *ikke* ønsket å være i. Laiho (2004) skriver at ”certain songs, musical styles, bands, and personal musical activities can be an important part of identity for adolescents. Music is a way of drawing lines, which strengthen the feeling of being unique and distinct from others” (Laiho, 2004, s. 54). Å være med i en bandgruppe betyr ikke nødvendigvis å bare møtes en gang i uka og spille. Som beskrevet tidligere kan aktiviteter bestå i å engasjere seg i produksjon av t-skjorter og annen ”merchandise”, å møtes utenom faste øvingstider for å øve, å være med å rigge opp til konsert og skrive setliste over rekkefølgen på sanger som skal spilles under konserten. Dette var ungdommene med på frivillig og ofte på oppfordring fra hverandre og

ikke oss lederne. Å være med i et band er en *helhetlig* aktivitet som jeg mener gav grobunn for en utvikling og styrking av identitet hos deltakerne. Dette er muligens ekstra viktig for ungdommer i en sårbar situasjon, som for eksempel ungdommer som bor på institusjon.

6.6 Drøfting av kategorien samhandling

Da jeg hørte psykologen fortelle at hun var imponert over at ungdommene fikk til et så godt samspill (jf. refleksjoner under ”samhandling” i funnkapittelet), stilte jeg meg spørsmålet: Hva gjorde at ungdommene tilsynelatende ikke hadde problemer med samhandling og sosiale ferdigheter i musikkgruppa? Theorell (2009) peker på speilnevroner for å forklare musikk som et kollektivt fenomen. Når vi ser en person som utfører en handling som vi selv er kjent med og liker, aktiviseres en del av hjernen som forteller oss at vi burde gjøre samme handling; vi speiler hverandre (ibid.). Dette bekrefter også Ruud (2013) som forteller at når personer som for eksempel ser en film om andre som spiller musikk, viser aktiviteten i hjernen at det er som om personene som ser på, også er med og spiller. Teorien om speilnevroner kan imidlertid også overføres til andre aktiviteter. Jeg lurte videre på hva som var spesielt med bandgruppa som gjorde at deltakerne samhandlet. Min første tanke er at alle deltakerne hadde en interesse for musikk og at dette skapte større grobunn for fellesskap og samhold enn i en terapigruppe der fellesnevneren muligens bare er psykisk sykdom. Dette har også Jampel (2011) erfaring med og skriver: ”Bonds built on the basis of having joined a community because a mental or physical illness has seriously impaired one’s lifestyle or level of functioning, do not necessarily reflect shared beliefs and interests” (Jampel, 2011, avsn. 3).

Tre av fire ungdommer hadde tidligere erfaring med å spille musikk i gruppe, og den fjerde ungdommen hadde øvd alene. Alle var komfortable med å spille og synge og dermed er det mulig at en potensielt ny og skremmende situasjon ble noe ufarliggjort. Å føle *trygghet* tror jeg er essensielt for å fungere i en gruppe. En annen viktig grunn til at ungdommene fungerte godt i bandgruppa tror jeg var et felles ønske om musikalsk fremgang. Ungdommene var, som nevnt under punktet ”musikkglede”, opptatt av musikken i seg selv. Slik delte de noe større, utenfor seg selv, og jeg vil hevda at de også var opptatt av å samhandle for å få til et godt musikalsk samspill. De tilpasset seg hverandre, eksempelvis ved å spille musikkjangre de ikke hadde et forhold til eller ikke likte å lytte til. De tilpasset seg også ved å bytte på hvem som spilte hvilke instrumenter slik at alle fikk spille det de ønsket, og ved å være positive når noen kom med en musikalsk idé. Når ungdommene tok slike hensyn til hverandre, bidro de til god samhandling.

6.7 Oppsummering av drøftingen

I oppsummering av drøftinger, gjengir jeg problemstillingen en siste gang:

Hvordan beskriver ungdommer som bor på institusjon innenfor psykisk helsevern, sitt utbytte av å være med i en bandgruppe med et musikkterapeutisk perspektiv?

