

ET BIOPSYKOSOSIALT PERSPEKTIV PÅ MUSIKKTERAPI

EN STUDIE AV DELTAKERES OPPLEVELSER AV EGEN HELSE I EN
MUSIKKTERAPIGRUPPE I ET RUSFRITT FRITIDSTILBUD

AV

ERLEND MAGNUS BARRATT-DUE SOLUM



MASTEROPPGAVE I MUSIKKTERAPI
NORGES MUSIKKHØGSKOLE

Mai 2016

Takk

Først av alt en stor takk til alle deltakerne som har gjort prosjektet mulig. Det har vært et privilegium å få bli kjent med dere, og deres tanker og refleksjoner er det viktigste bidraget til denne studien. En stor takk også til ansatte for at dere har trodd på prosjektet og bidratt med positivitet, tilrettelegging, deltakelse og for at dere har gitt tid til møter og samtaler.

Takk til mine veiledere Bente Almås og Even Ruud for all hjelp til faglig oppfølging og konstruktive tilbakemeldinger.

Takk til praksisveileder Bente Almås for tillit og tålmodighet, og takk for at du har delt av din innsikt og vist så stort engasjement for prosjektet. Det har gitt meg mot til å stole på meg selv i en utfordrende og lærerik periode.

Takk til alle lærere som har delt av sin kunnskap både i undervisning og i private samtaler for en spennende og innholdsrik studietid.

Takk til mine kjære klassekamerater for to fantastiske år med engasjerende samtaler, kollokvier, latter, gråt, musikk og kjærlighet.

Takk til Carl Joachim Svern for hjelp med å skrive oppgaven i L^AT_EX.

Takk til mamma og pappa og alle i familien for at dere har støttet meg og vist interesse for prosjektet mitt. Ekstra stor takk til pappa for tilbakemeldinger på teksten underveis.

Mest av alt takk til min kjære samboer og kjæreste, Ingrid. Takk for din støtte, oppmuntring, tålmodighet, omsorg, kjærlighet, og positivitet. Takk for at du tror på meg og viser interesse og engasjement for det jeg holder på med.

Oslo, mai 2016

Erlend Magnus Barratt-Due Solum

English abstract

This study explores music therapy with a group within the context of a community center for people with different drug-related issues in Norway. The research focuses on the participants experiences related to health and quality of life in relation to participating in a musical group. The method for collecting data is participatory observation. The research uses interpretative and phenomenological analysis. The results are discussed in relation to theoretical aspects from music therapy literature, and literature on drug related issues. The project is in conjunction to community music therapy, resource oriented music therapy, empowerment-philosophy, and recovery-perspective. The study relates the participants experiences to four categories, which together constitutes a holistic understanding of health. These are: mastery, emotions and vitality, affiliation, and meaning and identity. The project is situated in a voluntary context, and the terms therapy, and therapist, are subject to discussion and ethical reflection. The results show that participants grow both individually and relational from music therapy and suggests that music therapy is consistent with people with different and varied drug related issues, and it presents experiences and important questions for further research.

Keywords

music therapy, group, drug problems, marginalized, health, quality of life, voluntary, community music therapy, resource oriented, temporary autonomous zone

Sammendrag

Denne studien utforsker musikkterapi i gruppe innenfor konteksten av et fritidstilbud i regi av en større aktør innen rusomsorg i Norge. Fokuset for studien er deltakernes opplevelse av egen helse og livskvalitet i sammenheng med deltakelse i en musikkgruppe. Metoden for innsamling av data er deltakende observasjon. Forskningen har en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming. Resultatene av studien drøftes opp mot teoretiske perspektiver fra musikkterapilitteraturen og rusforskning. Prosjektet ses i sammenheng med samfunnsmusikkterapi, ressursorientert musikkterapi, empowerment-filosofi og recovery-tenkning. Studien knytter deltakernes opplevelser i gruppa til fire kategorier som sammen utgjør en helhetlig forståelse av helse. Disse er: mestring, følelser og vitalitet, tilhørighet, og mening og identitet. Prosjektet finner sted innenfor en frivillig kontekst, og terapibegrepet og terapeutrollen er gjenstand for diskusjon og etisk refleksjon. Studiens funn viser at deltakelse i musikkterapi kan gi både individuelt og relasjonelt utbytte for personer med varierte utfordringer knyttet til rusproblematikk. Studien presenterer erfaringer og gir spørsmål for videre forskning og fagutvikling.

Emneord

musikkterapi, gruppe, rusproblemer, marginalisert, helse, livskvalitet, frivillig, samfunns-
musikkterapi, ressursorientert, temporær autonom sone

Innhold

1 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Problemstilling og oppgavens oppbygging	2
2 Teoretiske perspektiver og begrepsavklaring	5
2.1 Biopsykososial modell	7
2.2 Helse	9
2.3 Terapi	10
2.4 Livssynsbasert og frivillig	10
3 Gjennomføring av musikkterapi praksis	13
3.1 Deltakerne	13
3.2 Rammer	13
3.3 Involvering	14
3.4 Musikkaktivitetene	15
4 Metode	19
4.1 Valg av metode	19
4.2 Deltakende observasjon	20
4.2.1 Forskjellige roller	21
4.2.2 Behandling av datamateriale	21
4.2.3 Analyse av datamateriale	22
4.3 Etiske refleksjoner	23
4.4 Metodekritikk	24
4.5 Litteratursøk	24
5 Resultatutvikling	25
5.1 Mestring	25
5.1.1 Refleksjon: mestring	29
5.2 Følelser og vitalitet	30
5.2.1 Refleksjon: følelser og vitalitet	36
5.3 Tilhørighet	37
5.3.1 Refleksjon: tilhørighet	40
5.4 Mening og identitet	41
5.4.1 Refleksjon: mening og identitet	47

6	Diskusjon	49
6.1	Mestring, motivasjon og overføringsverdi	49
6.2	Følelsesbevissthet, emosjonsregulering og vitalitet	50
6.3	Sang og fellesskapsfølelse	51
6.4	Ny identitet, nye muligheter og nye perspektiver	52
6.4.1	Musikkgruppa: en positiv rusfri TAZ	52
6.4.2	Endrede bevissthetstilstander	53
6.5	Erfaringer	54
7	Oppsummering	57
	Referanser	59
	Vedlegg	63

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Denne masteroppgaven handler om et forskningsprosjekt jeg gjennomførte høsten 2015 ved et frivillig tilbud i regi av en større aktør innen rusomsorg i Norge. Jeg kaller dette stedet for Klubben i oppgaven. Klubben hadde vært åpen i litt over ett år da prosjektet ble gjennomført. Klubben og Norges Musikkhøgskole lagde et samarbeid og jeg fikk anledning til å ha min egenpraksis som musikkterapistudent der fra januar til november 2016. Dette innebar å etablere og lede en musikkterapigruppe i tråd med Klubbens identitet, og etablere et fast tilbud for de som *var* der, det vil si de som tok del i fellesskapet på Klubben. Før oppstart var jeg på møte med ansatte og fikk vite mer om hvilket sted Klubben var og litt om hvilke målsetninger de hadde.

Klubben er som nevnt tilknyttet rusomsorg, men er ikke et sted som blir besøkt i stor grad av aktive rusmiddelmissbrukere. De som kommer er ikke påvirket av rusmidler, og har enten sluttet helt eller har kontroll over et eventuelt forbruk. Allikevel har det vært nyttig å knytte prosjektet til teori fra rusforskning, og opp mot en biopsykososial forklaringsmodell på rusproblemer, der misbruket er et symptom på en tilstand som må forklares flersidig. Jeg vil utdype dette under overskriften *Begrepsavklaring* der også andre sentrale begreper vil bli beskrevet.

Nylig ble det publisert retningslinjer fra Helsedirektoratet som omhandler musikkterapi innenfor rusfeltet. *Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet*, gir følgende anbefaling:

Det foreslås at det tilrettelegges for bruk av musikkterapi til pasienter/brukere som ønsker dette. Musikkterapi vil være relevant i tverrfaglig spesialisert rusbehandling, i kriminalomsorg og i kommunale tjenester” (Helsedirektoratet 2016a).

Også publisert samme dag, 29. februar i 2016: *Nasjonal faglig retningslinje for avrusning fra rusmidler og vanedannende legemidler* ”(...) anbefaler å tilrettelegge for bruk av musikkterapi til pasienter som ønsker dette” (Helsedirektoratet 2016b).

KoRus-Øst, Kompetansesenter rus - region øst, har tatt initiativ til masterprosjekter og annen forskning på musikkterapi i rusfeltet. To slike er Monika Overås masteroppgave som handler om hennes egenpraksis på Seksjon Illegale Rusmidler på Akershus Universitetssykehus, som senere resulterte i boka *Hekta på musikk* og Daniel Løset Kristiansens oppgave *Nye muligheter. En eksplorativ studie av deltakeres opplevelse i musikkterapi*

innen rusbehandling. Forskningsentrene Senter for Musikk og Helse ved Norges Musikkhøgskole og GAMUT ved Griegakademiet i Bergen har vært aktivt med på satsningen. Kompetansesentrene, behandlingssteder og utdanningene i musikkterapi har i tillegg arrangert konferanser om musikkterapi i forebygging og behandling av ruslidelser både i Bergen og i Oslo de siste årene. Det er også andre masterprosjekter fra utdanningene i Oslo og Bergen som enten direkte handler om rus eller handler om et felt relatert til rus, som for eksempel fengsel, forebyggende arbeid med ungdom, eller psykisk helse. I psykoseretningslinjen fra Helsedirektoratet fra 2013 står det:

Musikkterapi fremmer tilfriskning, og behandlingen bør starte i en så tidlig fase som mulig med henblikk på å redusere negative symptomer. Behandlingen må utføres av terapeuter med godkjent utdanning innen musikkterapi (Helsedirektoratet 2013).

Det har tatt noe lengre tid for Helsedirektoratet å anbefale musikkterapi for rusfeltet. Kanskje skyldes det at rusfeltet er et sammensatt felt og at det omfatter en stigmatisert og marginalisert pasientgruppe.

Det er utfordrende å beskrive dem som tok del i prosjektet i én setning, og under overskriften *Deltakerne* vil jeg redegjøre for hvem som har vært med i gruppa. I forbindelse med dette prosjektet har jeg måttet ta stilling til en utvidelse av terapibegrepet, og jeg vil blant annet redegjøre for hvordan navnet på gruppa gikk fra å hete ”Musikkterapi-gruppetil å hete ”Musikkgruppe”.

1.2 Problemstilling og oppgavens oppbygging

Som forsker er jeg hovedsakelig opptatt av om deltakelse i gruppa kan tilby deltakerne noe av betydning for deres helse gjennom en tilgang på sider av dem selv som de har helsemessig utbytte av å komme i kontakt med, og jeg har utarbeidet følgende problemstilling:

Hva kan et musikk(terapi)-tilbud på et frivillig livssynsbasert rusfritt tiltak bety for deltakernes opplevelse av egen helse?

I dette kapitlet introduserer jeg rammene for prosjektet, samt oppgavens problemstilling. I Kapittel 2 vil jeg trekke frem viktige teoretiske perspektiver og avklare sentrale begreper i problemstillingen. I kapittel 3 vil jeg redegjøre for organiseringen og gjennomføringen av musikkterapi-praksis. I kapittel 4 presenteres studiens resultater som organisert i fire kategorier som omhandler ulike aspekter ved opplevelsen av egen helse. Datamaterialet er kommentert underveis og belyst av ulike teoretiske perspektiver, og

hver kategori er utstyrt med en avsluttende refleksjon der jeg oppsummerer kategorien og knytter kategorien til perspektiver og teori i en mindre drøfting. Kapittel 5 utgjør diskusjonen hvor jeg oppsummerer resultatene fra studien og foretar en avsluttende drøfting. Jeg vil her trekke inn relevante forståelsesmåter og belyse resultatene fra ulike nivåer, redegjøre for erfaringer samt refleksjoner for videre utvikling av musikkterapitilbud innenfor en liknende kontekst.

2 Teoretiske perspektiver og begrepsavklaring

Jeg vil i dette kapittelet presentere ulike teoretiske perspektiver og begreper. Min tilnærming til gruppa er inspirert av ressursorientert musikkterapi, empowerment-filosofi og recovery-tenkning. Jeg plasserer prosjektet innenfor samfunnsmusikkterapien¹. Samfunnsmusikkterapi er en retning innen musikkterapien som utfordrer grensene for terapirommet, samt terapeutens ulike roller. Brynjulf Stige og Leif Edvard Aarø gir i boka *Invitation to Community Music Therapy* en presentasjon av retningen, samt en lengre definisjon som åpner slik: "Community music therapy as an area of professional practice is situated health musicking in a community" (Stige & Aarø 2012, s. 15-16). Videre kan forfatterne fortelle at det er flere som har forsøkt å lage definisjoner, at de ofte er kompliserte eller kontroversielle og at det kanskje er mer hensiktsmessig ha en annen tilnærming for å forstå samfunnsmusikkterapien enn å søke en helt presis definisjon (Stige & Aarø 2012, s. 16). I boka *Musikterapi: Teori - Uddannelse - Praksis - Forskning* fra 2014 gir Bonde & Trondalen følgende beskrivelse av samfunnsmusikkterapi i praksis:

Samfundsmusikkterapi udøves på en eller anden måde altid i relation til menneskers sundhed, menneskelig udvikling og sociale utfordringer, og den er især et tilbud til ellers marginaliserede individer, grupper eller fællesskaber og sigter på et mere generelt niveau mod at skabe en kulturel og social sammenhæng mellem musikterapi og musikk (og helse/sundhed) i hverdagen (Bonde & Trondalen 2014, s. 204).

Samfunnsmusikkterapien møter kritikk fra forskjellig hold. I boka *The study of Music Therapy -current issues and concepts* forklarer Kenneth Aigen hvordan kritikerene av samfunnsmusikkterapi hovedsakelig kan deles i tre leire; de som mener at begrepet samfunnsmusikkterapi er unødvendig fordi det beskriver områder som allerede er en del av annen musikkterapi, de som anerkjenner begrepet, men mener det bør begrenses til å komplementere allerede eksisterende praksiser, og til sist de som mener at de praksisfeltene som utgjør samfunnsmusikkterapien enten ikke er terapi eller presenterer etiske konflikter (Aigen 2014, s. 152). En som hører til den andre gruppen i Aigens beskrivelse er Kenneth Bruscia. Han har skrevet tre utgaver av boka *Defining Music Therapy*. Første utgave kom i 1989, den andre i 1998, og den tredje i 2014. Han er opptatt av å definere og kartlegge faget i sin helhet og plasserer de ulike musikkterapi-praksiser i forskjellige områder og nivåer. Hans arbeid er detaljert og ofte referert til. Bruscia plasserer samfunnsmusikkterapien på det han kaller et økologisk nivå som han beskriver på følgende

¹På engelsk heter det Community Music Therapy. Ordet samfunn i tittelen skal forstås mer som ordet community på engelsk, altså noe som omfatter miljøer, lokalsamfunn, organisasjoner etc., men som også kan beskrive opplevelser av inkludering og tilhørighet.

måte:

The ecological area of practice includes all applications of music and music therapy where the primary focus is on promoting health within and between various layers of the sociocultural community and/or physical environment (Bruscia 2014 kap. 26, seksjon 1).

Han er dog skeptisk til det han oppfatter som en tendens i samfunnsmusikkterapi-litteraturen til å forklare samfunnsmusikkterapi som noe som favner over hele det økologiske området, og plasserer samfunnsmusikkterapien på et *intensivt nivå* inn under det *økologiske området* (Aigen 2014, s. 152, Bruscia 2014 kap. 26, seksjon 4).

I forbindelse med å komme fram til en teoretisk forankring for studien har det vært vanskelig blant annet å forstå gruppa som en terapigruppe. Dette er en av grunnene til at jeg plasserte prosjektet innenfor rammene av samfunnsmusikkterapien. Denne plasseringen er også i stor grad grunnet i identiteten til deltakerne i gruppa. Deltakerne har ulike utfordringer i livet som kan knyttes, ikke bare til deres egen person, men til forskjellige sosiale problemer. Reidar Hole har skrevet boka *Forebygging og behandling av rusproblemer - en innføring*, der han presenterer en modell med fire kategorier for de ulike problemene knyttet til rusproblemer. Han skiller mellom akutte, og langvarige (kroniske) problemer. Disse er igjen enten direkte eller indirekte problemer. Med direkte menes de problemene som er direkte knyttet til rusmiddelbruk. Direkte akutte problemer handler om rus og forgiftning, indirekte akutte problemer kan være ulykker, selvmord, skader og vold. Direkte langvarige problemer er avhengighet og forskjellige rusrelaterte helseproblemer, og indirekte langvarige problemer er knyttet til en rekke sosiale faktorer. De indirekte langvarige problemene kan henge sammen med problemer i nære relasjoner, nettverk og med egen identitet, eller det kan utarte seg som problemer med arbeid, utdanning og kan påvirke hvordan en kan ta bruk av sine egne ressurser. Problemene har ofte en innvirkning på personlig økonomi og daglige aktiviteter, og omtales ofte som et fattigdomsproblem. Dette henger også ofte sammen med kriminalitet og samfunnsmessige kostnader (Hole 2014, s. 42-47). Jeg forstår slike problemer som årsaker til rusproblemene, og ikke kun som resultater av misbruk. Jeg er opptatt av hvilke måter disse problemene har sammenheng med omgivelser og miljø og følgelig hvordan ulike samfunnsmessige holdninger blir helseskadelige for marginaliserte grupper.

Samfunnsmusikkterapien beskriver et individ-samfunn kontinuum. På kontinuumet finnes ulike mikrosystemer og arenaer individet befinner seg innenfor og i overgangsfaser mellom, som for eksempel institusjoner, skole, jobb eller fritid. Samfunnsmusikkterapi innebærer å forholde seg til forskjellige steder langs dette kontinuumet:

A general idea of community music therapy is that such troubles are not treated as individual pathology but acknowledged and worked with in relation to broader issues. In other words, the practical work is not restricted to individuals. Neither is it restricted to working with communities. Community music therapy practices involve working across the individual-communal continuum (Stige & Aarø 2012, s. 145).

Klubben er et tilbud som blant annet har som mål å styrke individers mulighet for deltagelse i samfunnet og styrke deres makt over eget liv. Hvilke muligheter individet har til å påvirke og ta del i sine omgivelser er viktige spørsmål både for Klubben og i samfunnsmusikkterapien. Selv om generelle samfunnsmessige holdninger har en påvirkning på rusmiddelavhengiges helse, er tilstanden svært sammensatt og hvert menneske med rusproblemer er unikt. ”Vi må forstå at slik som alle har sin spesielle historie for å utvikle sin ruslidelse, så har den enkelte sin spesielle vei for tilfriskning” (Føyen 2014a).

