

Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge

Even Ruud (red.)

Forord ved Unni Tanum Johns

NMH-publikasjoner 2009:5

Skriftserie fra Senter for musikk og helse

Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge
Even Ruud (red.)

NMH-publikasjoner 2009:5
Skriftserie fra Senter for musikk og helse

© Norges musikkhøgskole og forfatterne
Artiklene er fagfellevurdert

ISSN 0333-3760
ISBN 978-82-7853-060-3

Norges musikkhøgskole
Postboks 5190 Majorstua
N-0302 Oslo, Norge

Telefon: (+47)23367000
Telefax: (+47)23367001

e-post: mh@nmh.no
www.nmh.no

Publisert i samarbeid med Unipub
Trykk: Unipub AS, Oslo 2009.

Innholdsliste

- V Utgivers forord**
- 1 Forord**
Unni Tanum Johns
- 7 Helsebegrepet - selvet og cellen**
Edvin Schei
- 15 Musikkterapi som integrert del av standard behandling i psykisk helsevern**
Hans Petter Solli
- 37 Strukturert stemme- og bevegelseslek som intervensjon ved traumerelaterte dissosiative lidelser hos barn og unge**
Mette Kleive
- 61 Ungdom, samspel og komponering**
Gunn Karoline Fugle
- 85 Musikkterapi som gruppetilbud for ungdom**
Ingvild Stene
- 101 Musikkterapi innenfor en familierapeutisk ramme**
Trine Torbergsen
- 113 (Mobil) musikk som mestringsstrategi**
Marie Strand Skånland
- 131 Daglig musikklytting**
Grete Skarpeid
- 153 ”Tufsa danser” – om et barns bruk av musikk fra barne-tv til å bearbeide livserfaringer**
Ingeborg Lunde Vestad
- 171 Musikkterapi som hjelp til selvhjelp i kontekst av barnevernsarbeid**
Viggo Krüger
- 187 Håp og anerkjennelse. Om et musikkprosjekt blant ungdommer i en palestinsk flyktningleir**
Vegar Storsve, Inger Anne Westby og Even Ruud
- 204 Forfatterne**

Utgivers forord

Musikk kan tilby opplevelser og deltakelse, mestring og uttrykk, anerkjennelse og samhandling. Hva vi kaller helse handler om å oppleve livssammenheng og overskudd i hverdagen, vitalitet og samhørighet. Musikk er en ressurs vi kan øse av for å finne håp og styrke til å leve et liv med mening i skapende samvær med andre.

Med denne antologien har vi samlet en rekke fagfolk fra musikkterapi, psykologi og medisin, musikkpedagogikk og musikkforskning for å skrive om temaet musikk og psykisk helse i forhold til barn og unge. Innen psykisk helsearbeid er man i dag opptatt av å finne frem til våre ressurser, for å fremme mestring og kontroll over eget liv. Dette er verdier og handleformer knyttet til kjernen i det helsearbeidet denne antologien beskriver.

Musikk står svært sentralt i mange unge menneskers liv. Gjennom deltakelse i musikkaktiviteter, utforming av egne uttrykk, ved å bygge relasjoner til andre gjennom samspill, lytting og samtale om musikkopplevelser, har behandlere en kanal til å fremme motivasjon og legge grunnlag for fremme av psykisk helse.

Senter for Musikk og helse ved Norges musikkhøgskole vil med denne antologien vise hvordan musikk som helsefremmende og terapeutisk redskap kan gi viktige bidrag til psykisk helsearbeid med barn og unge. Samtidig vil vi med disse artiklene øke kunnskapen om musikkens rolle i samfunnslivet som en ressurs vi kan utnytte til helsefremmende arbeid og som vi alle kan ha glede av gjennom den musikalske egenomsorgen vi kan gi oss selv.

Takk til forfatterne for bidrag og tålmodig deltakelse i utformingen av manus. Takk til Tore Simonsen for hjelp med dataprogrammer. En særlig takk til Karette Stensæth for faglige vurderinger, innspill til språk og korrektur og oppsett av trykkelart manus.

Even Ruud

11.11.2009

Forord

Unni Tanum Johns

Denne boken er den første norske antologien som omhandler feltet musikk og psykisk helsevern. Hvert av kapitlene representerer et stykke pionerarbeid innen musikkterapien, og viser samtidig at det har skjedd en stor utvikling innen faget, først og fremst i forhold til kunnskap om hvordan og hvorfor musikk kan hjelpe barn og unge som har psykiske vansker. Hvordan en forstår musikkens rolle i psykisk helsevern henger nøye sammen med det synet en har på psykisk helse. Det første kapitlet drøfter i tråd med dette en forståelse av helsebegrepet. De ti andre kapitlene i antologien omhandler forskjellige former for bruk av musikk for å skape endring i livet til barn og unge med en lang rekke psykiske reaksjoner på belastninger og traumer. Både valg av tilnærming og diskusjon av de ulike musikkterapeutiske prosessene er i stor grad forankret i kunnskap om forhold som påvirker utvikling av psykisk lidelse og helse hos barn og unge. Det er slående hvordan barnets og den unges subjektive opplevelse av musikkens betydning er i sentrum for fokus i arbeidet. Dette synes jeg viser en spennende utvikling innen musikkterapi i retning av å undersøke virkningene av musikken i de subjektive opplevelsene av musikken og det musikalske samværet.

Norsk musikkterapi har sine røtter i spesialpedagogikk. Der hvor flere andre land startet med musikkterapi innen voksenpsykiatri og knyttet an til de dominerende teorier innen denne, valgte den første norske musikkterapipraksis å knytte an til pedagogisk virksomhet. Dette innebar et hovedfokus på læring. De første norske skriftene om musikkterapi var derfor opptatt av å vise hvordan musikk kunne bidra til læring og utvikling. Å løfte frem musikkterapi som arena for å fremme deltagelse og mestring var med på å gi musikkterapi et ressursorientert fokus fra starten. Dette var ikke alltid tilfelle innen annet arbeid med psykisk helse der fokus altfor ofte var på mangler. Musikkterapeuter følte seg nok ofte ensomme i å ville formidle barnets og den unges ressurser som viste seg i det musikalske samspillet. Samtidig har det hele tiden vært et ønske for musikkterapeuter å vinne innpass i det brede helsefaglige arbeidet med ulike psykiske lidelser. Stadig flere musikkterapeuter har derfor blitt opptatt av å tilegne seg et kunnskapsgrunnlag for slikt arbeide. Det vil si at en har tilstrebet dette ”noe mer” som ikke bare skulle legitimere musikkterapien, men også sørge for at denne var basert i forskning og kunnskap om psykisk helse. Dette er helt nødvendig for kunne

formidle sitt fags hjelpepotensiale, samarbeide tverrfaglig og utvikle metoder, noe som tydelig fremgår av beskrivelsene i kapitlene i denne antologien.

Ved en nordisk musikkterapikongress for mange år siden presenterte Even Ruud aktuelle teorier for å forstå musikkterapeutiske prosesser. Listen omfattet ca. tredve ulike teorier innenfor de fleste kunnskapsområder. Et ord som ble introdusert i den forbindelse var *den musikkterapeutiske diskurs*, og det ble stilt spørsmål ved hvilken diskurs som kjennetegner musikkterapi. Med andre ord hvordan musikkterapi blir begrepsatt, formidlet og diskutert. Noe av det som kjennetegnet musikkterapi den gang var manglende sammenheng mellom teori og praksis. Dette gapet er heldigvis i ferd med å forsvinne. Kapitlene i denne antologien kjennetegnes av kunnskap om de problemstillingene de skal behandle, sammenheng mellom den teoretiske forståelsen og konsekvenser av denne for de musikkterapeutiske tilnærminger som velges. Flere av forfatterne fremhever betydningen av forskning og teoretisk kunnskap. Først og fremst for å kunne vurdere og forstå barnets eller den unges psykiske lidelse, den utviklingsmessige konsekvensen av denne og at denne kunnskapen er nødvendig for å kunne velge tilnærminger som er nyttige og fører til en positiv endring.

En slik bevissthet om sammenhenger viser seg i en holdning til praksis som noe som både følger av og fører til utvidelse av vår kunnskapsforståelse. Musikkterapien fremstår rett og slett tydeligere. Kapitlene reflekterer nyere kunnskap innen utviklingspsykologi, traumepsykologi og samfunnspsykologi som viser en evne og vilje til utstrekning mot og integrering av aktuelle og meningsfulle teorier. Samtidig representerer de en erkjennelse av nødvendigheten av å ikke isolere seg eller stivne i gamle begreper.

En måte å beskrive antologien er således at den er et resultat av at det har skjedd en tydeliggjøringsprosess i retning av nye muligheter innen psykisk helsevern. Både det teoretiske forståelsesgrunnlaget og tilnærmingene står frem som tydeligere, mer eksplisitte og lettere å følge, oppleve og tenke omkring. Det er interessant i den forbindelse at flere forfattere beskriver hvordan den musikalske situasjonen kan være en tydeliggjøringsprosess i forhold til personlige temaer. Noe som gjør inntrykk er beskrivelsene av hvordan barn og unge uttrykker viktige følelsetema og tanker via musikken – som om disse bare ventet på et språk.

En kjerne i musikkterapien anses å være improvisasjon og kreativitet og at en gjennom dette kan bidra til å igangsette og utvikle kreative og lekende prosesser i musikkterapirelasjonen. Dette beskrives i forhold til flere av barna og de unge som antologien omhandler. Synet på betydningen av å kontinuerlig justere og synkronisere seg i mikrostrukturene som oppstår i samspillet for å møte subjektive behov her og nå er i tråd med nyere utviklingsteori. Dette står ofte i kontrast til andre mer fastlagte

og manualbaserte metoder innen psykisk helsevern. Arbeidet med barn og unge som beskrives i denne boken viser hvordan kontinuerlig og gjensidig tilpasning i musikkterapisituasjonen fremmer oppmerksom tilstedeværelse og vitalitet. Fokus på betydningen av dette er noe som etterlyses i økende grad i forhold til psykisk helsevern i vårt samfunn. Arbeid med "mindfulness" er ett resultat. Når det gjelder vitalitet, selve opplevelsen av å være levende og kroppslig tilstede, er det tema for Daniel Sterns siste bok. Han fremhever musikkterapi som et eksempel på excellence på denne opplevelsen.

Flere forfattere i antologien beskriver barn og unges opplevelser knyttet til å delta i å skape et musikalsk produkt som de kan eie og lytte til. Å produsere en CD som inneholder personlig gjenkjennelige temaer kan for eksempel bidra til å gi nytt perspektiv på disse, til og med på en humoristisk og lekende måte. Å delta i en musikalsk fremføring på en konsert gir mulighet for å bli sett og anerkjent der hvor dette ellers ikke er mulig. Dette gjelder i ulike kulturer og ikke minst for barn som opplever krig slik det gis eksempel på. Et nytt og spennende fokus i boken som gjenspeiler barn og unges hverdagsliv er hvilken betydning lytting på mp3 spillere har for deres opplevelsesverden. Det vises til at musikk også kan representere et privat rom med mulighet for frihet fra en belastende livssituasjon i tillegg til fordypning i og utvidelse av viktige følelser, tanker og opplevelser. Gjennom å la seg påvirke av ulike kvaliteter ved musikken og teksten kan egne behov fokuseres og musikken oppleves som egenomsorg. At musikken *er* noe for oss er det vesentlige.

Psykisk helsearbeid med barn og unge har de senere årene beveget seg mot en stadig større vekt på det en kan kalle en samspills- og utviklingsforståelse. Det vil si å inkorporere nyere forskning om utvikling som en kontinuerlig konstruksjonsprosess der kvaliteten på samspillserfaringer er basis for opplevelse av gjensidighet, kontinuitet, mening og mestring. Følelsenes plass tillegges en sentral rolle. Intersubjektivitet (Colwyn Trevarthen, Daniel Stern, Stein Bråten) vil si deling av oppmerksomhet, følelser og intensjoner og utvikles gjennom den affektive dialogen fra starten. Deltaelse i affektive dialoger danner basis for utvikling av følelsesregulering, minner og mentaliseringsevne (Fonagy). Flere (Stern, Trevarthen) mener at musikk er det som best viser hva følelser er: opplevelsesmønstre med narrativ form og ulike dynamiske former. Disse er utgangspunkt for opplevelser, minner og forventninger. Boken beskriver et stort register med opplevelser gjennom lytting til musikk og musikalsk samspill. Den affektive dialogen er ofte fremtredende i form av kroppslige opplevelser, følelsesutveksling, følelsesregulering og regulering av nærhet og avstand i relasjonen. Affektinntoning (Stern), som vil si at indre følelser inntones til og anerkjennes, oppleves kroppslig. Flere beskriver stor bevissthet om å tilrettelegge for opplevelse av å

påvirke det som skjer i musikken og relasjonen. Begreper fra psykologisk teori som medvirkning og selvagens anvendes for å beskrive dette.

Psykisk helsevern i forhold til barn og unge dreier seg om mer enn utredning av deres problemer. Dette er viktig men må ikke skje på bekostning av å bidra til endring. En positiv endringsprosess må derfor starte med å anerkjenne at symptomer hos barn og unge representerer forsøk på å beskytte seg og mestre en vanskelig livssituasjon. Kunnskap fra nyere spedbarnsforskning og nyere nevropsykologi har gitt sentrale bidrag til en forståelse av hva psykisk helsevern for barn og unge må inneholde. Tilknytningspsykologi har vist hvordan barnet fra tidlig av utvikler strategier for å oppnå trygghet. Traumeforsker Bessel van der Kolk, som er en av få som har forsket på traumer hos barn og unge, refererte i et foredrag ved Krisesentret i Bergen sitt 25-års jubileum til funn som viser at ca sytti prosent av atferds- og reguleringsvansker hos barn og unge kan relateres til traumer som har ført til tap av selvfølelse, trygghet og kontroll. Dersom en skal hjelpe barn og unge til en positiv utviklingsprosess, må det gjenskapes tilstrekkelig trygghet, oversikt og kontroll til at de kan begynne å uttrykke følelser, tanker og opplevelser. Både autonomi og relasjonsevne utvikles på grunnlag av samvær med en emosjonelt tilgjengelig annen hvor barnet og den unge kan gjøre erfaringer med å påvirke. Det er et kjernebehov for barnet fra det første leveåret å oppleve at det påvirker andres følelser og handlinger, blir forstått og erfarer gjensidighet. Intersubjektivitet vil si et delt opplevelsels- og handlingsfellesskap som er grunnleggende i menneskets utvikling. Gjensidig deltagelse hjelper barnet å uttrykke og utvide sitt følelsesregister. Intersubjektive erfaringer er også utgangspunkt for opplevelsen av sammenheng, kontinuitet og mening. Minner dannes og omskapes på basis av mønstre i samværsopplevelser. Når det gjensidige samspillet med betydningsfulle andre ikke kommer i stand eller det oppstår relasjonelle brudd som truer barnets opplevelse av omsorg, gjensidighet og trygghet, kan barnet utvikle maladaptive tilpasningsmønstre for å beskytte seg.

Nyere utviklingspsykologisk kunnskap gjør det mulig å forstå sentrale grunnleggende behov som barn har fra fødselen av og konsekvensene av at disse behovene ikke blir møtt av omgivelsene. Kontekst og samfunnsmessige rammer og betingelser står sentralt i forhold til muligheter og begrensninger. Kunnskapen har også ført til en fornyet forståelse av konsekvensene av traumer for barn og unge på ulike alderstrinn. Barn og unges tidligere erfaringer med å bli møtt, forstått og regulert, sammen med deres kognitive modningsnivå, spiller en avgjørende rolle. Nyere forskning i forhold til utvikling av mentalisering viser at barn og unge trenger å erfare at deres følelser og opplevelser blir møtt, delt, forstått og tenkt om av en voksen for at god selvfølelse og refleksjonsevne kan utvikle seg. Denne forskningen har samtidig ført til en revur-

dering av mindre barns muligheter til å nyttegjøre seg kognitive prosesser i terapi og en erkjennelse av at basis for terapeutiske endringsprosesser er nye følelsesmessige erfaringer av å være i relasjon med en emosjonelt tilgjengelig og interessert voksen som lar seg påvirke av barnets følelser og tanker.

Denne antologien viser at musikkterapeutisk arbeid i forhold til barn og unges psykiske helse kan skje på flere ulike arenaer. Samtidig utfordres vår forståelse av betydningsfulle faktorer i psykisk helsearbeid gjennom eksemplene av den rollen som musikk kan spille i barn og unges liv. Å etablere gode samværsformer er grunnleggende byggestener for all menneskelig utvikling og behandling. Å ha et utviklingsperspektiv på behandling innebærer en anerkjennelse av at den tidlige affektive dialogen representerer et grunnformat for utvikling og opplevelse av psykisk helse. Musikkterapi representerer i et utviklingsperspektiv mulighet for påvirkning og endring av eksisterende mønstre av følelser, opplevelser og tanker. Slik kan det skapes nye opplevelsels- og handlingsmuligheter (Ruud) via nye relasjonelle erfaringsmuligheter. Ved lesing av denne antologien kan en spørre seg om nettopp den tidlige forankringen i utviklings- og læringsprosesser har lagt et spor som har ført til at disse perspektivene på psykisk helse som står så sentralt i dagens syn på psykisk helsevern for barn og unge lett har latt seg integrere i musikkterapeutisk praksis.

Musikkterapi har tradisjon for å tenke at den har en viktig rolle både innen individualterapi, gruppeterapi, i forhold til deltagelse i samfunnsvirksomhet og som miljøterapi ved institusjonen. Den har også lang tradisjon i forhold til å samarbeide tverrfaglig. Antologien demonstrerer et stort repertoar av musikalske samværs- og opplevelselsesformer som er i samsvar med en nyere forståelse av sentrale psykologiske behov hos barn og unge. Den viser at psykisk helsevern for barn og unge er i ferd med å få til rådighet et rikt tilfang av forståelses- og tilnæringsmuligheter innen musikkterapi.

Helsebegrepet - selvet og cellen

Edvin Schei

*Å være opptatt av helsen er det største hinder for et godt liv.
Platon*

Helse handler om hva som er av det gode for mennesket. Derfor er begrepet vanskelig å definere. Mennesker har ulike tanker om hva "helse" er, slik man har ulike oppfatninger om hva som er "godt" og hva et menneske i bunn og grunn "er". Men at fenomenet unndrar seg oversikt og enkle forståelser peker samtidig mot spørsmål og kunnskapsfelt som kan gi oss større innsikt i det grunnleggende: Hva er et menneske, og hva er godt for et slikt vesen?

Filosofen Friedrich Nietzsche (1844 - 1900) påpekte det fåfengte i å fange fenomenet helse i et allment begrep. Han skriver:

For der finnes ikke helse som sådan, og alle forsøk på å definere en slik ting har vært begredelige fiaskoer. Selv det å bestemme hva som er helse for din *kropp* avhenger av ditt mål, din horisont, dine energier, dine impulser, dine feil, og mest av alt av dine idealer og dine sjelelige forestillinger. Derfor er der utallige kroppslige helser. Og jo mer vi tillater det unike og det usammenlignbare å løfte sitt hode igjen, og jo mer vi avviser dogmet om alle menneskers likhet, desto mer må et begrep som *normal* helse forlates av de medisinske menn, slik de også må gå vekk fra forestillinger om normal diett og det normale forløp av en sykdom (Nietzsche 1974).

WHO's (Verdens helseorganisasjon) helsedefinisjon fra 1946 er godt kjent, og ofte latterliggjort: Helse er ikke bare frihet fra sykdom og svakhet, men fullstendig fysisk, psykisk, og sosialt velvære. Det fortelles at den finske helseministeren, da han fikk høre definisjonen, utbrøt: "I Finland kallar man detta för orgasm!" Selv om definisjonen synes å gi finnen rett i at et menneske umulig kan ha helse særlig lenge om gangen, er WHO's formulering nyttig i helsepolitisk arbeid, fordi den er en markering mot forenklete forestillinger om at helse kun er et uttrykk for biomekanisk funksjon. Biomekanikk er et aspekt av menneskets helse, men det kan ikke løsrives fra sin komplekse innvevethet med alt som har betydning i menneskers liv. Kjærlighet, samfunnsorganisering, utdanning og musikk har dyp betydning, også for cellenes liv, som jeg skal komme tilbake til.

Ordet helse kommer av det oldnorske heill, som betydde ”hel, ubeskåren, uskadd”. Heill har gitt opphav til ordene hel, hell, hellig – og helse. Det friske og det sunne har aldri vært rent kroppslige eller materielle egenskaper, helse har alltid hatt en moralsk og spirituell betydning. På latin er ordet for helse salus, som også betyr frelse. Det som er godt for kroppen, sjelen og ånden forenes i ett ord. Det greske ordet for helse hadde betydningen ”det skjønne og det edle”, og for grekerne var helse vel så mye moral som biologi. Gresk sunnhet i antikken var en etisk og sosialfilosofisk måte å leve på, i harmoni mellom kropp, sjel, samfunn og natur. Det er et stykke derfra til vår tids tro på at helse skapes av vitaminpiller, helsestudioer og horder av ”helse”arbeidere.

I denne artikkelen skal jeg nærme meg helsebegrepet fra to ytterkanter, henholdsvis fenomenologisk filosofi og psykonevroimmunologisk forskning, i forsøk på å skape en fortelling om helse med rom for både mening og materie, musikk og biologi.

Helsefilosofi

Er helse noe man kan kjenne at man har? En australsk filosof, Stan van Hooft, har skrevet godt om helse som subjektiv erfaring (van Hooft 1997). Hans utgangspunkt er den fenomenologiske filosofien, som fremhever menneskets relasjonelle vesen, at mennesket så å si oppstår i møtet med omgivelsene, deriblant de menneskelige omgivelsene. van Hooft knytter helse til menneskets subjektivitet. Subjektivitet er det ved deg at du opplever deg som en person, som et selv. Dette selvet søker naturlig i to retninger. For det første søker selvet mot integritet gjennom forståelse, det prøver å skape helhet og sammenheng i livsprosjektet i form av opplevd mening. For det andre vil selvet søke å inngå i rike relasjoner med andre mennesker.

Hva har så subjektivitet med helse å gjøre? Slik helse forstås i denne tenkningen er helse en *forutsetning* for subjektiviteten, helse kommer blant annet til syne i evnen til å opptre som subjekt – med integritet og selvrespekt, i forpliktende og nærende relasjoner. Samtidig ytrer helse seg gjennom erfaringen av å *være* et subjekt. Skadet helse innebærer at evnen til å være et selv, en person, er rammet. Eller omvendt – hvis evnen til å være en person integrert i en livsverden er svekket, så er helsen svekket. Helse er altså knyttet til det å være midtpunktet i sin egen eksistens, å skape integritet, og å inngå i rike forhold til andre.

van Hooft skjelner mellom fire dimensjoner i subjektiviteten, det vil også si i helsen. Det første planet er det *materielle*, selve livskraften, hvor helse er at organene

fungerer. Materiell helse er ikke noe vi opplever, det inngår ikke i bevissthets og oppleves bare hvis det slutter å fungere. Å være kroppslig frisk viser seg ved at man glemmer kroppen mens man lever gjennom, eller ved hjelp av, den. Det er her den klassiske biomedisinen har sin funksjon.

I den andre dimensjonen, den *pragmatiske*, kommer subjektiviteten til uttrykk gjennom planlegging og handling. Det er her vi merker at vi tenker, og vi kan tro at den pragmatiske dimensjonen utgjør hele vårt mentale liv, hvilket den ikke gjør. Helse på dette planet har vi når vi kan fylle våre sosiale roller og føler at våre livsmål lar seg virkeliggjøre uten uoverstigelige hindringer. Livsmål kan være store og langsiktige (jeg vil bli gift, rik og bo på landet) eller svært nære (jeg vil ha den neste timen uten smerter). På det pragmatiske planet, som på det materielle, er det riktig å si at helsen ytrer seg gjennom et *fravær* av problemer, og ikke som noe vi opplever eller kan nyte som sådan.

Men på det tredje subjektivetsplanet, det *konative* (kan også kalles det relasjonelle, da det handler om subjektets forhold til verden), kan vi snakke om et ordløst men opplevd mentalt liv knyttet til selve livsfølelsen, selve opplevelsen av å finnes som kropp og være i et intimt og kontinuerlig samspill med den fysiske verden rundt oss. Jeg skal si litt mer om dette:

Vi forholder oss til verden rundt oss gjennom varianter av begjær og omsorg. I *begjæret* søker vi å ta verden inn i oss, å ernære oss i bokstavelig og overført betydning. I *omsorg* og *kjærlighet*, som også er fundamentale tilbøyeligheter, strekker vi oss mot verden med et ønske om å skape, få noe til å vokse. Både begjær og omsorg innebærer en ordløs glede ved å leve som kropp i en fysisk verden hvor man tar imot og gir tilbake. van Hooft bygger her på Emmanuel Levinas' filosofi, som fremhever at verden ikke i utgangspunktet er en trussel mennesket må lære seg å beherske og kontrollere, men et sted hvor mennesket *à priori* hører hjemme. Opplevelsen av å møte verden som kroppslig subjekt er en i utgangspunktet tillitsfull, estetisk og nytelsesfull opplevelse, skriver Levinas. Det er i denne rike opplevelsen at positiv helse ligger. At kroppen fungerer ubevisst, smidig og smertefritt er en del av mitt gledefylte forhold til omgivelsene, til mine handlinger, til selve kroppen, til meg selv. (Her er en liten prøvesmak på konativ helse: Les først, lukk så øynene. Kjenn ryggen og setet hvile rolig mot stolen, føttene mot underlaget. Kjenn klærne som ligger mot huden, tekstilene som føyer seg etter kroppen. Legg merke til pustens rytme, kroppens varme velvære. Reis deg opp, kjenn kroppen balansere stødig på føttene. Sett deg ned og åpne langsomt øynene igjen).

Kunstformene kan ses både som råstoff for og uttrykk for konativ helse, estetikken tilbyr språk som kan bære subjektiviteten frem, virkeliggjøre den. Kunst tillater

oss på ulike vis å komme i opplevende kontakt med sanseprosesser som både skaper og innfrir begjær, samtidig som estetiske ytringer og opplevelser strekker seg ut over individet og representerer kontakt, fellesskap, tilhørighet. Det er selvsagt ingen tilfeldighet at musikk til alle tider og i alle kulturer er et naturlig og viktig element i markeringer av høytid, glede, sorg, takknemlighet og livsrytme. Musikken er en del av fenomenet menneske, en del av sammenvokstheten mellom selvet og verden.

Dette bringer oss til den fjerde dimensjonen i van Hoofts subjektivitetsmodell, den integrative, som betegner menneskets behov for å forstå og knytte sammen livets hendelser og opplevelser med vår selvforståelse. Vi skaper oss mening ved å knytte fortid, nåtid og fremtid sammen i en narrativ struktur, en fortelling. På det integrative planet ligger også menneskets behov for å se sammenhenger i tilværelsen, skape seg et overordnet livssyn, og derigjennom uttrykke en grunnleggende tillit til livet. van Hooft oppsummerer sin gjennomgang på følgende måte:

Helse bidrar til vårt velvære ikke bare ved å være den materielle forutsetningen for fysisk og sosial funksjon, og ikke bare ved å være basis i den ordløse nytelsen av å leve. Helse bidrar også ved å være en av måtene vi former vår søken etter mening og integritet i våre liv. Og den innbefatter det åndelige velvære som kommer når vi kjenner oss vel i moralsk og eksistensiell forstand. ...Derfor er tapet av helse gjennom sykdom eller skade et personlig traume som er mye dypere enn bare opplevelsen av smerte eller uførhet. Det truer selve vårt eksistensielle vesen.

Helsebiologi

Et vanntett skille mellom kropp og sinn er en intellektuell absurditet, eller burde være det – for enhver som har rødmet av skam, dirret av spenning, gått på do av nervøsitet, blitt kåt av et blick eller kjent hårene reise seg på armene under en saxofonsolo. Men vi tenker, snakker og lever allikevel som om et slikt skille finnes. Både Platons filosofi og kristne forestillinger om en udødelig sjel og kroppen som et simpelt hylster har satt seg i språket, slik at det er vanskelig å tenke og snakke om hva et menneske er uten å bruke dualistiske termer som ”psykisk” og ”fysisk”, ”kropp” og ”sinn”. Medisinen er nok medskyldig i at dualismen fremdeles formørker vår tenkning, 400 år etter at legen og opplysningsfilosofen René Descartes ordnet verden i to substanser, den materielle og den tenkende, og skrev (Descartes 1980):

Kroppen er en maskin således oppbygget og sammensatt av nerver, muskler, vener, blod og hud at selv om der slett ikke var noe sinn i den, så ville den ikke opphøre med å fungere.

Forestillinger om kroppen som ”bare” et innviklet apparat er utbredt i de medisinske profesjonene, og dermed overalt i vestlige samfunn. Og det er synd, for det faller seg liksom ikke så naturlig å tenke at et maskineri går i stykker hvis det ikke får skjønnhet, anerkjennelse og utfoldelse. Men det er nettopp hva mennesker gjør.

I det følgende skal jeg gjennom eksempler vise at det menneskelige ”maskineriet” er gjennomsyret av mening – fortolkninger av omgivelsene og subjektets forhold til omgivelsene. De fleste dokumenterte sammenhengene i den medisinske faglitteraturen handler naturlig nok om negativ påvirkning – hvordan traumer, svik og tap skader helsen. Men denne litteraturen kan også leses på en annen måte: Det sunne og friske mennesket er ikke en ”default value”, det oppstår ikke av seg selv – ”naturlig”. God helse er et kulturprodukt, bygget av mat, drikke, pleie, erfaringer og fortolkninger hver time av det levde liv.

Omfattende amerikanske undersøkelser (Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards et al. 1998) har slått fast at utrygghet, svik og vold tidlig i livet øker risikoen for svært mange alvorlig sykdommer hos voksne. ”Negative barndomshendelser” er beregnet å være den viktigste påvirkelige årsak til sykdom, tidlig død og helseutgifter i USA.