Basert på den foregående drøftingen, vil jeg i det følgende komme med påstander om hvilket utbytte en bandgruppe med et musikkterapeutisk perspektiv kan gi ungdommer innenfor psykisk helsevern:

Mestring: Bandgruppa gav mestringsopplevelser gjennom å spille musikk og tilegne seg ny kunnskap gjennom et lavterskeltilbud.

Emosjoner: Bandgruppa skapte et ”pusterom” fra sykdom og vanskelige følelser. Bandgruppa bidro også gjennom blant annet sangskrivning, til et sunt utløp for vanskelige følelser.

Deltakelse og medbestemmelse: Bandgruppa gav rom for høy grad av deltakelse og medbestemmelse gjennom at ungdommene fikk ansvar, og gjennom fokus på ungdommenes musikk og ønsker.

Samhold: Bandgruppa skapte et godt samhold gjennom utvikling av trygghet, tillit og tilhørighet, noe musikken gav rom for gjennom øvelser, men også gjennom konsert og innspilling.

Samhandling: Gruppa skapte rom for god samhandling, også blant ungdommer som ikke var vant med, eller syntes det var utfordrende å samarbeide med andre. Dette gjorde den gjennom ungdommenes felles musikkinteresse og engasjement for å bli bedre musikalsk.

Motivasjon: Bandgruppa skapte motivasjon gjennom alle de overnevnte kategorier.

For å oppsummere, tilbyr bandgruppa *motivasjon* gjennom *mestringsopplevelser*, *samhold* og *samhandling*. Bandgruppa tilbyr også høy grad av *deltakelse og medbestemmelse* og er et sted der man kan få *pusterom fra sykdom*, og *utløp for følelser*.

Jeg vil også på bakgrunn av disse kategoriene si at musikken og gruppa var med på å tilby ungdommene empowerment, resiliens og opplevelse av sammenheng.

6.8 Veien videre

Denne studien har tatt for seg et musikkterapeutisk prosjekt gjennomført med ungdom på en institusjon innenfor psykisk helsevern. Det har blitt gjennomført intervjuer og jeg har lagt stor vekt på informantenes utsagn og fortellinger. Kategoriene motivasjon, mestring, emosjoner, deltakelse og medbestemmelse, samhold og samhandling kom fram gjennom arbeidet med datamaterialet.

Musikkterapi i psykisk helsevern er i stadig utvikling i Norge, både profesjonen, forskning og fagfeltet. Det er allikevel behov for mer forskning, kanskje spesielt med ungdom innenfor psykisk helsevern. Etter hva jeg fant, er det til nå ingen norsk forskning som omhandler akkurat samme målgruppe og fokus som dette prosjektet, selv om det finnes mange gode inspirasjonskilder som har skrevet om lignende prosjekter (jf. litteraturgjennomgang). Min studie er en start, men her trengs det mer forskning.

Denne studien er også relevant for profesjonen og fagfeltet musikkterapi i psykisk helsevern. Den har forsøkt å speile ungdommenes meninger, noe som er verdifull erfaring for musikkterapeuter som jobber med ungdom innenfor psykisk helsevern. Disse informantene representerer først og fremst seg selv, men kan gi et innblikk i hvordan det er for ungdom å være med i en bandgruppe. Oppgaven kan være viktig for utvikling av både yrket og fagfeltet ved å gi inspirasjon til andre som ønsker å starte en lignende gruppe. Den kan også gi et innblikk i institusjonshverdagen for ungdom i psykisk helsevern, noe som kan være relevant for flere yrkesgrupper, både musikkterapeuter, psykologer, ledere og andre ansatte ved institusjoner innenfor psykisk helsevern. Innenfor psykisk helsevern søker en, som nevnt i kapittel 3, et fokus på brukermedvirkning. Masteroppgaver der oppgaven følger informantenes ord, gir en unik innsikt i ungdom sine interesser og meninger, fra et ”brukerperspektiv”.

