

Thomas Tvedt

Musikkterapi på innsiden

- En kvalitativ studie om musikkterapi i et norsk hørsikkerhetsfengsel

Masteroppgave i musikkterapi
Våren 2020



**Norges
musikkhøgskole**
Norwegian Academy
of Music

Antall ord: 20441

Forord

I flere måneder har jeg fantasert om hva jeg skulle skrive i dette forordet. Nå når jeg sitter her med kjølig, pollenknitrende luft strømmende inn gjennom vinduet, og tar innover meg at dette er siste kveld med jobbing på masteroppgaven, klarer jeg ikke helt å erkjenne at denne prosessen snart er over. Hvis noen for tre år siden hadde fortalt meg at jeg i 2020 skulle fullføre en akademisk mastergrad ville jeg sagt at de måtte ha inntatt fleinsopp, eller andre hallusinasjonsfremmende stoffer. Men her sitter jeg, og her er oppgaven, og hverken den eller jeg har hatt kontakt med psykedeliske midler. Det er mange som må takkes for at denne masteroppgaven ser dagens lys.

Min veileder Rita Strand Frisk, som har vært over måte fleksibel, og tatt imot både kaotiske analyser og halvhysteriske e-poster hvor jeg har lurt på om dette kommer til å gå bra, med varme og faglig trygghet. Bente Almås, som la til rette for at jeg fikk gjennomføre egenpraksisen i Ila fengsel i 2019. I samme slengen må de to fritidslederne på Ila takkes, for entusiasme, fleksibilitet, og velvilje for prosjektet. Julia, som er den eneste grunnen til at denne oppgaven har en visuelt oppegående layout.

Hadde jeg hatt ubegrenset plass til dette forordet skulle jeg ha skrevet uendelige takksigelser til gutta på Ila som både deltok i egenpraksisen min, og har vært informanter i denne studien. Uten dere ville ikke denne masteroppgaven blitt så innholdsrik og meningsfull som den etter min mening er. I tillegg vil jeg takke dere for å ha lært og vist meg hva det egentlig vil si å være musikkterapeut.

Jeg kommer heller ikke utenom å takke mine strålende følgesvenner, som jeg har gått i klasse med de siste årene. Takk for sterke musikalske opplevelser, nære samtaler, og en fortreffelig form for kombinert hjertevarme og humor.

Uten min søsters kulinariske og audiotive bidrag vet jeg ærlig talt ikke om jeg hadde kommet gjennom dette med humøret i behold. I natt er det storm på kysten, men takket være diskusjoner om kraftledninger, haltende postbud og hemmelige plystresignal er masteroppgaven omsider trygt i havn, selv om det blåser på Haltenbanken.

Min far, min mor, øvrig familie, venner og lærere har alle, enten de er seg bevisst det eller ikke, bidratt til å holde motet mitt oppe, rett og slett ved å vise at verden går videre dag for dag, selv om analyseprosessen stopper opp iblant..

For øvrig må det også rettes en takk til blant annet J. K. Rowling, Robert Jordan, Brandon Sanderson, Stephen King, Louis Masterson, m.fl. Dere får aldri vite hvor mye deres skjønnlitterære verker har betydd for meg i denne perioden.,

Til slutt vil jeg takke den delen i meg selv som har holdt ut, og ikke gitt seg, selv når det har vært som mørkest. Prosessen med å skrive denne oppgaven har vært lærerik, utviklende, inspirerende og spennende. Ikke desto mindre er det ingen tvil om at dette har vært det mest krevende, kompliserte, utfordrende, og smertefulle faglige arbeidet jeg noen gang har fullført. Hvis du som leser dette selv er i gang med din egen masteroppgaven, ønsker jeg deg lys over veien, og kraft og mot til å gå den.

Vær sann i godhet, og god i sannhet.

I takknemlighet og akademisk metthet

Oslo, 14.juni 2020

Thomas Karu Tvedt

Musikkterapi på innsiden – En kvalitativ studie om musikkterapi i et norsk høysikkerhetsfengsel

Sammendrag

Denne studien undersøker hvilke opplevelser fem innsatte ved Ila fengsel- og forvaringsanstalt har hatt i et musikkterapitilbud. I tillegg drøftes det hvilken betydning musikkterapien og musikkterapeuten kan ha for innsatte som soner en straff i fengsel. Utgangspunktet for forskningen er et egenpraksisprosjekt som ble gjennomført i Ila fengsel i 2019. Etter at praksisen ble avsluttet ble det gjennomført semistrukturerte forskningsintervjuer med de innsatte, som utgjør datamaterialet i denne studien.

Sentral tematikk som dukket opp i analysen av de innsattes opplevelser med musikkterapi var: tillit og trygghet, aksept og anerkjennelse, mestring, og opplevelsen av en annerledes hverdag. Musikkterapien og musikkterapeuten kan forstås å ha betydning for de innsatte gjennom å åpne opp for endringsprosesser på veien tilbake til samfunnet, gi håp for fremtiden og en mer gledesfylt fengselshverdag. Musikkterapeutens fleksibilitet kan tilby de innsatte mulighet for medbestemmelse i egen terapi og hverdag. Musikkterapien kan også forstås å gi de innsatte mulighet til å se nye sider av seg selv og gjennom dette skape en ny identitet og nytt selvbylde.

Nøkkelord: Musikkterapi, Sangskrivning, Låtskriving, Terapeutisk sangskrivning, Musikk og identitet, Mestring, Anerkjennelse, Aksept, Åpenhet, Samfunnsmusikkterapi, Ressursorientering, Kriminalomsorgen, Fengsel, Innsatte, Musikkterapi i fengsel

Music Therapy on the Inside – a Qualitative Study of Music Therapy in a Norwegian High Security Prison

Abstract

This thesis examines the experiences of five prisoners at Ila Detention and Security Prison of undergoing clinical music therapy, and more broadly what impact music therapy, and the music therapist, may have on clients who are imprisoned. The examination is based on observations made through a clinical training project in Ila Detention and Security Prison in 2019. Following the project, semi-structured interviews were conducted with the participants, which provides the data material for this thesis.

Central themes that have showed up during the analysis of the participants experience with the music therapy are trust and confidence, acceptance and recognition, a sense of accomplishment, and the sense of a different daily life. The thesis argues that music therapy and the music therapist may have an impact on persons serving a prison sentence by facilitating changes within each individual in relation to their rehabilitation back into society, strengthening their hopes for the future, and by creating a more satisfactory daily life within the prison. The thesis also argues that the music therapist, by displaying a flexible approach may increase the clients' codetermination both in and outside therapy sessions. Finally, the music therapy may provide the clients with a new perspective on themselves, allowing them to create a new identity or self-image.

Key words: Music therapy, Songwriting, Therapeutic Songwriting, Music and Identity, Mastery, Recognition, acceptance, Opens, Community Music Therapy, Resource oriented, Inmates, Prison, Music Therapy in Prisons

Innhold

Kapittel 1: Innledning	1
1.1. Utvikling av problemstilling	1
1.3. Studiens relevans.....	3
1.4. Tidligere forskning og virksomhet på feltet i Norge	4
1.5. Litteratursøk og utvalg av litteratur	6
1.6. Å belyse en mørklagt situasjon.....	6
1.7. Et lite narrativ om egenpraksis i Ila fengsel.....	7
1.8. Videre disposisjon av oppgaven	9
Kapittel 2: Teori	10
2.1. Relasjonens betydning i terapi	10
2.1.1. Trygghet	11
2.1.2. Tillit.....	11
2.1.3. Anerkjennelse	12
2.1.4. Aksept og endring	12
2.2. Ressursorientering og salutogenese.....	13
2.3. Sangskrivning	14
2.4. Musikk og identitet.....	16
2.5. Samfunnsmusikkterapi	17
Kapittel 3: Forskningsmetode – veien til mitt mål	20
3.1. Kvalitativ forskning	20
3.2. Innsamling av data.....	21
3.2.1 Valg av informanter	21
3.2.3. Intervju, intervjuguide og transkripsjon	22
3.3. Etikk i forskningen	24
3.3.1. Godkjenninger	24
3.3.2. Samtykkeskjema	24
3.3.3. Oppbevaring av data og anonymisering.....	24
3.4. Analysemetoden steg for steg.....	25
3.5. Vitenskapsteoretisk utgangspunkt	28
3.5.1. Fenomenologi	28
3.5.2. Hermeneutikk	29

3.6. Studiens validitet og kritisk refleksjon over studien	30
Kapittel 4: Resultater og drøfting	33
4.1. Musikkterapeut og deltager i møte med hverandre	33
4.1.1. Tillit og trygghet	33
4.1.2. Aksept og annerkjennelse – utenfra og innenfra	37
4.2. Mestring.....	42
4.2.1. Å skrive sin første låt.....	42
4.2.2. Låtskriving som egenterapi	44
4.2.3. Konsert i kantina	46
4.3. En annerledes hverdag	49
4.3.1. Å glede seg til tirsdagene	49
4.3.2. Den beste «akutterapien»	50
4.3.3. En plan for framtiden	51
4.4. Tilleggs refleksjoner: Tap av frihet - tap av syn	53
Kapittel 5: Oppsummering og avsluttende refleksjoner	55
Litteraturliste	57
Vedlegg 1: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata	59
Vedlegg 2: Godkjenning fra kriminalomsorgen	61
Vedlegg 3: Samtykkeerklæring.....	63
Vedlegg 4: Intervjuguide	66

Vignett

Min farfar jobbet som fengselsbetjent og fritidsleder i Stavanger kretsfengsel i omtrent 40 år. Allerede som syvåring fikk jeg være med ham inn i fengselet da de innsatte skulle spille fotballkamp mot et av de lokale lagene fra «utsiden». I en alder av syv år var jeg ikke særlig interessert i voksne mannfolk som løp, ropte, og sparket en hvit ball til hverandre. Det er mulig at medfødt blindhet bestyrket denne labre interessen ytterligere. En av innbyggerne på fengselslaget fanget kanskje opp denne mangelen på entusiasme. Han kom bort til der min farfar stod og spurte om han kunne få ta meg med på en liten tur rundt i luftgården. Farfar henvendte seg til meg og spurte om jeg ville gå en tur med Harald, (fiktivt navn), og det hadde jeg lyst til. Harald tok meg i hånden, og sammen gikk vi rundt langs kanten av luftgården, mens Harald fortalte med stor innlevelse om hvem som hadde ballen, hvem som taklet hvem, og hvordan laget som han spilte for helt sikkert kom til å vinne over det andre laget. Vi frydet oss begge over dette, og det var nok to smilende karer som gikk hånd i hånd langs en meter tykk mur den dagen. Da kampen var over, fengselslaget hadde vunnet og farfar og jeg dro hjem klarte jeg ikke å holde nysgjerrigheten tilbake lenger. «Hvorfor sitter Harald i fengsel»? Min farfar var på mange måter en beskyttende farfar overfor meg. Samtidig var han klok nok til å forstå at en gutt på syv år noen ganger hadde godt av ærlighet, fremfor unnvikende usikkerhet fra de voksne. «Harald drepte kjæresten sin med kniv». Dette ble etterfulgt av en diskusjon om hva som er rett, hva som er galt, og hvorfor det finnes fengsler i landet vårt. Mest av alt husker jeg at jeg var opptatt av at Harald jo var en snill mann. «Han ville jo gå tur med meg», husker jeg at jeg sa. Den dagen tok jeg innover meg en livsviktig innsikt. Jeg forstod at det er forskjell på hvem vi er, og på hva vi gjør. Jeg forstod at noen ganger kan mennesker få det så vondt at de ikke alltid vet hva de gjør mot andre. Jeg forstod at vi er nødt til å respektere hverandre, og jeg forstod at alle mennesker har et hjerte.

Kapittel 1: Innledning

Denne studien handler om musikkterapi med mennesker som soner en fengselsstraff. Å sone en fengselsstraff kan for svært mange være en stor påkjenning. En mister friheten sin og lever under strenge restriksjoner borte fra venner og familie. Mange innsatte har i tillegg hatt en tøff fortid og det kan for noen være en lang vei å gå for å kunne leve et liv uten kriminalitet. I denne studien undersøker jeg hvilke opplevelser en gruppe innsatte ved Ila fengsel og forvaringsanstalt har med musikkterapi, og drøfter hvordan dette kan ha betydning for mennesker i et soningsforløp.

Studien er basert på mitt egenpraksisprosjekt i Ila fengsel som ble gjennomført i forbindelse med mastergradsstudiet i musikkterapi. Egenpraksisen ble gjennomført i 2019. I etterkant av praksisen gjennomførte jeg kvalitative semistrukturerte forskningsintervjuer med de innsatte som utgjør datamaterialet for denne studien.

1.1. Utvikling av problemstilling

Problemstillingen i studien har blitt til underveis og i prosessen har det blitt operert med flere ulike problemstillinger. Det viktigste for meg har vært å få fram de innsattes perspektiver, og belyse hva de fikk ut av musikkterapien. Problemstillingen for denne oppgaven er derfor som følger:

Hvilke opplevelser har innsatte ved Ila fengsel og forvaringsanstalt med musikkterapi, og hvilken betydning kan musikkterapi, og musikkterapeuten, ha for mennesker som soner en fengselsstraff?

Problemstillingen er todelt. For å svare på første del av problemstillingen bruker jeg datamaterialet fra intervjuene for å belyse de innsattes opplevelser av musikkterapitilbudet. Den andre delen av problemstillingen besvarer jeg ved å drøfte de innsattes opplevelser i lys av teori og egne refleksjoner.

1.2. Begrepsavklaring

Innsatte ved Ila fengsel og forvaringsanstalt:

Med innsatte sikter jeg til personer som soner en fengselsstraff/forvaringsdom i Ila

fengsel og forvaringsanstalt. Kriminalomsorgen skriver følgende om fengselsstraff og begrepet innsatt:

Fengselsstraff innebærer tap av frihet, men den som er innsatt i fengsel har bortsett fra frihetsberøvelsen de samme rettighetene som andre norske borgere. Det finnes flere navn og begreper knyttet til det å sitte i fengsel, som for eksempel å "sone en straff" og "fange". De som får en fengselsstraff og sitter i fengsel kalles i dag innsatte, og de gjennomfører en straff. (Kriminalomsorgen, 2020b)

Ila fengsel og forvaringsanstalt er et fengsel med høyt sikkerhetsnivå. Kriminalomsorgen presiserer på sine nettsider at:

Et fengsel med høyt sikkerhetsnivå (også betegnet som lukket fengsel) har mur eller høyt gjerde rundt fengselsområdet. Alle dører er i hovedsak låst. Når de innsatte ikke er i arbeid, på skole eller deltar i fritidsaktiviteter under kontroll av fengselsbetjentene, er de innelåst på sine celler. Over 60 prosent av fengselsplassene i Norge er i lukket fengsel. (Kriminalomsorgen, 2020c)

Musikkterapi:

Selv om jeg ikke var ferdig utdannet musikkterapeut da jeg hadde egenpraksis, velger jeg likevel å definere egenpraksisen i Ila som musikkterapi. Jeg støtter meg på to definisjoner av musikkterapi:

Definisjon 1:

«Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter.» (Ruud, 1990, s. 24)

Definisjon 2:

Musikkterapi gir muligheter for utvikling og endring gjennom et musikalsk og mellommenneskelig samarbeid mellom terapeut og klient. Prosessen er ofte ressursorientert og fokuserer på aktuelle mål innen helsefremmende arbeid, behandling, rehabilitering og omsorg. Musikk kan for eksempel skape nye muligheter for kommunikasjon og personlig uttrykk og for å arbeide med sosiale

problemstillinger. Som fagfelt kan musikkterapien forstås som studiet av sammenhenger mellom musikk og helse. (Norsk forening for musikkterapi, 2020)

Jeg har valgt å støtte meg på disse to definisjonene fordi jeg mener at det arbeidet jeg har gjort i min egen praksis faller inn under de respektive kriteriene. Både musikkterapien og relasjonen har vist seg å være viktig i arbeidet. Når jeg har valgt to definisjoner i stedet for en, skyldes dette at jeg opplever at definisjonen fra norsk forening for musikkterapi er fullstendig i tråd med, og utfyller Even Ruuds definisjon.

Under punkt 1.7. redegjør jeg for hva jeg har gjort i musikkterapitilbudet i min egen praksis på Ila fengsel.

Musikkterapeuten:

Som sagt var jeg ikke ferdig utdannet musikkterapeut, men i dette egenpraksisprosjektet har jeg likevel hatt den rollen. Jeg vil trekke inn Kenneth Bruscia sin definisjon av musikkterapeut som en begrepsavklaring her:

In simplest terms, a music therapist is a person who agrees to help a client with a health-related goal through music, using his expertise and credentials within a professional relationship. Notice that there are several essential ingredients to this definition: a commitment, a helping role with client, health-related and music-based treatment, certain qualifications, and a professional relationship. (Bruscia, 2014, s. 67)

1.3. Studiens relevans

Jeg vil hevde at jeg ved å forske på min problemstilling, bidrar til å øke kunnskapen og kompetansen på minst tre ulike nivå. Personlig nivå, faglig nivå, og samfunnsnivå.

Det å forske på dette feltet har vært særdeles utviklende for meg som fagperson. Fordi jeg forsker på min egen praksis har jeg fått en gylden mulighet til å både være kliniker, og i etterkant forske på hva jeg egentlig har gjort som klinisk musikkterapeut. Jeg har fått en dypere innsikt i hva jeg som musikkterapeut kan bidra med. I tillegg har jeg fått en større bevissthet om min egen tause kompetanse, og hvordan klinisk praksis og teori

kan ses i lys av hverandre.

Musikkterapi brukes stadig på flere arenaer i Norge. Ved å skrive denne masteroppgaven om musikkterapi i fengsel legger jeg en brikke til det stadige voksende fagfeltet, som musikkterapi er. Jeg tror at denne forskningen kan gi et beskjedent tilskudd til musikkterapiforskning. I tillegg håper jeg at denne oppgaven kan bli til inspirasjon for andre studenter og fagpersoner, både med tanke på resultatene jeg legger fram, men også på grunn av de teoretiske perspektivene jeg støtter meg på.

Det første ordet som kommer til meg er at denne studien kanskje kan bidra til *håp* for samfunnet. Et håp om at vi med tiden kan skape et rehabiliteringstilbud innen kriminalomsorg og fengselsvesenet som har en enda større rehabiliterende effekt enn den vi ser i dag. Dessuten håper jeg at denne oppgaven kan bidra til å synliggjøre menneskeligheten hos de innsatte som soner straffer i norske fengsler. Målet med en fengselsstraff er at de som soner den til syvende og sist skal tilbake til samfunnet, og leve like verdige liv som alle andre. Jeg håper at denne oppgaven kan belyse andre sider ved de innsatte enn de straffbare handlingene de har begått.

1.4. Tidligere forskning og virksomhet på feltet i Norge

Jeg har på grunn av oppgavens omfang valgt å presentere kun et utvalg av forskning og virksomhet på feltet gjort i Norge.

Allerede i 1991 startet musikkterapeuten Venja Ruud Nilsen et musikktilbud for innsatte ved Bredtveit kvinnefengsel (Fuhr, 2020). Virksomheten ble etter hvert spredd til flere fengsler, og i dag er «musikk i fengsel og frihet» (miff) en organisasjon som gir musikktilbud og musikkopplæring til innsatte i fengsler i hele Norge (ibid). Norsk forening for musikkterapi skriver følgende på sine nettsider om musikktilbud i kriminalomsorgen:

Musikktilbud i kriminalomsorgen har ofte som mål å gjøre de innsatte bedre rustet til å mestre hverdagslivet ved løslatelse, stimulere til gode musikalske og sosiale opplevelser, og utvikle innsatte og tidligere innsatte sine personlige, musikalske og sosiale ressurser. Det benyttes aktiviteter som band og samspill, låtskriving og

fremføring.