Jeg ønsker med denne undersøkelsen å formidle en forskning som kan bidra til økt innsikt i arbeid med musikkterapi og mennesker som av forskjellige grunner bruker eller har brukt rusmidler for å takle ulike helsemessige utfordringer, som ikke er i behandling, men som som frivillig oppsøker et sosialt tilbud.

2.1 Biopsykososial modell

Rus er en fellesnevner for de fleste av deltakerne i Klubben. Jeg har satt meg inn i rusforskning i forbindelse med denne oppgaven og funnet noen prinsipper jeg støtter meg til for å plassere prosjektet i en forståelig kontekst. Verdens Helseorganisasjon definerer rusmiddelavhengighet som en biopsykososial lidelse og anbefaler en tverrfaglighet i forskning, behandling og forebygging:

Over recent years, the biopsychosocial model has recognized drug dependence as a multifaceted problem requiring the expertise of many disciplines. A health sciences multidisciplinary approach can be applied to research, prevention and treatment. (WHO 2008)

En biopsykososial forståelsesmodell for legemlige og psykiske sykdommer tar hensyn til helhet ved å vektlegge både biologiske, psykologiske og sosiale forhold” (Malt 2009). Dette innebærer at ruslidelsen, både for å kunne relateres til og behandles, bør ses på i lys av biologiske, psykologiske og sosiale forhold hos den personen som bruker rusmidlene. Reidar Hole gir følgende anbefaling for hvordan en som behandler skal møte personen med rusproblemer: Rusproblemer er sammensatte og individuelle av natur, og de kre-

ver engasjement, tro på at mennesket kan endre seg, medmenneskelighet, forpliktende samarbeid og relasjonsarbeid” (Hole 2014, s.57). Jeg har valgt å ta utgangspunkt i den biopsykososiale forståelsesmodellen når jeg søker innsikt i hvilke helsemessige utfordringene deltakere i gruppa kan leve med. Altså bruker jeg modellen som en bakgrunn, ikke kun for å forstå rusmiddelavhengighet, men som et utgangspunkt for å møte menneskene som kommer innom Klubben og deltar i gruppa. Musikkterapeuten Gary Ansdell presenterer en liknende modell i sin beskrivelse av musikkens plass i musikkterapi innen psykisk helsearbeid: ”music does not usually treat illness; it helps health. A biological model will need balancing by a psycho-sociocultural one” (Ansdell 2013, s. 8).

Hvordan noe kan *hjelp* helse, kan forstås ut ifra et *salutogent perspektiv* på helse: ”Innen den biomedisinske forskningen er patogenese en betegnelse på hva som gjør oss syke. Som en motsats til dette har vi salutogenese, altså en betegnelse på hva som holder oss friske” (Beckmann 2014, s. 71). Salutogenesen, grunnlagt av Aaron Antonovsky, forklarer blant annet hvordan ulike generelle motstandsressurser påvirker vår helse. Motstandsressurser kan defineres som en hvilken som helst karakteristikk ved en person, en gruppe eller et miljø, som gjør at man takler stress eller motgang (Antonovsky 1979, s. 99). Forskjellige motstandsressurser utgjør til sammen det Antonovsky kaller *sence of coherence*, som kan beskrives som en grunnholdning eller innstilling mennesket møter ulike utfordringer med” (Beckmann 2014, s. 71-72). I relasjon til salutogenese, er jeg interessert i hvordan musikk og deltakelse i gruppa på ulike måter kan representere slike motstandsressurser. *Sence of coherence* har blant annet sammenheng med hvorvidt noe oppleves meningsfullt, og jeg vil vende tilbake til dette i resultatutviklingen under overskriften *Refleksjon: mening og identitet*.

Ut i fra en biopsykososial modell forstås en persons helsetilstand blant annet i sammenheng med *sosiale faktorer*. Deler av hvordan vi oppfatter vår helse kan komme utenfra oss selv og kan grunne i ulikheter eller urettferdigheter i sosiale forhold. Et eksempel på dette er utdeling av diagnoser. Definisjoner på diagnoser forholder seg ikke til individuelle forskjeller. I tillegg er også kulturell bakgrunn og hvilke samfunnsmessige eller kulturelle overbevisninger mennesker har avgjørende for hvordan ulike diagnoser oppfattes (Stige & Aarø 2012, s. 71-73). I konteksten av rusproblemer er kriminalisering et helseproblem som innebærer at pasienter blir behandlet som kriminelle og overlatt til politi og fengsel. Rusmiddelavhengige er den eneste pasientgruppen jeg er kjent med som blitt utsatt for en slik behandling fra samfunnets side. Norge har strenge straffer for narkotikalovbrudd, og som en motsats til det tar flere organisasjoner og enkeltpersoner til orde for en ruspolitisk utvikling. Tidligere høyesterettsdommer Kjetil Lund er en av de som taler for

avkriminalisering. Han beskriver norsk ruspolitikk som: en politikk med dehumaniserende folkepsykologiske virkninger” (Foss & Strøm-Gundersen 2010). For å forstå rammene for prosjektet er det nødvendig å være bevisst prosjektets politiske kontekst. Musikkterapeut Randi Rolvsjord betoner dette i forbindelse med en ressursorientert musikkterapi og empowermentfilosofi:

Med empowermentfilosofien som fundament blir en ressursorientert musikkterapi knyttet til politikk. Et politisk engasjement betraktes ofte som fremmed for og uønsket i terapeutisk virksomhet, men like fullt er den terapeutiske virksomheten en del av en politisk kontekst (Rolvsjord 2008, s. 129).

Stige og Aarø inkluderer et politisk arbeid innenfor aktivist-perspektivet i samfunns-musikkterapien: *The activist quality of community music therapy relates to issues such as awareness and social change”* (Stige & Aarø 2012, s. 160). Her utfordrer Stige og Aarø den tradisjonelle terapeutrollen, og utvider den til å inkludere politisk og sosialt aktivisme (ibid.)

2.2 Helse

Problemstillingen spør hva deltakelse i gruppa har å si for *opplevelsen av egen helse*. Jeg støtter meg til et fortolkende og relasjonelt syn på helse, der helse er sett på som en opplevelse av velvære og mening og som en ressurs (Ruud 2011, s. 501). En undersøkelse gjort av Per Fugelli og Benedicte Ingstad i perioden 1997-2000 gir et bilde av hvordan nordmenn forklarer helse (Fugelli & Ingstad 2001). Forfatterne redegjør for tre kjennetegn på helse:

- 1) *Helhet*: Helse er et holistisk fenomen. Helse er vevd inn i alle sider av livet og samfunnet.
- 2) *Pragmatisme*: Helse er et relativt fenomen. Helse erfares og bedømmes i forhold til hva folk finner det rimelig å forvente ut fra alder, sykdomsbyrde og sosial situasjon.
- 3) *Individualisme*: Helse er et personlig fenomen. Menneskene er ulike. Derfor må helse som mål og veiene til helse bli forskjellige fra individ til individ.

Undersøkelsen gir seks kategorier for viktige meningsbærende elementene i folks helse-definisjon: trivsel, funksjon, natur, humør, mestring og energi. Even Ruud knytter helse til *livskvalitet*, men peker samtidig på at bruken av begrepet kan nedtone betydningen av vår kroppslige tilstand” (Ruud 2011, s. 501). Jeg har allikevel valgt å bruke både *helse* og *livskvalitet* i problemstillingen.

Gjennom litteraturstudie, og i lys av transkripsjonene av datamaterialet, har jeg kommet fram til følgende fire kategorier, som til sammen utgjør delene i en helhetlig helseforståelse, som grunnlaget for analysen: *Mestring, Vitalitet og følelser, Tilhørighet, Mening og identitet*. (Ruud 2001, Ruud 2011, s. 501-502, Beckmann 2014).

2.3 Terapi

Ordet *terapi* ble tidlig en kilde til diskusjon med ansatte og deltakere. Da jeg startet gruppa var det et ønske fra Klubben at jeg skulle lære deltakerne om musikkterapi og vi kalte gruppa for ”musikkterapigruppe”. Deltakerne viste interesse, men også skepsis overfor terapibegrepet, og det ble ofte en kilde til usikkerhet og mistenksomhet. De ansatte gikk fort over til å kalle det for ”musikk som terapi”, noe som for dem virket mer forståelig, men som bidro til at terapiordet ble enda mer framtrødende. Flere av deltakerne ga meg tilbakemelding på at de hadde dårlige assosiasjoner til ordet. En sa at hun ikke var syk og derfor ikke trengte terapi. Jeg valgte derfor å fjerne terapi helt fra navnet på gruppa, og isteden kalle det for en ”musikkgruppe”. Innen samfunnsmusikkterapien er terapibegrepet et viktig tema, og det har vært nødvendig å utvide forståelsen av hva som er både terapi og musikkterapi for å skrive samfunnsmusikkterapi inn i musikkterapilitteraturen. I en slik utvidet forstand kan terapi romme omsorg og tilbud, eller innebære at noe har terapeutisk effekt (Stige & Aarø 2012, s. 14). Jeg anser gruppa som en musikkterapigruppe, men har valgt å skrive *musikk(terapi)* i problemstillingen for å betone at terapi kan være et begrep som ikke nødvendigvis gir gode assosiasjoner og kan skape usikkerhet. Det at begrepet forteller noe om identiteten og innfallsvinkelen til den som leder gruppa, og derfor er avgjørende for hva deltakelsen kan tilby, gjør at det er viktig å ha med selv om det i noe grad kan ’skjules’ fra hvordan man snakker om et tilbud i en frivillig konteksten.

2.4 Livssynsbasert og frivillig

To andre ord jeg ønsker å trekke fram er *livssynsbasert* og *frivillig*. Begge ordene er med i problemstillingen fordi de peker på noen sider ved tilbudet som er avgjørende for konteksten av gruppa, og som setter forskningsprosjektet i en særstilling. Jeg kjenner ikke til at et tilsvarende prosjekt, med liknende deltakere og i en slik kontekst har blitt gjort i Norge tidligere. Aktøren som Klubben er en del av har et kristent livssyn. Hvordan organisasjonen har valgt å tolke og utøve sin religion er en faktor man forholder seg til

om man jobber innenfor organisasjonen. Enkelte som har sluttet å ruse seg kan forstå sin bedring som et resultat av Guds inngripen i deres liv. En overbevisning om Guds vilje til å frelse en, kan påvirke hvordan man forholder seg til det å gå i terapi, en innsikt i dette bidro også delvis til avgjørelsen om å ta ordet terapi ut av navnet.

At tilbudet er *frivillig* betyr at Klubben er et åpent fritids-tilbud. Det innebærer en variasjon i hvem som besøker Klubben, og følgelig hvem som er med i gruppa hver gang. Det er utfordrende å plassere seg selv som terapeut i en slik kontekst av forskjellige grunner. En viktig grunn er at man ikke kan forberede seg med tanke på hvem man kommer til å møte. Progresjon syns ikke med en gruppe som ikke er stabil på samme måte som med en fast gruppe. Den frivillige konteksten stiller også krav til at innholdet er enkelt å være med på for nye deltakere, samtidig som det er givende og utfordrende for de som har vært med lenge.

3 Gjennomføring av musikkterapi praksis

I dette kapittelet vil jeg si noe om hvilke rammer jeg har jobbet innenfor med dette prosjektet, hvordan jeg har strukturert praksisen, noe mer konkret om ulike aktiviteter, samt mine mål for praksisen.

3.1 Deltakerne

Deltakerne i gruppa er mennesker som benytter seg av et fritidstilbud underlagt en større livssynsbasert aktør innen rusomsorgen i Norge. Det er et mål at alle skal bidra til fellesskapet, men det er også et mål at alle skal få mulighet til å bidra som de selv ønsker og makter. Et mål for Klubben er at deltakernes initiativer skal påvirke innholdet i tilbudet. De ansatte arrangerer turer og legger opp til ulike aktiviteter. De fleste som kommer dit har i forskjellige perioder av livet brukt rusmidler for å takle hverdagen. Jeg anser alkohol som et rusmiddel, og skiller ikke på det i hvordan jeg snakker om deltakerne. Selv om alkohol er et av få rusmidler, bortsett fra de det går an å få på resept eller administrert av helsepersonell, som er lovlig. Deltakerne er stort sett ikke i et så nært og problematisk forhold til rusmidler lenger at de trenger spesialisert rusbehandling, men de jobber heller med å opprettholde en rusfri tilværelse og med å leve et normalt liv som de har mest mulig kontroll over selv, og hvor de opplever høyest mulig grad av livskvalitet. I tråd med et fokus på likhet og likeverd deltok ansatte og besøkende i musikkgruppa sammen.

3.2 Rammer

Den organisasjonen som jeg har hatt min praksis i, er som nevnt en stor aktør innenfor rusomsorgen med et kristent livssyn. Klubben, der jeg har gjennomført min praksis, er en av flere steder denne aktøren driver. Deltakerne kan få hjelp til å administrere ulike deler av livet, samt tilgang på et sosialt miljø. Klubben inngår som et ledd i en trinnvis utvikling i de ulike tilbudene aktøren driver. Det finnes andre tilbudsteder som fungerer mer som nødstasjoner hvor man kan dra for å få hjelp med basisbehov som mat, dusj, søvn eller klær, og hvor det er lov å oppholde seg selv om man er rusa. Noen av deltakerne er kjent med de stedene og har brukt disse stedene før. Det er derimot ikke lov til å være rusa når man er på Klubben.

Klubben er ikke et behandlingssted og det er heller ikke et sted man møtes for å dele og

jobbe med sine utfordringer knyttet til direkte rusmiddelmissbruk. De som kommer til Klubben har lagt rusproblemene mer eller mindre bak seg. De kan ha forskjellige sosiale utfordringer som de får hjelp til av sosionomer og andre ansatte på Klubben.

Det var et ønske fra Klubben at musikkterapigruppa skulle være et frivillig åpent tilbud der målet skulle være å fremme deltakelse. Det eksisterte allerede en jam-gruppa som var ledet av en av de andre ansatte. De fleste som deltok på jam-gruppa hadde visse ferdigheter på instrumenter eller var komfortable med å synge. Den nye musikkterapi-gruppa var et musikktilbud hvor alle skulle kunne delta helt uavhengig av kompetanse eller tidligere erfaring med musikk. Det var også et ønske fra Klubben om at jeg skulle lære deltakerne om musikkterapi. Den måten jeg forholdt meg til det ønsket ble ved å presentere meg hver gang det var nye tilstede som musikkterapistudent, og ved å invitere deltakerne til dialog omkring temaer som at det finnes noe som heter musikkterapi og at det er en utdanning jeg går på, og andre tanker om hva en eventuell sammenheng mellom musikk og terapi betyr for dem.

Den ukedagen det var mulig for Klubben å gjennomføre praksisen, var en dag jeg hadde undervisning, og jeg hadde derfor ikke anledning til å gjennomføre eventuelle ene-timer, lede flere grupper, eller andre ting jeg hadde forestilt meg at jeg ville komme til å gjøre der. Det ble derfor kun etablert én gruppe, for alle som ønsket å delta. Vi avtalte i tillegg at gruppa skulle være hver uke, ikke 10/11 ganger pr. semester slik det ellers er vanlig for studenter i praksis. Det var delvis fordi jeg var der såpass kort hver gang, men også for å få en kontinuitet i tilbudet, noe jeg anså som viktig med tanke på at oppmøte var frivillig, og jeg ønsket at deltakerne skulle oppleve tilbudet som oversiktlig og forutsigbart. Noe de visste de kunne komme tilbake til hver uke.

3.3 Involvering

Jeg ønsket å ha et fritt og åpent utgangspunkt i møte med gruppa. Jeg gikk i dialog med deltakerne og involverte dem i utformingen av gruppa. Vi brukte mye tid på å reflektere sammen om det vi gjorde og hvordan vi synes det var å gjøre det. Jeg fortalte også at det var første gang jeg ledet en gruppe, og at jeg ønsket å samarbeide med dem om å komme fram til hvordan vi ville ha det. Hensikten med en slik holdning var å fremme deltakelse, og en kultur for å utveksle meninger og kunne komme med forslag.

Musikkaktivitetene utløste samtaler om hva musikken betydde for oss, om vi hadde et forhold til den, hva vi trodde musikk og livskvalitet kunne ha med hverandre og gjøre,

hva slags type musikk vi likte og hva som gjorde at vi likte den, hva musikk har betydd for kultur og historie, og andre spørsmål om temaer relatert til musikken. Min erfaring er at når man har et tilbud som er åpent for alle, er det viktig å anerkjenne at mestringsfølelse for noen kan komme gjennom deltakelse i musikken, mens for andre oppnås mestring gjennom å uttrykke seg med språk. Jeg opplevde at disse to uttrykksformene utfylte hverandre på en god måte, og at tiden vi brukte på hver av dem balanserte seg i forhold til hvem som var med.

3.4 Musikkaktivitetene

Jeg bestemte meg tidlig for å fokusere på sangaktiviteter med gruppa fordi det er noe det er mulig å være med på uten musikkbakgrunn eller forkunnskaper knyttet til instrumenter. Jeg ønsket å legge tilrette for at deltakerne skulle få oppleve å synge flerstemt sammen med andre. Jeg brukte sanger eller deler av sanger hvor vi delte oss, gjennom andrestemmer eller kanoner.

I tillegg ønsket jeg å tilrettelegge for at deltakerne skulle kjenne på opplevelser av å gg-roovesammen, og jeg brukte flere afrikanske sanger, som ofte besto av kort tekst gjentatt mange ganger og melodier det går fort å lære bort. De afrikanske sangene inviterte til deltakelse i musikken med kroppen, og vi danset ofte da vi sang dem. Sangene hadde også afrikansk tekst, og jeg ønsket, i første omgang å introdusere deltakerne for musikkglede gjennom rytme, melodi og samhandling. Uten å fokusere på tekstlig betydning.

Det ble også kjøpt inn trommer og rytmeinstrumenter, og det var lett å koble sammen flere av disse sangene med dem. Rytmeinstrumentene og trommene ble også spilt på alene og vi utforsket enkle aktiviteter hvor vi øvde på å gi og ta plass og å slippe oss løs, samt fri improvisasjon.

Et annet fokus som etterhvert ble viktig for valg av aktiviteter, var å bringe inn noe nærmere deltakernes historie, gjennom å synge kjente sanger, gjerne med enkle koringer eller flerstemte partier, samt sanger deltakerne foreslo. Vi brukte mye tid på å snakke om tekst og musikkopplevelser, og måter musikken betydde noe for oss.