Det har vært en spennende prosess, fra planleggingen og gjennomføringen av det praktiske prosjektet, til intervjuer, analysering og skriving. Studien har heldigvis har ført til flere spørsmål enn svar. Vi blir aldri utlært i musikk, mennesker og relasjoner. Noen av spørsmålene jeg sitter igjen med er; hvordan hadde prosjektet utartet seg om det hadde vart lenger? Hadde man sett bekræftelser på funnene mine, eller hadde prosjektet utartet seg annerledes? Hvilken rolle spilte institusjonen og de ansatte i prosjektet, hvordan hadde det utartet seg om man hadde jobbet mer tverrfaglig? Hvilken rolle spilte vi lederne for

Band i et musikkterapeutisk perspektiv

utviklingen av prosjektet og funnene? En ting jeg fokuserte lite på var begrepet identitet, hovedsakelig fordi min medstudent, Aspeggen (2014) som gjennomførte dette prosjektet sammen med meg, har hovedfokus på identitetsutviklingen i gruppa, og vi ønsket å ha ulike innfallsvinkler og fokus i oppgavene våre. Jeg ønsker meg uansett mer forskning på ungdom, band og identitet i et musikkterapeutisk perspektiv, gjerne gjennom et prosjekt som går over flere år slik at man kan se tydeligere forskningsresultater.

Da jeg startet dette prosjektet, tilegnet jeg meg det jeg kunne finne av kunnskap og lærdom om feltet før den praktiske gjennomføringen av prosjektet. Jeg prøvde, og lærte mye. Jeg håper oppgaven kan være til inspirasjon for musikkterapeuter som ønsker å starte lignende prosjekter, og at de kan ta lærdom av gjennomføringen av prosjektet. Først og fremst håper jeg allikevel at de lytter til informantenes ord.

Litteraturliste

- Aigen, K. (2005). Naturalistic inquiry. I Wheeler, B. (Red.). *Music therapy research*. (2. Utgave). (s. 352–364). New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Ansdell, G. (2010). Where performing helps: Processes and affordances of performance in community music therapy. I Stige, B., Ansdell, G., Elefant, C. & Pavlicevic, M. *Where music helps. Community music therapy in action and reflection*. (s. 161–186). Surrey: Ashgate.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. California: Jossey- Bass Publishers.
- Aspeggen, V. (2014). *It's nice to show off once in a while: - en masteroppgave om ungdom, bandsamspill og identitetsutvikling*. (Upublisert masteroppgave). Oslo: NMH.
- Baker, F. & Wigram, T. (Red.). (2005). *Songwriting. Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Benestad, F. (2004). *Musikklære* (3. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Brisis, K. D. (2012). Til musikken. *Musikkpedagogen. Volum 4*. (s. 15–16).
- Bruscia, K.E. (1995). The process of doing qualitative research: Part 1: Introduction. I Wheeler, B. (Red.). *Music therapy research*. (1. Utgave). (s. 389–399). New Hampshire: Barcelona Publishers
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy* (2. utgave). New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K.E. (2005). Designing qualitative research. I Wheeler, B. (Red.). *Music therapy research*. (2. Utgave). (s. 129–137). New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Damasio, A.R. (2004). *På leting etter Spinoza. Glede, sorg og den følende hjernen*. Oslo: Pax Forlag.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: University Press.
- Derrington, P. (2005). Teenagers and songwriting: Supporting students in a mainstream secondary school. I Baker, F. & Wigram, T. (Red.) *Songwriting. Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Erdal, K.D & Hovden, L. (2008). Band – samspillgrupper: Om metoder, innhold og mål. I Trondalen, G. & Ruud, E. (Red.) *Perspektiver på musikk og helse*. (s. 479–486). Oslo: NMH publikasjoner.