Erfaringer med rehabilitering av innsatte i norske fengsel viser at dette er et område som fungerer dårlig. Undersøkinger som omhandler behandlings- og rehabiliteringsresultat i forhold til tilbakefall, konkluderer med at fengsel, nesten uten unntak, ikke har noen rehabiliterende virkning. Samtidig viser forskning at musikkterapi tilbud i og utenfor fengsel har en rekke positive effekter. (Fuhr, 2020)

Her er det verdt å merke seg at foreningen skiller på musikkterapi og musikktilbud. Et musikktilbud kan tilbys av ikke bare musikkterapeuter, men også for eksempel av musikkpedagoger, eller andre faglærte eller ikke faglærte personer.

Et annet musikktilbud som må nevnes er Bente Almås sitt prosjekt «Musikk i fengsel» (Almås & Gimmetad, 2020). Bente Almås har siden 2011 arrangert både konserter og workshoper for innsatte i ulike fengsler på østlandsområdet. Det er primært studenter fra musikkterapistudiene, og masterstudenter fra den utøvende linjen på Norges musikkhøgskole som har gjennomført prosjektene sammen med Almås. Dette har primært vært konsert- og kulturtilbud. Prosjektet til Almås blir blant annet beskrevet som svært viktig, og terapeutisk av de innsatte som har deltatt i boka *Stemmer fra innsiden* som ble utgitt i 2020 (Almås & Gimmetad, 2020). Selv om tilbudet beskrives som terapeutisk av de innsatte har tilbudet primært vært et konsert/kulturtilbud.

Lars Tuastad skrev i 2014 doktorgraden «Innanfor og utanfor». I sitt doktorgradsarbeid gjennomførte Tuastad et aksjonsforskningsprosjekt på rockebandet «Me and the bandits» som består av musikkterapeuten Lars Tuastad og tidligere innsatte (Tuastad, 2014). I forskningsprosjektet fikk de innsatte et musikkterapi tilbud som strakk seg fra hverdagen i fengselet, til hverdagen i frihet etter løslatelse. Tuastad kommer blant annet fram til at de innsatte opplever at det å delta i dette musikktilbudet gjør det lettere å holde ut med fengselshverdagen, men også å håndtere livet og livsutfordringer etter at de er ferdige med å sone straffen sin (Tuastad, 2014). Tuastad setter dette inn i en sosiokulturell kontekst (ibid).

1.5. Litteratursøk og utvalg av litteratur

I arbeidet med å sanke litteratur til dette forskningsprosjektet har jeg benyttet meg av både databaser, ulike bibliotek, og ikke minst medstudenter, venner, lærere og veilederen min. Jeg har gjort søk i Oria og Google scholar. Viktige søkeord har blant annet vært: Musikkterapi, fengsel, musikk i fengsel, musikkterapi i fengsel, musikk i kriminalomsorg, relasjon, mestring, rehabilitering, anerkjennelse, tillit, sangskrivning og identitet. Jeg gjennomførte litteratursøkene både på norsk og på engelsk.

Når jeg har valgt ut litteratur og teori til å belyse resultatene jeg kommer fram til i denne masteroppgaven har jeg blitt inspirert av empirien fra intervjuene. Jeg har satt meg inn i tidligere forskning på feltet, men ikke hentet teoretisk grunnlag herfra. Mitt hovedanliggende har vært å sette de innsattes historier først, og la teorien springe ut fra dem. Det er mitt håp at dette skal kunne bidra til nye tanker og refleksjoner rundt musikkterapi i norske fengsler.

1.6. Å belyse en mørklagt situasjon

I utgangspunktet spiller det at jeg er født blind ingen stor rolle i dette masterprosjektet. Det er imidlertid et par ting som må belyses og tydeliggjøres: Jeg har fått bistand av en lese- og sekretærhjelp til å gjøre den visuelle layouten på oppgaven, samt strukturere avsnitt i forhold til hverandre slik at det ser estetisk fint ut. Som blind har jeg ikke mulighet til å se «det store bildet», men forholder meg til teksten slik den blir lest opp for meg av skjemleserprogramvaren jeg bruker. Lese- og sekretærhjelpen har på ingen måte bidratt til innholdet i masteroppgaven. Denne bistanden er godkjent av eksamenskontoret ved Norges musikkhøgskole.

Fordi jeg ikke uten videre kan lese sortskrift på papir har det noen ganger vært vanskelig å få tak i akkurat den litteraturen jeg har hatt behov for. Jeg har tilgang på en god del tilrettelagt litteratur som er produsert av norsk- lyd og blindeskriftsbibliotek (NLB), samt den amerikanske bokdatabasen Bookshare. Her er det primært snakk om lydbøker. I utgangspunktet er bøkene produsert slik at sidetallene korresponderer med de faktiske papirbøkene, men fordi jeg ikke har hatt mulighet til å kontrollere alle papirbøkene opp mot lydbøkene kan enkelte feil med tanke på sidetallangivelser forekomme. Jeg har valgt å konsekvent referere til papirutgavene av det jeg har brukt av

lydbøker. Jeg tenker at dette gjør det lettest mulig for leseren å finne litteraturen jeg har brukt.

Videre må jeg også påpeke at tilgangen på litteratur, eller mangel på sådan, ikke har begrenset meg når jeg har valgt ut teori til denne oppgaven. Imidlertid har det hendt at jeg har støttet meg på artikler som ikke alltid er de nyeste artiklene på området. Dette er i all hovedsak på grunn av de respektive artiklenes lesbarhet/ulesbarhet. Som student ved Norges musikkhøgskole har jeg produksjonsrett ved NLB så lenge jeg studerer, men i innspurten med denne masteroppgaven har det rett og slett ikke vært nok tid til å få produsert alt materialet. I tillegg har jeg iblant sett meg nødt til å bruke eldre utgaver av bøker, fordi den nyeste utgaven enda ikke har blitt produsert i et leselig format.

1.7. Et lite narrativ om egenpraksis i Ila fengsel

Etter nærmest å ha vokst opp bak murene var min begeistring stor da vi som en del av årsstudiet i musikk- og helse skulle dra på fengselsturne. I desember 2017 dro klassen min og jeg under ledelse av Bente Almås, til blant annet Bredtveit kvinnefengsel i Oslo, Romerike fengsel avdeling Kroksrud, og Ila fengsel og forvaringsanstalt i Bærum, for å spille konserter. Dette var sterke opplevelser for meg, både på grunn av de musikalske opplevelsene, men også på grunn av møtene med de innsatte. Etter turneen hadde Bente og jeg flere samtaler om at jeg kunne tenke meg å ha egenpraksis i Ila fengsel som en del av musikkterapistudiene. Dette var grunnen til at jeg i begynnelsen av januar 2019 befant meg på Ila, sittende bak en pult hvor et elektrisk piano balanserte. Jeg spilte en minikoncert for omtrent ti innsatte som hadde møtt opp, for å høre litt om hva i all verden dette frivillige musikkterapeutilbudet var. Etter minikonserteren fortalte jeg litt om meg selv, og at jeg gikk første året på mastergradsstudiet i musikkterapi. Jeg fortalte at jeg fra før av var utdannet sanger og sangpedagog, at jeg skrev egne låter, og at jeg ellers var blind og aldri vil kunne komme til å kjenne dem igjen når de en gang slipper ut av fengselet. Denne uttalelsen ble fulgt av latter, og stemningen i rommet løste seg sakte opp. Jeg fortalte at jeg skulle ha praksis på Ila noen tirsdager denne våren, og ville høre om noen av publikum var interesserte i musikk, og om de kunne tenke seg å være med i musikkterapien. Responsen var umiddelbart positiv. En fortalte at han ville skrive låter og framføre dem. Flere ville lære seg å synge, og spille sammen med de andre. En sa at han var veldig interessert i musikk, men han ville bare være med hvis han fikk enetimer.

«Jeg vil høre på musikk og snakke om følelser», sa han. Dette førte til 21 tirsdager med musikkterapi i Ila fengsel i løpet av 2019. Dette ble gjennomført i skoleavdelingen i fengselet. Det innebar at jeg aldri hadde kontakt med fengselets helseavdeling, eller noen av de innsattes behandlere. Musikkterapien ble gjennomført på skolen, og var helt uavhengig fra all annen aktivitet i fengselet.

I tillegg til musikkterapeutkompetansen har jeg bakgrunn som sangpedagog, og dette kom godt med. Jeg lagde et musikkterapeuttilbud basert på det de innsatte ønsket seg. Hver tirsdag jobbet vi med sangskrivning, sangundervisning, musikkteori, musikklytting, musikkdeling og improvisasjon. Deltakerne stilte seg opp og gjorde sang- og stemmeøvelser mens jeg foresang og instruerte fra pianokrakken. De skrev låter sammen på timene, og skrev på cellene. Skisser ble tatt med til gruppa, og alle var med og satte musikk til tekstene. Noen av disse sangene ble senere framført på konserter i fengselets luftegård, og i kantinen. Jeg utfordret dem til å ta med seg musikk som betydde noe for dem, og dele den med gruppa. I løpet av disse stundene ble vi en sammensveiset gjeng, og det var ikke bare musikk vi holdt på med og snakket om. Etter hvert kom andre temaer til overflaten. Hverdagen i fengselet, tanker om framtiden, refleksjoner rundt skyld, straff og anger. Det hendte at det kom tårer på disse timene, og som vi skal se senere i denne oppgaven ble jeg overrasket over at disse tilsynelatende tøffe karene tok imot hverandres følelser og tårer på en slik medfølende og varsom måte. Det var også mye latter i de ukentlige sesjonene våre. Takhøyden var særdeles høy både når det gjaldt feilspilling på gitar, eller vitser. I det ene intervjuet forteller en av deltakerne at han ikke kan skrive tekst til en låt, fordi han ikke har noe kjærlighet igjen i seg. «Men selv om jeg sa at jeg er tom for kjærlighet. Hadde du vært en jente så hadde jeg invitert deg på en blind date», sa han henvendt til meg med et glimt i øyet.

Alle de innsatte som var interessert i å være med deltok i samme gruppe, bortsett fra han som ville ha enetimer. Han fikk ønsket sitt oppfylt, og vi jobbet med de samme aktivitetene som tidligere nevnt i denne timen. I tillegg til meg som musikkterapeut og de innsatte som deltakere var alltid min praksisveileder Bente Almås til stede. Fordi musikkterapien foregikk i et høysikkerhetsfengsel, fikk jeg ikke være alene med de innsatte. Bente og jeg måtte ha alarmer på oss hele tiden, og en av de to fritidslederne var alltid med oss i rommet hvor vi arbeidet. Egenpraksisen i Ila ville aldri kunne ha blitt

gjennomført hvis det ikke var for de to fritidslederne. I lunsjpausen spiste vi sammen med de innsatte i kantinen.

I løpet av sommeren 2019 ble det arrangert en egen fengselskonsert på Ila som en del av Oslo jazzfestival. Her spilte både profilerte artister, og flere av deltakerne i musikkterapiopplegget. De framførte egenskrevne sanger som vi hadde jobbet med i timene våre. Egenpraksisen ble avsluttet med to konserter i kantinen hvor de innsatte spiste lunsj. Han som hadde hatt egentimer ble etter hvert med i gruppa, og på konsertene sang han flere sanger akkompagnert av de andre i bandet vårt. En av sangene var den egenskrevne låten «Ila prison blues», som fortalte om livet på Ila.

1.8. Videre disposisjon av oppgaven

Denne oppgaven er delt inn i 5 kapitler. I kapittel 2 presenterer jeg teoretiske perspektiv som jeg bruker til å drøfte og belyse resultatene i kapittel 4. I kapittel 3 legger jeg frem forskningsmetoden, redegjør for datainnsamling og analyse, etiske problemstillinger samt gjør kritiske refleksjoner over studien. I kapittel 4 presenterer jeg resultatet av analysen og drøfter resultatene for å svare på problemstillingen. I kapittel 5 følger en oppsummering og avsluttede refleksjoner.

Kapittel 2: Teori

I dette kapitlet vil jeg presentere ulike teoretiske perspektiv, som jeg senere vil bruke i drøftingen av resultatene i studien. Jeg støtter meg på ulike teoretikere i hvert avsnitt, men noen av temaene jeg skriver om er beslektet, og går iblant over i hverandre. Først vil jeg ta for meg relasjonens betydning i terapi og sentrale temaer i relasjonsbygging mellom terapeut og klient. Jeg vil deretter ta for meg hva som ligger i en ressursorientert tilnærming i terapi samt redegjøre for begrepet salutogenese. Jeg har inkludert teori om låtskriving som musikkterapeutisk metode og tar deretter for meg sammenhengen mellom musikk og identitet. Til slutt presenterer jeg sentrale kjernepunkter i samfunnsmusikkterapien.

2.1. Relasjonens betydning i terapi

Vi befinner oss alle i ulike relasjoner i våre respektive liv. Vi har et forhold til våre familiemedlemmer, kollegaer, medstudenter og naboer. I terapeutisk sammenheng kan kvaliteten på relasjonen mellom terapeut og klient ofte være avgjørende for om terapien fungerer etter hensikten (Røkenes & Hanssen, 2012). Odd Harald Røkenes og Per-Halvard Hanssen (2012) skriver om ulike undersøkelser som blant annet viser oss at relasjonen mellom fagpersonen og klienten er viktigere enn for eksempel den terapeutiske metoden. Psykologen og forfatteren Carl Rogers var en pioner innenfor psykoterapeutisk arbeid på midten av 1900-tallet. Rogers (1961) skriver at i begynnelsen av sin karriere var han ofte opptatt av hvordan han kunne endre, og hjelpe klienten. Etter hvert som han modnet som terapeut og gjorde seg nye erfaringer kom han imidlertid fram til at det viktigste han gjorde ikke var å pønske ut strategier for å hjelpe den andre. Derimot var det viktigste han gjorde som terapeut å skape en god relasjon til klienten, fordi dette kunne hjelpe klienten til å hjelpe seg selv. Gjennom å skape en god relasjon oppdaget Rogers at klienten svært ofte ble tryggere i seg selv, og bedre i stand til å håndtere sine egne problemer (Rogers, 1961). Det at terapeuten er i stand til å skape en god relasjon til sine klienter blir derfor en svært viktig kompetanse for terapeuten.

En god relasjon må etableres, vedlikeholdes, og avsluttes på en god måte (Røkenes &

Hanssen, 2012). Mange teoretikere har forsøkt å sette ord på hva som kjennetegner en god relasjon, og på hva som skaper en god relasjon (f.eks. Rogers, 1961, 1980; Ihlen & Ihlen, 2003; Yalom, 2009; Røkenes & Hanssen, 2012; Spurkeland, 2012.). Nysgjerrighet på den andre, tillit, empati, trygghet, åpenhet, anerkjennelse, respekt og autenticitet er noen eksempler. Videre vil jeg skrive om de komponentene i relasjon som viste seg å bli viktige undertemaer i analysen min (se kapittel 4).

2.1.1. Trygghet

Bente-Marie og Heidi Ihlen skriver at trygghet i stor grad handler om å oppleve forutsigbarhet i en situasjon (Ihlen & Ihlen, 2003). Det å oppleve at situasjoner gjentar seg relativt likt fra gang til gang vil øke vår opplevelse av å være trygg i situasjonen. Ifølge Ihlen og Ihlen (2003) kan trygghet ha den funksjonen at det gir oss muligheten til å prøve noe nytt. Hvis vi er trygge nok i en situasjon kan det gjøre at vi tør å kaste oss ut på dypt vann og ta sjanser som vi ikke ville våget å ta dersom vi følte oss utrygge (Ihlen & Ihlen, 2003). I en terapeutisk sammenheng er målet ofte å bidra til en endring hos klienten, skriver psykiater Irvin D. Yalom (Yalom, 2009). Det at terapeuten kan legge til rette for å skape forutsigbarhet i relasjonen til klienten, vil kunne føre til at klienten opplever trygghet nok til å tørre å gå inn i forandringsprosesser. Trygghet kan bidra til at klienten tar sjansen på for eksempel å dele sårbare historier, tanker og følelser med terapeuten (Ihlen & Ihlen, 2003). Ihlen og Ihlen (2003) hevder at det å bestrebe seg på å oppnå trygghet i relasjonen mellom terapeuten og klienten bør være en av terapeutens viktigste oppgaver.

2.1.2. Tillit

Jan Spurkeland (2012) skriver at tillit er selve bærebjelken i relasjonen mellom mennesker. Tillit handler om å kunne stole på den andre parten i relasjonen. Det motsatte av å kunne stole på noen er å oppleve mistillit/mistenksomhet. Dersom tilliten til et annet menneske øker, vil mistenksomheten minske parallelt, hevder Spurkeland (2012). Et annet viktig aspekt med tillit er at den trenger næring for å overleve. Spurkeland skriver at tillit er ferskvare. For at en person skal oppleve deg som en tillitsvekkende person, må du kontinuerlig gi signaler og bekreftelse på at du fremdeles er verdig den andre personens tillit (Spurkeland, 2012). I terapeutisk arbeid er det viktig at klienten har tillit til terapeuten, altså at klienten kan stole på terapeuten sin.

Yalom (2009) skriver at det er viktig at klienten tør å åpne seg for terapeuten, og for at denne åpenheten skal finne sted er tillit en nødvendighet. I likhet med trygghet handler også tillit om forutsigbarhet, ifølge Spurkeland (2012). Her ser vi et eksempel på at en relasjons elementer er særdeles tett vevd sammen. Hvis en opplever tillit er det sannsynlighet for at en også føler seg trygg, og omvendt.

2.1.3. Anerkjennelse

Her vil jeg beskrive begrepet med utgangspunkt i Anne-Lise Løvlie Schibbyes artikkel fra 1996, hvor hun ser på viktigheten av anerkjennelse i terapi. Schibbye (1996) henter tanker fra filosofen Hegel, som skriver om anerkjennelse som en overordnet holdning i menneskelige relasjoner. Ifølge Hegel vil gjensidig anerkjennelse kunne iverksette utviklingsprosesser i en relasjon (Schibbye, 1996). Schibbye skriver at for å anerkjenne den andre personens subjektive virkelighet må vi kunne «gå inn i den andre», og se virkeligheten fra den andres perspektiv. En slik prosess kan føre til endring i seg selv. Dette finner vi også igjen hos Rogers (1961), og Yalom (2009). For at relasjonen skal være hensiktsmessig må møtet mellom terapeuten og klienten være et møte mellom to subjekter. Hvis terapeuten ser på klienten som et objekt vil sannsynligheten for at klienten føler seg sett og forstått minske radikalt (Schibbye, 1996). Når terapeuten og klienten derimot møtes som to subjekter åpnes muligheten for at terapeuten kan sette seg inn i klientens sted. Yalom kaller dette å være en «medvandrer», hvor terapeuten går sammen med klienten gjennom klientens opplevelsesverden (Yalom, 2009).

2.1.4. Aksept og endring

Schibbye skriver at det å ha anerkjennelse som en overordnet holdning som terapeut kan bidra til å iverksette endring hos klienten (Schibbye, 1996). Rogers representerer den humanistiske psykologien som har mennesket og troen på at det kan endre seg som hovedfokus (Rogers, 1961). Norsk musikkterapi er i stor grad fundert på et humanistisk grunnlag (Ruud, 2008), og jeg finner at Rogers tenkning går godt sammen med den norske musikkterapitradisjonen. Rogers har et radikalt positivt syn på mennesket. Han skriver at gjennom sitt arbeid som terapeut for enkeltpersoner og grupper gjennom flere tiår opplever han igjen og igjen at mennesket har en sterk indre drivkraft til endring (Rogers, 1961). Nøklene for å igangsette denne indre drivkraften til endring er å skape et aksepterende, bekreftende, lyttende og empatisk forhold til klienten. Et Rogers

viktigste budskap er at når vi virkelig aksepterer den andre så åpner dette for forandring og vekst. Og det samme gjelder når en virkelig aksepterer seg selv, ifølge Rogers (Rogers, 1980).