En aktivitet som skilte seg fra de andre som vi etterhvert gjorde ofte var sangdeling. Da lyttet vi til innspilt musikk på anlegget. Jeg oppfordret ofte deltakerne gangen før til å tenke på hva de ville dele, men det var også viktig å kunne assosiere og dele det vi kom på der og da, så jeg brukte spotify, youtube eller liknende internettressurser for å finne musikk.

Lyttingen fikk etterhvert en fast ramme. Jeg spurte først om den som delte ville si noe om musikken i forkant. Deretter lyttet vi til musikken, og etterpå spurte jeg hvordan det var for den som delte å lytte til musikken sin sammen med gruppa. Alle i runden fikk deretter anledning til å si noe om hvordan de opplevde musikken. Avslutningsvis fikk den som hadde delt lov til å lukke seansen med å si noe om hvordan det var å høre om de andres opplevelser av musikken sin, eller avslutte seansen på den måten de ønsket, før var nestes tur til dele. Mange fikk nye perspektiver på musikken sin etter å ha hørt andres assosiasjoner.

Det var også mulig å dele sanger gjennom å framføre dem selv. Fokuset ble et annet i tilbakemeldingene fordi aktiviteten innebærer større risiko for den som deler, og deltakerne støttet alltid de som spilte for gruppa. Jeg inkluderte slik framføring som en del av sangdelingen fordi det skapte variasjon, og fordi det var en god atmosfære å framføre noe i, fordi deltakerne var innstilte på å lytte til musikk. Det var kun noen som ønsket å synge foran gruppa, men for de som gjorde det ble det en viktig arena for å prøve ut egne sanger, bygge selvtillit og erfaring med å framføre musikken sin foran et publikum.

Deltakerne fikk som gruppe opplevd å framføre, da vi etter ønske fra deltakere og ansatte, sang på en juleavslutning på Klubben. Det var en ny opplevelse for mange å framføre musikk på en scene foran venner, familie og kjente. Deltakelse var helt frivillig, og noen valgte å ikke være med, men flere av de som ikke var med sa etterpå at de gjerne ville være med neste gang vi skulle ha konsert. Gary Ansdell skriver om framføring som en identitetsstyrkende prosess: ”as an ongoing psychosocial process, identity needs appropriate props, a stage and an audience” (Ansdell 2014, s. 132).

Jeg har vært opptatt av å reflektere over hensikten med de ulike aktivitetene. Jeg har ofte prøvd ut nye, og jevnlig avgjort hvilke aktiviteter jeg tar med videre og hvilke jeg lar gå. Gjennom en bevissthet omkring aktivitetene, har jeg kommet fram til følgende mål for gruppa (rekkefølgen er tilfeldig):

- Å introdusere deltakelse i flerstemt sang til mennesker som ikke synger til vanlig, ikke tror de kan, eller ikke har noen tidligere erfaringer med det.
- Å bruke flerstemt sang som et virkemiddel for fellesskapsfølelse og økt deltakelse.
- Å tilrettelegge for en delingskultur der vi forteller hverandre hva musikk betyr for oss og hvordan vi bruker det i hverdagen.
- Å skape et tilbud som gir deltakerne gode opplevelser og som gjør at de ønsker å komme tilbake.

- Å skape et trygt miljø hvor deltakerne føler de kan åpne seg for hverandre og snakke om følelser og minner.
- Å fremme mestringsfølelse på måter som passer de ulike deltakerne. Noen gjennom utvikling av musikalsk kompetanse, noen gjennom grense-overskriding, noen gjennom deling av sin musikk, og noen gjennom å sette ord på sin opplevelse, eller sin kunnskap om musikk.
- Å skape en temporær autonom sone der deltakerne glemmer tid og sted og sine individuelle utfordringer og deltar i et fellesskap, der de ikke lenger er definert av gamle roller, men kan være kreative, vise nye sider av seg selv og se nye sider hos andre.
- Å bidra til opplevelser av tilhørighet og styrke muligheter for sosial samhandling, også utenfor rammene av terapirommet.
- Å utforske ikke-verbal kommunikasjon gjennom musikalsk samhandling.
- Å gi deltakerne en mulighet til å framføre seg selv, enten gjennom musikalsk framføring eller framføring av musikksmak gjennom lytting/sangdeling og refleksjon.
- Å tilby et pusterom og en anledning til å la seg avlede.

4 Metode

Problemstillingen handler om deltakernes opplevelse av egen helse i lys av deltakelse i gruppa. Dette har vært avgjørende for valget av studiens metode. I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for grunnlaget for dette, og redegjøre for innsamling og analyse av datamaterialet, mine ulike roller underveis i prosessen, samt etiske refleksjoner og kritikk av metoden.

4.1 Valg av metode

Jeg hadde ledet gruppa et halvt år i forkant av forskningsprosjektet. Jeg hadde blitt kjent med deltakerne, og med Klubben. Jeg hadde dannet meg et bilde av identiteten til Klubben og de som besøkte Klubben, og fått mer innsikt i de ulike helseutfordringene de kunne ha. Jeg hadde prøvd ut en rekke aktiviteter, og dannet meg et slags inntrykk av hvilke aktiviteter som passet for de ulike sammensetningene av mennesker som til en hver tid utgjorde deltakerne i gruppa.

Jeg gjorde lydopptak av gruppa. Jeg beskriver dette mer inngående senere i dette kapitlet under overskriften *deltakende observasjon*. De gangene jeg tok opp lyd, gjorde jeg ingenting annerledes bortsett fra å ta opptak. Denne måten å samle inn data på kalles *deltakende observasjon* eller *feltarbeid*:

Ordet deltagende observasjon sier mer om forskerens måte å arbeide på enn feltarbeid, ved at det viser til den komplekse balansen mellom det å være blant folk og delta i deres samhandling, samtidig som du er der for å studere og observere dem (Fangen 2004, s. 28).

Studien har som hensikt å finne ut av hva som skjer, og søke ny innsikt, innenfor et lite utforsket område. Den har som hensikt å stille spørsmål, og bidra med å generere nye ideer som kan være nyttig for framtidig praksis og forskning innenfor feltet. Dette gjør studien *eksplorativ* (Robson 2002, s. 59). I tillegg til transkripsjoner av lydopptakene har jeg brukt mine egne logger som datagrunnlag for studien. Loggene ble viktige verktøy for utviklingen av musikkgruppa. De ble også viktige i lys av en frivillig kontekst, og hvordan aktivitetene oppleves over tid, samt i lys av hvem, og hvor mange som har vært deltatt forskjellige gangene.

4.2 Deltakende observasjon

Deltakende observasjon er en av de mest sentrale kvalitative metodene i samfunnsforskningen og innebærer slik navnet tilsier en kombinasjon av deltakelse og observasjon hvor du involverer deg i samhandling med andre, samtidig som du iakttar hva de foretar seg” (Fangen 2004, s. 28-29). Metoden stammer fra antropologisk feltarbeid og har røtter helt tilbake til 1800-tallet (Fangen 2004, s. 13). Deltakende observasjon gir forskeren mulighet til å oppleve forskningsfeltet sammen med deltakerne og få erfaringsbaserte innsikter, som danner forutsetninger for å forstå feltet:

Refleksjoner og selvransakelse er viktige sider ved et feltarbeid. Dine inntrykk og følelser kan du bruke som en del av datamaterialet. (...) Mange av de inntrykkene du får gjennom et feltarbeid er det vanskelig å sette ord på, men likevel preger de din forståelse av fenomenet. Dette kan gi et bredt utgangspunkt for tolkninger og kan gjøre deg følsom for de mindre åpenbare sidene ved feltet du studerer. Slike mindre åpenbare sider ved feltet ville du kanskje ikke fanget opp i en intervjusituasjon, som jo er en mer konstruert setting (Fangen 2004, s. 30-31).

Når man vil gjennomføre en deltakende observasjon er man nødt til å være bevisst at man opererer med to roller, observatør og deltaker, og man plasserer seg selv et sted på en linje mellom disse to i forhold til hvor tett man går inn i samhandling med gruppen man ønsker å forske på (Fangen 2004, s. 29). Slik jeg vil forklare under overskriften *forskjellige roller* gjorde jeg en deltakende observasjon i tett samhandling deltakerne, der rollen som deltakende var i fokus og der lydopptak og loggene ble verktøy for å gjennomføre observasjonen. Jeg hadde med meg en opptaker som jeg plasserte midt i ringen. Etter at jeg hadde skrudd på opptakeren forsøkte jeg å glemme at den var der.

I en deltakende observasjon er det forskjellige faktorer som avgjør graden av deltakelse. Rollebevissthet er en ting, men det er også mye observatøren ikke har kontroll over som spiller inn, som for eksempel bakgrunn, posisjon, alder og kjønn (Fangen 2004, s. 117). Sosiale, fysiske og psykiske forskjeller mellom deltakerne var mer eller mindre tydelige. En av deltakerne fortalte en gang at rus er et veldig privat anliggende, og jeg unnlot derfor konsekvent å ta initiativ til samtaler om problemer direkte knyttet til rusmiddelbruk, og delte heller ikke mine personlige synspunkter eller holdninger med deltakerne.

Tillit er viktig i forbindelse med deltakende observasjon: “Det finnes mange veier å gå for å oppnå tillit, men en hovedregel er at tillit skapes gjennom at du er ærlig og oppriktig, og at du «er deg selv», samtidig som du tilpasser deg det feltet du skal studere” (Fangen 2004, s. 58). For å, i størst mulig grad *være seg selv* i en deltakende observasjon, er det

viktig å være bevisst hvilke roller som hører til de ulike trinnene i et forskningsprosjekt.

4.2.1 Forskjellige roller

Da jeg skulle tre inn i rollen som forsker, var jeg urolig for at et slikt rollebytte kunne risikere å skade relasjonen til deltakerne. Jeg hadde jobbet for å skape et trygt og rolig miljø med likeverd og samhandling som fokus. Jeg ønsket ikke å risikere relasjonen til deltakerne ved å lage en grense mellom meg og dem. Etterhvert fant jeg en nedtonet og diskre forskerrolle. Det at vi allerede fra oppstarten hadde brukt mye tid på å reflektere sammen om musikken og om hvordan vi syntes det var å delta, gjorde at jeg ikke trengte å strukturere de gangene jeg gjennomførte datainnsamlingen annerledes enn slik jeg hadde gjort det i rollen som praksisstudent. Dette er også i tråd med prinsippet om å observere uten å påvirke det som foregår: Et overordnet mål med deltakende observasjon er å kunne beskrive hva folk sier *og gjør* i sammenhenger som ikke er strukturert av forskeren” (Fangen 2004, s. 31).

Det at jeg måtte ta med meg lydopptaker til gruppa, og på den måten objektivere deltakernes følelser og opplevelser, kjentes unaturlig og kunstig. Vi snakket om det i gruppa i forkant for å gjennomføre datainnsamlingen på en mest mulig diskre måte. Jeg var nødt til å samle data og jeg ønsket ikke, eller hadde mulighet til, å ta detaljerte notater underveis.

I observatørrollen ledet jeg gruppa og deltok på lik linje med de andre deltakerne i refleksjoner og samtaler. Jeg engasjerte meg i opplevelser og følelser på samme måte som deltakerne, og vil kalle min observatør-rolle for *fullt deltakende observatør* (Fangen 2004, s. 104).

4.2.2 Behandling av datamateriale

Etter at jeg hadde gjort lydopptak av til sammen syv ganger, satt jeg igjen med omtrent tolv timer med opptak. Jeg gikk nøye igjennom alle opptakene og transkriberte dem, så sorterte jeg etter når deltakerne snakket om viktige og meningsbærende temaer i relasjon til forskningsspørsmålet i problemstillingen, som dreier seg om deltakernes opplevelse av helse og livskvalitet.

Datamaterialet er anonymisert. Transkripsjonene er renskrevet og gjort like i språket, slik at språklige signaturer, som dialekter og sosiolekter ikke lenger er synlig. I alle sitatene

der det er fler enn en person som er sitert har jeg gitt deltakerne fiktive navn. Underveis i arbeidet med datamaterialet har jeg jobbet med det uten å være koblet til internett, og jeg har etter endt transkripsjon slettet opptakene.

4.2.3 Analyse av datamateriale

Fenomenologi er studie av fenomener, slik de erkjennes: Fenomenologi kan defineres som studiet av våre subjektive perspektiver, våre måter å oppfatte virkeligheten på” (Kaiser 2000, s. 90). Studiens analyse er hermeneutisk-fenomenologisk, med datamaterialet som gjenstand for tolkning. Hermeneutikk handler opprinnelig om tolkning av tekst, men er nå utvidet og brukt i forbindelse med samtaler og interaksjoner (Robson 2002, s. 196-197). Hermeneutikken er dialogisk i det at ens opprinnelige forståelser tolkes, noe som skaper nye spørsmål. Dette tar man med i oppfatningen av forskningsobjektet og det kan gi nye tolkninger (Robson 2002, s. 198). Dette kalles den hermeneutiske sirkel, hvor den overordnede forståelsen utvikles gjennom delforståelser, og der delforståelsene utvikles gjennom den overordnede forståelsen” (Østbye, Helland, Knapskog & Larsen 2002, s. 110). Man er tett på forskningsobjektet, og det er problematisk om forskeren blir for subjektiv og i for stor grad fremmer sitt eget syn på virkeligheten (Ruud 2005a, s. 73). En sentral hermeneutisk innsikt er forståelsen av at vi aldri helt kan fri oss fra våre egne forutsetninger. Det kalles *hermeneutisk selvrefleksjon* når det bevisste tolkningsarbeidet blir en kilde til større selvinnikt (Gripsrud 1999, s. 140-141).

Tolkning kan deles i tre nivåer (Fangen 2004). Når jeg først beskriver det deltakerne sier, eller beskriver det med begreper som er nært opp til de som deltakerne benytter, er det en *førstegrads tolkning* (Fangen 2004, s. 170). Hvis jeg beskriver deltakernes sitater i lys av begreper eller fenomener som befinner seg fjernere fra deres beskrivelser, for eksempel i lys av et miljø, en kultur, teori eller i sammenlikning med andre data er det en *andregrads fortolkning* (Fangen 2004, s. 173-183). Fortolkning av skjulte betydninger, og det å stille seg kritisk til fortolkningene av materialet, kalles *trejegrads fortolkning*:

Istedenfor kun å tolke underliggende betydninger i vid forstand ved å «lese» handlinger som metaforer og narrativer, kan du fortolke ut fra en teori om at de menneskene du observerer, handler ut fra en falsk interesse, eller ut fra fortrenkte drifter eller behov, slik at de ikke har evnen til å se det du ser (Fangen 2004, s. 184).

I analysen av datamaterialet i studien har forskjellige sitater blitt tolket. Jeg opplever at enkelte sitater står godt nesten alene, og at andre kan tolkes på flere nivåer.

I metodelitteratur skilles det vanligvis mellom deduktive og induktive analyser, der deduktive analyser grovt sett belyser problemstillinger som gjerne bekrefter eller avkrefter en hypotese, og induktive analyser formulerer innsikter relatert til problemstillingen underveis og kan danne grunnlag for nye problemstillinger (Østbye, Helland, Knapskog & Larsen 2002, s. 109). Analysen er deduktiv i det at jeg gjennom litteraturstudie har kommet fram til kategorier for opplevelse av helse og livskvalitet som senere har blitt grunnlaget for analysen. Jeg har også gått til det empiriske materialet, og sett på ulike tendenser før jeg kom fram til de endelige kategoriene for analysen. Den er derfor også delvis abduktiv, en virksomhet der det foregår en vekselvirkning mellom empiriske observasjoner og teoretisk begrepsfesting og -utvikling” (Østbye, Helland, Knapskog & Larsen 2002, s. 110).

4.3 Ethiske refleksjoner

Som nevnt under begrepsavklaringen er samfunnsmusikkterapi et felt som utvider terapibegrepet i musikkterapien. Et etisk spørsmål er derfor hvordan man skal romme for eksempel følelsesutbrudd eller sensitive opplysninger som kommer som et resultat av deltakelse i gruppa. I konteksten av en frivillig gruppe har jeg ikke hatt mulighet til å inngå noen form for kontrakt med deltakerne. Jeg har heller ikke oversikt over de ulike sosiale relasjonene i gruppa. Derfor har jeg vært nøye med å ikke forvente en atferd eller å trekke for mange linjer til tidligere samlinger. Jeg har sett på deltakernes identitet som noe de skaper på nytt hver gang, som et resultat av hvem som er tilstede og hvilken stemning det er i gruppa. Jeg har vernet om deltakernes identiteter og har som nevnt anonymisert datamaterialet. Jeg har søkt NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste) om å få bruke både egen logg og opptak som datagrunnlag til forskningsprosjektet og fått dette godkjent². Før alle gangene jeg gjorde opptak, fikk alle som var tilstede et samtykkeskjema³ der de kunne lese hva opptaket var til, og hvor de kunne krysse av om det var ok eller ikke at jeg siterte dem i oppgaven. Jeg tok meg god tid til å svare på alle spørsmål angående oppgaven slik at ingenting skulle være uklart for noen av deltakerne eller de ansatte.

²Se vedlegg 1: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste

³Se vedlegg 2: Samtykkeskjema

4.4 Metodekritikk

Deltakende observasjon innebærer at forskeren i sin tilstedeværelse som observatør har mulighet til å påvirke datainnsamlingen. Kombinasjon av rollen som praksisstudent/gruppeleder og rollen som forsker forutsetter en klar bevissthet omkring datainnsamlingen, da det er fare for at man kan forsøke å styre samtaler i en bestemt retning, eller på forskjellige måter manipulere omgivelsene for å skape situasjoner man tror gir resultater som vil påvirke studien. Deduktiv metode for analyse av data, slik jeg primært har benyttet meg av, kan innebære en fare for at enkelte sitater blir plassert i en kategori som ikke er helt presis da kategorien allerede er skissert. Forskeren kan bli opptatt av å plassere data inn i kategoriene og overse viktige elementer i dataen som kanskje ikke lar seg beskrive optimalt i lys av eksisterende kategorier (Fangen 2004, s. 182).