- Eyre, L. (Red.) (2013). *Guidelines for music therapy practice in mental health care*. New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Fangen, K. (2004). *Deltakende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Fugle, G.K. (2009). Ungdom, samspel og komponering. I Ruud, E. (Red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. (s. 61–84). Oslo: NMH publikasjoner.
- Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual review of sociology*. Volum 15.(s. 291–316).
- Hart, R. A. (2013). *Children's participation: The theory and practice of involving young citizens in community development and environmental care*. London: Routledge.
- Helsedirektoratet. (2011). *Brukermedvirkning*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet 15. April fra <http://helsedirektoratet.no/psykisk-helse-og-rus/brukere-og-parorende/brukermedvirkning/Sider/default.aspx>.
- Helsedirektoratet. (2013). *Aktivitetsdata for psykisk helsevern for barn og unge 2012*. (Rapport IS-2068). Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014a). *Aktivitetsdata for psykisk helsevern for voksne og tverrfaglig spesialisert behandling av rusmiddelmisbruk 2013*. (Rapport IS-2171). Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014b). *Aktivitetsdata for psykisk helsevern for barn og unge 2013*. (Rapport IS-2173). Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014c). *Rettigheter i psykisk helsevern for barn og unge*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2001). *Lov om etablering og gjennomføring av psykisk helsevern (psykisk helsevernloven)*. Hentet: 15. April fra <http://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-62>.
- Høiseth, J.R. (2014). I Spretter media. *Det funker! En film om salutogenese og psykisk helsearbeid*. Trondheim: Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid
- Imsen, G. (2005) *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jampel, P. (2011). Performance in Music Therapy: Experiences in Five Dimensions. *Voices, volum 1*, s. ukjent.
- Johns, U. (2013). Forelesning ved NMH, 22.november.

- Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (Red.). (2001). *Music and emotion. Theory and research*. New York: Oxford University Press.
- Kim, S., Kverno K., Lee EM., Park J.H., Lee H.H. & Kim H.L. (2006). Development of a music group psychotherapy intervention for the primary prevention of adjustment difficulties in Korean adolescent girls. *Official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses. Volum 19(3)*. (s. 103–111).
- Kjølstad, H. (2004). *Gruppeterapi*. Oslo: Gyldendal forlag.
- Kristiansen, D.L. (2014). *Nye muligheter. En eksplorativ studie av deltakeres opplevelse i musikkterapi gruppe innen rusbehandling*. (Masteroppgave, NMH). Oslo: NMH.
- Krüger, V. (2012). *Musikk - fortelling - felleskap. En kvalitativ undersøkelse av ungdommers perspektiver på deltagelse i samfunnsmusikkterapeutisk praksis i barnevernsarbeid*. (Doktoravhandling, UiB). Bergen: Universitetet i Bergen.
- Krüger, V. (2004). *Læring gjennom deltagelse i et rockeband*. (Hovedfagsoppgave, NMH). Oslo: NMH.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Kvalem, I.L. & Wichstrøm, L. (Red.). (2007). *Ung i Norge – psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Laiho, S. (2004). The psychological functions of music in adolescence. *Nordic journal of music therapy. Volum 13 (1)*. (s. 47–63).
- Larsen, T. (2013). *Språk på musikkmåten. En studie om bruk av musikkaktiviteter i ei språk- og musikkgruppe for å stimulere førskolebarn til aktiv bruk av språk*. (Masteroppgave, NMH). Oslo: NMH.
- Lindstrøm, B. (2014). I Spretter media. *Det funker! En film om salutogenese og psykisk helsearbeid*. Trondheim: Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid.
- Lønne, A. (2013). *Salutogenese*. Hentet 23. april, 2014 fra <http://snl.no/salutogenese>.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder innen medisinsk forskning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. & Walseth, L.T. (2004). Salutogenese og empowerment i allmenmedisinsk perspektiv. *Tidsskrift for den norske lægeforening. Volum 1. s. 65–66*.
- Manen, M.v. (1997). *Researching lived experience. Human science for an action sensitive pedagogy*. (2. Utgave). New York: State university of New York Press.