Forskere ved Statistisk Sentralbyrå (Ellingsen 2004) har funnet at de såkalte ”tyskerungene”, norske barn med tyske soldatfedre født mellom 1940 og 1945, har 66 % høyere dødelighet enn andre i samme årskull. Krigsbarna har langt mer kreft, selvmord og hjertekarsykdommer, noe forskerne mener har sammenheng med et vanskelig liv, med mobbing og utstøting i oppveksten.

At kroppens *funksjon* påvirkes av omgivelsene er bredt dokumentert, men det finnes også forskning som viser at biologisk *struktur* er gjennomsyret av mening: Spedbarn som tidlig opplever alvorlig omsorgssvikt utvikler ikke normale nervebaner i fremre del av hjernen. De anatomiske forandringene kan gi varig hemming av tilknytningsevne, impuls kontroll m.m. (Schore 2001).

Store omveltninger og påkjenninger kan også svekke helsen hos ellers friske voksne: Sorg- og avmaktfølelser etter en ektefelles død kan svekke immunsystemet i lang tid (Coe & Laudenslager 2007). Dødeligheten hos gjenlevende ektefelle er statistisk mangedoblet det første året, sammenlignet med andre i samme alder (Martikainen & Valkonen 1996).

I England har man i over 30 år undersøkt hvordan klasseforskjeller og arbeidsmiljø virker inn på helsen, gjennom kartlegging av mer enn ti tusen britiske statsan-

satte – mennesker med fast jobb, uten særlig fysiske belastninger og med relativt god lønn. Tallene viser at risikoen for død er bare en tredel blant administrative ledere, sammenliknet med gruppen som er lavest på rangstigen (ufaglærte)(Marmot 1986). Gruppene på midten har middels høye dødelighetstall. Slike funn viser at sosial rang skaper sykdom, *uten* å virke gjennom mangel på mat, arbeid eller materiell trygghet. Forskernes hypotese er at helsen hos dem som er høyest på strå beskyttes av biologiske faktorer knyttet til trygghet og anerkjennelse.

På den positive siden er det nylig vist i en sammenlikningsstudie av kvinner med brystkreft at psykologledet stressmestring i smågrupper kan øke livslengden (Ander- sen 2008). Sosiologen Aaron Antonovsky (1923-1994) undersøkte i 1970 israelske kvinners helse. Antonovsky ble opptatt av at en tredel av kvinnene som hadde vært i konsentrasjonsleir var friske og hadde det godt, tross alt. Hva er det som forklarer at mennesker holder seg friske – gitt at et menneskeliv alltid innebærer tøff motgang og belastninger? Antonovsky fant at noen har større evne til å håndtere uløselige proble- mer. Denne evnen kalte han ”sense of coherence” (SOC), en ”fornemmelse av sam- menheng”, et resultat av menneskers ulike evne og mulighet til å se sin tilværelse som meningsfull, forståelig og håndterbar (Antonovsky 1987).

Det finnes også helseforskning som ikke handler om traumer, sykdom og død. Man har bl.a. begynt å undersøke hvordan musikk påvirker kroppen. Det anerkjente tidsskriftet *Circulation* publiserte i 2008 en studie av hvordan blodårene (som er rør med vegger av tynn muskel) reagerer på ”joyful music”. Det viste seg at armens puls- årer utvidet seg kraftig i løpet av en halvtimes gladmusikk, like mye som ved rolig trening eller bruk av hjertemedisin. Lytting på angstskapende musikk, derimot, fikk blodårene til å krympe seg. Forskernes avdempede konklusjon er at ”lytting til glad musikk kan være et nyttig livsstiltak for å fremme hjerte-kar-helse” (Miller, Beach, Mangano & Vogel 2008).

Mennesket som kroppsliggjort mening

En av de største utfordringene for å forstå fenomenet helse er at språket insisterer på å dele opp og lage motsetninger mellom ulike aspekter av samme sak. Bindestreker kan bare i liten grad kompensere: Mennesket er kropp-og-sinn, celler-og-selv, organisme- i-miljø, biologi-og-fortelling, DNA-og-fellesskap, og trenger derfor brød-og-sirkus, tran-og-musikk, penger-og-kjærlighet. Filosofen Alfred North Whitehead skrev: “Om vi sier at en levende person besitter en sjel, eller ånd, eller livsgnist, så har vi bare opp- funnet navn til vår uvitenhet” (Cassell 2004). Legen Eric Cassell gir en annen vinkling

på samme problem, nemlig at ordene kropp og sinn er villedende: ”Der er i virkeligheten ingen kropp, unntatt som et navn (eller på et obduksjonsbord), og der finnes intet sinn, unntatt som et navn. Det som finnes er personen” (Cassell 2004).

Hvordan vi tenker om helse har enorm praktisk betydning på ethvert felt av menneskelig virksomhet, fordi menneskets ve og vel alltid på en eller annen måte er innkalkulert når mål og virkemidler bestemmes. Forestillinger om helse – ”hva er godt for mennesket” – utgjør uvilkårlig rettesnorer for mye av det som besluttes og skapes i samfunnet. Praktisk hverdagsliv, offentlig og privat, påvirkes av individenes og institusjonenes tattforgitte oppfatninger av hva som er farlig og hva som er sunt, godt, nyttig, trygt, gledelig, viktig og trivielt. En karrig, materialistisk og redusert helseforståelse skaper sin egen logikk om hva som er viktige mål og prioriteringer for familieliv, utdanning, byplanlegging, helsevesen, kunst, kroppspleie og ”livsstil”. I dag kan vi med solid empirisk dekning slå fast at menneskets helse, helt ned i de ”hardeste” biologiske funksjoner, er en frukt av vår evne til å skape menneskelige fellesskap hvor skjønnhet, sanselighet og samhörighet har gode kår. På spørsmålet ”hva gagnar mennesket” er musikk derfor et av de beste svarene.

Litteratur

- Andersen, B. L. et al. (2008). Psychologic intervention improves survival for breast cancer patients. A randomized clinical trial. *Cancer*, 113(12), 3450–3458.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cassell, E. J. (2004). *The nature of suffering and the goals of medicine*. New York: Oxford University Press.
- Coe, C. L., & Laudenslager, M. L. (2007). Psychosocial influences on immunity, including effects on immune maturation and senescence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 21(8), 1000-8.
- Descartes, R. (1980). *Meditasjoner over filosofiens grunnlag*. Oslo: Aschehoug.
- Ellingsen, D. (2004). *Krigsbarns levekår. En registerbasert undersøkelse*. Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Felitti, V. J. et al. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults – The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-58.

- Marmot, M. G. (1986). Social inequalities in mortality: the social environment. I: R. G. Wilkinson (red.), *Class and health: research and longitudinal data*. London: Tavistock.
- Martikainen, P. & Valkonen, T. (1996). Mortality after the death of a spouse: Rates and causes of death in a large Finnish cohort. *American Journal of Public Health*, 86(8), 1087-93.
- Miller, M., Beach, V., Mangano, C. & Vogel, R. A. (2008). Positive Emotions and the Endothelium: Does Joyful Music Improve Vascular Health? *Circulation*, 118 (18_MeetingAbstracts), S_1148.
- Nietzsche, F. (1974). *The gay science*. New York.
- Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 201-69.
- van Hooff, S. (1997). Health and subjectivity. *Health*, 1(1), 23-36.

Musikkterapi som integrert del av standard behandling i psykisk helsevern

Hans Petter Solli

Musikk fra hjertet

*Jeg har vondt i sjelen
Jeg mestrer ingen ting
Jeg tar opp munnspeilet
og begynner å spille
Pust ut, pust inn
De sprø, melankolske tonene
omgir meg, fyller meg*

*Fylt av glede jeg ikke kan se
En tristhet jeg bare kan føle
I hjertet en uro
– en lengsel etter noe mer?*

*Jeg føler meg vår
som en hare i skogbrynet
Redd for at fortryllelsen skal bli borte
Tonene fanger meg,
spiller på strenger
Jeg ikke visste jeg hadde*

*De gir meg håp
men forteller også om nederlag
Alt jeg ikke fikk til
Alt jeg likevel drømmer om*

*Pust inn, pust ut
– kjenn at du lever*

”Ingrid”

Innledning

Jeg har valgt å starte dette kapittelet med et dikt skrevet av ”Ingrid”, en ung kvinne som har vært pasient ved sykehuset der jeg jobber. Diktet sier mye om det å ha en alvorlig psykisk lidelse. Det sier også mye om hvordan musikk kan ha en betyngningsfull rolle i et liv som ikke ble helt som det var tenkt. I denne konteksten ligger det noen muligheter og utfordringer for faget og profesjonen musikkterapi. I denne teksten vil jeg se nærmere på hvordan musikkterapi kan integreres som en del av standard behandling i psykisk helsevern. Jeg vil gjøre dette ved først å skissere utviklingen innen psykisk helsearbeid de siste årene, og se på hvordan musikkterapien som fag og prak-

sisfelt korresponderer med denne. Deretter vil jeg presentere et caseeksempel fra et terapiforløp med ”Ingrid”. Til slutt vil jeg se på caset i lys av fire ulike arbeidsområder i musikkterapien, og diskutere muligheter og utfordringer ved en slik modell i lys av teori om empowerment og begrepet *bedring*.

Psykisk helsevern og psykisk helsearbeid

De siste tiårene har det skjedd store forandringer i det feltet som de fleste kjenner og omtaler som ”psykiatrien”, men som i dag heter psykisk helsevern. Begrepet psykiatri er opprinnelig navnet på en medisinsk spesialitet, på linje med kirurgi eller indremedisin. Betegnelsen ”psykiatrien” som navn på helsetilbudet til mennesker med psykiske helseproblemer stammer fra den tiden da behandling av psykiske lidelser i hovedsak var tuftet på en medisinsk tenkning, og der institusjonene ofte hadde psykiatere i lederstillinger. Etterhvert som bredden og tverrfagligheten i de tilbud som ble gitt til mennesker med psykiske helseproblemer økte, ble ikke lengre psykiatri et dekkende begrep. I de nye helselovene som trådte i kraft i 2001 ble dette tatt til etterretning, og begrepet ”*psykisk helsevern*” ble framsatt som den nye offentlige betegnelsen av ”spesialhelsetjenestens undersøkelse og behandling av mennesker på grunn av psykisk lidelse, samt den pleie og omsorg dette krever” (Psykisk helsevernlovens § 1.2; Torgaldsbøen 2005). For nye yrkesgrupper som ønsker å bidra i arbeidet med å fremme psykisk helse, som for eksempel musikkterapeuter, er denne loven og begrepsbruken av stor betydning fordi den åpner opp for flerfaglighet og inviterer til bruk av mer aktive og meningsskapende behandlingstilnæringer.

De siste tiårene er det også gjennomført store strukturelle forandringer i behandlingstilbudet for personer med psykiske helseproblemer. De store institusjonene har siden midten av 1980-tallet blitt bygget ned til fordel for lokalbaserte behandlingstilbud i kommunene, og distriktpsykiatriske sentre (DPS) i spesialhelsetjenesten. Et hovedmål med denne prosessen har vært å forbedre behandlingstilbudet gjennom å fremme normalisering og integrering i samfunnet, minske stigma og å øke autonomi og makt blant personer med psykiske lidelser. Dette lokalbaserte tilbudet betegnes ofte som *psykisk helsearbeid*. Kommunenes innsats omfatter også arbeid på systemnivå, som å legge til rette for meningsfulle aktiviteter og mulige arbeidstiltak. Her inngår nødvendig bistand til å fremme deltagelse i sosiale fellesskap i kommunens eller bydelens ordinære lokale tilbud, som for eksempel idrettslaget, sangkoret eller korpset (Sosial- og helsedirektoratet 2005; Langeland 2006).

Parallelt med de strukturelle endringene har det vokst frem store ideologiske utfordringer som har ført til en reformulering av teori og praksis innenfor psykisk helsevern og psykisk helsearbeid. Tidligere har det tradisjonelle terapitilbudet i større grad vært fokusert rundt bearbeiding av negative livshendelser og følelser tilknyttet disse, samt diagnoser og medikasjon, mens det i mindre grad har vært fokusert på læring, mestring og egenaktivitet. I *Opptrappingsplanen for psykisk helse* beskrives et felles verdigrunnlag for psykisk helsearbeid med vektlegging av mestring, normalisering og brukermedvirkning (Stortingsmelding nr. 25). Teorier som har informert denne prosessen er blant annet positiv psykologi, resiliens, empowermentfilosofien og salutogenese (Langeland 2006). Også i psykoterapeutisk og psykoanalytisk teori og metode har vi de siste tiår sett en vending mot det relasjonelle, påvirket av objektrelasjonsteori og spedbarnsforskning, der mennesket nå i større grad forstås som relasjonssøkende og meningsskapende. Her blir terapeuten i større grad sett på som medaktør i terapien, og fokuset rettes i større grad mot relasjon og interaksjon (Binder et al. 2006).

En slik mestrings- og ressursorientert tilnærming til arbeid med alvorlige psykiske lidelser støttes av nyere forskning. Mens mange lidelser tidligere ble sett på som kroniske og uhelbredelige, viser nyere studier at mange av pasientene kan oppnå stor grad av bedring gjennom en kombinasjon av psykoterapi, psykososial rehabilitering, brukerstyrte selvhjelpsprogram og medikasjon (Aanonsen 2007). I studier som ser på hvilke faktorer som har vært viktige for mennesker som har oppnådd stor grad av bedring fra alvorlige psykiske lidelser, fremheves blant annet viktigheten av å delta i normale sosiale aktiviteter, egen motivasjonen til å bli frisk, å ha ressurser i miljøet rundt seg, viktigheten av å føle seg som et normalt menneske bak sykdommen og ferdigheter til å takle sykdommen (Wilken 2005; Davidson et.al. 2005). Denne kunnskapen støtter opp om viktigheten av å legge til rette for et multimodalt og flerfaglig behandlingstilbud for mennesker med psykiske lidelser (Aanonsen 2007). I denne konteksten tilbyr musikkterapi et komplimenterende tilskudd til den tverrfaglige behandlingen. Før jeg går nærmere inn på hvordan musikkterapi kan integreres i et slikt arbeid, vil jeg først si noen ord om den behandlingen som tilbys i mitt praksisområde, som er sykehusavdelinger i psykisk helsevern.

Standard behandling

I sykehusavdelinger i psykisk helsevern i Norge tilbys pasientene et mer eller mindre standardisert behandlingstilbud bestående av medikamentell behandling, samtalerapi, miljøterapi og det man kan kalle ”andre behandlingstilbud”. Målet for den me-

dikamentelle behandlingen er symptomreduksjon, funksjonsbedring og å forhindre tilbakefall med et minimum av bivirkninger. En grunntanke er også at medikamentell vedlikeholdsbehandling skal gi et godt utgangspunkt for at pasienten kan nyttiggjøre seg andre typer tiltak. Psykoterapi eller samtalerapi kan foregå individuelt eller i grupper, der formålet spenner mellom det å gi økt innsikt i sykdom og situasjon, via arbeid med å forandre tankemønstre, til å gi støtte og håp i en vanskelig situasjon. Innen behandling av alvorlige psykiske lidelser er det bred enighet om at antipsykotika og psykoterapi ikke kan erstatte hverandre (Jørgensen 2004). Miljøterapi brukes ofte som en samlebetegnelse på den delen av behandlingen som foregår i sykehusavdelingen, og handler om å tilrettelegge fysiske, psykiske og sosiale faktorer i miljøet for å oppnå personlig vekst og utvikling hos den enkelte pasient (Fellesorganisasjonen 2000). Andre behandlingstilnærminger som ofte er en del av standard behandling ved norske sykehus er fysioterapi, som jobber med kropp, bevegelse og funksjon, ergoterapi som på ulike måter arbeider med å fremme aktivitet og deltagelse, og sosionomer som arbeider med sosiale og økonomiske utfordringer hos pasientene. Ved mitt sykehus er musikkterapi organisert i en flerfaglig enhet sammen med ergoterapeuter, fysioterapeuter og sosionomer, og regnes som en integrert del av den tverrfaglige behandlingen.

Den norske musikkterapi tradisjonen

Når vi ser de siste års utvikling innen psykisk helsearbeid, slår det meg at musikkterapien i Norge på mange måter har vært forut for sin tid når det gjelder teoretisk fundament og praktisk tilnærming til å arbeide med mennesker med spesielle behov. Jeg vil her kort skissere hvorfor: Ruud (2008) fremhever at den norske musikkterapi tradisjonen er tuftet på humanistisk filosofi og livssyn, noe som gir holdepunkter for å forstå menneskers livsverden og forutsetninger for autonomi og selvbestemmelse. Ruuds egen definisjon av musikkterapi som det ”å gi mennesker nye handlemuligheter gjennom musikk” (Ruud 1979), utfordrer det tradisjonelle terapi- og sykdomsbegrepet. Med denne definisjonen som grunnstein i den norske musikkterapi tradisjonen har vi fått et fokus som strekker seg utover kropp og biologi, og som gir grunnlag for å rette arbeidet mot barrierer knyttet til psykologi, sosiale, kulturelle og materielle prosesser. Ruuds tanker om musikken som kommunikasjon og samhandling har også gitt faget et fundament tuftet på tanken om gjensidighet og samarbeid i samspill og relasjon, i tillegg til at han vært med på å understreke viktigheten av et flerdimensjonalt menneskesyn (Ruud 1990; 2008).

Den norske musikkterapi tradisjonen har videre vært opptatt av systemperspektiv, samfunnsdeltagelse og kontekst. Norske musikkterapeuter er derfor vant til å tenke at musikkterapi også kan tilrettelegges utenfor terapirommet og følge klientens deltagerbaner (Stige 2002; Aasgaard 2002). Et tredje særpreg er at musikkterapien har vært nært knyttet opp mot en relasjonell og interaksjonsrettet tenkning, der gode og meningsfulle øyeblikk i samvær med andre blir sett på som selve bærebjelken i terapien (Rolvsjord 2002; Trondalen 2004; 2008; Johns 2008). For det fjerde har musikkterapien i Norge alltid hatt et ressursorientert fokus, der en inkluderende holdning og mestringsorientert tilrettelegging av aktiviteter har vært i fokus (Ruud 2008).

Med denne tradisjonen som bakgrunn har det de siste årene blitt artikulert et ressursorientert perspektiv for musikkterapi i psykisk helsearbeid (Rolvsjord 2004; Rolvsjord, Gold & Stige 2005; Solli 2006a; 2008). Med Randi Rolvsjords doktorgrad fra 2007, *“Blackbird Singing” – Explorations of recourse-oriented music therapy in mental health care*, har dette perspektivet fått et solid teoretisk fundament. Ressursorientert musikkterapi er her informert av teori fra positiv psykologi, empowerment-filosofi, tilnærming ut fra fellesfaktorer og nyere musikkvitenskap. Her understrekes viktigheten av å arbeide med, og å fremme, pasientens sterke sider i tillegg til å fokusere på problemområder, perspektivet bygget på en kontekstuell forståelse av helse- og terapibegrepet og gjensidig samarbeid mellom klient og terapeut betraktes som en grunnleggende forutsetning for den terapeutiske relasjonen.

Dette humanistiske og ressursorienterte fundamentet i den norske musikkterapi tradisjonen gjør at musikkterapeuter i Norge er svært godt rustet i møte med dagens utfordringer i psykisk helsearbeid. Musikkterapeutene innehar en veltilpasset og oppdatert teoretisk kunnskap, og vi sitter på praktiske tilnærminger som i dag etterspørres i arbeidet med unge og voksne med psykiske helseproblemer. Dette er antagelig også mye av grunnen til at vi de siste årene har sett en økning i antall musikkterapeuter innen psykisk helsearbeid (Hodne 2007).

Musikkterapi i psykisk helsevern

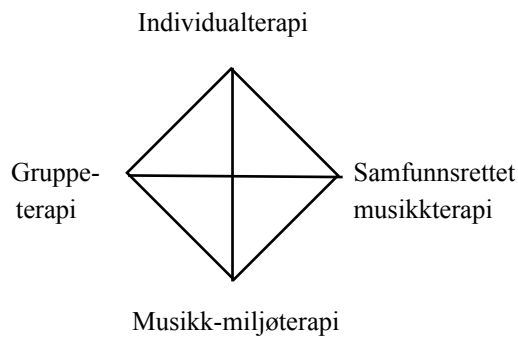
Ved min arbeidsplass regnes som sagt musikkterapi som en integrert del av den tverrfaglige behandlingen. Med det menes at musikkterapi er en behandling som er inkludert i, og støtter opp om, standard behandling. I forhold til den amerikanske musikkterapeuten Kenneth E. Bruscias (1998) inndeling av musikkterapeutiske arbeidsnivå (levels of practice) vil deler av min praksis kunne plasseres under et *supplerende nivå* (augmentative level), der musikkterapien bidrar med en avgrenset del i

en overordnet behandlingsplan. I arbeidet som foregår i individualltimer går terapien ofte over til et *intensivt nivå* (intensive level), der musikkterapien får en mer sentral og selvstendig rolle i behandlingen. Sykehusets lovverk tillater kun leger og psykologer å ha det formelle hovedansvaret for behandlingen, det som tilsvarer Bruscias *primary level*. Likevel ser jeg at enkelte pasienter har så stor nytte av musikkterapi at terapiforløpet beveger seg mot et primært nivå, selv om pasienten formelt sett har en psykolog eller en psykiater som hovedbehandler. I det tverrfaglige samarbeidet som skal prege psykisk helsearbeid tror jeg det er viktig at de ulike behandlingstilnærmingene kan jobbe på ulike arbeidsnivå, og at en alternering mellom nivåene er nødvendig for å gi pasientene et tilpasset behandlingstilbud.

I min praksis på en sykehusavdeling opererer jeg med fire arbeidsområder eller tilnærminger til musikkterapi: musikk-miljøterapi, individualterapi, gruppeterapi og samfunnsrettet musikkterapi (se figur 1). *Musikk-miljøterapi*¹ handler om å bruke musikk og musikalske aktiviteter som en del av den systematiske utformingen av det totale institusjonelle miljøet. Miljøterapi kan beskrives som bevisste, planlagte handlinger og ytringer i miljøet som bidrar til beskyttelse, støtte, struktur, engasjement og gyldiggjøring i forhold til pasienten (Gundersen, i Kværna & Lund 2004:15). I tillegg har miljøterapien til hensikt å bedre betingelsene for et godt samvær mellom pasienter og personale. Musikkterapeuten kan her bidra både gjennom tilstedeværelse i miljøet, der samtaler og tilfeldige musikalske møter finner sted, og gjennom mer strukturert bruk av musikk eller allsang i og utenfor avdelingen – som under ”fredagsskaffen”, høytidsmarkeringer, årstidsfester eller på fellesturer. *Musikkterapi grupper* kan organiseres som åpne eller lukkede grupper, de kan være basert på aktive og/eller reseptive musikkaktiviteter, og må alltid tilpasses pasientgruppen og ønskede målsetninger. Grupper som finner sted inne på en avdeling vil også ha en miljøterapeutisk dimensjon, men til forskjell fra miljøterapi vil musikkterapi grupper potensielt kunne arbeide med mer konkrete terapeutiske målsetninger og derfor tidvis bevege seg mot et mer intensivt arbeidsnivå (Solli 2003, 2006b). *Individualltimer* gir muligheter for å utforme et terapiforløp som er individuelt tilpasset den enkelte pasient. Målsetninger for denne terapien settes ofte i samarbeid med ansvarlig behandler og det tverrfaglige teamet rundt pasienten. Individualltimer gir større mulighet til å bruke hele spektret av musikkterapeutiske tilnærminger, som improvisasjon, sang og spill av kjente sanger, sangskrivning, musikklytting og andre kreative uttrykksmåter. Arbeidsnivået i individualltimer vil kunne bevege seg fra et supplerende nivå til primært nivå avhengig av blant annet pasientens behov og dybden i prosessen (Bruscia 1998). Under det jeg

1 Begrepet “musikk-miljøterapi” har tidligere blitt brukt av Munk-Madsen (1998) og Aasgaard (1998).

kaller *samfunnsrettet musikkterapi* kommer arbeidet med å videreføre pasienten til lokale musikktilbud som han eller hun kan fortsette med etter utskrivelsen. Slike tilbud finnes på ulike musikkskoler, dag- og aktivitetssentra eller i det frivillige musikklivet, og kan for eksempel være allsanggrupper, instrumentopplæring, kor, band eller korps. Aktivitetene er ofte i ulik grad tilpasset personer med psykiske helseproblemer, og her gjelder det å finne tilbud som korresponderer med interesse, erfaring og funksjonsnivå. Stige (1991:53) kaller musikkterapeutisk arbeid knyttet til integreringsprosessen i samfunnet for “musikkterapi som kulturarbeid” og plasserer det både på tilgrensende nivå og intensivt nivå. I min jobb tilbyr jeg ikke selv det eksterne musikkterapeutilbudet, men hjelper til med å knytte pasienten opp mot aktivitetene. Jeg velger derfor å kalle arbeidet samfunnsrettet musikkterapi, og vil plassere det på et supplerende nivå, og som en viktig del av det helhetlige behandlingstilbudet.



For å eksemplifisere hvordan musikkterapi kan fungere som en integrert del av standard behandling ved et sykehus, vil jeg nå presentere et case-eksempel fra min egen praksis. Her beskrives et helt forløp, fra pasienten kommer til avdelingen til hun skrives ut om lag et år senere, og framstillingen vil ha et bredt fokus på de ulike musikkterapeutiske tilbudene pasienten benyttet seg av.

Case - Ingrid

Pasienten vi møter i dette terapiforløpet velger jeg å kalle ”Ingrid”.² I slutten av tenårene ble Ingrid i økende grad plaget av psykotiske symptomer i form av stemmer og synshallusinasjoner. Hun ble da innlagt på sykehus der hun etter en utredning

2 Denne vignetten er utformet på bakgrunn av journalnotater og samtaler med pasienten, og er skrevet i samarbeid med, og med godkjenning av, pasienten selv.

fikk diagnosen paranoid schizofreni. Siden hun ble innlagt første gang har hun hatt en rekke sykehusopphold av ulik varighet og omfang. Hun har hatt relativ god effekt av medikamentell behandling, og har få negative symptomer, som tilbaketrekning eller isolasjon. Hennes hovedproblemstilling er knyttet opp til selvbildeproblematikk og interpersonlig sårbarhet, med selvskading som mestringsstrategi. På tross av en særdeles vanskelig livssituasjon med sykdom og mange innleggelseser har Ingrid bevart mange av sine interesser og ressurser, hun beholdt mange av sine venner, og fortsatte å gå på skole. Ingrid har også drevet mye med musikk – hun hadde sunget i kor, og spilte flere instrumenter.

Den første tiden møtte jeg Ingrid når jeg var innom avdelingen, og på fredagskaffen, der posten var samlet til kake, kaffe og allsang. Jeg inviterte henne her til å bli med på den ukentlige musikkterapigruppen, men hun takket nei. Jeg fikk inntrykk av at dette i stor grad handlet om hennes lave tillit til egne musikalske evner, og angst for å være i større grupper. Hun kunne imidlertid tenke seg individuelle timer, og om lag en måned etter innleggelsesdatoen startet vi opp med dette. Etter Ingrids eget ønske begynte vi med å spille og synge sanger fra en sangbok hun hadde - Ingrid sang og spilte piano eller fløyte, og jeg akkompagnerte på gitar. Hun valgte her sanger som ”Gjev meg handa di ven” og ”What a wonderful world”, tekster med mye varme, optimisme og håp. Hun virker trygg og gav god emosjonell kontakt i disse timene, samtidig som hun kunne fortelle at hun mye av tiden kjente på angst og trang til selvskading. Til tross for dette bød timene på mange smil og mye latter, og Ingrid sa hun likte godt å ha noen å spille musikk sammen med.

Tidlig i forløpet ønsket Ingrid å prøve trommesettet som stod i hjørnet av musikkterapirommet. Hun sa hun hadde en tanke om at trommene kanskje kunne hjelpe henne å få bedre kontakt med aggresjon og sinne. Hun fortalte at dette var følelser hun ikke hadde noe forhold til, følelser hun tidligere hadde jobbet med i terapi men uten å føle at hun hadde kommet noe lengre. Jeg introduserte henne for de ulike trommene og symbolene, og lærte henne noen grunnleggende rytmer. Etter vårt første samspill med trommer og bass gav hun uttrykk for at det føltes godt og befriende å lage så mye lyd!

Etter noen uker med individualtimer begynte Ingrid også å møte opp på musikkterapigruppa. Her var hun mer forsiktig enn i enetimen. Hun satt ofte passivt og lyttet til de andre, sang med nesten uhørlig stemme og spilte med et skjørt og nedtonet musikalsk uttrykk. Men hun møtte stabilt opp hver uke. I individualtimene hadde vi muligheter til å snakke sammen om hennes opplevelser av å være i gruppa. Hun fortalte at hun ofte tenkte de andre i gruppa var flinkere og mer musikalske enn henne, at hun ble svært stresset når det var mange til stede og at hun ofte tenkte gruppen ville

ha det bedre uten henne. Jeg lyttet til, og anerkjente, hennes opplevelser, og vi brukte tid på å reflektere over disse temaene.

Noen måneder senere kom en periode der Ingrid av ulike årsaker ble økende psykotisk. I ukene som fulgte hadde hun flere alvorlige tilfeller med selvskading og ble økende suicidal. Hun ble flyttet inn på en skjermet enhet der personalet fikk mulighet til å følge henne tettere opp. Noen ganger var selvskadingstrangen så stor at hun måtte legges i belter. I denne tiden gav Ingrid uttrykk for at hun ville opprettholde de individuelle timene i musikkterapi og delta på musikkgruppen. Noen av dagene var det ikke mer enn et par timer fra hun lå i belter til hun kom ned til musikkrommet, føtfulgt av en sykepleier. Sesjonene ble tilpasset hennes tilstand, og varte ofte ikke lengre enn 10-15 minutter. Denne tiden sa hun at hun ønsket å bruke musikken for å koble av fra de vonde tankene.