4.5 Litteratursøk

Jeg har søkt etter litteratur ved følgende ressurser i forbindelse med oppgaven: Jeg har benyttet databasene RIILM og IIMP, samt Proquest-databasene på nettsidene til Senter for musikk og helse ved NMH, Brage på NMH-biblioteket sine sider og Bora fra Universitetet i Bergen. Jeg har også søkt etter litteratur tilgjengelig på biblioteket på NMH, Deichmanske Bibliotek og på sykehusbiblioteket på Ullevål Sykehus. Prinsipper knyttet til den biopsykososiale modellen har vært fokus for oppgaven, og jeg har søkt etter musikkterapiprosjekter innenfor rammen av rusomsorg og samfunnsmusikkterapi. Jeg gjorde søk både på engelsk og på norsk med følgende ord i kombinasjon med ”musikkterapi”: rus”, drugs”, ”avhengighetaddiction”, substance abuse”, fellesskap”, ”marginaliserte grupper”, frivillighet”, ”altered states”, ”community music therapy”, social clients”, biopsykososial”, sociocultural”.

5 Resultatutvikling

Jeg vil her presentere resultatet av den deltakende observasjonen jeg har gjort med gruppa på Klubben. Resultatene er delt inn i fire kategorier: *mestring, følelser og vitalitet, tilhørighet*, og *mening og identitet*. Hver kategori vil ha en avsluttende refleksjon hvor jeg diskuterer teori og koblinger til deler av rus- eller musikkterapi-litteraturen. Mange av tilbakemeldingene sier noe om flere kategorier, og i de tilfellene der jeg er i tvil har jeg tatt et valg med utgangspunkt i deler av den aktuelle dataen og plassert den der jeg opplever at det er mest hensiktsmessig og meningsdannende. Jeg kommenterer de forskjellige dataene underveis, og relaterer sitatene til kategoriene samt annen teori og forskning.

5.1 Mestring

Vi har flere ganger kommet inn på hvordan mestring innebærer et overraskelsesmoment. Vi overrasker oss selv og/eller andre med å gjøre noe vi ikke visste, eller trodde vi skulle få til. Flere av deltakerne har fortalt om opplevelser av å overkomme begrensende atferd, gjennom det å slippe seg løs i gruppa. Mestring kan motivere til å krysse terskler, og bidrar til økt selvtillit. Kulturelle aktiviteter og ikke minst deltakelse i musikklivet kan være en kilde til opplevelse av mestring og selvtillit, til å se seg selv som en kompetent person som kan stå fram på en sosial arena og handle” (Ruud 2001, s. 48).

Mestringsfølelse kan dreie seg om ens egen opplevelse, men kan også oppleves med andre, som når man kjenner at gruppa som helhet får til noe samlet. I analysen av data-materialet har jeg derfor valgt å plassere noen data som peker på en slik relasjonell mestringsopplevelse under overskriften *mestring*, og andre under *tilhørighet*.

En av deltakerne forteller at han blir positivt overrasket over hvordan det låter, første gangen han er med i gruppa:

Folk kommer jo hit for å synge, og da er det teit å stå og bare mumle i hjørnet. Det er en sånn trygghet og åpenhet her, og her synger man med den stemmen man har, som folk har sagt helt siden jeg kom hit i dag egentlig. Så *gjør* man det, også blir det overraskende fint synes jeg.

Her trekker han fram trygghet, og hvordan han har blitt oppmuntret av andre på Klubben som har bidratt til å ufarliggjøre deltakelse i gruppa. Han forteller at han synes det er teit å ikke delta, og setter med dette kanskje ord på en rolle han kjenner, men som

han har valgt å ikke være i. Det han uttrykker med mest entusiasme er at han faktisk blir med og at det overrasker ham hvordan det låter. Opplevelsen av mestring kommer både gjennom deltakelsen i musikken, og som et resultat av at han merker at han selv synes det låter fint.

En annen deltaker uttrykte begeistring for gruppas framgang:

Vi begynner å bli bedre og bedre for hver gang, ikke sant? Det er ikke sånn kjedelig som før.

Her inntar deltakeren gruppas synspunkt når hun bruker ordet *vi* og omtaler da en form for mestringsfølelse som er kollektiv. Hun ser opplevelsen i lys av tidligere erfaringer og uttrykker entusiastisk at de stadig blir bedre. På den måten er hun oppmerksom på gruppas utvikling, og hvordan helse kan oppleves i lys av en prosess: ”Med synet på helse som prosess ser vi at helse ikke blir en statisk tilstand, men noe som er i forandring, noe som kan påvirkes” (Ruud 2005, s. 464).

Noen av deltakerne hadde mer erfaring med å synge og spille enn andre, og det var ofte at deltakerne hjalp hverandre eller motiverte hverandre til å prøve seg på ting som var utfordrende. Det kan være en form for mestring i det å bli en person andre kan støtte seg på. En gang vi skulle synge en sang med en litt komplisert andre-stemme skjedde dette:

Trine: Å gud, den var så vanskelig, med den andre stemmen, men nå er Kjersti her og hun pleier jo å ta den andrestemmen, Så forrige gang gikk det ikke, Kjersti.

Kjersti: Hva?

Trine: Vi prøvde å synge den tostemt forrige gang.

Kjersti: Åja,

Trine: Men det var så innmari vanskelig.

Kjersti: Å?

Trine: Lukas og jeg skulle prøve, men så var det så lett å komme ut av det..

Kjersti: Hvilken da?

Trine: Thula Tu”.

Kjersti: Å ja, haha, ja men NÅ er jeg her da. Haha, da er det bare å kjøre på!

Kjersti blir en ressurs for de andre fordi de andre kan støtte seg på henne. Hun blir faktisk helt nødvendig i og med at de andre opplever at det ikke går uten henne. For Klubben er det viktig at deltakerne får tilgang på, og brukt sine egne styrker slik at de finner en måte de kan påvirke og bidra til fellesskapet. Noen av deltakerne kan etterhvert få tildelt offisielt ansvar, enten som frivillige eller gjennom ansettelsesforhold i mindre stillinger. Opplevelsen av å være viktig for andre kan ha ringvirkninger til andre sider i livet. Dette henger sammen med et syn på helse som ressurs, eller en evne eller en egenskap hos en person” (Beckmann 2014, s. 65).

Senere snakket Trine om det å ikke helt stole på seg selv, hvordan det å tulle og le blir en slags forsvarsmekanisme når man ikke tør helt å prøve, og hvordan opplevelsen ble forskjellig da en som var trygg på melodien var med å synge:

Jeg synes det gikk bedre i dag enn forrige gang. Forrige gang tror jeg at jeg hadde bestemt meg for at det var umulig å synge den andrestemmen, når Lukas og jeg hadde ansvaret for det. Da lo vi oss i hjel for vi fikk det ikke til. Men i dag klarte vi det!

Her begrunner Trine at hun opplevde den forrige gangen som umulig i motsetning til denne, med hennes egen begrensning av seg selv. Hvis hun kan synge sammen med Kjersti som føler seg trygg på hvordan andrestemmen er, synger hun ut og hun kan den. Den gangen det er hun som blir den av deltakerne som kan andrestemmen best, vet hun ikke om hun vil klare det, og velger derfor å ikke prøve. Der og da ser hun ikke at det er henne selv som begrenser henne, og opplever at hun faktisk ikke får det til. Hun overbeviser seg selv om at hun ikke kan. I retrospekt derimot klarer hun å se dette, og blir slik oppmerksom på hvordan hennes egne selvbegrensende mekanismer spiller en rolle for opplevelsen.

Evnen til å overstyre virkeligheten på denne måten kan settes i sammenheng med rusfeltet i forhold til å være besluttsom og venne seg av med rutiner og opprettholde en rusfri tilværelse. Reidar Hole forteller om et spenningsforhold mellom de forskjellige kreftene i oss med ulike intensjoner. Han forklarer hvorfor motivasjon ikke bør forstås som et enten/eller, da våre opplevelser er preget av ulike linser” vi ser igjennom. Hole skriver: ”Motivasjon er de positive kreftene i individet som ønsker en positiv endring, men som står i et samtidig spenningsforhold til de kreftene som bidrar til fortsatt avhengighet” (Hole 2014).

De gangene noen av de mer “ledende” deltakerne ikke var tilstede, og jeg merket at en av de andre deltakerne ikke turte å gå inn i lederrollen, selv om de egentlig var kapable,

forsøkte jeg å motivere dem til å “gripe roret” og stole på seg selv, ofte gjennom å ta den savnede lederens plass en periode, for så å finne en god måte å trekke meg ut. Det å utvikle en evne til ta en lederrolle kan sees i sammenheng med recovery-perspektivet og personlig recovery som presenterer et syn på bedringsprosesser som individuelle, og derfor best forvaltet av en selv. Det betyr ikke at man ikke kan få hjelp. ”Man kan godt motta behandling av profesjonelle hjelpere - det viktigste er at man selv sitter i førersetet i sitt eget liv og i sin egen bedringsprosess” (Solli 2015, s. 12)

Mestringsopplevelser kan være knyttet til hvordan man opplever at man mestrer sosiale situasjoner, eller vansker i sitt eget liv. En av deltakerne beskriver hvordan hun selv bestemmer seg for å endre et negativt tankemønster:

Ja, jeg synes det er veldig fint og jeg trives på denne gruppa. Jeg fikk litt sånn små-panikk når jeg så den båndopptakeren, men nå har jeg bestemt meg for å ikke være så.. bli litt mer normal.

Motivasjon til endring henger sammen med helse som ressurs. ”I et slikt perspektiv blir helse et middel til å realisere de mål man har satt seg i livet” (Beckmann 2014). Denne deltakeren har gode erfaringer med å være med i gruppa, noe som blir viktigere for henne enn den uroen hun kjenner i forbindelse med båndopptakeren, og som hjelper henne med å gå imot et gammelt reaksjonsmønster. Hun forteller om ubehaget hun føler, samtidig som hun innser at frykten hennes ikke er helt rasjonell, og hun bestemmer seg for å ikke la følelsen hun får av båndopptakeren gå utover deltakelsen hennes. Hun er ikke kvitt følelsen, men kjenner allikevel at hun utvikler seg. Recoveryperspektivet presenterer et syn på bedringsprosesser der det ikke er avgjørende å bli kvitt alle symptomer for å oppleve bedring. Personlige bedringsprosesser handler om å se hele mennesket i sammenheng, og selv om symptomene kan være viktige for bedring, behøver man ikke være symptomfri for å være i en bedringsprosess” (Solli 2015, s. 12).

En av deltakerne forteller om gleden ved å få anerkjennelse for sin musikkpreferanse den første gangen hun var med i gruppa og har delt et opptak av et afrikansk gospelkor på anlegget:

Ja, første gangen og.. Ja, det var skikkelig fint det! Jeg har alltid vært så glad i denne. Også likte dere den også! Å så fint! Også hørte vi på hele og!

Sangdeling er også noe som kan gi mestringsfølelse. Det er en måte å framføre noe for gruppa, og opplevelsen er knyttet til sosial mestring. Samtidig gir det opplevelser av å

bli anerkjent, og kan bidra til at en blir mer synlig i gruppa. Musikken er en viktig del av fortellingen om oss selv, og vi knytter ulike symboler til musikken. Det kan være at musikken uttrykker noe for oss som ord ikke kan. Hvordan en personlig mening legges i musikken kan forstås ut i fra musikkens symboliserende funksjoner (Ruud 2001, s. 136). I dette tilfellet blir opplevelsen av anerkjennelse og begeistring fra de andre i gruppa noe som kan knytte nye symboler til musikken og gi den fornyet betydning for deltakeren, i tillegg til at en god opplevelse av å være med for første gang bidrar positivt i forhold til motivasjon og ønske om videre deltakelse i gruppa.

En deltaker som har vært med litt sporadisk før, men som denne gangen hadde vært med flere ganger på rad forteller om hvordan det føles å begynne å være med å synge sammen med gruppa:

Jeg turte ikke slippe meg helt for jeg synger utrolig falskt. Jeg synes det er veldig gøy, men jeg turte ikke å slippe meg helt fordi jeg tenkte at tenk om de andre hører det. Men jeg har kommet et steg videre. Før bare mimet jeg når jeg var i fellesskap. Nå kommer det i hvert fall noe ut.

Å ikke ture å synge kan henge sammen med skamfølelse. I boka *Musikk, helse, identitet* skriver Tiri Bergesen Schei om skam: Skammen er ikke avhengig av at det er noe påfallende ved det kroppslige eller hørbare uttrykket (...) Man hemmer sin egen atferd for å unngå avvissning” (Schei 2011, s. 88). Skamfølelsen er hemmende for en selv, men også en forsvarsmekanisme. Da denne deltakeren snakker om å overvinne skammen og ture å lage lyd, snakker hun om en opplevelse av mestring som får betydning på et dypt personlig plan. Hun opplever at hun kan overkomme personlige blokkeringer over tid. Opplevelsen av en slik prosess peker også framover og kan være en kilde til håp og gi et positivt syn på framtiden. Hans Petter Solli har skrevet om recovery-perspektivet og musikkterapi, og gir blant annet håp en viktig posisjon i bedringsprosessen: ”musikkterapien (kan) brukes av personen selv som kilde til bedring, gjennom å tilrettelegge for prosesser som fremmer aspekter som normalitet, sosial inklusjon, mestring, håp og glede” (Solli 2015).

5.1.1 Refleksjon: mestring

Mestringsfølelse er et mål for musikkgruppa som har vært med siden oppstarten, og som har hatt innflytelse i forhold til valg aktiviteter. Jeg har ofte reflektert over aktivitetenes muligheter for å fremme motivasjon hos deltakerne. Noen av deltakerne har fortalt at

de kjenner seg urolige, eller føler de har et bråkete hode. Fordi mestringsfølelse er noe som motiverer og gir tilfredsstillelse kan det også være en vei til fokus. For de fleste som begynner med noe de ikke er vant med er det viktig å etterhvert kjenne at de får det til for å finne lyst til å fortsette. Mestringsfølelse gir en drivkraft til å prøve mer og kan være det som gir vann på mølla til egen utvikling, noe som har relevans for rusfeltet i forhold til å bli motivert til å endre destruktiv atferd.

Noen av deltakerne har også fortalt om å kjenne mestringsfølelse gjennom å framføre egenkomponerte sanger for de andre i gruppa. Flere har blitt tryggere fordi de har funnet en arena hvor de kan vise fram det de har laget eller prøve nye ideer og få tilbakemelding og anerkjennelse for det. Gruppas entusiasme og tilbakemeldinger ble for noen en viktig kilde til å kjenne på mestringsfølelse, og bidro i enkelte tilfeller til at de turte å ta med sine egne låter også til andre scener. Mestringsfølelse kan altså, på ulike måter bidra til økt selvtillit og til å utvikle en sterkere og tydeligere røst.

5.2 Følelser og vitalitet

Det følgende handler om både emosjoner og opplevelser. Vi snakket ofte sammen i gruppa om hva vi følte etter musikkaktivitetene. Det kunne være knyttet opp mot tekstlig innhold i sanger, eller assosiasjoner vi fikk i forbindelse med musikklytting. Dialogene omkring følelser var ofte knyttet til minner, eller de handlet om andre følelsesmessige reaksjoner på musikken. Kategorien omfatter også vitalitet, som kan bety livsglede, livskraft, og levedyktighet, og som har sammenheng med økt energi, positive opplevelser og humørendringer (Gundersen 2009).

En deltaker sier hun får energi av å være i gruppa, og takker de andre deltakerne:

Jeg synes vi er veldig flinke, og det gir meg noe hver gang. Det er flinke folk her, og det gir meg også veldig mye energi. Jeg har begynt å synge bedre, det liker jeg. Takk skal dere ha.

Her forteller hun om hvordan det gir henne noe å være med og at hun får energi av det. Hun snakker om fellesskapsfølelse da hun taler på vegne av hele gruppa og sier *vi*, sener deler hun noe personlig med gruppa og forteller at hun har *begynt å synge bedre*. Dette *noe* som hun sier hun får fra å delta kan knyttes til vitalitet. Hun får noe ut av gruppa som virker positivt på henne, og som bidrar til økt selvfølelse. I tillegg plasserer hun sin egne personlig vekst i sammenheng med opplevelsen hun får av å delta i gruppa.

En deltaker som ikke har noen tidligere erfaring med å synge eller spille, men som har deltatt hver gang siden hun var med for første gang, forteller hvordan hun syntes det har vært å begynne å synge:

Jeg synes det er veldig deilig. Jeg har egentlig hatt litt sånn blåmandag idag. Også kommer jeg her og da får jeg litt sånn, ja litt ny giv da. Så i pausen her så går en liksom rundt og traller for seg sjøl. Jeg våkner med det og får ny energi! Jeg skal ikke legge skjul på at jeg var en av de som sang inni meg den første gangen jeg var her. Men nå slipper jeg meg litt løs. Så det er jo framgang det.

Hun føler at hun våkner og får *ny giv* av å være med på musikken. Hun forteller også noe om hvor sikker hun føler seg, når hun snakker om at hun har gått fra å synge inni seg til å slippe seg løs. Slike opplevelser henger sammen med vitalitet og motivasjon. Hvordan det spiller inn på humøret, og strekker seg ut over rammene av gruppa, kommer til uttrykk da hun i pausen og går rundt og traller for seg sjøl.

Det har vært viktig å være respektfull i forhold til det å tenke at musikkgruppa kan bidra til å snu stemning eller humør. Deltakerne kan ha gode og dårlige dager, eller andre psykologiske utfordringer. Det er alltid greit om man ikke vil være med. Noen ganger kan enkelte trenge litt overtaling, men jeg har erfart at det er viktig å være sensitiv og ikke forvente og at noen utfyller en rolle de har hatt andre ganger.

Før musikkgruppa begynner er det middag på Klubben. Alle bytter på hvem som lager mat og alle spiser sammen på et langbord. Jeg pleier oftest å komme litt før slik at jeg kan ta del i måltidet og hilse på nye og prate med kjente. Deltakerne kan ha forskjellige utfordringer knyttet til sin psykiske helse eller rusbruk, og i lys av rusproblemer, påvirker rusmiddelmissbruk ofte særlig den delen av hjernen som kalles det mesolimbiske systemet, som har ansvar for følelser og motivasjon (Føyn 2014b, s. 53). Derfor har det blitt viktig for meg å være oppmerksom på humøret og dagsformen til deltakerne i forkant av gruppa. Jeg kan bruke tiden på å høre med noen som har framført egne sanger for gruppa tidligere og spørre om de har lyst å spille for oss, eller jeg kan spørre om en har forberedt noe til sangdelingen. Deltakere som ikke har vært med før lurer kanskje på hva vi gjør i gruppa, og det er en fin mulighet til å ufarliggjøre gruppa for dem, og til å motivere de som trenger litt ekstra inspirasjon den dagen. Ansatte i Klubben informerer om gruppa i forkant og sitter noen ganger i ringen sammen med de som er med for første gang. Jeg har gjort det til en vane å ikke bare komme en stund før vi skal begynne, men også passe på å ikke stresse avgårde etterpå. Deltakelsen kan utløse tanker og følelser, og på den

måten får deltakerne en mulighet til å komme med spørsmål eller kommentarer til meg som de av forskjellige grunner ikke delte med gruppa underveis.