Rogers fokuserer på å lytte med hele seg. Han skriver at når han snakker med en klient gjør han alt han kan for å sette seg selv i en empatisk tilstand hvor han ikke bare hører ordene den andre sier, men også føler og kjenner den andres følelser og reaksjoner i seg selv (Rogers, 1980). Rogers skriver om at terapeuten må kunne bruke seg selv og sine reaksjoner, tanker og følelser når han skal møte den andre. Hvis vi virkelig lytter med hele oss og er åpne og empatiske, vil vi kunne få en subjektiv opplevelse av hvordan den andre har det. Når vi får denne subjektive opplevelsen, blir det mulig for oss å bekrefte og ta imot den andre i større grad. Vi har ikke vært den andre personen, men gjennom å være empatisk, åpen og lyttende med hele vår oppmerksomhet har vi fått et innblikk inn i den andres verden. Rogers åpne, empatiske lytting passer godt sammen med Yaloms holdning om å være en medvandrer sammen med klienten (Yalom, 2009). Vi går sammen med klienten. Ikke som en kald, distansert fagperson, men som en varm, lyttende og bekreftende følgesvenn gjennom et muligens ukjent og utfordrende landskap. Det å bli hørt og bekreftet på denne måten vil kunne bidra til at klienten føler seg anerkjent.

2.2. Ressursorientering og salutogenese

Innenfor alle terapeutiske retninger finnes det ulike holdninger til hvordan en skal tilnærme seg klienter og deres utfordringer (Rolvsjord, 2008). I musikkterapi har den resursorienterte tilnærmingen lenge vært dominerende (Rolvsjord, 2008).

Ressursorientering handler om at snarere enn å jobbe med klientens utfordringer og problemer, jobber terapeuten med å fremme og styrke klientens ressurser.

Ressursorientering springer blant annet ut fra empowermentfilosofien, salutogenetisk tenkning, og positiv psykologi (Rolvsjord, 2008). Forskning og erfaring viser at det å ha en resursorientert tilnærming i musikkterapi er hensiktsmessig (ibid). Randi Rolvsjord skriver om flere eksempler på at klientene opplever at denne tilnærmingen blant annet bidrar til å gjøre terapien til noe mindre skremmende enn den «tradisjonelle» samtaleterapien (Rolvsjord, 2008).

Når vi snakker om ressursorientering, blir det nødvendig å definere hva en ressurs kan være. Ressurser kan være ferdigheter og egenskaper (Rolvjord, 2008), som for eksempel spille et instrument, etablere gode relasjoner til andre, kunne skrive tekster eller å tørre å synge en sang på en konsert. I tillegg kan en ressurs være det sosiale nettverket vårt, familie, venner, kollegaer og naboer. Andre ressurser kan være menneskelige følelser og ønsker. Til syvende og sist kan en på sett og vis si at samfunnet vi lever i er en ressurs i seg selv (Rolvjord, 2008). Ved å fokusere på klientens ressurser, og på å styrke dem, vil dette kunne bidra til å styrke klientens motstandskraft mot blant annet psykisk smerte (ibid).

Salutogenese er et begrep som ble utviklet av sosiologen Aron Antonovsky som en reaksjon på patogenese (Antonovsky, 1987). Tradisjonelt sett har leger og terapeuter arbeidet med å fikse det som har vært galt hos klientene/pasientene (ibid). Patogenese er læren om sykdom, og om hvordan sykdom utvikler seg (Antonovsky, 1987). Salutogenese er derimot en teori om hvordan psykisk og fysisk helse fremmes (ibid). Antonovskys teori setter søkelys på viktigheten av å skape god helse, snarere enn hvordan en skal få bukt med den dårlige helsen. Han påpeker viktigheten av helsefremmende tiltak. To viktige komponenter i dette er at det enkelte individ skal oppleve mestring og velvære. Ifølge Antonovsky vil slike opplevelser bidra til å skape god helse, som igjen vil få en positiv innvirkning på sykdom og dårlig helse (Antonovsky, 1987).

2.3. Sangskrivning

En av metodene innenfor musikkterapi er terapeutisk sangskrivning//låtskriving. Sangskrivning har blitt mer og mer populært innenfor musikkterapi, og interessen for å forske på metoden øker stadig (Baker, 2015). Sangskrivning er en metode hvor klienten alene, eller sammen med musikkterapeuten lager musikk og tekst som på en eller annen måte betyr noe for klienten. Det kan typisk være en sang om klientens oppvekst, nåværende livssituasjon, eller fremtidsønsker. Felicity Baker er en australsk musikkterapeut og forsker, som både har jobbet med, og forsket på sangskrivning. I sin bok «Therapeutic Songwriting» betrakter hun terapeutisk sangskrivning fra ulike perspektiver. Metoden har vært i utvikling i flere tiår, og Baker støtter seg på følgende definisjon fra 2005, som hun mener at fremdeles er gyldig: «The process of creating,

notating, and or recording lyrics and music by the client or clients and therapist within a therapeutic relationship to address psychosocial, emotional, cognitive, and communication needs of clients» (Baker, 2015, s. 14)

Gjennom sangskrivning kommer en ofte i kontakt med forholdsvis dype temaer fra sitt eget liv (Baker, 2015). Det er derfor anbefalt at sangskrivningen foregår i trygge omgivelser. Hvis klienten føler seg utrygg eller eksponert vil dette kunne komme i veien for den terapeutiske prosessen (ibid). Ved å uttrykke seg gjennom en sang som klienten selv lager vil klienten blant annet kunne få mulighet til å bearbeide traumatiske opplevelser, se en sak fra et annet perspektiv enn ens eget, få ut frustrasjon, jobbe med sitt forhold til andre, jobbe med egne følelser og tanker, og ta tilbake eierskapet til sin egen historie (Baker, 2015). Sangskrivning kan også foregå ved at flere personer lager musikken sammen i en gruppesituasjon. Det å skape noe sammen gir muligheter for å arbeide med blant annet gruppedynamikken, og forholdet mellom individene i gruppen (Baker, 2015).

Sangskrivning kan bidra til at klienten opplever mestring. «An important aim of the songwriting process is to create opportunities for songwriters to experience mastery, self-esteem, and self-confidence», skriver Baker (2015, s. 17). Gjennom å skape en sang vil klienten kunne oppleve både en intern og ekstern følelse av å mestre noe. Den interne mestringen og anerkjennelsen kan komme fra klienten selv som respons på at han selv har klart å lage en sang. Den eksterne mestringen kan for eksempel komme gjennom å framføre sangen for andre. Sangen i seg selv blir et symbol på det klienten har mestret (Baker, 2015).

Sangskrivning er også knyttet opp til identitet, skriver Baker (2015). Det å stå fram for seg selv eller for andre som en som behersker sangskrivning, det å uttrykke seg gjennom ord og musikk, kan føre til en fornyet identitet (ibid). Eksempelvis kan en person med spiseforstyrrelser gå fra å ha merkelappen «syk» på seg, til å få en ny merkelapp som beskriver en som «låtskriver», «musiker», eller «sanger». En slik identitetsmarkør vil i seg selv kunne bidra til endring, fordi personen kan identifisere seg med mer enn bare en diagnose eller en sykdom (Baker, 2015; Ruud, 2013).

2.4. Musikk og identitet

Identitet blir belyst og diskutert både innenfor filosofi, sosiologi, og personlighets- og sosialpsykologi (Ruud, 2013). Jeg støtter meg her på Even Ruuds tilnærming til identitet. Ruud (2013) skriver at det ikke finnes en entydig definisjon på begrepet identitet. Men han beskriver identitet som:

... noe vi skaper gjennom de historiene vi forteller om oss selv ut fra viktige minner om opplevelser som har berørt oss. Ved å velge blant disse minnene, og ved å sette dem sammen på nytt skaper vi et bilde av oss selv hvor vi føler sammenheng, kontinuitet og mening i livsforløpet. (Ruud, 2013, s. 15-16)

Dette indikerer at vår identitet ikke er noe fastlåst og endelig, men snarere noe som kan endre seg over tid, etter hvert som vi får nye minner, opplever nye situasjoner og møter nye mennesker (Ruud, 2013).

Musikkopplevelser er ofte følelsesmessige sterke opplevelser (Ruud, 2013). Mange av oss vil med letthet kunne huske situasjoner hvor vi ble berørt og påvirket av musikken vi hørte. Ruud adresserer musikkopplevelsene og minnene våre av opplevelsene til fire ulike rom. Det personlige rom, det sosiale rom, tidens- og stedets rom, og det transpersonlige rom (Ruud, 2013). Dette vil si at musikkopplevelsene våre hører hjemme i et eller flere av disse rommene. Noen musikkopplevelser er direkte knyttet til vårt personlige liv, for eksempel til kjærlighetslivet vårt. Andre musikkopplevelser har forankring i det sosiale. Kanskje vi har hørt på musikk i en sosial situasjon, eksempelvis på et utested eller under et stevnemøte. Andre musikkopplevelser igjen er knyttet til ulike tidspunkt og ulike steder. Julemusikk og bursdagssanger markerer en spesiell tid, mens musikkopplevelser fra kirker, konserthuset eller stuen hos farmor og farfar er knyttet til nettopp disse spesielle stedene. Det fjerde rommet, det transpersonlige, henspiller på opplevelser som er utenom det vanlige, opplevelser som er transformerende og gir oss en følelse av noe udefinert mer. For noen knyttes slike opplevelser til spirituelle opplevelser; en opplevelse av at en er noe mer enn bare seg selv. Det er viktig å presisere at dette er opplevelser som ikke nødvendigvis er knyttet til religion, men kan oppleves av alle uavhengig av livssyn (Ruud, 2013). Det er selvfølgelig ikke slik at musikkopplevelsene våre kun er låst til en av disse fire dimensjonene. Det er

glidende overganger mellom rommene (ibid).

Når identiteten formes og utvikles kan det føre med seg en rekke konsekvenser. En av konsekvensene ved å identifisere seg med for eksempel en type musikk kan føre til at individet blir tryggere i seg selv. Ved å utforske og definere sine preferanser vil jeg-et bli tydeligere (Ruud, 2013). Det å stå fram for seg selv som en tydelig karakter kan i seg selv oppleves som en viktig mestring (ibid). En vil også oppleve tydeligere grenser mellom seg selv og andre når ens identitet utvikler seg. Når en blir tydeligere for seg selv blir det lettere å sette grenser mellom hva en vil, og hva en ikke vil. (Rogers, 1961).

2.5. Samfunnsmusikkterapi

Etter at musikkterapi for alvor begynte å utkrystallisere seg etter 2.verdenskrig har det blomstret fram ulike grener innenfor musikkterapifaget. Deriblant finner vi samfunnsmusikkterapien (Stige & Aarø, 2012). I samfunnsmusikkterapi jobber en ikke bare med individet, men med hele samfunnet rundt. Even Ruud gir noen eksempler på hva som kan foregå innenfor en samfunnsmusikkterapeutisk ramme:

Innenfor en samfunnssterapeutisk ramme har musikkterapeuter for eksempel startet rockeband, arrangert musikk kaféer, eller revyer. Gjennom arbeidet får unge muligheten til å utvikle selvinnsikt og mestringsopplevelse ved å stå på en revyscene og framføre musikk og egne tekster. (Ruud, 2018)

Dette innebærer blant annet mulig samarbeid med kulturlivet, og andre aktører i samfunnet. Samfunnsmusikkterapi foregår ikke bak lukkede dører på en institusjon, men som en del av samfunnet den utøves i (Stige & Aarø 2012). Begrepet samfunn refererer ikke bare til et lands storsamfunn. Det kan like gjerne være et gjengsamfunn av kriminelle, et såkalt samfunn i samfunnet (Stige & Aarø, 2012). I sin bok «Invitation to Community Music Therapy» gir Brynjulf Stige og Leif Edvard Aarø en innføring i hva samfunnsmusikkterapi er, og hva det består av. Forfatterne forsøker ikke å gi en entydig definisjon på hva samfunnsmusikkterapi er. De skriver at definisjonene som har blitt lagd ofte er for komplekse, eller for radikale (Stige & Aarø, 2012). I stedet presenterer de syv kjernepunkter i hva samfunnsmusikkterapi er, slik at en skal kunne gjenkjenne det. Disse syv kjernepunktene oppsummeres i akronymet «PREPARE».

P = participation/deltakelse: I samfunnsmusikkterapien er det et poeng at deltakerne kalles deltakere, og ikke nødvendigvis klienter. Et grunnleggende mål i samfunnsmusikkterapien er å fremme deltakernes deltakelse i samfunnet gjennom terapien. Musikkterapeuten som utøver samfunnsmusikkterapi ses ikke på som en overordnet ekspert, men som en deltaker i gruppa på lik linje med de andre deltakerne, selv om musikkterapeuten gjerne fasiliteter og leder gruppa (Stige & Aarø, 2012).

R = ressursorientering: Ressursorientering i samfunnsmusikkterapi er i stor grad det samme som den ressursorienterte tilnærmingen Rolvsjord (2008) skriver om. Deltakernes interne og eksterne ressurser er viktigere byggesteiner i terapiforløpet enn diagnoser og sykdommer.

E = ecology/økologi: Det økologiske aspektet handler om å se alt som en del av et større bilde. Dette er en systemteoretisk tankegang, hvor en ikke isolerer individet fra resten av verden. Hvis det skjer en endring på individnivå, kan dette forplante seg og gi ringvirkninger over til andre nivå. Innenfor samfunnsmusikkterapi jobber ikke musikkterapeuten isolert med deltakerne, men også med andre deler av samfunnet.

P = performance/framføre: Dette punktet handler ikke bare om at deltakerne skal framføre musikk for andre, men de skal også framføre seg selv for andre. Gjennom å stå fram på en scene og vise sine musikalske ferdigheter, sine sosiale ferdigheter og kvaliteter vil en kunne skape forandring. Et typisk eksempel hos Stige og Aarø er gjengmedlemmer som gjennom deltakelse i samfunnsmusikkterapien får en ny identitet som bandmedlemmer. Denne endringen skjer ikke bare gjennom isolerte terapitimer hvor en jobber med en terapeut, men gjennom deltakelse i samfunnet og vise fram andre sider av seg selv.

A = activist: Samfunnsmusikkterapien er en mer kritisk og nærmest politisk form for musikkterapi enn andre former. Den går aktivt til verks for å skape sosiale endringer i samfunnet, for eksempel å endre urettferdige sosiale strukturer. Grunnen til dette er at samfunnsmusikkterapien identifiserer sosial forskjell og lignende samfunnsproblemer som en av årsakene for utfordringene til befolkningen. På grunn av dette blir aktivisme

et av de syv kjennetegnene på samfunnsmusikkterapi.

R = Refleksivitet: Dette punktet viser til en anerkjennende holdning til individet, og en åpenhet for andre. Samfunnsmusikkterapien forsøker å se blant annet marginaliserte grupper i samfunnet, og anerkjenne dem. Alles ord og alles meninger er like mye verdt i samfunnsmusikkterapi, enten en er musikkterapeut eller gjengleder.

E = etikkdrevet: Dette kjernepunktet handler om at samfunnsmusikkterapien drives fram av etiske motiver. Et ønske om å endre noe til det bedre.

Akronymet «PREPARE» inneholder syv bokstaver som til sammen danner kjernepunktene i hva samfunnsmusikkterapi er. I tillegg er ordet beskrivende for selve prosessen. Samfunnsmusikkterapi skal *prepare* eller forberede deltakerne på deltakelse i samfunnet.

Kapittel 3: Forskningsmetode – veien til mitt mål

Hva er metode? «Den opprinnelige betydningen av ordet metode kommer fra gresk, og betyr veien til målet» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 83). Imidlertid har begrepet blitt videreutviklet og tilpasset til bruk i forskning. «En metode er et sett med regler som kan brukes på en mekanisk måte for å realisere en gitt målsetting», skriver Kvale og Brinkmann (2015, s. 83) Når en skal forske på noe og finne svar på en problemstilling velger en altså ofte en spesifikk metode. Metoden er ofte mekanisk, og på den måten garderer en seg til en viss grad for at forskerens personlige tanker og teorier kommer i veien for det empirien formidler (ibid).

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for de metodiske valgene jeg har tatt i forbindelse med forskningsprosjektet mitt. Jeg vil skrive om hvilket forskningsdesign jeg har valgt, hvordan jeg har samlet inn datamaterialet, og hvorfor jeg har valgt de innsamlingsmetodene jeg har benyttet meg av. Deretter vil jeg redegjøre for hvilke etiske valg jeg har gjort i forbindelse med forskningen. Videre følger en steg-for-steg-beskrivelse av tematisk analyse, som er analyseverktøyet jeg har brukt for å analysere empirien min. Deretter skriver jeg om hvilke vitenskapsteoretiske utgangspunkt jeg ser som relevante for oppgaven, og kapittelet avsluttes med et avsnitt om validitet samt et kritisk blikk på de metodiske valgene i studien.

3.1. Kvalitativ forskning

For å svare på problemstillingen min måtte jeg først velge hvilken type forskning jeg skulle bruke. Enkelt sagt kan vi dele forskning inn i to ulike hovedkategorier. Kvantitativ forskning og kvalitativ forskning (Thagaard, 2018). Kvantitativ forskning handler ofte om tall og statistikk. Kvantitative metoder brukes blant annet innenfor naturvitenskapen, hvor det er viktig å sitte igjen med nøyaktige tall og størrelser (ibid). Her forsker man ofte på relativt store grupper for å få tak i det store bildet (ibid). I kvalitativ forskning er det derimot den indre opplevelsen som står i fokus. I kvalitative studier har forskeren ofte en eksplorerende tilnærming (Fangen, 2010). Det vil si at en går inn i forskningen med relativt stor åpenhet for at veien blir til mens en går. Forskeren er åpen for at problemstillingen kan endre seg underveis ettersom en

kommer lenger inn i tematikken (ibid). Kvalitative forskningsmetoder benyttes ofte innenfor humaniora (Thagaard, 2018), her også musikkterapi «Kvalitative metoder studerer livet fra innsiden og retter oppmerksomheten mot hvordan vi lever vårt liv», skriver Thagaard (2018, s. 11). I stedet for å forske på mange individer, går man ofte i dybden på relativt få personers opplevelser (ibid). Jeg forstod raskt at det ville være hensiktsmessig å benytte meg av kvalitative forskningsmetoder når jeg skulle svare på problemstillingen min. Selv om det kunne ha vært interessant å gjøre en statistisk undersøkelse hvor jeg for eksempel hadde målt stressnivået til de innsatte før, under, og etter musikkterapi, konkluderte jeg med at en kvalitativ innfallsvinkel ville være den beste. Jeg er interessert i å videreformidle de innsattes subjektive opplevelser om hvordan det har vært for dem å delta i musikkterapien, og dette mener jeg at en kvalitativ forskningsmetode bidrar til.

Thagaard (2018) skriver at intervju er en metode som ofte blir brukt i kvalitativ forskning og det er også denne metoden jeg valgte. Videre valgte jeg å ha en eksplorerende tilnærming til datamaterialet jeg satt igjen med etter intervjuene. Å ha en eksplorerende tilnærming innebærer at jeg tok utgangspunkt i det informantene mine delte med meg i intervjuene. Deretter kunne jeg begynne med å henge teorier på virkeligheten. En eksplorerende tilnærming kalles ofte «bottom up», fordi en først starter med levende erfaringer og opplevelser, og deretter går til teorien (Fangen, 2010). Jeg så dette som en hensiktsmessig innfallsvinkel for å svare på problemstillingen min.