Uken etter forverret Ingrids tilstand seg ytterligere. Hun greide nå verken å komme til gruppen eller enetimer. Disse dagene tok jeg med en CD-spiller og besøkte henne på rommet inne på skjermet avdeling. Her spilte jeg enkle, kjente, instrumentale musikkstykker fra CD for henne. Hun gav lite respons på musikken i denne perioden, men nikket forsiktig når jeg spurte om hun ville høre mer. En gang kunne hun fortelle at hun kunne se flere hallusinasjoner i rommet, men at jo enklere musikken var, og desto færre instrumenter som spilte, jo færre hallusinasjoner så hun. Gjennom disse enkle lyttesesjonene opprettholdt vi kontinuiteten i musikkterapeutilbudet gjennom ukene på skjermet avdeling.

Etter noen uker avtok de psykotiske symptomene og selvskadingstrangen. Ingrid kunne nå flytte tilbake til rommet sitt ute i posten, og hun ønsket å fortsette med gruppene og individualterapien. I en av timene som fulgte sa hun at hun følte seg veldig tom, og at hun ville at musikken skulle fylle dette tomrommet. Vi fortsatte etter hennes eget ønske, å jobbe med kjente sanger og trommespill. I denne perioden introduserte jeg henne for muligheten for å gjøre opptak av sangene vi spilte. Ingrid syntes dette var en spennende idé, og etter noen uker hadde vi gjort opptak av fire sanger. Jeg lærte henne å bruke et dataprogram for å lage CD-cover, og etter noen timer med kreativt arbeid hadde Ingrid designet og trykket opp 10 CD-er med fargerike cover og egen musikk. CD-ene ble gitt bort som eneste julegave til familie og venner dette året.

Vi fortsatte å improvisere sammen på trommer og bass. Jeg presenterte nå Ingrid for muligheten til å spille frie tematiske improvisasjoner. Etter noen uker der vi utforsket denne nye måten å spille sammen på ble Ingrid mer bevisst hvilke tema hun ønsket å ta opp i timene. Hun tok nå opp situasjoner fra hverdagen der hun hadde følt på sinne og aggresjon, men der hun ikke hadde greid å vise dette ovenfor den det gjaldt. I improvisasjoner spilte hun stadig hardere og mer energisk på trommesettet,

og vi utforsket det å bruke stemmen samtidig som vi spilte. Ingrid fortalte at det å spille og improvisere på trommesett gav noe av den samme utladningen som ved selvskadning, og at dette var noe som reduserte trangene til selvskadning – selv om det bare varte noen timer. Etter enkelte sesjoner fortalte hun at på en skala fra 1-10 kunne selvskadningstrangen gå ned fra 8 i begynnelsen av timen, til 5 ved slutten av timen. Etter disse improvisasjonene utbrøt hun ofte ”Ah, det føltes utrolig godt!” og ”Jeg visste ikke at jeg var så sint!”

De siste månedene før utskrivelsen begynte vi å arbeide med å finne et kommunalt musikktilbud til Ingrid. Jeg fortalte henne om de ulike musikktilbudene i bydelen, som dessverre ikke var så mange, og hun valgte selv det hun syntes høstes best ut. Vi gjorde en avtale med den eksterne musikkterapeuten, og dro sammen for å se på det nye tilbudet. Etterpå gav Ingrid uttrykk for at hun fikk mye angst av å komme til et nytt sted og møte nye mennesker, og sa at hun var usikker på om hun ville greie å benytte seg av tilbudet.

Etter om lag ett år med standard behandling i tillegg til musikkterapi skulle Ingrid utskrives. Hun hadde ikke skadet seg på flere måneder, og hennes psykiske tilstand var langt mer stabil nå enn ved innkomst. Når vi før utskrivelsen oppsummerte musikkterapien, uttrykte Ingrid at musikken og samspillet først og fremst hadde vært noe som ledet oppmerksomheten vekk fra sykdommen og de destruktive tankene hennes, og over på glede og gode opplevelser. Hun sa at musikkterapien på denne måten hadde vært et livsviktig pusterom for henne under oppholdet. Hun uttrykte også at ”i disse timene har jeg følt meg som et musiserende menneske – og ikke som en pleietrengende pasient – og det har vært utrolig godt!” Videre oppsummerte hun at det å jobbe med å få tak i sin egen aggresjon ved å spille på trommer hadde vært utfordrende men lærerikt, og at hun på denne måten hadde blitt mer bevisst sitt eget sinn og behovet for å kanalisere dette på en konstruktiv måte. Til slutt sa Ingrid at musikkterapien hadde gitt henne erfaringer med å mestre noe hun ikke har mestret før – spesielt når det gjaldt trommer. Gjennom å ta en ting om gangen, og ved å lære å tro på seg selv, hadde dette instrumentet vært et symbol på at hun kan mestre de utfordringer som kommer senere i livet.

Ut fra denne beskrivelsen av et terapiforløp med en ung kvinne innlagt i psykisk helsevern er det mange temaer det kunne vært interessant å gå videre på. Fokuset for denne teksten er hvordan musikkterapi kan implementeres som en del av standard behandling, samt hvordan denne behandlingen kan relateres til dagens føringer i psykisk helsevern. Jeg vil derfor ikke gå nærmere inn på de psykologiske og psykoterapeutiske sidene ved caset, selv om det også kunne vært spennende. I det følgende vil jeg først ta for meg de strukturelle forholdene rundt terapiforløpet, og se på hvordan

de fire arbeidsområdene i musikkterapien gjensidig påvirker hverandre. Deretter vil jeg belyse noen av temaene fra caset med teori fra nyere psykisk helseverntenkning.

Et terapiforløp – fire arbeidsområder

I praksisområdet musikk-miljøterapi er en helhetlig og systemisk tenkning førende for terapien, og musikkterapeuten har muligheter til å jobbe med *både* sykehusmiljøet, pasientene, og relasjonen mellom disse. I likhet med Aasgaard (2002) ser jeg på den musikalske sosialiseringen i sykehusavdelingen som en mulig kilde til å skape en vennlig og trygg atmosfære i et miljø der utrygghet og lidelsestrykk ofte kan dominere. Her har musikkterapeuter en mulighet til å påvirke miljøet til å bli en bedre plass å oppholde seg i, bo og jobbe. I mitt møte med Ingrid var allsanggruppen og andre møteplasser i sykehusmiljøet inngangsporten til å bli kjent. Under fredagskaffen serveres kaker og kaffe, og sammen med allsangen blir dette en uformell møteplass der musikk og andre interesser ofte blir samtaletema. Denne settingen blir derfor ofte utgangspunkt for å knytte relasjoner til pasientene, og er derfor av stor betydning for videre samarbeid i grupper og individualtimer, slik som tilfellet var med Ingrid.

Individualtimene ble organisert som ukentlige møter på musikkterapirommet. Her var Ingrid selv aktivt med på å utforme målsetninger og struktur for timene, og hun tok med seg sanger og instrumenter hun kjente fra før. På denne måten opprettet vi en trygg base som etter hvert ble utgangspunkt for videre deltagelse i musikalske aktiviteter også utenfor terapirommet. En interessant karakteristikk ved individualtimene var hvordan Ingrid selv valgte å dele timene i to, der vi først jobbet med kjente sanger og aktiviteter, og deretter gikk over til å jobbe med improvisasjoner rundt vanskeligere og mer konfliktfylte tema. Man kan her tenke seg at det første musikalske samspillet gav pasienten opplevelser av mestring og positive emosjoner, noe som gav trygghet og styrke til å gå inn i mer konfliktfylte tema. Et rasjonale for denne tankegangen finner vi i positiv psykologi, der Fredrickson (2000:1) hevder at “cultivated positive emotions (...) broaden individuals’ habitual modes of thinking and build their personal resources for coping.” På denne måten fikk musikkterapien preg av en balanse mellom å jobbe både med pasientens problemer og ressurser. Dette er et mønster jeg kjenner igjen fra mange av terapiforløpene i min praksis, og det er forbausende hvor ofte pasienten selv er pådriver for en slik balanse.

En annen karakteristikk ved Ingrids individualtimer var at timene måtte tilpasses hennes dagsform og postens vurdering av selvmordsfare. Da pasienten ble flyttet til skjermet avdeling og etter hvert ikke kunne komme ned på musikkterapirommet,

ble timene flyttet til rommet hennes, og den musikkterapeutiske tilnærmingen måtte tilpasses hennes funksjonsnivå. Vi ser her at musikkterapi er en fleksibel og tilpassningsdyktig behandlingstilnærming som også kan tilbys svært dårlig fungerende pasienter.

Individualtimene i musikkterapi foregikk parallelt med at Ingrid mottok medikamentell behandling og samtaleterapi fra sin behandler, miljøterapi i avdelingen samt fysioterapi og ergoterapi. De ulike faggruppene møttes til ukentlige rapporter og behandlingsmøter, og alle hadde tilgang til hverandres journaler. Musikkterapien gav her behandler og kontaktsykepleiere tilgang til informasjon fra musikkterapeuten som de igjen kunne bruke i sin kartlegging, diagnostisering og medisinerings. På samme måte kunne musikkterapeuten bruke informasjon fra avdelingen og fra behandler til å tilpasse musikkterapien til pasientens tilstand. Musikkterapien fungerte på denne måten som en integrert del av Ingrids behandling ved sykehuset.

Etter at Ingrid hadde hatt individualterapi noen uker, begynte hun å møte opp til den åpne musikkterapigruppen. Her møtte hun andre pasienter fra avdelingen, noe som i begynnelsen brakte fram mye angst og tanker om ikke å være flink nok. Enetimene fungerte da som en støtte når hun syntes gruppene ble for vanskelige. I enetimene kunne hun fortelle om sine tanker og forestillinger, og vi kunne sammen reflektere over mulige mestringsstrategier. På denne måten fungerte de to praksisområdene som gjensidig utfyllende og støttende, og Ingrid hadde muligheter til å få tett oppfølging når hun gjorde nye erfaringer i gruppen. Gruppen fungerte også som et sted der Ingrid kunne bli bedre kjent med medpasienter og personale, og således bygge relasjoner til personer i det miljøet hun bodde i. Både musikk-miljøterapien og gruppene fungerte her som en form for sosial trening og som hjelp til å mestre angst og ønske om tilbakeføring, ferdigheter som er svært viktige i den sosiale integreringsprosessen etter en utskrivelse.

Det er spesielt to aspekter ved Ingrids terapiforløp som kan knyttes opp til det området jeg har kalt samfunnsrettet musikkterapi. Det første er knyttet til produksjonen av CD. Det at CD-en ble gitt videre til Ingrids familie og venner var noe som virket svært betydningsfullt for pasienten. I det CD-en ble distribuert utenfor terapirommet, fikk musikkterapien en funksjon i forhold til Ingrids nettverk utenfor sykehuset. Det å beholde og pleie nære relasjoner utenfor sykehuset er svært viktig for pasienter som har lengre opphold på sykehus. I studier av hva som bidrar til bedring av psykiske problemer, kommer gode relasjoner med familie og annet nettverk ut som viktige faktorer (Topor 2004). Et slik musikkterapeutisk arbeid, der målene er knyttet opp mot samspillet mellom individ og samfunn, og mellom hverdag og klinikk, kaller Stige (2002, 2008) en samfunnsmusikkterapeutisk praksis, et perspektiv som oppfordrer til

en integrasjon av individ- og samfunnsorienterte teoriperspektiv på musikk og helse. For Ingrid ble arbeidet med CD-ene noe som både virket positivt inn på individuelle prosesser, i form av økt selvfølelse, selvtillit, glede og muligheter for avkobling, og samtidig fremmet hennes sosiale relasjoner og nettverk.

Det andre aspektet som kan knyttes til samfunnsrettet musikkterapi, er arbeidet med å finne et kommunalt musikktilbud for Ingrid. Som følge av de senere årenes helsepolitiske utvikling skal tiden pasienten er på sykehus reduseres til fordel for behandlingstilbud og aktiviteter i pasientens nærmiljø. Det er derfor viktig å tidlig starte jobben med å knytte pasientene opp mot eksterne tilbud. I dette arbeidet er det viktig å trekke veksel på erfaringene pasientene har fått i behandlingen ved sykehuset. Ingrid hadde her fått verdifulle erfaringer i å omgås andre mennesker i sosiale settinger fra musikkterapigruppen og miljøterapien, noe hun kunne bruke i møtet med den nye gruppen.

Jeg har nå sett på hvordan fire arbeidsområder i musikkterapi kan integreres som del av den tverrfaglige behandlingen i psykisk helsevern. Når det gjelder tverrfaglighet har vi sett at musikkterapien kan integreres som en del av utredning, behandling, miljøterapi, samt i videreføring til bydelstilbud. Jeg vil avslutte dette avsnittet med å ta med et sitat fra den amerikanske psykoterapeuten Irvin Yalom som i sin bok *Terapiens gave* etter min mening fanger noe av essensen i det å tilrettelegge et godt og helhetlig terapeutisk tilbud:

Terapeuten må bestrebe seg på å skape en ny terapi for hver pasient. Med det mener jeg at den overordnede oppgaven er at terapeut og pasient sammen skal bygge opp en relasjon som vil bli selve verktøyet til forandring. (...) Fremfor alt, terapeuten må være forberedt på å følge pasienten overalt hvor hun vil gå og gjøre alt som er nødvendig for å bygge opp tillit og trygghet i forholdet. Jeg prøver å skreddersy terapien for hver pasient, å finne den beste fremgangsmåten, og jeg betrakter denne prosessen med utforming av terapien ikke som et grunnarbeid eller preludium, men som selve essensen i arbeidet (...) Jeg prøver å unngå prefabrikert teknikk, og yter mitt beste når jeg lar mine valg springe spontant ut fra kravene i den aktuelle kliniske situasjonen. Jeg tror en ”metode” er gunstig bare når den springer ut av terapeutenes unike møte med pasienten (Yalom 2002:45).

Innholdet i musikkterapien med Ingrid utviklet seg i tråd med en slik tankegang, der terapien ble til underveis, og utformet og skreddersydd etter Ingrids behov og ønsker. Fleksibiliteten og allsidigheten i terapien, organisert gjennom de fire arbeidsområdene, gav mulighet til å følge pasienten der hun til enhver tid var, både fysisk og psykisk. Her er det i tillegg viktig å la pasienten selv være aktivt deltagende i

utformingen av terapien, for på den måten å fremme gjensidighet i den terapeutiske relasjonen (Rolvsjord 2007).

Bedringsprosesser

Jeg vil nå se nærmere på begrepet bedring (recovery), og hvordan dette kan belyse musikkterapiforløpet. Bedring og bedringsprosesser i forhold til alvorlige psykiske lidelser ble tidligere brukt for å beskrive den populasjonen av pasienter som oppnådde full restitusjon av sykdommen. Fra midten av 1970-tallet ble begrepet omdefinert av ulike brukerbevegelser, der personer med egne erfaringer med alvorlige psykiske helseproblemer påpekte at man kan oppnå en subjektiv opplevelse av bedring selv om mange av symptomene fortsatt er tilstede. Etter hvert har begrepet blitt tatt i bruk av ulike teoretikere og brukes i økende grad som kjernebegrep i litteratur om alvorlige psykiske lidelser (Anthony 1996; Davidson et.al. 2005).

Bedring kan defineres som: “the process of learning how to live with and manage or compensate for an ongoing condition, while being engaged in the process of living one’s life as fully as possible within or beyond the limitations imposed by that condition” (Davidson et.al. 2005:180). Bedring henspiller altså på det å ta tilbake kontrollen og komme videre med livet sitt, å greie det meste av tiden, selv om man gjør det på sin egen måte og i sitt eget tempo. Bedring handler ikke nødvendigvis om det kurative, men om å lære å leve med problemene man har og å kontrollere vanskene som oppstår. Bedring fra alvorlige psykiske lidelser blir beskrevet som en dynamisk og sosial prosess, ikke et resultat, og som noe som opptrer mellom individene og deres miljø og samfunn. Forskning på bedringsprosesser har en underliggende tro på at mennesker gjennom egne livserfaringer selv er eksperter på å identifisere hva som hjelper dem i en bedringsprosess (Borg & Kristiansen 2008). Teori om bedring og bedringsprosesser sammenfaller i stor grad både med føringer innen dagens psykiske helsevern og med teorier som empowerment og salutogenese, og dermed også i stor grad med en ressursorientert tilnærming til musikkterapi for mennesker med psykiske helseproblemer (Rolvsjord 2007; Solli 2006b).

Svenske Alain Topor (2004) har sammenfattet internasjonale funn og har selv gjort intervjustudier med personer med alvorlige psykiske lidelser. Han finner her at faktorer som er viktige for bedring er: håp og egeninnsats, noen gode forhold til andre mennesker, bolig og penger, noen som har bruk for deg, individuelle, relasjonelle og materielle forhold, i tillegg til verdsatte roller. Han finner også at behandlingsinnsatsen til hjelpeapparatet vurderes ulikt fra person til person. Noen mener at medisiner

eller psykoterapi er viktig, mens andre mener dette er av mindre betydning, eller til og med at det står i veien for deres bedring.

I Ingrids musikkterapi er det i ettertid vanskelig å peke på hvilken effekt eller konkrete forandringer musikkterapien bidro til. Selv om ekspressive improvisasjoner på trommene reduserte trang til selvskading, varte dette i følge pasienten bare noen timer. Da Ingrid var ”ferdigbehandlet” ved sykehuset og ble utskrevet til en kommunal bolig, hadde hun noe redusert angst, litt større tro på egne evner og et mer kontrollert forhold til selvskading. Men de fleste av hennes problemområder var fortsatt tilstede også etter utskrivelsen. Ifølge Ingrid selv var det viktigste med musikkterapien å skape et pusterom, noe som gav henne en pause fra vonde tanker, stemmer og selvskadingstrang. Hun satte stor pris på å synge kjente sanger med tema som håp og vennskap, hun uttrykte ofte glede og stolthet over å oppleve mestring av trommespill og innspillingen og distribusjon av CD var noe som økte opplevelsen av egenverd og produktivitet. Hun ønsker også inderlig å fortsette med musikk eller musikkterapi etter utskrivelsen. Sett i et bedringsperspektiv kan man si at musikkterapien var et av mange bidrag i den tverrfaglige behandlingen som hjalp Ingrid til å holde ut hverdagen med en alvorlig psykisk lidelse. Hennes bedringsprosess handlet om å skade seg mindre, og å prøve å ha det bedre med seg selv på tross av sykdommen. I Ingrids dikt *Musikk fra hjertet* skriver hun: ”Alt jeg ikke fikk til. Alt jeg likevel drømmer om.” Disse to setningene oppsummerer på mange måter det å jobbe med bedring som prosess. Bedring handler ikke om å få til alt eller å bli kvitt all smerte og plage. Bedring handler om å beholde håpet og drømmen, og å fortsette å leve livet ut fra sine egne forutsetninger. Å fortsette å puste inn og ut – og kjenne at man lever.

Fra pleietrengende pasient til musiserende menneske

I teksten så vi at Ingrid fortalte om den nedverdiggende opplevelsen av å være en ”pleietrengende pasient”. Det å bli innlagt på sykehus i psykisk helsevern kan i seg selv være en stor påkjenning og medfører ofte stigmatisering. Stigma refererer til det å ha en egenskap som er diskrediterende og vanærende, og at personen derfor bør utelukkes fra det sosiale fellesskapet. En stigmatiseringsprosess kan føre til en avpersonalisering, der personen blir totalt oppslukt av stigma, slik at omgivelsene ser sykdommen og ikke personen. Et resultat av dette kan bli at personen får en forstyrret selvidentitet, der vedkommende kun identifiserer seg med sin egen funksjonshemming (Norvoll 2002a). Den norske psykologen Anne-Kari Torgalsbøen relaterer stigmatisering av pasienter med psykiske lidelser til den medisinske dominansen som

tidligere har vært rådende i behandlingen, og maner til språklig bevissthet:

Konsekvensene av at psykiatere har satt dagsorden i ”psykiatrien” er at vi har fått begreper som: psykiatrien, psykiatrisk pasient, psykiatrisk lidelse og schizofren. Disse begrepene lever i folks bevissthet, fungerer svært stigmatiserende og gir assosiasjoner til respektive maktmisbruk, manglende kontroll, galskap, utilregnelighet og håpløshet. Det er et stort tankekors at disse betegnelse lever i beste velgående til tross for at vi er over halvveis i implementeringen av *Opptrappingsplanen for psykisk helse*, der en av de mange noble målsetningene er å bygge ned fordommene knyttet til psykiske lidelser (Torgalsbøen 2005:35-36).

Etter flere år med innleggelse var det tydelig at Ingrid hadde kjent på den ubehagelige identiteten som ”pleietrengende pasient”. I musikkterapien forteller hun om opplevelsen av en ny rolle – å være et musiserende menneske. I en humanistisk og ressursorientert tilnærming til musikkterapi er fokus på ressurser, gjensidighet, samarbeid om målsettinger og kontekstsensitivitet viktige stikkord (Rolvsjord 2007, Solli 2006a), aspekt som vil kunne bidra til å fremme opplevelser av normalisering, egenverd, selvråderett og egne ressurser. Dette er opplevelser som kan knyttes til teori om empowerment. Det sentrale målet med empowerment er å overføre makt til personer med psykiske lidelser, eller til andre som er sosialt vanskeligstilte, slik at de kan gjenvinne styringen over forhold som påvirker deres liv (Norvoll 2002b). Selv om empowermentbegrepet oppstod som en kritikk av det medisinske paradigmet, og ofte sees som uforenlig med det å motta behandling på en lukket avdeling, mener jeg dette er et viktig begrep å ha med seg inn i behandlingen i dagens psykiske helsevern, også på individnivå. Gjennom å etterstrebe en terapeutisk relasjon der pasienten opplever seg som ekspert på eget liv, og der han eller hun selv er med på å utforme (musikk) terapien, vil man kunne bidra til å minske personens følelse av avmakt.

En forfatter som selv har erfaringer som pasient i psykisk helsevern er Arnhild Lauveng. Hun jobber i dag som psykolog, men var i mange år innlagt på lukket avdeling med diagnosen schizofreni. Hun forteller fra en tidligere innleggelse:

Da jeg var syk, opplevde jeg at det var mye fokus på min sykdom, og også på mine svake sider. Jeg opplevde mindre interesse og oppmerksomhet omkring mine sterke sider, på hvem jeg var, utenom sykdommen min. Av og til hadde jeg nesten en følelse av at interesser, hobbyer og ønsker bare var til bryderi, noe som forstyrret det vi egentlig holdt på med, nemlig sykdommen og behandlingen av den. (...) For jeg var aldri, i mine øyne, ’en pasient med schizofreni’. Jeg var Arnhild (Lauveng 2005).

Vi ser her at når problemområdene overskygger de friske sidene av personen vil behandlingen lett få et negativt fokus. En overfokusering på de patologiske sidene

fører til at man mister det helhetlige perspektivet, noe som igjen vanskeliggjør et godt samarbeid med personen. Musikkterapi er et behandlingstilbud som etter min erfaring har en spesiell god mulighet til å møte pasienten på en ressursorientert og likeverdig måte. I timene med Ingrid spilte vi ofte sammen med hvert vårt instrument, noe som krevde at begge parter var aktive og som gjorde at begge fikk en mer likeverdig rolle i samspillet. På den måten kan vi tenke oss at musikkterapitimene var et sted der Ingrid opplevde seg som en person som hadde noe å gi, noe å framføre, noe annet enn bare sin sykdom.

På samme måte var det å spille inn en CD, og å gi denne videre til venner og familie, noe som støttet opplevelsen av å være noe mer enn en pleietrengende pasient. I sin studie av musikkterapi med pasienter i psykisk helsevern framhever den israelske musikkterapeuten Dorit Amir verdien av noen ganger å kunne jobbe produkt- og resultatrettet: ”for some clients (...) the final product gives them a feeling of achievement and completion. Therefore, it should be considered an important component of the therapeutic experience” (Amir 1992:191-192). I mitt eksempel ble produksjonen og distribusjonen av CD-en noe som gav Ingrid opplevelser av nye handlemuligheter,³ bidro til å styrke hennes følelse av autonomi og kompetanse og på den måten en viktig del av behandlingstilbudet. Aasgaard (2002) argumenterer ut fra sin forskning på barn på sykehus at terapiprosesser der pasienten får mulighet til å uttrykke, kommunisere, være skapende og vise sine prosjekter til andre, og der de får mulighet til å oppleve glede og velvære, bidrar til å utvide personens sosiale roller.

When the five children were assisted to create and to perform their own songs, these activities *added* new elements of health to their lives and to their social environment(s) during the long and complicated process of being treated for serious blood disorders (Aasgaard 2002:ii).

På samme måte kan det argumenteres for at innspillingen og produksjonen av en CD var en prosess som gav Ingrid en ny sosial rolle, og som derfor var viktig i hennes bedringsprosess.

Rolvjord (2007) kobler musikk som empowerment og helseressurs til tanken om å vinne tilbake retten til musikk. I casusbeskrivelsen så vi hvordan Ingrid kjempet med tanker om ikke å være flink nok i musikkgruppen, og dermed ikke følte at hun fortjente en plass i det musikalske samværet. Gjennom en trygg og forutsigbar start i individualterapien vant hun etter hvert tilbake troen på seg selv, og turte å hevde seg selv og ta tilbake retten til å spille musikk. Denne ervervede retten til musikk ble en ressurs som Ingrid kunne bruke for å delta i allsangen i miljøet, i musikkterapigruppen

3 jfr Ruuds definisjon av musikkterapi (1979, 1990).

og når hun reiste ut for å knytte seg til et kommunalt musikktilbud. På den måten var musikkterapien, vandringsen fra pleietrengende pasient til musiserende menneske, en “empowering” prosess og et viktig bidrag i den tverrfaglige behandlingen.

Avslutning

I denne teksten har jeg argumentert for at den norske musikkterapiens teoretiske basis og metodiske tilnærming er særdeles godt tilpasset dagens faglige og politiske føringer for psykisk helsevern og psykisk helsearbeid. Jeg har også beskrevet og eksemplifisert en tilnærming til hvordan musikkterapi kan implementeres som en del av standard behandling på en sykehusavdeling. Det finnes fortsatt mange utfordringer i dette arbeidsfeltet. Det å jobbe som terapeut med mange ulike roller – som individualterapeut, gruppeterapeut, miljøterapeut og som tilrettelegger for eksterne tilbud – er en svært krevende og tidvis frustrerende rolle. Som representanter for en relativt ny yrkesgruppe er vi som musikkterapeuter opptatt av faglig anerkjennelse og respekt, og tradisjonelt har biomedisinske og psykodynamiske/analytiske tilnærminger vært ansett som de mest autoritative perspektivene. Kan da beskjefligelse med miljøterapi og samfunnsmusikkterapi svekke vår profesjonalitet og omdømme som terapeuter? Aasgaard (1998:168) sier om dette at: ”Jeg tror imidlertid ikke at økende interesse for musikk og miljøsammenhenger behøver å fortrenge musikkterapeuten som individual- eller gruppeterapeut, men snarere utvide vårt aksjonspotensiale og gjøre oss mer synlig i institusjonsmiljøene.” Jeg tror dette stemmer. Spørsmålet om hvordan terapien til en hver tid skal tilrettelegges bør besvares med hva som tjener pasientenes bedringsprosesser på best mulig måte. Her tror jeg en humanistisk og ressursorientert tilnærming som åpner for å jobbe både med individ og kontekst vil gi muligheter for å skape et helhetlig terapeutisk tilbud som kan bidra til å fremme normalisering og integrering i samfunnet, minske stigma og å øke autonomi og makt blant personer med psykiske lidelser, i tråd med føringene fra opptrappingsplanen for psykisk helse (Stortingsmelding nr. 25).

Nyere forskning støtter også opp om musikkterapi som et viktig tilskudd til dagens psykiske helsevern og helsearbeid. Studier indikerer at musikkterapi, når gitt sammen med standard behandling, gir signifikant effekt både for pasienter med alvorlige psykiske lidelser (Gold, Solli, Krüger & Lie 2009), psykoseproblematikk (Gold, Heldal, Dahle & Wigram 2005) og depresjon (Maratos, Gold, Wang & Crawford 2008). Nyere forskning på bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser fremhever også viktigheten av multimodale og flerfaglige behandlingstilbud (Aanonsen

2007), og det virker derfor som det i dag er større åpenhet for kreative terapiformer innen psykisk helsearbeid (Thorsen og Johannessen 2008). I Norge er det i dag ansatt i overkant av 20 musikkterapeuter innen psykisk helsevern for voksne (Hodne 2007). I tillegg jobber det musikkterapeuter i psykisk helseverninstitusjoner for barn og ungdom og i arbeidsfelt som ligger i forlengelsen av psykisk helsevern, som videregående skoler, musikk- og kulturskoler og ulike aktivitets- og dagsenter. Nedbyggingen av de store institusjonene gjør at arbeidsfeltet for fremtidens musikkterapeuter i større grad vil være psykisk helsearbeid i bydelene eller kommunene, men det vil også være behov for musikkterapeuter på spesialistnivå. Med en solid tradisjon bygget på humanistiske verdier og ressursorienterte tilnærminger, og gjennom fleksible og veltilpassede metodiske tilnærminger, har musikkterapien utvilsomt potensiale til å kunne bidra til å komplementere standard behandling i dagens psykiske helsevern og psykiske helsearbeid på en god måte.

Litteratur

- Amir, D. (1992). *Awakening and expanding the self: Meaningful Moments in the Music Therapy Process as Experienced and Described by Music Therapists and Music Therapy Clients*. Doctoral Dissertation. New York: School of Education, Health, Nursing and Arts Professions New York University.
- Anthony, W. A. (1996). Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 1993, 16(4), 11–23.
- Binder, P. E., Nielsen, G. H., Vøllestad, J., Holgersen, H. & Schanche, E. (2006). Hva er relasjonell psykoanalyse? Nye psykoanalytiske perspektiver på samhandling, det ubevisste og selvet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 899-908.
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining Music Therapy*. Second edition. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Borg, M. & Kristiansen, K. (2008). Working on the edge: the meaning of work for people recovering from severe mental distress in Norway. *Disability & Society*, 23:5, 511-523.
- Davidson, L., Borg, M., Marin, I., Topor, A., Mezzina, R., & Sells, D. (2005). Processes of Recovery in Serious Mental Illness: Findings from a Multinational Study. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 8, 177–201.
- Fellesorganisasjonen (2000). *Om vernepleieyrket*. Oslo.

- Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, Volume 3, Article 0001a.
- Gold, C., Haldal T.O., Dahle T., & Wigram T. (2005). Music therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 2. Art. No.: CD004025.pub2. DOI: 10.1002/14651858.CD004025.pub2.
- Gold, C., Solli, H.P., Krüger, V., & Lie, S.A. (2009). Dose-response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 29, 193–207.
- Hodne, I. H. (2007). Musikkterapeutene som profesjonsgruppe i Norge. *Musikkterapi*, nr 3.
- Johns, U. T. (2008). ”Å bruke tiden – hva betyr egentlig det?” Tid og relasjon – et intersubjektivt perspektiv. I: Trondalen, G., & Ruud, E.(red). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Jørgensen, H. A. (2004). Behandling. *FRAM – Rehabilitering ved schizofreni*. CD-ROM fra Astra Zeneca AS, Oslo.
- Kværna, E., & Lund, B. (2004). *Biter av liv. Miljøterapeutiske fortellinger og refleksjoner*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lauveng, A. (2006). *I morgen var jeg alltid en løve*. Oslo: Cappelen Forlag AS.
- Langeland, E. (2006). Mestring av psykiske helseproblemer. Salutogenese i teori og praksis. I: Almvik, A. & Borge, L.(red.) *Psykisk helsearbeid i nye sko*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Maratos, A.S., Gold, C., Wang, X. & Crawford M.J. (2008). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 1. Art. No.: CD004517. DOI: 10.1002/14651858.CD004517.pub2.
- Munk-Matsen, N. M. (1998). Musikterapeut i en miljøterapeutisk institusjonskultur. *Nordic Journal of Music Therapy*, 7(1): 65-69.
- Norvoll, R. (2002a). Makt og sosial kontroll innenfor psykisk helsevern. I: Norvoll, R. (red.). *Samfunn og psykiske lidelser. Samfunnsvitenskaplige perspektiver – en introduksjon*. Oslo: Gyldendal akademiske forlag.
- Norvoll, R. (2002b). Psykisk helse som sosial prosess. I Norvoll, R. (red). *Samfunn og psykiske lidelser. Samfunnsvitenskaplige perspektiver – en introduksjon*. Oslo: Gyldendal akademiske forlag.
- Psykiske helsevernloven (2002). Medlex - Norsk Helseinformasjon: Oslo.
- Rolvsvjord, R. (2002). *Når musikken blir språk. Musikalsk kommunikasjon i musikkterapi – et dialektisk perspektiv*. Oslo: Unipub forlag.

- Rolvsvjord, R. (2004). Therapy as Empowerment. Clinical and Political Implications of Empowerment Philosophy in Mental Health Practises of Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(2), 99-112.
- Rolvsvjord, R., Gold, C. & Stige, B. (2005). Therapeutic Principles for Resource-oriented Music Therapy: A Contextual Approach to the Field of Mental Health. *Nordic Journal of Music Therapy*. URL: <http://www.njmt.no>. [Lesedato: 29.03.2006]
- Rolvsvjord, R. (2007). *Blackbird singing. Explorations of Resource-oriented Music Therapy in Mental Health Care*. Thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy. Aalborg University.
- Ruud, E. (1979). Musikkterapi. *Musikk i skolen*, 4, 34-35.
- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling*. Solum forlag, Oslo.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I: Trondalen, G., & Ruud, E.(red). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Solli, H.P. (2003). ”Twist and Shout”- improvisasjon som gruppemusikkterapi på psykiatrisk sykehus. *Musikkterapi*, 2, 10-19.
- Solli, H.P. (2006a). Aldri bare syk. Om ressursorientert musikkterapi for en mann med schizofreni. *Masteroppgave i musikkterapi*. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Solli, H.P. (2006b). Musikk i psykiatrisk praksis. Aasgaard, T. (red.) *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen akademiske forlag.
- Solli, H.P. (2008). ”Shut up and play!” Improvisational use of popular music for a man with schizophrenia. *Nordic Journal of Music Therapy*.17(1), 67-77.
- Sosial- og helsedirektoratet (2005). *Psykisk helsearbeid for voksne i kommunene*. IS1332. Oslo.
- Stige, B. (1991). *Musiske born. Ein tekst om improvisatorisk musikkterapi*. Høgskuleutdanninga på Sandane.
- Stige, B. (2003). *Culture centered music therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Stige, B. (2008). Samfunnsmusikkterapi – mellom kvardag og klinikk. I: Trondalen, G., & Ruud, E.(red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Stortingsmelding nr. 25. (1996-1997). *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene*. Oslo: Sosial- og helsedepartementet.
- Thorsen, G. R. B., & Johannessen, J. O. (red.) (2008). *Schizofreni. For pasienter, pårørende, helsepersonell og andre*. Stavanger: Stiftelsen psykiatrisk opplysning.
- Topor, A. (2004). *Vad hjälper? Vägar till återhämtning från svåra psykiska problem*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Torgalsbøen, A.K. (2005) ”Jeg jobber i psykiatrien”. *Impuls*, nr 3.

- Trondalen, G. (2004). *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av "signifikante-øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi*. Avhandling for graden Ph.D. Oslo, Norges musikkhøgskole.
- Trondalen, G. (2008). Musikkterapi – et relasjonelt perspektiv. I: Trondalen, G., & Ruud, E.(red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Yalom, I. D.(2003). *Terapiens gave*. Oslo: Pax Forlag.
- Wilken, J.P. (2007). Understanding Recovery of Psychosis: A Growing Body of Knowledge. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 44(5): 658-666.
- Aanonsen, A.M. (2007). Psychosis and the Mission of Professional Psychology. *Tidsskrift for norsk psykologforening*. 44 (5), 521.
- Aasgaard, T. (1998). Musikk-miljøterapi: Uvanlig? Uinteressant? Uutforsket! *Nordic Journal of Music Therapy*. 7(2),168-171.
- Aasgaard, T. (1999). Music therapy as milieu in the hospice and paediatric oncology ward. I: Aldridge, D. (red.) *Music Therapy in Palliative Care: New Voices*. London: Jessica Kingsley.
- Aasgaard, T. (2002). *Song Creations by Children with Cancer – Process and Meaning*. Upublisert Ph.D., Avdeling for musikk og musikkterapi, Aalborg: Aalborg Universitet.

Strukturert stemme- og bevegelseslek som intervensjon ved traumerelaterte dissosiative lidelser hos barn og unge

Mette Kleive

Jeg ønsker med denne artikkelen, gjennom argumentasjon hentet fra moderne kunnskap om tilknytnings- og utviklingsteori, og gjennom kliniske eksempler, å vise at strukturert lek med vekt på bevegelses- og stemmeuttrykk kan bidra i en terapiprosess i forhold til traumatiserte pasienter, i denne omgang barn og unge. Et nødvendig bakteppe vil være å formidle en forståelse av hva alvorlig traumatisering kan gjøre med individets opplevelse av seg selv og omgivelsene, en forståelse av dissosiative fenomener og dissosiative lidelser. I tillegg til utviklingspsykologisk tenkning må jeg hente referanser som søker å beskrive prosesser og fenomener som er lydlig og kinestetiske, og kort referere til teori og praksis fra et eget område innen sangpedagogikk/terapi. Jeg konsentrerer meg om intervensjoner i en henholdsvis stabiliserende og delvis eksplorerende fase av behandlingen, en omfattende førstefase relatert til behandlingsteori og -metodikk knyttet til en forståelse av strukturell dissosiasjon, slik den er fremstilt av bl.a. van der Hart og Nijenhuis.

Innledning

Da jeg begynte å arbeide som psykolog var dissosiasjonsbegrepet nesten ukjent for meg, og det var knapt nevnt under studiet som annet enn i form av symptomer som fulgte en del diagnoser. Nå vet jeg at hvis jeg hadde sittet inne med den kunnskapen jeg etter hvert fikk om traumerelatert dissosiasjon, og om dissosiative lidelser, hadde en del pasienter jeg har forholdt meg til i min praksis, blitt svært mye bedre møtt. De uforutsigbare, uregjerlige multitraumatiserte ungdommene jeg møtte i barnevernet, de ustabile kvinnene i rusomsorgen som stadig stilte seg til disposisjon for mannlige medpasienter, de tause, redde barna som ble henvist fra somatisk avdeling til barnepsykiatrisk poliklinikk fordi man ”fant ikke noe galt” til tross for en rekke somatiske plager, alle ville jeg sett med litt andre briller enn da.

Etterhvert lærte jeg traumefeltet å kjenne gjennom arbeid på en spesialisert traumeavdeling for voksne, og møtte rystende historier. Historiene hadde fellestrekk ved

at de handlet om traumatisering av nødvendige relasjoner i oppveksten, gjennom omfattende omsorgssvikt og/eller seksuelle overgrep. Siden jeg også har bakgrunn som musikkterapeut, ble det nærliggende for meg å tenke hvordan jeg av og til kunne nyttegjøre meg dette i terapirommet i forhold til denne pasientgruppen. Hvordan kunne jeg bidra til å gi det traumatiserte barnet i pasienten en mulighet til å skape sammenheng og mening gjennom stemme- og bevegelseslek? Etter hvert ble veien kort mellom å dra erfaringer fra ”barnet i den voksne” til barne- og ungdomsfeltet. Denne artikkelen belyser og begrunner intervensjoner i en terapi med en ung jente.

Tilknytning, kropp og sanser

En rekke teoretikere uttaler seg om betydningen av barnets tilknytning til viktige andre som nødvendig forutsetning for å kunne utvikle en samlet personlighet, en sunn psykisk fungering i voksen alder med kapasitet til å regulere stress og vanskelige affekter. Uten å gå inn i spesifikke teorier mener jeg å ha dekning for å si at begrepet tilknytning brukes både om en prosess og et resultat, samt et gjensidig påvirkende forhold mellom disse. Bowlby, Winnicott, Stern og Trevarthen m.fl. danner en resonansbunn for denne forståelsen, og Allan Schore representerer en nevropsykologisk vinkling på begrepet.⁴ En god tilknytning mellom foreldre og barn betyr bl.a. at barnet kan bruke foreldrene som trygg referanse for å forstå seg selv og verden, oppleve at egne følelser og tanker har gyldighet og betydning for dem, at egne handlinger møter mothandlinger som er bekreftende og samtidig tydeliggjør sammenheng mellom handling og reaksjon fra omverdenen. Tilknytning forutsetter en tilstrekkelig nevropsykologisk kapasitet (Schore 2001, 2003), en kapasitet som kan ødelegges av et disorganisert eller neglisjerende omsorgsmiljø i barnets første leveår. Schore dokumenterer gjennom sin forskning endrete tilstander i det limbiske systemet, som er sentralt for regulering av affekter, og i kommunikasjonen mellom deler av det limbiske systemet og høyre frontallapp hos traumatiserte barn. Dette fører til svekking av kapasitet til affektregulering. Han dokumenterer også hvordan denne manglende kapasitet kan påvirkes og bedres gjennom tilpassete intervensjoner. Rytmiske aktiviteter der en veksler mellom høyre og venstresidig aktivering, bruk av språklige metaforer som vekker barnet affektivt og varierende kvaliteter i berøring er ifølge Schore uvurderlige redskaper i forhold til å stimulere utvikling i hippocampusområdet, det området av hjernen hvor man klart ser organiske forandringer i form av volumreduksjon ved langvarig traumatisering, og som er vital for hukommelse og konsentrasjon (Schore

4 Allan Schore har fått tilnavnet ”den nye Bowlby”.

2003). Intervensjonene skal innebære både en vertikal og en horisontal kommunikasjon i hjernen, det vil si forsterke opp- og nedadgående nevralt nettverk, samt sikre informasjonsutveksling mellom høyre og venstre hjernehalvdel. Alle sanser bør involveres, syn, hørsel, taktilsans, lukt, vestibulærsans og kinestetisk sans. Dette danner grunnlag for ny erfaringsbasert læring og ny begrepsdannelse. Slik støttes kobling mellom sensomotorikk, affekter og kognisjon.

Ogden og Minton refererer også til Schore i sin beskrivelse av *Sensorimotoric Therapy* (Ogden & Minton 2000), der de påpeker betydningen av for traumatiserte pasienter å kunne gjenkjenne sensomotoriske fornemmelser og reaksjoner i kroppen. Mental bevegelse har alltid en sensomotorisk komponent, liksom den fysiske bevegelse har det. Thelen påpeker at vi beveger oss for å sanse og forstå verden, og vi sanser og forstår verden fordi vi må bevege oss i den. Bevegelse er persepsjon, en måte både å oppfatte verden på og handle i forhold til den (Thelen 1995).

Persepsjon er en forutsetning for mental og fysisk bevegelse, som igjen er en forutsetning for nyansert persepsjon. De sanseintrykk vi bevisst opplever, er våre primære forbindelseslinjer til her og nå, gjennom vår kroppsbevissthet. Kroppsbevissthet har fått en gradvis økende sentral plassering i psykoterapeutisk behandling av traumer og PTSD (Posttraumatisk stress). Ulike terapiretninger har hatt fokus på kroppslige fenomener som uttrykk for mentalt innhold. Rotschild (2004) belyser nødvendigheten av å bruke kroppen som informasjonsbase for terapeutiske intervensjoner, nettopp fordi den somatiske hukommelse er så sentral ved dissosiative tilstander. Hun definerer kroppsbevissthet slik: ”Kropsbevidshed indebærer den præcise, subjektive bevidshed af kropsfornemmelser fra stimuli, der stammer både inde fra og uden for kroppen” (Rotschild 2004:122). God kroppsbevissthet gjør det mulig å justere, senke og stanse traumatisk hyperaktivering, og holde fast i kontinuitet i tid, skille fortid og nåtid (ibid).

Kontraindikasjon for å trene kroppsbevissthet kan imidlertid være at noen traumer har en så ødeleggende virkning på klientens kroppslige integritet, at ethvert forsøk på å ha fokus på kroppssignaler skaper overveldelse og risiko for dekompenisering. Dess mer omfattende traumatisering, dess mer forsiktig skal terapeuten være med å fokusere på kropp, noe som går klart frem av følgende teori om strukturell dissosiasjon.

Strukturell dissosiasjon og dissosiative lidelser

Teorien om strukturell dissosiasjon av personligheten (van der Hart, Nijenhuis & Steele 2006) er en teori om utvikling av dissosiative lidelser, etiologi, struktur og hensiktsmessig behandling.

Etiologiske prosesser

van der Hart, Nijenhuis og Steele (2006) bygger videre på henholdsvis Pierre Janet og Charles Myers teoretiske utgangspunkt som beskriver dissosiasjon som en ”organisert oppdeling av personligheten” og som forekommer i ulike grader. Med referanse til nevropsykologisk forskning videreutvikles og underbygges dette perspektivet, og man mener å ha grunnlag for å se på dissosiative symptomer som resultat av en manglende integrativ kapasitet. Den kan være en predisposisjon for fragmentering av bevisstheten, og/eller påført gjennom kontinuerlig overbelastning. Ulike personer har ulik motstandskraft mot traumatisering, ulik nevropsykologisk kapasitet (ibid.: 74).⁵

Sentralt i teorien er de såkalte medfødte handlings- eller funksjonssystemer, Action Systems. De utvikles over tid, delvis som en biogenetisk gitt prosess, delvis som modning i samspill med individets erfaringer. Noen av disse systemene er basert på lyst (”attraction”) og oppleves som belønnende, andre på frykt (”aversion”).

Eksempler på lystbaserte prosesser er tilknytning, utforskning, lek og sosialisering, som er nødvendige for at utvikling kan skje. Det fryktbaserte systemet har som oppgave å fjerne trusler og ubehag, og personen har valget mellom to aktivt handlende strategier, kamp (fight) og flukt (flight), og to tilsynelatende passive strategier, frysposisjonen (freeze) og total underkastelse (submission). Disse handlingsalternativene er knyttet til refleksiv overlevelsesatferd mennesker har til felles med dyr.

I de situasjoner der den truede personen greier å aktivt forsvare seg mot trusselen, komme ut av situasjonen eller på annen måte oppnå stabilitet igjen, kan opplevelsen mest sannsynlig integreres som en del av vedkommendes handlingsrepertoar og hukommelse, og språkliggjøres. Eksplorering og sosial atferd stopper ikke opp, opplevelsen og affektene knyttet til den kan integreres. I motsatt fall, der reaksjonen er å sette seg i frysposisjon og/eller underkaste seg for å unngå trussel som oppfattes som ekstrem utstøtelse eller ødeleggelse, vil personen ofte ha delvis amnesi for det som er skjedd. Hjernen lagrer hendelsen i stor grad som sensomotoriske fragmenter,

5 Diskusjonen rundt individuell sårbarhet og motstandskraft, ”resilience” vurderer jeg til å ligge utenfor denne artikkelen, liksom refleksjonen hvorvidt dissosiasjon kan betraktes som et klassisk forsvar.

samtidig som det skjer et brudd i kontakten med sensomotoriske signaler fra kroppen og emosjonell og kognitiv fungering.⁶ En slik strukturell fragmentering er det som kjennetegner de ulike dissosiative lidelser i varierende grad, der Dissosiativ Identitetsforstyrrelse representerer den mest ekstreme variant (van der Hart, Nijenhuis & Steele 2006).

Symptomer, fremtredelsesformer, begrepsavklaring

Dissosiasjon som begrep har vært ulikt definert og brukt i faglitteraturen, noe som har ført til en til tider uklar og upresis bruk av begrepet. Det har til dels vært en sammenblanding av symptomene og prosessene som leder frem til dem, samt vekslende meninger om hvilke fenomener begrepet skal dekke. I den videre fremstillingen vil jeg holde meg til den begrepsbruk som nå er felles innenfor store deler av traumerforskningsmiljøet, og som baserer seg på en oppfatning av traumerelatert dissosiasjon som et psykisk fenomen som både ytrer seg som negative symptomer, det vil si fravær av funksjoner, og positive symptomer i form av ulike former for mentale og kroppslige aktive ytringer. Positive og negative psykoforme symptomer opptrer ofte som henholdsvis gjenopplevelser av traumatiske tidligere hendelser i form av flashbacks og såkalte fuguer. Flashbacks gir gjenopplevelser av traumatiske situasjoner så livaktig at personen opplever å være i det på nytt, fugue er en tilstand av en slags "ikke-bevissthet" der personen fjerner seg fra her og nå etterfulgt av hukommelsestap for mentalt innhold. Positive og negative somatoforme symptomer møter vi i første tilfelle som kroppslige smerter, krampeliknende rykninger og kramper, og i negativ form som nummenhet og lammelse (van der Hart et al 2006).

Primær, sekundær og tertiær dissosiasjon

Dissosiative lidelser kan graderes i forhold til hvilke strukturelle skader og medfølgende symptomer en finner hos personen. Dess større påkjenninger personen har vært utsatt for, dess høyere grad av fragmentering kan en regne med (Benum 2002), skjønt vi vet at tålegrensene er forskjellige.

Primær dissosiasjon omfatter PTSD, med noe amnesi for hendelser, konsentrasjonsvansker, forhøyet engstelig beredskap. Integreringskapasiteten skades, og det skjer liten eller ingen bearbeiding av hendelsen. Individet veksler mellom å bli følel-

6 Se senere avsnitt om tilknytning og om sensomotorikk.

sesmessig overveldet av traumeminnet eller å unngå det totalt.⁷ Hendelsen fragmenteres og lagres, som nevnt ovenfor, perseptuelt på et ikke-språklig/sensomotorisk nivå, i form av sensomotoriske fragmenter som kan aktiveres ved stimulering ("trigging").⁸ Dette gjør at senere stimuli, f. eks. i form av en lukt, smaksopplevelse, en farge eller en annen persons eller ens egne bevegelser m.m., oppleves som triggere for overveldende redsel. Det kan argumenteres for at PTSD bør kalles en somatisk lidelse (Jakobsen, Benum & Anstorp 2006), da symptomene viser så klart hvordan sensomotoriske og somatiske fenomener utløser mentale reaksjoner. Dette er viktig å ha in mente når en skal bruke kroppsrelaterte terapiteknikker.

Sekundær dissosiasjon omfatter først og fremst DDNOS (Dissociative Disorder Not Other Specified). Den manglende integrering av erfaringer ytrer seg som mangelfull kontakt mellom den del av personen som styrer handlingssystemene for daglig fungering (Apparently Normal Personalities) og de deler som styrer aversiv atferd i forbindelse med opplevd fare (Emotional Personalities), avspaltete affekter som eksisterer mer eller mindre avsondret fra den daglige fungeringen. Gjentakende traumatisering over tid, der personen ikke har mulighet til å komme seg unna, samt manglende mulighet for bearbeiding, gjør at personen i enda større grad trenger å fjerne seg emosjonelt fra "seg selv". Depersonalisering og derealisering blir en "løsning". Er overgriper en person som barnet står i et avhengighetsforhold til og/eller traumatiseringen er gjentakende og sterk, rammes selve evnen til å knytte seg til andre eller omgivelsene. Personen kaster nærmest et slags uvirkelig slør over både det som skjer og sine egne reaksjoner. Det at opplevelsen ikke integreres på vanlig måte og danner grunnlag for videre fortolkning og forståelse av seg selv og andre, kan gi seg utslag i at barn under mishandling kan utvikle tankemønstre knyttet til et alderstrinn og en spesifikk følelse, og lagre det som en separat affektdel med en egen avgrenset virkelighetsforståelse.⁹ Etterhvert kan det bli flere slike enheter. Ofte er det en sint og ganske paranoid del, en redd, en seksualiserende, en trygghetssøkende. Ulike affektdeler representerer ulike aldre og følelser. Slik unngår personen å huske med hele seg, men betaler en høy pris i form av at kognitiv og følelsmessig utvikling stopper opp, samt at opplevelsen av kontinuitet i tid forstyrres.

De aggressive affektdelene er straffende mot personen, og kan også være det mot omgivelsene. De viser gjennom utagering en kamp for å mestre følelser som frykt

7 Henholdsvis kalt "intrusjon" og "unngåelse".

8 "Trigging" er et hyppig brukt begrep innen feltet, i betydningen overveldelse av traumerelaterte reaksjoner utløst av eksterne stimuli og/eller sansestimuli i personen selv.

9 Nijenhuis kaller dette "emotional parts".

og skam, smerte og hjelpeløshet. De har naturlig nok en begrenset bevissthet, og er rigide og uten den samlede kapasitet som skal til for å planlegge eller vurdere strategi.

I tertiær dissosiasjon har personen, i tillegg til de primære og sekundære symptomene, utviklet separate identiteter som befinner seg i handlingssystemet for daglig fungering, det vil si flere hverdagsfungerende personligheter. Det er grunnlag for diskusjon hvorvidt ”personligheter” er et korrekt uttrykk, da personen er fratatt store deler av biografisk hukommelse og evne til å reflektere over egne motiver og følelser. Personen handler automatisert, og utvikler konkrete ferdigheter som tar seg av ulike hverdagsfunksjoner. Vi har en *Dissosiativ Identitetsforstyrrelse*.

Jeg går ikke dypere inn i diskusjonen rundt struktur, men nevner dette fordi forståelsen av fragmenteringens omfang og struktur får betydning for behandlingssintrensjoner (Nijenhuis, E.R.S., van der Hart, O. & Steele, K. 2006).

Lekens betydning

Barnets utvikling skjer som kjent i form av å oppfatte verden og handle i og påvirke den. Dette er en dialektisk prosess som former barnets oppveksthistorie og opplevelse av å være til. I den historien er barnets lek nødvendig. I sped- og småbarnsalder skjer leken gjennom et positivt emosjonelt samspill med omsorgspersoner, der barnet og den voksne initiativ veksler i en forutsigbar rytme. Etterhvert skal barnet utforske verden og seg selv gjennom symbollek der verden internaliseres og mestring og forståelse utvides gjennom lekeaktiviteter.

Jorunn Gran skriver: ”For at noe skal kalles en lek, må det bestå av en mental handling som inkluderer bevisste og ubevisste fantasier og ønsker, en fysisk handling hvor det mentale manifesterer seg i atferd og en oppmerksomhet på at det som foregår ikke er realitet men på liksom” (Gran 2000). Det funksjonelle ved lek kan sees som det å skape en imaginær verden der opplevde utfordringer i det virkelige liv gjøres til metaforer som forsøkes mestret. Mestringsstrategier utvikles, samtidig som evne til mentalisering og abstrahering øker. Barnet beveger seg i et rom mellom det virkelige og det imaginære, et rom som er

defined as a form of relating where integration of, and mobility between fantasy and reality, unity and difference as well as sensitivity and reflection, are the central elements (Holgersen 1998:17).

Dette uttrykkes fysisk gjennom kroppen og gjennom språket, og har alltid et affektivt innhold. Slik er leken medvirkende til å etablere en sammenheng mellom sensomotoriske erfaringer, emosjoner, kognisjoner og språk. Men ikke nødvendigvis

for de traumatiserte barna. Under kontinuerlig traumatisering, når selve tilknytnings-systemet rammes, slik det er beskrevet ved sekundær dissosiasjon, rammes også barnets integrative evne, og dermed også lekeevne (Terr 1981). Disse barnas lek har ofte mistet sin sosialiserende funksjon, og fungerer heller ikke som angstregulator slik den gjør for ikke-traumatiserte barn. Barna leker ikke ut sin indre verden i leketerapi, men blir konkrete og imiterende i forhold til den ytre verden de omgis med, og leken mister sin spesielle symboliserende funksjon. Barnet kan ikke bruke en liksom-verden til å prøve ut den reelle, men ser ut til å bli stående fast i et repetitivt mønster av imitasjon, kanskje i et forsøk på å integrere og forstå det ubegripelige og truende?

Sammenhengen mellom kropp og personlighetsmessig utvikling gjør det for meg meningsfullt å leke med barn og unge som kartlegging av leke- og mentaliserings-evne, som utprøving av kroppslig/sensomotorisk tilgjengelighet, som kontaktskapende og kommuniserende oss imellom. I forhold til behandling av dissosiative symptomer og/eller tilstander har jeg erfart at strukturert lek med bevegelse og stemme både kan gi nyttig informasjon og virke belønnende og stabiliserende for pasienten. Ved bruk av øvelser og strukturert instruksjon, kan en hjelpe pasienten til å regulere og tydeliggjøre de sensomotoriske reaksjoner som kan komme, noe som er en forutsetning for å kunne kjenne dem igjen og bruke dem stabiliserende for seg selv. Det er vanskelige differensialdiagnostiske overveielser som ligger til grunn for hvilke pasienter som kan håndtere en slik tilnærming uten å bli for overveldet. Og barns utviklingsnivå vil uansett være avgjørende.

Stabilisering, behandlingens kjerneoppgaver i ulike stadier

Ifølge teorien om strukturell dissosiasjon representerer den innebygde fobien mellom de forskjellige affektdelene hovedutfordringen i det terapeutiske arbeidet, som består i å gradvis styrke pasientens integrerende kapasitet. Dette betyr å styrke sammenheng mellom de ulike avspaltede affektdeler, og mellom dem og den/de personligheter som styrer dagligfungeringen. I praksis medfører dette å trene pasienten til å gjenkjenne, tåle, forstå og etter hvert språkliggjøre følelser og virkelighetsforståelse. De terapeutiske utfordringene må justeres i forhold til pasientens tålegrense, og en må styrke daglig funksjonsnivå gjennom mestringsoppgaver og psykoedukative intervensjoner.

Dette foregår totalt sett i tre faser med økende grad av integrativ kapasitet, grovt sett klassifisert slik:

Fase 1. Fokus: Å overkomme pasientens (Apparently Normal Personality) fobi for de dissosiative deler, affektdelene (Emotional Personalities).

Fase 2. Fokus: Å overkomme fobi for traumeminner, bedre regulering av affekt.

Fase 3. Fokus: Integreering av traumeminner.

Første fase, som gjerne er den lengste og kan vare over år for de tyngst traumatiserte, preges av stabiliseringsarbeid og symptomreduksjon. Hovedmål i første fase er å senke fobi for følelser og tanker knyttet til ulike dissosierte deler, samt fobi for tilknytning til og eksponering for behandler.¹⁰ Man tilstreber at pasienten ikke blir overveldet av u håndterlig emosjonelt materiale slik at dissosiasjon og muligens påfølgende frembrudd av affektdeler skjer. De ulike dissosiative tilstander kartlegges, kommuniseres med og oppfordres på forskjellige måter til å kommunisere seg imellom. I tillegg arbeides det med stabilisering av det ytre liv, det vil si etablering av gode rutiner og så trygge praktiske rammer som mulig (Levy & Orleans 1998).

Stabiliseringsarbeid er spesielt utfordrende fordi det alltid inneholder noe destabilisering, som en del av utviklingsmessig endring. For å skape bevegelse i retning av høyere toleranse for affekter og symptomer, må en ny (sanse)erfaring igangsettes, hvilket innebærer en viss grad av destabilisering. Noen av komponentene i det mentale systemet bringes ut av balanse, og muliggjør utforskning av nye erfaringer. Dette kan innimellom medføre overveldelse og dissosiative episoder, selv om det ikke er ønskelig. Erfaringsmessig er dette vanskelig å unngå helt.

Sang- og stemmeterapeutiske refleksjoner

Det sangpedagogiske feltet har naturlig nok alltid arbeidet med muskulatur og pust. Store pedagoger som for eksempel Paul Newham (Newham 1999), Wolphson i Roy Hart Theatre (Bragstad 2001) har representert en utvikling der betydningen av sammenhengen muskulatur – pust – stemmefunksjon – kvaliteter i stemmeuttrykk er blitt brukt mer systematisk til å påvirke psyken, og dermed vinklet faget i en psykoterapeutisk retning.