I *Hekta på musikk* forteller Monika Overå om sitt musikkterapiprosjekt innenfor rusbehandling der hun blant annet opplevde at samtaler før musikken bidro til at flere ble med. ”Jeg erfarte at når jeg satte meg ned i stua og slo av en prat med pasientene i forkant av gruppa, ble det lettere for dem å bli med på musikkrommet” (Overå 2013, s. 75). Utenfor musikkrommet kan vi møtes på andre premisser uten å være i rollene av en som deltar og en som leder gruppa. Det økologiske perspektivet i samfunnsmusikkterapien tilbyr en slik plassering av terapeuten, hvor det handler om ulike økologiske sammenhenger mellom mikrosystemer og overgangen mellom disse (Stige & Aarø 2012, s. 153-155).

En av sangene vi har gjort sammen i gruppa er ”Three little birds” av Bob Marley. Vi diskuterte innholdet i teksten og hva den betydde for oss. En av deltakerne sa:

Jeg synes det er en påminnelse om at man bekymrer seg kanskje veldig mye uønsket, eller kanskje unødig. I hvert fall har jeg en tendens til å lage problemene mine større enn de egentlig er. Fordi man er så følsom, og går så dypt inn i det. Så er det noen som kanskje sier at, neimen Katrine, nå må ikke du dømme deg selv så veldig hardt. Det tror jeg vi gjør rimelig ofte, og da synes jeg den sangen er veldig fin fordi jeg bekymrer meg så veldig, men så er det ok liksom. Livet er ikke så hardt likevel. Hvis man kan prøve å trekke noe som hjelper fra den teksten, så pleier jeg å si til meg selv, og også de andre, at egentlig er ingen problemer større enn at de kan løses.

Her forteller Katrine at hun finner trøst i teksten, at den bidrar til positiv tenkning og spiller en viktig rolle for hvordan hun takler problemer. Gary Ansdell gir håp en viktig funksjon i forhold til bedringsprosesser hos mennesker som strever med depresjoner og psykiske utfordringer. ”Hope counters despair. Whilst wishes can be just fantasy, hopes are orientations that *could* and often need to come about for us or for others” (Ansdell 2014, s. 276).

Noen andre deltakere hadde følgende meningsutveksling om den samme teksten:

Hilde: Det er en veldig bra tekst, hvis man ikke er sånn... ja hvis man vil bli bedre, så er det en veldig bra tekst.

Gitte: Man trenger ikke komplisert tekst når man er trist.

Hilde sier at teksten er bra hvis man vil bli bedre. Et ønske om å bli bedre innebærer at

man ikke føler seg så bra som man ønsker, og betydningen av Hildes utsagn kan tolkes som at teksten er enkel og nyttig i perioder der man kanskje trenger å høre et enkelt positivt budskap.

Gitte forteller at en enkel tekst kan få stor betydning. Teksten presenterer og gjentar et budskap snarere enn å fortelle en historie. Melodien også kjent for flere av deltakerne, og den rammer inn budskapet i teksten på en måte som gjør at de fleste kommenterte teksten da de snakket om akkurat den sangen.

Flere av sangene som har blitt populære i gruppa, som det ofte tas initiativ til at vi skal synge, er hentet fra boka *Mamaliye* som er en samling sør-afrikanske sanger. Felles for dem er at det ofte er et enkelt budskap i form av korte tekststrofer som gjentas mange ganger. Jeg valgte i utgangspunktet å ta med disse sangene fordi jeg tenkte de kunne introduserte deltakerne for sang og rytme uten tekstlig fokus, men vi har allikevel flere ganger sett på oversettelser, og snakket om meningen i teksten. Slike korte tekster kan åpne for at den enkelte kan gi sin betydning til sangene, og de blir meningsfulle for deltakerne på forskjellige måter.

En av deltakerne snakket om hvordan han selv brukte musikk en gang etter at vi hadde lyttet til en sang som en av de andre deltakerne hadde delt med gruppa:

Jens: Jeg lot tankene vandre og tenkte på hva jeg skulle høre på senere i kveld, og det er enten Pink Floyd "Echoes" det er en liveplate tatt opp i 72 i Pompei. Den er helt fantastisk! Eller så er det en tysker, han som spiller elektrisk harpe, Andreas Vollenveider. Det er jo ikke i samme sjanger da, men det setter altså meg i samme følelsesmessige tilstand. At man blir.. man flyter ett eller annet sted.

Jeg: Hva vil du kalle den følelsesmessige tilstanden?

Jens: Nei, det er et godt spørsmål. Altså det å gå inn i følelsen..

Jeg: Tilstede?

Jens: Ja på en måte. Og nå har jo jeg vært i en litt sånn konfliktmaksimerende stemning i hele dag, sånn at da var det en måte å komme inn i den konfliktmaksimerende følelsen og prøve å løse den opp innenifra.

Her forteller Jens at han har kjent en *konfliktmaksimerende stemning* hele dagen. Vedvarende humørtilstander påvirker hvordan vi opplever verden, og hvordan vi relaterer til andre (Skånland 2013, s. 2). Hege Beckmann som har forsket på ungdom og musikkbruk beskriver musikkens potensiale til å påvirke hvordan vi opplever verden: "(...) I found

music in turn to impact the subjective interpretation of our relation to the world, to other people and to our existential being” (Beckmann 2013, s. 113). Jens forteller om noe i lytteopplevelsen som gir ham mulighet til *å gå inn i følelsen*, og prøve å løse den opp innenifra.. Han blir påminnet om virkningen som lytteopplevelsen har på humøret hans da han deltar i gruppa, og han begynner å tenke på hva han skal lytte til senere samme kveld som kan gi en liknende opplevelse.

Slik Jens forklarer sin opplevelse av musikken henger sammen med hvordan musikk kan være en ressurs for å regulere emosjoner. Emosjonsregulering er altså en prosess eller en strategi for å regulere og kontrollere en emosjonell opplevelse eller tilstand” (Beckmann 2014, s. 145). Beckmann forklarer hvordan musikk kan tydeliggjøre emosjoner og være en kilde til emosjonell kompetanse. Musikk kan hjelpe oss til å forstå emosjoner, bidra til emosjonell bevissthet og evnen til å uttrykke emosjoner (Beckmann 2014, s. 158-159). Jens tydeliggjør en følelse, og en mulighet til å forandre den gjennom lytteopplevelsen.

En annen deltaker forsøker å sette ord på hva han føler etter at en av deltakerne har delt musikk av Hans Zimmer fra filmen *Inception*:

Jo, det var fint. Det er ett eller annet med sånn musikk. Jeg blir i en salig stemning, litt en sånn indre.. jeg vet ikke helt hvordan jeg skal forklare det, men det er sånn at det passer veldig å bare stirre på én ting. Mye musikk er sånn som man på en måte bare driver med ting ved siden av, men den der den er sånn.. den hører du på veldig aktivt.

Her snakker han om forskjellen på å høre på musikk og å lytte til musikk. I gruppa har vi reflektert litt sammen over dette skillet, og skillet er også tilstede i fortellingene om hvordan deltakerne bruker musikk.

Når vi lytter til musikk aktivt innebærer det at vi ikke gjør noe særlig annet. Vi retter oppmerksomheten innover, og det kan lede til avspenning og kroppslig ro. ”Vår måte å lytte til/høre på musikk danner en skala mellom ytterpunktene å bruke musikk som bakgrunnskulisser, til å forberede et møte med musikken ut fra en dyp kroppslig avspenningstilstand” (Ruud 2001, s. 112). Enkelte av deltakerne i gruppa snakker om musikk kun i relasjon til andre aktiviteter, noe de hører på mens de gjør noe annet. Deltakelse i gruppa kan gi disse en mulighet til å utforske en mer aktiv lyttende musikkopplevelse. Under sangdeling gir jeg alltid den som deler mulighet til å fortelle noe på forhånd og sette musikken i en slags kontekst. Jeg opplever at deltakerne lytter mer konsentrert etter en slik introduksjon, og at det hjelper dem til å engasjere seg i musikken. Det bidrar også til meningsfulle refleksjoner etterpå.

En annen deltaker snakker om å finne ro, og om hvordan hun synes det har vært å være med:

Jeg har vært her nå en time og jeg er sikker på at jeg kommer til å trives veldig godt med dette her. Jeg kjenner at jeg får sånn ro og det er sånn god stemning. Det var veldig varmt liksom. Roen senka seg. Det gjør den nesten aldri, men det gjorde den.

Det er første gang hun er med i gruppa, og hun forteller at hun trives og føler seg trygg sammen med de andre. Hun nevner ro flere ganger, og en varme hun kjenner. Hun uttrykker en glede for å ta del i fellesskapet i gruppa, og peker samtidig på hva hun selv har fått ut av det. Måten hun forteller om sin opplevelse av å delta, vitner om at hun opplevde å få roen på en måte hun ikke ellers er vant med.

Musikklyttingen gir en mulighet til å utforske seg selv, blant annet fordi man retter oppmerksomheten innover. I delingen i refleksjonsrunden i etterkant kan deltakerne knytte sin opplevelse til andres. Det man deler kan være knyttet til ens historie, eller det kan være helt frie assosiasjoner som ikke er erfaringsmessig rotfestet. Musikklyttingen blir sammen med samtalene i etterkant en mulighet for å bli kjent med seg selv, og samtidig med de andre deltakerne i gruppa. Gary Ansdell skriver om hvordan en slik utforsking av egen og andres identitet og roller henger sammen med hvordan vi forvalter vår personlighet: *Discovering ourselves and others as musical persons helps in recognising, developing and sustaining personhood, and elaborating musical identities through musical experiences, actions and reflections*” (Ansdell 2014, s. 20).

En av deltakerne setter ord på hvordan det er å være med på gruppa, og hvordan det *gjør noe* med henne hver gang:

Jeg trives veldig. Jeg har vært med helt fra starten, og som Janicke og jeg sa i pausen her, så blir vi jo bedre og bedre og kan sangene bedre, og førstestemme og tostemt og det *er* veldig gøy. Jeg liker også alt vi har hatt her i forhold til det å gi plass til alt. Følelser og.. så her har jeg både grått og ledd og hatt det veldig moro, og samtidig at man kan dele også litt alvorlige følelser og få lov til å være seg selv. Det er veldig godt. Jeg synes det er veldig fint, så jeg trives absolutt, og jeg har kommet hit mange ganger hvor jeg egentlig har vært veldig inni meg og ikke hatt en så bra dag, men gått ut herfra med masse glede og på et mye bedre nivå enn der jeg var da jeg kom. Så det gjør absolutt noe med meg hver gang jeg er her.

Denne deltakeren forteller om hvordan deltakelsen i gruppa åpner for å kjenne på for-

skjellige følelser, både triste og glade. Hun beskriver hvordan gruppa er et sted man *får lov til å være seg selv*. Gruppa inviterer til selvtutfoldelse, og er samtidig et sted hvor man kan møtes og dele av sin historie eller sine følelser som man selv ønsker det. Deltakelsen åpner for følelsesmessige opplevelser og deling av minner og assosiasjoner. Forståelsen av hvordan musikalsk kommunikasjon og kunstneriske uttrykk kan være en hjelp til å fremme mellommenneskelig samspill, blir mer fullstendig om vi også trekker inn kunstens symboliserende funksjoner” (Ruud 2001, s. 136). Deltakelse i refleksjoner om de ulike opplevelsene kan gjøre at en gjenkjenner noe felles menneskelig hos de andre. Deltakerne retter da blikket utover og møter de andre i gruppa.

Deltakeren forteller om at hun flere ganger har kommet til gruppa og vært innesluttet og ikke hatt en bra dag, men hvor hun har gått derfra *med masse glede og på et mye bedre nivå* enn da hun kom. Gruppa gir henne et slags løft og hun merker en forandring i forhold til hvordan hun opplever verden. Musikken virker inn på hennes livslyst og vitalitet. Gary Ansdell skriver blant annet om vitalitet i boka *How Music Helps in Music Therapy and Everyday Life*: ”Our musicality attunes us, that is, to human forms of vitality (...) Musicality’s source is vitality, and these phenomenologically specific music-like forms of vitality underpin our musical experience of both people and things” (Ansdell 2014).

5.2.1 Refleksjon: følelser og vitalitet

Gjennom å dele følelser og opplevelser, og få tilgang på nye utgangspunkt for samtaler, utvikles deltakernes relasjoner til hverandre. Anerkjennelse og medfølelse er viktige ord for denne typen relasjonsbygging. I gruppa tar vi oss god tid til muntlig refleksjon. Vi snakker om følelser, og engasjeres i dialoger som styrker forståelse, gjenkjennelse, interesse og respekt mellom deltakerne. Samfunnsmusikkterapi-litteraturen trekker linjer ut av terapirommet, og av deltakernes fortellinger kommer det fram at deltakelse i gruppa også har en positiv innvirkning på andre områder i livene deres. Musikkopplevelsens sammenheng med følelser åpner for at musikk også kan fungere som en emosjonsregulerende strategi. Ved siden av å bidra til emosjonell kompetanse, kan musikk brukes til å forsterke følelser, endre følelser, og bidra til å få utløp for eller hjelpe med å bearbeide følelser (Beckmann 2014, s.145).

5.3 Tilhørighet

I et samfunnsmusikkterapi-perspektiv er det sosiale utbyttet av gruppa noe som bidrar til å styrke deltakernes evne til å bygge nettverk og danne nye relasjoner (Stige & Aarø 2012). I det følgende presenteres datamaterialet som har med tilhørighet, samhandling, og deltakelse i et fellesskap å gjøre.

Det vi har gjort mest er å synge sammen, og opplevelser av samklang er noe flere av deltakerne har trukket fram. En sa etter at vi hadde sunget sangen *Thula Tu* tostemt:

Vi ble skikkelig samstemte. Noen ganger når man skal spille instrumenter sammen, så må man stemme dem, og det føles litt som det er noe av det samme vi gjør her nå med stemmene våre.

Han sammenlikner opplevelsen av å synge med stemming av instrumenter. I et ensemble bruker utøverne tid på å stemme instrumentene slik at de står i et visst forhold til hverandre og klinger sammen. Dette bildet på prosessen med å bli samstemte innebærer en aktiv handling over tid, der deltakerne blir oppmerksomme på de andre i gruppa og toner seg inn på hverandre.

Deltakelse i kor har tidligere vært gjenstand for musikkterapeutisk og musikkpsykologisk forskning. Bailey og Davidson har skrevet artikkelen *Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers* hvor de forsket på forskjellige positive forandringer i livet til deltakerne i et kor bestående av en marginalisert gruppe menn i Montreal. Da koret startet var det kun én av deltakerne som hadde et fast sted å bo, mens da de gjennomførte studien hadde alle deltakerne fått fast bopel (Bailey & Davidson 2005, s. 272). Dette er muligens å legge for stor betydning i den aktuelle kordeltakelsen, men eksempelet indikerer et potensielt utbytte av deltakelse i kor for marginaliserte grupper. Anne Balsnes har skrevet artikkelen *Sangen har gitt meg nytt liv": Kor, identitet og helse*, hvor hun forteller om fordeler ved kordeltakelse: Kordeltakelsen gir sosial støtte og vennskap som kan bøte på følelser av isolasjon og ensomhet. Den gir også opplevelse av fellesskap og sosial inklusjon" (Balsnes 2011, s. 37).

En annen utbrøt en gang etter at gruppa hadde sunget sammen:

Applaus! Fantastisk! Vi er så flinke!

Denne deltakeren er begeistret over hvordan det låter. Noen aktiviteter kan få fram deltakelse og samspill, og kan gi deltakerne forskjellige muligheter for å musisere sammen.

Jeg kan inspirere deltakerne til å lytte til sangen ved å rette oppmerksomheten mot musikalske virkemiddel som for eksempel dynamikk. Hvis jeg merker at gruppa ikke lytter til hverandre pleier jeg å gå ned på huk med gitaren eller på andre måter signalisere at vi skal synge svakere. Ofte blir gruppa mer samstemte da. I et frivillig tilbud er det viktig at det er mulig å henge seg på som nybegynner når som helst, og det gir andre premisser for musikalsk progresjon. En måte å se progresjon kan være hvordan deltakere som er med ofte utvikler seg, og blir tryggere musikalsk. De kan da bli tydelige stemmer som andre kan støtte seg til. Ulike relasjoner bygges på grunn av hvilke stemmer deltakerne synger og hvem som ofte står sammen. Deltakerne opplever et kreativt samspill hvor de går inn i dialoger med hverandre på andre premisser enn hva de er vant til i. Slike musikalske relasjoner fremmer samhandlingen og kommunikasjonen i gruppa: "Cultivating and developing musical relationship offers helpful ways to connect, communicate, experience companionship, and enter creative dialogues with others" (Ansdell 2014, s. 20).

Gruppa ble spurt om å synge på en juleavslutning og det var flere som engasjerte seg og som sa de gjerne ville vise fram hva vi kunne. Alle var ikke like ivrige, og de som ville lurte ofte på om de andre kom til å være med. Etter at vi hadde sunget en sang sammen i gruppa noen uker før datoen for konserten, fant denne samtalen sted:

Kjersti: Jeg synes jo absolutt dette kunne vært en sang å ta på julekonserten!
Ja det synes jeg! Men da må alle være med på julekonserten da.

Jannicke: Ja vi skal være med!

Kjersti: Ja, bra Jannicke! I love you!

Det er ikke slik at alle deltakerne som kommer til Klubben kjenner hverandre eller hverandres historie fra før. Kjersti er ikke sikker på hvor hun har deltakerne, da gruppa er relativt ny, og hun blir glad for Jannickes bekreftelse på at de kommer til å være med på konserten.

Senere da vi snakket om den samme konserten igjen diskuterte vi hva vi ønsket å presentere. Vi snakket om hvorvidt vi måtte synge en julesang, men ble enige om at det var viktigere å vise gruppas sanger for publikum:

Petter: Jeg synes vi skal ta noe vi har brukt i gruppen her, og da synes jo jeg at det er litt morsomt med en av de..

Lise: Noe vi har lyst til å vise fram!

Petter: Ja, altså..

Lise: Vise at vi kan synge for noen!

Petter: Julesanger er liksom i boks fra før på en måte.

