

Sangskrivning

I

Rusomsorgen

Masteroppgave i musikkterapi

Tom Georg Rødland

Våren 2013



**Norges
musikkhøgskole**
Norwegian Academy
of Music

Forord

Jeg vil takke min kloke livsledsager og kone, Kristin Briseid for viktig og god støtte og hjelp gjennom masterstudiet - og med skrivingen av denne masteroppgaven.

Jeg vil takke mine svigerforeldre Elisabeth og Ole Briseid for støtte og avlastning under arbeidet med denne oppgaven.

Jeg vil takke min veileder ved Norges Musikkhøgskole, Karette Stensæth, for god veiledning.

Jeg vil takke Tone som har vært min informant, for et sterkt og ærlig intervju.

Jeg vil også takke en tidligere kollega som hjalp meg med å gjennomføre intervjuet, og en annen tidligere kollega som gikk gjennom intervjuguiden med meg før Tone ble intervjuet. Jeg vil takke Trygve Aasgaard for råd underveis.

Jeg holder ditt hode

*Jeg holder ditt hode
i mine hender, som du holder
mitt hjerte i din ømhet
slik allting holder og blir
holdt av noe annet enn seg selv
Slik havet løfter en sten
til sine strender, slik treet
holder høstens modne frukter, slik
kloden løftes gjennom kloders rom
Slik holdes vi begge av noe og løftes
dit gåte holder gåte i sin hånd*

Stein Mehren

fra diktsamlingen: Mot en verden av lys.1963

Abstract

The topic of this paper is songwriting as a method in music therapy. I have studied a songwriting project in a care-center for drug abusers. Songwriting in music therapy is described in large studies, as well as in case-research and textbooks. There is still very limited research on songwriting in music therapy among drug addicts. This study analyzes an interview of one participant in a songwriting project. One intention has been to explore what would be the most central aspects of this songwriting-project for the participant involved. Another intention has been to explore whether or not some of these aspects can be relevant and transferrable to future songwriting projects in music therapy among drug addicts.

Since this is a single-case study, it is difficult to say something conclusive about the relevance and transferability of the results to other songwriting projects in music therapy among drug addicts. However, by drawing on other relevant research and literature about songwriting in music therapy, the discussions and conclusions in this thesis indicate that some of the results may be useful in similar songwriting projects in music therapy among the chemically dependent.

Sammendrag

Tema for denne oppgaven er sangskrivning som metode i musikkterapi. Jeg har studert et sangskrivingsprosjekt i et omsorgssenter for rusavhengige. Sangskrivning i musikkterapi er beskrevet i store forskningsundersøkelser, i kasusforskning og i faglitteratur. Det er likevel lite forskning på sangskrivning i musikkterapi i behandling av rusavhengige. Dette studiet analyserer et intervju av en deltaker i et sangskrivingsprosjekt. Hensikten har vært å undersøke hva som var de mest sentrale aspektene i sangskrivingsprosjektet for deltakeren i prosjektet, og hva disse aspektene kan bety for framtidig terapeutisk sangskrivning i behandling av rusavhengighet.

Siden dette er en singlecase-studie, kan det være utfordrende å si noe om relevansen og overføringsverdien i forhold til andre sangskrivingsprosjekter i musikkterapi blant rusavhengige. Ved å trekke på annen relevant litteratur og forskning om sangskrivning som metode i musikkterapien, viser drøftingene og konklusjonene i oppgaven at en del av resultatene bør kunne være av nytte for tilsvarende sangskrivingsprosjekter i rusbehandlingen.

Innholdsfortegnelse

Innledning og kontekst	6
Bakgrunn	6
Musikkterapi og sangskrivning som metode i rusomsorgen	6
Rolleavklaringer og beskrivelse av sangskrivingsprosjektet	9
Målsettingene med sangskrivingsprosjektet	11
Masteroppgavens spørsmålsstillinger	12
Kort oversikt over kapitlene i oppgaven	12
Metodiske drøftinger	14
Kvalitativ forskning	14
Forberedelse og gjennomføring av intervjuet	15
Systematisering av intervjuet	17
Initial koding	17
Fokuskoding	18
Aksial koding	19
Selektiv koding	19
Tolkning	20
Min egen nærhet til prosjektet	22
Metodologi og forskningsdesign	23
Etiske vurderinger	24
Empiri	26
Innledning	26
Kjerne kategorier	26
1 Verdien av den kreative prosessen	27
Eksposering	27
Anerkjennelse	28

Erkjennelse	29
2 Teknologiens rolle	30
3 Hjelpers rolle	31
4 Stolthet og glede.....	32
5 Høydepunktsopplevelser.....	33
6 Identitetsbygging.....	34
7 CD-ens verdi.....	35
Drøfting	38
Innledning	38
Intensjonene med sangskrivingsprosjektet	38
Relevansen for andre sangskrivingsprosjekter	42
Kjernekategoriernes relevans.....	46
1 Den kreative prosessen, drøfting	46
Eksponering, drøfting	46
Anerkjennelse drøfting	47
Erkjennelse, drøfting	48
2 Teknologiens rolle, drøfting	50
3 Hjelperens rolle, drøfting	52
4 Stolthet og glede, drøfting	54
5 Høydepunktsopplevelser, drøfting	56
6 Identitetsbygging, drøfting	57
7 CD-ens verdi, drøfting	60
Kort oppsummering av drøftingen	62
Konklusjon	63
Referanser	65
Vedlegg	68

Innledning og kontekst

Bakgrunn

Denne masteroppgaven omhandler et sangskrivingsprosjekt som ble gjennomført for syv år siden ved en norsk omsorgsinstitusjon for rusavhengige. Jeg arbeidet den gangen som sosialkonsulent ved institusjonen og var selv initiativtaker og leder for prosjektet som en kvinnelig bruker ved institusjonen deltok i. Prosjektet gikk over omtrent 9 måneder og bestod av tonsetting av noen tekster brukeren selv hadde laget før prosjektet startet, brukerens framføring av dem og produksjon av en CD med sangene (se senere for en mer detaljert beskrivelse av prosjektet).

Målsettingen med masteroppgaven er todelt. Gjennom intervjuer med deltakeren i prosjektet, 6-7 år etter at det var gjennomført, var jeg for det første interessert i å finne ut hvilke erfaringer og opplevelser som for henne var de viktigste ved det prosjektet hun hadde vært med på. Hennes opplevelser er viktige i seg selv. For det andre var jeg interessert i å finne ut i hvilken grad det vil være mulig å overføre noen av erfaringene fra dette sangskrivingsprosjektet til andre og tilsvarende kontekster der sangskrivning brukes som metode i musikkterapien

Musikkterapi og sangskrivning som metode i rusomsorgen

Siden det sangskrivingsprosjektet som omhandles i denne masteroppgaven kan klassifiseres som en metode innenfor musikkterapien, er det behov for å definere hvordan begrepene *musikkterapi* og *sangskrivning* brukes i denne oppgaven.

For å definere begrepet **musikkterapi**, låner jeg Bruscias definisjon fra 1998:

«Musikkterapi er en systematisk prosess av intervensjoner hvor terapeuten hjelper klienten å framme helse ved å bruke opplevelsene i musikken og relasjonen som utvikler seg gjennom dem, som en dynamisk kraft til endring»

(Bruscia, 1998, ss. 20, min oversettelse).

Ruud definerte i 1990 musikkterapi som; *«å gi nye handlemuligheter gjennom musikk»* (Ruud, 2008). Denne definisjonen var ifølge Ruud påvirket av samfunnets syn på helse da den

ble laget. «Hvilken oppfatning vi har av helsebegrepet vil prege hvordan vi ser på muligheten for å bruke musikk som helsefremmende» (Ruud, 2006, s. 20). Disse to definisjonene av musikkterapi av henholdsvis Bruscia og Ruud gir til sammen grunnlaget for den forståelsen av musikkterapi som jeg legger til grunn i masteroppgaven.

Når det gjelder definisjonen av **sangskrivning** i musikkterapi, legger jeg definisjonen til Baker og Wigrams til grunn for oppgaven:

«Prosessen med å lage, notere og/eller spille inn tekst og musikk med en eller flere klienter og terapeut i en terapeutisk relasjon som adresserer psykososial, emosjonell, kognitiv eller kommunikative behov hos klienten»
(Baker & Wigram, 2005, ss. 16, min oversettelse).

I møte med en rusavhengig, som denne masteroppgaven skal dreie seg mye om, er fokuset på det psykososiale, emosjonelle, kognitive og kommunikative behovet hos klienten nødvendig. Den spesifikke adresseringen som beskrives i definisjonen over, samsvarer med flere av de intensjonene for sangskrivning som jeg skal komme tilbake til senere i masteroppgaven.

Deltakeren i sangskrivingsprosjektet, som denne masteroppgaven skal beskrive, var rusavhengig, og prosjektet fant sted i **rusomsorgen**. På den institusjonen hvor sangskrivingsprosjektet fant sted, ble det benyttet metoder og tankegods fra ulike fagfelt. Komorbiditet (samsykelighet) og dobbeltdiagnoser var en implisitt bakgrunn for problemtilnærmingen. Det ble i all hovedsak jobbet med sosiale utfordringer og sosialt endringsarbeid. Det var viktig at brukeren skulle oppleve seg sett og anerkjent. Sangskrivingsprosjektet var i dette perspektivet et prosjekt hvor det ble gjennomført et individuelt, kreativt og musikalsk møte mens klienten framdeles var i aktiv rus og hadde et komplisert sykdomsbilde. Diagnoser og sosiale utfordringer var ikke relevante størrelser i sangskrivingsprosjektet, men var en del av bakteppet som gav rammer og mening til prosjektet.

Det er anslått å være minst 250 – 380 000 rusavhengige i Norge (Bramness, 2012). Mellom 10-20 % antas å ville utvikle i løpet av livet: «en eller annen avhengighet til et eller flere rusmidler (Lossius, 2012, s. 24). Rusavhengighet har mange forskjellige årsaker.

Helsevesenets møte med rusavhengige skjer i dag enten gjennom det som defineres som rusomsorg, eller det som defineres som rusbehandling (Begrepene rusomsorg og rusbehandling vil bli definert i drøftingskapitlet, Kap. 4). Det er i dag mange forståelser av hva som er god behandling for rusavhengige:

«I rusbehandling finnes det ingen fasit. Vellykket rusbehandling forutsetter en tverrfaglig innsats som tar hensyn til både de rusmessige faktorer i pasientens liv, evt. psykisk komorbiditet (samsykelighet), men også somatisk helsestatus, sosiale problemer og det nettvert og den familien pasienten har» (Kronholm, 2012, s. 176).

Det har de siste årene vært gjennomført noen musikkterapeutiske pilotprosjekter i rusbehandling, blant annet i avgiftningen på A-hus og i rusbehandlingen på Tyrili. Dette kan muligens tyde på at musikkterapi er i ferd med å få en større plass innenfor dette behandlingsområdet. Så vidt jeg kjenner til, er det er i dag ingen musikkterapeutiske sangskrivingsprosjekter innenfor rusomsorgen eller rusbehandlingen i Norge. Jeg er heller ikke kjent med at slike prosjekter har vært gjennomført tidligere.

Som det går fram av definisjonene av musikkterapi tidligere i denne oppgaven, står **helsebegrepet** sentralt. Dette gjelder både i beskrivelsen av formålet med musikkterapi hos Bruscia, og som bakgrunnsramme for definisjonen til Ruud. Forståelsen av helse påvirket også hvordan dette musikkprosjektet ble utformet. En forklaring på helse som *fravær av sykdom* er ikke tilstrekkelig for å beskrive det helseperspektivet som er lagt til grunn i denne masteroppgaven. Jeg har valgt en holistisk forståelse av helse. I en holistisk helseforståelse vil man forholde seg til helse i større grad som en erkjennelse av en tilstand, en potensiell ressurs og en prosess (Ruud, 2006). Helsen er ikke konstant, men i stadig endring. Ved bare å ta hensyn til klientens lidelser og diagnoser, ville man kunne beskrevet en persons helse som ganske dårlig. Likevel er ofte klientens liv, som alle andres, preget av gode og dårlige dager. Og klientens opplevelse av egen helse kan godt være rimelig god, til tross for alvorlige diagnoser. Ved å jobbe med musikk som en ressurs i klientens liv, kan hensikten være å bedre livskvaliteten, noe som også kan forebygge faktorer som hemmer helse. Forebygging er en sentral del av dagens helsearbeid.

I faget musikkterapi benyttes blant annet begrepene **resiliens** og **salutogenese** for å forstå menneskets helse. Jeg forstår disse begrepene som sentrale for å beskrive helseaspektet i drøftingsdelen av denne masteroppgaven. (Resiliens og salutogenese vil bli definert i drøftingskapittelet hvor begrepene settes inn i en beskrivelse av helseframmende aspekter ved sangskrivingsprosjektet.)

Rolleavklaringer og beskrivelse av sangskrivingsprosjektet

Sangskrivingsprosjektet som er basis for denne masteroppgaven, ble gjennomført i en sosialfaglig kontekst. Det var ikke inspirert av kjennskap til musikkterapi, eller etter modell av noe annet sangskrivingsprosjekt. Det ble gjennomført uten noen erfaringer med tilsvarende prosjekter. Sangskrivingsprosjektet bestod av komponering og innspilling av fire sanger, av framføring av to sanger på en tilstelning og av produksjon av en CD.

Jeg vil i resten av denne masteroppgaven omtale informanten og deltakeren i sangskrivingsprosjektet som *Tone*. Det er hun som er intervjuet, og det er hennes historie som beskrives i sangskrivingsprosjektet.

Jeg bruker betegnelsen *hjelper* om meg selv, når jeg *beskriver min rolle* i sangskrivingsprosjektet. Jeg har forskjellige roller, både som hjelper, prosjektleder og nå som forsker. I begrepet *hjelper* ligger det for det første et element av en støttende person, som ønsker å utvikle en god og inkluderende relasjon til *Tone*. Hjelperen er også leder av sangskrivingsprosjektet. Når jeg snakker om meg selv i teksten, er det i all hovedsak i rollen som forsker. Ved å skille betegnelse på de forskjellige rollene jeg har, håper jeg at framstillingen blir tydeligere.

Hjelper jobbet for noen år siden ved et tilbud i rusomsorgen som sosialkonsulent. Dette var et poliklinisk tilbud hvor brukerne kom i bestemte åpningstider, uten avtale. Brukerne av tilbudet hadde ofte mange diagnoser i tillegg til et omfattende rusproblem. Disse diagnosene kunne være psykiske og/eller somatiske. Hepatitt C, forskjellige former for infeksjonsproblemer og HIV var høyt representert. Mange av brukerne hadde periodevis vært pasienter i det som den gang ble kalt psykiatrien. Depresjon, ustabil personlighetsforstyrrelse, bipolar lidelse og ADHD var vanlige diagnoser blant brukerne. Flere var jevnlig medisinert mot psykoser. Mange hadde store sosiale problemer. Dette var ofte knyttet til bolig, økonomi, prostitusjon og illegal adferd. Spiseproblemer, lite eller ingen kontakt med familie og traumatiske opplevelser preget livet til mange av institusjonens brukere. Rusede personer ble ikke avvist.

På institusjonen var det tilgjengelig utstyr til å lage og spille inn musikk. Institusjonen hadde som målsetning at brukerne skulle ha gode opplevelser, og det var en sentral idé at disse gode opplevelsene skulle påvirke brukeren til å tenke annerledes om seg selv og sine muligheter til gode opplevelser. Hjelper kom derfor på at han kunne lage musikk med én av brukerne av

tilbudet. En kvinnelig bruker (*Tone*) ble spurt om hun hadde lyst til å være med i et sangskrivingsprosjekt. Hjelper hadde kjent Tone i flere år. De to hadde gjennomført andre aktiviteter sammen tidligere, som fisketurer, besøk på opera og lignende. Tone hadde skrevet en del tekster i en skrivegruppe som var en del av institusjonens tilbud på den tiden. Hjelper kjente også til at hun hadde sunget i kor da hun var ung. Hjelper hadde hørt henne synge litt, og visste at hun kunne. Hun takket ja.

Hjelper gikk igjennom tekstene hun tidligere hadde skrevet, og plukket ut fire av dem. Disse tekstene ble først og framst plukket ut fordi hjelper likte dem. De var alle sangbare, innholdet var dypt og samtidig forståelig, og tekstene var gode å lage musikk til. Valg av tekster ble godkjent av Tone. Så laget hjelper melodi til tekstene. Han sang sangene for Tone etter hvert som de var laget, og når han traff henne på jobb. Hun ga uttrykk for at hun likte melodiene hjelper hadde laget til sangene.

Etter å ha klarert melodiene med Tone, spilte hjelper inn et enkelt komp, og sang selv vokalen. Dette kompet var lett å synge til, og vokalen lå langt framme i lydbildet slik at Tone skulle høre tydelig hvordan sangen gikk. Hun fikk en CD med sangene og øvde en periode over to-tre måneder. Deretter ble hennes vokal spilt inn. Innspillingen ble gjort på en PC i en liten gang, utenfor toalettet i kjelleren på institusjonen. Tone sang inn vokalen samtidig som hun hørte hjelpers vokal og musikken i høretelefoner. På den måten spilte hjelper inn bare hennes vokal uten noen annen lyd.

Hjelper spilte deretter inn ny musikk oppå hennes vokal. En kollega av hjelper spilte inn fløyte. Deretter mikset, klippet og mastret hjelper musikken og sendte den så til trykking av en CD. Da CD-en var ferdig og Tone hørte resultatet, sa hun at hun var veldig misfornøyd med sin egen vokal på en av sangene. Vokalen på denne sangen ble spilt inn en gang til, og musikken ble sendt til CD-trykking igjen.

En lokal kunstner laget et cover. Det ble trykket 100 CD-er. Tone fikk 50 av disse. Hjelper fikk 20, og institusjonen beholdt 30.

Noen måneder senere var det en stor jubileumsfest på institusjonen, hvor mange av Tones venner og andre inviterte gjester var til stede. Tone sang to sanger på denne festen, og det var piano- og fløyteakkompagnement. Hun gav uttrykk for at hun var svært nervøs i forkant av festen. Hjelper var i tvil om hun kom til å møte, og han hadde øvd inne sangene med en annen vokalist som et alternativ dersom hun ikke møtte. Tone kom imidlertid i god tid, i fin kjole, og

framførte sangene veldig bra. Hun fikk god respons fra publikum på framføringen. Noen måneder etter dette sluttet hjelper å jobbe på institusjonen, og har ikke truffet Tone siden.

Målsettingene med sangskrivingsprosjektet

Den sosialfaglige tradisjonen som hjelper var en del av, er blant annet preget av filosofi om empowerment, løsningsfokustert tilnærming, brukerstyrt medvirkning, respekt, anerkjennelse og bevissthet om relasjoners betydning i sosialt endringsarbeid.