3.2. Innsamling av data

3.2.1 Valg av informanter

Da jeg i januar 2019 startet opp med praksis i Ila fengsel og forvaringsanstalt, bestemte jeg meg for at jeg ville skrive om musikkterapi i fengsel i masteroppgaven min. Ettersom forskningsprosjektet ble godkjent, og praksisen nærmet seg slutten måtte jeg begynne å velge ut informanter. I fengselet hadde jeg både gruppemusikkterapi og individuell musikkterapi med de innsatte. De fleste av klientene mine var med i gruppene, men en av de innsatte hadde et individuelt forløp fra starten av. Etter hvert ble han også med i gruppa. Da jeg skulle velge ut informanter sto jeg overfor et trilemma. Skulle jeg forske på hva musikkterapien hadde betydning for de som var med i musikkterapigruppa? Skulle

jeg forske på hva musikkterapi hadde betydd for han som hadde enetimer? Eller skulle jeg fokusere på hva det hadde betydd for alle å delta på en konsert på slutten av tilbudet? Jeg gikk for en løsning hvor jeg valgte å se alle aktivitetene under ett. Derfor valgte jeg ut informanter som både hadde deltatt i gruppa, på enetimer, og begge deler. Jeg var mer interessert i hva de innsatte opplevde at musikkterapien hadde gitt dem generelt, enn å forske på hva den enkelte formen for musikkterapi kunne bidra med. Tidlig i prosessen med å definere prosjektet hadde jeg en idé om å også intervju noen av de ansatte i fengselet. Jeg tenkte at dette kunne utvide forståelsen av hva musikkterapi kunne bety for de innsatte. På grunn av mengden datamateriale jeg satt igjen med etter å ha intervjuet de innsatte valgte jeg imidlertid å ikke intervju de ansatte. Det ville rett og slett blitt for mye materiale å analysere, sett i sammenheng med masteroppgavens størrelse. I tillegg ville det ha åpnet opp for en ny stemme i masteroppgaven. For meg har det viktigste hele tiden vært å få belyst hva dette har betydd for de innsatte.

3.2.3. Intervju, intervjuguide og transkripsjon

Fordi jeg hadde hatt rollen som musikkterapeut sammen med de innsatte over flere uker visste jeg at dette var en gruppe med verbale personer. Vi hadde ofte hatt gode samtaler og meningsutvekslinger i løpet av musikkterapien, og jeg følte meg trygg på at deres perspektiver, synspunkter og opplevelser ville komme godt fram gjennom å intervju dem. «Det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra intervjupersonenes side. Å få fram betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20). Jeg bestemte meg tidlig i prosessen for at jeg ville bruke intervju for å samle inn empiri fra informantene mine. Semistrukturerte forskningsintervjuer er ifølge Kvale og Brinkmann intervjuer hvor forskeren på forhånd har bestemt en del spørsmål, men er åpen for at intervjupersonene kan ta opp nye temaer og problemstillinger som forskeren selv ikke har tenkt over (Kvale & Brinkmann, 2015).

Da jeg søkte NSD (Norsk senter for forskningsdata) om godkjenning til å gjennomføre studien, var jeg nødt til å legge ved en foreløpig intervjuguide; det vil si en oversikt over spørsmålene jeg hadde tenkt å stille til informantene mine (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg brukte Kvale og Brinkmanns «det kvalitative forskningsintervju» som teorigrunnlag

da jeg utviklet intervjuguiden. I tillegg fant jeg fram til masteroppgaver hvor intervju var brukt som metode. På denne måten fikk jeg et innblikk i hvilke spørsmålstyper som kunne brukes, samt hvor mange spørsmål det var vanlige å stille. Etter at forskningsprosjektet hadde blitt godkjent av NSD, og det første intervjuet nærmet seg, gjennomførte jeg et prøveintervju med praksisveilederen min som intervjuperson. Da jeg hørte gjennom intervjuet fikk jeg en tydelig realitetsorientering på at jeg måtte jobbe videre med intervjuguiden. Jeg endret på formuleringer og antall spørsmål. I tillegg lyttet jeg til hvordan jeg stilte oppfølgingsspørsmål, og tok det med meg videre.

I utgangspunktet hadde jeg bestemt meg for å intervju deltakerne i forskningsprosjektet hver for seg. Ettersom praksisen skred fram la jeg merke til at det virket som om deltakerne brukte flere ord når de var sammen i en gruppe. På en måte virket det som om nærværet av kameratene gjorde at den enkelte fikk sagt mer, og at de hjalp hverandre i gang verbalt. Jeg bestemte meg derfor for å gjennomføre et gruppeintervju med alle de fem informantene. Imidlertid ble en av de innsatte flyttet til et annet fengsel underveis, så dermed gjennomførte jeg et gruppeintervju med fire innsatte på Ila, og et individuelt intervju i et annet fengsel i samme region, med den innsatte som hadde flyttet. Jeg benyttet meg av samme intervjuguide i begge intervjusituasjonene.

Etter at praksisen var avsluttet, og intervjuguiden ferdig, gjennomførte jeg intervjuene. Først gjennomførte jeg gruppeintervjuet, og en uke etterpå intervjuet jeg den siste informanten. Jeg tok opp intervjuene med en digital lydopptaker (zoom H1). Jeg hadde skrevet ned spørsmålene på et noteringsvekrøyt hvor jeg både kan skrive og lese punktskrift. Jeg brukte nøyaktig samme intervjuguide i begge intervjusituasjonene.

Dagen etter at jeg hadde gjennomført intervjuet på Ila begynte jeg å transkribere det. Jeg valgte å gjøre en fullstendig transkribering av lydopptakene. Det vil si at jeg skrev ned alt som ble sagt selv om det muntlige språket ikke fungerer like godt skriftlig (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg valgte å gjøre dette for å bevare mest mulig av stemningen i selve intervjuet. Da jeg jobbet med transkripsjonene og trakk ut ulike sitater, ryddet jeg litt i utsagnene slik at de fungerte bedre skriftlig. I tillegg valgte jeg å legge til noen «transkripsjonsnøkler» i transkripsjonen. En transkripsjonsnøkkel er ord som beskriver

mer enn selve ordene som blir sagt av informantene (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg skrev for eksempel «*alle ler*» hvis alle informantene lo, eller «*han smiler mens han sier dette*», hvis jeg hørte at informanten smilte. På grunn av personvern hensyn har jeg ikke lagt ved selve transkripsjonene som vedlegg til masteroppgaven.

3.3. Etikk i forskningen

3.3.1. Godkjennelser

Fordi jeg skulle intervju andre mennesker som en del av forskningsprosjektet mitt var det viktig at jeg fra starten av hadde en plan om hvordan jeg skulle forholde meg til personvern. Våren 2019 søkte jeg NSD (Norsk senter for forskningsdata) om tillatelse til å gjennomføre forskningsprosjektet. Som tidligere nevnt vurderte jeg å også intervju ansatte i fengselet, så vel som innsatte. Jeg søkte både om tillatelse til å intervju ansatte og innsatte. Søknaden ble godkjent i juli 2019, og finnes som vedlegg bakerst i oppgaveteksten. I tillegg måtte jeg søke om godkjennelse fra kriminalomsorgen fordi deltakerne i forskningsprosjektet er innsatte i norske fengsler. Jeg kommuniserte med kriminalomsorgen både på telefon og mail. Forskningsprosjektet ble godkjent av kriminalomsorgen i juni 2019. Godkjennelsen finnes som vedlegg bakerst i oppgaveteksten.

3.3.2. Samtykkeskjema

Som et ledd i at jeg fikk forskningsprosjektet mitt godkjent av NSD måtte jeg skrive et samtykkeskjema. Dette var et skriv hvor deltakerne i forskningsprosjektet ble informert om hva det ville si å delta som informant, hva de ble bedt om å gjøre, og hvilke rettigheter de hadde som deltakere. Da praksisen min nærmet seg slutten spurte jeg de innsatte om de kunne tenke seg å være med i forskningsprosjektet mitt som informanter. Siste praksisdag hadde jeg med samtykkeskjemaene, og vi leste gjennom det sammen før de innsatte skrev under. Disse erklæringene ble lagt i en safe på Norges musikkhøgskole, og vil destrueres etter at forskningsprosjektet er avsluttet.

3.3.3. Oppbevaring av data og anonymisering

Da jeg intervjuet de innsatte, tok jeg lydopptak av intervjuene. En forutsetning for at

NSD godkjente forskningsprosjektet var at opptakene av intervjuene og transkripsjonene av intervjuene ble oppbevart forskriftsmessig. Lydopptakene og transkripsjonene ble lagret på et SD-kort, og holdt innelåst i et skap på Norges musikkhøgskole gjennom hele prosessen. Når jeg skulle arbeide med analysen spilte jeg opptaket av fra selve lydopptakeren, slik at det ikke ble spilt av fra datamaskinen jeg transkriberte på. Fra starten av hadde jeg tenkt å bruke fiktive navn på de innsatte. Tanken med dette var at det ville gjøre informantene og historiene deres mer menneskelige. Dette ble godkjent av NSD. Imidlertid byttet jeg på et tidspunkt ut de fiktive navnene med tall. Henholdsvis informant 1,2,3,4,5. Dette gjorde jeg primært for å distansere meg så mye som mulig fra klientene jeg hadde arbeidet med. Som forsker ville jeg behandle datamaterialet mest mulig objektivt, uten å bli preget av de personene jeg kjente som musikkterapeut. Da analysen av intervjuene var gjennomført, og masteroppgaven ferdigskrevet valgte jeg ut et nytt knippe av fiktive navn som jeg ga til informantene.

3.4. Analysemetoden steg for steg

Da jeg skulle analysere datamaterialet jeg satt igjen med etter intervjuene, måtte jeg velge en analysemetode. Det er viktig å bruke en analysemetode blant annet for å vise tydelig hvilke prosesser en har gått gjennom for å komme fram til de resultatene en sitter igjen med (Kvale & Brinkmann, 2015). Etter å ha lest meg opp på ulike analysemetoder landet jeg til slutt på tematisk analyse. Tematisk analyse er en analysemetode som brukes innenfor kvalitativ forskning, og målet med metoden er å trekke ut hovedtemaer og undertemaer fra datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Forfatterne av artikkelen «Using Thematic Analysis in Psychology» skriver at tematisk analyse egner seg godt for ferske forskere som gjennomfører sitt første forskningsprosjekt (Braun & Clarke, 2006).

Analysemetoden har seks faser, men forfatterne skriver at disse ikke er hugget i stein. Analysemetoden er snarere veiledende enn låsende og stringent (Brown & Clark, 2006). Generelt kan vi skille mellom deduktiv og induktiv analysemetode i forskning (Kvale & Brinkmann, 2015). I en deduktiv analysemetode starter en først med teorien, og så leter en etter kategorier i datamaterialet som passer inn i teoriene (ibid). Induktiv analyse handler om å først se på datamaterialet isolert, og deretter finne fram til relevant teori

når en har blitt kjent med empirien (ibid). Ifølge Brown og Clark kan forskeren selv velge om hun vil gå fra teori til empiri, eller fra empiri til teori (Brown & Clark, 2006). Jeg valgte å ha en induktiv holdning da jeg begynte å tilnærme meg datamaterialet mitt. Det vil altså si at jeg først og fremst tok utgangspunkt i de temaene jeg fant i empirien, og deretter begynte jeg å finne teori som underbygget temaene. Videre vil jeg kort beskrive de seks stegene i analysemetoden, samt hvordan jeg jobbet i de ulike fasene.

Fase 1: Familiarizing yourself with your data

Den første fasen handler om at en som forsker skal gjøre seg kjent med datamaterialet (Brown & Clark, 2006). Fordi jeg selv gjennomførte intervjuene med informantene mine begynte denne fasen allerede i intervjusituasjonen. I løpet av intervjuet begynte jeg å reflektere rundt det informantene delte med meg. Jeg begynte å transkribere intervjuene ganske raskt etter at jeg hadde gjennomført dem. Allerede i transkripsjonsprosessen begynte jeg å legge merke til ulike temaer som stakk seg ut. Mestring, gruppedynamikk, å være sammen på en annen måte, sosialt og musikalsk samspill, og respekt er noen eksempler på temaer. Jeg valgte derfor å skrive ned mine umiddelbare tanker om mulige temaer parallelt med at jeg transkriberte. Jeg leste gjennom transkripsjonene flere ganger, og andre ganger lyttet jeg til lydopptakene jeg hadde gjort for å få ulike innfallsvinkler til empirien.

Fase 2: Generating initial codes

I denne fasen er målet å trekke ut essensen i det informantene sier (Brown & Clark, 2006). Poenget er altså ikke å navngi de ulike temaene ennå, men å klare å trekke ut det prekære budskapet i det informantene sier. Jeg brukte en del tid på å finne ut av hvordan jeg skulle gjøre dette. Brown og Clark (2006) anbefaler blant annet å bruke tankekart. I tillegg vet jeg at flere av mine medstudenter brukte fargekoder i intervjuene, eller på andre måter uthevet viktige sitater visuelt i transkripsjonene. Fordi jeg er født blind er slike tankekart, fargekoder og uthevninger til svært liten hjelp. Jeg endte derfor opp med å lage et eget dokument hvor jeg skrev inn de sitatene fra transkripsjonene som jeg mente var viktige, og ga sitatene små overskrifter som inneholdt essensen i det som ble sagt. Eksempler på overskrifter er: Om å bli sett av andre. Å være ekskludert fra samfunnet. Jeg får mindre angst av musikkterapi.

Fase 3: Searching for themes

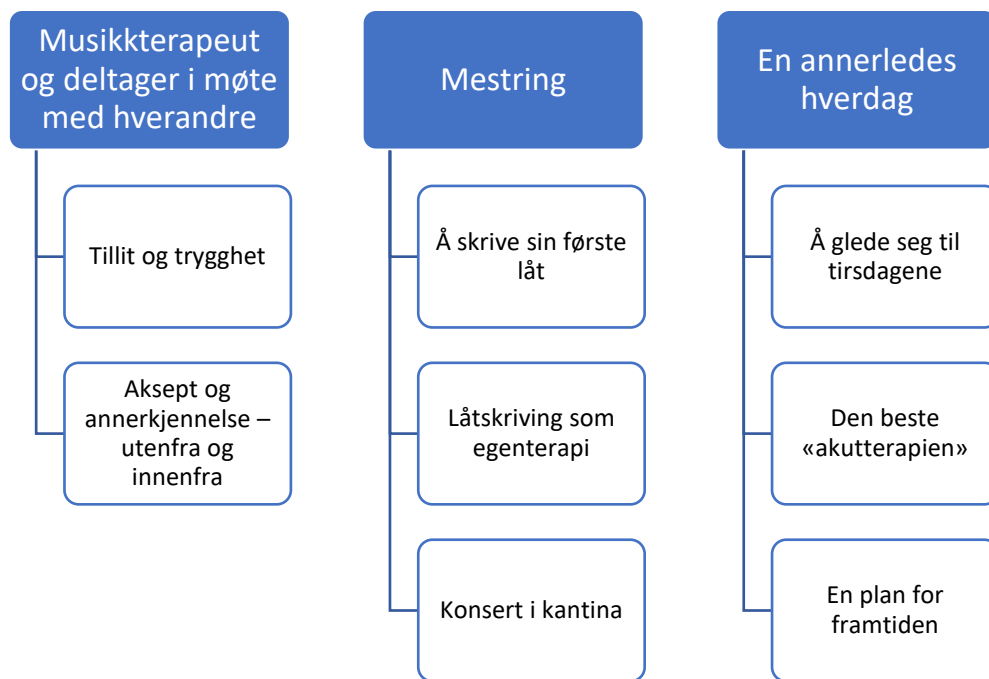
I denne fasen skal en begynne å lete etter de store temaene/kategoriene i datamaterialet. (Brown & Clark, 2006). Allerede i fase 2 begynte jeg å få en følelse av at jeg holdt på å sirkle inn noen hovedtemaer. I fase 3 begynte jeg aktivt å lete etter de overordnede temaene i transkripsjonene. Jeg brukte aktivt dokumentet som jeg hadde laget i fase 2, og forsøkte å se sammenhenger mellom de forskjellige sitatene jeg hadde. Dette opplevdes til tider som en ganske kaotisk prosess hvor det ikke fantes noe mønster. I perioder valgte jeg å legge bort datamaterialet i noen dager, for så å komme tilbake til det med friske ører noen dager senere.

Fase 4: Reviewing themes

Brown og Clark (2006) skriver at denne fasen handler om å videreutvikle temaene en fant i fase 3, og definere og innsnevre dem ytterligere. I fase 3 satt jeg igjen med en håndfull temaer, og i fase 4 brukte jeg en del tid på å se temaene i sammenheng med hverandre, og i sammenheng med problemstillingen min. Det ble etter hvert tydelig for meg at datamaterialet var spekket med spennende tematikk, men det var ikke alle temaene som var relevante for å svare på problemstillingen min. Jeg endret problemstilling flere ganger i denne fasen. Med hjelp fra veileder, ble det likevel tydeligere for meg hvilke kategorier og underkategorier jeg hadde funnet.

Fase 5: Defining and naming themes

I denne fasen skal de ulike kategoriene få sine endelige navn og definisjoner (Brown & Clark, 2006). Etter samtaler med veilederen min, samt flere uker med refleksjon og graving i datamaterialet endte jeg opp med følgende hovedkategori med underpunkter:



Fase 6: Producing the report

Denne siste fasen handler om å skrive en rapport om resultatene en har funnet gjennom analyseprosessen (Brown & Clark, 2006). I denne sammenhengen er masteroppgaven min rapporten, og er å finne på disse sidene.

3.5. Vitenskapsteoretisk utgangspunkt

Innenfor forskning finnes det ulike vitenskapsteorier og filosofier, altså ulike måter å forstå og tolke verden på (Thornquist, 2018). Brown og Clark (2006) skriver at tematisk analyse ikke er fundamentert i en konkret vitenskapsteoretisk tradisjon. Imidlertid oppdaget jeg underveis i analyseringen at jeg til tider beveget meg inn i konkrete områder av vitenskapsteori, nemlig fenomenologi, som streber seg på å forstå et fenomen slik det trer frem i menneskets bevissthet, og hermeneutikk som handler om å tolke med bakgrunn i sin egen forforståelse (Thornquist, 2018). Jeg velger derfor å skrive om disse to ulike retningene av vitenskapsteori, fordi jeg hentet inspirasjon fra de ulike tankesettene i løpet av analyseprosessen.

3.5.1. Fenomenologi

Fenomenologien ble grunnlagt av Eddmund Husserl i overgangen mellom 1800-tallet og 1900-tallet, og kan både forstås som vitenskapsfilosofi så vel som vitenskapsteori (Kvale

& Brinkmann, 2015). Fenomenologi handler om hvordan mennesket forstår verden gjennom sin egen bevissthet (ibid). «Når det er snakk om kvalitativ forskning er fenomenologi mer bestemt et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener utfra aktørenes egne perspektiver, og beskrive verden slik den oppleves av informantene», skriver Kvale og Brinkmann (2015, s. 45). Thornquist skriver at: «Fenomenologi fremstilles ofte som læren om det som kommer til syne og viser seg» (Thornquist, 2015, s. 101). Thornquist skriver videre at fokuset i fenomenologi rettes mot verden slik den oppleves og oppfattes av subjektet (ibid). Dette vil med andre ord si at det er menneskets opplevelse av virkeligheten som står sentralt i fenomenologi. I forbindelse med analyse av et forskningsintervju er det ikke det objektive som er interessant, men snarere hvordan intervjupersonens subjektive opplevelse av musikkterapi er. Forskere som har et fenomenologisk utgangspunkt bestreber å legge sin egen forforståelse til side i møte med intervjupersonen, eller det transkriberte intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015). I forskningsprosjektet mitt har det vært viktig for meg å finne fram til ulike betydninger som musikkterapi kan ha for innsatte i fengsel. Det er de innsattes opplevelser av musikkterapien, og hva den har betydd for dem i hverdagen som interesserer meg.