Jeg var i utgangspunktet i tvil om vi skulle synge julesanger. I en refleksjonsrunde der vi snakket om assosiasjoner jul, var det flere som meldte pass. Det viste seg i midlertid da vi diskuterte innholdet på konserten at få syntes det var problematisk med julesanger, men at det ikke var noe vi behøvde å ta med fordi det kom til å være ark på bordene med julesanger til allsang. Det var viktigere å vise at vi hadde lært noe annet og hadde blitt flinke til å synge. ”Å definerer seg som en del av et miljø, er viktig for alle mennesker. Det influerer hvordan vi ser på oss selv, og kan således være av eksistensiell betydning” (Beckmann 2014, s. 206). Det å synge sammen i gruppa, og det å stå på en scene og framføre noe for publikum handler om to forskjellige roller. Å framføre musikk for et publikum kan åpne en mulighet for å utforske nye roller: performance can sometimes allow us to be ourselves through ‘being someone else’; can enable us to do what we ‘can’t do’ (...) It can represent a breakthrough into broader social competence, and towards a fuller reflexive sense of self” (Ansdell 2014, s. 130-131). Flere av deltakerne var nervøse i forkant av konserten. Etterpå kjentes det som fellesskapsfølelsen var forsterket, både i lys av den delte erfaringen av å synge sammen på scenen, og positive opplevelser som glede og lettelse over at det gikk bra.

Enkelte deltakere var med nesten hver gang, andre mer sporadisk. En av deltakerne forteller om sitt forhold til de andre i gruppa:

Jeg synes det er veldig hyggelig å se Lukas her flere ganger. Vi er jo kolleger fra før også, og jeg blir veldig glad når jeg ser flere komme igjen, for det er en veldig hyggelig gruppe her, og det er utrolig moro å være her altså.

Deltakerne kan ha utfordrende livssituasjoner og gode grunner til å ikke komme. Det er derfor viktig å ikke tenke at det nødvendigvis er noen sammenheng mellom antall ganger en person er med og hvor motivert en person er. Andre ting skjer i livene til deltakerne som gjør at motivasjonen for å være med i gruppa kan avta, eller at de av andre grunner ikke får vært med. Allikevel er det positivt å møte noen kjente når man kommer til gruppa, og det virker som et miljø der flere er trygge på hverandre kan gjøre det lettere å slippe seg løs for de som er med for første gang.

En ansatt ved den samme organisasjonen som Klubben er en del av, men som arbeider ved et annet sted hvor det er åpent også for personer som er påvirket av rusmidler, er

på besøk i gruppa. Han setter deltakernes bedringsprosesser i perspektiv:

Det er mange jeg kjenner fra før her, men det er fint å se at ting her beveger seg på et bra spor. (Nevner navn på arbeidssted) Det er ikke tull der borte. Men se på dette her. Wow! Jeg blir veldig inspirert! Der kan jeg ikke puste. Her kan jeg puste.

Han blir begeistret over å se mennesker han kjenner fra en tid da hverdagen deres var annerledes. For ham blir det en påminnelse om at mennesker kan bli bedre og gjenvinne kontroll over livene sine, og for deltakere i gruppa som tidligere har benyttet seg av stedet hvor han jobber, blir det en bekreftelse på at de har kommet videre i livet.

Personer med rusproblemer er ofte innom behandlingsinstitusjoner på veien mot et bedre liv. For mennesker med rusproblemer er overgangene mellom behandling og en hverdag ute i samfunnet ofte utfordrende. Å ha nettverk som støtter ens utvikling er en viktig del av veien mot bedre helse. For mange kan det innebære måtte å danne nye relasjoner og kutte forbindelsen med rusmidler, men fordi alle har individuelle bedringsprosesser, er det ikke slik at alle blir rusfrie. For noen kan det handle om å få kontroll over forbruket. Behandlingen bør derfor ha som mål ”å hjelpe den som sliter med rusproblemer til enten å kunne legge disse bak seg, redusere problemene mest mulig og/eller håndtere problemene på mest mulig konstruktive måter” (Hole 2014, s. 119).

Flere av deltakerne er glade for at gruppa vokser og at det kommer nye mennesker dit som de ikke kjenner fra før. En sier:

Jeg synes det har vært veldig fint å være her i dag igjen, og tusen takk. Og veldig hyggelig å se at så mange er her! Det er kjempegøy! Og gøy med nye mennesker også. Ja, tusen takk!

Gruppa blir en arena der deltakerne opplever å få del i et fellesskap som vokser. Jeg har ikke hatt noen maksgrense for antall deltakere pr gang, og noen ganger er det opp mot 20 stykker der. Andre ganger er vi færre. Selv om et stort antall setter visse begrensninger for hva vi kan gjøre rent praktisk, virker stort oppmøte positivt på fellesskapsfølelsen.

5.3.1 Refleksjon: tilhørighet

Det å spille eller synge sammen med andre er noe som i seg selv gir en sterk opplevelse av fellesskap (Ruud 2013). Et ressursorientert perspektiv på musikkterapi handler om hvilke ressurser som kan tydeliggjøres og utvikles, og bli viktige for en persons helse

og livskvalitet. Ressurs innebærer både noe en person har, som for eksempel personlige egenskaper og ferdigheter, men også det en person har tilgang til gjennom sitt sosiale nettverk, gjennom organisering av samfunnet, og gjennom sin kultur (Rolvjord 2008, s. 126). For personer med rusmiddelavhengighet kan sosialt samspill i lange perioder av livet være preget av rusbruk og det blir derfor viktig å delta i fellesskap med andre for å tydeliggjøre egne ressurser, og lære seg selv å kjenne som et rusfritt sosialt menneske:

Mange som sliter med rusproblemer har dessuten erfaringer med negative samspill og relasjoner som er preget av uttrykkighet og mistillit. Et viktig element i behandling av rusproblemer og rusmiddelavhengighet handler om hvordan personen gradvis kan utvikle samspillslyst”uten avhengighet av rusmidler. Hvem er jeg som rusfri? Hva er det som gir mening i min egenopplevelse og i relasjon til andre? (Hole 2014, s. 110).

For flere av deltakerne vil det derfor være viktig å danne gode trygge relasjoner når de kommer til Klubben. Noen kommer tilbake flere ganger, og andre søker av forskjellige grunner andre miljøer. Det å komme til et sted en kan føle seg trygg, og samtidig bli oppfordret til å uttrykke seg verbalt og musikalsk, gir muligheter for å utfordre egne grenser, og å bli kjent med forskjellige måter å uttrykke seg på. Det er ofte nye ansikter i ringen, og hvor personlige og åpne samtalene blir hver gang kan variere i forhold til hvor godt deltakerne kjenner de andre som er tilstede. Gruppa blir et sted deltakerne kan utvikle sosiale ferdigheter, samtidig med at de også kan fylle viktige plasser i hverandres liv.

5.4 Mening og identitet

I det følgende vil jeg presentere deltakernes opplevelser at det har vært meningsfullt å være med i musikkgruppa, og de gangene deltakerne har kommet inn på deler av sin historie eller snakket om temaer knyttet til identitet.

En av deltakerne fortalte hvordan hun ble følelsesmessig engasjert og kom i kontakt med minner knyttet til hennes historie etter at en av de andre i gruppa hadde delt en sang:

Veldig vakkert. Jeg ble veldig rørt. Ble veldig følelsesmessig engasjert, og jeg tenkte på barn. Hun synger om barn der, og det var også interessant å høre om hva de synger om. Absolutt veldig vakkert, og det tok meg litt tilbake til mine egne røtter. Jeg blir veldig følelsesmessig engasjert, litt melankolsk. Jeg tenkte veldig mye på sønnen min akkurat nå når jeg hørte den.

Flere har nevnt at det er uvant å sitte i en sirkel og aktivt lytte til musikk sammen

med andre. Det er allikevel ikke ofte noen får en dårlig opplevelse. Noen opplever at de blir rolige i kroppen av det. Enkelte har sagt at de synes det blir litt vel personlig, og opplevelser av å dele musikken sin med de andre i gruppa er ulike. Når vi lytter sammen, inviterer jeg alle til å si noe om sin opplevelse. Tilbakemeldingene fra deltakerne rettes til den som deler musikken, eller de kan handle om ens egen opplevelse. I eksempelet over, forteller deltakeren om at hun ble følelsesmessig berørt og engasjert, og at hun gjennom en opplevelse av å huske sine egne røtter også kom til å tenke på sønnen sin. Hun kommer i kontakt med følelsene på en sterk måte som igjen trigger flere minner og fenomener, som barndom, ungdom, sine røtter og sønnen sin. Slike opplevelser kan være både engasjerende og tankevekkende. Det er i dette skjæringspunktet mellom musikken og personlige reaksjoner og projeksjoner at vår livskvalitet eller helse berøres” (Ruud 2001, s. 114).

En gang vi sang en afrikansk sang med teksten ”Mamaliye si bongwa wenasom betyr ”Mødre vi takker dere” var det en av deltakerne som brøt og som forlot gruppa. Jeg snakket med henne om det etterpå og hun fortalte at hun ikke følte hun kunne synge en takke-sang til mødre av personlige grunner. En annen gang vi hadde sunget den samme sangen, snakket vi om hva betyr for oss, og at den ikke betyr det samme for alle:

Tina: Jeg fikk veldig ettertanke på det at en mamma er en mamma. Jeg var veldig glad i mammaen min. Jeg satte henne veldig høyt. Livet har jo ikke vært en dans på roser for noen. Og hvis det hadde vært pappa, for de synger jo faktisk tataliye som betyr pappa, vet jeg ikke om jeg hadde vært like entusiastisk. Jeg har på en måte lært å gå videre i livet. Mitt personlige forhold til mor og far tar jeg med meg videre uansett, og håper på at alle barn i verden kan synge en entusiastisk sang om mor og far, for å si det sånn.

Lukas: Ja, la oss håpe det.

Tina: Ja, men det er likevel til ettertanke. og vi skal ha respekt for at vi er forskjellige, og noen har forskjellige erfaringer, og den gikk litt innpå meg akkurat i dag. Så den tar jeg med meg. Livet er ikke en selvfølge, eller ingenting er en selvfølge for noen faktisk.

Jeg gir god plass til refleksjon etter at vi har lyttet eller sunget sammen, noe som åpner for å gå inn på ulike måter musikken er meningsdannende for de forskjellige deltakerne. Tina forteller om hva musikken symboliserer for henne, både i relasjon til hvilke assosiasjoner hun får, og hva hun tar med seg videre. Som kulturelt tegn eller symbol tilbyr musikken oss en mulighet for projeksjon og avlesning, en mulighet for å avprøve våre egne erfaringer, emosjonelle fortellinger eller eksistensielle anliggender” (Ruud 2001, s.

136-137). Samtidig som Tina snakker om sine assosiasjoner, får musikkopplevelsen en ny dimensjon i lys av en annen deltakers opplevelse av sangen. Tina blir påminnet hvordan deltakernes opplevelser av musikken er farget av de ulike erfaringene de bærer med seg. Hun føler medfølelse samtidig som hun relaterer til den andres opplevelse og deler noe om sin egen far. På en slik måte får musikken flere lag av mening.

Etter at vi har lyttet til en låt av David Bowie er det en av deltakerne som sier:

Jonas: Bowie er min store fan. Den største av dem alle. Også synes jeg han synger så utrolig, det er vanskelig å beskrive, det treffer meg rett i hjertet. Han bruker stemmen så utrolig fint på den låta her! Det er sånne barndomsminner. Det er et minne fra jeg var hos onkelen min og jeg var 12 år også hørte jeg på en Bowie-låt som heter "Wild Circle" også ble jeg Bowie-fan med en gang. Det var et sånn samlealbum han hadde med masse forskjellige band som jeg aldri hadde hørt om før, og så bare PANG, så var det gjort.

Jeg: Når var det?

Jonas: Ja, jeg var 12 år, nå er jeg vel 56. 44 år siden.

Musikkopplevelser gir assosiasjoner til minner. Jonas har i dette tilfellet en sterk opplevelse av å huske første gangen han hørte David Bowie. Dette er et viktig øyeblikk i hans historie, fordi han oppdaget en musikk han har hatt med seg siden. Musikken til David Bowie er en identitetsmarkør for Jonas, og han forteller om sitt første møte med musikken med stor innlevelse og engasjement. Sammenhengen mellom musikk og identitet blir utgangspunkt for dialoger og meningsutveksling, og bidrar til å bringe deltakerne nærmere hverandre ved at de blir kjent med hverandres historie. Jonas besøker også et viktig øyeblikk i livet sitt og gjenopplever en tidligere versjon av seg selv. "Musikken berører oss emosjonelt, og om man så ser kroppen og følelsene som sentrale komponenter i forbindelse med subjektivitet og selvdannelse, kan man gjennom refleksjon gjenoppleve disse episodene, og dermed også reflektere over og gjenoppleve seg selv" (Beckmann 2014, s. 261).

Tre deltakere snakker om sanger som påvirker hvordan man har det, om sanger man trenger", og om hvordan sanger kan få betydning for selvfølelse:

Øyvind: Man blir jo trist av sanger også, ikke sant. Og man kan bli glad av sanger. Og avslappa av sanger og..

Lise: Kan vi ta Den glade vandrers?"

Jannicke: Vi trenger sånne sanger!

Jeg: Hvordan da? Vi trenger det?

Jannicke: Hverdagslivet er vanskelig noen ganger

Lise: Ja, da er det veldig godt å gå herfra og ha vært den glade vandrer og sunget *Three Little Birds*".

Eksempelet over handler både om hvordan musikk kan påvirke forskjellige følelsene og humøret, og hvordan musikken kan endre hvordan vi oppfatter omgivelsene vår. Musikk kan påvirke følelser og humør uten at vi kommer i kontakt med spesifikke minner eller assosiasjoner. Vi kan også få fysiske reaksjoner på musikken, som gåsehud, latter, tårer eller liknende. Registrering av hjerneaktivitet hos personer som lytter til musikk de får gåsehud av, viser at belønningssystemet i hjernen aktiveres og at aktiviteten i områder som er forbundet med frykt og ubehag senkes (Gretsch 2013, s. 245). Opplevelsen i seg selv kan være sterk. Jannicke peker på hvordan en type sanger er nødvendige, noe vi *trenger* som påvirker hvordan vi ser på oss selv og hvordan vi takler hverdagen. En måte å bruke musikken blir gjennom innlevelse og utforsking av roller. Et eksempel på det er når Lise sier hun har *vært den glade vandrer*.

Deltakerne har forskjellig musikkbakgrunn. Noen holder aktivt på med musikk og andre ikke. En av deltakerne snakker om hvor viktig musikken har blitt i hennes liv:

Nå har jeg fylt opp dagene med musikk. Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag. Det er livet mitt. Tar du fra meg det, tar du fra meg alt. Det er så fint å være her. Så hyggelig. Koselige folk. Det betyr veldig mye!

Denne deltakeren har en spesielt aktiv musikk-uke. Hun deltar på forskjellige grupper ledet av musikkterapeuter og flere kor, og hun setter musikken veldig høyt. Hun forteller om hvor viktig det har blitt for henne å holde på med musikk på ulike arenaer, og gir musikken livsviktige egenskaper. Musikk blir et viktig verktøy i hennes individuelle bedringsprosess fordi den har blitt en så stor del av hennes identitet.

En av deltakerne som derimot ikke har erfaring med musikk fra tidligere, men som har begynt å komme oftere, snakker om det å kjenne tilhørighet i gruppa:

Ja, jeg kan ikke si så veldig mye, men jeg er veldig glad for å ha et sted å gå til, og det var veldig fint å komme hit på gruppa idag og bli godt mottatt. Så det er veldig bra.

Hvor aktive de forskjellige deltakerne er i løpet av en uke varierer. For noen kan gruppa bli et fint supplement til en ellers innholdsrik hverdag, for andre kan det bli det første

steget mot en økt sosial deltakelse. Enkelte av deltakerne har fortalt at de har følt seg ensomme eller isolerte, og det at gruppa blir et sted deltakerne ønsker å komme tilbake til er viktig. Flere av deltakerne har fortalt at det å delta på noe fast og få til en kontinuitet i hverdagen har vært betydningsfullt for dem.

Risikoen for tilbakefall er tilstede i sammenheng med rusproblemer. Viktigheten av den sårbare overgangen fra institusjon til samfunn, ble avgjørende for musikkterapi-prosjektet "Musikk i fengsel og frihet". Venja Ruud Nilsen skapte et musikktilbud med innsatte i fengsel, og da den første skulle løslates så hun behovet for et tilbud etter løslatelse. Musikk i fengsel og frihet opererer derfor med tre faser hvor den ene er i fengsel, den andre utenfor fengsel med terapeuten fra fengselet, og den tredje fasen er en egen selvstendig fritidsinteresse (Mortensen & Nilsen 2006, s. 139-140). Selv om gruppa ikke er et trinn i en organisert prosess, kan behovet for gruppa sammenliknes med behovet for fase to i "Musikk i fengsel og frihet". I jakten på en ny identitet som rusfri tilbyr gruppa et meningsfullt og varmt miljø, og et sted der man kan møte andre, være sammen og oppleve rusfrie høydepunkter gjennom musikken.

En gang, etter å ha delt sangen *Heart of Gold* av Neil Young, var det en av deltakerne som sa:

Den minner meg om en jeg bodde på rom med på (navn på en rusavvenningsklinikk) for lenge siden. Han viste meg denne låta. Han ga meg den..

Han ble følelsesmessig beveget da han snakket og det var flere andre av deltakerne som også var tydelig preget. Det ble ikke sagt så mange ord, men det var noe underliggende som det virket som om flere av de som var der kjente seg igjen i allikevel.

Med en lang historie bak seg med rusproblemer øker sjansen for at mennesker man har kjent ikke lever lengre, eller at det er mennesker man ikke lengre har kontakt med. Dette er et spesielt øyeblikk i en slik frivillig gruppe fordi det ikke er en gruppe med en uttalt samlet intensjon eller en terapeutisk avtale om taushetsplikt eller andre trygghetsskapende verktøy for å verne om deltakerne. Derfor er det viktig at terapeuten stiller seg til disposisjon for en som for eksempel blir sterkt preget av musikkens tilknytning til minner slik som i dette tilfellet. I samfunnsmusikkterapien utvides som nevnt terapibegrepet, men i en frivillig gruppe hvor det kan være helt nye ansikter i ringen er det viktig å beskytte deltakerne slik at man forsøker å skjerme for opplevelser som egentlig krever et annet miljø enn hva gruppa tilbyr. Det er ofte ikke mulig å forutsi, men jeg vil hevde at en frivillig gruppe generelt ikke er en arena der det er forsvarlig å bevege seg veldig

dypt inn i deltakernes individuelle problemer.