Som sosionom hadde hjelper en sosialfaglig teoretisk forståelsen med seg da han jobbet med sangskrivingsprosjektet. Sangskrivingsprosjektet ble i et sosialfaglig perspektiv definert som *endringsarbeid*. Mestringsopplevelser og fokus på utvikling av menneskelige ressurser var sentrale målsetninger.

Intensjonen med å gjennomføre sangskrivingsprosjektet var at Tone skulle komme til en ny erkjennelse på særlig tre punkter:

- 1 **God opplevelse.** Hjelper ønsket at Tone skulle erfare at hun kunne ha en god opplevelse gjennom å lage musikk. Denne erkjennelsen kunne gi ønske og håp om nye gode opplevelser på andre felt i livet.
- 2 **Mestring.** Hjelper ønsket at hun skulle erfare at hun var i stand til å lage og framføre god musikk.
- 3 **Ressurs og egenutvikling.** Hjelper ønsket at musikken kunne være et uttrykk for henne, hvor hun kunne formidle sine tekster og noe av seg selv. Hjelper ønsket at Tone gjennom å presentere musikken for andre gjennom CD-en kunne få positiv oppmerksomhet fra andre og gjennom dette få større tiltro til seg selv og egne ressurser

Disse intensjonene med sangskrivingsprosjektet blir nærmere omtalt og utviklet i drøftingskapitlet.

Masteroppgavens spørsmålsstillinger

Denne masteroppgaven søker å besvare to nært koblede spørsmålsstillinger:

- 1 Hvilke aspekter ved dette sangskrivingsprosjektet innenfor rusomsorgen er de mest sentrale og betydningsfulle for deltakeren i prosjektet(Tone)?
- 2 I hvilken grad kan erfaringer fra dette sangskrivingsprosjektet være relevante og overførbare til framtidige sangskrivingsprosjekter som metode i rusomsorgen?

Kort oversikt over kapitlene i oppgaven

Jeg har valgt å la teorien i denne masteroppgaven integreres i drøftingskapittelet i stedet for å presentere det i et eget kapittel.

Metodiske drøftinger, som følger etter dette innledningskapitlet, vil omhandle metodiske drøftinger. Jeg har valgt en kvalitativ tilnærming, og det vil bli gjort rede for den valgte framgangsmåten for utvikling og gjennomføring av et *halvstrukturert livsverdenintervju* med en person (Kvale, 1997). Det blir forklart hvordan det er arbeidet for å få fram en mest mulig upåvirket deskriptiv beskrivelse av sangskrivingsprosjektet fra informanten. Metodekapittelet vil først beskrive utviklingen av intervjuet og gjennomføringen av dette, før det beskrives hvordan intervjuet har blitt kodet og systematisert. Det gjøres deretter rede for utfordringer i tolkningen av intervjuet. Metodekapittelet inneholder også en vurdering av de mulige problemene knyttet min egen nærhet til prosjektet.

Empiri gir en systematisk oppsummering av de mest sentrale aspektene i sangskrivingsprosjektet **for informanten**. Disse aspektene er kategorisert i 7 kjerne kategorier etter en omstendelig kodings- og systematiseringsprosess beskrevet i Metodiske drøftinger, hvor hensikten har vært å få fram en mest mulig pålitelig versjon av hva informanten selv mente var de viktigste aspektene i prosjektet for henne. Jeg har i dette kapitlet gjengitt og tolket etter beste evne Tones systematiserte beskrivelser i de syv kjerne kategoriene.

Drøfting vurderer og drøfter i hvilken grad innholdet i de syv kjerne kategoriene er av relevans og kan overføres som erfaringer til framtidige sangskrivingsprosjekter i musikkterapien for rusavhengige. Kapitlet belyser først et par sentrale teoretiske problemstillinger. Deretter gjennomgås de syv kjerne kategoriene ved å trekke inn forskning

og teori fra forskjellige kilder for å sannsynliggjøre eller avkrefte en eventuell overføringsverdi. Dette kapitlet vil til slutt ha en kort oppsummering av de relevante funnene.

Konklusjon konkluderer kort hva jeg har kommet fram til. Jeg presenterer svarene på de to spørsmålene som er nevnt over, og jeg anbefaler eventuell videre forskning.

Metodiske drøftinger

«En vitenskapelig metode er en systematisk framgangsmåte som kan eksplisiteres slik at leseren har mulighet for å følge (gjenta) undersøkelsen og nå fram til samme resultat på de premissene som er beskrevet (Jørgensen & Rienecker, 2006)»

Jeg vil i dette kapitlet drøfte hvilke metodiske utfordringer som lå i gjennomføringen av dette mastergradsprosjektet, hvilke framgangsmåter og metoder som ble valgt for å møte disse utfordringene og hvilke metodologiske idéer som har ført til metodevalgene. Hensikten er at leseren skal vite hvilke valg som er tatt og hvorfor.

Kvalitativ forskning

«I kvalitative studier strever forskeren med å forstå kompleksiteten på feltet som han eller hun studerer» (Postholm, 2005, s. 32).

Beskrivelse av sangskrivingsprosjektet med Tone og hennes hjelper er i fokus i denne studien. Dette innebærer søkelys på et *unikt* møte. Dette *unike* fordrer en kvalitativ tilnærming. Studiens formål er å forstå kompleksiteten i et unikt møte mellom klienten og hjelperen innenfor et spesielt felt, som vi kan kalle terapeutisk sangskrivning, og det synes formålstjenlig å plassere det innenfor en kvalitativ forskningstradisjon.

Det pekes i forskningsteorien på et skille mellom kvantitative og kvalitative forskningsmetoder. Kvalitativ metode søker å undersøke og forstå et eller flere fenomener, i motsetning til kvantitativ forskning som har som agenda å bringe fram ny kunnskap basert på målbare resultater av innsamlet data, og ofte av mange informanter.

Det er i denne oppgaven brukt intervju som metode. Det kunne vært valgt andre metoder for å nærme seg Tones gjengivelse av sine erfaringer og opplevelser fra sangskrivingsprosjektet. Tone kunne for eksempel ha skrevet ned det hun mente var de mest sentrale aspektene ved sangskrivingsprosjektet. Å intervju Tone har likevel stått fram som et bedre alternativ. Det har blant annet gitt muligheter for intervjuer til å få utdypet utsagn fra Tone med oppfølgingsspørsmål, for å komme mer i «dybden» og få en bedre forståelse av hva hun

mener. At den skriftlige formen ikke ble valgt, har også sin begrunnelse i at Tone av forskjellige grunner ville hatt problemer med å framstille sine erfaringer og opplevelser i en skriftlig framstilling.

Jeg vil i det følgende beskrive forberedelsen av intervjuet, gjennomføringen av dette, hvordan det er kodet og strukturert, og hvordan jeg har tolket innholdet. Jeg vil deretter ta opp spørsmål knyttet til min egen nærhet til prosjektet og prosjektets relevans for andre terapeutiske sangskrivingsprosjekter i arbeid med rusavhengige. Jeg vil til slutt vurdere metoden jeg har valgt å bruke.

Forberedelse og gjennomføring av intervjuet

For at intervjuet med Tone skulle inneholde informasjon som det ville være mulig å bruke for å undersøke hvilke aspekter som var mest sentrale for henne i sangskrivingsprosjektet, var det nødvendig å lage en intervjuguide. En helt åpen samtale ville muligens ikke ha gitt tilfredsstillende informasjon som kunne være relevant for dette prosjektet. Jeg var opptatt av at Empiri skulle komme best mulig fram uten at den var preget av min forforståelse. Den skulle være beskrivende for hvordan hun selv opplevde sangskrivingsprosjektet. Jeg valgte derfor å legge inn i intervjuguiden at informanten skulle bli anmodet om å beskrive noen temaer i starten av intervjuet, for å initiere en samtale mer enn et intervju. Hensikten var at Tone skulle fortelle om sangskrivingsprosjekt uten at det ble lagt noen vesentlige føringer for henne, og at det ble hennes fortelling som kom fram. Mot slutten av intervjuet var det i guiden satt opp noen spørsmål som var mer konkrete. Jeg håpet at jeg gjennom disse mer konkrete spørsmålene skulle sikre at jeg fikk informasjon som kunne belyse blant annet hvordan hun tenkte at sangskrivingsprosjekt kunne vært gjort annerledes, og hvordan hun trodde det ville være for andre å delta i lignende prosjekter.

Jeg har vært fullt på det rene med at det ville være krevende på den ene siden å få fram Empiri mest mulig på hennes egne premisser og samtidig få en viss struktur på intervjuet. Jeg har vært meg dette bevisst i den etterfølgende kodingen og tolkningen av Tones utsagn i intervjuet.

Den intervjuformen jeg fant mest egnet for dette formålet, ligner på det som kalles det *halvstrukturerte livsverdenintervju*. Steinar Kvale sier om det *halvstrukturerte livsverdenintervju*:

«Det defineres som et intervju som har til formål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden med henblikk på å fortolke betydningen av de beskrevne fenomener» (Kvale, 1997, ss. 19, min oversettelse).

På grunn av min nærhet til sangskrivingsprosjektet, har jeg ikke selv gjennomført intervjuet. Jeg valgte å la en annen gjøre det. Den som intervjuet, var en tidligere kollega på den institusjonen der selve sangskrivingsprosjektet var blitt gjennomført. Hun kjenner Tone godt. Dessuten hadde hun kjennskap til sangskrivingsprosjektet da det fant sted, men hadde ingen del i det. Hensikten med å ikke gjennomføre intervjuet selv, var at jeg forventet at Tone ville være mer fri til å beskrive sangskrivingsprosjektet slik hun selv opplevde det, ved at hun ikke behøvde å ta hensyn til hvordan jeg ville oppfatte det hun sa der og da.

Jeg gjennomgikk intervjuguiden på forhånd med min veileder på NMH, og med en tidligere kollega som kjente til klienten. Jeg sendte intervjuguiden til intervjuer, sammen med noen kommentarer som bare intervjuer skulle lese. Jeg oppfordret i kommentarene intervjuer til å forsøke å innlede til samtale med eventuelle oppfølgings spørsmål om de forskjellige temaene som stod i intervjuguiden.

Jeg bad intervjuer om å spille musikken fra sangskrivingsprosjektet for Tone under intervjuet. Hensikten med det var at Tone skulle ha lettere tilgang til assosiasjoner som kunne være viktige i beskrivelsen av sangskrivingsprosjektet.

Intervjuet ble gjennomført over en periode på et halvt år, 6 år etter at sangskrivingsprosjektet var avsluttet. Det ble gjennomført i tre etapper, og er til sammen om lag to timer langt. Intervjuet ble spilt inn og deretter transkribert.

Intervjuguiden med kommentarer ligger som vedlegg i denne oppgaven. Av hensyn til muligheten for å avsløre hvem Tone er, har jeg (etter avtale med Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste, NSD), ikke lagt ved det transkriberte intervjuet.

Det transkriberte intervjuet og innspillingen av dette skal destrueres innen utgangen av 2013.

Systematisering av intervjuet

Etter at intervjuet var gjennomført og transkribert sto jeg igjen med et relativt uoversiktlig materiale. Innholdet trengte å bearbeides og systematiseres for at det skulle bli mulig å få tak i hva Tone hadde opplevd som sentralt i sangskrivingsprosjektet. Til hjelp under denne systematiseringen har jeg benyttet meg av koding som metode. Koding innebærer finlesning, definering og kategorisering av innholdet i en teksts enkeltdeler.

Jeg har hatt hjelp av to teoretikere i mitt arbeid med å kode intervjuet: Charmaz (2006) og Postholm (2005).

Charmaz (2006) sier at prosessen med koding er essensiell for utviklingen av et forskningsprosjekt som dette. I kodingen stilles spørsmål som utvikler vår forståelse av studert liv, og hjelper oss til å dreie datainnsamling mot de analytiske utfordringene vi definerer (Charmaz, 2006).

Charmaz beskriver *initial koding* og *fokuskoding* som to sentrale faser i det som benevnes *Grounded Theory-koding*. Videre beskriver Charmaz analyseprosessen som kalles *aksial koding*. Postholm beskriver dessuten enda en analyseprosess som jeg også har valgt å bruke. Den benevnes *selektiv koding* (Postholm, 2005).

Systematiseringen av intervjuet har med andre ord foregått i fire ulike faser. Jeg vil i det følgende beskrive mer detaljert hvordan jeg har gjennomført de forskjellige fasene av kodingen, og hvilke prosesser det har avstedkommet.

Initial koding

Initial koding består i en første gjennomgang av en tekst med utgangspunkt i en bestemt framgangsmåte (Charmaz, 2006).

Intervjuet ble gjennomgått i detalj, setning for setning. Jeg detaljtolket Tones utsagn, beskrev med få ord innholdet i hver setning og noterte dette sammen med det transkriberte intervjuet. Charmaz kaller dette *line-by-line coding*. Resultatet av denne initiale kodingen var 637 koder (bruddstykker av informasjon), notert i en kolonne sammen med intervjuet. Til sammen beskrev de innholdet i hele intervjuet. Det var et omfattende arbeid å gjennomføre denne kodingen, men nyttig. Ved å studere de enkelte utsagnene i intervjuet i detalj fikk jeg øye på

flere viktige poenger. Charmaz sier bl.a. at essensen i poengene krystalliseres gjennom *initial koding*, og at man lettere kan sammenligne data (Charmaz, 2006).

Fokuskoding

Den andre fasen i kodingen bestod av det som Charmaz kaller *fokuskoding* (Charmaz, 2006). Dette innebærer at teksten gjennomgås avsnitt for avsnitt. De kodene fra *initial koding*-fasen som ikke representerte det sentrale innholdet i vedkommende avsnitt, ble strøket. De kodene jeg syntes best beskrev innholdet i avsnittet, ble beholdt. Gjennomføringen av denne kodingen gav et mer presist uttrykk for hvert enkelt avsnitts innhold, ved at jeg bare beholdt de kodingene som var tette på det jeg oppfattet som kjernen i teksten. Nedenfor følger et avsnitt av intervjuet som et eksempel.

«Ja jeg hører mye på musikk. Gjør det. Jeg hører på alt mulig egentlig. (Hva da?) Nei, Tina Turner, Pink Floyd, gospel. Jeg velger musikk som har et budskap og at du kan formidle et budskap, liksom. He, he. Jeg vet ikke åssen jeg skal si det. Gleden. Jeg liker alt. (Tina Turner?) Ja. Jeg liker Tina Turner er, ja. Alltid vært Tina Turner-fan. Og, hva heter det da. jeg husker ikke: The rose. Hva heter hun? (Bett Midler?) Ja Tina Turner, Det er bra med sjel i.»

I *Initial koding* hadde jeg kodet dette avsnittet med disse ni kodene:

1: *Hører mye musikk*, 2: *Hører alt mulig*. 3: *Tina Turner, Pink Floyd og gospel*. 4: *Må ha budskap*. 5: *Glede*. 6: *Liker best alt*. 7: *Tina Turner best*. 8: *Bett Midler?* 9: *Bra med sjel*.

Etter at jeg hadde gjennomført *fokuskodingen* stod jeg igjen med bare *to* av de *ni* initiale kodene. Det var kodene *Tina Turner* og *Må ha budskap*. Disse to fokuskodene representerte det jeg oppfattet som det sentrale innholdet i avsnittet.

Tilsvarende ble gjort med alle avsnitt i intervjuet. Til sammen utgjorde dette en nitid og detaljert gjennomgang. Resultatet var 132 fokuskoder valgt ut fra de 637 initiale kodene. Denne systematiseringen gav en nærmere beskrivelse av det sentrale innholdet i intervjuet enn den som framkom etter *initial koding*.

Aksial koding

Den følgende fasen i systemiseringsarbeidet var den som er blitt betegnet som *Aksial koding*. Det er en kodingsprosess med åpen koding der en sorterer, syntetiserer og organiserer store mengder data og samler dem igjen på en ny måte (Charmaz 2006). Betegnelsen *aksial* går på at data som hører sammen, samles rundt en *akse*. Her er det alle kodene fra fokuskodingen som blir sammenholdt, samlet i kategorier etter meningsinnhold og vurdert med tanke på overlappende meningsinnhold.

I denne kodingsprosessen grupperte jeg de 132 forskjellige kodene fra fokuskodingen i 8 kategorier.

Det var for eksempel 19 koder for forskjellige avsnitt som på ulike måter beskriver resultatet av sangskrivingsprosjektet og som derfor ble samlet rundt samme akse, i kategorien Resultater av sangskrivingsprosjektet. Noen koder beskriver Tones opplevelse av kvaliteten på musikken, mens andre er beskrivende for hva prosjektet har gjort med henne. Noen igjen beskriver hennes atferd når hun spiller CD-en for andre. Ved å holde kodene for disse avsnittene opp mot hverandre og samle dem rundt en akse, fikk jeg et samlet og samtidig nyansert bilde av denne delen av innholdet i intervjuet, nemlig resultatene av sangskrivingsprosjektet. Jeg så at flere av de 19 kodene hører hjemme også i andre kategorier.

Å gjennomføre aksial koding av intervjuet gjorde det mulig å trekke nye linjer i intervjumaterialet og se meningsinnholdet klarere. Jeg fikk øye på sammenhenger mellom de forskjellige beskrivelsene til Tone som jeg ikke hadde sett før. Etter denne delen av systemiseringsarbeidet satt jeg igjen med bedre oversikt over innholdet og større innsikt i det. Dette gav meg et godt grunnlag for å gjennomføre den siste kodingsfasen.

Selektiv koding

I *selektiv koding* er oppgaven å «finne kjerne-kategorier og systematisk relatere dem til de andre kategoriene» (Postholm, 2005, s. 90). Disse kjernepunktene vil være nært knyttet til tematikken i forskningen.

De åtte innholdskategoriene fra aksial koding uttrykte hovedtrekkene ved innholdet i Tones utsagn gjennom hele intervjuet. Men disse hovedtrekkene var ikke uten videre sammenfallende med det ene av de to målene jeg jaktet på i min masteroppgave, nemlig *de sider ved sangskrivingsprosjektet som hadde vært viktigst for Tone*. I fjerde fase av

systematiseringsarbeidet, selektiv koding, vendte jeg oppmerksomheten mot dette ene av de to hovedtemaene for min masteroppgave.

Selektiv koding går ut på å velge ut kjerne kategorier med forskningens hovedtema i tankene (Postholm, 2005). Jeg tok nå igjen utgangspunkt i de 132 kodene fra fokuskodingsfasen. De kodene som ikke beskrev Tones opplevelse av sangskrivingsprosjektet, ble valgt bort. Jeg beholdt dem som lå tett opp mot denne delen av oppgavens hensikt, å finne fram til og beskrive hvilke sider ved sangskrivingsprosjektet som hadde stått sentralt for Tone. Jeg stod da igjen med 42 koder av de opprinnelige 132. Disse 42 kodene ble nå gruppert etter innhold i 7 kategorier som jeg her kaller *empiriens kjerne kategorier*. Jeg har benevnt kategoriene etter det jeg oppfattet som en type fellesnevner for kodene i hver enkelt gruppe:

- 1 Verdien av den kreative prosessen**
- 2 Teknologiens rolle**
- 3 Hjelperens rolle**
- 4 Stolthet og glede**
- 5 Høydepunktsopplevelser**
- 6 Identitetsbygging**
- 7 CD-ens verdi**

Tolkning

Arbeidet med å kode en tekst og systematisere innholdet i den forutsetter at det blir foretatt tolkninger av utsagnene.