3.5.2. Hermeneutikk

Der hvor fenomenologien forsøker å forstå et fenomen slik det skrider fram uten å la seg påvirke av sine egne fortolkninger, representerer hermeneutikken et ganske annet perspektiv. Hermeneutikk handler om å bruke sin forforståelse av noe til å tolke og forstå hva som skjer i ulike situasjoner (Thornquist, 2018). I likhet med fenomenologien er hermeneutikken også både en retning innenfor filosofien, og en vitenskapsteori (ibid). Jeg vil ikke gå nøyere inn på hermeneutikk som filosofisk retning, bortsett fra å si at det handler om at alt mennesker gjør er basert på tolkning og tidligere erfaringer (Thornquist, 2018). Ifølge hermeneutikken kan man ikke legge bort sin forforståelse, og man vil alltid fortolke en situasjon på bakgrunn av forforståelsen (ibid).

Hermeneutikken ble utviklet av Schleiermacher på 1800-tallet, men har blitt videreutviklet som filosofi og vitenskapsteori av blant annet Heidegger og Gadamer (Thornquist, 2018). Kvale og Brinkmann skriver følgende om hermeneutikk: «Læren om fortolkningen av tekster innenfor humaniora. Hermeneutisk fortolkning søker å nå frem

til gyldige fortolkninger av en teksts mening» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 355). Et viktig prinsipp innenfor hermeneutisk meningsfortolkning er den hermeneutiske sirkel, også kalt for den hermeneutiske spiral (Kvale & Brinkmann, 2015). I den hermeneutiske spiralen beveger en seg mellom å se helheten i en tekst, og å se de enkelte delene i teksten (ibid). Ved å gå fram og tilbake i denne dansen vil en etter hvert begynne å finne små meningsbærende enheter i teksten. Ved å først se på en meningsbærende enhet kan en deretter gå tilbake og se på teksten som helhet. Etter hvert som de små meningsbærende enhetene blir tydeligere for forskeren vil en ved å se dem i relasjon til resten av teksten kunne bedømme om de er logiske, og samsvarer med helheten (ibid).

Da jeg analyserte intervjuene la jeg merke til at jeg var innom både hermeneutiske og fenomenologiske tankesett og holdninger. Fordi jeg i denne praksisperioden hadde vært musikkterapeut i fengsel, og vært musikkterapeut for informantene mine hadde jeg en god del forforståelse som jeg høyst sannsynlig ikke klarte å rydde unna i møtet med intervjuene. I hermeneutikken er det et poeng at man som forsker er seg bevisst sin egen forforståelse, og hvordan den kan påvirke synet på empirien (Kvale & Brinkmann, 2015). I løpet av både analyseprosessen, og fremstillingen av resultatene, har jeg tidvis vært redd for å feiltolke det informantene sier, og tillegge dem meninger som jeg ikke vet om de har. Jeg har gjort mitt beste for å kun forholde meg til transkripsjonen av intervjuene. Imidlertid har det vært vanskelig å separere transkripsjonene fra det jeg hører på lydopptakene av intervjuene, samt minnene fra intervjusituasjonene og hele praksisperioden. Likevel har jeg tatt grep for å skape distanse, og har vært bevisst min egen forforståelse.

3.6. Studiens validitet og kritisk refleksjon over studien

Når det gjelder studiens validitet vil jeg påpeke at dette er en kvalitativ studie som ikke gir generaliserbare data. Den samme studien kunne blitt gjennomført av en annen forsker eller i et annet fengsel og dette ville trolig ha ledet frem til andre resultater. I tillegg er det viktig å presisere at jeg er ny i forskerrollen og har samtidig som studien har pågått, skullet lære meg å forske. Samtidig prøver jeg å ha med meg et kritisk blikk på arbeidet som ifølge Kvale og Brinkmann (2015) kan styrke studiens validitet og forskerens pålitelighet.

Jeg har tidligere skrevet kort om eksplorerende design og induksjon. I kvalitativ forskning er dette vanlige måter å forholde seg til forskningsprosessen på (Fangen, 2010). Veien blir til mens en går. Blant annet har problemstillingen min endret seg gang på gang ettersom jeg har gått gjennom prosessen fra å skrive intervjuguide, til å sitte igjen med hovedkategoriene mine fra analysen. Denne innfallsvinkelen har vært positiv fordi datamaterialet har vist vei, og gjort at jeg sitter igjen med resultater som jeg mener er relevante. På den andre siden kan det tenkes at det å ha en mer deduktiv innfallsvinkel ville ha vært mer hensiktsmessig. Hvis jeg hadde hatt en tydeligere hypotese ville jeg sannsynligvis sluppet å endre problemstilling underveis. Jeg ville i mye mindre grad ha måttet tilpasse forskningsdesignet til prosessen, og det kan tenkes at dette ville gjort selve forskningsprosessen mer forutsigbar, og dermed enklere og mer stringent.

Som jeg tidligere har skrevet sprang dette forskningsprosjektet ut av praksisen min i Ila fengsel og forvaringsanstalt. Dette brakte med seg noen positive elementer inn i forskningen, men også noen utfordringer. Fordi jeg fikk muligheten til å forske på et praksisområde som jeg brenner veldig sterkt for både som fagperson og som medmenneske, hadde jeg en indre glød for forskningsprosjektet fra dag 1. Fordi jeg har vært innenfor murene 21 tirsdager i 2019 har jeg fått et lite innblikk i hvordan de innsatte lever livene sine i fangenskap. Jeg har fått oppleve hvordan musikk og musikkterapi har hatt en påvirkning på hverdagen i fengselet. Det å få videreformidlet hvordan de innsatte opplevde musikkterapien betyr veldig mye for meg både som menneske, men også som fagperson. Jeg er veldig stolt over at jeg klarte å gjennomføre praksisen i fengselet, og ikke minst stolt over utviklingen til de innsatte som deltok. Engasjement er i bunn og grunn en god ting, men det er også mulig at min velmenighet kan ha kommet til å farge forskningsresultatene. En måte å unngå dette problemet på kunne ha vært å la en annen gjennomføre innsamlingen og analyseringen av datamaterialet.

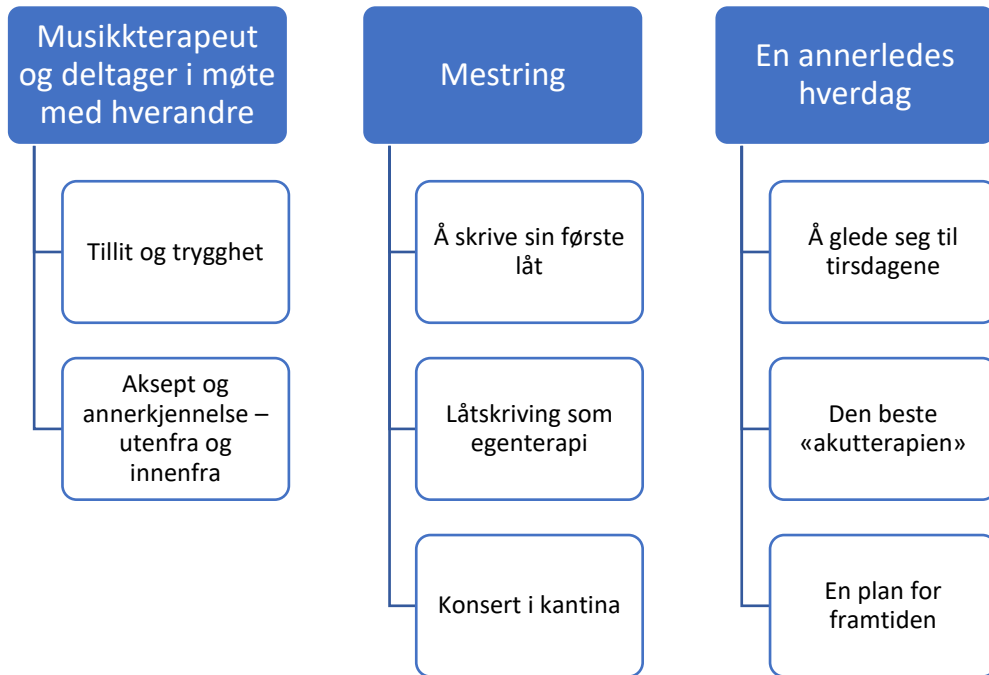
Et av de kritikkverdige elementene i studien er at jeg har vært informantenes musikkterapeut, men også den som har forsket på praksisen. Jeg kjente informantene mine fra rollen min som musikkterapeut, og hadde gjennom praksisen min bygd gode relasjoner til dem, slik jeg oppfatter det. Samtidig som dette har flere positive aspekter

ved seg er det også noen utfordringer ved det. Fordi jeg hadde vært deres musikkterapeut gjennom 21 tirsdager hadde vi bygget forholdsvis sterke relasjoner. Jeg tror at disse relasjonene bidro til å gi klientene trygghet nok til å kunne svare ærlig på spørsmålene, uten å føle seg presset til å skryte av meg som hadde vært deres musikkterapeut. Imidlertid er det lett å se i ettertid at vår tidligere terapeut-klientrelasjon godt kan ha spilt inn på svarene informantene mine ga.

En klient-terapeutrelasjon vil alltid være asymmetrisk (Skau, 2013). Det vil si at makten i relasjonen ikke er jevnt fordelt (ibid). Fordi klienten er i relasjonen for å få noe ut av terapien, og terapeuten er der som den som skal hjelpe klienten vil terapeuten på mange ulike måter sitte med en del makt som hun kan bruke mot klienten. Jeg velger å ikke skrive mer om maktbalansen i en klient-terapeutrelasjon her, men dette var definitivt noe jeg hadde stor bevissthet rundt da jeg gikk ut av rollen som musikkterapeut, og inn i rollen som forsker. I forskningsprosjektet var jeg ikke klientenes terapeut lenger, men i en mer objektiv forskerrolle. På samme måte som terapeuten har mer makt enn klienten har også den som intervjuer mer makt enn intervjueren. Intervjueren er i en maktposisjon og definerer situasjon ved å bestemme emnet for samtalen. Det er intervjueren som spør, og den intervjuede som svarer (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg forsøkte å være så nøytral som mulig og la informantene få svare på spørsmålene mine uten at jeg la noen føringer for hva de skulle svare. Det er mulig at asymmetrien fra terapeut-klientrelasjonen ble gjenspekt i intervjusituasjonen. En mulig løsning på dette problemet ville vært å få en nøytral person til å intervju informantene. Det ville kunne ha bidratt til at informantene kunne ha snakket enda friere. På den andre siden ville ikke denne fremmede personen ha hatt en relasjon til informantene på samme måte som jeg hadde som deres tidligere musikkterapeut. Følgelig ville denne andre personen sannsynligvis ikke hatt samme grad av tillit hos informantene som jeg hadde. Det samme dilemmaet dukker også opp i analyseprosessen av intervjuene. Jeg har gjort det jeg kan for å distansere meg fra informantene i analyseprosessen, samtidig som jeg har gått dypt inn i det de forteller gjennom intervjuene. Like fullt er det mulig at min forforståelse og kjennskap til informantene kommer i veien for det empirien egentlig sier.

Kapittel 4: Resultater og drøfting

I dette kapittelet vil jeg presentere resultatet av analysen. Analyseprosessen resulterte i følgende tre hovedtemaer med hver sine undertemaer:



I tillegg vil jeg drøfte resultatene, i lys av teori og problemstillingen. Fordi jeg selv intervjuet informantene, og var deres musikkterapeut, er det meg de refererer til når de sier «du» i sitatene jeg bruker i dette kapittelet.

4.1. Musikkterapeut og deltager i møte med hverandre

Denne kategorien omhandler ulike aspekter ved møtet mellom deltagerne og meg. I praksisperioden opplevde jeg at jeg klarte å bygge gode relasjoner til deltagerne, og i analysen fant jeg at relasjonen var en sentral del av hele det musikkterapeutiske arbeidet. Denne kategorien kunne vært strukturert på mange måter, men jeg landet på to underkategorier som omhandler henholdsvis tillit og trygghet, og aksept og anerkjennelse.

4.1.1. Tillit og trygghet

Tillit og trygghet fremsto på ulike måter som sentrale tema i analysen. En informant

forteller at trygghetsfølelsen var avgjørende for å klare å være en del av en gruppe.

Jakob: Den tryggheten du skapte for meg gjennom musikkterapi har gjort sånn at jeg er i stand til å være komfortabel med å være i grupper, og til slutt holde konsert i kantinen. For som jeg har sagt tidligere: det hadde vært totalt uaktuelt for meg da dere kom her i januar å delta på gruppe eller spille konsert. Det hadde ikke gått.

Flere informanter, slik jeg tolker det, forteller at de opplever trygghet fordi jeg ikke er fengselsbetjent, men en som kommer utenifra. Dette gjør at de kan være åpne i musikkterapien.

Olav: Jeg liker at dere er sånne privatpersoner. Dere kommer utenifra. Det gjør at vi blir mer åpne.

Jakob: Når det gjelder åpenhet her. For å sette en metafor på det. Hver eneste dag jeg går her i fengselet så har jeg en pokerhånd på fem kort. Og til vanlig, på avdelingen og ellers så holder jeg kortene tett til brystet, og hvis jeg virkelig sliter så er jeg veldig nøye med å være ærlig med betjentene, men hvis jeg sitter med en hånd med fem kort så viser jeg kanskje et eller to av kortene mine. Om hva som egentlig plager meg og sånn. Jeg er ærlig, men man unnlater store deler av sannheten i den forstand at man sier litt men ikke alt. Mens her så kan jeg like så godt slenge kortene på bordet og ha en åpen hånd.

Fengselshverdagen preges i stor grad av at de innsatte soner en straff. Dette handler blant annet om at fengselsbetjentene må skrive rapporter om stort og smått som foregår. Det er dette Jakob refererer til når han bruker metaforen om fem kort på hånden. Jakob forteller at han i musikkterapirommet kan åpne seg helt, og si ting slik de er. Da jeg spurte Jakob om han visste hvorfor han kunne være helt ærlig i musikkterapien svarte han følgende:

Jakob: Det er to ting. For det første: Når jeg ser de andre innsatte her som sitter her. De har jeg full tillit til. Dette er gode mennesker jeg stoler på, alle tre. Og det samme gjør jeg jo spesielt med deg Thomas og Bente. Holdt på å si den terapeut -

pasientrelasjonen vi har bygd opp over tid som gjør at jeg føler meg veldig trygg, og dette er et varmt og godt rom å komme til med alle som er her som jeg kjenner. Det er altså trygghetsfølelsen som gjør at jeg kan dele, og den andre tingen er det at det er dessverre slik at hvis jeg deler alt med en betjent eller fra helse. Både helse og betjenter så er det det at da skrives det enten i helsejournaler i detalj, eller Kompis som er loggføringssystemet til fengselet. Og på et eller annet tidspunkt så finner de ut at dette kan vi bruke mot deg som innsatt. Det høres litt konspirasjonsteoretisk ut, men det er litt sånn Ila holder på med folk flest her. Hvis de kan bruke dette mot deg. Hvis jeg forteller de direkte hva jeg sliter med så vil de finne en eller annen måte å bruke det mot deg på fordi de er litt sånn her. Og det gjør at jeg er mer var på hva jeg sier til en betjent eller helseavdelingen enn hva jeg sier her. Her er det egentlig ingen offisielle regler så vidt jeg vet, men det er mange uoffisielle som funker fordi vi er den gruppen vi er med innsatte og deg og Bente. Og det gjør at det er så mye enklere og bedre å dele ting her enn det er ellers i fengselet.

Informantene sier at de opplever trygghet i musikkterapien, og tillit til de andre innsatte som deltar, og til meg som musikkterapeut. Dette gjør at de kan være mer åpne på denne arenaen enn ellers i fengselshverdagen. Ihlen og Ihlen (2003) skriver, som jeg påpekte i kapittel 2, at forutsigbarhet er nøkkelen til å skape trygghet. Da jeg hadde praksis på Ila var det flere grep jeg gjorde for å skape en forutsigbarhet i musikkterapien. Vi startet alltid dagen med at jeg framførte en sang for de innsatte, hvorpå vi snakket om musikken, hva den gjorde med oss, og hvordan alle hadde hatt det siden sist. Videre fortsatte vi med sangoppvarming. Dette ritualet gikk vi gjennom hver tirsdag. Deretter hendte det ofte at aktivitetene endret seg fra gang til gang, men starten på dagen var alltid den samme. Dette var også tilfellet i enetimene til Jakob. På disse timene framførte vi alltid den samme sangen av en artist som Jakob satt stor pris på, og vi hadde flere andre faste ritualer som alltid var med i timen. Jeg tenker at disse gjentakelsene kan ha bidratt til å skape nettopp forutsigbarheten som gjorde at de innsatte opplevde seg trygge i musikkterapien. Ritualene ble gjentatt hver gang, og dannet et fast anker, selv om vi jobbet med ulike ting resten av dagen. I tillegg tror jeg at tryggheten kan komme av den tilliten de hadde til hverandre, og til meg som musikkterapeut. Spurkeland (2012) skriver, som nevnt, at tillit er selve bærebjelken i en relasjon.

Som musikkterapeut var jeg svært bevisst på å akseptere og anerkjenne det de innsatte delte med meg. Det kan tenkes at min anerkjennende lytting etter hvert også ble en form for forutsigbarhet som bidro til å skape trygghet. Når en opplever trygghet vil en lettere kunne prøve nye ting, og gå gjennom endringsprosesser (Ihlen & Ihlen, 2003).

Hovedmålet med en fengselsstraff er at de innsatte skal tilbake til samfunnet, og for mange innebærer dette at de må gjennom en del endringsprosesser i seg selv. Som vi har sett er trygghet nettopp veien inn til å endre seg (Ihlen & Ihlen, 2003). Både Yalom (2009) og Rogers (1961) skriver at for at klienter skal endre seg er det viktig at de selv kan akseptere utfordringene sine. Gjennom å oppleve tillit til andre mennesker vil det være lettere for en å åpne seg og dele om ting en sliter med. Slik jeg ser det kan musikkterapien bidra til å legge til rette for både forutsigbarhet som skaper trygghet for deltakerne, og en arena hvor det kan bygges tillit mellom deltakerne og musikkterapeuten. Etter min mening vil disse faktorene gjøre det enklere for deltakerne å dele om sine utfordringer og sine liv, og dette vil igjen kunne føre til endring. Jakob beskriver at han føler seg trygg i musikkterapien. Han forteller også at han sprenger en del grenser i løpet av musikkterapiforløpet. Han går fra å kun ha timer med meg alene, til å synge på konsert i kantinen. Etter min mening er dette et eklatant eksempel på at trygghet i seg selv er en viktig del av terapien. Ihlen & Ihlen (2003) skriver at høy grad av trygghet kan føre til at mennesker våger å gjøre nye ting. Man kan med bakgrunn i dette tenke seg at det nettopp er dette som skjer med Jakob. Opplevelsen av trygghet bidrar i seg selv til vekst og endring. Dette samsvarer med det Røkenes og Hanssen skriver om at relasjonen mellom fagpersonen og klienten ofte er en viktigere faktor for å oppnå forandring enn for eksempel den terapeutiske metoden. (Røkenes & Hanssen, 2012)

Flere av informantene nevner at de opplever det som positivt at jeg ikke journalførte noe av det som ble sagt i musikkterapien i kriminalomsorgens journalsystem, Kompis. Jeg hadde ikke tilgang på dette systemet, og var ikke pålagt å journalføre noe. Jeg skrev logger etter hver praksisdag, men dette var ikke utfordrende for de innsatte på samme måte. De visste at jeg kun delte loggene med min praksisveileder, og ingen andre. Fengselsbetjentene er pålagt å journalføre de innsattes aktiviteter og lignende. Dette er en del av gjennomføringen av straffen, og skal bidra til å synliggjøre de innsattes progresjon i soningsforløpet (Justis- og politidepartementet, 1999). Selv om jeg tror at

min måte å tilnærme meg deltakerne på bidro til å skape trygghet og tillit for dem er det liten tvil, ut fra informantenes utsagn, at fraværet av journalføring gjorde det enda enklere for dem å dele åpent og ærlig om livet i fengselet. Det er forståelig at det kan være vanskelig å dele noe av det du bærer på innerst i hjertet ditt, dersom dette loggføres og kan leses av enhver som har tilgang på journalsystemet. Jeg tror at mangelen på journalføring bidro til å styrke de innsattes tillit til meg. De visste at det de fortalte i musikkterapien ikke ville bli kringkastet i journalføringssystemet, og dette førte til at de kunne stole mer på meg enn de følte at de kunne stole på fengselsbetjentene.