Den enkeltes stemme kan høres og fortolkes på ulike nivåer. Språk og stemmeklang er kulturelt og sosialt betinget, samtidig som det er et personlig uttrykk som bærer i seg en personlig historie. Siden stemmebruk er en vital del av vår måte å forholde oss til oss selv og andre på, har den en sosialiseringshistorie, og er knyttet til minner og hukommelse. Ikke minst vet vi at sanger kan være svært assosiasjonsvekkende. Vuggesanger, populære sanger fra en sårbar eller betydningsfull fase i livet,

10 Thelle, Mona: Psykoedukativ undervisning for pasienter ved Modum Bad, Avdeling for traumebehandling.

nasjonalsanger og ikke minst sanger om kjærlighet og det å tilhøre en annen, vekker minner, ofte sanselige. Minnene kan være gode eller dårlige, eller for den sagt skyld traumatiske.

Her skal jeg begrense meg til å ta utgangspunkt i stemmens betydning i de følelsesmessige nære relasjonene i personens liv, og la de sosiokulturelle refleksjonene ligge, selv om det naturlig nok finnes en sammenheng mellom disse nivåene. Jeg fokuserer på stemmelyd som kommuniserende via ikke-språklige, affektive lyduttrykk, d.v.s. som et klanglig uttrykk for en persons selvopplevelse, som et klanglig uttrykk for en persons opplevelser av og i samspill med andre.¹¹

Vi reagerer emosjonelt på stemmekvaliteter, og stemmens kvalitet er en viktig ingrediens i det vi kaller ”felt immediacy” i samspill med en annen, det ”å føle” den andres tilstand (Bråten 2004). Min erfaring er at ulike affektive tilstander kan høres og bearbeides gjennom egen stemme. Metaforisk sagt med sangterapeuten Paul Newham:

In therapy one of the most common problems which people bring is the feeling that their most intimate and primary relationship does not provide sufficient room for their voice to be heard (Newham1999: 24).

Stemmen skal sørge for at vi blir hørt, at vi får plass i det sosiale samspillet. Som tidligere påpekt må affekter som kun er tilgjengelige fra kroppen, hentes i kroppen. Og da må kroppslige fornemmelser oppdages, utforskes og bevegges. Ikke bare den fysiske kropp, men primært den uttrykkelige, opplevde kropp, bl.a. slik den formidler seg gjennom lyd og rytmisk bevegelse (Imerslund 2000; Kleive 1999).¹²

Newham beskriver de psykologiske forhold som kan uttrykkes gjennom ren stemmelyd, med og uten tekstlig innhold, og nevner ti forskjellige stemmeparametre som han arbeider med i terapi: Styrke (loudness), tonehøyde (pitch), vibrato (pitch fluctuation), register, klangfarge (timbre), nasalitet (nasality), fri luftstrøm (free air), attackering (attack), vrenging (disruption) og artikulering (articulation). De ulike parametrene interagerer med hverandre og får gjensidige konsekvenser.

Newham forklarer de fysiske forutsetninger som produserer ulike kvaliteter ved stemmen, og de psykologiske forhold som påvirkes av og uttrykkes gjennom dem, slik han har erfart det som stemmelærer og -terapeut. De fysiologiske forhold omhandler trakten fra munnen via strupehodet og ned til lungene og muskulaturen som styrer dem, med stemmebåndene som omdanner luftstrøm til lyd. Forkorting eller

11 Oppsummering av egen workshop og forelesning ved Nordisk konferanse i musikkterapi 1991, Høgskulesenteret på Sandane, Sogn og Fjordane.

12 ”Bevege” blir her brukt som det tyske ”Bewegung”, i betydningen både mental og fysisk bevegelse.

forlengelse av trakten ved muskelbruk, fleksibilitet og kraft i musklene, muskelspenninger i ganeseil, hals og diafragma, stemmebåndenes beskaffenhet, tyngdeplassing i kroppen, alt dette og mer er med på å avgjøre hvilken lyd personen lager. De fysiologiske forhold ligger imidlertid utenfor denne oppgaven. Jeg vil her konsentrere meg om det jeg anser som mest sentralt i mitt arbeid, nemlig *register*.

Register refererer til hvor i kroppen ansatsen til tonen settes. Vi snakker ofte om et lavt register (brystregisteret, modalregisteret) og et høyt register (hoderegisteret, falsettregisteret). Hvis man tenker seg at en synger en skala over to oktaver, så vil starten gjerne være i brystregisteret, mens de siste tonene (hvis man kommer så høyt opp) være i hoderegisteret. Men det er en forenkling å tenke at lavt register inneholder lave toner og høye toner settes an i hode- og hals-området. Et eller annet sted underveis vil det foreligge et såkalt ”registerknekk”,¹³ det vil si der en naturlig beveger seg over fra et register til et annet. Dette knekkpunktet oppleves ofte som kraftløst. Å bygge bro over dette knekket og kunne utvikle en lys klang med resonans i brystregisteret eller mørke toner der hodeklngen er tilstede, gir ofte en følelse av kraft og frihet i uttrykket, og en rundere, mer fyldig lyd. For å oppnå dette må man trene opp en fleksibel muskelbruk som støtter og regulerer pusten godt,¹⁴ noe som betyr at både føtter, ben og lår, mage og rygg og halsmuskulatur er involvert (Newham1999). Rigide skiller mellom registrene kan ofte være et tegn på manglende kroppslig og mental fleksibilitet, eller bevegelse. For å utforske registeret kan man ta i bruk alle de ni andre parametrene. Hver gang du skifter fokus for å sette an tonen, vrir eller forandrer på den i form av å puste annerledes, søke en annen klangfarge, synger hardt eller mykt osv vil muskelbruk påvirkes samtidig med sensomotoriske opplevelser.

Øvelser

I stabiliserende arbeid er det et mål å unngå overveldelse ved å legge vekt på at pasienten opplever mestring og kontroll. Det er derfor nødvendig å legge aktiviteter inn i en struktur som gjør det mulig å forbli her-og-nå og ikke innhentes i for stor grad av triggere. Dette er en vanskelig balansegang, da som nevnt stabilisering alltid har et utforskende element. Kunsten er, slik Ogden og Minton påpeker, å holde oppmerksomheten på et plan som gjør at en ikke blir overveldet.

Øvelsene er delvis faste, men ofte i kombinasjon med improvisatoriske innfall. Jeg har praktisert øvelser som har det til felles at der finnes et element av

13 ”Register break” (Newham 1999:83).

14 Også kalt ”egalitet”.

- lek med språklige metaforer (eks.: ”Kan du synge litt mer sitronaktig? Kan du la den tonen hoppe som en sprettball?”).
- kryssing av høyre og venstre side og rotasjon rundt egen akse (Shore 2003).
- variasjoner i alle parametre, men med fokus på register (Newham 1999), hvilket også innebærer
- variasjoner i tempo, rytme og posisjonering av kroppen for å gi ulike sensoriske opplevelser (Rotschildt 2004).
- perseptuelt tydeliggjørende kontraster, eks. strekke og trekke sammen (Sparre 1989).
- lek med tyngde og bevissthet om å kjenne underlaget (Sparre 1989).

I bunnen ligger alltid en ”som-om” kvalitet, en understreking av at dette er et slags speil for hvordan ting kan oppleves i verden utenfor terapirommet, men samtidig atskilt fra den. Målet er å senke fobi for affekter, hvilket inkluderer å tåle dem bedre.

Hilarion Petzold (1981) beskriver fire intervensjonsnivåer i Integrativ Terapi: Et funksjonelt, øvelsesbasert nivå der man øver seg på å lære en aktivitet gjennom imitasjon og vekslende samspill, et ekspressivt og eksplorerende nivå der man leker og improviserer ulike emosjonelle uttrykk rundt aktiviteten og et konfliktorientert nivå der en nærmer seg bearbeiding av det som blir uttrykt, samt et integrerende nivå. Jeg ser det slik at det funksjonelle/øvelsesbaserte og ekspressive/eksplorerende nivået sammenfaller med hva som kan kalles stabiliserende intervensjoner i en tidlig fase av traumebehandling fase 1.

Jeg lager øvelser ut ifra momenter som allerede fins i rommet, enten det er en idé som pasienten kommer med eller noe jeg selv tenker kan være nyttig som innfalls-vinkel til å få ned affektfobi, alltid med fokus på personens grenser og mulighet til å stoppe og la aktiviteten ta en annen retning. Etter hvert forsøker jeg å la pasienten ta mer og mer initiativ, i økende grad være et handlende subjekt, en som kan endre forløpet i samhandlingen ved egen påvirkning. Så lenge vi jobber på et funksjonelt nivå er faren for overveldelse og dissosiasjon ikke overhengende, mens eksploring som nevnt, er mer risikabelt.

Min agenda er ikke å drive stemme- eller bevegelsesterapi, men å bruke opplevelse av stemme og ulike bevegelsesmåter som innfallsport til nye opplevelser og samtaler om dem.

I terapirommet

Terapirommet skal gi rom for å forbinde seg med egen fortid, nåtid og fremtid. Men mest av alt skal terapirommet representere en ramme for å være her og nå, i så fortrolig kontakt som mulig for pasienten. I de følgende kliniske sekvenser kan jeg ikke få med meg alle typer aktiviteter som er nevnt tidligere, men vise hvilke konsekvenser det kan få ved å skyve eller rokkere på et affektivt stemme- og kroppsuttrykk, eller hvordan en kan gi rom for en affekt gjennom strukturert øvelse. Og ikke minst, hvordan nyanser i uttrykk kan tydeliggjøres.

Berit er 17 år, henvist med mistanke om en bipolar lidelse eller ADHD. Hun har en lang historie med observerte atferdsvansker, og historie fra 8 til 15 års alder med seksuelt misbruk fra far, men uvisst hvor omfattende. Hun ruser seg, går inn i nye mishandlingsforhold, overprøver mors autoritet i en grad som gjør at mor nå har bedt barnevernet ta omsorgen. For tiden bor hun i en barnevernsinstitusjon, men er innlagt for 8 uker til observasjon på min avdeling i Psykisk Helsevern for barn og unge. Anamnese tatt opp med mor viser tidvis "bisarr" atferd som høytsnakking med seg selv, flere fantasivenner, tidvis glassaktig blick og vanskelig å nå fra femårsalderen. (For drøfting rundt diagnostikk, se Putnam, 1991)

Eksplorering

Vi sitter overfor hverandre i hver vår stol. Hun viser en viss tillit, vi har kjent hverandre i fire uker. Nå skal vi ha "sangtime". Hun ser velvillig, litt avventende på meg. Hun har sagt at hun synes jeg er "kul". (Det er for så vidt gjensidig, hun er usedvanlig oppvakt og lydlig/musikalsk nysgjerrig.) Håret er svartfarget og stritt, tatoveringene på skuldrene er godt synlige, og i ører, øyebryn, nese og tunge blinker det i piercing. Tidligere har vi bl.a. snakket om hva slags musikk hun liker å lytte til på avdelingen. Hun har med seg cd-er som vi ofte lytter på i starten av timen. Denne gangen er det The Rolling Stones.

Jeg: *Du liker 60- og 70-tallsmusikk, du! Det er vel ikke så vanlig blant vennene dine?*

Berit: Joa, det er flere det. Og mamma og. Vi digger Stones begge to.

Jeg: *'I can't get no Satisfaction?'* Det er den eneste jeg kommer på i farten som går an å synge sammen.

Berit: Jada, den og. Mamma synger bestandig med når hun hører på den.

Jeg: *Ikke du?*

Berit: Ikke så hun hører det, i alle fall. (Slår blikket ned).

(Vi lytter oss gjennom "Satisfaction").

Jeg: *Men her kan vi brøle så mye vi vil uten at noen hører oss!* Setter meg frem på stolen for å indikere "klar, ferdig..." (Med referanse til øvelser vi har gjort før).

Berit: Jada, masa. (Smiler).

Jeg: *Ok, da reiser vi oss.*

Står ved siden av hverandre, muligheter for blikkontakt, men ikke påtrengende direkte. Vi åpner med å stå så støtt vi kan, føttene cirka i hoftebredde. Det er det rituelle apebrølet med dunking på brystet som skal starte timen i dag. Ler og tøyser, flytter tonen opp og nedover i kroppen mens vi dunker, opp og ned i register. Så sier jeg: *Nå skal vi jobbe Stones....* Vi trør med vekselvis venstre og høyre ben i takt. *Hør Stones-teksten inni deg!* Vi nynner melodien svakt begge to, i mørkt stemmeleie, mens vi går glidende med venstre/høyre fot.

Berit: Du er ikke riktig klok! Lattermild.

Jeg: *Stones er bra, kom igjen!* Knytter nevene og bokser utover vekselvis med høyre og venstre arm i takt, beina går diagonalt. Det får et glidende dansepreg, hun går bak meg. *Dette er en konsentrasjonsøvelse. Opp i tempo!* Vi øker og senker tempo et par minutter, hun imiterer meg. Pause. Vi senker armene. *Nå gjør vi det samme, men i sakte tempo. Og så setter vi på andre del av teksten: And I try, and I try, and I try, and I try, I can't get no Satisfaction!* (Oppadstigende melodilinje som ender i crescendo!)

Berit beveger seg usikkert, mestrer diagonalen. Stemmen blir svakere, lattermildheten etterhvert borte. Innadvendt uttrykk i ansiktet.

Jeg: *Sett på kraft sammen med meg.* Hun synger i mellomregisteret, vi synger sammen: "And I try, and I try...."

Jeg: *Kan du gå ned i stemmestyrke?*

Berit: Nei, nå blir jeg så skjelven i beina...

Sakker tempo enda mer.

Jeg: *Kan du la stemmen skjelve sammen med bena?* Viser henne, ned i tempo, svak fiolinlydende stemme.

Berit: Nei, det går ikke...

Jeg: *Stopp gåingen og armbevegelsene, la stemmen synge hvordan bena dine har det.*

Hun står stille, synger med svak, skjelvende stemme: "And I try, and I try..." Stopper, tårer i øynene: "Hvorfor synger jeg så svakt?"

Jeg: *Hvordan føler du deg?*

Berit: Svak.

Vi setter oss.

Jeg: *Hva slags følelse er det, tror du?*

Berit: Vet ikke jeg. (Lang pause) Sikkert trist.

Retter seg opp etter noen sekunder, sender meg et oppgitt blikk: "Fy faen, følelser er kjipt!"

Overveldelse

To uker senere. Berit har med seg en cd med rockegruppen *Red Hot Chili Peppers*, avtalen var at vi skulle spille noe som hun "digger". Sangen heter "Under the Bridge". Trist tekst, men med mye nonsensord som kan lekes med, lydkonstruksjoner. Jeg spør om hun vil at vi skal høre på den?

Hun: Ja, hvis du vil så...

Jeg: *Vil ikke du?*

Berit: Vet ikke jeg...

Jeg: *Er du fortsatt trist?*

Berit: Jeg har så vondt i magen, det er akkurat som det er en klump der som svir. Akkurat som det er piggråd på den. Hun peker mot mellomgulvet.

Jeg: *Den har du sikkert kjent mange ganger før...*

Berit: Nei, ikke på lenge, ikke på kjempelenge.

Jeg: *Kan du gni litt på den?* (Viser på min egen brystkasse og mellomgulv.) Berit imiterer.

Jeg: *Kan du gi en lyd mens du gnir?* Jeg foreslår å synge med en svak tone med lite brystklang. Jeg nynner melodien til vuggesangen 'So, ro lillemann' fra Hakkebakkeskogen til Thorbjørn Egner. Uten tekst, bare på "na, na, nana na". Hun synger etter, kjenner melodien.

Jeg: *Så kan du forandre lyden akkurat sånn som du vil.*

Jeg viser igjen, går opp og ned i styrke og tonehøyde, forandrer klangen, forandrer melodien. Vi veksler annenhver gang, hun imiterer meg til jeg stopper. Jeg oppfordrer henne til å fortsette, tar et stjernedryss og akkompagnerer henne forsiktig med det.¹⁵

Hun ser veldig konsentrert ut, jeg vet fra før at hun liker å improvisere innenfor en gitt ramme. Hun beveger seg litt frem og tilbake i klangbildet.

Jeg: *Nå kan du gå tilbake til den opprinnelige tonen og klangen, som du startet med.*

Hun går tilbake til 'So, ro' (synger uten tekst på "na, na")

Jeg: *Nå synger du fint for deg selv!*

Plutselig knekker stemmen hennes, og gråten kommer. Haken faller ned mot brystet.

Jeg: *Ble det vondt?*

15 Stjernedryss er en treplate formet som en stjerne, med en lærhank midt på og metallstaver i vekslende lengde under. De er stemt slik at når du holder instrumentet i hanken og forsiktig rister, spiller den en en glitrende, sprø "stjerneliknende" akkord som en kan variere i styrke, tempo osv.

Hun hvisker med tynn barnestemme: ”Jeg vil til mamma!” Ansiktet får et veldig barnslig preg, hun kommer med noen tynne gråtelyder som hun forsøker å kvele. ”Mamma, jeg vil til mamma!”

Intensjonen i begge disse timene var å bruke hennes egen kodefortrolighet i forhold til musikk som utgangspunkt for kontakt, og eksplorere derfra. I begge tilfeller er sensomotoriske opplevelser i fokus, og tydeliggjøring av dem. Samtidig er selve de klanglige fenomenene med på å skape stemningen i rommet, og ikke minst er vekslingen i tempo viktig. Lavere tempo gir uten unntak mulighet for å kjenne kroppen tydeligere, og tydeliggjør sanseinntrykk. Diagonalbevegelser, veksling i klangfarger og kroppslig plassering av tonen gir ulik bruk av muskulatur og pust. Som tommelfingerregel kan en si at dess lenger ned i kroppen tonen settes an, dess nærmere kommer en opplevelsen av kraft og tyngde eller opplevelsen av kraften og tyngdens fravær. Begge deler kan sette i gang engstelsesreaksjoner, slik vi ser i eksemplene her. Når Berit skal stige i volum samtidig som hun beveger seg diagonalt i saktere tempo enn tidligere, kommer følelsen av å være svak. I det andre eksempelet tydeliggjøres sårheten i tonen ved å gå fra den til et mangeartet og improvisert uttrykk og tilbake til den igjen. Siste gang spilte vi ikke cd-en hennes i det hele tatt, timen tok en annen vei fordi hun rapporterte direkte om en kroppslig følelse som plaget henne. For meg var det grunn til å tro at den var knyttet til sterk affekt, noe som stemte.

Stabilisering

Hun har vært mer sint enn vanlig, sies det på avdelingen. Har ved en anledning kuttet seg, personalet har problemer med å få henne i tale. Kommer til time med meg, sur og tverr. Vil ikke snakke.

Jeg: *Kanskje du ikke hadde spesielt lyst til å komme hit til meg i dag?*

Berit: Joa. Men det er kjipt på avdelingen.

Jeg: *Hvordan kjipt?*

Berit: Jeg kan ikke fordra hu derre pleieren som maser sånn hele tida, hu Randi.

Jeg: *Hva er det hun gjør som du ikke liker?* Lang pause.

Berit: Hun bare maser så jævlig. Hisser seg opp over ingen ting. Herregud, det er da ikke så farlig om jeg risper meg litt. Jeg veit hva jeg driver med, det er ikke så farlig.

Vi snakker litt frem og tilbake om hvilket ansvar personalet har og hvilke rutiner som skal følges ved kutting.

Jeg: *Er det hele deg som vil kutte deg, eller er det noe i deg som protesterer?*

Hun tenker, gløtter opp fra en nedsunken posisjon i en stol: ”Jeg har egentlig noe mot det og....Men det nytter ikke når trøkket blir så hardt, jeg klarer ikke å stoppe det liksom.”

Jeg: *Hadde det hjulpet at det var noen der som trøstet deg?*

Berit: Veit ikke. Men det er liksom som jeg blir holdt fast i det trøkket, kommer ikke ut av det før jeg har rispa...

Jeg: *Ok, vi prøver å lage en lyd for hvordan det trøkket kjennes ut. Jeg lager en knurrelyd. Er det noe sånt?*

Berit: Det likner. (Ler litt).

Jeg: *Nå lager vi en lydsalat sammen! Kom, vi reiser oss opp!*

Vi knurrer, hveser, brummer, flytter lyden opp i masken, ned i kroppen, fremover og bakover via ulike vokaler.

Jeg: *Stopp! Hvis du skulle lage en film med en scene der en person hadde slikt ’rispe-trøkk’, hvilken lyd ville du sette på av de lydene vi har lekt med?*

Hun er ikke i tvil, det er knurringen.

Berit: Det liksom sprenger i kroppen.

Jeg: *Ok. Hva er den motsatte lyden til den knurringen? En lyd som er avspent og glad?* Vi lager lydsalat igjen. Jeg foran, hun imiterer. En lang glissando nedover fra hoderegisteret, en lydsekvens som man kunne beskrive som om noen setter seg ned etter et godt dagsverk og sier fornøyd Aaaaahhh – den endte vi opp med.

Jeg: *Kjenner du forskjellen mellom de to tydelig?*

Berit: Det var lett.

Jeg: *Ok, nå veksler vi på de to lydene. Jeg knurrer, du uttrykker velbehag og omvendt. Vi bytter på, ler og er allikevel klar over at dette er krevende. Etter noen få runder sier hun : ”Den ene kommer først, og så den andre etterpå!”*

Jeg: *Først knurrer det i kroppen, så risper du deg, og så er det en lettelse?*

Berit: Ja, akkurat sånn er det.

Jeg: *Ja, nå kjenner du de tilstandene godt fra hverandre. Men skal vi forsøke å blande dem sånn at det blir én lyd? Jeg skal vise deg.* Jeg setter an en tone samtidig som jeg lar bukmuskulaturen støtvis skyve tonen ut, slik at du får en avbrutt lyd, men som er ganske myk. Det krever muskulært arbeid i rygg, mageregion og bena.

Berit: Å fy f..., det høres kult ut! Åssen klarer du det?

Jeg viser henne: Å få til den lyden forutsetter at du har god kontakt med underlaget, og jobber godt med magen samtidig som ryggen er stabil.

Berit: Den er liksom sterk og snill på en gang!

Hun prøver seg frem, jeg synger foran. Holder høyt tempo i instruksjonen, bruker mye latter og humor. Plutselig får hun det til. Hun ser forskrekket på meg og utbryter: ”Jøssenamn, så rart! Jeg blir jo helt støl i låra!”

Jeg: *Nå bruker du kreftene dine på å ha kontakt med bakken, bena og med kraften din. Den behøver ikke å være slem mot deg, skjønner du, den kan brukes til å passe på deg også!*

Etter denne timen gikk hun tilbake til avdelingen i veldig rolig tempo, men ikke sammensunken. Hun kuttet seg ikke flere ganger under oppholdet, men vi sang ”rispetrøkket” gjentatte ganger.

Min intensjon var å eksternalisere følelser hun ikke ville ha, gi dem et lydlig uttrykk, kontrastere dem, forankre dem i kroppen gjennom å repetere, og så blande kontrastene slik at begge affekter kunne få rom samtidig.

Drøfting

Kan en slik måte å arbeide på brukes i en diagnostisk prosess? Lekeevnen, det vil si bl.a. evnen til å kunne symbolisere et indre liv gjennom en ytre metafor, blir utfordret

i disse timene. Evnen til kontakt med meg, gjennom på den ene siden samarbeide og lytte og på den andre siden selv foreslå ting vi kan gjøre, utfordres også. Evne, eventuelt manglende evne til å ta utfordringer og eksplorere blir tydelig. Eksempelene fra disse timene viste meg at jeg hadde å gjøre med en jente med avspaltete affekter i en grad som gjorde henne lite i stand til å uttrykke sårbarhet og behov, hun var nesten ikke i kontakt med lengselen etter mamma, og ble overveldet av den. Selvstraffen/kuttingen var et forsøk på selvregulering og typisk nok effektivt til å holde savn og sorg unna, slik det ofte er for disse pasientene. Samtidig hadde hun bevart en lekeevne som ikke fikk meg til å tenke i retning av dissosiative diagnoser der svært mye av kroppsvitaliteten er avspaltet. Hun tok fort en metaforståelse av øvelsene, forstod at de faktisk hadde en relevans i forhold til hennes indre liv, noe som fortalte meg at hun hadde evne til å reflektere og symbolisere.

Kan denne måten å arbeide på brukes i forhold til alle traumatiserte pasienter? Jeg mener at dette er en god måte å møte alle traumepasienter på, forutsatt at terapeuten, i dette tilfelle meg, greier å tilpasse øvelsene slik at pasienten ikke til stadighet blir overveldet. I det tilfellet der Berit plutselig roper på moren sin, ville jeg i ettertid heller valgt å la henne fortsette å veksle i dynamikk i stemmeuttrykket mens hun strøk seg selv, og nærmet seg smerten mer gradvis.

I tillegg til de parametrene som er lagt inn i øvelsene, varierer man i intensitet i instruksjon, fysisk avstand og blikk-kontakt, samt grad av improvisasjon. Det er heller ingenting i veien for å utelate sangen og bruke sitat fra tekster isteden, tekster man kan rope, hviske, grynte osv., eller lage mange forskjellige lyduttrykk på.¹⁶

Det er terapeutens instruksjoner som skaper strukturen i utgangspunktet, og metoden skal, slik jeg ser det, ikke brukes uten at man har allianser med et støttesystem av voksne utenfor terapirommet. Timene skal være til fast tid og sted, i skjermete omgivelser, for å skape mest mulig forutsigbarhet og regulering. Rekkefølgen er viktig, forankringsarbeid og oppmerksomhet mot egne grenser skal alltid ligge som en grunnforutsetning for timene. Kompetanse i og sensitivitet for lydlige og kroppslige uttrykk er en forutsetning. Med barn og unge har disse timene alltid foregått i en avdeling der jeg får informasjon fra miljøpersonalet både i for- og etterkant. Men rett skal være rett, for meg er det lettere å arbeide med et barn som er musikalsk nysgjerrig en ett som ikke er det.

16 *Alice i Eventyrland* er fortreffelig, der det finnes mye nonsensord og lydkonstruksjoner som gir forskjellige affektive assosiasjoner.

Hva er det som virker?

Dette er ikke musikk- eller sangterapi, ikke samtaleterapi, ikke bevegelsesterapi. Det er en ”helhetlig pakke”, en form for uttrykksterapi som i stor grad er øvelsesbasert og instruert. Leken skal inneholde flest mulige anledninger til å koble sansemodaliteter og øke muligheten for kobling mellom sensomotorisk bevissthet og mentalisering.

Jeg ”skyver” litt på det pasienten gjør, etterspør en annen klang, en annen bevegelse, tar tak i den affekten jeg aner er på vei frem, tydeliggjør uttrykket enten gjennom å kontrastere det, la det følges av et liknende uttrykk fra en annen modalitet (f.eks. det å la beina skjelve sammen med stemmen), eller bare la det være en stund i rommet. Jeg bruker mye humor for å lokke frem leken. Det er en helhet av stimuli som utgjør kontekst for det som skjer, og det er vanskelig å løsrive én faktor. Og vanskeligst er det vel å se egen påvirkning på situasjonen, utover de bevisste valg som gjøres. Men gitt at bevegelse av kroppen, affektiv inntoning, rytmikk og lek er utviklingsbefordrende, mener jeg å ha hold for at dette er en måte å arbeide på som tar tak i grunnleggende forutsetninger for å kunne oppleve seg selv, også i relasjon til andre.

Hva jeg velger å fokusere på i timene, med hvilken affekt jeg gjør det selv, hva jeg velger å etterspørre av endringer, er selvfølgelig farget av meg som person og de briller jeg har på. Egne følelser, egne ferdigheter og ressurser påvirker de valg jeg tar. Jeg er ganske sikker på at min opplevelse av dette som en nyttig og kreativ arbeidsform, mine egne gode erfaringer med å jobbe på liknende måter i min egen terapiprosess, min egen nysgjerrighet på kommunikasjonen i lydige fenomen, er sterkt medvirkende til at pasientene tør å gjøre seg bedre kjent med og tåle sine følelsesmessige reaksjoner i timene. Dette er en forutsetning for å vedstå seg dem, hvilket er behandlingens endelige mål, og som denne terapien er en del av.

Med forbehold om at ikke-verbale fenomener er vanskelige å omsette i språk, mener jeg med dette å ha vist at kunnskap om tilknytning og utvikling med fordel kan anvendes i kombinasjon med strukturert sang- og bevegelseslek, for å utforske og arbeide med intervensjoner i forhold til traumerelaterte symptomer.

(Takk til gode diskusjonspartnere og inspiratorer, sangere og musikere Anne Kleivset og Ruth Wilhelmine Meyer)

Litteratur

- Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M. (red.) (2006) *Dissosiasjon og relasjonstraumer, integrering av det splittede jeg*. Oslo:Universitetsforlaget.
- Benum, K., Boe, T. & Ursin (1997). Dissosiasjon som beskyttelse mot overgrep, fortåelse og betydning for behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* (34), 81-91.
- Benum, K. (2006). Når tilknytningen blir traumatisert. I: Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M. (red.) *Dissosiasjon og relasjonstraumer, integrering av det splittede jeg*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bragstad, R. (2001). *Roy Hart sangmetode i lys av didaktikk, jungiansk psykologi og anatomi*. Hovedoppgave i musikkvitenskap, Institutt for musikk og teater, UiO.
- Bråten, S. (2004). *Kommunikasjon og samspill – fra fødsel til alderdom*. Oslo: Universitetsforlaget.
- DSM-IV, American Psychiatric Association, Washington DC, 1994.
- Gran, J. (2000), Dissosiative tilstander hos barn. Upublisert spesialistoppgave.
- Hart, O. van der & Nijenhuis, E. R.S. (1999). Bearing Witness to Uncorroborated Trauma: The Clinician's Development of Reflective Belief. *Professional Psychology, Research and Practice* 30 (1) 37- 44.
- Holgersen, H. (1998). Lekeobservasjon. Noen betraktninger med utgangspunkt i Winnicotts begrep "Potensielt rom". *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 35, 16-21.
- ICD-10*. Gyldendal, Oslo 2000.
- Imerslund, K. (2000). *Det sårbare selvuttrykk. Sang sett i lys av narsissistisk problematikk*. Hovedoppgave, Institutt for musikk og teater, UiO.
- Jakobsen, M., Benum, K. & Anstorp, T. (2006). Dissosiasjon, noen diagnostiske overveielser. I: Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M. (red.) *Dissosiasjon og relasjonstraumer, integrering av det splittede jeg*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kleive, K. M. (1999). En edruelig metode? Strukturert bevegelses- og uttrykksterapi i behandling av kvinnelige rusmisbrukere. Rasjonale og terapeutisk effekt. Hovedoppgave, profesjonsstudiet i psykologi, NTNU.
- Levy, T.M. & Orlans, M. (1998). *Attachment, Trauma and Healing. Understanding and Treating Attachment Disorder in Children and Families*. CWLA Press.
- Newham, P. (1999): *Using Voice and Song in Therapy. The Practical Application of Voice Movement Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Nijenhuis, E.R.S., van der Hart, O. & Steele, K. (2006). Traumerelatert strukturell dissosiasjon av personligheten. I: Anstorp, T., Benum, K. & Jakobsen, M. (red.)