For å kunne gjøre kvalifiserte tolkninger, er en viss teoretisk innsikt i hermeneutikk (tolkingslære) en fordel. Hermeneutikken retter oppmerksomheten mot det faktum *at* vi tolker når vi søker å forstå verden og mot måten vi tolker på, tolkningens *hvordan*. Å være bevisst alternative tolkningsmuligheter gjør det mulig å forstå verden bedre.

For å få fram mest mulig pålitelig kunnskap i min studie, har det vært helt avgjørende å bruke en bevisst, hermeneutisk tilnærming. Svært mange av Tones utsagn er flertydige, og ikke uten

videre lette å rubrisere i kategorier. For å forstå dem og systematisere dem, har det ofte vært nødvendig å gå vegen om ulike tolkningsalternativer.

Følgende eksempel viser hvor avgjørende min tolkning er for hva jeg trekker ut som essens av Tones utsagn:

Da innspillingen av CD-en skulle gjennomføres, fantes det kun ett rom i institusjonen som egnet seg rent lydmessig. Det var en liten gang i kjelleren, som førte til to toaletter og et vaskerom. I intervjuet kommer det fram at Tone husker det som om hun og hjelper satt på toalettet og gjorde innspillingen. Tone ble spurt om hva som var mest essensielt med prosjektet. Hun svarer at hun mener det var vesentlig at innspillingen av CD-en foregikk på et av institusjonens toaletter. Hun ler mens hun sier det. Dette kommer rett etter et avsnitt der hun beskriver hvordan hun forteller om prosjektet for andre. Hun sier at hun forteller dette med toalettet som en slags kuriositet, og at det oppstår forbløffelse når tilhørerne forstår at CD-en ikke er spilt inn i et musikkstudio.

Hva kan det ha seg at Tone trekker fram som en særlig sentral side ved sangskrivingsprosjektet at musikken ble spilt inn på et toalett? Den underliggende meningen i dette svaret er umiddelbart uforståelig. Samtidig berører det noe av kjernen i min masteroppgave. Det krever derfor en tolkning. De ulike tolkningsalternativene vil igjen gi forskjellige utgangspunkt for videre tolkning. Nedenfor er det listet opp tre forskjellige mulige tolkninger av hva som gjorde stedet for innspillingen essensielt.

- 1 Er forklaringen at hun har en morsom historie å fortelle når hun snakker om noe hun er stolt over å snakke om?
- 2 Er forklaringen at historien er et bilde på hennes opplevelse av seg selv, nemlig at det kommer noe fint ut av noe som kan virke enkelt ved første øyekast?
- 3 Er forklaringen at hun synes det er bra at prosjektet ble gjennomført på en enkel måte, og at det er forbløffende at det ble så bra på tross av de enkle rammene?

Kanskje har alle tolkningene i eksempelet noe for seg. Kanskje bare en eller to. Kanskje er det tolkninger jeg overser. Jeg må foreta valg. Konteksten kan bidra med tolkningsstøtte: Sangskrivingsprosjektet, intervjusituasjonen, min kjennskap til Tones personlighet, hennes miljø, intervjuets situasjon og innholdet i det hun sier, spiller inn. Jeg forstår den siste tolkingen i eksempelet overfor som den mest sannsynlige. Jeg tror hun satte stor pris på enkelheten rundt sangskrivingsprosjektet. Tone har liten tro på seg selv. Dersom prosjektet

skulle ha vært stort og prangende, tror jeg hun hadde hatt problemer med å ha glede av det. Hennes latter etter at hun hadde fortalt dette i intervjuet, har også påvirket tolkningen min. Den fortalte meg at det hun ville si, var noe mer enn det hun faktisk sa. Jeg vet blant annet ut fra resten av intervjuet at hun ble forbløffet over at kvaliteten ble så bra, til tross for utgangspunktet. Jeg velger derfor denne tolkningen.

Thornquist sier at: «*hermeneutikken kan hjelpe oss med å forstå hvordan vi forstår, og hvordan vi gir verden mening*» (Thornquist, 2003, s. 139). Slik sett er en bevisstgjøring av hvordan jeg tolker et hermeneutisk ideal. Dette idealet har jeg tatt med meg inn i tolkningen av det Tone forteller gjennom intervjuet.

Min egen nærhet til prosjektet

Min egen nærhet, med et slags *eierforhold* til sangskrivingsprosjektet, er en metodisk utfordring. Det å beskrive og tolke Tones utsagn om sine opplevelser og erfaringer i prosjektet på en helt nøytral måte, krever distanse til *egne interesser* i prosjektet. Egen nærhet kan slå ut på to forskjellige måter. Det ene er at jeg bevisst eller ubevisst kan komme til å tolke Tones utsagn mer positivt enn jeg ellers ville gjort. Den andre muligheten er at jeg forsøker å kompensere for min egen nærhet til sangskrivingsprosjektet ved å tolke Tones positive utsagn om prosjektet og hjelper på en mer nøytral eller negativ måte enn det er grunnlag for. Det er i tillegg grunn til å lure på om min relasjon til Tone vil kunne ha preget hennes utsagn når hun beskriver sangskrivingsprosjektet i intervjuet. Selv om jeg har forsøkt å ta de forholdsregler som jeg har ansett nødvendig for å begrense feilkilden som ligger i min egen nærhet til prosjektet, er jeg likevel på det rene med at det kan begrense validiteten i de funn som kommer ut av studien.

På den annen side er det likevel slik at ved å kjenne Tone så godt som jeg gjør, har jeg god mulighet til å forstå hva hun mener når jeg må tolke hennes utsagn. Det kan være et tonefall, eller en mangel på ord, som jeg forstår til tross for at det kan virke utydelig. Dette fordi jeg har kjent henne godt over flere år. Slik sett kan min nærhet til sangskrivingsprosjektet og kjennskap til klienten, også ha i seg sider som gjør eventuelle funn mer valide.

Nærhet til sangskrivingsprosjektet som et mulig problem har vært en bevisst problemstilling gjennom hele forskningsprosessen. Jeg har hatt en ambisjon om å gjøre mine beskrivelser og

tolkninger minst mulige subjektive. Av denne grunn har jeg valgt metodiske elementer, blant annet fra Grounded Theory (GT), i min tilnærming til systematiseringen av intervjuet med Tone. Årsaken til at jeg valgte GT, var nettopp at det er et redskap som kunne hjelpe meg til å legge egne forforståelser, hypoteser eller teorier til side. Intervjuet med Tone ble analysert og systematisert uten at jeg satte opp hypoteser først. Intervjuet ble behandlet som en selvstendig tekst uten å se etter noe spesielt. For at Tone i selve intervjusituasjonen ikke skulle bli påvirket av hjelpere, ble hun intervjuet av en annen person enn meg. Dessuten ble intervjuguiden utarbeidet med tanke på en åpen samtale mellom intervjuer og Tone uten at det var lagt tydelige føringer på forhånd. Jeg har med andre ord hatt et fenomenologisk utgangspunkt der jeg har forsøkt å sette min egen forforståelse i parentes (Thornquist, 2013).

Metodologi og forskningsdesign

Så langt i dette kapitlet har jeg gjort rede for og begrunnet mine metodiske valg. Nedenfor vil jeg nå beskrive den mer generelle teorien som jeg har lagt til grunn for forskningsdesignet, mine tolkninger og de mer konkrete metodevalgene som er beskrevet ovenfor. Det som blir presentert nedenfor, er også en del av teorigrunnet for drøftingene i Kapittel 4.

Postholm sier at det i kvalitativ forskning er en interaksjon mellom induksjon og deduksjon. «Under denne interaksjonen mellom antagelser og data utvikler forskeren sin forståelse av forskningsfeltet og forskningsdeltakernes meningsuttalelser» (Postholm, 2005, s. 36). Det blir slik sett en interaksjon mellom data, som er samlet inn uten at forforståelse blir vektlagt i særlig grad, og forforståelser og teoretisk rammeverk. Denne interaksjonen og fokusvekslingen vil være en sentral del av drøftingen.

Jeg har i gjennomgangen av teori om sangskrivning stilt meg selv spørsmål som har ledet meg i forskjellige retninger. Ved å se på noen sider ved sangskrivingsprosjektet, og deretter sette dem opp mot teori om sangskrivning, for så å forsøke å se det mer helhetlig, for så å gjøre det hele en gang til, beveger jeg meg i en *hermeneutisk sirkel*:

«Den hermeneutiske sirkel er en beskrivelse av en dynamisk erkjennelsesprosess som pendler mellom del og helhet i forsøket på å forstå begge deler best mulig» (Thornquist, 2003, s. 142).

Denne erkjennelsesprosessen er også kalt for en *hermeneutisk spiral*. *Sirkel*, som et bilde på en erkjennelsesprosess, viser til at man kommer tilbake til samme punktet som man forlot,

men at man har erkjent noe før man kommer tilbake. Dette innebærer at man har en ny forståelse av den plassen man forlot og deretter kom tilbake til. Spiralen som bilde for prosessen er en videre utvikling av dette bildet. *Spiralens* bevegelse viser til at man har beveget seg høyere oppover (eller eventuelt nedover/bortover) når man har gjort en *runde*, og at man altså beveger seg dypere, eller høyere i erkjennelse. Pendlingen mellom fokuset på små deler av Tones utsagn om sangskrivingsprosjektet, tilbake til et teoretisk utgangspunkt, og så tilbake til en framstilling av sangskrivingsprosjektet, kan betegnes som en tilsvarende erkjennelsesprosess som beskrevet av Thornquist over. Bevegelsen fra en forståelse som er knyttet til et fagfelt, og over til en annen vinkling som kanskje er hentet fra en annen fagretning, er eksempel på den samme prosessen.

Den hermeneutiske prosessen i tilnærmingen til forståelsen av data samsvarer med *Constructing Grounded Theory (CGT)* (Charmaz, 2006). CGT er en retning som kombinerer tradisjonell GT med en hermeneutisk tilnærming (Krüger, 2012).

Dette er den epistemologiske tilnærmingen som jeg har valgt for dette prosjektet, hvor jeg studerer det empiriske materialet, sammenholder det med teori, og drøfter problemstillingene i dette perspektivet i en hermeneutisk dialog.

Forskningsdesignet for denne oppgaven kan beskrives som en kvalitativ kasusstudie, med et åpent intervju som er analysert etter metode som har hentet tankegods fra blant annet CGT i en hermeneutisk dialog med supplerende data.

Etiske vurderinger

For å ivareta hensynet til personvern, er prosjektet søkt inn for godkjenning av NSD, og har fått godkjenning derfra. De krav til personvern som NSD har stilt, er fulgt opp i dette prosjektet. Jeg har i tillegg tilslørt noen detaljer rundt beskrivelsen av rammene for sangskrivingsprosjektet for å sikre at det ikke kan spores tilbake til Tone.

Av andre etiske problemstillinger som jeg har vurdert, og som også noen har vært nevnt tidligere, lister jeg opp:

Min nærhet til prosjektet (dette har jeg snakket om over). Begrepsbruk (Bl.a. begrepet hjelper, som kan assosieres med en makt-ubalanse). Bruken av informasjon (Jeg har for eksempel

valgt å ikke vise til noen av Tones tekster eller legge ved CD eller intervju, for å sikre hennes anonymitet). Reliabiliteten i intervjuet (Da med hensyn til informantens erindringsevne, hennes labilitet i sangskrivingsprosjektet og i intervjuet og hennes samtalebehov da intervjuet fant sted). Jeg har gjort en vurdering av min egen bruk av diagnoser (Bruken av diagnoser er med å opprettholde et diagnosesystem som etter min oppfatning i noen grad misbrukes i dagens helsevesen).

Empiri

Innledning

Det empiriske materialet for denne masteroppgaven er tre intervjuer (til sammen to timer) med samme informant (Tone) tatt over en periode på seks måneder. Intervjuet, som ble tatt opp på bånd, ble transkribert til rundt 30 sider tekst. Det er tidligere gjort rede for hvorfor denne teksten ikke er vedlagt denne oppgaven.

Grunnlaget for intervjuet er det sangskrivingsprosjektet som informanten og hjelper hadde gjennomført rundt seks år tidligere, og som er beskrevet i innledningen til denne masteroppgaven. Hovedhensikten med intervjuet var å finne ut hva informanten (så langt som mulig på egne premisser) opplevde og erfarte gjennom det sangskrivingsprosjektet hun seks år før hadde vært med på.

Det er i metodekapittelet foran redegjort for hvordan intervjuene gjennom en omstendelig og vitenskapelig tilnærming er systematisert og kategorisert. Intensjonen med denne systematiseringen har vært todelt:

- 1 Å finne ut hvilke aspekter ved sangskrivingsprosjektet som for Tone syntes å være de mest sentrale.
- 2 Å systematisere de for Tone mest sentrale aspektene på en slik måte at det er mulig å si noe om i hvilken grad hennes viktigste erfaringer og opplevelser i sangskrivingsprosjektet kan være av interesse også i andre musikkterapeutiske sammenhenger.

Kjerne kategorier

Jeg vil i det følgende gjennomgå syv forskjellige kjerne kategorier som er en systematisert framstilling av Tones beskrivelse av sangskrivingsprosjektet. De syv kjerne kategoriene er resultatet av den kodede systematiseringen jeg har gjennomført av intervjuet med Tone. Kjerne kategoriene er Tones beskrivelse av hvilke aspekter ved sangskrivingsprosjektet som for henne var de mest sentrale, slik jeg har tolket det.

1 Verdien av den kreative prosessen

Med *den kreative prosessen* i denne sammenhengen menes skrivingen av tekstene før prosjektet, komponeringen av melodiene, tolkningen av sangene i innspillingen, og komponeringen av musikken som ble spilt inn på CD en, samt samhandlingen mellom hjelper og Tone gjennom hele sangskrivingsprosjektet. Den kreative prosessen har en dynamikk i seg som begynner med hennes tekster og som utvikler seg til å bli sanger og musikk i dialogen med hjelper.

Tone har i intervjuet i særlig grad beskrevet den ene av de fire sangene som spesiell. Hennes beskrivelse dekker også til dels to av de andre sangene, men det er spesielt den ene sangen som utpeker seg. Etter at Tone har hørt på denne sangen i intervjuet, sier hun:

«Er ikke den fin? Jeg syntes den er så nydelig jeg, så jeg begynner nesten å gråte hver gang jeg hører den.»

Det var tilsynelatende sterkt for Tone å lage disse sangene. Min tolkning av intervjuet med Tone er at den kreative prosessen med å lage sangene framstår som det mest sentrale aspektet for hennes del. De erfaringene Tone gjorde i prosessene som fant sted i den kreative delen av sangskrivingsprosjektet hvor denne ene sangen ble laget, har hatt betydning for alle de andre sentrale aspektene som jeg går igjennom i dette kapittelet.

Tone beskriver prosessen rundt produksjon av musikk fra teksten hun hadde laget til denne sangen, innspilling, framføring og det å spille denne ene av sangene for andre, som nærmest perfekt. Hun sier at hun ble overrasket over at resultatet ble så bra. Hun beskriver først hvor sentral denne teksten er for henne. Deretter hvor fornøyd hun er med det musikalske bidraget til teksten, og at musikken og teksten passer veldig bra sammen. Men det er når hun selv skal synges denne teksten med følelse, og spille den inn, at det blir perfekt for henne. Det er i hennes følelsesmessige bidrag at hennes opplevelser når et høydepunkt.

Jeg tolker det slik at det er minst tre kreative prosesser som virker sammen i hennes beskrivelse av opplevelsen. Jeg har kalt de tre prosessene for *eksponering*, *anerkjennelse* og *erkjennelse*. Nedenfor følger en beskrivelse av hver enkelt.

Eksponering

Tone har i den sangen som er beskrevet over, skrevet en tekst som er ektefølt og som er uttrykk for noe som er sentralt i livet hennes. Det er en viktig tekst for henne. Hun sier at hun i teksten ønsker å uttrykke at hun har sterke gleder i livet. Hun sier blant annet:

«Det skjer mye, kan skje mye rart i livene til folk. Og man må ikke glemme å smile. em. Så har du noe med det at når noen har treffi på Guds kjærlighet,jeg måtte bare vise det fram. (gråter)»

Det er naturlig å tenke seg at det ikke er lett å se hennes glede for andre som ser hennes ytre liv med rusavhengighet. Hun vil gjerne eksponere for andre det de ikke ser, det som er inni henne. Hun opplever at hun gjør det gjennom denne teksten. Hun beskriver i intervjuet at hun opplevde det som godt at hjelper «*tok tid til å lese*» hennes tekster, og til å jobbe med dem. Jeg oppfatter det slik at hun kjente det som om hjelper tok imot det hun ville få fram gjennom denne teksten. Teksten hennes ble forstått og tatt imot. Jeg oppfatter at denne opplevelsen hennes av å gi noe sentralt av seg selv, var svært betydningsfullt for henne. Hun hadde selv vært med på å skape noe av betydning, også for andre.

En sentral del av det å jobbe som sosionom er å være våken for å skille ut og ta imot det som er ektefølt og viktig for klientene. På arbeidsplassen hvor sangskrivingsprosjektet ble gjennomført, var dette en uttalt del av metodikken. Ambisjonen var å anerkjenne de uttrykk som klientene ga, se klientene som likeverdige mennesker og ikke som objekter. Denne opplevelsen av å bli tatt imot gjennom hjelperens engasjement i hennes tekst, kan være det hun beskriver at hun trenger å oppleve når hun sier at hun bare må «*vise det fram*». Ved å eksponere seg selv viser Tone hvem hun er, hun blir tydelig og hun kan bli sett.

Anerkjennelse

Responsen på eksponeringen beskrevet ovenfor kan være avvisning eller anerkjennelse. Ved at Tone blir anerkjent, kan det være lettere for henne å godta og anerkjenne seg selv. Når Tone beskriver hvordan hennes tekst blir forstått, er det en beskrivelse av anerkjennelse.

Tone sier at denne teksten har blitt forstått også gjennom tonsettingen. Hun beskriver hvordan musikken passer til teksten. Musikken beskriver teksten lydmessig. Musikken beskriver hvordan hun følte det da hun skrev teksten. Hun sier at musikken til denne teksten ble skrevet som om hjelperen «*visste hva jeg følte*», «*slik jeg forventet*», og at det «*gav tekstens budskap lyd*». Hun beskriver denne prosessen som en gave som hjelper har. Det kan forstås som nærmest noe overnaturlig, gudgitt og magisk i gjennomføringen av tonsettingen. Slik beskriver hun hvordan musikken passet til teksten hennes:

«Det passer så utrolig godt. Det var akkurat som «hjelper» lagde musikken, han så hva, eller hørte eller, han så og hørte at det var sånn det skulle låte liksom. Det er en slags gave. Og alle som hører den teksten og den musikken de må bare, alle må jo se det. At det er noe som hører sammen!»