I en terapiprosess er åpenhet viktig for at en skal kunne komme videre i terapien (Yalom, 2009). Til tross for at journalføring i fengselet er en nødvendighet, er det samtidig tydelig, slik jeg tolker de innsattes utsagn, at det å ikke journalføre kan skape større tillit og trygghet, som igjen vil kunne føre til vekst og forandring. Musikkterapien var offisielt sett ikke en del av behandlingstilbudet i Ila. Det er mulig at nettopp mangelen på offisiell tilknytning til blant annet fengselets journalsystem bidro til å gjøre terapien effektiv, etter min mening. På grunn av dette kunne en hevde at musikkterapien og musikkterapeuten i dette tilfellet har bidratt til en mer effektiv form for forandringsarbeid enn det de innsatte tidligere har opplevd i soningstiden.

4.1.2. Aksept og annerkjennelse – utenfra og innenfra

Erik: Måten du la det opp på var helt genial. Det var liksom litt for alle. Det var litt for om du for eksempel hadde spilt litt gitar, eller litt mer gitar. Du møtte alle. Alle på en bra måte.

Flere av informantene forteller at de følte seg ivaretatt og hørt da musikkterapi tilbudet startet opp. De forteller at jeg spurte dem om hva de var interesserte i, og hva de ville gjøre, og la opp musikkterapien deretter. Dette ga dem motivasjon til å fortsette, uavhengig av hvilket musikalsk nivå de følte at de var på. Erik går så langt som å si at han ikke kunne tenkt seg å ha en annen musikkterapeut enn meg, nettopp på grunn av at han følte seg hørt og anerkjent i oppstarten:

*Erik: Det som gjorde det veldig spesielt er at du hadde en veldig åpen tilnærming til det å komme inn blant alle de gærningene i fengsel da. *Ler* Nei men. Du kom inn med et åpent sinn. Og du kom ikke inn med en spikret plan som kanskje gikk litt på tvers av hva folk hadde lyst til å drive med. Du hadde faktisk et møte først hvor du spurte. Hvor du liksom lufter forskjellige alternative ting vi kunne gjøre. Og så ble det liksom en enighet om hva. Alle var liksom. Kom med ønsker. Og så satte du opp dagen etter det. Og etter hvert som vi hadde vært der noen ganger så liksom ble det naturlig at vi gjorde kanskje mer av det ene eller mer av det andre. Etter som hva stemninga var. Etter å ha hatt deg så ville jeg aldri ha hatt noen andre. Med mindre det ikke var et alternativ da.*

En av informantene forteller om hvordan han etter hvert begynte å anerkjenne og godta sin egen sangstemme. Til å begynne med ville han bare høre på mens jeg sang, men etter hvert ble han selv også med. Han begynte å ta med CD-plater til musikkterapien, og synge sammen med dem. Dette ble etterfulgt av at han sang alene, mens jeg akkompagnerte på piano. Han oppsummerer tankene sine om sang og sin egen stemme på følgende måte:

Jakob: Jeg tror at alle kan synge, alle kan, uansett stemme være i stand til å framføre en sang, men så gjelder det å finne den rette sangen for din stemme. Alle mennesker både her og der kan synge, men man må jo finne sangtypen og musikktypen som passer til sin stemme. Og det er noe jeg har lært her. Før jeg begynte her, og når jeg har sittet og sunget på cellen, så får jeg bare kommentarer fra naboen: dette er tonedøvt og jævlig. Og det gjør jeg fortsatt av og til, men nå tar jeg det mye bedre og synes det har blitt gøy å sitte på cellen med nye CD-er som jeg har fått tak i, og finne ut hva som passer for meg, og hva som ikke passer for meg.

Rogers (1961), skriver om hvordan forandring foregår gjennom å akseptere og bekrefte den andre. Rogers snakker som regel om å akseptere den andres følelser og indre opplevelser. Jeg vil argumentere for at å akseptere og anerkjenne et annet menneskes musikkpreferanse og ønsker, så kan dette også være en måte å bekrefte den andres følelser og indre opplevelser som Rogers snakker om. Ruud (2013) skriver om forbindelsen mellom vår identitet og vår musikkpreferanse, og hevder at

musikkpreferansen vår kan si noe om hvem vi ser på oss selv som.

Jeg etterstrebet å ta deltagerens ønsker og preferanser med i gjennomføringen av musikkterapien. For meg handler dette om noe enda dypere enn å oppfylle noens ønsker. Dette handler ikke bare om å gi noen det de ønsker seg, men også om å anerkjenne og bekrefte mennesket bak ønskene. Når en av de innsatte foreslo at vi skulle lytte til, eller spille en spesiell sang, var det ikke bare for å blidgjøre ham at jeg sa ja til forslaget. Ved å bekrefte, akseptere og anerkjenne hans ønsker, og hans musikkpreferanse, bekrefter og anerkjenner jeg også ham som menneske, etter min mening. Ifølge både Rogers 1961 og Yalom 2009 er en slik aksept av den andre nettopp det som kan iverksette en endringsprosess. Schibbye 1996 skriver om anerkjennelse, og hvordan det å virkelig anerkjenne et annet menneskes subjektive virkelighet i seg selv kan ha en stor terapeutisk virkning (Schibbye, 1996)

Hverdagen i fengselet består i stor grad av mangel på mulighet til å bestemme selv. Det er ikke du som bestemmer når måltidene serveres, når du skal låses inn eller ut av cella, eller når du kan gå en tur ut i luftegården. Jeg tror at å få være med å bestemme hva som skulle skje i musikkterapien kan oppleves som viktig for de innsatte. Musikkterapien blir en arena hvor de får være med å bestemme, hvor deres ønsker og musikkpreferanser blir akseptert og respektert. Det kan tenkes at denne typen «myndiggjøring» kan være med på å forberede de innsatte på å komme tilbake til samfunnet. Flere av de innsatte fortalte meg i løpet av praksisperioden at de har fått «soningsskader» av å sitte i fengsel. Dette innebærer blant annet at du blir så vant til å ikke måtte ta noen valg at du kan bli handlingslammet når du slipper ut på permisjon. Plutselig befinner du deg ute i verden hvor du må ta valg, og nok en gang tåle samfunnet med alt det fører med seg av støy, mennesker og avgjørelser. Bare det å gå inn i en klesbutikk og velge ut noen få plagg av et mylder av muligheter, samtidig som musikken dundrer ut av høyttalerne og folk myldrer rundt deg kan være en stor påkjennning, ifølge flere innsatte. Når de innsatte fikk muligheten til å mene noe om innholdet i musikkterapien, og når de ble ansvarliggjort for å velge ut repertoar, planlegge og gjennomføre en konsert, kan det tenkes at dette kan fungere som et slags rehabiliteringstilbud. Musikkterapien kan i dette tilfellet ses på som en arena hvor de innsatte må ta ansvar, på samme måte som de må når de etter hvert skal ut av fengselet og inn i samfunnet.

I teorikapittelet skrev jeg om den resursorienterte tilnærmingen som ofte finner sted i musikkterapi. Rolvsjord (2008) skriver at en ressurs ikke bare er noe som er representert i klientenes egenskaper og ferdigheter, men også deres følelser og ønsker. Når jeg som musikkterapeut tok hensyn til deltakernes ønsker om hva som skulle skje i musikkterapien kan dette tolkes som en resursorientert tilnærming. Deltakernes ønsker blir vektlagt og tatt på alvor - med andre ord blir ressursene deres akseptert og respektert. Rolvsjord (2008) skriver at denne tilnærmingen kan bidra til en forandring til det bedre for klienten. Det kan tenkes at dette «enkle» grepet med å ta deltakernes ønsker på alvor i seg selv var et viktig element i den musikkterapeutiske prosessen.

Jeg synes det er interessant at Erik fremhever viktigheten av at jeg tok deltakernes ønsker om hva vi skulle gjøre i gruppa på alvor. Han sier at jeg ikke kom inn med en spikret plan, og dette er også min opplevelse. På musikkterapistudiene er det mye snakk om terapeutisk improvisasjon med musikk. For meg har viktigheten av en enda mer omfattende form for improvisasjon blitt tydeliggjort gjennom praksisen i fengsel. Det å kunne improvisere i øyeblikket, ta ting på sparket og følge opp de ønskene og behovene som dukker opp i øyeblikket er en ferdighet jeg etterstreber som musikkterapeut. Slik jeg hører Erik er det nettopp en slik improvisasjon han snakker om når han sier at jeg ikke møtte dem med en spikret plan, men heller tok utgangspunkt i det som dukket opp i øyeblikket. Jeg vil trekke paralleller mellom denne tilnærmingen og Schibbys forståelse av anerkjennelse. Når jeg åpner meg for deltagerne, ønsker kan det være en måte å gå inn i deres subjektive opplevelsesverden. Jeg vil også trekke inn det Rogers skriver om å møte klienter på en empatisk og aksepterende måte. En slik improvisatorisk tilnærming som jeg har hatt kan bære i seg muligheter for endring for klienten.

Jakob forteller at han får et annet forhold til det å synge. Han begynner å synge i musikkterapirommet, og fortsetter alene på cella. Dette kan forstås som bare det å utvikle stemmen som instrument, men jeg vil påstå at det også kan bety noe mer enn å beherske et instrument. Som musikkterapeut, sangpedagog og sanger vet jeg at den menneskelige stemmen er tett knyttet til selvbildet og selvfølelsen min. Gjennom å anerkjenne og bekrefte sangstemmen til Jakob ligger det dypest sett en anerkjennelse og bekreftelse av ham som person, slik jeg ser det. Sangstemmen kan forstås som et uttrykk

for menneskets identitet etter min mening. Gjennom å anerkjenne sangstemmen, kan det argumenteres for at en samtidig styrker identitetsfølelsen til den som synger (Ruud, 2013).

Schibbye (1996) skriver om viktigheten av å anerkjenne noen verbalt. I anerkjennelsen ligger det i seg selv en viktig endringskraft (ibid). Jeg vil argumentere for at det samme er tilfellet når terapeuten anerkjenner klientens sangstemme. Klienten går fra å ikke ville synge i musikkterapi, til å synge konsert for andre innsatte, og trives med å synge på cella alene. Selv om Jakob selv ikke bruker ordet respekt, vil jeg påstå at dette handler om å bli respektert. Når jeg som musikkterapeut, og de andre deltakerne i gruppa respekterer og anerkjenner sangstemmen til Jakob, fører det til at han selv også respekterer den. Det kan argumenteres for at denne anerkjennelsen i seg selv kan bidra til å gi ham et nytt bilde av seg selv.

Ruud (2013) skriver om at vi i stor grad skaper vår egen identitet - vårt bilde av oss selv. Det kan tenkes at Jakob fikk et styrket selvbilde av det at hans sangstemme ble respektert av oss. I tillegg er det også verdt å merke seg at han selv respekterer sin egen sangstemme, slik jeg tolker det han forteller. Dette blir beskrevet av Jakob når han forteller om hvordan han koser seg med å synge på cella, selv om han får kommentarer fra naboen om at det er tonedøvt og jævlig. Kanskje vi her kan skille mellom en ytre respekt, og en indre respekt? En ekstern respekt hvor Jakob blir respektert av oss på utsiden av ham selv. En intern respekt hvor han etter hvert respekterer seg selv. Jeg vil argumentere for at begge disse formene for respekt er et viktig element i en terapeutisk prosess. Spesielt den interne respekten kan komme til å fungere som en indre, terapeutisk agent. Både Rogers (1961), og Yalom (2009), skriver om at en av terapeutens viktigste oppgaver er å bidra til at klienten skal kunne hjelpe seg selv. Jeg tror at ved å respektere Jakob, og gjennom det at han respekterer seg selv enda mer, vil kunne bli en indre kraft, et slags indre kompass, eller en indre, terapeutisk agent som blir nettopp en slik «hjelp til å hjelpe seg selv» som Rogers og Yalom snakker om.

Hovedkategorien «Musikkterapeuten og deltagerne i møte med hverandre» har omfattet relasjonell tematikk. Som jeg belyste i kapittel 2, kan relasjonen som etableres mellom terapeut og klient være det mest betydningsfulle i et terapiforløp. Jeg vil hevde at

relasjonen mellom deltagerne og meg var minst like virkningsfull som de musikkterapeutiske metodene jeg anvendte i egenpraksisen. Dette tar jeg med meg som svært viktig lærdom i mitt videre virke som musikkterapeut.

4.2. Mestring

Erik: Det er et ord jeg ikke liker så veldig godt, fordi jeg har vært så veldig lenge i institusjon, men det er den der mestringsfølelsen. Det er et sånt berømt ord. Det er mye brukt. Men jeg føler, hvis jeg skal bruke det da... Jeg tror alle fikk en sånn mestringsfølelse da når de var der.

I denne kategorien skriver jeg om de innsattes opplevelser av mestring i musikkterapien. Dette var et gjennomgangstema i intervjuene. De snakker både om at de selv opplevde det å mestre i musikkterapien, og om hvordan de opplevde andres mestring som noe positivt.

4.2.1. Å skrive sin første låt

Flere av informantene snakker om låtskriving i intervjuene, og hvordan det oppleves som mestrende å skrive ferdig en låt. Erik forteller om at han skrev sin første låt i musikkterapien:

Erik: Jeg har alltid hatt lyst til å skrive en låt. . Men jeg har kanskje ventet på at en låt skal dette ned i hodet på meg før. Men så fikk jeg en sånn konkret oppgave av deg. Skriv en låt om lykke, med enkle grep. Og da hadde jeg plutselig noe konkret å jobbe med, og så var det faktisk bare det å jobbe med det som var greia. Det har jeg aldri gjort før. Jeg har alltid ønsket at jeg kunne skrevet en låt eller flere. At jeg ikke bare sitter og spiller andres låter når jeg spiller gitar og synger for meg selv. Men noe som jeg faktisk har laget selv. Og det har jeg aldri fått til før. Og det var jo ikke bare det at jeg skrev den låta. Men vi fikk jo beskjed om å øve den inn i husbandet, og så skulle vi spille den på luftegårdfestivalen i regi av Oslo jazzfestihval. Og jeg hadde så mye nerver og så mye, men etter hvert som vi hadde øvd inn låta, og jeg syntes den ble ganske kul da. Og den der følelsen etterpå når jeg framførte den, og tilbakemeldingene fra de andre ansatte og innsatte som liksom så på meg som en

sånn der litt stakkarlig, forsiktig type som ikke turte å gjøre så mye ut av meg. Plutselig stod jeg der og sang liksom for over hundre stykker og framførte den låta. Det vokste jeg så mye på. Så liksom jeg føler. Låtskrivingen den. Det ble så mye. Altså. Det synes jeg var en veldig god idé. Det synes jeg alle som driver musikkterapi sånn i institusjoner burde ha med på agendaen.

Erik forteller at han ikke liker ordet mestring noe særlig, fordi det så ofte brukes i institusjoner. Like fullt er det liten tvil om at han opplever mestring ved å skrive sin første låt, slik jeg tolker det. Han beskriver at det var viktig for ham å skrive denne låten, og ikke minst framføre den på konsert. Slik jeg ser det kan det Erik forteller om tolkes dit hen at låtskrivingen har hjulpet ham til å endre sin identitet. Ruud (2013) skriver om hvordan vi mennesker til stadighet skaper vår identitet, det bildet vi har av oss selv. Gjennom å mestre det å skrive sin første låt kan det tenkes at Erik sitt indre bilde av seg selv endres. Han går fra å være en person som aldri har fått til å skrive en låt, selv om han har hatt veldig lyst, til plutselig å få til nettopp dette. En slik identitetsendring kan tenkes å kunne bidra til et økt positivt selvbilde. Dette passer også inn i det Baker skriver om terapeutisk sangskrivning. Baker (2015) argumenterer for at det å skrive en sang blir et symbol på at en har mestret noe. Når Erik framfører sin egenskrevne låt på konsert blir dette et slags bevis på noe han har fått til, noe han har mestret.

Musikkterapitilbudet var et isolert opplegg, utenfor det generelle rehabiliteringstilbudet i fengselet. Imidlertid mener jeg at musikkterapien like fullt bidro til rehabilitering. Kriminalomsorgen skriver på sine nettsider at soningsoppholdet både er en straff, men også en vei tilbake til samfunnet (Kriminalomsorgen, 2020a). Det å gå fra å «kun» være en innsatt som opplever at han blitt sett på som litt stakkarlig, til å spille sin egenskrevne låt på en konsert i regi av Oslo jazzfestihval, for både innsatte, ansatte, og folk utenfra fengselet er etter min mening en prosess som indikerer at musikkterapien fungerer som et rehabiliterende tilbud. Stige og Aarø (2012) skriver at et av elementene i samfunnsmusikkterapi handler om at terapien ikke bare foregår i et lukket rom, men på flere nivå i samfunnet. Fengselet kan i seg selv ses på som et samfunn i samfunnet. De innsatte bor sammen, spiser sammen, og befinner seg på samme sted over lengre tid. Konserten som Erik refererer til, var ikke en del av mitt musikkterapitilbud. Det at Erik tok låten han hadde laget i musikkterapien, og framførte den på en konsert «i

«samfunnet»», utenfor musikkterapien, er for meg et symbol på et viktig steg på veien tilbake til samfunnet. På en måte kan vi si at låten som Erik skrev hjalp ham til å bidra i samfunnet på samme måte som de andre artistene som spilte på Oslo jazzfestihval, som til syvende og sist er målet for en fengselsstraff nettopp en slik tilbakekomst til samfunnet. I musikkterapien får Erik opplevelsen av å mestre låtskriving, og han tar den ferdige låten ut av musikkterapien, og inn i et større samfunn. Ved å se tilbudet i lys av teorien om samfunnsmusikkterapi mener jeg at vi tydeligere kan se hvordan dette tilbudet kan virke rehabiliterende.

4.2.2. Låtskriving som egenterapi

Jakob forteller om hvordan han har begynt å bruke låtskriving etter at han ble med på musikkterapitilbudet:

Jakob: Når jeg har hatt en til en timer, så har jeg også skrevet en del andre sanger. Noen av de har jeg delt, og noen av de har jeg ikke delt. Seinest på tirsdag i forrige uke faktisk på kvelden så satt jeg og skrev for da hadde jeg det litt vanskelig, og da ble det en ganske nitrist kjærlighetssang. Men det går litt på at etter å ha vært her med låtskriving og sånn så har jeg en bok som jeg alltid har hatt med meg her. En svart notatbok. Og den har jeg siden fylt opp ganske greit med mye egne sangtekster. Noen har blitt helt ferdige, og andre bare halvferdige, og noen blir kanskje aldri ferdige. Men jeg har funnet ut for min del.,. Det med låtskriving og prøve å lage seg en melodi i hodet også sitte og synge litt for meg selv på cellen etter det jeg skreive, det er også en form for terapi har jeg funnet ut. Funker for min del i hvert fall. Så for meg har det vært bra. For jeg har liksom. Jeg må si før dette opplegget her så har jeg aldri holdt på noe med musikk bortsett fra å høre på det. Hverken skrevet eller sunget eller basicaly rørt et instrument så og si. Det har jeg funnet stor glede i etter dette. Men låtskriving har vært, på cellen en terapiform i seg selv det.