En deltaker forteller at det betyr mye å være med i gruppa:

Veldig glad for å kunne komme her. Det betyr faktisk ganske mye for meg altså.

En annen snakker om hvordan det har blitt gradvis viktigere for ham å være med i gruppa:

Det er noe som blir viktigere og viktigere for meg. Så det er jeg fornøyd med.

En forteller at han har et mål om å forsøke å delta framover:

Jeg vil jo være her. Jeg kommer til å fortsette å være her, og se om jeg klarer det. Det er det som er målet mitt, og det er vel greit?

Disse tre eksemplene peker på hvordan gruppa blir et holdepunkt i livet for de som trenger et sted de kan gå til. Det er viktig å anerkjenne deltakernes ulike prosesser og nivåer. Det at gruppa ikke er ensartet krever en oppmerksomhet omkring de ulike behovene i gruppa. Det er utfordrende å tilfredsstille alle behov, og det er mange hensyn å ta, men det viktigste har i min erfaring vært å ikke utfordre grenser i så stor grad hos de som foreløpig har som mål å være med regelmessig. Initiativ og deltakelse i samtaler og utformingen av gruppa, varierte i forhold til deltakeres personlighet, og de ulike individuelle prosessene deltakerne var i.

En deltaker trekker fram hvordan musikkgruppa hjelper ham når han har mye å tenke på:

Jeg har så mye tanker i hodet idag. Jeg eksploderer. Men jeg er veldig glad for at jeg kan komme hit, og det hjelper mye.

Deltakerne har forskjellig utbytte av gruppa. Et av mine mål er at gruppa også skal tilby et pusterom og en mulighet til å la seg avlede. Det at deltakelsen kan hjelpe om har for mange tanker i hodet, anser jeg som en både virkningsfull og viktig funksjon for gruppa.

En deltaker nevner et annet mål med å delta, muligheten til å teste sine egne grenser og gå ut av komfortsonen:

Lukas: Jeg syntes det gikk bedre nå. Jeg syntes jeg husket litt mer fra forrige

gang, så jeg syntes det var lett å koble seg på den siste. Det kunne vært artig å høre åssen det høres ut på båndspilleren for eksempel. Og jeg er jo enig i det som ble sagt her. Jeg er jo utafor komfortsonen, men det er jo bare å hoppe på for å si det sånn. Og lære å utvide den komfortsonen litt kanskje? Det har nok noe med det å gjøre.

Jeg: Er det et mål for deg?

Lukas: Ja det er det faktisk. Og det er jo gøy.

Det å utvide ens komfortsone er noe som har vært tatt opp i gruppa også av andre deltakere. Flere har sagt at det er nytt og uvant å synge og spille sammen med andre og at det kan føles ubehagelig til tider. Det å være utenfor komfortsonen og jobbe med å utvide den er ikke nødvendigvis noe alle er klare for. Det er derfor alltid mulig å delta på den måten man selv ønsker, og det er alltid uttalt på forhånd at det selvfølgelig er lov å si pass. Utvidelsen av komfortsonen innebærer å bli trygg på nye områder, at det som tidligere var utenfor komfortsonen kan havne innenfor komfortsonen. En slik utvidelse kan henge sammen med en utforskning av nye roller og nye muligheter for uttrykk.

5.4.1 Refleksjon: mening og identitet

Musikk i sammenheng med mening og identitet handler om musikk som eksistensiell ressurs (Beckmann 2014, s. 247). Identitetsfølelse sier noe om hvem vi opplever at vi er, og henger sammen med viktige episoder eller perioder i livet som igjen kan knyttes til musikk som har vært viktig for oss. "Musikken gir tilgang til opplevelser og erfaringer som danner råstoffet i fortellingen om oss selv" (Ruud 2013, s. 45).

Samfunnsmusikkterapien omhandler, blant annet i lys av det økologiske perspektivet, at det er sammenheng mellom individuell og sosial forandring (Stige & Aarø 2012, s. 22). I forhold til personer som identifiserer seg med et rusproblem vil en forandring i generelle samfunnsmessige holdninger få en positiv innvirkning på deres identitetsfølelse og følgelig deres helse. Dette henger sammen med aktivist-perspektivet i samfunnsmusikkterapien: "People's problems and challenges are related to structural limitations in society, such as repression and discrimination, injustice and unequal access to resources" (Stige & Aarø, s. 158).

Mening kan forstås på tre forskjellige måter: "Mening kan henseile på formålet eller betydningen av noe (...) Mening kan også peke i retning av intensjon eller hensikt (...) Mening kan til sist henseile på ordning av informasjon" (Beckmann 2014, s. 248). I forbindelse med denne studien har jeg trukket fram mening i sammenheng med den

første av disse, mening som formål eller betydning. Eksempelvis at noe gir mening, er meningsfullt eller liknende. Identitet og mening henger sammen fordi opplevelsen av musikkaktivitetene eller sangdelingen får forskjellig betydning for deltakerne i forhold til den enkeltes historie. Samtidig kan betydning henge sammen med hvilke utfordringer den enkelte har i hverdagen. Det at deltakerne har ulike forutsetninger for å oppleve noe som meningsfullt krever en bevissthet om at innholdet i en slik gruppe appellerer på forskjellige nivåer.

Under overskriften *teoretiske perspektiver og begrepsavklaring* introduserte jeg en måte å forstå helse på som kalles salutogenese. Antonovskys begrep *sence of coherence* henger sammen med opplevelse av mening, og beskriver en grunnholdning til verden og en selv i sammenheng. Antonovsky gir følgende beskrivelse av begrepet:

The sense of coherence explicitly and unequivocally is a generalized, long-lasting way of seeing the world and one's life in it (...) It is, I suggest, a crucial element in the basic personality structure of an individual and in the ambiance of a subculture, culture, or historical period (Antonovsky 1979, s.124)..

Sence of coherence består av tre komponenter: begripelighet, håndterbarhet, og meningsfullhet (Beckmann 2014, s. 72). Enkelte av deltakerne har fortalt at de har følt seg ensomme eller isolerte. *Begripelighet* kan relateres til viktigheten av at deltakere som kanskje er usikre sosialt, forstår det sosiale samspillet. Det kan være nødvendig å gjenta informasjon og være oppmerksom på at alle henger med og forstår hva som foregår i gruppa til en hver tid, for at alle skal få en god og trygg opplevelse. *Håndterbarhet*, henger sammen med hvilken grad deltakelse i gruppa tilgjengeliggjør ressurser som er verdifulle for deltakerne på andre arenaer i livet. Økt trygghet i forhold til sosial deltakelse og musikalske ferdigheter kan være eksempler på dette. *Meningsfullhet* handler om at deltakerne føler de er med på noe som får stor betydning for dem. ”Meningsfullhet beskrives av Antonovsky som den mest sentrale komponenten i *sence of coherence*. Dette fordi denne er en motiverende komponent som forutsetter engasjement. Ved å engasjere seg i eget liv, åpner man også veien til en større forståelse og bedre utnyttelse av ressursene” (Beckmann 2014, s. 266).

6 Diskusjon

Musikkterapi med mennesker med rusproblemer er et relativt nytt satsningsfelt for musikkterapifaget i Norge. Denne studien tar for seg for et hittil lite utforsket område innenfor rusfeltet gjennom sin kontekst i et frivillig tilbud tilknyttet rusomsorgen. I analysen knyttes datamaterialet fra studiens deltakende observasjonen opp mot ulike kategorier som til sammen utgjør en helhetlig beskrivelse av tilbudets betydning for deltakendes opplevelse av egen helse. Jeg vil i det følgende presentere viktige funn fra analysen og drøfte disse i lys av ulike teoretiske perspektiver og begreper. Jeg vil introdusere begrepet *temporær autonom sone* som et perspektiv på musikkgruppas funksjon. Avslutningsvis vil jeg reflektere over generelle erfaringer og studiens relevans for framtidige musikkterapi tilbud med liknende rammer, samt foreta en kort oppsummering av studien.

6.1 Mestring, motivasjon og overføringsverdi

Deltakerne forteller om ulike måter de har krysset terskler eller kjent på følelsen av å mestre noe nytt. Mestringsopplevelser er synlige i gruppa når deltakere blir komfortable med sanger, eller engasjeres av innholdet på en måte som vitner om musikalsk og sosial trygghet. Mestringsfølelse kommer også fram gjennom deltakernes dialog og refleksjoner. Studiens funn viser at mestring oppleves ulikt, og det er stor variasjon i hvordan det påvirker deltakerne.

Mestring kan sies å være opplevelsen av å få til noe man kanskje ikke visste eller trodde man ville få til. Det krever mot for å kaste seg ut i noe man ikke er helt sikker på, og deltakerne har opplevd å støtte seg til andre, samt oppdage seg selv som ressurspersoner i samspillet. Et viktig resultat av mestringsopplevelser, er hvordan de kan bidra til å styrke *mestringstro*, som handler om ”hvordan tidligere mestringserfaringer skaper en forventning til hvordan en vil mestre nye utfordringer” (Kristiansen 2013, s. 56). Mestringstro er altså noe som vokser fram gjennom erfaring, og jeg vil trekke fram et sitat som illustrerer hvordan troen på oss selv påvirker handlinger:

Jeg synes det gikk bedre idag enn forrige gang. Forrige gang tror jeg at jeg hadde bestemt meg for at det var umulig (...)

Sitatet belyser i tillegg til en opplevelse av mestring ved at deltakeren får det til bedre enn gangen før, en viktig selvinnsikt med tanke på egne selvbegrensende mekanismer.

Mestringstro henger sammen med å overvinne det i oss som forteller oss at vi ikke kan, og opplevelser av mestring er derfor viktige for å fremme et positivt syn på endringer i livet. Jeg mener det er viktig å etterstrebe et tilbud der deltakernes forskjellige forutsetninger for mestringsopplevelser rommes. I en frivillig kontekst er dette vanskelig å forutsi, og man bør tilrettelegge for at deltakernes ønsker blir hørt samtidig med at man selv gjør intuitive vurderinger på grunnlag av den aktuelle gruppedynamikken.

Gjennom styrking av deltakernes ressurser eller tilrettelegging for oppdagelse og utvikling av ferdigheter relateres mestring til ressursorientert musikkterapi og empowerment-filosofi (Rolvjord 2008). Et åpent og våkent møte med gruppa, og en sensitivitet i forhold til deltakernes ønsker og ressurser, muliggjør en ressursorientert tilnærming som fremmer, i tillegg til deltakernes ferdigheter og ressurser, deres muligheter til å påvirke innholdet. Noe som har positiv innflytelse på engasjement og motivasjon. Jeg vil i den sammenheng trekke fram følgende sitat:

Ja det var skikkelig fint det! Jeg har alltid vært så glad i denne. Også likte dere den også! Å så fint! Også hørte vi på hele og!

Motivasjon er et viktig tema i sammenheng med rusproblemer. Reidar Hole trekker fram motivasjon, samarbeid og samspillslyst som de mest sentrale begrepene i behandling av rusproblemer (Hole 2014, s. 106-110). En forutsetning er at deltakerne erfarer at de selv er positive ressurser i fellesskapet, og at deres drivkraft eller retning blir noe som former tilbudet. Motivasjon er også en hjelp til å fremme endring, og spiller en viktig rolle i forhold til endring av livssituasjon, destruktiv atferd, eller tankemønstre.

Mestringsopplevelser virker styrkende på selvtillit og selvfølelse. Egenskaper som har generell verdi og kan bidra til økt mestring på andre arenaer. Ulike perspektiver fra samfunnsmusikkterapi, setter dette i sammenheng med deltakelse i omgivelsene, og muligheter til å bli hørt. Gjennom mestringsopplevelser og økt mestringstro, styrkes individets muligheter til å påvirke sine omgivelser.

6.2 Følelsesbevissthet, emosjonsregulering og vitalitet

Å skape et trygt miljø hvor deltakerne føler de kan åpne seg for hverandre og snakke om følelser og minner, er et av målene for gruppa. Deltakerne beskriver hvordan følelser, og minner kan trigges i møte med musikken. Musikkens sammenheng med følelsene tilbyr, i tillegg til følelsesmessige reaksjoner, en mulighet for emosjonsregulering. Som

emosjonsregulerende verktøy får musikk en mer instrumentell karakter i egenskap av trigger for ønskede opplevelser eller reaksjoner, og ulike muligheter man har for å benytte seg av musikk slik, styrkes gjennom økt kjennskap til egne følelsesmessige reaksjoner på musikken (Beckmann 2014, s. 145-150). Jeg vil i den forbindelse trekke frem følgende sitatutsnitt:

Så er det noen som kanskje sier at, neimen Katrine, nå må ikke du dømme deg selv så veldig hardt. Det tror jeg vi gjør rimelig ofte, og da synes jeg den sangen er veldig fin fordi jeg bekymrer meg så veldig, men så er det ok liksom.

Samtalene om følelser hadde ofte et mer intimt preg enn samtalene som dreide seg om vitalitet. Vitalitet kunne komme til uttrykk kroppslig, og ble derfor tolket på grunnlag av min tilstedeværelse i rollen som deltakende observatør. Vitalitet påvirket deltakerne utstråling, og var noe som også smittet over på andre. Jeg vil trekke frem følgende sitat:

Også kommer jeg her og da får jeg litt sånn, ja litt ny giv da. Så i pausen her så går en liksom rundt og traller for seg sjøl. Jeg våkner med det og får ny energi!

Vitalitet henger sammen med følelser av velbehag og energi. Slike positive opplevelser henger sammen med de delene av hjernen som kalles belønningssystemet, eller det mesolimbiske system som påvirker blant annet frigjøring av dopamin (Hole 2014, s. 27). Opplevelser av vitalitet kan derfor henge sammen med en endret bevissthetstilstand grunnet kroppens naturlige kjemi. Rusmidler virker kraftig inn på de samme områdene i hjernen som naturlige belønnere gjør. Det å lære å kjenne positive reaksjoner på opplevelser og få økt energi kan derfor være viktig for å opprettholde et rusfritt liv, sammen med positive samspill og relasjoner (Hole 2014, s. 109-110).

6.3 Sang og fellesskapsfølelse

Et fokus for aktivitetene har vært flerstemt sang. Sangaktivitetene har introdusert deltakerne for en annen måte å være sammen på enn de er vant til ellers i Klubben. Et uttalt mål for gruppa har vært å bruke flerstemt sang som et virkemiddel for fellesskapsfølelse og økt deltakelse. Sangstemmen er et instrument vi bærer med oss, og opplevelser av samklang og samstemthet beskriver en måte å delta med hele kroppen i fellesskapet, og følgelig en mulighet til å være, eller delta *i* musikken. Jeg vil trekke fram et sitat som

sier noe om opplevelsen av å finne sammen med stemmene:

Vi ble skikkelig samstemte. Noen ganger når man skal spille instrumenter sammen, så må man stemme dem, og det føles litt som det er noe av det samme vi gjør her nå med stemmene våre.

Sang er en inngang til musikkdeltakelse som alle deltakerne har mulighet til å være en del av. Opplevelsen av å tone seg inn og bli samstemte har, i tillegg til selve opplevelsen, stort potensiale som gjenstand for refleksjon omkring fellesskap og forståelse. Det å synge og spille sammen er en sterk kilde til å kjenne nært fellesskap. Opplevelsen kan bidra til at man selv både kjenner tilhørighet og en sammensmeltning med noe større, men samtidig som man beholder seg selv i opplevelsen (Ruud 2013, s. 187).

6.4 Ny identitet, nye muligheter og nye perspektiver

Musikkdeltakelsen representerer en måte å være sammen med andre som er annerledes enn hva deltakerne ellers er vant med. Gruppen er en arena hvor deltakerne har fått lov til å utforske forskjellige sosiale funksjoner, dele opplevelser og sterke følelser, samt fått anledning til å beskrive seg selv med blanke ark. Nye, hittil uoppdagede, sider hos deltakerne har kommet fram. Noen har ikke trodd de kan få til å synge. Noen har vist seg å ha preferanser de deler med andre som de ikke visste om. Disse overraskelsene bærer med seg oppdagelser av nye muligheter for relasjonsbygging, samvær, kommunikasjon og selvtutfoldelse. Samtidig bærer de budskap om at virkeligheten ikke alltid er det den gir seg ut for å være. Opplevelser av å ha fått til ting man ikke trodde man kunne, sammen med utforskningen av nye roller, gir kreative utgangspunkt for bruk av gruppa.

6.4.1 Musikkgruppa: en positiv rusfri TAZ

Hakim Bey (pseudonym for Peter Lamborn Wilson) har skrevet boka *T. A. Z. The Temporary Autonomous Zone* der han beskriver hvordan det i tidsbegrensede perioder i historien, ulike steder i verden har oppstått temporære autonome soner eller TAZ utenfor formelle kontrollstrukturer. Bey er inspirert av kaosteori og anarkistisk filosofi, og bruker begrepet TAZ om organisasjoner, samfunn, bevegelser, og sosiale systemer, ikke underlagt regler eller basert på hierarki. TAZ er kun ment som et forslag til en tankemåte. En mulig inspirasjon til hvordan vi kan forstå verden:

Despite its synthesizing force for my own thinking, however, I don't intend the TAZ to

be taken as more than an *essay* ("attempt"), a suggestion, almost a poetic fancy. (...) I have deliberately refrained from defining the TAZ. I circle around the subject, firing off exploratory beams. In the end, the TAZ is almost self-explanatory (Bey 2011, s. 68).

Jeg refererer til begrepet temporær autonom sone (TAZ) i sammenheng med målene for gruppa, og bruker TAZ som en måte å tenke på rommet som skapes i gruppa. Det har vært en kilde til inspirasjon for meg i forhold til å utvide måten jeg tenker på gruppas funksjon for deltakerne. Gruppa blir i et slikt perspektiv et fristed, der deltakerne kan utforske og utvikle nye sider ved seg selv, samt oppdage nye muligheter for interaksjon med sine omgivelser. Gary Ansdell betoner viktigheten av soner frigjort for hierarki i sammenheng med å oppleve likeverd og *musical communitas*: "Hierarchical structures organise, direct and stabilise social and professional situations. They also fix, suffocate and disillusion people" (Ansdell 2014, s. 237). Gruppa som TAZ, er fri for regler og stigmatiserende eller dømmende holdninger deltakerne ellers kan risikere å møte i hverdagen. En slik sone, kan ses i sammenheng med ritualer og overganger. I ritualer er det liminale faser som kan være preget av kaos og tvetydigheter, og de kan framstå som noe som er utenfor tiden" (Ruud 1991, s. 146). I en kreativ rusfri sone får deltakerne tilgang på nye måter å være sammen på og blir oppmerksom på nye former for kommunikasjon, samvær, uttrykk og relasjonsbygging. Gruppa åpner for at deltakerne kan utforske nye muligheter for samvær, uttrykk og handling. Nye handlemuligheter er beskrevet som en viktig funksjon for musikkterapien, blant annet i Even Ruuds definisjon: "Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter" (Ruud 1990, s. 24).