Erkjennelse

I den tredje prosessen ble Tone inkludert i videreutviklingen av hennes tekst da hun skulle synge selv på CD-en. Det hun til nå hadde fått eksponert gjennom sin kreativitet i et dikt, og den opplevelsen hun hadde hatt av å bli anerkjent og forstått bl.a. gjennom hjelpers musikalske tolkning av diktet, utvikles nå videre i et kreativt samarbeid. Det er en videreutvikling av to opplevelser hun selv har beskrevet som viktige. Hun har uttrykt seg og hun har blitt anerkjent. I beskrivelsen av denne tredje prosessen, *erkjennelse*, sier Tone bl.a.

Intervjuer:

«Ja, passet den til stemmen din? Da du hadde gitt teksten og musikken kom til?»

Tone:

«Jo, at «hjelper» fikk teksten og det gav budskapet lyd.»

Intervjuer:

«Og hva gjorde det med deg?»

Tone:

«Nei jeg veit ikke.»

Intervjuer

«Han hadde på en måte skjønt hvordan du følte det? Det høres ut som han har erfart en stemning»

Tone:

«Ja akkurat som du så hvordan sjela mi hadde det liksom. Hva som rørte seg på innsida meg liksom.»

Intervjuer

«Og så?»

Tone:

«Ja også samtidig skulle jeg synge med følelse. Og det for meg ble det nå helt perfekt form.»

Tone beskriver en *kreativ dialog* mellom hjelperen og hennes tolkning av sin egen tekst. Hun beskriver det selv som at hun *«synger med følelse»*. Jeg tror det er et uttrykk for at hun nå gjør seg en ny erkjennelse av seg selv. Hun vokser fram i et uttrykk, og høres ut til å være overrasket over det hun erkjenner. Min tolkning er at hun erkjenner at hun er seg selv på en ny måte. Denne innsikten vil jeg beskrive mer utfyllende i punkt 6 i dette kapittelet.

De tre prosessene jeg nå har beskrevet, ser ut til å være sentrale for hennes opplevelse av sangskrivingsprosjektet. De følgende punktene kan i all hovedsak ses i lys av prosessbeskrivelsen jeg har gjennomført i denne første kjerne-kategorien.

2 Teknologiens rolle

I intervjuet kommer Tone stadig tilbake til at hun var overasket over at CD-en ble så bra. Hun begrunner dette med at hun blant annet fikk hjelp av teknikk. Det var den avanserte teknikken som gjorde det mulig for hennes bidrag å bli så bra.

Tone:

«Det var noe jeg aldri har vært med på før. Å se hva man kan gjøre med lite teknikk, eller med mye teknikk kan man kanskje si, noen duppeditter og sånn, noen ledninger og noen dingser liksom og en mikrofon, og sånn. Men forarbeidet hadde jo «hjelper» gjort hjemme hos seg sjøl, trur jeg, med å spille inn melodien inn på disken. Så det var spennende.»

Intervjuer:

«Betyr det at du synes det hadde vært vanskelig?»

Tone:

«mm. Men det var det som utrolig gjorde... Det ble så bra liksom tross stemmen min, og tross at jeg har kols, og ikke klarer å holde på stemmen eller holde på tonen så lenge jeg har lyst til å gjøre, for det bare stopper seg fordi at man har kols. Men fordi man la på, og la på, og la på, «hjelper» da, ble jo faktisk låtene bra liksom. Så det er utrolig liksom.»

Da hun mot slutten av intervjuet ble spurt om hun ruset seg mindre under eller etter sangskrivingsprosjektet, sier hun at hun ikke ruset seg mindre, men hun ble mer bevisst. Denne bevisstheten beskriver hun et annet sted i intervjuet som bevisstheten om at hun kan få til noe, at hun er flink til å skrive. Et tredje sted i intervjuet sier hun:

«Nei, hvordan jeg, det var jo, hvordan jeg som person har blitt etterpå liksom. Det har ikke akkurat skjedd så store greiene i livet mitt, men jeg lærte noe om tekniske greier og at jeg kan faktisk være med å skape noe jeg også liksom. Det utgjorde en forskjell.»

Hun viser altså til erkjennelsen av at hun kan skape noe, og sier samtidig at hun har lært noe om potensialet i teknikken. Jeg forstår det slik at hun har erkjent at teknikken har bidratt som en støtte for å muliggjøre det hun gjorde. Denne erkjennelsen beskriver hun selv som sentral når hun forteller hva sangskrivingsprosjektet har gjort for henne. Jeg oppfatter det slik at hun var blitt overasket over mulighetene i teknikken. Hun har erkjent et større potensiale for sin egen kreativitet, noe som har påvirket hennes syn på seg selv.

3 Hjelpers rolle

I sangskrivingsprosjektet var det hjelper som i stor grad styrte hva som skjedde. Hjelper forklarte Tone hva hun skulle gjøre, og hvordan hun skulle gjøre det. Hjelper tok ansvaret for både prosessen og resultatet. Etter hvert som jeg gikk gjennom intervjuet, så jeg flere sider ved hjelpers rolle som jeg ikke hadde vært klar over før. Blant annet ser det ut til at Tone oppfattet det slik at hun bare kunne gjøre det hjelper sa, og så ville det bli bra. Hun sier også at hun ikke ante hva som skjedde i prosjektet, og hva vi skulle gjøre videre. På spørsmål om hun fant det frustrerende å ikke vite, sier hun at det tvert imot gjorde det spennende. I tillegg sier hun at hun nok kanskje ikke ville taklet å gjennomføre det om hun visste på forhånd hva de skulle gjøre. Hun ville ikke ha trodd at hun ville klare å gjennomføre det, og ville ha blitt veldig nervøs.

Tone beskriver hvor sentral hjelpers rolle hadde vært for henne i en framføring, hvor Tone sang noe av materialet fra CD-en på en stor fest. I beskrivelsen av denne framføringen sier hun:

Tone:

«Jeg husker at jeg stod og sang, og at jeg var nervøs. Men bare å se på hjelper så gikk det bra liksom.»

Intervjuer:

«Hva var det som skjedde da du så på «hjelper»?»

Tone

«Da ble jeg rolig.»

I intervjuet beskriver Tone også sine forventninger til sangskrivingsprosjektet. Hun hadde hatt store forventninger (eller kanskje forhåpninger) til hva som ville skje med henne som musiker etter prosjektet. Tone sier at hun alltid hadde drømt om å bli sanger. Hun trodde dette skulle være starten på noe nytt for henne i så måte. Hun så derfor ikke på dette prosjektet som særlig vellykket fordi hun ikke ble *sanger* etterpå. Tone får i intervjuet spørsmål om hun kunne ha snakket med hjelper om forventningene. Hun sier at det kunne hun, men hun valgte å la være å gjøre det. Hun blir spurt om hva som kunne vært gjort annerledes i prosjektet:

Tone:

«Nei, det er klart jeg hadde drømmer og sånn, men jeg visste ikke hvordan jeg skulle få dem til å bli realistisk da.»

Intervjuer:

«Kunne du snakke med «hjelper» om det?»

Tone:

«Ja hvis jeg hadde gjort det, men jeg gjorde ikke. Jeg trodde at det skulle være litt større. Ja utgivelsen og liksom at det skulle inn, at det ikke bare var et lite prosjekt liksom, men at det var, at det faktisk var en CD slipp liksom. Så det var litt dumt. Men. Ja. Det var jo ikke no, det var jo ikke akkurat noe Tina Turner da, liksom. Det var et lite prosjekt, som var morsomt å være med på. Så. Det livet jeg lever og det livet jeg levde da, har jo ikke noe i virkelig heten med Tina Turner å gjøre heller da. Haha».

4 Stolthet og glede

Mestringsopplevelse kan forstås som at man har opplevelser som gjør at man styrker selvtillit og tro på at en kan noe (Aftret, 2008). Tone svarer avkreftende på forskjellige spørsmål om hun har endret adferd som følge av deltakelse i sangskrivingsprosjektet. Hun sier imidlertid at hun har erkjent at hun har potensiale til å lage noe, til å lage noe bra. Dette er til dels beskrevet gjennom en erkjennelse av teknologiens muligheter, og dels beskrevet ved at hun nå ser seg som en kapabel tekstforfatter. Sangskrivingsprosjektet ser muligens ut til å ha gjort noe med hennes tro på egne evner.

Det kommer tydelig fram i intervjuet at hun er stolt over resultatet på CD-en, så nær som en av sangene, som hun overhode ikke liker. I spørsmålet om hva hun ble mest overasket over ved prosjektet, sier hun:

«At det låt så bra. Ja. Alle blir imponert liksom. Til og meg jeg. He, he.»

Tone sier at hun spiller CD-en ofte for folk, og at hun ofte opplever at folk gråter når de hører den siste sangen. Hun forteller om hvordan hun bl.a. instruerer folk før de skal høre sangen, og advarer dem mot eventuelle sterke følelser. Hun forventer og har erfart at mange opplever det som sterkt å høre nettopp denne sangen.

«Nei jeg husker ikke hvordan det var første gang jeg hørte melodien. Men jeg blir like imponert hver gang jeg hører på'n, så. Og det skal jeg.... De fleste som hører den, der faller det noen tårer hver gang de hører den sangen liksom. Så det er en ærlig sang.»

Hun sier at hun forteller om sangskrivingsprosjektet, og at folk blir overasket. De vil gjerne høre CD-en, og så spiller hun den for dem.

Det er imidlertid en sang hun ikke liker, og som hun gjerne skulle utelatt fra CD-en. Tone beskriver musikken som for bråkete, og at teksten ikke passer til musikken. Hun sier at hun

har hatt problemer med denne sangen siden opptakene startet. Hun opplever at den ikke er bra.

Hvordan kunne hjelper gå gjennom hele denne perioden uten å vite at hun ikke likte den ene av sangene? Hadde hjelper for sterkt fokus på sin egen respons på musikken, uten å være tilstrekkelig opptatt av hennes? Tross denne ene sangen, kommer det tydelig fram at hun liker å spille CD-en for andre personer. Hun er skuffet over at ikke flere har hørt musikken, og at ikke det kommer folk som har blitt fortalt om CD-en av andre, og som gjerne vil høre på den og snakke om den. Hun sier igjen at folk ofte gråter når de hører den siste sangen på CD-en.

Tone ser også ut til å være fornøyd med de mulighetene sangskrivingsprosjektet har gitt henne til å hjelpe andre rundt henne. I intervjuet sier hun at hun selger den diktsamlingen som var utgangspunktet for CD-innspillingen.

Tone

«Ja. Også sånn som det er flere som kjøpte CD-en, ikke CD-en men diktsamlinga mi. Og der får jeg stadig vekk høre at mange av tekstene hjelper folk da.»

Intervjuer

«Hva gjør det med deg?»

Tone

«Det er godt. Da har det hatt sin misjon liksom. Og hovedsaken er ikke å dele en hel masse liksom, men det som kan hjelpe ett menneske, da er det gjort. Om du hjelper bare et menneske. Samtidig som det er godt å få skrive det ut og. Sette ord på ting og. Ja.»

5 Høydepunktsopplevelser

Gjennom intervjuet kommer det fram en episode som kan gå under betegnelsen *høydepunktsopplevelse*. Tone beskriver hvordan hun opplever å høre den sangen som hun liker best ved prosjektet. Hun beskriver det i engasjerte ordelag slik:

«Ja, det er akkurat som om hele naturen og hele naturen og hele atmosfæren og alt liksom bare PLING. Så får jeg akkurat sånn der.. Den forstod jeg liksom! Sånn ja! Jeg veit ikke om jeg kan forklare det noe bedre. Men det er noe med den der sangen.»

Det virker som hun beskriver en opplevelse av å se en sammenheng og erkjennelse av noe stort og viktig for henne. Hun beskriver den samme sangen der hun opplever at folk gråter når hun spiller den for dem. Hun forteller et annet sted om denne sangen at hun kjenner igjen sine egne sterke følelser da hun sang den, at det er en tristhet i stemmen hennes, men at innholdet

ikke er trist. Hun sier at det gjør denne sangen dypere. Musikken understreker denne dybden for henne.

Tone

«Musikken og teksten passer så utrolig godt. Det var akkurat som «hjelper» lagde musikken han så og hørte at det var sånn det skulle låte liksom.»

Intervjuer

«Så musikken og teksten er på en måte blitt smeltet sammen?»

Tone

«Ja, ja. Og alle som hører den teksten og den musikken de må bare, alle må jo se det. At det er noe som hører sammen.»

Det kommer ikke fram i intervjuet om dette er en engangsopplevelse eller om det er noe hun stadig opplever når hun hører sangen.

6 Identitetsbygging

Tone blir spurt om sangskrivingsprosjektet gjorde noen forskjell for henne med hensyn til om hun ruset seg mer eller mindre som følge av deltakelse i prosjektet. Hun sier da, som tidligere sitert:

«Nei, men det gjorde meg mere bevisst.»

Tone svarer nei på spørsmål om sangskrivingsprosjektet har påvirket hennes trivsel. Når det gjelder påvirkning på helse eller livskvalitet, sier hun:

«Det er klart at det har innvirkning liksom, men nå blei jeg ikke akkurat den store stjerna da. Men det lille det gjorde.... Det er klart det gjør noe med meg. Det har jo selvfølgelig hatt påvirkning på meg. Men jeg vet ikke helt hva. Ikke annet enn at jeg har blitt en erfaring rikere liksom.»

I etterkant av sangskrivingsprosjektet har Tone blant annet delt ut en god del CD-er. Hun sier i intervjuet at hun i tillegg har solgt en del diktsamlinger. Stadig vekk får hun høre at mange av tekstene hjelper folk. Hun sier at det er godt å høre. *«Da har det hatt sin misjon liksom»*. I kontrast til det hun har sagt tidligere om at hun ønsket at musikken skulle vært spilt for mange, og at hun kunne sunget mye mer, så sier hun i dette avsnittet av intervjuet at hun synes hovedsaken er å kunne hjelpe et menneske, og ikke nødvendigvis så mange. Hun

beskriver at hun snakker til en gruppe mennesker som forstår henne, og som hun har mulighet til å hjelpe ved å beskrive hvordan hun har det selv, og ved at de kjenner seg igjen i hennes tekster.

Sangskrivingsprosjektet synes å ha gitt henne erfaringer som har resultert i styrket selvtillit og større tro på egen skaperevne. Det har bidratt noe til hennes identitetsbygging.

Tone blir spurt hvordan hun skulle ønske at hun hadde hatt det i dag. Hun beskriver et liv hvor hun i dag ruser seg mer enn hun har gjort noen gang før, og hun beskriver også et nylig forsøk på å avslutte livet sitt. Tone sier at hun ønsker seg en dag som nykter med mulighet til å glede seg over det. Hun blir spurt om musikken kunne ha hjulpet henne til å nå dette målet. Hun sier at det kunne nok musikken ha gjort. Kanskje et nytt prosjekt kunne gitt henne noe annet å tenke på enn rusen. Men hun beskriver som sitt største problem at hun bor sammen med mange andre som daglig ruser seg. Hun er for ensom til å klare å holde seg borte fra dette miljøet. Det trigger henne til å ruse seg.

Tones beskrivelse ovenfor reiser et viktig og vanskelig spørsmål for framtidig musikkterapeutisk arbeid med rusavhengige: Når er det riktig å avslutte slike prosjekter? Var det som var satt i gang såpass viktig i Tones liv at det ikke burde vært avsluttet på den måten og på det tidspunktet det ble?

7 CD-ens verdi

CD-en som ble laget i sangskrivingsprosjektet ble trykket opp i et beskjedent antall på 100. Tone fikk omtrent 50 til å gi bort eller selge. En lokal kunstner laget et flott cover til CD-en. Tone virker stolt, og det kan se ut som om CD-en har blitt noe av et symbol for henne i egen presentasjon av sin musikalitet og sine evner til å skrive. Hun sier hun stadig spiller CD-en for folk. Dessuten pleier hun å fortelle at hun har spilt inn en CD når det er snakk om musikk. Hun har gjennom intervjuet flere utsagn som bekrefter at CD-en er en viktig faktor i livet hennes.

Tone sier for eksempel på spørsmål om hvordan det var å spille inn en CD:

«Nei. Veldig ålreit. Jeg følte at jeg hadde skapt noe, og at jeg var med på noe som var fra meg.»

På spørsmål om Tone snakker med noen i dag om dette sangskrivingsprosjektet, sier hun at hun gjør det. Intervjuer spør om hvilke sammenhenger det kommer opp. Tone sier da:

Tone

«Nei, det veit jeg ikke. Det kan komme på i hvilke sammenhenger liksom. Og så ble, så forteller jeg at jeg har lagd CD og sånn, og da blir dem så overrasket, har du gjort det liksom, så vil dem gjerne høre på den da.»

Intervjuer

«Så da spiller du den?»

Tone

«Hmm»

Intervjuer

«Ja, spiller du alle da, sangene, eller spiller du en og en?»

Tone

«Nei, nå får jeg ikke til å spille en og en. Før fikk jeg til å spille en og en, men nå får jeg det ikke til, så da må vi høre på alle da. Så. Men alle blir imponert liksom.»

Intervjuer

«Ja?»

Tone

«Til og med jeg. He, he.»

Tone forteller altså ved flere anledninger at hun har spilt inn en CD, og spiller den framdeles for folk hun treffer. Det kan tyde på at CD-en er noe hun er stolt av og noe som er viktig for henne. Det er likevel sider ved CD-en hun ikke liker. Det er som tidligere nevnt en av de fire sangene.

Tone forteller også i intervjuet at hun ønsker at CD-en skal bli spilt i begravelsen hennes når hun er død:

Intervjuer

«Ja du har skapt noe varig. Satt spor etter deg.»

Tone

«Ja. Jeg vil jo gjerne den dagen jeg dør at den CD blir spilt. Jeg kan jo ikke si det til deg´a, for du er jo eldre enn meg, så du kommer sannsynligvis til å dø før meg. Kanskje. Så atte jeg kan jo ikke... deg. Så jeg må ha det hos en advokat eller noe sånt no.»

Intervjuer

«Men du kan jo skrive et sånt lite notat som ligger og som skal åpnes «ved min død».

Tone

«Ja, hvor skal jeg legge den da?»

Intervjuer

«Ja du kan eventuelt legge den i skifteretten.»

Det diskuteres altså i intervjuet hvordan Tone skal gå fram for å sørge for at CD-en blir spilt i hennes begravelse. Det er jo gjerne det man vil bli husket for, som man ønsker blir presentert i egen begravelse. Det er jo derfor god grunn til å anta at CD-en spiller en sentral rolle i hennes fortelling om sitt liv.