- Mortensen, B.M (2006). *Fra fengsel til storsamfunn, med musikken som ledsager*. (Masteroppgave, NMH). Oslo: NMH.
- Nebelung, I. (2010). *Meistringsopplevingar og musikkterapi - ei intervjuundersøking*. (Masteroppgave, NMH). Oslo: NMH.
- Ness, O. (2014). Samarbeid eller samhandling? Er det noen forskjell? Hentet 10.mai, 2014 fra <http://psykiskhelsearbeid.no/content/7467/Samarbeid-eller-samhandling-Er-det-noen-forskjell>
- Nilsen, V.R. (2007). *Musikk i fengsel og frihet- et samfunnsmusikkterapeutisk tilbud*. (Hovedoppgave, NMH). Oslo: NMH.
- Nissen, F. (1998). Rockmusik mit jugendlichen psychiatrischen Patienten. *Musiktherapeutische Umschau: Forschung und Praxis der Musiktherapie*, volum 19(2). (s. 84–93).
- Pavlicevic, M. (2003). *Groups in music. Strategies from music therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Regjeringen. (2007). Opptappingsplanen for psykisk helse 1999–2008. Hentet 12.mai, 2014 fra http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/psykisk_helse/opptappingsplanen-for-psykisk-helse-199.html?id=274864.
- Robson, C. (2002). *Real world research: a resource for social scientists and practitioner-researchers* (2.utg.). Oxford: Blackwell Publishers
- Rolvjord, R. (2004). Therapy as empowerment. *Nordic Journal of music therapy*, volum 13(2). (s. 99–111).
- Rolvjord, R. (2005). Collaborations on songwriting with clients with mental health problems. I Baker, F. & Wigram, T. (Red.) *Songwriting. Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I Trondalen, G. & Ruud, E. (Red.) *Perspektiver på musikk og helse*. (s. 123–137). Oslo: NMH publikasjoner.
- Rolvjord, R. (2010). *Resource oriented music therapy in mental health care*. New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, volum 21. (s. 119–144).
- Ruud, E. (1979). *Musikk i skolen*. Flisa: Flisa boktrykkeri.

- Sandkjær, Ruud, E. & Berkaak, O.A. (1994). *Sunwheels. Fortellinger om et rockeband*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I Trondalen, G. & Ruud, E. (Red.) *Perspektiver på musikk og helse*. (s. 5–28). Oslo: NMH publikasjoner.
- Ruud, E. (Red.). (2009). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH publikasjoner.
- Ruud, E. (2010). *Music therapy. A perspective from the humanities*. New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet*. (2.utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- S. & Solli, H.P. (2012). *Musikkterapi*. Power point.
- Small, C. (1998). *The meanings of performing and listening*. Connecticut: Wesleyan University Press.
- Snartland, V. (2010). *Fritid & aktiviteter i rusbehandling – En evaluering av fritidsvirksomheten i Tyrili*. Tyrili Skriftserie nr. 4/2010.
- Solli, H.P. (2006). *Aldri bare syk. Om ressursorientert musikkterapi for en mann med schizofreni*. (Masteroppgave, NMH). Oslo: NMH.
- Solli, H.P. & Rolvsjord, R. (2009). Musikkterapi som supplement til standard behandling av pasienter med psykose. *Dialog, volum 1*. (s. 9–21).
- Solli, H.P. (2012). Med pasienten i førersetet. *Musikterapi i psykiatrien online, volum 7(2)*. (s. 23–44)
- Solli, H.P. & Rolvsjord, R. (2014). «The opposite of treatment»: A qualitative study of how patients diagnosed with psychosis experience music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*.
- Stern, D. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal norsk forlag.
- Stene, I. (2009a). *Musikkopplevelse, identitet og helse. En empirisk studie av unge jenter i en musikkterapeutisk gruppeprosess*. (Masteroppgave, NMH). Oslo: NMH.
- Stene, I. (2009b). Musikkterapi som gruppetilbud for ungdom. I Ruud, E. (Red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. (s. 85–100). Oslo: NMH publikasjoner.
- Stensæth, K. (2012). Forelesning ved NMH, 21. September.
- Stige, B. (2008). Samfunnsmusikkterapi - Mellom kvardag og klinikk. I Trondalen, G. & Ruud, E. (Red.) *Perspektiver på musikk og helse*. (s. 139–159). Oslo: NMH publikasjoner.