- Dissosiasjon og relasjonstraumer, integrering av det splittede jeg.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Ogden, P., & Minton, K (2000). Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory. *Traumatology (Electronic Journal) 6 (3) Article 3, October*.
- Petzold, H. G. (1981) Integrative Bewegungstherapie. I: Petzold H. (red.) *Psychotherapie und Körperdynamik*. Paderborn: Junfermann Verlag, 289 – 406.
- Putnam, F.W. (1991). Dissociative Disorders in Children and Adolescents. A Developmental Perspective. *The Psychiatric Clinics of North America*, 14:3, 519 – 531.
- Rothschild, B. (2004). *Kroppen husker. Om krop og psyke i traumebehandling*. Århus: Klim Forlag.
- Schore, A N. (2001). The Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation and Infant Mental Health. *Infant Journal of Mental Health*, 22, 7-66.
- Schore, A. N. (2003). *Affect Regulation and the Repair of Self*. New York: WW Norton.
- Sparre, M. (1989): Psykomotorisk fysioterapi som sangpedagogisk supplement. Revidert versjon av kompetanseoppgave i psykomotorisk fysioterapi fra 1986.
- Terr, L. C. (1981). "Forbidden Games". Post-Traumatic Child's Play. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 20, 74 -760.
- Thelen, E. (1995). Motor Development, A New Synthesis. *American Psychologist*, 50, (2) 79-95.
- van der Hart, O., Nijenhuis, E., & Steele, K. (2006). *The Haunted Self*. New York: Norton & Company.

Ungdom, samspel og komponering

Gunn Karoline Fugle

*Suddenly came power with hope and good feelings,
of which he has and will have in the future.*

Håp, kraft og gode kjensler er sentrale tema i sangtekstane til ei gruppe unge i psykisk helsevern for barn og unge. Søren Kirkegaard har sagt at håp ikkje er fråver av fortvilning, men snarare evna til å gå vidare, trass i fortvilninga. Gruppemedlemene skapte musikk og tekst som er eksperimentell og spenstig. Uttrykket deira er kraftfullt og gjev håpet spenst, slik at skaparkrafta framstår som på veg mot noko.

I det følgjande vil det bli presentert eit musikkterapeutisk arbeid med ungdom med samansette vanskar og store belastningar i livet. Spørsmålet om terapi for denne gruppa er ikkje kva intervensjon som er utviklande, men kva intervensjonsform som utviklar kven (Roth & Fonagy 1996). Målet med denne artikkelen er å vurdere eigen aktivitet med musikkterapi som metode på ein poliklinikk for psykisk helsevern for barn og unge (BUP), og i den konteksten prøve å vise at musikkterapi er ei aktuell intervensjonsform.

Bessel van der Kolk m.fl. (2006) evaluerer eit teaterbasert voldsforebyggande program for ungdom, og spør om det i for stor grad vert snakka om vonde og vanskelege opplevingar, framfor å nytte til dømes drama, musikk og dans for å uttrykke seg. I artikkelen utdjupar han kvifor meningsfull kreativ aktivitet har betre effekt for målgruppa enn til dømes berre samtalerapi.

BUP det her er tale om ynskjer å nytte musikkterapi som metode både med ulike pasientgrupper og individuelt, og spesielt å kunne nytte samspelpotensialet som naturleg ligg i musikkterapi. I vurderingane kring bruken av musikkterapi på klinikken vart det lagt vekt på at musikk som kreativ aktivitet kan fremje resiliens (motstandskraft), og vere relevant i behandling av barn med traumatiske opplevingar bak seg. Eit mål for BUP er og at fleire av behandlingsforløpa skal skje i grupper. Musikkterapi vert nytta for i større grad å få til gruppebehandling på poliklinikken, og for å tilby pasientane samspelerfaringar i ei ramme som gjev oppleving av kvile og avspenning i strukturen i musikken. Då kan samspel komme i gong, utvikle seg, vere utviklingsstøttande og gå inn i barnet sitt repertoar for samspel med andre. Det blir til eit samspel som fyller behov for å høyre til og uttrykke seg. Potensialet vert vekt til live og

kommunikasjon skjer. Mange barn og unge som er tilvist poliklinikken er forstrekte, har aldri opplevd å vere avspente, og fungerer konstant med høgt stressnivå.¹⁷

Tidsperspektiv og leiing av gruppa

Underteikna har leia det aktuelle gruppetilbodet og hatt det terapeutiske ansvaret, medan miljøterapeut Eilert Årseth har vore co-terapeut. Denne gruppa var for gutar, i alderen 11-13 år då gruppa starta, og no 13-15 år. Det vart valt ut fire gutar. I planleggingsprosessen argumenterte ein med at dette kunne vere både for få og for mange. Vurdering av dette vert ikkje gjort her.

Utgangspunktet var at gruppetilbodet skulle vare eitt til halvtanna år, verte evaluert, og vurdert avslutta, eventuelt drøfte behandlingstilbod vidare. Gruppa vart evaluert og avslutta som planlagt etter halvtanna år. Behandlinga ved BUP vart då avslutta for to av pasientane som vart ført tilbake til 1. linjetenesta. Det vil for desse to seie til oppfølging på ungdomshelsestasjon og kulturskuletilbod, og vidare oppfølging frå PPT.

Dei to andre fekk behandling vidare i musikkterapigruppa. I utgangspunktet vart det vurdert at ein eller to nye pasientar kunne få tilbod om deltaking i gruppa sidan ho no var halvert, men ungdomnane sjølve argumenterte for at det ville forstyrre deira utviklingsprosess. Argumenta handla om at dei no hadde eit miljø for kreativ aktivitet, og ”arbeidsmodellar” som dei frykta måtte endrast eller kompromissast på om nye personar kom inn. Om dette tenkte vi at det å få nye barn inn i gruppa kunne passe til målsettinga om å ”øve” på samspel, og at dette kunne gje ei høveleg utfordring eller erfaring. Begge alternativ ville kunne fylle sine målsetjingar.

Det vart bestemt at barna sine ynskje og vurderingar skulle takast på alvor. I ettertid ser vi at ungdomane truleg gjorde noko viktig for seg sjølve då dei ba om å få vere berre dei to i gruppa. Også det at vi lytta til deira vurderingar var viktig for dei. Det skjer framleis viktige skritt i deira utvikling på fleire plan, og musikkgruppa er blitt ein arena for utvikling og støtte som dei sjølve, men og viktige vaksne i livet deira, meiner er viktig for fungering og psykiske helse generelt. Før gruppa starta vart det, i tillegg til vanleg utgreiing ved BUP, utført kvalitativt semistrukturert intervju kring resiliensfaktorar og oppleving av vener, skule og familie for alle fire gutane.

17 Identiteten til barna er tildekt.

Barna i gruppa

BUP valde barna til musikkterapigruppa frå ei gruppe som kunne verte tilviste barne- og ungdomspsykiatrien seint i forhold til problemtyngde gjennom år. Barn som har vanskar på fleire arenaer, kring vener, skule og fritid, som har samspelvanskar, og representerer utfordringar i miljøa dei er i. Typisk kan også vere at vaksne kring dei på skule, i fritid, nettverk og heim, projiserer at barnet ”ikkje vil” samarbeide eller ”innordne” seg.

Barna vart tilvist barne- og ungdomspsykiatrien for utgreiing av vanskar så seint som i 10-11 årsalder, då viktige personar for barnet såg på generell uro og ulike vanskar tidlegare som ”generell” tilpassingsvanske i overgang frå barnehage til skule; altså vanskar ein trudde ville gå over. Gutane det her er snakk om har såleis også vorte tillagt liten ”vilje” til tilpassing og endring ut frå nye krav, heller enn at deira belastningar, føresetnader, manglande vaksenstøtte og hjelp til regulering vert sett på, utgreidd og tilrettelagt i høve til.

Til dette kjem og at barna frå fleire år tilbake hadde store belastningar knytt til enten å ha psykisk sjuk forelder, alvorleg fysisk sjukdom i familien, fosterheimsplasering eller voldsomme opplevingar knytt til mobbing. Ved innhenting av anamnestiske opplysningar kjem det og fram at det har vore vanskar med å regulere alle fire barna frå dei var små, som vanskar kring søvn, mat og kvile/aktivitet.

Oppsummert: Ungdomane som vart valde ut til å delta i gruppa har opplevd stor problemtyngde over år på fleire arenaer. Dei har blitt tillagt ikkje å ”ville” få til gode samspel trass i at utgangspunktet i arbeid med barn godt kan vere at barn gjer så godt dei kan. Desse barna, som alle barn, har vore og er strukturelt og kjenslemessig avhengig av tilrettelegging og regulering frå vaksne ut frå individuelle føresetnader. Dei har og opplevd store belastningar knytt til sjukdom i familie og/eller mobbing.

Ungdomane kan og ha vore utsette for belastningar og traumer som det ikkje har kome fram informasjon om. Barn/ungdom kan bli pålagt ansvar for, og bli trua til taushet av vaksne eller andre. Barn som har voldsomme opplevingar bak seg, er og utsette for nye hendingar meir enn andre barn. ACE-studien¹⁸ frå USA (www.ace-studie.org og Kirkengen 2006) viser at for kvar krenking eit barn har vore utsett for, aukar risikoen for fleire krenkingar proporsjonalt med antalet. Har barn opplevd å bli krenka, er største risikoen å oppleve ei anna krenking. Tid lækjer altså ikkje alle sår.

Hittil er ikkje ressursane til barna nemnt fordi det her var tenleg først å tydeleggjere tilvisingsgrunn. Tilvisar fokuserer på vanskar for å få fram poenget med spørsmål om behandling. Men ei kartlegging av desse fire gutane viser fellestrekk i

18 Adverse childhood experiences.

ressursar på eit breitt område: Fantasi, musikalitet, skapande ressursar, kognitiv kapasitet og humor.

Det at alle fire barna har alminneleg (normal) kognitiv kapasitet hadde betydning for behandlingsprognosen og var viktig for planlegging av arbeidet med gruppa. Evna til å forstå og tenkje om eige og andre sine liv og hendingar er ein viktig faktor for psykisk helse. Alle fire har god evne til å resonnerer kring verda rundt seg og har mindre sjansar for å bli påført kjensler som skam, skuld og mindreverd enn barn som har vanskar med å skilje mellom eige materiale og det dei vert påført av andre. Men barna i gruppa har opplevd vanskeleg kommunikasjon med viktige vaksne i kritiske stunder. Dei har ikkje fått kommunisert sine behov og erfaringar på ein utviklingsfremjande måte når behovet har vore der. Haldor Øvreide (Øvreide & Hafstad 2002) skriv at om det generelt er vanskeleg i kommunikasjonen mellom barn og foreldre, kan tilknytninga bli usikker og sviktande i avgjerande augeblink. Samspelet i musikkgruppa er meint å nettopp skape vilkår for å utvikle og bruke ressursane ungdomane i utgangspunktet har til å forstå og oppleve seg sjølv og dei andre.

Gruppa sine møtepunkt var to timar annakvar veke og gjekk over til saman halvtanna år. Gruppa hadde sin faste møteplass på musikkrommet til BUP, eit rom med instrumentpark/bandinstrument samla på ein stad, og sittegruppe i andre enden av rommet. I tillegg finst golvplass til å røre seg på og sitte i ring med instrument.

Foreldre deltok i gruppa to gonger utanom informasjonsmøte i starten av arbeidet, og planlagt avslutning. Målet med dette var at foreldre kunne oppleve barnet sitt som ein ressurs i ei gruppe, som meistrande sosialt og musisk og som spelande på eit instrument. Det at foreldre opplever barnet sitt som kompetent kan bidra positivt i samspelet mellom foreldre og barn på viktige utviklingsområde for barnet.

Mål

I arbeidet med desse unge er målet å få til ein systematisk intervensjonsprosess som fører til endringar over tid (Ruud 1990). Terapeutisk intervensjon vert på denne måten eit langsamt arbeid med mykje gjentaking av det ”gode” for barnet i samspelet, som fører til utvikling.

I narrativ psykologisk tradisjon er identitet knytt til historia om ein sjølv. Historia til gruppedlemmane fortel om sosiale vanskar, og at andre tykkjer ein er vanskeleg å vere med, om uro og negativt fokus frå vaksne. Korleis kan deira historie endre seg bort frå dette bildet? Eit viktig mål var å starte ein prosess mot endring i oppleving av den enkelte både hjå barnet sjølv og hjå andre. Om målet vart nådd, ville dei unge

også kunne nyttiggjere seg at dei nettopp er ei gruppe. Den representerer både deira eige og noko meir, og blir noko meir enn det kvar enkelt bidreg med. Samspelet skulle føre til:

- sjølvoppleving av at dei yter til vellukka samspel
- utvikling av gruppeidentitet og utvida oppleving av eigen identitet
- oppleving av å vere del av ein rytmisk samanheng som dei kan påvirke
- oppleving av å kjenne seg møtt og få musisk gjensvar på eigne uttrykk
- kontakt med kreative ressursar
- oppleving av meistring

I ein del pasientsaker der musikkterapeut er involvert, går BUP aktivt inn i til dømes skulen for betring av psykisk helse for barnet/ungdomen. Vi arbeider med vanskaner i det naturlege miljøet til barnet, og i det miljøet vanskaner har oppstått. Dette kan kome i tillegg til anna behandling og alltid etter utgreiing av barnet/den unge. Musikken sitt samspelpotensiale er unikt og mangfaldig i arbeid med blant anna venerelasjonar og klassemiljø. På denne måten kan ein både arbeide direkte med pasienten og det nære miljøet, og direkte og indirekte med å auke kompetansen i 1. linja (lærarar, helsesøstre). Opprusting av 1. linja er ikkje tema i denne artikkelen, men går føre seg parallelt med behandling.

Kvile i strukturen

For at ungdomane skal kunne oppleve at musikken i seg sjølv tilbyr ei ramme som strukturerer samspelet, gjev kvile og avspenning, og ikkje krev individuell innsats på strukturnivå, må det gjerast vurderingar ut frå alder, meistringsområde, interesser og grad av struktur som trengst i samspelet. Samspelet i gruppa vert strukturert gjennom bruk av ulike instrument som naturleg inviterer til ulike roller. Val av instrument og type låtar har også i stor grad vore relatert til klang og stemning som rører ved enkeltmedlemene i gruppa, slik at musikken deira kan verte eit medium for å uttrykke noko personleg.

Gruppedeltakaren Arne oppdaga i starten av prosessen ein langeleik i musikkrommet, og dette vart hans personlege favorittinstrument. Det vart kjøpt inn ein ny akustisk stålstringgitar som Arne etter kvart meinte kunne fylle noko av det klanglege preget langeleiken representerte. Denne gitaren var heilt klart meir anvendeleg i band-

musikken, medan langeleiken framleis vart brukt for å male stemningar og vise kontrastar i musikken dei etter kvart komponerte.

Utvikling av gruppeidentitet

Fire gitar kjem til møte med musikkterapeuten. Det kan vere ulike kjensler som rører seg i dei. Erfaringar frå tidlegare gjer at dei opplever møtet slik dei gjer. Dei kan til dømes ha opplevd at musikk og prestasjonar høyrer saman. Eller at musisk samspel betyr å underkaste seg andre sine val av repertoar, instrument og dynamikk, musisk og psykologisk. Deira tilnærming og veremåte er den som dei har overlevd med og er van med å bruke.

I starten av gruppeprosessen prøvde medlemmane dels å tilpasse seg kvarandre, dels å kjempe om merksemd. Terapeuten sine mål var at dei etter kvart kunne kjenne seg trygge i gruppa og oppleve å bidra med seg sjølv på same tid som dei var saman med andre om noko. Dei skulle sjå på kvarandre og kjenne ”vi”-opplevinga i samspelet. Daniel Stern (2007) skriv at utviklinga for barn går gjennom to grunnpilarar: Evne til å vere i relasjon og autonomi. Måla for utviklinga ligg på begge aksane og er avhengige av kvarandre: Oppleve å vere trygg på at ein faktisk kan vere del av ei gruppe og påverke samspelet, og på same tid oppleve at ein kan vere med i gruppa utan å miste seg sjølv. Vi kan til dømes sjå at unge menneske enten kan underkaste seg eller bli ”konge på haugen”. Ytterpunkta i dette spekteret er på den eine sida einsemnd, på den andre sida samansmelting og tap av sjølvet. Intersubjektivt velvære ligg ein stad mellom dei to ytterpunkta. Stern (ibid.) skriv at velværepunktet avheng av eiga rolle i gruppa, kven ein er saman med og relasjonen si personlege historie fram til denne augeblinken. Det som står på spel, er psykologisk nærleik og tilhøyre, som spelar ei viktig rolle i danninga og oppretthaldinga av gruppa. I løpet av utviklinga frå barn til vaksen skifter dei personane ein ivrigast søker intersubjektiv relatering med, frå foreldre til jamnaldrande i tenåra, og vidare til ein kjærast i tidleg vaksen alder. Så, om vanskar oppstår, kan den unge eller foreldra vende seg til terapeut for å oppnå intersubjektiv relatering.

Presentasjon av gruppedlemmane

Gruppa hadde altså fire medlemmar som her er anonymiserte til Ola, Per, Arne og Joar. Både *Ola* og *Per* var lite sjølvrepresenterande, litt tilbaketrekte, ”tilpassa” og vanske-

lege å verte kjende med i byrjinga. Ingen av dei var gode til å representere seg sjølve på skulen i følge foreldra. Åtferda deira kan og beskrivast som ”pleasande” (å vere øyentendar). Dei tilpassar seg vaksne fordi dei har opplevd at det kan løne seg. Eller det kan vere ei parentifisering der dei har lært seg ei vaksenrolle, ved å opptre på ein måte som skal ivareta. Til sist kan det også vere ein måte å tilpasse seg belastningar på. Vanskeleg livssituasjon pregar dei slik at det å ha kontroll over seg sjølv og kjenslene, vert viktig.

Arne og Joar var aktive og urolege, framsto som verdsmeistrar og prøvde å kjempe til seg merksemd. Enten kjensla av val var å måtte underkaste seg eller gå til kamp for å få merksemd, kan ein forestille seg at det var ei kjenslemessig påkjenning å byrje i musikkgruppe saman med tre ukjende andre. Litt seinare i prosessen oppfatta eg at kjenslene deira også hadde krinsa kring ”farleg dame med farlege ting”. ”Må prestere, men kan mislykkast”. Gutane hadde også forventningar som viste seg på seinare tidspunkt, og desse var knytt til høvet til muligens å lære å spele eit fint/tøft/bralåtande instrument, og spele i band.

Då *Ola* etter kvart kom fram frå bakgrunnen, vart han den i gruppa som ivra etter å vise alle ideane sine, ta utfordringar og utfalde seg i breidde musisk. Han laga spennande introar og mellomspel med rytmer utført med banking og stemme i mikrofön, song på sin heilt utprega måte i ulike register, produserte ivrig tekstar, og var oppteken av å få sangane til å bli heile og ferdige. Seinare har han elles komme til at sangane aldri vert ferdige. ”Dei bur her i musikkrommet”, brukar han å seie, ”og eg må berre tenkje på dei og om det er noko som skal endrast, bli betre”. Ola uttrykte etter kvart stor variasjon i kva han hadde bruk for, og ba periodevis eller frå gong til gong om å få solorolle. Eller, som ein kontrast, å få fordjupe seg i tekstskriving, litt bort frå dei andre. Det vart som solooppgåver han ville ha aleine. Ola bar med seg belastningar knytt til familie/foreldre, mobbing, flytting og skifte av skule på grunn av dette, og vanskar i venerelasjonar. Han har diagnosen ADHD og får medisin for det. Utover musikkundervising på skulen hadde han ikkje erfaring med musisk samspel, men hadde utfalda seg med mikrofonen til CD-spelaren heime på rommet sitt.

Per vart etter ei tid i gruppa fanga inn av *Ola* sin kreativitet og iver etter å skape. Dei såg ut til å få god kontakt tidleg i prosessen. *Per* viser rausheit mot og interesse for *Ola*. Han framstår som ein litt taus, innadvendt gut, men er kontant og målretta i tale og veremåte. ”Kom igjen, lær meg meir på bassen”, seier han kort, og spør kanskje: ”Ser du meg, eg er her, kan du hjelpe meg, eg vil utvikle meg.”

Etter kvart som *Per* opplevde å meistre, vart han modig og fekk sjølvkjensle knytt spesielt til arbeidet med å setje akkordar til tekstane. Han har ein eigen måte å jobbe med besifring på. Han finn fram til akkordar på grepskjema og lyttar på den

enkelte akkorden medan han resonnerer høgt om kvaliteten ved den og kva det er han leitar etter. Så finn han staden der akkurat denne akkorden passar til teksten, og til slutt er heilskap og akkordrekke tema. Han vil at sangane dei komponerer skal ha ”spisse” akkordar, slik han uttrykker det.

I utgreiing av han vert det brukt ord som introvert, eksternaliserande vanskar, utviklingsmessige språkvanskar/spesifikke språkvanskar og åtferdsvanskar. Det er interessant at han viser høvevis god tilgang til det verbale språket som han elles strevar med, når han snakkar om kvaliteten ved musikken, akkordane, flyten og det disharmoniske kontra det harmoniske.

Arne var glad i å vere solist frå gruppa starta. Han likar svært godt bassgitar men vil heller spele slagverk fordi han meiner at han uansett type sang eller måte å spele på ikkje høyrest godt nok med bassgitaren. Han er kreativ, oppfinnsam, og god til å halde puls og oppfatte melodiske og rytmiske sekvensar. Arne var ein gruppemedlem som dei andre ikkje alltid visste kvar dei hadde, då han kunne trekke seg tilbake midt i ei speleøkt. Han vekslar mellom å vere uroleg motorisk og mentalt, og konsentrert og fokusert i samspelet. Arne har med seg belastningar og traumer i samband med familetilhøve og har også vanskar med relasjonar og vener på skule og i fritid.

Joar er også ein sanger og solist. Han strevde med å vise seg modig og prøvde hardt å kome i sentrum i gruppa i byrjinga. Han viser musikalitet med både stemma, kroppen og måten han utøvar musisk kommunikasjon i gruppa. Han ser, lyttar og byr på seg sjølv i samspelet med dei andre. Joar nyt godt av strukturen det musiske samspelet byr på, men er avhengig av hjelp til å oppfatte strukturane, forstå sekvensane, dei melodiske repetisjonane og sanglege motiva nokså raskt. Om ikkje, vert Joar fort kaotisk, og mister merksemd/interesse/konsentrasjon. Saman med dei andre viser han humoristisk sans og godt humør. Han set stor pris på at dei andre likar han.

Struktur på samver-/speleøkta

Kvart møte i gruppa var inndelt i fire:

- Rytmesirkel/start
- Samtale, planlegging
- Musisk samspel/bandspeling
- Rytmesirkel/avslutning

Rytmesirkel

Sirkel er utgangspunkt for både start og avslutning av timane, for å etablere kontakt mellom gruppe-medlemene og samle energien inn mot gruppa. Kvar gruppesamling startar med at unge og vaksne står saman i ein sirkel. Tanken var at sirkel kunne fjerne om energien til gruppa og utløyse grunnleggjande kommunikasjonsferdigheiter. Det er naturleg å sjå opp når vi står i sirkel, og når vi gjer det møter vi ofte blikk, og følgjer med på det som skjer utan nødvendigvis å ha i tankane at vi skal kommunisere med dei andre. Gruppe-medlemene, med sine opplevingar og belastningar, kan streve med å få til samspel, og denne metodikken er valt for å strukturere, vekke til live, oppøve og samtidig sikre meistringsoppleving i samspel. Oppgåvene som dei etter kvart får med trinn, stemme og djembe følgjer ein progresjon som er meint å leie til meistringsopplevingar. Men målet er at barna ikkje skal merke det. Dei skal ikkje øve på å få til ting, men verte leia inn i lystbetonte aktivitetar som ”går” av seg sjølv.

Helsingsrituale

Døme på start/helse-ritual. Akkurat denne måten å starte på vert skifta ut med andre liknande startritual når tida er inne for det. Vi starta med eit helsingsrituale som gjekk over i felles rytmeleik. Det aktiverte stemme og kropp i samarbeid. Deltakarane vart rettleia inn i enkle rytmetrinn med føtene og rytmiske utrop i takt med skrittene vi går. I dette første helsingsritualet brukar vi utrop frå eit afrikansk språk, der ”Jamejamo” betyr ”Hei, korleis står det til?”, og gruppa svarar: ”Ja”. Etterkvart vert armar løfta medan alle seier ”Ja”. Då dette helsingsritualet var over, vart dette sett saman med eller etterfølgd av andre vekselrop som fordra andre svar. Som spørsmål: ”Azimzim?”, svar: ”Azim”, og ”Arakatalja?”, svar: ”Aja.” Gruppe-medlemene veit ikkje kva rop som kjem, og må lytte, bruke blikk og vere ”til stades” for å kjenne den felles rytmen og dynamikken som gruppa produserer. Musikkterapeuten må møte blikk, smil og undring, variere dynamikk, bruke kontrastar, og legge vekt på ulikt uttrykk. Etter kvart som desse utropa med svar er innlært, får kvart av utropa si spesielle rørsle som skal matche utropa. Kontrastane i utrop vert naturleg og automatisk spegla i rørsle og dynamikken. Slik blir det til slutt ein dans, eller sangdans, som vert laga der og då ut frå samspelet mellom musikkterapeut og gruppe med nyansane som vert til i samspelet. Gruppe-medlemene foreslo etter kvart nye spørsmålsord med sine svar, og enkelte gonger også med si spesielle rørsle til. På denne måten vart aktiviteten meir av det sjølvkomponerte slaget, og ikkje minst: personleg. Den vart meir avansert for

både minne, merksemd og rytmekjensle. Dei ulike aktivitetane appellerte til initiativ som venta på å bli sett i samanheng og heilskap.

På denne måten vert kroppen eit mangfoldig instrument der dei ulike laga i oss kommuniserer med kvarandre og andre i gruppa. Det er elementært og direkte, og det trengst ikkje tekniske ferdigheiter for å spele på kroppen som rytmeinstrument, men heller ikkje for å spele på djembe i denne aktiviteten. Med hender, føter og stemme kan vi oppleve tre ulike rytmiske lag samtidig. Denne samtidigheita vert ein reiskap for å engasjere og aktivere kroppen gjennom rytmar og stemmebruk.

Djembesamspel

Etter helsingsritualet vert merksemda retta mot stolane, og alle finn sin plass. Ei djembe til kvar står samla bak musikkterapeut for å bli delt ut gjennom eit stemmerytmeostinat, med påfølgjande tremolo idet det vert klart kven som får utdelt neste tromme. Etter kvart som dei unge får si tromme, deltek denne i samspelet med musikkterapeut og dei som alt har fått tromme for å introdusere nestemann, som får si djembe. Dette samspelet går etterkvart over i ei økt der imitasjon, ta-tur og leie kvarandre er oppgåver. Veksling mellom solo- og akkompagnementsroller er andre hovudelement i denne økta.

For at samspelet skal opplevast meningsfullt må musikkterapeuten inntone seg på *gruppa*, men sjølvstogt og på enkeltpersonane. Om ikkje, kan dette verte utan humor og kjennest mekanisk. Små innspel og initiativ i den musiske "samtalet", må ikkje verte oversett. Det musiske livet i gruppa i desse aktivitetane er eit døme på korleis struktur skapar rom for improvisasjon og kommunikasjon på gruppa sine premissar. Samspelet kan verte svært ulikt frå gong til gong når musikkterapeut fangar opp stemningar og små variasjonar, og klarer å spele på variasjonane i gruppa. Gruppesamspelet vert til der og då med inntoning ikkje berre mellom musikkterapeut og deltakarar, men og mellom deltakarane. Dei ser, lyttar til kvarande, høyrer kvarandre sin rytme og snakkar til og med kvarandre innimellom. Joar sa ein gong i eit samspel: "Eg høyrer ikkje mi eiga tromme lenger, eg høyrer ikkje tromma mi. Spel svakare." Gruppa øvde så vidare på kontrastar som pianissimo – fortissimo, slik at alle fekk nytte av innspelet. Og Joar var nøgd med samarbeidet. Når han hadde solo var akkompagnementet lågt slik at han opplevde å ha solo utan å få konkurranse, og når han var ferdig med soloen braka det laust frå dei andre.

Rytmiske musikkaktivitetar med djembe og stemme kring grunnpuls og improvisasjon har fungert godt for å oppøve grunnleggande ferdigheiter på bandinstrument.

Gutane sit i sirkel og er aktive i å bruke blikk. Sansane er vekt, og barna er merksame på kvarandre.