«Det viktigste med dette prosjektet var jo at CD-en ble levende, at det var noe å holde fast noe som man kunne gi bort og selge eller gi bort til folk. Jeg har det svart på hvitt da.»

I dette kapittelet har jeg beskrevet, basert på intervju med Tone, de aspektene ved sangskrivingsprosjektet som for henne synes å ha vært de mest sentrale. Ved hjelp av den vitenskapelige tilnærmingen til koding og systematisering som er beskrevet i metodekapittelet, har jeg *silt vekk* en stor del av alt det Tone var innom i intervjuene. Det som gjenstår og som er beskrevet foran, er slik jeg forstår det kun de viktigste erfaringene og opplevelsene ved sangskrivingsprosjektet for Tone.

Gjennomgangen i dette kapittelet viser at sangskrivingsprosjektet for Tone var betydningsfullt på flere måter. Tone fikk mulighet til å delta i en kreativ prosess som betydde mye for henne. Hun kunne eksponere seg selv og opplevde anerkjennelse og stolthet. Tone syntes dessuten å ha fått en dypere erkjennelse av sine evner og muligheter og av at hun kunne bety noe for andre gjennom sin kreativitet. Hun erkjente også teknikkens potensiale for egen kreativitet. Hennes beskrivelse kan også tyde på at sangskrivingsprosjektet har hatt betydning for hennes identitetsdannelse. Hun gir også anerkjennelse til hjelpers rolle i prosjektet.

På den annen side viser gjennomgangen at Tones positive erfaringer var ispedd en del skuffelser. Hun hadde brutte forhåpninger ved at det ble lite synging etter at prosjektet var avsluttet. Tone innså at hun aldri ville bli noen sangstjerne. Hun hadde hatt sterke negative følelser i forhold til en av sangene, uten at hjelper hadde fått greie på det. Og hun sier at et pågående sangskrivingsprosjekt i dag muligens kunne ha påvirket henne til å minske sitt rusmisbruk.

Drøfting

Innledning

Formålet med denne masteroppgaven har vært todelt. Det ene målet med oppgaven var å finne fram til og beskrive hva som var de mest sentrale aspektene ved sangskrivingsprosjektet for Tone. Dette målet anses nådd i og med beskrivelsen av de syv kjernekategoriene. Det andre målet har vært å plassere Tones erfaringer (kjernekategoriene) innenfor en teoretisk ramme av musikkterapeutisk litteratur og sosialfaglig tradisjon og svare på spørsmålet om hvilke av erfaringene som er relevant for andre framtidige sangskrivingsprosjekt i rusomsorgen. Mens jeg i kapittelet *Empiri* har vært nøye med å få fram Tones perspektiv og hennes stemme, vil mine refleksjoner få en vesentlig plass i dette kapittelet.

Dette kapittelet skal først ta opp hva som var intensjonene ved sangskrivingsprosjektet, og hvilke terapeutiske intensjoner vi kan finne i litteraturen om sangskrivning i musikkterapien for øvrig. I denne forbindelse vil også et bestemt aspekt ved en sosialfaglig og en musikkterapeutisk tilnærming bli drøftet.

Jeg skal så foreta en generell drøfting av relevansen av dette sangskrivingsprosjektet for andre sangskrivingsprosjekter i rusomsorgen.

Deretter skal jeg gjennomgå hver enkelt av de syv kjernekategoriene i lys av relevant litteratur og drøfte relevansen av disse mer spesielt for andre terapeutiske sangskrivningsprosjekter i rusomsorgen. Dette siste punktet vil utgjøre hovedtyngden av dette kapittelet.

Intensjonene med sangskrivingsprosjektet

Slik det ble redegjort for i innledningskapittelet, hadde hjelper som sosionom en sosialfaglig teoretisk forståelse da han jobbet med sangskrivingsprosjektet. Sangskrivingsprosjektet ble i et sosialfaglig perspektiv definert som *endringsarbeid*. Mestringsopplevelser og fokus på ressurser var sentrale målsettinger.

Intensjonen med å gjennomføre sangskrivingsprosjektet var at Tone skulle komme til en ny erkjennelse på særlig tre punkter:

- 1 **God opplevelse.** Hjelper ønsket at Tone skulle erfare at hun kunne ha en god opplevelse gjennom å lage musikk. Denne erkjennelsen kunne gi ønske og håp om nye gode opplevelser på andre felt i livet.
- 2 **Mestring.** Hjelper ønsket at hun skulle erfare at hun var i stand til å lage god musikk.
- 3 **Ressurs- og egenutvikling.** Hjelper ønsket at musikken kunne være et uttrykk for henne, hvor hun kunne formidle sine tekster og noe av seg selv. Ønsket var at Tone ved å presentere musikken for andre gjennom en CD kunne få positiv oppmerksomhet fra andre.

Disse intensjonene, som hjelper hadde med seg fra sin *sosialfaglige tradisjon*, kjenner man også fra litteratur om sangskrivning som metode i *musikkterapi*. I en større undersøkelse av sangskrivning gjort med 419 forskjellige musikkterapeuter fra hele verden, som bruker sangskrivning som metode regelmessig, vises det til seks forskjellige grupper av terapeutiske målområder:

«A: Opplevelse av mestring, utvikling av selvtillit, styrke selvfølelse

B: Valg og beslutninger

C: Utvikle selyforståelse

D: Eksternalisere tanker, fantasier og følelser

E: Fortelle klientens historie

F: Få innsikt og oppklarende tanker og følelser»

(Baker , Wigram, Stott, & McFerran, 2009, ss. 106, min oversettelse).

Det er ifølge artikkelforfatterne stort sett samsvar mellom de viktigste terapeutiske intensjonene som er beskrevet i denne undersøkelsen, og det som generelt beskrives som mål for sangskrivning i teori om sangskrivning (s. Ibid.). De terapeutiske intensjonene hos de 419 musikkterapeutene varierer noe, avhengig av hvilken målgruppe man jobber med.

Rusavhengige er ikke skilt ut som en egen målgruppe i denne undersøkelsen. Det kan tyde på at musikkterapeuter i liten utstrekning befatter seg med sangskrivning med rusavhengige.

Den intensjonen hjelper hadde som er kalt for *mestring (2)*, er beskrevet i ovennevnte undersøkelse under det første punktet, A. Den intensjonen hjelper hadde som er kalt for *ressurs og egenutvikling(3)*, dekkes stort sett av resten av de terapeutiske målområdene angitt i undersøkelsen under punktene (B-F)

Den første av hjelpers intensjoner med sangskrivingsprosjektet, *god opplevelse (1)*, er ikke nevnt i den internasjonale undersøkelsen. Vi kan imidlertid finne denne intensjonen igjen i Aasgaards arbeid. Gode opplevelser blir vurdert som sentral av Aasgaard i hans musikkterapeutiske arbeid med kreftsyke barn. Aasgaard skriver i denne forbindelse:

«En rekke former for musikalske aktiviteter synes å være positive normalitetsframmende både med hensyn til å være dyktig i noe de ønsker å gjøre, lage noe eller «få til» noe og kunne leke, ha det moro og vise verden at dette er også meg» (Aasgaard, 2006, s. 89).

Aasgaard legger altså til grunn at gode opplevelser kan være positivt for opplevelsen av et normalt liv, noe som kan være betydningsfullt i en mulig helbredelsesprosess. I sangskrivingsprosjektet var intensjonen om gode opplevelser begrunnet i et ønske om å styrke en noe annen prosess, nemlig identitetsbygging. Det var et ønske at Tone ved å erfare glede ved musikken, og sangskrivningen, skulle oppsøke liknende erfaringer senere. Dersom hun erfarte at hun kunne glede seg over musikk, var idéen at hun skulle erkjenne at hun kunne ha liknende erfaringer i andre situasjoner i livet, og på andre arenaer.

Vi har sett at intensjoner med sangskrivning innenfor en musikkterapeutisk tradisjon og intensjoner med et sangskrivingsprosjekt innenfor en sosialfaglig tradisjon (som her) kan ha viktige fellestrekk. I noen tilfeller kan det også være nyanseforskjeller, som i eksempelet ovenfor, der terapeutens og hjelperens intensjon (*god opplevelse*) tjener ulike overordnede formål.

Omsorg for rusavhengige har inntil for få år siden vært preget av en sosialfaglig tradisjon (Dette endret seg i og med Rusreformen i 2004, der rusavhengighet ses som en diagnose som gir rett til behandling fra helsevesenets side). Litteratur om intervensjoner overfor rusavhengige har derfor naturlig nok tradisjonelt vært preget av sosialfaglige tradisjoner. Musikkterapeuter har meg bekjent ikke befattet seg i noen særlig utstrekning verken med

rusomsorg eller rusbehandling. I alle fall foreligger det ikke mye litteratur, verken når det gjelder musikkterapi generelt eller sangskrivning spesielt, rettet mot rusavhengige.

Det konkrete sangskrivingsprosjektet denne masteroppgaven behandler, var som nevnt preget av den sosialfaglige tradisjonen. Sangskrivingsprosjekt som metode hører imidlertid i det store og det hele til innenfor musikkterapidisiplinen og behandles teoretisk der. I drøftingen av det konkrete sangskrivingsprosjektet med en rusavhengig, er jeg derfor hovedsakelig henvist til litteratur fra musikkterapidisiplinen, litteratur hvor sangskrivingsprosjekt blir brukt som metode overfor personer med *annen* problematikk enn rusavhengighet. Teorien kan dermed i noen tilfeller ha begrenset relevans for akkurat denne brukergruppen.

I gjennomgang av litteratur i arbeidet med masteroppgaven har det slått meg at ressursorientert tilnærming har en sentral posisjon, både i sosialfaglig og musikkterapeutisk litteratur. Ruud sier at:

«Med et indeterministisk menneskesyn postulerer humanismen at mennesket kan gjøre egne valg, styre sin egen skjebne, sette seg mål og bruke viljen til å gjennomføre sine planer, og på denne måten overkomme barrierer for utfoldelse av det menneskelige» (Ruud, 2008, s. 15).

Denne forståelsen av menneskets autonomi og evne til å sette seg mål og påvirke sine omgivelser, er sentral både i musikkterapien og i innenfor den sosialfaglige tradisjon.

I en sosialfaglig tradisjon vil man kunne støtte seg på Røkenes og Hanssens beskrivelse av ressursorientert tilnærming:

«I en ressursorientert tilnærming legger fagpersonen vekt på å utforske og stimulere klientenes egne ressurser og muligheter – klientens egne "helbredende" krefter. Det fokuseres ikke bare på problemet, men i større grad på ressurser, kompetanse og mestringsstrategier» (Hanssen & Røkenes, 2002, s. 233).

Også i musikkterapien er ressursorientering et tema. Rolvsjord sier dette om ressursorientert musikkterapi:

«Jeg har i det foregående understreket fire aspekter som kan være beskrivende for ressursorientert musikkterapi: Fokuset på anerkjennelse og stimulering av sterke sider og ressurser: En vektlegging av samspillet mellom individ og samfunn: En likeverdig relasjon som betoner samarbeid og medbestemmelse, og til sist: En forståelse av musikk som en helseressurs» (Rolvsjord, 2008, s. 132).

Å verdsette livskvalitet, gode opplevelser og arbeid med relasjoner preger den institusjonen hvor sangskrivingsprosjektet ble gjennomført. Klienter ble tatt med på opera, kunstutstillinger, sopptur, fisketur, ferieturer og kjøreturer. Det var gode møter rundt matbordet og på kafé, i male- og skrivegrupper, på fester og i minnestunder. Aktiviteter ble gjennomført for å støtte sider i klientene som kunne utløse ressurser.

For hjelper, som sosialkonsulent, gav en ressursorientert tilnærming seg uttrykk i at han vurderte at klienten selv hadde i seg ressurser til endring. Som sosionom skulle hjelper legge til rette for gode opplevelser og gode møter. Han ønsket å støtte det som han så som tegn på signaler om endring. I et sosialfaglig ressursperspektiv var sangskrivingsprosjektet et resultat av en idé om at Tone hadde ressurser i seg som ville bli støttet gjennom prosjektet. Musikken var et potensiale til endring i seg selv, ved at Tone gjennom musikken fikk kontakt med en side ved seg selv som dreide seg om utvikling og glede, selvrespekt og forventning.

Relevansen for andre sangskrivingsprosjekter

Siden dette er en kasusstudie med kun en informant, er det behov for en generell drøfting med hensyn til relevansen for andre sangskrivingsprosjekter.

Postholm sier at en kasusstudie skal gi «*en detaljert beskrivelse av det som er studert i sin kontekst*» (Postholm, 2005, s. 50). Det kan på denne bakgrunn postuleres at en kasusstudie kan være en god metode for å forstå prosessene som skjer i sangskrivingsprosjekter. Men når utvalget i den foreliggende studien er smalt, bare ett prosjekt og en person, er det naturlig å spørre seg hvilken relevans det som kommer fram i studiet har for musikkterapeutisk sangskrivning generelt.

Den personlige prosessen Tone går gjennom i fasene jeg har nevnt i empirikapittelet er individuell og variert. Rolvsjord sier imidlertid: «*Det er antakelig like mange måter å skrive sanger på som det er sangskrivere*» (Rolvsjord, 2005, ss. 100, min oversettelse). Rolvsjord setter i sitatet fingeren på en kvalitet ved sangskrivning som kanskje best gjør den egnet til metode i musikkterapi, men i dette individuelle perspektivet kan det være vanskelig å finne sider ved et sangskrivingsprosjekt som kan være overførbare til andre prosjekter.

I en kvalitativ kasusstudie som den foreliggende, er siktemålet å analysere og ikke nødvendigvis å generalisere (Halvorsen, 1993). Man vil i kasusstudier primært være opptatt av prosesser. Postholm sier at kvalitativ forskning innebærer å «*utforske menneskelige prosesser eller problemer i en virkelig setting*» (Postholm, 2005, s. 9). Fordi studien i dette mastergradsprosjektet er en analyse av et enkelttilfelle, vil det være vanskelig å si noe sikkert med hensyn til hvor overførbare mine funn er til andre musikkterapeutiske sangskrivingsprosjekter i rusomsorgen. Jeg har imidlertid i denne oppgaven tatt mål av meg til å undersøke om det som blir beskrevet, kan være relevant for andre som skal gjennomføre liknende terapeutiske sangskrivingsprosjekter.

Det finnes flere eksempler på flerkasusstudier (multiple case studies) og enkasusstudier (single case studies) innenfor fagfeltet musikkterapi. Aasgaard skrev den første doktoravhandlingen om sangskrivning i musikkterapi. Han utførte en multippel instrumentell kasusstudie med 14 sanger. Den var foretatt med fem unge pasienter etter at intervensjonen var gjennomført. Aasgaard sier at et kasusstudium ofte er hensiktsmessig når man skal få kunnskap om et relativt *ukjent terreng* (Aasgaard, 2008). Hans funn vedrørende sangenes videre liv og terapeutiske nytte i sangskrivning etter intervensjon med terapeutisk sangskrivning er viktig informasjon for de fleste som jobber med sangskrivning som terapeutisk metode.

Doktorgraden til Randi Rolvsjord er også en kasusstudie med få informanter, hvor hun har trukket fram kunnskap som er overførbart for sangskrivning som metode i musikkterapien generelt. Et eksempel er hvordan den ene av Rolvsjords informanter, *Emma*, beskriver hvordan traumatiske opplevelser faktisk kan snus til å være en ressurs når hun skal skrive musikk. Denne prosessbeskrivelsen kan være relevant for andre som ønsker å bruke sangskrivning som metode i musikkterapi i tilfeller der man kan anta at klienten har en traumatisk historie (Rolvsjord, 2008). Rolvsjord har i tillegg utledet teori om ressursorientert musikkterapi fra disse kasusstudiene (Rolvsjord, 2008), noe som blant annet er relevant for denne mastergradsoppgaven.

Brynjulf Stige anser på sin side en kombinasjon av teoretiske studier og kasusstudier som viktig og relevant for utvikling av samfunnsmusikkterapien (Stige R. , 2008). Han sier:

«I dagens kunnskapssamfunn, ikkje minst slik det utfaldar seg i helsevesenet, er det eit aukande krav at slik grunngeving skal ta utgangspunkt i forskningsbasert kunnskap» (Stige B. , 2008, s. 50).

Det er altså et krav fra omverden at vi som musikkterapeuter dokumenterer det vi gjør. Vi skal, i møte med samfunnets krav, kunne argumentere for å gjennomføre arbeidet slik vi gjør. Dette prosjektet inngår i en forskningstradisjon i musikkterapi og andre fagfelt, nemlig forskning på et praksisområde. Stige sier videre:

«Musikkterapi som fag og forskningsfelt vil slik sett ha forpliktingar i høve til praksis, men vil ha funksjonar som går utover det å legitimere profesjonell praksis. Tilsvarande vil profesjonell praksis skape samspel mellom tanke og omtanke på måtar som kan utfordre både eksisterande teori og forskningstradisjon. I neste omgang skapar dette behov for å nansere og klårgjere omgrepet praksis, då eit gjensidig samspel mellom praksis, forskning og (meta)-teori jo inneber at praksis ikkje er konstituert uavhengig av teori (Stige 08, s 53).»

Det er med andre ord en viktig *symbiose* mellom forskning og praksisfeltet, noe som er med og legitimerer intensjonen med dette prosjektet. Aldridge sier:

“We need an approach to music therapy research that stays close to the practice of the individual clinician: that is, the musician as therapist” (Aldridge, 2005, s. 10)

Arbeidene referert ovenfor (Postholm, Halvorsen, Aasgaard, Rolvsjord, Stige og Aldridge) viser at kasusstudier står sentralt i musikkterapifaget og i utviklingen av musikkterapien. I gjennomføringen av prosjektet og i min kasusstudie har teori fra det sosialfaglige feltet hatt betydning, og dette kan muligens være et lite bidrag til å berike musikkterapeutisk arbeid med rusavhengige. Alt i alt må den foreliggende studien dermed antas å ha relevans for faget idet dette prosjektet er en del av en lengre forskningstradisjon innen norsk musikkterapi.

Man kan i en enkasusstudie velge et kasus som man vurderer som typisk eller atypisk for gruppen, i dette tilfelle rusavhengige. Jeg vurderer Tones helsemessige og sosiale utfordringer som relativt vanlige for rusavhengige. Hun hadde flere alvorlige somatiske lidelser og hun hadde tidligere hatt behandling innenfor psykisk helse. Livet hennes var preget av store sosiale utfordringer med hensyn til bolig og bruk av rusmidler. Det var stadig alvorlige problemer som dukket opp i omgang med et komplisert og uforutsigbart miljø, og i kontakt med deler av hjelpeapparatet. Det var problemer knyttet til økonomi som preget livet hennes i stor grad. Hun var vokst opp i et samfunnslag med lav sosioøkonomisk status, noe som er relativt vanlig for rusavhengige i Norge. I tillegg gir rusavhengighet generelt også lav status i det norske samfunnet. Både Tones utfordringer sosialt, hennes somatiske lidelser, hennes psykiske helse og et liv preget av rusavhengighet, er alle forventede og vanlige utfordringer for rusavhengige. Hun var mellom 40 og 45 år da sangskrivingsprosjektet fant

sted. Ulik alder kan medføre ulike utfordringer blant rusavhengige. Dette må tas i betraktning når relevansen skal vurderes. Alt i alt er Tone rimelig representativ for gruppen rusavhengige.