- Stubhaug, B. (2006). Psykiatri. *Tidsskrift for den norske lægeforening, volum 1(126)*. (s. 111–112).
- Svartdal, F. (udatert). *Mestring*. Hentet 17. april, 2014 fra <http://snl.no/mestring>.
- Tetzchner, S.v. (2012). *Utviklingspsykologi*. Oslo: Gyldendal norsk forlag.
- Theorell, T. *Noter om musik och hälsa*. (2009). Solna: University Press.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Trondalen, G. (2004). Musikkterapi før – og nå. *Musikkterapi, volum 1.(29)* (s. 6–16).
- Trondalen, G. (2008) Musikkterapi - et relasjonelt perspektiv. I Trondalen, G. & Ruud, E. (Red.) *Perspektiver på musikk og helse*. (s. 29–48). Oslo: NMH publikasjoner.
- Ulvik, O.S. (2009). Barns rett til deltakelse – teoretiske og praktiske utfordringer i profesjonelle hjelpers samarbeid med barn. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, volum 46(12)*. (s. 1148–1154).
- Yin, R.K. (1994). *Case study research. Design and methods* (2. utgave). Thousand Oaks: Sage Publications.

Vedlegg

Vedlegg nr. 1: Godkjenning fra NSD.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-500 / Bergen
Norway
Tel: +47 55 58 21 17
Fax: +47 55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr. 985 321 884

Tom Næss
Senter for musikk og helse
Norges musikkhøgskole
Slemdalsveien 11
0369 OSLO

Vår dato: 11.02.2013

Vår ref: 32754 / 3 / MSS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 14.01.2013. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 06.02.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

32754	<i>Musikalsk samspill og livsutfoldelse blant ungdom</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges musikkhøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Tom Næss</i>
Student	<i>Martine Jensen Diesen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.06.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Marie Strand Schildmann

Kontaktperson: Marie Strand Schildmann tlf: 55 58 31 52

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Martine Jensen Diesen, Harald Hårfagres gate 5 H, 0363 OSLO

Avdelingskontoret / District Offices

OSLO NSD Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 85 52 11. nsd@uo.no
TRONDHEIM NSD Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 59 19 07. kyte.svarsa@svt.ntnu.no
TROMSØ NSD SVU, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47 77 64 43 36. nsdmsa@svt.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 32754

Ifølge prosjektmeldingen skal det innhentes samtykke basert på muntlig og skriftlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger. Personvernombudet finner informasjonsskrivet til barn/ungdom og foresatte tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår, men presiserer at det må innhentes samtykke fra foresatte dersom barnet ikke har fylt 16 år.

Det vil i prosjektet bli registrert sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 nr. 8 c).

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger Norges musikkhøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Prosjektet skal avsluttes 15.06.2015 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. navn på institusjon, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.

Vedlegg nr. 2: Informasjonsskriv til deltakere og foresatte.

Informasjonsskriv til deltakere og foresatte

Vi er to masterstudenter i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole som nå holder på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er ungdom innenfor psykisk helsevern og deres forhold til musikk, og det å spille i band, og vi ønsker derfor å starte en bandgruppe med deltakere fra [behandlingsstedet].