Thomas: En slags egenterapi?

Jakob: Ja. Yes.

Jakob skrev også tekst til en låt som ble hetende «Ila prison blues».

Jakob: Der hadde jeg jo skrevet noen utkast, men det endelige, den vi spilte på konserten den skrev jeg jo mens jeg satt her og dere spilte bluesen. Så da ble jeg inspirert av tonene og rytmen. Så går det på at blues i mitt hode er en musikk sjanger og måte å formidle på. Det skal være litt seigt, slik som vi spilte. Og det er en måte å få ut dritt på, på en måte, men på en litt kul måte. Det er ikke en munter sjanger. Det er ofte kjærlighetssanger og sånn i blues, men det er mer sånn... Det skal være litt seigt og du får ut litt trøkk og litt møkk. Så det var kult.

Jakob bruker låtskriving som egenerapi. Han skriver sanger og sangtekster både i musikkterapien med musikkterapeuten, og alene på cello. Det kan godt tenkes at han bruker låtskriving fordi det gir ham en opplevelse av mestring. For eksempel av å mestre sine egne følelser knyttet til kjærlighetssorg. Han har også skrevet sangen Ila prison blues. Teksten handler om å mestre livet i fengselet. Holde ut med tilværelsen. Sangteksten blir ikke gjengitt her, men som Jakob sier, så får han ut litt «trøkk og litt møkk» gjennom å skrive teksten og synge den. Dette passer godt inn i Felicity Bakers teori om sangskrivning (Baker, 2015). Jakob bruker låtskrivingen til å for eksempel sette ord på følelsene sine om kjærlighet, og om livet innesperret i fengsel. Dette er i tråd med det Baker skriver om at låtskriving kan bidra til emosjonell regulering, mestring, og personlig utvikling (Baker, 2015). Ved å sette ord på følelser og opplevelser kan det tenkes at Jakob opplever at han etter hvert kan mestre å håndtere følelser og minner på en annen måte. Et annet aspekt i det Jakob forteller, som også korresponderer med Bakers teori, er at han forteller at han både skriver låter i musikkterapien, men også når han er alene. I definisjonen av sangskrivning hos Baker står det at klienten enten bedriver låtskriving sammen med musikkterapeuten, eller alene (Baker, 2015). Jakob gjør begge deler. For meg høres det ut som om Jakob gjennom musikkterapien og sangskrivningen etter hvert begynner å ta mer ansvar for seg selv og sine følelser. Han begynner etter hvert å skrive låter for å håndtere det som skjer inni ham. Etter min mening er dette en form for å mestre blant annet følelser, som vil kunne vise seg å være en viktig komponent med tanke på rehabilitering, og å komme ut av fengselet og tilbake til samfunnet. Jeg vet ikke hvorfor Jakob sitter i fengsel, eller hvilke tilbud han ellers har i fengselet. Imidlertid forteller flere av de innsatte at det finnes ulike kurs og gruppetilbud i fengselet for å arbeide med blant annet sinne, stressmestring og generell håndtering av

følelser. Musikkterapitilbudet var aldri ment å være et slikt kurs, men gjennom analysen av intervjuene synes jeg å se at tilbudet hadde nettopp et slikt fokus. Jakob bruker låtskriving, både i og utenfor musikkterapien, til å regulere følelsene sine.

4.2.3. Konsert i kantina

På en tirsdag i september 2019 ble musikkterapiforløpet avsluttet med to konserter i kantina på skoleavdelingen. På disse konsertene spilte deltakerne og jeg både coverlåter, og sanger som de innsatte selv hadde skrevet. Informantene beskriver dette som en viktig opplevelse på ulike måter.

Jakob: De to konsertene vi hadde, først for driftslunsjen og så for skolelunsjen. Det var et skikkelig klimaks etter en ni ti måneder med å være her på dette opplegget her. Høydepunkt, en topp. Det er den intense mestringsfølelsen jeg hadde etter de konsertene der, og det jeg følte at jeg opplevde etter å ha vært her i så lang tid som har endt opp i at... Jeg som ellers til vanlig, før i hvert fall, men i mindre grad nå, er veldig sosialt innesluttet og har litt sosial angst. At jeg så står og synger foran mennesker i kantinen her det er helt vilt med tanke på mestring og utvikling. Det var utrolig gøy, og det bare sier litt om at dette her funker da. For det er liksom. Hele livet så er jeg sosialt innesluttet, altså introvert naturlig egentlig og liker helst fred og holder meg for meg selv, og ikke veldig sosial av meg. Og stort sett hatet alt og alle av mennesker som kommer bort til meg. Uansett om de mener godt eller vondt. Men så har jeg kommet hit da, og så kom det til det at vi hadde konsert, og det var bare utrolig gøy. Det var bare helt topp. Det var den ville mestringsfølelsen. Det var ikke som han sa da han gikk på månen: a small step for man... det var det kanskje, men det var et giant leap for meg i hvert fall. For å si det på den måten. Det var et stort sprang for meg å stå der og synge foran mennesker i kantinen. Jeg har ikke et vondt ord å si om det altså.

Olav deltok også på konserten. Både i bandet, og som vokalsolist.

Olav: utover den positive reaksjonen fra publikum. Jeg var glad for at vi tok den der Olav's versjon av Creedence clearwater-sangen. Og spilte musikken slik jeg var vant til. Og det var bra. For på kort tid så trengte jeg ikke å bekymre meg for lære nye ting

og legge til sangen. Det var jeg glad for. Og det hørtes så bra ut! Musikken og gitaren og pianoet alt. Og ikke minst koret vårt. Chorus. Det var jo fantastisk. Jeg likte den versjonen vi gjorde. Det var en positiv opplevelse.

Henning ble ikke med i musikkterapien før på slutten. Han ble nærmest hyret inn som gitarist fordi vi trengte en ekstra til konserten.

Thomas: Hva tenker du om det Henning? Det var jo dette du ble hyret inn for.

Henning: Ja det var jo det. Jeg synes jo alle slike musikkopptredener er morsomme og har vært borti mye forskjellig i livet mitt, og har liksom som mål og alltid takke ja. Det er alltid noe læring. Et læringsutbytte. Det er god trening, og det er gøy. Det er alltid spennende. Det var jo en liten konsert vi spilte, men så er det jo en sånn nerve knyttet til det og man går og tenker på det og øver og forbereder seg mentalt. Det er alltid gøy å spille foran folk. Det er det.

Lars var med i musikkterapien fra begynnelsen av, og hadde en lang pause, før han ble med igjen på slutten.

Lars: Ja altså jeg er jo litt der som Henning da. At det var mer som et sånt oppdrag. Men jeg synes jo at det var veldig gøy. Å se mestringen som andre føler. At jeg kan få et så stort utbytte og glede av det. Og for min del så handlet det aldri hverken om vokalprestasjoner eller spilleprestasjoner, men bare det at man tok noe herfra til en åpen scene. Det var det som var det fine. Det handlet liksom ikke om det var på en måte fint eller flott, men det var bare det å få tatt det steget. Og det var jo ekstra morsomt å se både Olav og Jakob framføre med svært god innlevelse. Det var gøy.

For meg er det tydelig at mestring er et viktig tema i forbindelse med å spille denne konserten. Informantene beskriver at de opplever mestring på ulike måter. Mestring av å tørre å spille foran folk. Mestring av å beherske instrument. Mestre sin egen frykt for å spille foran andre. Å se at kameratene mestrer. I tillegg kan det tenkes at det også foregår andre former for mestring, som ikke blir nevnt av informantene. Det kan for eksempel tenkes at det foregår mye sosial mestring i forberedelsene til konserten. Når

en skal spille sammen, finne et felles musikalsk uttrykk, jobbe sammen som gruppe og få det til å groove er det mange subtile sosiale prosesser som foregår. De innsatte nevner ikke sosial mestring i forbindelse med konsertene og konsertforberedelsene, men jeg tenker at det er mulig at det like fullt foregår mestring også på dette nivået.

Disse to konsertene, og prosessen fram dit, er etter min mening eksempler på at dette prosjektet passer inn i Stige og Aarøs samfunnsmusikkterapi. I samfunnsmusikkterapien blir blant annet deltakelse, ressursorientering og økologi vektlagt (Stige & Aarø, 2012). Det er ingen tvil om at det er deltakelse i dette prosjektet, slik det defineres av Stige og Aarø. Jeg som musikkterapeut deltok svært ofte på lik linje med de innsatte. Når vi spilte sammen og øvde inn sangene var det ikke et skille mellom oss. I tillegg var det musikken som var hovedfokuset, ikke det at de innsatte var innsatte. I en resursorientert tilnærming har terapeuten fokus mot klientens ressurser, ikke på diagnosen (Stige & Aarø, 2012; Rolvsjord, 2008). I denne sammenhengen kan det å være innsatt forstås som en slags diagnose, eller et problem. I musikkterapien hadde vi fokuset mot å styrke ressursene. Noen ganger snakket vi om at deltakerne faktisk sonet straffer i et fengsel, og om hvorfor de sonet en straff. Men stort sett var fokuset vårt på musikken, og på de musikalske og personlige resursene som deltakerne hadde.

Det økologiske aspektet i samfunnsmusikkterapi handler om at en jobber på ulike nivå (Stige & Aarø, 2012). Ikke bare i terapirommet, men også med andre aktører. Som tidligere nevnt kan fengselet ses på som et samfunn. Ved å ta musikkterapien ut fra musikkterapirommet og inn på den lille scenen i kantina blir musikkterapien noe mer enn en behandlingsform som foregår bak lukkede dører. Den tas ut i samfunnet, og ble en del av fengselssamfunnet. Da de innsatte snakket om soningsskader, beskrev de ofte en ganske passiv versjon av seg selv. En av dem forteller at når han er ute på permisjon klarer han ikke å få gjort alt han har planlagt. Inntrykkene fra lyder, fra folk og fra verden blir så store at han trekker seg inn i seg selv, ikke klarer å ta valg, og blir utslitt etter en halvtimes tid. Når de innsatte spilte konsert i kantina for både ansatte og innsatte er det derimot ikke passivitet som kommer til syne, etter min mening. De innsatte får mulighet til å invitere til konsert, planlegge rekkefølgen på sangene, presentere egenskrevet materiale, framføre foran en god del mennesker, og ikke minst ta imot en anerkjennende applaus. Jeg ser på dette som en miniatyrversjon av å komme

tilbake til samfunnet etter en fengselsstraff. Når de innsatte får mestre det å gjennomføre en slik konsert kan det tenkes at det kan gi et indre håp om at de etter hvert på samme måte kan kunne mestre det å komme ut igjen i den virkelige verden.

4.3. En annerledes hverdag

Flere av informantene beskriver på ulike måter hvordan musikkterapien gir dem en annerledes hverdag enn den de er vant til i fengselet.

Erik: Det er jo en forholdsvis tung hverdag å sitte på et høysikkerhetsfengsel. Det er en ganske tung atmosfære. Man blir jo ganske nedtrykt i lengden av å være der. Og det. Det blir en dårlig sammenligning da, men det blir som å gå i ørkenen, og komme til en oase når du kommer inn i et rom hvor det foregår det vi drev med. Musikk er veldig viktig. Det knytter også folk tettere sammen.

4.3.1. Å glede seg til tirsdagene

Erik: Jeg hadde en sånn greie at.... Helga på Ila er jo ikke noe spesielt morsom. Det skjer jo ingenting. Du er jo ikke på byen, og du er ikke der, eller du gjør jo ikke noe spesielt. Eller du kan ikke kjøpe deg en flaske vin. Men likevel så gledet jeg meg til helgene på Ila. Og jeg gruet meg alltid til mandagen, når det var ny uke. Jeg syntes det var tungt å gå ned på jobben, på sysselsetting eller hva det kalles i fengsel. Men så hadde jeg en sånn der. Inni meg, så visste jeg at: bare jeg blir ferdig med mandagen så kommer tirsdagen, og da var det musikkterapi.

Musikkterapien og musikkterapeuten bidrar ikke bare til tillit, trygghet, anerkjennelse og mestring for de innsatte. Den kan også skape noe så enkelt som glede. Og likevel er kanskje ikke glede noe enkelt når du soner en straff i et høysikkerhetsfengsel? Flere av de innsatte beskriver hverdagen på Ila som tung og preget av isolasjon. En blir både isolert fysisk inne på cella, men også isolert på den måten at en ikke føler at en kan åpne seg helt for andre, slik jeg tidligere har skrevet om. I en slik hverdag kan det å glede seg til noe, og det å oppleve glede i musikkterapien i seg selv være en faktor som kan bidra til endring, og bedre livskvalitet, slik jeg ser det. Erik beskriver hverdagen i fengselet som en ørken, og når han kommer til musikkterapien blir den som en oase. For meg står

dette fram som et sterkt bilde på kontrasten i gledesnivået som musikkterapien og musikkterapeuten kan bidra med i et høysikkerhetsfengsel. Det er ingen tvil om at en oases klare vann og kjølige skygge er et bedre utgangspunkt for en god hverdag enn en tørr, solstekene ørken.

4.3.2. Den beste «akutterapien»

I starten av intervjuet spurte jeg hvordan det gikk med informantene. En av dem fortalte om en hendelse hvor han hadde utsatt seg selv for alvorlig selvsykning.

Jakob: Torsdag i forrige uke på nattestid så havnet jeg på G etter massiv selvsykning, og har vært på G til i går formiddag. Og hele den tiden jeg har vært på G og ellers har hatt samtaler med helse og helseavdelingen og betjentene, så har jeg ikke fortalt hvilke sanger jeg hørte på. For det at det er såpass privat at det vil jeg ikke dele med de heller. Eller fortalt i detalj sånn som jeg gjorde tidligere her i dag hva jeg følte på. Jeg forklarte jo litt, men man kan ikke være så åpen med de som jeg har følt at jeg kan være her i musikkterapien. Så når jeg heldigvis fikk komme opp igjen i går så har jeg faktisk gledet meg til jeg skulle komme her idag. For det at det har vært en trygg omgivelse. Også gledet jeg meg til å dele den sangen som heter (informant nevner sang og artist), og fortelle da her i denne gruppen, og med deg som musikkterapeut, og de andre innsatte her hvorfor den, hva jeg føler på som menneske. Privat og personlig, og hvilke følelser den sangen vekker i meg. Det er ikke noe jeg kunne gjort sammen med en betjent eller en på helse. Jeg vet ikke hva jeg skal si. Det passer seg bare ikke. Men jeg kunne gjøre det her. Og det at jeg kunne spille av den sangen her før i dag og prate om etterpå, det betydde mye for meg. Det er den beste, hva skal jeg si, akutterapien etter at dette skjedde, enn alle samtalene jeg har hatt med helse og betjenter gjennom helgen. Her kan jeg være så åpen og ærlig, og det er jo sånn at, man bare tømmer seg da. På en litt annen måte enn man gjør i resten av systemet.

Denne historien om hvordan Jakob opplever musikkterapien som den beste akutterapien etter selvsykningen berører meg sterkt. Jeg vil gjøre et forsøk på å oppsummere hvorfor musikkterapien blir den beste akutterapien for Jakob i denne situasjonen, basert på tidligere resultater og drøftinger i dette kapitlet. Som jeg tidligere har beskrevet opplever Jakob trygghet i møtet med de andre innsatte i

musikkterapigruppa vår, og med meg som musikkterapeut. Forutsigbarheten i musikkterapien og tilliten han har til deltakerne og meg gjør at han kan dele mer i denne gruppa enn han kan med andre ansatte i fengselet. Jakob har blitt tatt imot av gruppa, og blitt anerkjent som både menneske, låtskriver og vokalist, etter min mening. Summen av dette gjør at Jakob kjenner seg trygg nok til å tørre å dele om hvilken musikk han hørte på i selvskadingen, og hvorfor den sangen er viktig for ham.

Ved å bruke Ruuds teori om musikk og identitet kan vi forstå hvorfor det kan være vanskelig å dele om sin musikkpreferanse med mennesker en ikke føler seg trygg på. Ruud (2013) snakker om fire ulike rom for å kategorisere ulike musikkopplevelser. Når Jakob forteller om at han hørte på den spesielle sangen han nevner, så er dette et godt eksempel på en musikkopplevelse som kan høre hjemme i det personlige rommet. Sangen betyr noe for Jakob, og forholdet hans til sangen er faktisk så personlig at han nødvendig vil dele det med mennesker han ikke er trygg på. Jeg vil gå så langt som å si at denne sangen eller musikkopplevelsen kanskje hører hjemme i et lite hjørne av det personlige rommet, som vi kan kalle det private rommet. I Jakobs private rom er det svært få av de ansatte i fengselet som slipper inn, men jeg som musikkterapeut og de andre innsatte i gruppa får slippe inn dit. Jakob gleder seg faktisk til å slippe oss inn dit. Jeg vil på ingen måte påstå at det ikke finnes ansatte i fengselet med evne til å anerkjenne, til å skape trygghet og tillit, og til å legge til rette for mestringsopplevelser for de innsatte. Men når Jakob beskriver musikkterapien som den beste formen for akutterapi etter selvskadingen tenker jeg at musikkterapien og musikkterapeutens kompetanse er noe som både kan brukes mer i norske fengsler, og som faktisk trengs.

4.3.3. En plan for framtiden

Jakob har slitt med diverse psykiske plager i løpet av soningsperioden. Han har blant annet gått i samtaleterapi hos psykologer i fengselet. Han forteller at musikkterapien fungerte bedre for ham, og at han vil ha musikkterapi også etter at han slipper ut av fengselet.

Jakob: Den dagen jeg slipper ut, så er noe av det første jeg kommer til å gjøre, eller om det så er det første så er det å finne et eller annet sted hvor jeg kan ha en musikkterapeut, hvor jeg kan ha noe alla dette opplegget her med å dele litt musikk,

kanskje synge litt, og snakke om følelsene dette skaper i en. På godt og vondt. For det at jeg har større utbytte av det har jeg opplevd. her, å gjøre det på denne måten med musikk. For jeg har jo også i perioder samtidig hatt psykologtimer fra Bærum dps som kommer hit, oppe på helseavdelingen. Men da sitter man i en litt, hva skal jeg si, tørrere setting id den forstand at da sitter jeg på en stol, han psykologen min sitter på en stol og så sitter vi der begge to og bare prater i dybden og det vekker ikke så mye emosjoner i meg, og jeg er ikke så i kontakt med meg selv som jeg er gjennom det å sitte her og dele musikk. Det blir en annen måte å uttrykke seg på, og kunne forklare og beskrive sine utfordringer på, og sine gleder på, og sine sorger på enn å bare sitte med en vanlig psykolog og prate rett fram og tilbake. Det er noe helt annet å sitte her og dele musikk mens man gjør det. Da, jeg synes for min del, da kommer jeg mer i dybden på meg selv enn å bare sitte og prate med psykolog, vanlig psykolog. Så musikkterapi det har vært helt fantastisk å ha her.

Som jeg tidligere har skrevet om er rehabilitering, er det å komme tilbake til samfunnet et av de viktigste formålene med en fengselsstraff. Noen av de innsatte er faktisk pålagt å gå i diverse endringsgrupper, og ta ulike kurs i fengselet for å jobbe blant annet med temaer som vold og rus. Det at Jakob er så tydelig på at han ønsker seg musikkterapi, også etter soningen sier kanskje noe om at han øyner et håp for framtiden. Yalom (2009) og Rogers (1961) skriver begge om at klientens vilje til endring er en stor og viktig del av den terapeutiske prosessen. Dersom klienten selv ikke ønsker å endre seg er det svært lite terapeuten kan bidra med. Jakob sier at han synes at musikkterapien fungerer bedre for ham enn «vanlig psykolog». Han sier at han kommer mer i kontakt med følelsene sine i musikkterapien, og at han kan være mer åpen. Jeg tolker dette dit hen at Jakob selv er svært motivert for å jobbe med seg selv. Ikke bare i løpet av soningen i fengselet, men også i livet etter soningen. En slik entusiasme for terapi sier etter min mening noe om at musikkterapien kan være et meget godt supplement til andre terapiformer i kriminalomsorgen.