Forstyrre kvarandre-samspel

Dette er eit døme på samspel i denne delen av timen som av og til følgjer etter djembesamspel som er nemnt over. ”Oppgåva” i dette samspelet er å ”forstyrre” kvarandre. Gruppa vert delt i to. Ei gruppe si oppgåve er å halde på den rytmen dei er blitt samde om, og ikkje la seg forstyrre til å endre rytme eller tempo. Den andre gruppa skal prøve å få første gruppa til nettopp å miste det dei held fast på, og gå med i den andre gruppa sitt kaos. Målet er gjenkjenning av å bli forstyrra og dragninga mot kaos. Og kanskje også gjenkjenning av at ein prøver å få andre til å bli interessert i det som er eins eigen agenda. Denne gjenkjenninga skaper ofte latter og humoristiske utbrot. Barn med belastningar og traumer, kognitive vanskar og lærevanskar, og likeeins barn som er blitt mobba eller har dårleg sjølvkjensle, kan ha dårleg konsentrasjon og merksemd og lar seg lett distrahere. Dette skaper ofte vanskar for dei, ikkje minst på skulen. Det å kunne ”halde på sitt”, eller klare å gjere det dei tykkjer er bra for dei sjølve, gjennom den konkrete rytmen som dei har valt sjølve, eller i samspel med dei andre i gruppa, kan ikkje berre skape mykje latter av gjenkjenning, men og positiv oppleving av meistring. Musikkterapeuten kan setje ord på sine opplevingar som at ”den voldsomme tromminga frå høgre kant her var nesten ikkje til å stå imot”, for å åpne for ungdomane sine eigne kommentarar. Dei kan kommentere som at ”det gjekk best om eg unngjekk augekontakt”, eller ”når eg klarte å høyre, og høyrde at vi var fleire på laget, kunne eg stå imot”.

I desse aktivitetane kan musikkterapeut invitere ein av gruppemedlemene til å ha leiaransvaret etter kvart som aktiviteten er kjent for musikarane. For nokre kan dette vere ei passande utfordring og ei spennande oppleving i relasjonen til dei andre. Det kan skape grunnlag for større meistringsoppleving, og skjerpe merksemd og interesse.

Verbal leik

Innan ”sirkelmetodikk” som eg har valt å kalle dette som går føre seg i sirkel, ståande eller sitjande, handlar det om meir verbale, meditative eller stillestående musiske oppgåver eller ”leikar”. Val vert kontinuerleg gjort ut frå det som blir sett, høyrd og opplevd at kvar medlem i gruppa til ei kvar tid er. ”Taketina” er ein internasjonal kjent organisasjon som ideane for denne praksisen mellom anna er henta frå. Dei har tilført

breidde i rytmeaktivitetane, og også inspirert til meir meditative øvingar.

Samtale/planlegging

Musikkgruppa startar med musikkspel på djember og rytmeinstrument. Musikk- en vekker oss, hjelper oss å finne rytmen saman, og skaper forløysande og delaktige møteaugeblinkar. Desse ”vi”- augeblinkane gjev oppleving av fellesskap, glede og meistring. Planlegginga og det som må snakkast om og avtalast, kjem etterpå.

Tanken bak å setje av tid til samtale er å planlegge innhaldet i timane og gje dei unge høve til å uttrykke forventningar, og kva dei vil bruke gruppa til. Målet er å løfte fram den enkelte og det dei treng å oppleve for å trivast i gruppa. Økta skaper rom for å snakke om kva denne gruppa skal vere for slags gruppe, kva vi skal halde på med. Vi drøftar til dømes kva repertoar gruppa skal ha, korleis oppgåvene skal organiserast og fordelast, kva namn gruppa skal ha, og skaper kjensle av identitet til gruppa. Dei unge lagar historia om ”vår gruppe” mellom anna ved at dei hugsar kva dei saman heldt på med sist. Dette er også arbeid med autonomien deira på den måten at vaksne snakkar med dei slik at dei opplever å eige det som skjer, og at det gjev mening. Jamfør tidlegare avsnitt om utviklingsmål for barn (Stern 2007): Sosial relasjon og autonomi.

Denne delen av timen vert også brukt til å snakke med gruppa om tankane dei har om kvifor dei er pasientar ved BUP. Det kan gå føre seg i dialogform eller som ”den informerte samtalen med barn”, som Haldor Øvreeide og Reidun Hafstad kallar det (Øvreeide & Hafstad 2002). Ein kan og formidle til den einskilde at ein er informert om det han har opplevd, og bruke det vidare i bearbeidingsprosessen. Kari Killen (2004) kallar dette for ein ”generalisert samtale”, som ikkje er dialog, men informasjon formidla slik at den mentalt kan prosessuerast av barna det gjeld. Den kan hjelpe barn å forstå at du har greie på korleis det er å vere dei.

Ein annan grunn til å ha samtale i løpet av musikktimen er at språket også kan verkeleggjere hendingar eller viktige ting som har skjedd. Om viktige hendingar eller opplevingar ikkje vert sett ord på, kan det for nokre vere nesten som om det verkeleg ikkje har skjedd. Språket kan gje ei nødvendig stadfesting av røynda.

Musisk samspel/bandspeling

Utgangspunkt for bandspeling er deltaking i det musiske samspelet mellom ungdomane der musikkterapeut har tilretteleggande funksjon musisk og praktisk, og ivare-

tar affektiv inntoning. Affektiv inntoning (Stern 2007) skjer når terapeuten uttrykker kjenslekvaliteten i ein felles eller meddelt affektiv tilstand utan at det nøyaktige åtferdsuttrykket til den indre tilstanden vert etterlikna. Om vi berre kunne gje til kjenne subjektiv kjenslelada kommunikasjon i form av imitasjonar, ville vi vere avgrensa til å etterlikne, skriv Stern (ibid.). Affektiv inntoning er ei form for selektiv og tverrmodal imitering som Stern meiner er vegen for å dele indre kjensletilstandar, i motsetning til nøyaktig imitering, som er vegen for å dele ytre åtferd.

”Starting av motor”

For å starte motoren på nytt etter samtale/planleggingsøkt, er felles sang rundt pianoet oftast det mest aktuelle i gruppa. Men det vert laga rom for at medlemmane enkeltvis kan spele djembe eller andre perkusjonsinstrument i staden for å synge. Dei fire i gruppa både likte og hadde ressursar til rytmisk samspel. Kanskje var sjølve opplevinga av strukturen i musikken tydelegare for dei når dei var mest fokusert mot rytme, eller kanskje gav rytmesirkel i starten av musikkgruppa ei erfaring over tid for at dei kunne nytte denne ressursen spesielt. Ungdomane plukka ofte opp rytmiske tema eller motiv, likeeins den rytmiske essensen i låtane. Men nokon gjorde det meir enn andre. Per lurte på korleis songen, rytmen og melodien var innimellom, eller han kunne ikkje teksten heilt, men nytta seg av at dei andre kunne få til litt meir enn han. Han lytta, såg og innstilte seg på at han kunne henge seg på der han var usikker.

Arne kom i ein time med forslag om Beatles ”Let it be”, og fekk ja til det frå dei andre. Det vart laga ein spennande versjon, der to mikrofonar vart brukt av to, og to song utan. Barna var no musisk og psykologisk delt inn i to grupper, og starta, utan å avtale verbalt, med å synge to takter kvar slik at dei tok tur og høyrdest som ekko av kvarandre. Den mest tilpassa og minst sjølvrepresenterande i gruppa, Ola, er spesielt trygg i denne typen samspel. Han blomstrar, tek utfordringar, og merka at dei andre heng seg på og vert modige. Dei andre lente seg på hans leiing, meistra, vart modigare. Ola byrja bruke mikrofonen på ein heilt annan måte enn vi forventa av han. Medan dei andre utan mikrofon song sine takter, akkompagnerte Ola dei med eit bakteppe av rytmer i mikrofonen, tilpassa i styrke. Gruppa opplevde dette som eit morosamt samspel og kom med forslag til nye melodiar bygd opp over same struktur, som ”Hallelujah” av Leonard Cohen og ”Hey Jude” av Beatles. Ikkje alle kunne all teksten, men den vart raskt kopiert opp av dei mest ivrige. Dette samspelet førte med seg mykje latter og iver. Den som starta melodien, la føringar for kor lang strofa skulle vere, men dei som tok over pinnen bestemte sjølve når dei ville utfordre denne strukturen. Dette kravde samarbeid både mellom dei to på same lag og laga imellom.

Samspelet vart og ei utprøving av gjensidige grenser og meistringsnivå, men innafør det som var gledesbetont. Dei kom med mange forslag til songar ein kunne syngje på denne måten, også barnesongane dei knapt syng lenger, som ”Det var reven og rotta og grisen” og ”Det var ein gong eit troll” (”Haba-haba”).

Dei kunne også fleire fotballsongar. Per kunne mange, og kunne dei godt. Fotballsongane er oftast bygd på ein enkel rytmisk og melodisk struktur, er lette å hugse, og er meint å skulle syngast ut og bere langt. Per, som mest hadde hengt seg på dei andre kunne no kaste sitt bidrag inn i gruppa. Og hans songar gjorde at energien og stemninga løfta seg slik som desse songane kan gjere. Etter som det skifta mellom kven som kunne tekst eller melodi på songane, kven som kunne dra lasset i den enkelte songen, skifta gruppedlemmane mellom å vende seg mot, sjå mest på og fokusere på først den eine i gruppa, så den andre. Ved at fotballsangane nærmast dukka opp i timane, fekk også Per sjansen til å bidra med forslag alle samla seg om i gruppa. På den måten kan han ha kjent seg sett og møtt av dei andre, og kjent på at også han hadde bidrag inn i gruppa. Daniel Stern (u.å.) skriv i artikkelen ”Vocalising in Unison and Vocalising in Alteration” om opplevinga av gjensidigheit når vi syng saman, og som ein intensivert måte å vere saman på. Å gjere noko synkront kan gje ei sterk oppleving av samkjensle.

Bandsamspel

”Musikken gjer at eg gløymer dei vonde tankane,” sa Ola. ”Den gjer at eg held ut sjølv om det er vanskeleg, held ut å vere på skulen eller heime når det skjer noko vondt. Når ting er vanskelege tenkjer eg på at eg skal hit.” Ola sa dette då dei fire på ulike måtar ga uttrykk for at det var viktig å komme til musikktimane. Vi hadde spurt om dei kunne seie kva som gjorde at dei ønskte å komme til musikkgruppa. Guten forklarar nærare at det som er bra, er at han kan få spele og lage tekstar, og ha det fint med dei andre i gruppa. Ein annan seier at ”det er så bra stemning her”, og ein tredje svarar på spørsmålet at ”eg likar alt best; eg vil ha det akkurat slik som vi har det.”

Vi kan forstå det dei seier slik at det i gruppa både er rom for ungdomane sitt indre liv og intersubjektiv relatering. Ved å by på samspel, komponering og tekstskriving er timane samansett og til dels også utfordrande både individuelt og for ungdomane som gruppe. Ein kan og forstå det slik at dei kjenner seg trygge og avslappa i musikkgruppa trass i at dei alle deltek i produksjon og utforming av rytmisk samspel, og tekst og melodi til eigne låtar.

Rytmeleiken frå starten av timane og sangøkta vidare, opplevde eg som musikkterapeut som ein rytmisk dans gruppedlemmane imellom som var fyllt av både stille-

stående møter og straumkvirvlar av dansesteg. Dansen hadde flyt, grounding, mønster og struktur, blanda med initiativ, driv og soloar som krydra dansen. Men dette var ein leia rytmeleik der rammene låg i sjølve leiken og instrumenta. I bandsamspellet ville dei kanskje oppleve å vere meir sjølvstendige, og meir aleine? Ville ungdomane oppleve same velvære og tryggleik i bandaktivitetane vidare? Det var alt avtalt med ungdomane at vi på eit tidspunkt skulle presentere dei for nye instrument og ferdigkomponert musikk for at dei skulle bli kjent med anna enn perkusjonsinstrument, og etterkvart kunne bruke tid på eiga låtskriving og bandsamspel.

Vi trudde at bandspeinga ville krevje meir av dei. Ville vi klare å legge til rette innafør deira meistringsnivå slik at dei kunne nytte erfaringane dei allereie hadde gjort med samspel i gruppa? Dei skulle både vere sjølvstendige personar som bidrog i gruppa, og bandmedlemar som tok ansvar for heilskapen, lytta, såg, fornemma, og var til stades. Det rytmiske samspellet i byrjinga av timen, og bandsamspellet, krev berre tilsynelatande det same. I bandsamspellet må ein holde puls og grounding, stå for oppgåva si når andre har heilt andre oppgåver i songen, kanskje bli utfordra, evt. følgje med på taktskifte og andre strukturelle endringar, å underdele rytmen inni seg og kommunisere med si indre stemme.

Det er lett å forstå at unge menneske vil spele i band og spele på bandinstrument. Akkurat dette, at dei skulle kjenne å få til noko saman med andre, var ei begrunna målsetjing for arbeidet vårt. Vi trudde og håpa at rytmeleikane hadde lagt grunnlaget for eit bandsamspel gutane imellom, der dei framleis hadde overskot til å bringe inn i gruppa det som var viktig for dei. Vi håpa at dei skulle kunne uttrykke noko om seg sjølve i samspellet vidare, kunne kjenne kva dei likar, er interesserte i og vil få til. Kunne musikkgruppa gje dei erfaringar med korleis det er å presentere for dei andre noko om kven Arne eller Joar er? Vi var opptekne av at dei skulle forstå vi tykte det var viktig å finne meir ut av kva dei likar og ikkje likar, kva som er fint, kva instrument dei ville likt å prøve, og kva type musikk dei ville like å spele.

I starten av gruppesamspellet var det konkurranse om dei to bassgitarane. Dei tykte bassen var eit tøft instrument. Det kjentest kanskje også trygt med akkompagnementsrolla som låg i det å spele bassgitar. I starten av bandsamspellet øvde gruppa inn enkle ferdiglaga songar, slik at dei skulle få høve til å prøve og å få til noko på dei enkelte instrumenta. Gruppa vart delt i to, og kvar enkelt fekk opplæring i mindre gruppe til å spele "Another Brick in the Wall" og "Knocking on Heavens Door", låtar med maksimalt tre akkordar på gitar, grunntone på bass og enkelt trommekomp. Per strevde med å få til puls når han var aleine på sitt instrument på dette tidspunktet i prosessen. Det var det same om han spelte bassgitar eller andre instrument. Men med ein i nærleiken som spelte grunnpuls på djembe eller anna perkusjonsinstrument, meistra

han til slutt dette, og fekk mange tilbakemeldingar frå dei andre på innsatsen. I løpet av denne perioden med ”opplæringslåtar” og utprøving på ulike instrument fann dei kvart sitt instrument, og nokre fann fram til to dei likte godt å spele på.

Låtskriving

”Det skjer noko oppi hovudet mitt når vi lagar tekst”, sa Arne. ”Det **må** vere på engelsk, elles blir det heilt feil, stilen blir feil. Dette må **ikkje** minne om norsk boyband eller poprock.” Vi prøvde å få til ein samtale der dette kunne bli utdjupa, men vart avvist med at det ikkje var meir å seie. Ut frå tekstane deira og det vi visste om desse fire, kan vi forestille oss at det engelske språket laga ein distanse til tekstane som gjorde det mogleg å skrive om både dramatiske, og nære og personlege ting. Elles var dette gutar som slik dei sa, langt frå kan identifisere seg med ”Boyband” – i dressbukse og fin skjorte. I tillegg hadde dei ikkje høyrte mykje på norsk musikk slik at dei nok heller ikkje hadde førebilde der.

I prosessen med å lage musikk saman, både melodi og tekst, meinte vi at det ville vere for vanskeleg å gjere begge deler i starten. Derfor introduserte vi ei melodisk historie, ei ferdig historie som harmonisk bygde på fallande kvintar. Til denne historia kunne ulike ord og melodiar passe. Dei byrja med å øve inn akkordrekka, med fallande kvintar – em7, am7, D7, G7 osv. Etter kvart som gruppa laga tekst, kom tankane våre om korleis den melodiske nedgangen også likna på tonefallsmelodien vår når vi snakkar om noko som er trist og leit. Unni Johns (1996) skriv at det er tonefallet i stemma som kommuniserer/røpar kjenslene. Når vi fordjupar oss mot det triste eller trøstar, vert tonefallet prega av dette, som ei mors trøstande sukk når noko vondt har skjedd. Mor gjer det for å romme kjenslene til barnet som kan handle om sagn eller behov, slik også terapeuten brukar stemmeleie for å romme, og vise at ho høyrer og forstår korleis det er å vere Per eller Arne.

To av dei unge ville heller øve på akkordane på instrument enn å lage tekst. Dei fire samarbeidde og gjorde avtaler seg imellom om dette. Det vart ingen diskusjon om kvifor den enkelte ville kva. Dei som jobba med teksten stoppa opp av og til og fekk godkjenning frå dei andre, eller stilte spørsmål. Oppsummering og framføring i slutten av timen viste kor langt gruppene var komne. Den første ferdigkomponerte teksten over kvintsirkel, fallande rørsle, fekk tittelen ”There was a time”:

*There was a time a bear
and he had some fear
His mother died after a fight*

a fight...a fight...

*He had good friends to lean on
When his mother passed away
Passed away... passed away*

*His friends lived by the waterfall
they fished and they played in the river
his mother came as an angel and he could see her when he went
up at the mountain.*

(Improvisasjon)

Grappa vart invitert til å leike med songen, til å utforske om den skulle gå langsamt eller raskt, ha styrke i form av volum eller spelast svakt. Leiken her handla om å få historia dei laga til å uttrykke det dei ville at den skulle uttrykke. Teksten dei laga, har ulike kjensler i seg, og vi som terapeutar forsøkte å få i gang ein refleksjon kring teksten: Er det ein song om ein bjørn fordi den er sterk og har vener, eller fordi den kan klatre opp på fjell? Svaret deira var at bjørnen er ei sterk og roleg mor, men som unge er den redd og liten som andre ungar. At denne bjørnen miste mor si i ein kamp, men at barnet såg henne att som ein engel, var eit viktig fokus for dei i prosessen med uttrykk. Den ikkje-verbale utforskinga/leiken kring det uttrykket songen og akkordrekka skulle ha, var nyansert og tok tid. Det verbale språket fungerte som hjelp til å kommunisere moglegheiter. Det vart ordskifte om val av instrument og stemning. Det kjenslemessige uttrykket som kom fram i utføringa var eit resultat av både verbal og ikkje-verbal prosess i gruppa. Peter Fonagy (2006) skriv om mentalisering og refleksjon, at det viktigaste for barn i å bli kjent med kjenslene sine, er at vaksne er med dei, deltek i kjenslene, og snakkar om dei. På den måten hjelper dei vaksne barna med å utvikle kjenslene sine, setje ord på dei og reflektere kring kven "eg" og dei andre er. Leiken med songen, der teksten fekk eit musisk uttrykk skapt i fellesskap, bevisstgjorde barna på det kjenslemessige uttrykket i musikken. Den vaksne si deltaking i det musiske samspelet kan av barna opplevast som at den vaksne deltek i kjenslene, og at medlemmane i gruppa deler og deltek i kjenslene.

Andre assosiasjonar vi fekk til temaet "bjørn" då vi spelte låten og hørde teksten, var at bjørnen vert brukt som bilde både på styrke og veikskap i historie og psykodynamisk tenking. I Kina til dømes, er bjørnen eit maskulint symbol som står for styrke. Omgrepet "berserk" kjem av bjørn. Krigarar kledde seg i bjørneskinn; dei

hadde skinnet over seg for å få ”krafta”, og i stjernebildet ”Store bjørn” ser vi Odin i bjørneskikkelse. Bjørnen kan vere bilde på det sterke og veike og det kraftfulle og stille.

”School”

Den neste melodien og teksten grappa tok fat på kalla dei ”School”. Den handlar om skule og kva det betyr å ha vener, og om vener som strevar i livet. I arbeidet med låten var ungdomane opptekne av at prestasjonspresset måtte komme fram. Låten måtte ha tempo og vere kraftig i uttrykket, og vokalisten måtte formidle det eksistensielle preget i teksten. Melodien har tempo ca. p: 120. Taktskifte frå 4/4 til 5/4 etter 4. takt og tilbake til 4/4 i 6. takt. Slagverksolo mellom 2. og 3. vers og songsolo til slutt.

(Vokal intro)

*When I go to school
Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday.
Everything is so dark
The only reason I go to school is
I have my friends there.*

*You can try to be without friends
And feel, feel
how it is
Then you will see how important it is
To have good friends
Good friends*

(Solo slagverk)

*The school this days
Isn't very great
It is pupils that doesn't
Have it so good as we other
Some people take the worst choice
And take suicide*

(Solo vokal og avslutning vokal)

Med sine ulike ynskje og behov, og uliker måtar å presentere dette inn i gruppa på, og ønskje om å sy saman eigne låtar, var det eit arbeid å gjere for å finne rytmen saman for ungdomane, i bokstaveleg og overført mening. I det musiske samspelet måtte dei vere der i augeblinken og samtidig gjere oppgåva si. Ulike roller og instrument kravde ulike løysingar, og dei brukte lang tid på å gjere "School" til ein låt dei verkeleg hadde fått til og kunne legge bort som "ferdig".

Erfaring med den rytmiske strukturen i musikken frå starten av timane, gjorde dei betre rusta til solo og improvisasjon, og gav næring til oppleving og forståing av sekvensar og struktur/oppbygging i songane. Dette er også vesentleg for å kunne vite når soloen byrjar og sluttar. Opplevinga av at det var avgjerande med mykje rytmisk samspel utan samtidig fokus på harmoni og melodi, støtta valet vårt om å starte kvar time med rytmisk leik og samspel. Det var lettare for musikarane å improvisere når dei hadde god kontakt med kvarandre og grunnpulsen i melodien. Dette skulle handle om å gjere nye intersubjektive erfaringar knytt til det å vere med andre når ein også formidlar noko, uttrykker seg, deler og prøver ut idear.

Målet var at dei skulle oppleve å ha kontakt med fleire roller i eit samspel, som akkompagnements- og solorolle. Soloroller der dei spelte korte improvisasjonar eller framførte melodien på sitt instrument, vart aktuelt i denne låten. Gruppemedlemene var no tryggare og ivrigare, dei tok fleire utfordringar. Då dei fekk smaken på solo, mista dei litt av lysta på akkompagnement. Det vart prøvd å halde litt igjen for at dei skulle ha kontakt med begge rollene vidare. Meistring av solorolla gjorde at dei let seg rive med, men vi-opplevinga måtte i stor grad nærast gjennom instrument og roller som inviterte til å halde puls og skape rytmisk botn for låtane. Grunnpulss og sekvensforståing, samspel og kontakt ungdomane imellom kravde at ungdomane hadde allsidige oppgåver.

"Peace"

Dette er den tredje og siste komposisjonen til firargruppa. Ein opplever at songane står i samanheng med kvarandre, og "Peace" inneheld både musikk og tekst assosiert til tema som har vore sentrale for ungdomane i heile gruppeprosessen.

(Perkusjonsintro – cymbal, barchimes og djembe).

*I am sitting by the waterfall
And listening to the sounds
I can hear the nature call
It's so peaceful
I can only hear myself*

*He is sitting there and thinking
Over his feelings
And all the bad things that
He has done in his life
And his bad choices*

*While he is sitting there
Then suddenly there came
A power with hope and
All the good things
That he has
And will do in his life*

(Avslutning bass og slagverk improvisasjon)

Arbeidsmåten dei unge imellom, og korleis tekstane og melodiane vart til, endra seg etter kvart som gruppedynamikken utvikla seg. Tekstane vart meir kraftfulle og direkte, men hadde i alle tre låtane eksistensielt tekstleg uttrykk. Gradvis vart ungdomane også meir opptekne av forholdet mellom musikk og tekst. Då dei hadde fått eit repertoar på tre tekstar med akkordar som dei var fornøgde med, gjekk dei tilbake og forenkla eller endra melodi eller tekst fordi opplevinga av det musiske uttrykket endra seg, og dei såg fleire moglege variasjonar.

”Peace” er prega av Per sin måte å jobbe med besifring. Han spurte dei andre om lov til å endre litt på ein tekst dei andre hadde laga så han kunne få til spennande rytmeforskyvingar. Han hadde tidlegare aldri spelt noko instrument, men fall for gitaren og sat stadig med skjema der alle tenkjelege akkordar på gitar var teikna inn, også slik som C6, og G/D. Besifringa vart utgangspunktet for seinare melodi. Han likte at dei lyse strengane klang med når han spelte akkordane, sa han, slik at klangane blei endå meir spennande utan at dei var så vanskelege. Arne ber preg av eksistensielle opplevingar i si framtoning. Han kan vere intens og brå som type, og kjenner seg lett forstyrra og krenka av andre. Han er på leit, tolmodig og konsentrert, og ville prege

songen med brå rytmeskifte som ikkje dveler, men har kontrastar. Om ein ser det brå i det musiske uttrykket og veremåten hans, står dette i kontrast til det tolmodige arbeidet hans med å finne akkordar og akkordkombinasjonar. Når nokon av dei andre i gruppa spurde kva han leita etter når han sat med gitaren og gitargrepskjema, sa han at han vil få til ”noko som ikkje er beint fram”. Songen, ”Peace”, har fått sterkt preg av Per sitt uttrykk, og når dei andre snakkar om den snakkar dei om ”Perakkordar”. Det er akkordar som er innhaldsrike og spennande, og er kombinerte med andre akkordar slik at dei ikkje treng høyrest ut som i logisk harmonisk rekkefølge.

Rytmesirkel, avslutning

Kvar gruppesamling avsluttar som den byrjar, med at deltakarane og terapeutane står saman i ein sirkel. Gruppemedlemene ser kvarandre og kan invitere til å kommunisere verbalt og ikkje-verbalt. Terapeuten spør kva som er det kjekkaste eller mest morosame dei har gjort i dag for å løfte fram det gruppa har gjort felles. Svara kunne verte som små gåver dei imellom. ”Det var tøft det du gjorde i mikrofonen i introen til ”School”-songen, Ola”, seier Joar. ”Vi må ha det akkurat sånn i sangen neste gong, og.” Eller: ”I dag fiksa vi å få fram fosseduren i Peace...” Til slutt vert det utført ei enkel meditatív felles rørsle i ring på golvet.

Avsluttande refleksjonar

Per Arne Dahl (2008) seier i ”Mulighetenes lidenskap, om håpet som livsmot og livskraft” at han forstår kvifor den heilage Augustin var ueinig med Paulus som hadde ei så sterk tru på kjærleiken som den største. ”Nei,” seier Augustin: ”Størst blant dem er ikke kjærligheten. Størst blant dem er håpet!” og la til: ”Og håpet har to vakre døtre i verden, sinne og mot. Sinne så det som ikke skal skje, ikke skjer, og mot så det som skal skje, kan skje.” Han hevdar vidare at sinne og mot er kraftfulle ingrediensar som gir håpet truverd, som til og med kan forløyse eit skapande skred, eller i det minste ei håpefull rørsle mot noko nytt og løfterikt.

Tekstar som er blitt til klingande tonar i samspel mellom unge menneske uttrykker både det som dei ikkje vil skal skje eller ikkje burde skjedd, som urettferd og vondskap, og gode kjensler for det som dei vil og håpar skal skje. Dei uttrykker håp, sinne og mot.

Eit viktig mål med gruppa har vore å få til endringar over tid. Når Daniel Stern skriv om endringsprosessar og spør kva som gjer at det kan skje endringar, framhevar han samspel/samver og det meiningsfulle som då skjer mellom menneske frå sekund til sekund. Han brukar omgrepet "present moments" om augeblink der det skjer eit smil, eit nikk, eit blikk. Sjølv om klokketida rører seg, kan det skje noko som gjer at verda kjennest som om ho står stille. Om vi skal få til endringar må vi kunne lage "present moments" og opphalde oss ved det som skjer. Det gjeld å ikkje skunde seg, men vere tett på det som skjer, spesielt der engasjementet til ungdomane er. Vi må opphalde oss der dei er, invitere til felles oppleving og spørje "kva skjedde no?", slik at dei kan halde på og dvele ved opplevinga av det som skjedde. Vi spurde dei om dei hugsar korleis det var i starten, kva som er største skilnaden frå då til no, kva dei har likt aller best med musikken. "Eg er blitt gladare i å vere solist", sa Ola, og reflekterte saman med dei andre over kva som er skilnad på det å vere solist og å ha akkompagnementet, om det kjennest annleis.

Gruppemedlemene har fått erfaring med at samspel ikkje treng ende i kaos og mistydingar. Dei tykkjer dei er blitt gode til å spele og komponere. Dei har brukt "rommet" i musikkterapitimane til å aktivisere og mobilisere ressursar for endring. Dei har kanskje kjent håpet i det at dei kunne få til samspel, at dei var aktive i å få det til, og at dei vart meistrande i livet sitt. Det er dette Antonovsky peikar på når han skriv om kva som er viktig for helse, og i tenkinga bak omgrepet "salutogenese" (Borge 2003).

Innafor det Stern nemner som "kjernesjølvområdet", så påverkar ungdomane det som skjer, og opplever kanskje at deira bidrag er viktig. Sett frå den narrative retninga opplever dei at dei har ei sjølvhistorie og ein sjølvagenda. Og dei kan ha opplevd affektinntoning slik at ramma for å ta instrument i bruk og meistre har vore til stades. I terapeutisk samspel i klinisk arbeid vert Daniel Stern og hans tenking kring vitalitetsaffektar lagt merke til. Eit sunt mor/barn-forhold vert utvikla gjennom ein gjensidig sensitivitet for flyten av "no-augeblink", slik at babyen, utan å forstå meininga av orda til mor kjenner kva ho meiner på ein direkte og umiddelbar måte. Som musikkterapeut har eg prøvd å bruke dette til å bygge ein terapeutisk relasjon. Eg har prøvd å legge merke til den unge og hans musikk, stemma, ord eller rørsler, og prøvd å respondere musisk og på andre måtar sensitivt i augeblinken. Musikkterapeuten prøvde å bygge ein relasjon der klienten kjenner seg høyr, forstått, og hegna om i relasjonane til dei andre gruppemedlemene.