Vi har lyst til å stille deltakerne noen spørsmål om musikk og lignende i starten og mot slutten av prosjektet. Det er helt fritt å velge å svare på spørsmål eller ikke.

Det er også frivillig å være med og deltakerne har mulighet til å trekke seg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom man trekker seg vil alle innsamlede data om personen bli anonymisert. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen 15. juni 2015.

Hvis det er noe dere lurer på kan dere ringe oss på 45 47 24 45 eller 93 03 98 21, eller sende en e-post til martinediesen@gmail.com. Dere kan også kontakte vår veileder Tom Næss ved Norges musikkhøgskole, ved nummer 977 58 960.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), for å sikre deltakernes rettigheter.

Med vennlig hilsen Martine Diesen og Vemund Strand Aspeggen.

Norges musikkhøgskole

Slemdalsveien 11

0302 Oslo

Underskrift, foresatte

Vedlegg nr. 3: Intervjuguide midtveis i prosjektet

Musikalsk bakgrunn:

- Hvor lenge har du vært interessert i musikk?
- Hvor lenge har du spilt et instrument?

Prosjektet:

- Hvilke forventninger hadde du da vi startet med bandøvelser?
- Hvilke forventninger hadde du til personene i gruppa?
- Hvilke forventninger hadde du til musikken og musikksjanger?
- Hvordan har det vært å være med så langt?
- Føler du at du kan være med på å bestemme under øvelsene, i så fall hvordan/ hvorfor?
- Hva tenker du om å spille band i forhold til det å spille alene?
- Hva tror du om et musikktilbud på en institusjon som denne?

Ellers:

- Hva betyr musikk for deg?

Vedlegg nr. 4: Intervjuguide etter prosjektet var ferdig.

Vemund

- Når begynte å du å bli interessert i musikk?
- Hvor lenge har du spilt instrumenter/ sunget?

Martine

- Hvis jeg sier bandgruppe, hvilke ord dukker opp i hodet ditt?
- Hva har vært det beste/bra med å være med i dette bandet?
- Ble det som dere forventet av prosjektet?
- Hvordan har prosessen med å spille konsert og å være i studio, vært?
- Hva har vært dårlig/ vanskelig under prosjektet?
- Hvordan synes du gruppesamarbeidet har vært?
- Hvordan har det vært å snakke med gruppa om musikken og livet ellers?
- Hva har vært din rolle i bandet?
- Føler du at du har kunne kommet med dine egne meninger eller ønsker i bandet?

Vemund

- Hva har bandet gjort med din selvtillit?
- I hvilke situasjoner føler du musikk er viktig for deg?
- Hva legger du i ordet identitet?
- Føler du at musikk er en del av din identitet?
- På hvilken måte?
- Tror du det å spille i band gjør noe med måten man ser på deg selv?
- På hvilken måte/ hvorfor ikke?
- Hva er det med band som gjør det så kult å være med?

Martine

- Hvordan er det å bo her, med tanke på tilbud og aktiviteter?
- Har bandet hatt noe betydning for ditt opphold?
- Hva syns du om å ha et slikt tilbud på [institusjonen]?
- Hva ville du gjort hvis det ikke var et slikt tilbud?
- Hvis et slikt tilbud skulle fortsatt, hvordan hadde du ønsket at opplegget på musikkgruppene skulle være?
- Er det noe du ville fjernet av opplegg/måter å gjøre ting på i gruppa?
- Hva syns du om at de ansatte er med inn på gruppa?

Vemund

- Hva har du lært i denne perioden som du føler du kan ta med deg videre?
- Hvordan betydning har bandet har hatt for deg?
- Hva betyr musikk for deg?
- Er det noen deler av denne perioden du synes har vært ekstra interessant eller spennende?
- Har denne perioden hatt noe betydning?