Innledningsvis i denne masteroppgaven skrev jeg om at det allerede finnes mye musikkaktivitet i norske fengsler. Imidlertid er det stor variasjon i fagkompetansen til de som jobber med musikk i norske fengsler. På overflaten kan det se ut som om arbeidet en musikkterapeut bedriver er svært likt slik musikkpedagoger, eller ufaglærte jobber

med musikk. Vi spiller sammen, skriver sanger, holder konserter og lytter til musikk. Men det er mye skjult terapeutkompetanse bak det musikkterapeutene gjør. Jakob sier at han kommer mer i dybden av følelsene og temaene sine i musikkterapien enn med sin vanlige psykolog. Dette er slik jeg ser det et godt eksempel på at en musikkterapeuts kompetanse ikke kan ses ved første øyekast i det kliniske arbeidet. Like fullt har musikkterapeuter en terapeutkompetanse som etter min mening bør benyttes mer innenfor kriminalomsorgen.

4.4. Tilleggs refleksjoner: Tap av frihet - tap av syn

Erik: Etter å ha hatt deg så ville jeg aldri ha hatt noen andre.

I denne oppgaven har formålet vært å fortelle om hvilke opplevelser de innsatte hadde med musikkterapi. Jeg har flere ganger stusset over hvor mye positivt de innsatte har opplevd, og at flere av dem ikke hadde noe negativt å si om musikkterapien:

Jakob: Jeg vet at det kan framkomme av dette opptaket og ellers at jeg er ganske ukritisk til hele greien, men det er fordi jeg ikke har noe å sette fingeren på. For det at for min del har det bare vært hundre prosent positivt, eventyrlig bra opplevelse.

*Lars: Man får en mye mer tilstedeværelse, og selvtillit, selvfølelse, humør, mer kontakt med følelser ikke sant. og jeg prøver jo også å være veldig kritisk. *Ler* Men jeg finner ingen negative faktorer ved å ha gjennomført et slikt prosjekt som du har ledet.*

Som snart ferdig utdannet musikkterapeut har jeg undret meg over hva det egentlig er som er grunnen til at dette prosjektet fungerte så bra. Er det musikkterapien som metode? Er det relasjonen som klientene og jeg bygget til hverandre? Eller er det noe jeg som musikkterapeut og menneske gjør eller er som spiller inn? Yalom skriver om at det finnes en god del «uformelle tilsetninger» som terapeuter bruker i sitt arbeid (Yalom, 2011, s. 19). «Uformelle tilsetninger» er en betegnelse på en slags undefinerbar kompetanse eller egenskap som terapeuten bærer med seg i kraft av å være den han/hun er. I tillegg til alt vi lærer på studiene om terapeutiske metoder,

relasjonsbygging, kommunikasjon og væremåter finnes det andre elementer som også spiller inn i den terapeutiske prosessen, og det er ikke alltid at terapeuten selv er oppmerksom på dette (ibid). I utgangspunktet skulle denne masteroppgaven handle om hvordan min medfødte blindhet påvirket arbeidet med de innsatte. Jeg var svært opptatt av dette temaet, men det ble ganske raskt tydelig at dette tilsynelatende ikke spilte noen rolle for de innsatte, og tematikken ble fort glemt. Imidlertid har jeg gjennom denne skriveprosessen kommet tilbake til temaet i tankene, og vil bruke noen linjer på å diskutere temaet.

Begrepet «The Wounded Healer» har blitt beskrevet og diskutert i litteratur om terapeutisk arbeid i mange år. I boken «Celebrating the Wounded Healer Psychotherapist» skriver Sharon Farber om hvordan en terapeut som selv har opplevd lidelse, smerte og traumatiske opplevelser ofte bevisst, eller ubevisst, bruker disse opplevelsene som en del av terapien (Farber, 2017). Hvis terapeuten selv har kommet seg gjennom sine egne utfordringer vil det kunne gi tegn til klienten om at «du kan også klare det». Jeg forstår det som en variant av: «et levende eksempel».

Jeg ble født uten evnen til å se, og har levd livet mitt som blind, i en verden av seende mennesker. Jeg skal ikke reflektere rundt hvorfor det gikk som det gikk i denne teksten, men faktum er at jeg aldri har latt blindheten stoppe meg i det jeg har ønsket å gjøre. Jeg syklet da de andre barna syklet. Jeg stupte fra tre-meteren, og jeg er i skrivende stund snart ferdig med mastergradsstudiet i musikkterapi. Jeg undres over om min måte å håndtere mitt «frihetstap» er en av de uformelle tilsetningene i den terapeutiske prosessen som Yalom (2009) snakker om. Kanskje min måte å møte «fangenskap» i mørket, blir et levende eksempel på håp for innsatte som også har mistet sin frihet? I mitt videre arbeid som musikkterapeut vil jeg etterstrebe autentisitet hos meg selv og ikke late som jeg er mer perfekt enn jeg er. Mitt håp er at min livshåndtering kan komme både meg selv og alle jeg møter som musikkterapeut til gode.

Kapittel 5: Oppsummering og avsluttende refleksjoner

I denne studien har jeg undersøkt følgende problemstilling:

Hvilke opplevelser har innsatte ved Ila fengsel og forvaringsanstalt med musikkterapi, og hvilken betydning kan musikkterapi, og musikkterapeuten, ha for mennesker som soner en fengselsstraff?

For å belyse hvilke opplevelser de innsatte har hatt med musikkterapi har jeg benyttet meg av kvalitative forskningsmetoder. Jeg har gjennomført semistrukturerte, kvalitative forskningsintervju av innsatte ved Ila fengsel og forvaringsanstalt, og transkripsjonene fra disse intervjuene har dannet datamaterialet for denne masteroppgaven. Jeg intervjuet de innsatte på bakgrunn av egenpraksisen min i Ila fengsel og forvaringsanstalt i 2019. Ved hjelp av tematisk analyse har jeg analysert intervjuene, og kategorisert hvilke ulike opplevelser de innsatte har hatt med musikkterapi.

Det blir vanskelig å skulle påstå hvilke opplevelser de innsatte har hatt med musikkterapi uten å legge ord i munnen på dem, men sentral tematikk som dukket opp i analysen av de innsattes opplevelser var: tillit og trygghet, aksept og anerkjennelse, mestring og opplevelsen av en annerledes hverdag. Deltagerne beskriver trygghet knyttet til musikkterapien og til at jeg ikke var fengselsbetjent. De snakker om at jeg møtte dem på en god måte gjennom å ikke ha rigide og låste planer. De innsatte beskriver mestringsfølelse knyttet til låtskriving og konsertopptredener og i møte med egne følelser. De snakker også om at musikkterapien har gitt glede i hverdagen og muligens håp for fremtiden.

Musikkterapien og musikkterapeuten kan forstås å ha betydning for de innsatte gjennom å åpne opp for endringsprosesser på veien tilbake til samfunnet, gi håp for fremtiden og en mer gledesfylt fengselshverdag. Musikkterapeutens fleksibilitet kan også tilby de innsatte mulighet for medbestemmelse i egen terapi og hverdag.

Musikkterapien kan også forstås å gi de innsatte mulighet til å se nye sider av seg selv og gjennom dette skape en ny identitet og nytt selvilde.

I skrivende stund er verden i opprør mot rasisme, urettferdighet, og ulik behandling av mennesker. Det er kanskje ikke riktig å påstå at innsatte blir utsatt for rasisme, men at det finnes fordommer i samfunnet mot mennesker som har begått kriminelle handlinger er det liten tvil om. Gjennom mitt arbeid bak murene, og med å skrive denne masteroppgaven har jeg selv blitt gjort oppmerksom på mine bevisste og ubevisste fordommer. Jeg ser nå i enda større grad enn før at det er viktig at vi kan skille mellom handling og person. Forhåpentligvis har de innsattes stemmer i denne masteroppgaven bidratt til å adressere og nyansere samfunnets fordommer mot mennesker som har begått kriminelle handlinger.

Litteraturliste

- Almås, B. & Gimmestad, J. (2020). *Stemmer fra innsiden*. Oslo: NMH-publikasjoner, 2020:1, Senter for forskning i musikk og helse.
- Antonovsky, A. (1987). *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Baker, F. (2015). *Therapeutic Songwriting: Developments in Theory, Methods, and Practice*. London: Palgrave Macmillan UK.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bruscia, K. (2014). *Defining Music Therapy* (3. utg.). Univercity Park: Barcelona Publishers.
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Farber, S. (2017). *Celebrating the Wounded Healer Psychoterapist*. New York: Routledge.
- Fuhr, G. (2020). Musikkterapi i kriminalomsorgen. Hentet 14.05.2020 fra <https://www.musikkterapi.no/arbeidsfelt/kriminalomsorg>
- Ihlen, B. M. & Ihlen, H. (2003). *På seg selv kjenner man ingen andre. Om kommunikasjon og teambygging*. Oslo: Cappelen Damm.
- Kriminalomsorgen. (2020a). Oppgaver og mål. Hentet fra <https://www.kriminalomsorgen.no/oppgave-og-maal.237900.no.html>
- Kriminalomsorgen. (2020b). Straff i fengsel. Hentet 16.05.2020 fra <https://www.kriminalomsorgen.no/straff-i-fengsel.237611.no.html>
- Kriminalomsorgen. (2020c). Type fengsel og sikkerhet. Hentet 16.05.2020 fra <https://www.kriminalomsorgen.no/index.php?cat=237877>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Norsk forening for musikkterapi. (2020). Hva er musikkterapi? Hentet 14.05.2020 fra <https://www.musikkterapi.no/hva-er-musikkterapi>
- Justis- og politidepartementet. (1999). *Om journalføring og registrering i Kompis KIF* (G-61/99). Hentet fra <https://www.kriminalomsorgen.no/rundskriv-fra-departementene.237913.no.html>
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person - A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin Company.

- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*. (s. 123-138). Oslo: NMH-publikasjoner, 2008:3, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 1.
- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling: Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Oslo: Solum Forlag.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi* (s. 5-28). Oslo: NMH-publikasjoner, 2008:3, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 1.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2018). Samfunnsmusikkterapi. Hentet fra <https://snl.no/samfunnsmusikkterapi>
- Røkenes, O. H. & Hanssen, P. H. (2012). *Bære eller breste. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Schibbye, A. L. L. (1996). Anerkjennelse: En terapeutisk intervensjon? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 33(6), 530-537.
- Skau, G. M. (2013). *Mellom makt og hjelp - om det flertydige forholdet mellom klient og hjelper* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Spurkeland, J. (2012). *Relasjonskompetanse - resultater gjennom handling* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Stige, B. & Aarø, L. E. (2012). *Invitation to Community Music Therapy*. New York: Routledge.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tuastad, L. (2014). *Innanfor og utanfor: Rockens rolle innan kriminalomsorg og ettervern* (Doktorgradsavhandling). Universitetet i Bergen, Bergen.
- Yalom, I. (2009). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: Harper Perennial.

Vedlegg 1: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

8.6.2020

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Musikkterapiens funksjon i fengsel

Referansenummer

393456

Registrert

24.04.2019 av Thomas Tvedt - thomas.tvedt@student.nmh.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges musikkhøgskole / CREMAH - Senter for forskning i musikk og helse

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Rita Strand Frisk, rita.s.frisk@nmh.no, tlf: 99503075

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Thomas Tvedt, thomas.tvedt@student.nmh.no, tlf: 47346803

Prosjektperiode

01.09.2019 - 01.09.2020

Status

05.07.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

05.07.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 05.07.19 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemact. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger helseforhold og personopplysninger om straffedommer og lovovertrедelser frem til 01.09.2020.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For straffeopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være de registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 10, jf. personopplysningsloven § 11(2) a), jf. § 9 (2).

For alminnelige og særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være de registrertes samtykke, jf. henholdsvis, personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), og personvernforordningen art. 6 nr. 1 a) jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 c), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 2: Godkjenning fra kriminalomsorgen



Kriminalomsorgen region øst

thomastvedt92@gmail.com

Deres ref:

Vår ref:
201900137-40

Dato:
03.06.2019

SVAR PÅ SØKNAD OM FORSKNING I ILA FENGSEL OG FORVARINGSANSTALT THOMAS TVEDT

Vi viser til din søknad om å få rekruttere innsatte/domfelte og ansatte til et forskningsprosjekt om tilbakeføring.

Søknaden

Thomas Tvedt tar mastergrad i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole. I løpet av våren 2019 skal Tvedt gjennomføre en egenpraksis på Ila fengsel som en del av mastergradsstudiet i musikkterapi. De innsatte blir dermed klienter i et musikkterapitilbud. Tvedt er nysgjerrig på hvilken funksjon musikkterapien kan ha for innsatte i fengsel. På hvilke måter blir de påvirket av musikkterapien i øyeblikket? På hvilke måter blir de påvirket av musikkterapien i dagliglivet? Kan musikkterapien være med på å endre livskvaliteten til de innsatte? Derfor vil Tvedt bruke denne egenpraksisen som fokusområde for masterarbeidet sitt. Etter at egenpraksisen er gjennomført ønsker han å samle inn data fra noen av deltakerne, og skrive om funnene i masteroppgaven.

Foreløpig tittel på masteroppgaven er: «*Musikkterapiens funksjon i fengsel*»

Regelverk

Det følger av retningslinjer for behandling av søknader om forskning i kriminalomsorgen at regionalt nivå i kriminalomsorgen er ansvarlig for å avgjøre søknader om adgang til å rekruttere innsatte/domfelte og tilsatte til forskningsprosjekter og for å behandle søknader om bruk av taushetsbelagte opplysninger fra kriminalomsorgen til forskning hvor det kreves dispensasjon fra taushetsplikten. Alle søknader om forskning skal vurderes individuelt. Hvis søknaden ikke anses å tilfredsstillende krav som er skissert i retningslinjene, må det innhentes nødvendig tilleggsdokumentasjon, jf. retningslinjene pkt. 5 – individuell vurdering.

Lokalt nivå skal få mulighet til å uttale seg om søknaden. De skal vurdere om de har kapasitet til å ta imot forskeren, om prosjektet er praktisk gjennomførbart og sikkerhetsmessig forsvarlig, jf. retningslinjene pkt. 1 – vurdering av lokalt nivå. Søknaden kan avslås av etiske, sikkerhetsmessige eller kapasitetsmessige årsaker, jf. retningslinjene pkt. 8 - avslag.

Kriminalomsorgen region øst

Postadresse:
Postboks 694

4302 Sandnes

Besøksadresse:
Solheimsgata 21, 2000
Lillestrøm

Telefon: 21 53 73 00
Telefaks:

Org.nr: 982 349 419

Saksbehandler:
Hege Kongerud

E-post: postmottak-
8100@kriminalomsorg.no

Vedtak

Søknaden om å innhente data til en mastergradsoppgave ved Ila fengsel og forvaringsanstalt innvilges. Kontaktperson ved anstalten er Roar Slorafoss.

Begrunnelse

Det stilles krav til at forskningen gjennomføres på en forsvarlig måte som ikke belaster ansatte og innsatte unødig og til at studenten forholder seg til den enkelte enhets sikkerhetsmessige instruksjer. Fengselet vil også kunne innhente opplysninger om stipendiatensandel fra det sentrale strafferegisteret.

Opplysninger forskeren/studenten blir gjort kjent med kan være underlagt taushetsplikt, jf. forvaltningsloven § 13. Forskeren/studenten er undergitt taushetsplikt om slike opplysninger, jf. forvaltningsloven § 13 e. Brudd på taushetsplikten straffes etter straffeloven §§ 209 - 210. Det er et vilkår at søker undertegner taushetserklæring med henvisning til bestemmelsene ovenfor før forskningen påbegynnes.

Det er en forutsetning at søker kjenner til lov om personopplysninger med tilhørende forskrift, spesielt § 7.27 i forskriften.

Datamaterialet som samles inn skal oppbevares på en forsvarlig måte og personidentifiserbare opplysninger skal anonymiseres ved publikasjon.

Det forutsettes at godkjenning fra NSD foreligger, godkjenning fra NSD skal oversendes Kriminalomsorgen region øst når den er klar.

Forsker må undertegne taushetserklæring med henvisning til bestemmelsene ovenfor før forskningen påbegynnes. Slik erklæring utarbeides av den enheten der forskningen skal gjennomføres.

Vi ber om at et eksemplar av den ferdige rapporten sendes Kriminalomsorgen region øst.

Med hilsen


for Brit Kari Kirkeeide
ass.reg.dir


Hege Kongerud
seniorrådgiver

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet «Musikkterapiens funksjon i fengsel»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilke funksjoner musikkterapi kan ha for innsatte i Ila fengsel. I dette skrivet får du informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å få en større forståelse for hva musikkterapi kan bidra med i et norsk fengsel. Jeg er interessert i å stille spørsmål som dreier seg om ditt forhold til musikk, og hvordan det har vært for deg å delta i musikkprosjektet i Ila fengsel i 2019. Svarene skal til slutt brukes som en del av min masteroppgave som jeg skriver i forbindelse med masterstudiet i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges musikkhøgskole er ansvarlig for prosjektet, og det er jeg, Thomas Tvedt, som gjennomfører studien. Førstelektor Rita Strand Frisk er veilederen min.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du blir bedt om å delta i forskningsprosjektet fordi du har deltatt i musikktilbudet i Ila fengsel i 2019.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet kommer du til å delta i et gruppeintervju sammen med de andre som har deltatt i musikkterapien. Det er også mulig at en eller to ansatte kommer til å bli intervjuet i samme gruppe. Det blir tatt lydopptak av intervjuet, og etter at alle intervjuene er gjennomført vil alt det som sies på opptaket bli skrevet ned. Etter dette vil jeg analysere svarene fra intervjuet og bruke dem i masteroppgaven.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun jeg og veilederen min som vil ha tilgang til opplysningene om deg, og det er jeg som står for transkriberingen av lydopptakene.

For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene dine, vil navnet ditt erstattes med et dekknavn som ikke har noen likhet med ditt opprinnelige navn. Du vil ikke kunne gjenkjennes av andre som leser masteroppgaven. Lydopptakene og annet datamateriale kommer til å bli innelåst i et skap, og destrueres etter at masteroppgaven er levert.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 01.09.2020. Når prosjektet avsluttes blir alle lydopptak og nedskrevne intervjuer slettet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges musikkhøgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges musikkhøgskole ved Rita Strand Frisk: rita.s.frisk@nmh.no
- Vårt personvernombud: Rolf Haavik: rolf.haavik@habberstad.no.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvertjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Thomas Tvedt
(Masterstudent)

Rita Strand Frisk
(Veileder)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Musikkterapiens funksjon i fengsel*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 1.9.2020.

- - Jeg samtykker herved til at ansatte ved Ila fengsel kan uttale seg og gi opplysninger om min deltakelse i musikkterapien til Thomas Tvedt

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4: Intervjuguide

Stikkord til oppfølgingsspørsmål:

Tanker? Opplevelser Positivt? Negativt??

- 1) Hva tenker du om å ha vært med i musikkterapien?
- 2) Vi har jobbet med ulike aktiviteter i musikkterapien. For eksempel låtskriving, sang, musikkteori, musikkdeling, og ikke minst framføring. Hvordan har du opplevd disse ulike aktivitetene?
- 3) Hvordan har det vært å jobbe sammen i musikkterapien?
- 4) Opplever du at det vi gjør i musikkterapien påvirker hverdagen og livet ditt i fengselet?
- 5) Tror du at det vi har gjort sammen i musikkterapien vil være til hjelp for deg etter soningen?
- 6) Er det noe mer du vil tilføye?