6.4.2 Endrede bevissthetstilstander

I prosessen med å forstå og beskrive deltakernes opplevelser, forholder jeg meg til ulike eksistensielle tilstander som best beskrives på linjer eller kontinuum der overgangene ikke alltid er tydelige. En utvidet terapeutrolle, samt hvordan individets relasjon til sine omgivelser kan forstås i lys av et individ-samfunn-kontinuum er sentrale for samfunns-musikkterapien. Et helhetlig syn på forståelsen og opplevelsen av helse plasseres også, blant annet av Antonovsky på et kontinuum (Antonovsky 1979, s. 38). I lys av dette, vil jeg foreslå at også bevissthet kan tolkes liknende, med glidende overganger som kan plasseres på forskjellige kontinuum med ytterpunkter som drømmende/våken, fraværende/tilstedeværende, eller ruspåvirket/upåvirket. Jörg Fachner er professor ved Angela Ruskin University, og har forsket på musikk og endrede bevissthetstilstander. Han gir, i boka *Music and Altered States*, en forklaring på bevissthet som noe u håndgripelig,

bestående av ikke kun én, men klynger av bevissthetstilstander konstant påvirket av oss og det som fanger oppmerksomheten vår, samt av ulike faktorer i omgivelsene:

The term 'altered states of consciousness' implies that there is a consciousness that is unchanged, or 'normal' (...) our so-called 'normal' consciousness is only a specific construction in the sense of a 'specialized tool' for everyday purposes (...) There is a continuous flow of changing situations and situative definitions of persons in various contexts where intensities of conscious states take changing forms dependent on the individual's attention, intention and situation, as well as his cultural background (Fachner (2006, s. 15).

Rusopplevelser er endrede bevissthetstilstander som henger sammen med rusmidlers egenskaper og konteksten de inntas. Rusmidler kan deles inn i tre hovedkategorier: dempende, stimulerende og hallusinogene (Hole 2014, s. 21). En bevissthet omkring endrede bevissthetstilstander som et resultat av musikkopplevelser, innebærer en sammenlikning av en rusopplevelse og en musikkopplevelse, og kan bidra til forståelsen av hva musikkterapi kan bety for mennesker med rusproblemer. I tillegg kan det gi et annet perspektiv på hvilke deler av deltakernes prosesser, minner, og erfaringer som berøres i terapien. Opplevelser av endrede bevissthetstilstander gjennom musikk, kan åpne deltakerne for nye muligheter for å utforske og øke forståelsen av endrede bevissthetstilstander de søker gjennom inntak av rusmidler, fordi musikken kanskje kan tilby en sunnere tilgang på liknende tilstander. På denne måten kan deltakelsen bidra til å regulere behov og følelser knyttet til rusmiddelskapte bevissthetsendringer for deltakerne.

6.5 Erfaringer

I samfunnsmusikkterapi utvides terapeutrollen og terapibegrepet for å romme de ulike arenaene som kan påvirke deltakeres helse. Jeg er enig i at terapibegrepet må utvides for at prosjektet mitt skal kalles terapi. Jeg er også enig i at jeg ønsker å definere prosjektet som en form for terapi. Jeg mener allikevel at det har vært en positiv erfaring å ta ut terapibegrepet fra navnet på gruppa. Dette krever etisk refleksjon, og åpner for en definisjon av musikkterapi som er fundert på identiteten til den som leder gruppa. En utfordring med å drive 'skjult terapi' i en frivillig gruppe, er at det ikke er mulig å verne om deltakere på samme måte som i en stabil terapigruppe. I lys av mine erfaringer i forbindelse med etableringen og utviklingen av et tilbud ved et sted som Klubben, har jeg allikevel stor tro på at en musikkgruppe ledet av en musikkterapeut kan være en god måte å introdusere deltakere til musikkterapi. Min erfaring etter å ha ledet gruppa nå i halvannet år, er at jeg etterhvert legger merke til ulike behov og ønsker blant deltakerne,

og at musikkgruppa kan avdekke behov for mulige mindre terapigrupper og hva de kan inneholde. Samtidig kan interesse og motivasjon for ulike grupper også komme som initiativer fra deltakerne, som resultater av refleksjoner omkring sammenhenger mellom musikk og terapi, samt eventuelle spørsmål om musikkterapifaget.

Det å jobbe med en varierende gruppe, har tidvis vært utfordrende. Jeg mener allikevel at det bør tilstrebes å skape flere slike tilbud. Mennesker som faller inn under marginaliserte grupper, kan ha stort behov for et sted å gå til, og som tilbyr et meningsfullt innhold med mulighet for personlig vekst og fellesskap. Rusfeltets forskjellige mikrosystemer er ikke helt ulike de man finner innenfor kriminalomsorgen, og musikkterapitilbud som dette er virkningsfulle i forhold til overganger på samme måte som fasene i prosjektet Musikk i Fengsel og Frihet (MIFF), men rusomsorgen er uoversiktlig og preget av ulike organisasjoner med forskjellige grunnlag, og har derfor ikke samme grad av struktur som kriminalomsorg, og krever samarbeid og kommunikasjon i stor grad. Sosiale stigmatiserende eller fanatiske holdninger til personer med rusproblemer er et helseskadelig samfunnsproblem og et overgrep mot en pasientgruppe. Samfunnsmusikkterapien tilbyr en terapeutrolle som både gjennom å styrke og synliggjøre viktige stemmer, og styrke kommunikasjon mellom ulike organisasjoner og grupper, kan gi sammenheng til rusfeltet, samt bidra til presis kunnskap om et omstridt felt.

Jeg vil presisere at det er viktig å sette seg inn i rusfeltet, forstå ulike rusmidlers virkning, og helseskadelige ruspolitiske ringvirkninger og samfunnsmessige holdninger, for en ressursorientert tilnærming til musikkterapi med personer med rusproblemer.

7 Oppsummering

I denne studien formidles erfaringer fra oppstart og utvikling av en musikkgruppe ved et frivillig tilbud i regi av en større aktør innen rusomsorg i Norge. Studiens tema har vært hvilken betydning et musikkterapitilbud har for deltakernes opplevelse av egen helse og livskvalitet. Datainnsamlingen ble gjennomført gjennom deltakende observasjon med lydopptak, gjennomført samtidig med musikkterapipraksisen. Studien er kvalitativ og utforskende, og bruker en hermeneutisk-fenomenologisk inspirert analyse. Datamaterialet er tolket fra forskjellig tolkningsnivå, som noen er mulige i kraft av tilstedeværelsen som en deltakende observasjon innebærer. Studien har tatt utgangspunkt i en biopsykososial forståelse av helseproblemer tilknyttet rusmiddelbruk. Jeg har lagt vekt på å formidle praksisnær forskning om et lite utforsket område av musikkterapifeltet. Deltakernes stemmer er grunnlaget for studien, og empirien gis en viktig plass i oppgaven. Dette samsvarer med holdninger og målsetninger som er viktige for Klubben. I diskusjonen er hovedtrekkene av analysen presentert, samt viktige perspektiver for forståelsen av studiens kontekst og egenart. Musikkgruppa som er gjenstand for studien blir betraktet blant annet som en temporær autonom sone (TAZ), og studien argumenterer for at musikkterapi kan tilby deltakere i liknende grupper et viktig rom for personlig utvikling, emosjonell utprøving og regulering, fellesskap, og tilhørighet. Studien fremmer et syn på musikkterapi som identitetsskapende og meningsfull virksomhet, og formidler erfaringer og tanker for videre utforskning av musikkterapi i en frivillig kontekst.

Referanser

- Aigen, K.S. (2014). *The study of Music Therapy - Current Issues and Concepts*. New York: Routledge.
- Ansdell, G. (2013). *Musical Life Stories - Narratives on Health Musicking. Foreword: To Music's Health*. Oslo: NMH-publikasjoner 2013:5. Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, Vol:6.
- Ansdell, G. (2014). *How music helps in music therapy and everyday life*. Farnham: Ashgate Publishing Limited.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Balsnes, A.H. (2011). *Sangen har gitt meg nytt liv. Kor, Identitet og Helse* [Stensæth, K. & Bonde, L. O. (red.) Musikk, helse, identitet]. Oslo: NMH-publikasjoner 2011:3. Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra senter for musikk og helse.
- Beckmann, H.B. (2014a). *Den livsviktige musikken - en kvalitativ undersøkelse om musikk, ungdom og helse*. Oslo: NMH- publikasjoner 2014:9. Norges Musikkhøgskole.
- Beckmann, H.B. (2014b). *Music, Adolescents and Health: Narratives About How Young People Use Music as a Health Resource in Daily Life* [Musical Life Stories - Narratives on Health Musicking]. Oslo: NMH-publikasjoner 2013:5. Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Bey, H. (2011). *The Temporary Autonomous Zone*. Seattle: Pacific Publishing Studio.
- Bohm, D. (1990). *Om dialog*. Oslo: Flux forlag.
- Bonde, L.O. & Trondalen, G. (2014). *Samfundsmusikterapi* [Bonde, L. O. (red.) Musikterapi: Teori - Uddannelse - Praksis - Forskning]. Århus: Forlaget Klim.
- Bruscia, K. (2014). *Defining Music Therapy. (3. utg.)*. Barcelona Publishers (kindle utgave) <http://www.barcelonapublishers.com/e-books>.
- Fachner, J. (2006). *Music and Altered States of Consciousness: An Overview* [Aldridge, D & Fachner, J. (red.) Music and Altered States - Consciousness, Transcendence, Therapy and Addiction]. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Fangen, K. (2004). *Deltakende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke

AS.

- Foss, A.B. & Strøm-Gundersen, T.T. (2010). *Vil avkriminalisere narkotika*. Aftenposten. <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/politikk/Vil-avkriminalisere-narkotika-5318500.html>. (Hentet 5. Mai 2016)
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2001). *Helse - slik folk ser det*. Tidsskrift for Den Norske Legeforening, 121, 3600-3604. <http://tidsskriftet.no/article/463825>. (Hentet 9. april 2016)
- Føyn, P. (2014a). *Alt har en begynnelse* [Svagård, I. S. (red.) Retretten: rusomsorg i praksis]. Oslo: Stiftelsen Retretten.
- Føyn, P. (2014b). *Å behandle hele mennesket* [Svagård, I. S. (red.) Retretten: rusomsorg i praksis]. Oslo: Stiftelsen Retretten.
- Gretsch, R. (2013). *Healing Singing* [Bonde, L. O., Ruud, E. Skånland, M. S., & Trondalen, G. (red.) Musical Life Stories. Narratives on Health Musicking]. Oslo: NMH-publikasjoner 2013:5. Centre for Music and Health Publication Series, Vol:6.
- Gundersen, D. (2009, februar). *Vitalitet*. Store norske leksikon <https://snl.no/vitalitet>. (Hentet 10. april 2016)
- Helsedirektoratet. (2013). *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser*. <http://www.helsebiblioteket.no/retningslinjer/psykoselidelser/8.behandling-og-oppf\OT1\olging/kunst-og-musikkterapi>. (Hentet 1. april 2016)
- Helsedirektoratet. (2016a). *Nasjonal faglig retningslinje for avrusning fra rusmidler og vanedannende legemidler*. <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/avrusning-fra-rusmidler-og-vanedannende-legemidler/seksjon?Tittel=fysisk-aktivitet-musikkterapi-og-10217>. (Hentet 15. mars 2016)
- Helsedirektoratet. (2016b). *Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet*. [https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/behandling-og-rehabilitering-av-rusmiddelproblemer-og-avhengighet/seksjon?Tittel=terapeutiske-tilnerminger-i-rusbehandling-9262#Musikkterapi%20\(rusbehandling\)](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/behandling-og-rehabilitering-av-rusmiddelproblemer-og-avhengighet/seksjon?Tittel=terapeutiske-tilnerminger-i-rusbehandling-9262#Musikkterapi%20(rusbehandling)). (Hentet 15. mars 2016)

- Hole, R. (2014). *Forebygging og behandling av rusproblemer. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kaiser, M. (2000). *Hva er vitenskap?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Kristiansen, D.L. (2013). *Nye muligheter - En eksplorativ studie av deltakeres opplevelse i musikkterapigruppe innen rusbehandling*. Oslo: Masteroppgave i musikkterapi. Norges musikkhøgskole.
- Malt, U. (2009). *Biopsykososial Modell*. https://sml.snl.no/biopsykososial_modell. (Hentet 31. mars 2016)
- Mortensen, B.M. & Nilsen, V. (2006). *Musikk i fengsel og frihet* [Aasgaard, T (red.) Musikk og helse]. Oslo: J. W. Cappelens Forlag AS.
- Overå, M. (2013). *Hekta på musikk*. Oslo: NMH-publikasjoner 2013:11 Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Robson, C. (2002). *Real World Research. A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers (2. utg.)*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Rolvjord, R. (2008). *En ressursorientert musikkterapi* [Trondalen, G. & Ruud, E. (red.). Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi]. Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling*. Oslo: Solum Forlag.
- Ruud, E. (2001). *Varme Øyeblikk*. Oslo: Unipub.
- Ruud, E. (2005a). *Philosophy and Theory of Science* [Fra musikkterapi til musikk og helse, artikler 1973-2014. Bind 2]. Oslo: NMH-publikasjoner 2015:4 Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Ruud, E. (2005b). *Musikk gir helse* [Fra musikkterapi til musikk og helse, artikler 1973-2014. Bind 2]. Oslo: NMH-publikasjoner 2015:4 Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Ruud, E. (2011). *Musikk, identitet, helse - hva er sammenhengen?* [Fra musikkterapi til musikk og helse, artikler 1973-2014. Bind 2]. Oslo: NMH-publikasjoner 2015:4 Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet (2. utg.)*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Schei, T.B. (2011). *Kan stemmeskam overvinnes? om helsefremmende aspekter ved profesjonelle sangeres identitetsarbeid* [Stensæth, K. & Bonde, L. O. (red.) Musik, helse, identitet]. Oslo: NMH-publikasjoner 2011:3 Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Skånland, M. (2013). *Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players* [International journal of qualitative studies on health and well-being. Taylor & Francis]. http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/172377/Skanland.Everyday_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y. (Hentet 10. april 2016)
- Solli, H.P. (2015). *Med pasienten i førersetet - recovery-perspektivets implikasjoner for musikkterapi i psykisk helsearbeid* [Musikkterapi. (1-2015)]. Oslo: Norsk forening for musikkterapi.
- Stige, B. & Aarø, L.E. (2012). *Invitation to Community Music Therapy*. New York: Routledge.
- Tuastad, L. & Finsås, R. (2008). *Jeg fremfører, altså er jeg. En studie av deltagernes opplevelser i to rockeband tilknyttet musikktilbudet "Musikk i fengsel og frihet"*. . Bergen: Masteroppgave i musikkterapi. Griegakademiet, institutt for musikk. Universitetet i Bergen.
- WHO. (2008). *Principles of Drug Dependence Treatment Discussion paper. Genève: World Health Organization*. http://www.who.int/substance_abuse/publications/principles_drug_dependence_treatment.pdf?ua=1. (Hentet 2. februar 2016)
- Østbye, H., Helland, K., Knapkog, K. & Larsen, L.O. (2002). *Metodebok for mediefag. (2. utg.)*. Bergen: Fagbokforlaget.

Vedlegg

Vedlegg 1

Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskaplig datatjeneste

Vedlegg 2

Samtykkeskjema

Bente Almås
Senter for musikk og helse Norges musikkhøgskole
Slemdalsveien 11
0369 OSLO

Vår dato: 31.03.2015

Vår ref: 42522 / 3 / KH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 27.02.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>42522</i>	<i>Musikkterapi - en positiv rusfri virkelighetsflukt?</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Norges musikkhøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Bente Almås</i>
<i>Student</i>	<i>Erlend Magnus Barratt-Due Solum</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, ombudets 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, 26.10.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Kjersti Haugstvedt

Kontaktperson: Kjersti Haugstvedt tlf: 55 58 29 53

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 42522

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det innhentes sensitive opplysninger om helseforhold.

Personvernombudet legger til grunn at studenten etterfølger Norges musikkhøgskole sine retningslinjer for datasikkerhet.

Forventet prosjektslutt er 26.10.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted, alder og kjønn)
- slette lydopptak

Enkeltpersoner vil ikke kunne identifiseres i oppgaven.

Samtykkeskjema

Hei!

Som jeg har nevnt for flere av dere har jeg praksis på Stedet som en del av mitt masterstudie i musikkterapi ved NMH. Jeg har også nevnt tidligere at jeg ønsker å gjøre opptak av noen av de gangene vi møtes fordi jeg ønsker å bruke noen tilbakemeldinger fra gruppa som sitater i min oppgave.

Måten jeg kommer til å gjøre dette er ved å ta med meg en opptaker på mandagene for å gjøre opptak av hva som blir sagt i gruppa, senere vil jeg skrive ned det som blir sagt og slette opptakene.

Anonymisering:

Jeg kommer til å endre navn på deltakerne og navn på Stedet i oppgaven av hensyn til at deltakelse er helt anonymt. Det kommer derfor ikke til å være mulig for personer som leser oppgaven å knytte noen sitater til noen av deltakerne.

Godkjenning:

Som sagt blir alle svar anonymisert. Allikevel, hvis det er noen sitater jeg tenker jeg vil bruke i oppgaven, og som jeg føler meg usikker på om deltakeren kan synes er for personlig eller om det er andre grunner til at jeg føler det kan være nødvendig, vil jeg spørre den enkelte om godkjenning til å bruke det.

Frivillig:

Det er helt frivillig å delta på dette. Det kommer til å foregå som en integrert del av musikkterapien på mandagene. Det er mulig å delta på gruppa selv om man ikke ønsker å bli sitert. Jeg håper imidlertid at så mange som mulig ønsker å delta da jeg trenger informasjon for å skrive oppgaven min, og den informasjonen jeg kan få fra deltakerne er helt essensiell og veldig viktig for meg.

Jeg samtykker til at Erlend kan bruke tilbakemeldinger fra meg i oppgaven sin: Ja / Nei

NAVN: _____