Det er også grunn til å tro at helsevesenets endring de siste årene har betydning for graden av overførbarhet av erfaringer fra dette sangskrivingsprosjektet til musikkterapeutiske sangskrivingsprosjekter i rusomsorgen. Med rusreformen i 2004 fikk rusavhengige rett til tverrfaglig spesialisert behandling. Ansvar for behandlingen ble flyttet fra fylkeskommunalt nivå til spesialisthelsetjenesten (Lundberg, 2012). Etter denne rusreformen har det utviklet seg et klarere skille mellom *behandling og omsorg* av rusavhengige.

Rusomsorg er organisert omsorg for mennesker med rusavhengighet hvor de *ikke* blir behandlet av spesialister for bedring. For eksempel vil Evangeliesentrene bli omtalt som en del av rusomsorgen, men ikke rusbehandling. Kommunene betaler i dag for rusomsorg.

Behandling av rusavhengige blir utført i spesialisthelsetjenesten med tanke på bedring av helse. I *tverrfaglig behandling av rusavhengige* er det staten som dekker utgiftene. Det har de siste årene vært en utvikling hvor de behandlingsinstitusjonene som har hatt lange behandlingsløp er blitt lagt ned eller omorganisert. Det er i dag kortere behandlingsløp enn før reformen. Rusbehandling er i dag sterkere preget av krav om *evidensbasert* behandling enn det var tidligere.

Rusomsorgen har med reformen mistet tilgang til den delen av offentlig støtte som kommer fra staten. Dette har gjort at mange omsorgsinstitusjoner er blitt lagt ned, mens noen har endret praksis for å bli en del av det som defineres som rusbehandling. Store deler av rusomsorgen har erfart at de har fått større økonomiske utfordringer. Rammene for tilbud til rusavhengige har altså endret seg en god del siden sangskrivingsprosjektet fant sted. Dette gjelder også den institusjonen hvor sangskrivingsprosjektet ble gjennomført. Disse endringene i rammebetingelser kan påvirke overføringsverdien av erfaringene som det er redegjort for i denne mastergradsstudien. Eksempelvis vil offentlige behandlingsinstitusjoner etter rusreformen muligens stille strenge krav til faglig begrunnelse for intervensjoner, være kritisk til prosjekters målsetting og varighet samtidig som de økonomiske rammebetingelsene faktisk vil kunne være bedre. På den annen side vil sannsynligvis det faglige *armslaget* for musikkterapeuter i rusomsorgen kunne være større men med dårligere økonomiske rammebetingelser.

På bakgrunn av endringer i rammebetingelser som følge av rusreformen kan det hende at framtidige sangskrivingsprosjekt vil måtte forholde seg til andre rammevilkår enn det som gjaldt for dette sangskrivingsprosjektet. Dette kan påvirke relevansen.

Kjernekategoriernes relevans

I punkt 1 foran (Intensjonene med sangskrivingsprosjektet) og punkt 2 (Relevans for andre sangskrivingsprosjekter) har drøftingene vært av generell karakter. Disse danner bakgrunn for den mer spesifikke drøftingen av de syv kjernekategoriene og deres relevans for framtidige musikkterapeutiske sangskrivingsprosjekter for rusavhengige.

1 Den kreative prosessen, drøfting

Den første av de syv kjernekategoriene som er identifisert som en viktig side ved sangskrivingsprosjektet for Tone, er den kreative prosessen. I litteratur om sangskrivning beskrives den kreative prosessen som en viktig faktor for den terapeutiske effekten. «*Den terapeutiske effekten kommer av klientens aktivitet og kreative prosess, men også av resultatet som kommer ut av dette*» (Baker & Wigram, 2005, ss. 14, min oversettelse). I Bruscias beskrivelse av musikkterapi heter det at hjelpen skjer gjennom den *dynamiske kraften* som skapes i musikkopplevelsen og relasjonen som utvikles (Bruscia, 1998).

Den kreative prosessen som Tone gjennomgår har en psykologisk side. Denne er tidligere beskrevet som treleddet: Eksponering, anerkjennelse og erkjennelse.

Eksponering, drøfting

Det første leddet i den kreative prosessen er kalt eksponering. I intervjuet beskriver Tone tilfredsheten hun opplevde ved å dele tekstene sine med hjelper og hvor viktig denne delingen var for henne. En tilsvarende eksponering skjer også når hun synger på konsert.

Denne opplevelsen av å utrykke seg, å formidle noe av seg selv, kan være verdifull i et salutogenetisk (helseframmende) perspektiv. Begrepet salutogenese bruker Aasgaard om det

kliniske perspektivet han har på arbeidet sitt ved sykehuset. (Aasgaard, 2008) I salutogenese (helseframming) spiller begrepet resiliens en rolle (Hanssen & Røkenes, 2002). Resiliens (eng.resilience) betyr i denne sammenhengen elastisitet. Resiliens viser til de faktorer som bidrar til at et individ klarer seg i hverdagen til tross for ytre stress. Hansen og Røkenes sier

«I resilienstenkning legger man vekt på å finne og å styrke de sidene ved personen som kan framme helse og mestring, i stedet for bare å behandle sykdom. Det er også viktig å medvirke til utvikling av et større repertoar av resiliensfaktorer og å bidra til at personen får en opplevelse av egenverd og tillit til andre» (Hanssen & Røkenes, 2002, s. 233).

Ved den institusjonen hvor sangskrivingsprosjektet foregikk, var det vanlig å si at «ingen er bare det du ser.» Dette uttrykte at de ansatte visste at det bodde mer i klientene enn det som kanskje var synlig i første omgang. Implisitt lå også en forståelse av at det var en felles oppgave å se etter sider ved klienten som kunne framme endring, blant annet ressurser som kunne styrke klientenes resiliens.

Det som skjedde da Tone fikk eksponere seg gjennom tekstene, sangen og CD-en, kan forklares med at hun fikk styrket resiliens gjennom å uttrykke seg.

Anerkjennelse, drøfting

Flere av Tones utsagn i intervjuet kan beskrives som opplevelse av anerkjennelse.

At klienten skal oppleve anerkjennelse, er ofte en intensjon i musikkterapi. I en sosialfaglig tradisjon inneholder begrepet anerkjennelse flere momenter. Det er for eksempel å *møte klienten med respekt, møte klienten der hun er, «tune inn på» klienten, behandle klienten som likeverdig, akseptere klienten som hun er, være oppmuntrende og opptre støttende.* Når det mangler anerkjennelse i en relasjon, handler dette ofte om at den ene parten blir behandlet som en ting, tingliggjort. Objektivering (tingliggjøring) er et sentralt begrep i sosialfaglig tenkning. Om dette sier Hanssen & Røkenes: *«Den andres opplevelser blir sett på som irrelevant eller utenforliggende, frammed for fagpersonens egen verden.» (Hanssen & Røkenes, 2002, s. 12).*

Sosionomens relasjon i møte med en klient er betraktet som en sentral faktor for en god interaksjon. Røkenes og Hansen sier at en god relasjon bygger på *«en samhandlingsprosess som skaper tillit, trygghet og en opplevelse av troverdighet og tilknytning» (Hanssen & Røkenes, 2002, s. 22).* Samhandlingsprosessen starter med en handling, man møter forståelse,

det skapes en relasjon og deretter følger en samhandling. Røkenes og Hanssen beskriver dette som utvikling av en *bærende relasjon*. Det er gjennom studier vist at «*relasjonelle faktorer har større betydning enn spesifikke teorier, teknikker og metoder*» (Ibid, s.12). Kvaliteten på relasjonen har altså en sterkere påvirkning på resultatet enn teknikk og metoder man velger.

I en musikkterapeutisk sammenheng beskriver Trondalen (2008) hvordan en opplevelse av anerkjennelse oppstår som følge av en *intersubjektiv relasjon* i terapien. «*Deling av psykologiske tilstander er det vi kaller for intersubjektivitet*» (Hanssen & Røkenes, 2002, s. 44). Anerkjennelse er definert som et *gjensvar*.

Rolvjord omtaler *anerkjennelse og stimulering av sterke sider og ressurser* som en av fire aspekter som kan være beskrivende for ressursorientert musikkterapi (Rolvjord, 2008). Hun sier blant annet:

«For å erfare kontroll over eget liv er det svært viktig å etablere en relasjon som baseres på likeverd, gjensidighet og medbestemmelse» (Rolvjord, 2008, s. 130).

Jeg oppfatter det slik at hun med dette har vist en forståelse av begrepet anerkjennelse som ligner den forståelsen som en sosialfaglig teori legger til grunn. I begrepet anerkjennelse ligger det et moment av å bli sett, og et moment av å bli godtatt for det man er. Tønsberg sier at:

«Sårbare relasjoner dannes i det vi møter mennesker som er i verden på en annen måte enn vi selv er, ikke fordi annerledesheten i seg selv skaper sårbarhet, men fordi vi som kulturelt og sosialt pregede mennesker møter utfordringer i det å skulle møte den andre med anerkjennelse for dennes annerledeshet» (Tønsberg, 2010, s. 51).

I et dialogisk perspektiv forstår vi hvor sentralt det er med anerkjennelse av den andre.

Dersom vi ikke anerkjenner den andre, gjerne fordi vi ikke klarer det eller forstår at vi trenger å gjøre det, vil det skape sårbare relasjoner. Den kreative prosessen har i seg anerkjennende elementer som legger grunnlag for opplevelse av mestring.

Erkjennelse, drøfting

I intervusjonen med Tone var hjelpers musikalske og menneskelige gjensvar en viktig anerkjennelse. Det sammen var responsen fra de som hun framførte sangene for og de som hørte CD-en. Tones erfaringer bekreftes av det litteraturen sier om anerkjennelsens betydning. Den kreative prosessen i sangskrivingsprosjektet er for Tones vedkommende også kjennetegnet av noe jeg har identifisert som en sterk opplevelse knyttet til erkjennelse. Hun

erkjenner at hun faktisk kan synge, selv om hun har kols, hun kan skrive tekster som bærer, og hun kan ta del i en samhandling som oppleves positiv av både henne selv og hjelper. Hun erkjenner videre sin egen verdi ved at en annen bruker tid på å arbeide med hennes bidrag, og at hennes sang faktisk berører andre. Jeg anser denne opplevelsen av ny erkjennelse som et resultat av en kreativ dialog mellom hjelper og Tone. Den teorien som i særlig grad belyser dette fenomenet, har jeg redegjort for i avsnittene om høydepunktsopplevelser og identitetsbygging.

Musikkterapeutens rolle er ifølge Baker og Wigram å legge til rette for den kreative prosessen, sikre at klienten får et eierforhold til det som blir skapt, og at sangen oppleves som uttrykk for klientens følelser og tanker (Baker & Wigram, 2005). Å ta utgangspunkt i klientens egne kreative uttrykk, som det er gjort i dette sangskrivingsprosjektet, ser ut til å være viktig for at klienten selv skal kunne eie den skapende prosessen. Et slikt eierforhold gir et bedre grunnlag for å oppnå erkjennelse. Alternativet, å velge et utgangspunkt utenfor klienten, som en melodi eller en tekst skapt av andre, må antas å være noe mindre gunstig. Det er grunn til å tro at engasjementet for å arbeide med det kreative uttrykket øker når det fra starten av er klientens eget. I beste fall har også endepunktet i prosessen mulighet til å bli - ikke noe utvendig, men - et sant og ekte uttrykk for klientens personlighet og en erkjennelse av hvilke ressurser i vid forstand vedkommende eier.

I drøftingen av *den kreative prosessen* ovenfor er det drøftet tre aspekter ved den kreative prosessen og viktige forutsetninger for disse aspektene. I en viss grad er det trukket inn relevant litteratur for å belyse disse. En allmenngyldig forutsetning for at den kreative prosessen i sangskrivning skal ha en terapeutisk effekt ser ut til være terapeutens tilrettelegging. Beskrivelsene og drøftingene av den kreative prosessen i dette forskningsprosjektet antas derfor å kunne ha atskillig relevans for andre terapeuter som skal benytte sangskrivning som terapeutisk metode i møte med rusavhengige.

2 Teknologiens rolle, drøfting

Teknologiens rolle ble av Tone opplevd som en sentral side ved sangskrivingsprosjektet. Faglitteraturen understreker også teknologiens betydning i det musikkterapeutiske arbeidet med klienter.

Lilleaas beskriver hvordan han ved hjelp av digitale artefakter bidro til at hans klient opplevde en særlig støttende ramme som var til hjelp for ham. Det gjorde at klienten var i stand til å gjennomføre musikktimene, og til å utvikle seg musikalsk og sosialt (Lilleaas, 2008). En tilsvarende effekt av *støtte gjennom artefakter*, tekniske hjelpemidler, beskriver også Tone.

Viggo Krüger beskriver hvordan man ved å legge til rette for eleven med ulike hjelpemidler kan bidra til at eleven får til mye mer enn det som i utgangspunktet var forventet:

«I den nærmeste utviklingssonen kan terapeut og klient sammen utvikle teknologier for samspill, improvisasjon eller lek gjennom aktiv bruk av verktøy og teknologier» (Krüger, 2008, s. 408).

Ideene om tilrettelegging er hentet fra pedagogisk psykologi og har utgangspunkt i Vigotskys begrep om *den proksimale utviklingssonen*. *Den proksimale utviklingssonen* henviser til den støtten fra en lærer eller en annen person som kan muliggjøre en elevs *mestring*. Et barn gjør gjerne en ting sammen med en annen, før det gjør det alene (Imsen, 2005).

Krüger beskriver hva disse artefaktene kan ha å si for musikkterapien:

«Bruken av ting i musikkterapi muliggjør derfor avdekking av ny kunnskap og utvikling av nye metoder å gjøre ting på. Ved å bruke gjenstandene utvikler mennesker teknikker og utrustes med strategier og prosedyrer for handling» (Krüger, 2008, s. 401).

Aasgaard sier at tekniske hjelpemidler kan øke arbeidskapasiteten til musikkterapeutene og forbedre det kunstneriske produktet. Det kan legge til elementer av glede og mestringsopplevelse (Aasgaard, 2005). Man kan altså, idet man tar hensyn til klientens individuelle behov, bygge opp under situasjonen med tekniske artefakter, og derved øke opplevelsen av mestring, glede og kunstnerisk kvalitet. Slik styrker man den terapeutiske nytten av sangskrivningen.

Tones tilfelle bekrefter teknologiens betydning, slik denne er beskrevet i musikkterapilitteraturen. Teknologien spilte en viktig rolle for det første fordi innspillingen var preget av uforutsigbarhet og mangel på kontinuitet. Teknologien gjorde det mulig å ta vare på det som var laget til enhver tid. Det avanserte utstyret gjorde det for det andre mulig å

heve den kunstneriske kvaliteten på musikken. For det tredje hadde Tone dårlig lungekapasitet på grunn av kols, og dette handicapet kompenserte teknologien for. (jf. Scaffolding) (Krüger, 2008). Endelig ble CD-en, som har vist seg å ha stor terapeutisk betydning for Tone, mulig takket være teknologien.

Tone selv forbandt noe av gleden hun opplevde under arbeidet med CD-en med en fascinasjon over teknologiske «*duppeditter... noen ledninger og noen dingser*». Nå var Tone en godt voksen kvinne. Det er grunn til å anta at yngre klienter i tilsvarende situasjon ikke vil oppleve så sterk fascinasjon av teknologien som henne, og dermed heller ikke tilsvarende glede. Unge mennesker har i dag et tettere og mer selvfølkelig forhold til teknologi.

Etter å ha sett hvor sentral teknologiens rolle har vært i dette sangskrivingsprosjektet, er det ellers naturlig å anta at teknologiens rolle er sentral også for andre terapeutiske sangskrivingsprosjekter med rusavhengige som deltakere.

Både Krüger og Lilleaas nevner teknologi som et potensielt verktøy for å *etablere kontakt* mellom terapeut og klient (Aasgaard, 2008) (Lilleaas, 2008). Det er verdt å legge merke til at begge har skrevet om unge menn. Hjelper opplevde ikke at teknologiens rolle i Tones tilfelle var noen artefakt for kontaktetablering. Dette kan skyldes Tones alder, kanskje også kjønn. Det kan også henge sammen med hennes lave sosioøkonomiske bakgrunn og manglende tilgang til og fortrolighet med tekniske hjelpemidler på grunn av rusavhengighet med dertil hørende problemer.

I det foreliggende tilfellet ble teknologien opplevd som en positiv faktor, både av hjelper og klient. Det er imidlertid også en mulig fare ved utstrakt bruk av avansert utstyr. Det virtuelle ser i dag ut til å ha en sentral posisjon hos mange unge mennesker. Spissformulert kan en si at mange unge ser de virtuelle uttrykk som mer virkelige enn virkeligheten selv. Man kan i det perspektivet anta at teknikken noen ganger risikerer å frata klienten det personlige og nære, som kan komme ved for eksempel akustisk framføring av en sang.

En erkjennelse man i alle fall kan trekke ut av litteraturen og erfaringene fra det aktuelle sangskrivingsprosjektet er betydningen av å ha et bevisst og gjennomtenkt forhold til bruken av teknologi i sangskrivingsprosjekter overfor rusavhengige.

3 Hjelperens rolle, drøfting

Vi så i kapittelet Empiri at Tone tillia hjelperen stor betydning. I sangskrivingsprosjektet hadde hjelper lagt føringer som tilrettelegger, men også som garantist for trygghet og anerkjennelse. Den skjøre relasjonen mellom hjelper og Tone, som på en god måte er framstilt i Mehrens dikt innledningsvis, er avgjørende for et godt resultat (Hanssen & Røkenes, 2002).

Baker og Wigrams forventninger til musikkterapeuten i en musikkterapeutisk interaksjon med sangskrivning som metode er beskrevet slik:

«Musikkterapeutens rolle er å legge til rette for den kreative prosessen, sikre at klienten får et eierforhold til det som blir skapt, og at sangen oppleves som uttrykk for klientens følelser og tanker» (Baker & Wigram, 2005, ss. 14, min oversettelse).

Musikkterapeutens rolle blir ifølge dette sitatet beskrevet som å bidra til å legge til rette for en kreativ prosess og bidra til at klienten får et eierforhold til resultatet.

I et sosialfaglig perspektiv vil hjelperen i et slikt sangskrivingsprosjekt ikke se på seg selv som terapeut. I det konkrete tilfellet betydde det at hjelperen tok utgangspunkt i klientens opplevelser og ønsker for prosjektet, satte klienten i sentrum, var bevisst på at klienten selv var ekspert på sitt eget liv, og at klienten skulle ses og høres. Hjelper var opptatt av å behandle klienten som en likeverdig person, og hadde for øye at relasjonen med klienten er av avgjørende verdi for resultatet.

Selv om idealene for rollen som hjelper/leder i en sosialfaglig og en musikkterapeutisk tradisjon på mange måter er sammenfallende, er det noe ulik vektlegging. Baker og Wigram viser på den ene side hvor sentral dynamikken i den kreative prosessen er i sangskrivning som metode, og beskriver leders ansvar for å legge til rette for den kreative prosessen. Ifølge et sosialfaglig lederideal vil den relasjonelle utviklingen være noe mer sentral. I verste fall kan vekten på det relasjonelle ta fokuset bort fra den kreative prosessen, noe som kan virke undergravende på den *musikkterapeutiske målsettingen*. På den annen side viste erfaringene i det konkrete sangskrivingsprosjektet at hjelpers sterke bevissthet om betydningen av det relasjonelle (som han hadde hentet fra den sosialfaglige tradisjonen), nettopp lot til å bidra til at en musikkterapeutisk målsetting ble oppnådd. Og at de musikkterapeutiske forventningene til en leder, slik disse er uttrykt hos Baker og Wigram, ble innfridd.

Det kan pekes på en mangel på dialog med Tone på flere punkter. Tone viste seg i ettertid å ha blitt skuffet i sine forventninger til en lansering av CD-en og mulige positive følger for henne av den. Hun hadde også brent inne med at hun mislikte musikken til en av sangene sterkt. Forventningen til hjelper om å tilrettelegge for og gjennomføre god dialog, som sett ut fra et sosialfaglig perspektiv var sentrale, kan dermed i ettertid kanskje sies ikke å være oppfylt. På den annen side kan det også være at Tones rusadferd og turbulente liv, gjorde henne mindre oppmerksom på den informasjonen hun faktisk fikk.

Denne erfaringen med mangel på fullgod dialog, trass i at hjelper nettopp la vekt på å oppnå det, er verdt å legge merke til for framtidige terapeuter som vil bruke sangskrivning som metode i terapi overfor rusavhengige.

Det legges hos Freed særlig vekt på *tilnærming* og *relasjonsbygging* i arbeid med rusavhengige.

«Because low self-esteem and fear of failure are characteristic of the chemically dependent, it proves beneficial to make the songwriting procedure as nonthreatening as possible, regardless of the technique used» (Freed, 1987).

Dette kan kjennes igjen i intervjuet med Tone, når hun beskriver hvordan hun tror at hun ville trukket seg ut om hun hadde visst for mye på forhånd om hva hun skulle gjøre, fordi hun ville blitt for redd.

I dette sangskrivingsprosjektet var det allerede etablert en relasjon, noe som muligens gjør det annerledes enn en del andre terapeutiske sangskrivingsprosjekter. Fokuset som hjelper hadde på relasjonen gjennom prosjektet kan likevel være nyttig for andre å studere. Det er viktig å huske at klienten er en likeverdig person, som har i seg evner og muligheter som man skal lete fram.

Erfaringene fra sangskrivingsprosjektet viser at hjelperens rolle er sentral for en vellykket interaksjon. Det gjelder:

- 1 Hjelperen som leder av prosjektet.
- 2 Hjelperens musikalske bidrag og tekniske kunnskap.
- 3 Hjelperens støtte i framføring.
- 4 Hjelperen som en dialogpartner i det musikalske arbeidet.
- 5 Relasjonen mellom hjelper og klient.

Disse punktene vil kunne gjenkjennes i andre terapeutiske sangskrivingsprosjekter i musikkterapien. Fokus på disse prosessene er derfor å regne som sentrale for andre, selv om forløpet nok vil variere sterkt.

4 Stolthet og glede, drøfting

Erfaringene med å lage musikk, synge for andre og spille CD-en for andre førte til at Tone opplevde mestring. Mestringsopplevelser beskriver hun i intervjuet som erfaringer av stolthet og glede.

Mestring er et sentralt begrep for mange som jobber med sangskrivning i musikkterapi. Mestringsopplevelser kan bidra til at klienten ser på seg selv og presenterer seg selv på en ny måte idet han eller hun har fått en ny historie å fortelle om seg selv. Kari Afret sier at i hennes musikkterapi praksis er fokuset på barnas ressurser og musikkens rolle som mestringsfaktor selve utgangspunktet.

«Individuell tilrettelegging innenfor et musikkfelleskap er stikkord, og glede og gode opplevelser gjennom musikken kan styrke selvtillit og tro på at en kan noe» (Aftret, 2008, s. 248).

Erdal og Hovden har skrevet om samspillsgrupper i musikkterapi (Erdal & Hovden, 2008). De skriver at noe av det viktigste er å styrke elevenes selvtillit. «*Opplevelse av mestring og framgang er sentralt og det vil i neste omgang kunne føre til indre trygghet og vissheten om at man kan noe*» (Erdal & Hovden, 2008, s. 487).

Mestringsopplevelser i den kreative prosessen skjer gjerne gjennom sterke emosjonelle opplevelser. Det nye bildet og den nye historien som klienten kan fortelle, skaper igjen nye mestringsopplevelser, som gir klienten nye historier og nye bilder av seg selv.

I denne sammenhengen er igjen *salutogenese* et nyttig perspektiv. Det er et begrep hentet fra en medisinsosialogisk forståelse av helse, som i all hovedsak er kommet til uttrykk gjennom Antonovsky i 1979 (Antonovsky, 2000). Hans tenkning har hatt mye å si for hvordan vi oppfatter helse i dag. Antonovsky stilte spørsmålet: Hvorfor befinner noen mennesker seg i den «positive» enden av en skala hvor den ene enden av skalaen er sykdom, og den andre er friskhet? Og hvorfor beveger mennesker seg mot den friske enden av skalaen, uansett hvor de befinner seg på skalaen (Antonovsky, 2000)?

«Som et svar på det salutogenetiske spørsmål utviklet jeg begrepet *opplevelse av sammenheng*. Alle de forskjellige generelle motstandsressurser hadde det til felles, at det gjorde det mulig å sette de utallige stressfaktorer vi konstant bombarderes med, inn i en meningsfull sammenheng (Antonovsky, 2000, s. 13).»

Antonovsky ser *opplevelse av sammenheng* som helt sentralt i svaret på spørsmålet om betingelser for opplevelse av helse. Han deler videre *opplevelsen av sammenheng* i tre betingelser. Disse tre er *opplevelse av mening*, *opplevelse av mulig tilgang til ressurser* nok til å møte de stressmomenter som et individ kan forvente å møte og opplevelsen av *mulighet til å påvirke* det som skjer i livet. Alle disse tre momentene påvirker ifølge Antonovsky et menneskes opplevelse av egen helse.

Opplevelse av mestring kan knyttets til det som Antonovsky har kalt *håndterbarhet* (Antonovsky, 2000). Det er sentralt for vår opplevelse av helse at vi opplever at vi har de ressurser vi trenger for å håndtere våre utfordringer. Denne troen på at vi har nok, eller tilgang til nok, ressurser til å takle de utfordringer som kommer, gir oss en opplevelse av ikke å være offer for enhver omstendighet. Vi blir i stand til å *håndtere* våre liv. Opplevelsen av håndterbarhet kan påvirkes av mestringsopplevelser. Ved av vi opplever at vi kan løse ett problem, ser vi at vi kan takle andre utfordringer også. Klientens opplevelse av mestring kan ses på som et av flere mål for opplevelse av en bedret helse gjennom deltakelse i et slikt prosjekt.

Å oppleve mestring er en subjektiv opplevelse. Musikkterapeuter kan forsøke å bidra til mestringsopplevelser hos klienten ved å gjøre sitt til at det blir god kvalitet på det som presenteres, og ved å støtte klienten gjennom å beskrive det som terapeutene selv synes er bra. I arbeid med rusavhengige kan opplevelse av mestring være en svært viktig erfaring og en avgjørende forutsetning for endring. Anerkjennelse og en sterk og god relasjon er avgjørende faktorer for opplevelse av mestring. Dette er momenter som vil fordre svært individuelle tilnærminger.

Tone beskriver hvordan hun ved å dele sine dikt og CD-en sin med andre, får tilbakemeldinger om at det er til hjelp for andre. At hun gjør det, og gleden og engasjementet hun forteller det med, kan være utrykk for en opplevelse av mestring som har resultert i en ny rolle for henne. Den har kanskje en viktig del av sitt utgangspunkt i sangskrivingsprosjektet.

I et salutogenetisk perspektiv var det nyttig å vurdere om Tone opplevde sangskrivingsprosjektet som *meningsfullt*, *overkommelig* og at hun opplevde at hun var *i stand til å påvirke* det som skjedde. Ettersom CD-en først og framst tilhørte Tone, var både hennes

deltakelse, men også hjelpers bidrag med å spille inn musikken, lage et bra cover og legge vekt på kvalitet, alt sammen viktige faktorer for at Tone skulle oppleve mestring i forbindelse med CD-en. Det var også viktig å legge til rette for en framføringsseanse, og trykke opp en stor bunke med CD-er. Hver gang hun kunne dele ut eller selge en CD hun var stolt av og stod inne for, lå det til rette for en ny mestringsopplevelse.

I et annet sangskrivingsprosjekt kunne for eksempel klienten hatt ansvaret for alt det tekniske ved innspillingen, eller kanskje bare jobbet med musikken. Hva som gir en person opplevelse av mestring vil variere fra klient til klient. Det er opp til terapeuten å finne ut av dette, og legge til rette for mestring. Å holde fokus på hva som fører til denne opplevelsen av mestring, stolthet og glede, er imidlertid generelt en viktig oppgave for terapeuten i et helseframmende perspektiv.

5 Høydepunktsopplevelser, drøfting

Tone beskriver i intervjuet hvordan hun nesten blir overmannet av følelser noen ganger når hun spiller musikken for andre. Dette er i kapittelet *Empiri* karakterisert som høydepunktsopplevelser.

Vi vet at musikalsk samhandling, og spesielt sangskrivning, kan skape emosjonelle opplevelser (Rolvjord, 2008).

Sterke emosjonelle opplevelser kan være betydningsfulle i klientens liv. Som vi har vært inne på i avsnittet om erkjennelse, kan de påvirke klientens bilde av seg selv og hjelpe vedkommende til å forme en ny identitet når han eller hun erkjenner seg selv på en ny måte.

Krüger sier:

«... sangskrivningen kan brukes til å uttrykke personlige følelser. Det å skrive hjelper å sette ord på tanker som ellers er vanskelig å formidle gjennom samtale» (Krüger 2012:129).

Sterke emosjoner i en interaksjon som sangskrivning kan påvirke relasjonen mellom de involverte. For eksempel kan den bli mer «avhengig». Å styrke relasjonen kan være et mål i seg selv, eller en forutsetning for å oppnå terapeutiske intensjoner.

For terapeuten er det viktig å være oppmerksom på muligheten for at klienten i musikkterapi kan komme til å gjennomgå det som kalles en høydepunktsopplevelse og være forberedt på at dette kan trenge en terapeutisk håndtering.

Tones emosjonelle opplevelser i og etter sangskrivingsprosjektet kan være påvirket av at hun var i aktiv rus både før, under og etter prosjektet – det vil si også i perioden hvor intervjuene ble foretatt. Det er grunn til å anta at et turbulent liv, med mange traumatiske opplevelser, og mye ytre kaos påvirker stemningen hos henne og gjør henne mer labil, og dermed mer tilbøyelig til å gjennomgå høydepunktsopplevelser.

Blant rusavhengige kan en også se et motsatt fenomen. I møte med mange rusavhengige har jeg observert mange som tilsynelatende ikke har mye kontakt med sine egne følelser, men tvert imot virker avstumpet følelsesmessig.

Det er grunn til å tro at rus generelt påvirker klientens emosjoner på den ene eller den annen måte. Denne påvirkningen av emosjoner kan gjøre klienten særlig mottakelig for påvirkning av sangskrivning, eller det kan gjøre dem lite engasjert.

6 Identitetsbygging, drøfting

I sangskrivingsprosjektet var hjelper med og skapte nye *fortellinger* sammen med Tone. Tone ble utstyrt med en *ny sang*, som kunne fortelle hvem hun er på en ny måte. Sangen ble trolig et symbol som kunne bidra til at hun endelig klarer å eksternalisere noe av seg selv, og på den måten bearbeide emosjoner og traumer. Hjelper la til rette for det personlige uttrykket ved at Tones tekster var utgangspunktet for sangene, og at hun selv presenterte dem under framføringen og da hun sang inn CD-en.

En sentral intensjon med sangskrivning i musikkterapien er å gi klientene mulighet til å uttrykke seg.

Freed sier: «*The primary goal of songwriting with the chemically dependent is to encourage expression of feelings which relate to the individual's situation*» (Freed, 1987, s. 14)

Terapeuter oppmunttrer altså klienter til å uttrykke følelser som er relatert til den enkeltes situasjon.

Hva kommer det av at det er bra å uttrykke følelser, og er sangskrivning egnet til å oppnå dette? Rolvsjord (2005) sier at den terapeutiske nytten av sangskrivning for det første er knyttet til sangen som et narrativ, som uttrykker og kommuniserer følelser og opplevelser. (Hun beskriver også mestringsopplevelser som en sentral faktor.)

Også Baker og Wigram betoner muligheten til å uttrykke seg som en del av hensikten med sangskrivning som metode. I tillegg inkluderer de andre momenter. Disse kan, slik jeg ser det, tjene til å styrke muligheten for positiv identitetsbygging.

«Igjen, hensikten med bruken av sangskrivning som tilnærming inkluderer muligheten til å uttrykke tanker og følelser, utvikle innsikt og evner til problemløsning, tilby følelses og psykososial støtte og sosial interaksjon»
(Baker & Wigram, Songwriting, 2005, ss. 15, min oversettelse).

Identitetsbygging er knyttet til sangskrivning gjennom forståelsen av sangen som narrativ. Nye narrativ skapes gjennom skrivingen av sangen, innspilling av sangen og eventuelt framføring av den.

Narrativer er historier. Vi forteller historier for å fortelle hvem vi er. Vi kan si at begivenheter vi forteller om, fungerer som symboler for sentrale sider av våre liv. Lundby beskriver dette som metaforer (Lundby, 2008). Metaforer er betegnelse på billedlige uttrykk. Gjennom narrativ terapi vil vi forstå noe gjennom noe annet, det vil si gjennom metaforer.

«Felles for alle fortellinger er at de bidrar til å fortolke tilværelsen, å skape sammenheng og mening. Gjennom fortellingene blir vi del av et sosialt fellesskap. Fortellinger er en viktig del av en prosess der vi sammen skaper det intersubjektive opplevelsesfellesskapet, det felles samhandlingsrommet som vi beveger oss i når vi skal forholde oss til hverandre» (Hanssen & Røkenes, 2002, s. 98).

Dyregrov beskriver *kognitiv rekonstruering* som en tilnærming hvor man antar at barnets opplevelse av en traumatisk opplevelse igangsetter *uhensiktsmessige tankestrategier*. Man hjelper barnet til å se det som skjedde på en annen måte. Dyregrov sier:

«Dette hjelper barna med å konstruere ny mening eller en ny fortelling om det de har opplevd, en fortelling hvor de ikke behøver å være så hjelpeløse som de kanskje trodde de var» (Dyregrov, 2010, s. 193).

Det Dyregrov beskriver, er en rekonstruering av fortellingen om det som har skjedd, hvor barnets plass i fortellingen blir mer konstruktiv med hensyn til behovet for nye mestringsstrategier for barnet.

En av de viktige faktorene ved et narrativt perspektiv er ifølge Lundby at problemene som et individ opplever, kan eksternaliseres. At problemet blir eksternalisert, vil si at det blir tatt ut

av sammenhengen og gitt en nærmest egen identitet (Lundby, 2008). Folk er ikke problemet sitt. Det er fortellingen om problemet som er eller skaper problemet. Når man så skiller ut problemet fra personen, eksternaliserer det, vil man kunne utvikle en ny historie, hvor problemet håndteres annerledes. Dette skjer gjennom terapien. Ruud skriver:

«Gjennom fortellingen om meg selv kan jeg skape meg selv, både gjennom å justere betydningen av minner og livsforløp, og ved å velge nye identifikasjoner. Jeg kan gjennom fantasien forestille meg alternative handlemåter og slik trosse de krefter og føringar som fram til nå har formet meg» (Ruud, 1997, s. 55).

Baker og Wigram beskriver ovenfor noe av det som Tone selv snakker om under det jeg har kalt for identitetsbygging. Tone sier at hun ikke ser på sangskrivingsprosjektet som vellykket, og viser til at hun ikke ble det i etterkant som hun hadde drømt om i forkant. Tone beskriver dette med en porsjon humor, men jeg tolker det likevel som et utsagn som er viktig for hennes beskrivelse av sangskrivingsprosjektet. Det er et sentralt aspekt ved sangskrivingsprosjektet at hun ikke ble den hun håpet at hun kunne blitt gjennom prosjektet. Det kan være et uttrykk for et potensiale i identitetsbyggingen som ikke ble realisert. Kanskje kommer det av at sangskrivingsprosjektet ble avsluttet for tidlig, og at det ikke var god nok dialog mellom hjelper og Tone.

I den kreative prosessen blir det *skapt historie*. Krüger sier: *«Låtskriving blir dermed en prosess som handler om å avdekke ny mening basert på gamle sannheter (Krüger, 2008, s. 407).»* Tekstene som Tone har skrevet, blir utviklet videre utenfor henne selv, eksternalisert i den kreative dialogen, hvor det som har blitt skapt igangsetter nye narrativer i nye relasjoner. Hjelper hadde ikke som målsetting at Tone skulle bli rusfri. Hun ruset seg før, under og etter sangskrivingsprosjektet. Det som var hensikten, var at hun ved å gjøre nye erfaringer om seg selv, ville få tilgang til nye ressurser, slik at hun kunne møte sine utfordringer med flere ressurser, og på den måten ha mer hensiktsmessige alternativer for handling. Dette kan minne om Ruuds definisjon av musikkterapi fra 1979, som er referert til over, hvor formålet med musikkterapi blir beskrevet som å gi mennesker *«nye handlemuligheter gjennom musikk»* (Ruud, 2008).

Eksternalisering av traumatiske opplevelser kan være en hjelp for enkelte for å klare å håndtere et problem som har en destruktiv påvirkning. Effekten av eksternalisering vil være viktig for noen, og kanskje ikke så viktig for andre. Det å gi klienten mulighet til å uttrykke seg er likevel en stor glede ved å lage sanger i sangskrivning. Det kan føre til veldig fine opplevelser for mange.

Tones erfaringer, sett sammen med forskningen som er beskrevet ovenfor, tyder på at de har relevans for framtidige sangskrivingsprosjekt i musikkterapien. Dette gjelder sannsynligvis i særlig grad i møte med rusavhengige, som etter min erfaring ofte har lavt selvbilde.

7 CD-ens verdi, drøfting

Vi har i kapittelet *Empiri* sett at CD-en sannsynligvis har påvirket Tones selvbilde og hjulpet henne å vise både seg selv og andre hvem hun er.

Det er verdt å merke seg at et håndfast resultat av et sangskrivingsprosjekt kan gi «forlenget levetid» til den terapeutiske nytten av prosjektet. Aasgaard har vist at sangene fra sangskrivningen kan igangsette og styrke en terapeutisk prosess, lenge etter at selve sangskrivningen er over (Aasgaard, 2008). I denne prosessen kan en fysisk gjenstand som en CD være sentral i styrking av selvbildet. En slik artefakt kan i tillegg gi klienten nye handlingsmuligheter for å vise andre hvem hun/han er.

Intervjuet avdekket at CD-en har hatt betydning for Tone *etter* sangskrivingsprosjektet. Tone sier at det viktigste med dette prosjektet var at *CD-en ble levende*. Hun ønsker CD-en spilt i sin begravelse, noe som kan ses på som et statement av hvor sentral CD-en er i livet hennes. Framføringen og CD-en bekrefter at et håndfast produkt som en CD av et sangskrivingsprosjekt, kan ha terapeutisk betydning på sikt.

Det er på sin plass å presisere at en viktig side ved framføringer og fysiske produkt som CD-er er at klienten kan «trekke sangskrivingsprosjektet ut» til sitt nettverk. Som påpekt over, kan dette avstedkomme viktig identitetsarbeid. I det følgende skal vi se at dette kan ha en *samfunnsmusikkterapeutisk* funksjon. Og at det ivaretar en sentral samfunnsterapeutisk idé, nemlig at praksisen er åpen og inkluderende (Stige R. , 2008).

Stige har en tredelt definisjon av samfunnsmusikkterapi, hvor den første delen lyder slik:

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

Praksisen i samfunnsmusikkterapien vil sette den musikalske relasjonen man jobber med i musikkterapien inn i en større sammenheng i klientens liv. Man jobber med klientens relasjoner på forskjellige nivåer i livet hans/hennes. Det kan innebære at man trekker inn aktiviteter som f.eks. en konsert eller innspilling av musikk i terapien, og forstår det som en aktiv terapeutisk handling at man lar klienten få bruke sine ervervede musikalske ressurser på flere arenaer i livet sitt. Oppmerksomheten i terapien vil være knyttet til klientens nettverk og samfunnet rundt i tillegg til klienten selv.

Bruscia på sin side sier at i samfunnsmusikkterapi er hensikten tosidig:

«Å forberede klienten på å delta i lokalsamfunnets funksjoner og bli et verdsatt medlem av lokalsamfunnet: og å forberede lokalsamfunnet på å akseptere og inkludere klienten ved å hjelpe medlemmene å forstå og samhandle med klienten» (Bruscia, 1998, ss. 237, min oversettelse).

At Tone fikk med seg CD-en med musikken videre utvidet nytten med sangskrivingsprosjektet sett i et samfunnsterapeutisk perspektiv. Når Tone for eksempel beskriver hvordan hun er til hjelp for andre, forteller hun samtidig indirekte at hun har fått en ny rolle i sitt nettverk som følge av sangskrivingsprosjektet og CD-en.

At sangskrivingsprosjektet tilrettela for en konsert med klienten, og at det ble produsert en CD, gjør at prosjektet kan defineres som et samfunnsmusikkterapeutisk prosjekt.

(Som en parentes må det nevnes at CD stort sett er uaktuell som format for lydkilde i dag. Teknologien er hele tiden i utvikling. Det som i dag kan tilsvare en CD, er en lydfil eller en film, som kan legges ut på nettet.)

Et viktig funn i denne studien er at det håndfaste produktet som Tone satt igjen med, hadde en viktig funksjon for henne videre. I lys av teorien det er henvist til ovenfor og Tones egen vektlegging av CD-ens betydning, kan en slå fast at et håndfast musikalsk produkt kan ha stor betydning også i andre terapeutiske sangskrivingsprosjekt for rusavhengige.

Kort oppsummering av drøftingen

Dette kapitlet viser at Tones erfaringer slik de er beskrevet i de syv kjernekategoriene, også er behandlet i sosialfaglig og musikkterapeutisk litteratur. Drøftingen i kapitlet viser at Tones erfaringer langt på vei kan ha gyldighet for framtidige sangskrivingsprosjekter i musikkterapien for rusavhengige.

Kapitlet viser også at det sosialfaglige perspektivet og det musikkterapeutiske er nært beslektet og kan gjensidig berike hverandre.

Konklusjon

Denne masteroppgaven har søkt å besvare to spørsmålsstillinger:

- 1 Hvilke aspekter ved dette sangskrivingsprosjektet innenfor rusomsorgen er de mest sentrale og betydningsfulle for deltakeren i prosjektet (Tone)?
- 2 I hvilken grad kan erfaringer fra dette sangskrivingsprosjektet være relevante og overførbare til framtidige sangskrivingsprosjekter som metode i rusomsorgen?

Svaret på spørsmål 1 er kjernekategoriene: *verdien av den kreative prosessen, teknologiens rolle, helperens rolle, stolthet og glede, høydepunktsopplevelser, identitetsbygging, og CD-ens verdi.*

Den kreative prosessen innebærer for Tone først å gi noe viktig av seg selv (*eksponering*), deretter å bli anerkjent for det, blant annet gjennom musikk (*anerkjennelse*) og til slutt å erkjenne nye sider ved seg selv gjennom en kreativ dialog (*erkjennelse*). Tone beskriver hvordan den kreative prosessen blant annet blir muliggjort ved hjelp av teknologi og støtte fra helper. Sangskrivingsprosjektet har ført til opplevelse av mestring, glede, og til høydepunktsopplevelser. Alle disse sentrale aspektene ved sangskrivingsprosjektet har gitt Tone en ny fortelling om seg selv. CD-en har en sentral posisjon i sangskrivingsprosjektet, både ved at den blir en del av Tones fortelling om seg selv, men også ved at den setter hele sangskrivingsprosjektet inn i en større sammenheng i klientens liv.

Som svar på spørsmål 2 vil jeg si at flere av Tones erfaringer kan ha relevans for framtidige sangskrivingsprosjekter i musikkterapien for rusavhengige. Dette til tross for at et enkasus studie ikke har som målsetning å generalisere. De sentrale aspektene som er utledet av empirien er blitt belyst av teori, og hver for seg drøftet med hensyn til relevans for eventuelle nye prosjekter.

Som musikkterapeut har denne studien av sangskrivingsprosjektet med Tone lært meg mye. Jeg har sett at den kreative prosessen kan ha flere faser, og at ulike terapeutiske verdier er viktige i de forskjellige fasene. Jeg har også lært hvor avgjørende det kan være å legge til rette for at klienten kan videreformidle musikken til sitt nettverk. Jeg har i tillegg fått en dypere forståelse av de terapeutiske prosessene som et slikt prosjekt kan sette i gang.

På grunnlag av min erfaring gjennom sangskrivingsprosjektet og denne studien tror jeg at sangskrivning som musikkterapeutisk metode kan være veldig godt egnet i arbeid med rusavhengige mennesker. Det er en svært fleksibel metode, som på en personlig og morsom måte gir klienten mulighet til å gjøre seg kjent med seg selv, bearbeide sterke opplevelser og vise andre hvem de er. Om jeg får anledning til å jobbe med et liknende prosjekt igjen, antar jeg at jeg vil komme til å gjenkjenne og ha nytt av kunnskap om de sentrale aspektene ved dette sangskrivingsprosjektet.

Et videre studie av sangskrivning i rusomsorgen ville være særlig relevant om det ble samarbeidet med en allerede eksisterende del av rusbehandlingen. Det kunne for eksempel være av stor interesse å undersøke hvordan et sangskrivingsprosjekt kunne påvirke pasienters holdning til øvrig rusbehandling.

Referanser

- Aasgaard, T. (2005). Assisting Children with Malignant Blood Diseases to Create and Perform their Own Songs. I F. Baker, & T. Wigram, *Songwriting* (ss. 154-179). London & Filadelfia: Jessica Kingsley Publishers.
- Aasgaard, T. (2006). *Musikk og helse*. Oslo: CAPPELEN AKADEMISKE FORLAG.
- Aasgaard, T. (2008). Nitten sanger fra isolatet - en casestudie om "livshistoriene" til sanger skapt av barn med ondartet blodsykdommer. I G. Trondalen, & E. Ruud, *PERSPEKTIVER PÅ MUSIKK OG HELSE* (ss. 415-428). Oslo: NMH-Publikasjoner 2008:3.
- Aftret, K. (2008). Samspill – om musikkterapeuten i kommunen. I G. Trondalen, & E. Ruud, *PERSPEKTIVER PÅ MUSIKK OG HELSE, 30 år med norsmusikkterapi* (ss. 243-252). Oslo: NMH Publikasjoner 2008-3.
- Aigen, K. (2003). *A Guide to Writing & Presenting in Music Therapy*. Gilsum, USA: Barcelona Publishers.
- Aldridge, D. (2005). *Case Study Design in Music Therapy*. (D. Aldridge, Red.) London, Storbritania: Jessica Kingsley Publishers.
- Antonovsky, A. (2000). *HELBREDETS MYSTERIUM*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D., & McFerran, K. (2008, juli 10). Therapeutic songwriting in music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, ss. 105-122.
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D., & McFerran, K. (2009, Mars 30). Therapeutic Songwriting in Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, ss. 32-56.
- Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Songwriting*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bramness, J. (2012). Innledende ord. I K. Lossius, *HÅNDBOK I RUSBEHANDLING* (ss. 5-7). Oslo: Gyldenldal Norske Forlag AS.
- Bruscia, K. E. (1998). *DEFINING MUSIC THERAPY*. San Fransisco: Baecelona Publishers.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory*. London: SAGE Publications.
- Day, T., Baker, F., & Darlington, Y. (2009, september 4). Experiences of song writing in a group programme for mothers who had experienced childhood abuse. *Nordic Journal of Music Therapy*, ss. 133-149.
- Dyregrov, A. (2010). *Barn og traumer*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Eftestøl, A. (2011). SANGSKRIVERNE FORTELLER En sang kan gjøre en forskjell. Bergen: Universitetet i Bergen.
- Erdal, K. D., & Hovden, L. (2008). Band-samspillsgrupper: Om metoder, innhold og mål. I G. Trondalen, & E. Ruud, *PERSPEKTIVER PÅ MUSIKK OG HELSE, 30 år med musikkterapi* (ss. 481-488). oslo: NMH-publikasjoner 2008:3.
- Fangen, K. (2004). *DELTAKENDE OBSERVASJON*. Bergen: FAGBOKFORLAGET.
- Freed, B. (1987). Songwriting with the Chemically Dependent. *Music Therapy Perspectives*, 13-18.
- Halvorsen, K. (1993). *Å FORSKE PÅ SAMFUNNET*. Oslo: Bedriftsøkonomenes forlag.

- Hanken, I. M., & Johansen, G. (1998). *MUSIKKUNDERVISNINGENS DIDAKTIKK*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Hanssen, P.-H., & Røkenes, O. (2002). *Bære eller breste*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Imsen, G. (2005). *Elevers verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jørgensen, P., & Rienecker, L. (2006). *den gode oppgaven* (3. utg.). (H. Strømsnes, Overs.) Bergen: Fagbokforlaget.
- King, B. B. (1990). *Songwriting for music therapists*. Grapevine: Prelude Music Therapy.
- Kronholm, K. (2012). Avrusning. I Lossius Kari, *HÅNDBOK I RUSBEHANDLING* (ss. 169-193). OSLO: Gyldendal Norske Forlag AS.
- Krüger, V. (2008). Musikkterapi som læring i praksisfellesskap-en fortelling om et rockeband. I G. Trondalen, & E. Ruud, *PERSPEKTIVER PÅ MUSIKK OG HELSE* (ss. 399-413). Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3.
- Krüger, V. (2012). Musikk - Fortelling - Felleskap. *En kvalitativ undersøkelse av ungdommers perspektiver på deltakelse i samfunnsmusikkterapeutisk praksis i barnevernsarbeid*. Bergen: UNIVERSITETET I BERGEN.
- Kvale, S. (1997). *En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København: HANS REITZELS FORLAG.
- Lilleaas, L.-M. (2008). *Fra tekst til låt til CD*. Oslo: Ikke publisert, Masteroppgave ved NMH.
- Lossius, K. (2012). Om å ruse seg. I K. Lossius, *HÅNDBOK I RUSBEHANDLING* (ss. 23-38). Oslo: Gyldendla Norsk Forlag AS.
- Lundberg, A. (2012). Hva er det med rusmiddelavhengighet som krever tverrfaglighet? I K. Lossius, *Håndbok i rusbehandling* (ss. 40-45). Oslo: Gyldendla Norsk Forlag AS.
- Lundby, G. (2008). *HISTORIER OG TERAPI Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tono Aschenhoug.
- Løvaas, E. (2012). Diagnostisering. I K. Lossius, *HÅNDBOK I RUSBEHANDLING* (ss. 55-74). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Rolvjord, R. (2005). Collaborations on Songwriting with Clients with Mental Health Problems. I F. Baker, & T. Wigram, *Songwriting* (ss. 97-114). London & Philadelphia: Jessica Kinsley Publishers.
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I G. Trondalen, & E. Ruud, *PERSPEKTIVER PÅ MUSIKK OG HELSE 30 år 2008r med norsk musikkterapi* (ss. 123-137). Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3.
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I G. Trondalen, & E. Ruud, *PERSPEKTIVER PÅ MUSIKK OG HELSE 30 år med musikkterapi* (ss. 123-137). Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

- Ruud, E. (2005). Soundtracks of our life. I F. Baker, & T. Wigram, *Songwriting* (ss. 9-10). Filadelfia: USA.
- Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I T. Aasgaard, *Musikk og helse* (ss. 17-29). Oslo: CAPPELEN AKADEMISKE FORLAG.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I G. T. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: Norges Musikkhøgskole Oslo.
- Stensæth, K. (2010). "Å spelefor livet m,ed hjartet i halsen":Om helse, Bakhtinsk dialog og eksistensielle overtonar i musikkterapi med barn med multifunksjonshemmin. I K. Stensæth, A. Eggen, & R. S. Frisk, *MUSIKK, HELSE, MULTIFUNKSJONSHEMMING* (ss. 105-127). Oslo: NMH-publikasjon 2010:2.
- Stige, B. (2008). Musikkterapiforskning - mellom praksis og akademia. I G. T. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: Norges Musikkhøgskole Oslo.
- Stige, R. (2008). Samfunnsmusikkterapi - mellom kvardag og klinikk. I G. Trondalen, & E. Ruud, *Perspektiver på musikk og helse 30 år med norsk musikkterapi* (ss. 139-160). Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3.
- Thornquist, E. (2003). *vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Trondalen, G. (2008). Musikkterapi - et relasjonelt perspektiv. I G. Trondalen, & E. Ruud, *PERSPEKTIVER PÅ MUSIKK OG HELSE 30 år med musikkterapi* (ss. 29-48). Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3.
- Trondalen, G., & Overland, S. (2008). The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). I E. Ruud, & G. Trondalen, *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. (ss. 439 - 450). Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3.
- Tønsberg, G. H. (2010). Improvisasjon i et dialogisk kommunikasjonsperspektiv. I K. Stensæth, A. Eggen, & R. S. Frisk, *MUSIKK, HELSE, FUNKSJONSHEMMING* (ss. 41-53). Oslo: NMH-publikasjoner 2010:2.

Vedlegg til masteroppgave

Intervjuguide masteroppgave

Generell del

Hører du mye på musikk?

- * Hva hører du på?
- * Spiller eller synger du noe nå for tiden?

Er du framdeles innom der sangskrivningen ble gjennomført?

Tilnærming til prosjektet.

Har du noe tilbud om musikalsk aktivitet nå for tiden?

Kan du fortelle litt om prosjektet du var med på? ([Ev oppfølgingsspørsmål for å få utfyllende beskrivelse av prosjektet.](#))

Kan du fortelle litt om sangene?

- 1 *n1*
- 2 *n2*
- 3 *n3*
- 4 *n4*

Fortell litt om cd-en.

- * Kan du beskrive musikken, sangene?
- * Hvilke sanger likte du best, og hvorfor likte du disse best tror du?
- * Er det noen av sangene du ikke liker, ev hvorfor?

Hvordan opplever du forholdet mellom tekstene og musikken? ([Gjerne sang 1,2,3 og 4.](#))

Kan du fortelle hvordan var det å spille inn sangene?

Om du ser tilbake på denne perioden av livet, hvordan syntes du at du hadde det?

- * Hva husker du som viktige ting i livet ditt i denne perioden?

Du sang to sanger på en jubileumsfest høsten.

- * Hvordan var det? ([Kunne du tenke deg å ha gjort det igjen?](#))
- * Hvilke respons fikk du av andre på framføringen? Hvordan syntes du det var?

Snakker du noen gang om dette sangskrivingsprosjektet med noen i dag?

- * Har du spilt CD-en for noen etter at prosjektet var gjennomført? ([EV: Hvor ofte og hvor mye?](#))
- * Hvordan presenterer du eventuelt musikken for andre om du snakker om det i dag?

Kan du beskrive hva denne sangskrivningen har betydd og ev betyr for deg?

Tror du det var andre sider i livet ditt på den tiden som ble påvirket av at du deltok i dette musikkprosjektet? (Eventuelt hvilke og på hvilken måte)

Er det sider ved livet ditt i dag som er påvirket av at du var med på å skrive disse sangene og spille dem inn på CD?

* Har det påvirket deg med hensyn til din trivsel, din helse, din livskvalitet? (På hvilken måte? Hvordan?)

* Hva kommer der det i så fall av?

Tror du musikkprosjektet ville vært annerledes for deg om det ikke hadde vært spilt inn CD?

Dersom du fikk tilbud om å gjennomføre et lignende prosjekt i dag, hva ville du tenkt om det?

* Ville du anbefale noen andre å delta i sangskrivning?

* Hva ville du eventuelt si at de kunne få ut av å delta i et slikt prosjekt?

* Vil du i ettertid si at dette musikkprosjektet har hatt påvirkning på deg?

Hva skulle vært gjort andreledes?

Hva var det mest verdifulle med prosjektet for deg?

Hvordan er din hverdag i dag?

Oppsummering

Er det noe som har vært uklart? Utdyp og gjennomgå igjen.

Er det noe du vil legge til det du har sagt?

Informasjon om gangen videre:

Nå skal intervjuet transkriberes (skrive ut på papir), og deretter slettes innspillingen. Intervjuet blir en sentral del av en masteroppgaven. Hensikten med oppgaven er å beskrive og forstå betydningen av et slikt musikkprosjekt, slik at andre kan dra nytte og lærdom av det. Kunnskapen kan brukes av andre som skal i gang med liknende prosjekter.

Oppgaven skal være ferdig i juni 2013.