I nyare psykoterapiforskning er eit fokus at det vi er opptekne av kan uttrykkast/beskrivast. Det kan skje eksplisitt, når vi set ord på det, eller implisitt, gjennom det nonverbale språket. Musikken har representert ei ramme der dei fire unge i denne

gruppa har kunna uttrykke noko personleg. For dei har det handla om å gjere nye intersubjektive erfaringar. Dei har erfart korleis det er å vere med andre, korleis det er å formidle seg, dele med andre og bidra med seg sjølv i ei gruppe. Dei kom inn i eit musisk fellesskap der dei fekk utforske korleis eigen autonomi og tilpassing verkar saman.

Alle deltakarane i gruppa trong hjelp til å lære seg å kunne sjå ulike perspektiv og forstå eigne og andre sine motiv for handlingar og kjensleutbrot. Generelt treng barn hjelp til å vurdere situasjonar, tenkje seg inn i andre sine kjensler, tankar og handlingar. Det er dette som vert kalla for regulering av kjensler, sjølv om vi til vanleg brukar uttrykket i arbeid med mindre barn enn dette.

Det er gjort forsøk på å sette ord på historia til nokre unge menneske i dette arbeidet. Gjennom ein musikkterapi praksis har vi prøvd å romme dei unge sitt sinne og mot, deira frustrasjonar, ressursar og skaparkraft. Musikkterapeuten sitt arbeid har ikkje minst vore å legge til rette musisk og praktisk, inntone seg affektivt på gruppemedlemene, men også å romme kjensler, og hjelpe til i det direkte møtet mellom gruppemedlemene. Dei har vist at dei trong hjelp til å meistre nyansar i samspelet, som å gje og ta plass, og løfte blikket for å sjå kven dei andre i gruppa var.¹⁹

Litteratur

Adverse Childhood Experiences: www.acestudie.org

Borge, I. A. H. (2003). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk forlag.

Dahl, P. A. (2008). *Mulighetenes lidenskap, om håpet som livsmot og livskraft*. Foredrag jubileumsseminar for sjelesorgsenteret Haraldsplass.

Fonagy, P. et. al (2006). *Affektregulering i utvikling i psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.

Johns, U. (1996). *Stemmen som formidler av følelser og kommunikasjon*. Essay, Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo.

Kirkengen, A. L. (2009): *Når krenkede barn blir syke voksne*. Oslo: Universitetsforlaget.

Killen K. (2004). *Sveket*. Oslo: Kommuneforlaget.

Roth, A & Fonagy, P. et. al (1996). *What Works for Whom? A Critical Review of psychotherapy research*. New York: Guilford Press.

19 Dette arbeidet ville til vanleg resultert i ein kort rapport til oppdragsgevar, men denne gongen fekk eg midlar frå Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Vestt (RBUP-Vest) til å utforme ein artikkel. Eg takkar for arbeidsstipend frå RBUP-Vest.

- Ruud, E. (1990) *Musikk som kommunikasjon og samhandling*. Oslo: Solum.
- Stern, D. (2007). *Her og nå*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Stern, D. m.fl. (1975). *Vocalising in Unison and Vocalising in Alteration*. *Annals of the New York Academy of Science*, 263.
- van der Kolk, B. (2006): Evaluation of a Theater-based Youth Violence Prevention Program for Elementary School Children. *Journal of School Violence*, Vol 5(2).
- Øvreeide, H. & Hafstad, R. (2002). *Det tredje ansikt i barnets relasjoner*. I: Haavind H. & Øvreeide H. (red.). *Barn og unge i psykoterapi. Samspill og utviklingsforståelse*. Oslo: Gyldendal akademisk forlag.

Musikkterapi som gruppetilbud i ungdomspsykiatrien

Ingvild Stene

*Sjelen er breddfull av dissonans og ulyd,
og derfor trenger den først og fremst poetisk dårskap.
Med musikk kan vi vekke det som sover,
med deilige harmonier roe det som stormer,
og ved å blande ulike elementer kan vi dempe dissonansen
og avstemme sjelens forskjellige deler.*

Marsilio Ficino

Innledning

I denne artikkelen tar jeg sikte på å beskrive et musikkterapiprosjekt hvor det ble arbeidet med en gruppe ungdommer i alderen 16-18 år. Prosjektet er gjennomført ved en barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling. Det er tradisjon for å gi tilbud om familierapi i barne og ungdomspsykiatrien. Det forekommer imidlertid sjeldnere at det gis tilbud om ungdomsgrupper.

Prosjektets fokus var musikkens betydning i forhold til ungdommenes selvopplevelse, samt relasjonene dem imellom. Det ble i tillegg foretatt en kartlegging av betydningen musikkopplevelsene hadde for ungdommenes fortellinger om seg selv. Det tverrfaglige samarbeidet mellom lege og musikkterapeut under arbeidet med denne gruppen blir også belyst. Videre vil jeg nevne noen teorier jeg anser som relevante.

Bakgrunn for prosjektet

Bakgrunnen for dette prosjektet var først og fremst min interesse for å jobbe med ungdom. Med bakgrunn som musikkterapeut, og arbeid i skoleklasser som faglærer i musikk, så jeg gleden og utfordringene i det å arbeide med ungdom i grupper. Gjennom lederutdanningen i psykodrama fikk jeg utvidet kunnskap om gruppeterapi og

gruppeledelse.

Jeg har siden jeg fullførte musikkterapistudiet i 2001 vært opptatt av identitetsbygging og musikkens betydning i denne sammenhengen. I følge Ruud (1997) skapes identitet gjennom historiene vi formidler om oss selv. Det er musikkopplevelsene våre, snarere enn selve musikken, som danner utgangspunktet for identitetsarbeid. Dette var noen av tankene jeg hadde med da jeg utformet dette prosjektet. Jeg fikk selv erfare dette som student, da vi fikk i oppgave å skrive historier rundt egne musikkminner. Slike narrativer er viktige minner og opplevelser som har berørt oss. Ruud påpeker at ved å sette slike opplevelser sammen på nytt, skaper vi et bilde av oss selv hvor vi kan føle sammenheng, kontinuitet og mening i livsforløpet.

Antonovskys begrep *sense of coherence* er nå på manges lepper når det gjelder behandling i psykiatrien (Rolvsjord 2004). Her settes det å ha en opplevelse av sammenheng, sammen med høy grad av helse. Opplevelse av *kontinuitet og mening* er også i tråd med *resilience*-forskningen, som har fått stor innflytelse på dagens helsebegrep for barn og unge. Resilience handler om motstandskraft, og om hva som gir økt utholdenhet og toleranse overfor utfordringer i eget liv. Både resilience-tankegangen og Antonovskys begrep *salutogenese*, som omhandler læren om hva som gir god helse, er svært interessante i lys av Ruuds tanker om *musikk og identitetsdannelse* (Ruud 1997).

I forståelsen av hvordan musikk kan være helsefremmende presenterer Laiho en kategorisering av psykologiske funksjoner musikk kan ha i ungdommers hverdagsliv. Hun beskriver dette ved å ta utgangspunkt i fire ulike områder: *emosjonelt område, interpersonlig område, identitet og kontroll/selvfølelse* (Laiho 2004; Skarpeid 2008). En annen forsker på dette feltet, Tia DeNora, ser musikk som et virkningsfullt medium for folk flest i sin undersøkelse av menneskers bruk av musikk i hverdagslivet. Hun påpeker at musikk ser ut til å ha forbindelse med følelsene våre, og kan bidra til å gi følelsene våre form. Hun fremmer også at musikken kan bidra til endringer. DeNora benytter begrepene *affordance* og *appropriation* i sammenheng med hvordan musikk oppleves *meningsfullt* for mennesker. ”Affordance” knytter hun til kvaliteter eller potensialer ved musikken – hva musikken kan ”tilby”. Begrepet ”appropriation” henger sammen med måten musikken blir tatt i bruk på (DeNora 2000).

Empowermentfilosofien har også fått rotfeste i psykiatrien den senere tid, og den fokuserer på menneskers *muligheter og helsepotensiale* framfor sykdom. Her ser jeg at ungdommenes opplevelser med musikk kan inneholde ressurser som kan bevisstgjøres og benyttes, med tanke på å behandle psykiske lidelser. Rolvsjord (2004) skriver om en *ressursorientert musikkterapi*, og setter empowerment i sammenheng med musikkterapi. Sentralt står viktigheten av *deltagelse og selvbestemmelse*.

Veien fram til prosjektstart

Høsten 2006 kontaktet jeg lederen ved den aktuelle barne- og ungdomspsykiatriske avdelingen, og presenterte idéen om å gjennomføre et musikkterapiprojekt ved enheten. Vi hadde en lang og spennende samtale om hvordan dette prosjektet kunne gi et behandlingstilbud ved enheten, samtidig som jeg kunne bruket det som et mastergradsprosjekt. Vi diskuterte både individualterapi og gruppeterapi, men var enige om at et gruppetilbud ville være spennende. Dette fordi ungdommene kunne ha nytte av å oppleve et fellesskap med andre ungdommer i samme situasjon. Videre var det spennende å tenke at et gruppetilbud kunne være et godt supplement til den øvrige behandlingen ved enheten.

På et arbeidsseminar ved enheten våren 2007 presenterte jeg prosjektet, og fikk god respons av behandlerne ved enheten. Det skulle imidlertid ta to år fra jeg presenterte prosjektskissen til prosjektet ble en realitet. Det var tidkrevende å få formalitetene og tillatelsene rundt prosjektet i orden.

Intervjuene

Høsten 2009 startet en av legene ved enheten og jeg gruppen med fem ungdommer i alderen 16-18 år. Gruppen skulle møtes en gang hver uke i 12 uker, to timer per gang. Tilfeldigvis ble det fem jenter, selv om det i utgangspunktet var åpent for begge kjønn. Jeg intervjuet alle jentene enkeltvis før de kom sammen i gruppen. Det ble også foretatt et gruppeintervju etter at 12 samlinger var gjennomført, og datainnsamlingen ble avsluttet. Hensikten med intervjuene var å finne ut om *musikkopplevelser* kunne være sentrale i ungdommenes fortellinger om seg selv. Jeg benyttet semistrukturert intervju, fordi fortellingene skulle være i fokus, ikke spørsmålene. Fortellingene dreide seg om hvilket forhold ungdommene hadde til musikk, hvor ofte de hørte på musikk, og hvilken betydning musikken hadde i livene deres. Ungdommene fortalte om tidlige musikkminner, og om hvordan de bruker musikk for å komme i ulike stemninger. Flere av ungdommene fortalte at musikken hadde så stor betydning at det kunne beskrives som et spørsmål om liv og død. I tillegg til selve musikken la de vekt på betydningen av teksten. En av dem sa det slik:

Jeg hører veldig mye på tekstene, og da liker jeg ikke sånne meningsløse tekster – så det blir mest sånne rolige – ikke ballader på en måte – for det er litt mer sånn kraftig. Men bare rolige sanger hvor det er en meningsfull tekst.

Videre forteller alle ungdommene at de er veldig glade i musikk, noe som var mye av motivasjonen deres for å delta i prosjektet. ”Jeg elsker musikk”, gikk igjen i flere av intervjuene. Videre påpeker de at de har et forhold til musikk som er veldig personlig.

Det er mange som spør: Har du noen gode sanger? Da tenker jeg at jeg har jo mange, men jeg vet at det er så mange som ikke liker sånn musikk – så jeg tør nesten ikke å sende det over. For meg er det liksom det personligste som finnes, og hvis ikke de liker musikken min, så er det omtrent som å si at de ikke liker meg.

Et annet utsagn var:

Jeg husker jeg hatet å ha med musikk når det skulle lages musikk i musikktimen på grunnskolen. For jeg var så redd for at noen skulle synes at musikken min var dårlig, for da var *jeg* dårlig.

Disse utsagnene gjenspeiler en måte å bruke musikk som middel til sosial og individuell avgrensning. For noen kan forankringen i egen musikkultur være sterk nok til å motstå presset fra det som dominerer ungdomsgrupper. Man finner støtte i musikk som man opplever stemmer overens med viktige verdier i livet (Ruud 1997:127). Laiho omtaler dette under området *kontroll/selvfølelse*. Hun påpeker at musikk er en måte for ungdom å kontrollere omgivelsene sine på. Videre handler området *identitet* om at musikk ofte oppleves som noe personlig (Laiho 2004).

Felles for ungdommene var at de hørte på musikk gjennomsnittlig fem timer per døgn, og at musikken derfor var en stor og viktig del av hverdagen. De hadde også til felles at de spilte et instrument, eller hadde gjort det tidligere, men slet med selvtilliten i forhold til å framføre noe for andre.

Jeg spilte masse før. I stedet for å skrive dagbok så spilte jeg gitar. Så fikk jeg min egen gitar og sånne ting, og da følte jeg at jeg fikk et press på meg. Så da sluttet jeg helt.

Ungdommene hadde også til felles at de brukte musikk som dagdrømming og virkelighetsflukt.

Jeg havner som regel i min egen lille verden, det gjør jeg. Drømmer meg bort og tenker at sånn skulle det vært, når det egentlig ikke er sånn. Å da blir jeg jo litt trist da.

Flere av ungdommene har strevd, eller strevde med å holde seg oppe.

For hvis jeg får lov til å bruke ordet helvete, så har livet mitt vært et rent helvete egentlig, og musikken har brakt meg opp til jorda igjen på en måte.

Her beskriver denne jenta at musikken hjalp henne til å mobilisere krefter til å holde ut tilværelsen (jf. resiliencebegrepet). Videre er dette et eksempel på at musikken bidrar til å holde fast ved et bilde av hvem jeg er (Ruud 1997; DeNora 2000). For denne jenta hadde musikken i perioder vært hennes ”livbøye”. Samme jente beskriver også at musikken ble en følgesvenn også når det dukket opp destruktive tanker. For eksempel forteller hun hvordan hun har brukt musikk som pådriver til å skade seg selv. ”Men selvfølgelig misbrukte jeg musikken noen ganger også. Misbrukte den til å, på en måte forstå meg, og si at sånn kan du gjøre det.” Dette utsagnet viser at ungdommene ikke kun anvender musikken som en positiv forsterker. Kirk peker på emo-kulturen som er siste skudd på stammen innen amerikansk subkultur. ”Emo” er en forkortelse av ”emotional”, og musikken preges av mørk melankoli. Den følelseladde emo-musikken kretser omkring temaer som selvmord og død, og beskriver et dystert univers. Musikkens flørt med mørke sinnsstemninger gjør at den blir beskyldt for å inspirere unge til selvmord (Kirk 2009:235).

Gruppeprosessen og valg av musikkterapeutisk metode

Da gruppen startet tenkte jeg at ungdommene skulle få anledning til å ta med seg sin egen musikk og dele den med gruppa. Tanken var også at dette kunne skje spontant i gruppa uten at ungdommene hadde planlagt hva de ville presentere på forhånd. Dette for å vektlegge *narrativene* og deres *egne opplevelser*, også i et *her og nå* perspektiv. I tillegg tenkte jeg å bruke musikk til fysiske øvelser, små dramasekvenser, meditasjoner, og som inspirasjon til å tegne opplevelser og stemninger med venstre hånd. Venstre hånd kan benyttes for at orienteringen rundt det å skulle prestere noe skal være lavest mulig. Jeg ønsket å benytte reseptive (lyttende) metoder, og hovedfokuset skulle være på ungdommenes egen musikkinteresse og opplevelser med musikk. Musikkopplevelsene skulle danne grunnlaget for selvrefleksjonen.

I følge Kohut er ”selvet” både ”the initiator of action” og ”the center of experience”. Selvet søker etter *harmoni*, *sammenheng* og *vitalitet*. Det streber etter *selvrealisering* og *autensitet*. Videre hevder han at selvet kjennetegnes ved at det kan forholde seg til seg selv gjennom refleksjon. Denne egenskapen, som forutsetter språklig kompetanse, gjennomsyrrer selvet. Den kjennetegnes ikke bare gjennom bevisste tanker. Også den ubevisste tenkningen preges av selvrefleksjon, noe drømmene våre vitner om (Kohut i Karterud 2002:222).

Ved å benytte musikk og andre kreative uttrykk kan selvets bevisste og ubevisste sider aktiviseres, og musikkopplevelsen kan danne utgangspunkt for refleksjon. Mo-

reno peker på at musikk kan være en av de viktigste redskapene for å uttrykke selvet. Han sier: “Music can be one of the most effective devices for dramatizing inner polarities, the dynamics of the divided self“ (Moreno 2005:50). Økt selvbevissthet vil på denne måten kunne påvirke selvpplevelsen gjennom de ulike fortellinger ungdommene kommer i kontakt med gjennom musikken, og som de formidler om seg selv.

Uten samspillet med andre individer utvikles imidlertid ingen symbolsk begrepsverden, som er det som karakteriserer oss som mennesker (Bø 2005). Ruud omtaler musikkens funksjon som symbolspråk. Han refererer til musikken som en sosial markør som signaliserer tilhørighet i en gruppe eller som formidler av et symbolsk fellesskap (Ruud 1997). Musikkens viktighet i form av symbolspråk, og opplevelsen av egen identitet, var et felles utgangspunkt ungdommene hadde. Særlig hos en av jentene var det tydelige bånd mellom en musikkgruppe og formidling av eget uttrykk. Dette kom spesielt godt til syne ved måten hun kledde seg på, men også i måten hun uttrykte seg på. For å ivareta ungdommenes anonymitet vil jeg ikke beskrive konkrete musikkgrupper eller drøfte forholdet mellom gruppen/musikken og uttrykksformen.

Innholdet i gruppetimene ble planlagt etter en fast struktur. Ungdommene kom inn i grupperommet til musikk fra musikkanlegget. Når alle hadde kommet, og satt seg i ringen, fortalte de litt om hvordan uken hadde vært, og ble så ledet til å uttrykke hvordan det var å være dem her og nå. Deretter fulgte en sekvens med en stående meditasjon til musikk. Dette for å trene opp evnen til oppmerksomhet, til bevisst og aksepterende nærvær.

Vi benyttet også en annen form for meditasjon, sittende i en ring hvor ungdommene ble guidet til ulike tema med tanke på å finne egne ressurser. Dette ble gjort både gjennom fantasireiser til musikk, og ved at musikken ble benyttet som et avspennende element i en meditasjon. Deretter fulgte hovedoppgaven som hovedsakelig var tenkt å skulle ta utgangspunkt i ungdommenes egen musikk, og opplevelser med musikk, men som ble mye mer variert i løpet av gruppeprosessen. Så fulgte en delingssekvens, hvor ungdommene fortalte hvordan de opplevde å gjøre disse øvelsene, samt at de ga tilbakemeldinger til hverandre. Som avslutning hadde vi en sekvens med vekt på ”lukking” og avrundning. Dette gjorde vi for at det ble nok tid til å avrunde viktige tema og følelser, samt sette fokus på livet utenfor gruppen.

Etter den første gruppesamlingen fikk ungdommene beskjed om å ta med ett eller to musikk eksempeler de hørte mye på, og som hadde betydning for dem. I praksis hadde de jo musikken tilgjengelig hele tiden på sin iPod, eller mp3-spiller. Dette skulle vise seg å bli en sterk opplevelse for gruppedeltagerne. En av dem brøt ut i gråt etter at hun hadde spilt sitt eksempel for gruppa. Hun fortalte at denne musikken hadde trøstet henne i en veldig vanskelig periode, hvor hun blant annet opplevde at alle

vennene forsvant. Hun ble overrasket over hvor sterkt følelsesmessig det var å dele musikken med de andre i gruppa. Hun kom i kontakt med de vanskelige følelsene, og opplevelsene knyttet til dette. Denne hendelsen gjorde noe med gruppedeltagerne og oss som ledet gruppen. Alle ble bevisst hvilken kraft musikken har til å vekke følelser. Dette bekrefter også det Laiho omtaler som et *emosjonelt* område. Hun fremhever det emosjonelle området som det sterkeste og viktigste i ungdomstiden (Laiho 2004).

På slutten av gruppetimen spurte vi ungdommene hvordan de opplevde det å dele musikk på denne måten. Det var unison enighet om at de syntes det var en sterk opplevelse, og at de ønsket å bli bedre kjent med hverandre før de skulle gjøre noe lignende igjen. Dette tok vi på alvor, og konkluderte med at deling av betydningsfulle musikkopplevelser passet bedre senere i gruppeprosessen. Da ungdommene delte musikk som betød mye for dem, registrerte jeg at dette kunne oppleves nærmest som å kle seg naken. På bakgrunn av denne erfaringen bestemte vi at de selv skulle få styre hvordan de ville dele sine musikkopplevelser. Ungdommene ønsket heller å få oppgaver av oss, slik at de ikke behøvde å forberede noe selv. *Jeg ser i ettertid at det ble for stor utfordring for dem å presentere musikk og musikkopplevelser på denne måten så tidlig i en gruppeprosess.* Vi hadde på det tidspunktet ikke klart å skape et rom hvor det var trygt nok. Dette samsvarer også med opplysningene jeg fikk i intervjuene, hvor de formidlet hvor personlig knyttet de var til musikk, og hvor sterkt musikken var knyttet til opplevelsen av egen identitet. De sterke følelsene viste hvor sårbare de ble av å dele musikken sin, som var så knyttet til betydningsfulle opplevelser og følelser, som relasjonelle tema og ensomhet.

Jeg begynte derfor å tenke mer på hvordan musikk kunne bidra som inspirasjon og motivasjonsfaktor, i forhold til det å skape et rom for å bli mer bevisst sin opplevelse knyttet til musikk i et *her og nå* perspektiv. Jeg la derfor større vekt på andre uttrykksformer knyttet til musikk. Tegning med venstre hånd ble en gjenganger i gruppeprosessen. Dette viste seg å være en mindre utfordrende måte å formidle seg og bli synlig på. Musikken ble i denne sammenhengen brukt som et inspirerende element, både som *bildeskapende* og *stemningsskapende*. Musikken skulle også understøtte at tankene kunne strømme fritt. Noen tilbakemeldinger ungdommene kom med var: ”Musikken passet til min stemning, eller musikken hjalp meg til å produsere bilder.” På spørsmål om de noen gang følte at musikken ble ’feil’, kom det svar som: ”Musikken kan ikke forstyrre meg og det er fint å få musikk man ikke hører på til vanlig, for da forbinder man ikke så mye med det.” Dette tenker jeg sier noe om behovet for å få nye opplevelser. Vi forsøkte å ivareta dette ved å presentere ulike sjangere. Musikk som ble benyttet var alt fra klassisk musikk, både romantiske og impresjonistiske

verk, til heavy metal. Rolig jazz, filmmusikk og populærmusikk ble også benyttet. Variasjonen var noe ungdommene ga uttrykk for at de satte pris på.

Meditasjon var også noe som etter litt trening vakte stor interesse hos ungdommene. De opplevde at de gradvis kunne fokusere på, og i økende grad være til stede her og nå. Eller som en av jentene sa:

Man får en helt annen stemning av å være her, man tar ting lettere til seg. For når man er i dette rommet her så – ja det er personlig, men kroppen er her da, i stedet for at den flyter rundt overalt, sånn hjemme og sånne ting.

Stern snakker om selvpplevelse alene, sammen med andre, eller begge deler på samme tid (Trondalen 2004). Jeg tenker uttalelser som denne viser at jenta opplever å kunne være tilstede i seg selv sammen med resten av gruppa. Slike opplevelser stoppet vi opp ved og tematiserte med ungdommene. Det kom også andre uttalelser som bekreftet opplevelsen av tilstedeværelse.

Jeg tenker litt mer på hvorfor jeg er her akkurat nå. Jeg har begynt å tenke litt mer på, eller ser ting mye klarere da. At (jeg) får nytelsen når jeg går ut. Selv om det er regn, så er det noe vakkert med regn på en måte.

Denne uttalelsen viser at denne jenta er bevisst på øyeblikket. Hun bruker ordet nytelse som uttrykker en sanselig tilstedeværelse.

Bevissthet og tilstedeværelse skulle vise seg å bli viktige behandlingsstikkord i løpet av gruppeprosessen, også med tanke på musikkopplevelser. Et eksempel på dette var da vi diskuterte gruppeprosessen med ungdommene. Vi spurte om det var noen som kunne se et felles tema blant gruppemedlemmene. I spørsmålet ble det benyttet metaforer som ”hva er det som er gruppens refreng?” En av jentene tok ordet og sa: ”Har dere hørt en sang som heter ’Pain’ av gruppa *Three days grace*?” Alle bekreftet at de kjente sangen. ”Den handler om at det er bedre å kjenne smerte enn ikke å føle noen ting.” Ungdommene var enige om at dette var et tema som var felles for dem. Etterpå fant jenta fram sangen på sin iPod og spilte den for gruppemedlemmene.

Moreno har lansert begrepet *musical mirroring*. Han omtaler musikken som middel til å speile både atferd og interaksjon (Moreno 2005). I dette tilfellet bidrar musikken til å speile et felles tema. Det at denne jenta kunne hevde seg blant de andre ungdommene på denne måten er også et eksempel på hvordan bruk av musikk som kulturell kapital kan bli omformet til en form for sosial kapital (Ruud 1997). Ved å referere til denne låta fikk alle en *felles opplevelse* av å bli sett og bekreftet gjennom musikken. Jeg opplevde dette som et gyllent øyeblikk hvor musikken ble en samlende aktivitet, hvor opplevelsen av fellesskap, forståelse og tilhørighet ble fremtredende.

Laiho (2004) vektlegger også musikkens evne til å vekke følelsen av tilhørighet, og deling av felles opplevelse, under kategorien *interpersonlig område*.

I eksempelet ovenfor ble jentas musikkopplevelse til en felles aktivitet som bidro til samtale og refleksjon. Sangen i eksempelet beskriver også at jenta er oppmerksom, nærværende og bevisst. Sangen representerer en personlig deling, samtidig som hun fanger øyeblikket og bidrar til å samle gruppen i et felles tema og en felles musikkopplevelse. Dette viser at det nå er økt grad av trygghet og tillit blant gruppe-medlemmene, da det nå faller seg mer naturlig å dele en personlig musikkopplevelse enn tidligere i gruppeprosessen. Opplevelse av trygghet og tillit er også nødvendige ingredienser med tanke på å kunne være spontan og kreativ.

Etter hvert kom også temaet ”masken” frem, noe som ga gjenklang hos alle ungdommene. En av jentene uttrykte: ”Det er akkurat som om jeg er på et maskeradeball.” Hun forklarte at det hun kommuniserte til omgivelsene var noe helt annet enn det hun opplevde inni seg. Dette resulterte i at alle fikk i oppgave å tegne to ansikter. Ett ansikt skulle symbolisere det de kommuniserte til omverdenen (masken). Det andre ansiktet skulle være det indre ansiktet (slik de egentlig opplevde å være seg selv). I tillegg til å tegne, skulle de velge musikk som kunne forsterke uttrykket i begge ansiktene. Alle ungdommene fant musikk de opplevde var representativ i forhold til å fordype uttrykket. De hadde lagt vekt på både tekst og stemning i musikken. Dette bidro til sterke opplevelser med hensyn til opplevelsen av hvem de var og hvilket uttrykk de ønsket å formidle. Ungdommene bekreftet hverandre, og hjalp hverandre med å utdype uttrykket med spørsmål og egne opplevelser av hva de så i hverandres ”ansikter”. En av dem uttrykte følgende: ”Jeg ser deg på en helt ny måte etter at jeg hørte musikken.” En annen sa dette: ”Jeg syns musikken passet så godt til tegningen.” Noen hadde valgt veldig ulik musikk for å uttrykke forskjellen i de to ansiktene, men det var også eksempler på det motsatte. Felles for alle var at teksten hadde stor betydning.

Det å dele en personlig opplevelse og bli bekreftet av de andre ungdommene, ble en viktig erfaring med tanke på tidligere erfaringer med å føle seg annerledes. Som en av jentene uttrykte det: ”Ute blant venner føler jeg meg som en komplett idiot.” Dette fellesskapet bidro til at de fikk erfaringer med å bli bekreftet av hverandre. I gruppeintervjuet sa en av dem følgende: ”Det betyr mer å få tilbakemelding fra jevn gamle enn fra terapeuter.” Slike uttalelser bidrar til å understreke at det er viktig å tilrettelegge behandlingsgrupper for ungdom. Waaktaar peker på at positive jevnalderrelasjoner kan bidra til resiliensprosesser. Dette blant annet fordi slike relasjoner kan lindre og forebygge antisosial atferd (Waaktaar 2004).

Evaluering av prosjektet som behandlingstilbud

Enhetsleder, legen og jeg hadde et evalueringsmøte etter at gruppemedlemmene hadde vært samlet ti ganger. Ungdommene selv hadde på dette tidspunktet unisont uttrykt at de likte å komme til gruppen. De hadde gitt tilbakemelding om at de opplevde gruppen som et rom for pause og avkobling, og at de satte stor pris på metodene som ble benyttet. Alle mente noe om musikk som uttrykksform. Vi hadde sett eksempler på at musikk er et sterkt og virkningsfullt medium med tanke på å komme i kontakt med følelser. Det at et par av jentene uttrykte at de har et så sterkt forhold til musikk at de ikke tør å spille musikken sin for andre i fare for å få negative kommentarer, som de følgelig ville ta svært personlig, ledet til at vi var mer forsiktige med hvordan vi anvendte musikken utover i denne gruppeprosessen, med tanke på hvordan ungdommene ble bedt om å uttrykke seg gjennom musikkopplevelser. Datainnsamlingen til mitt mastergradsprosjekt skulle snart avsluttes, men vi evaluerte at ungdommene selv skulle få komme med synspunkter om denne gruppas framtid. Selv bestemte vi oss for å foreslå at den skulle avrundes til påske.

Avsluttende gruppeintervju

Vi valgte å ha et avsluttende gruppeintervju med hele gruppen samlet. De fikk spørsmål om de kunne si noe om hvilken rolle musikken hadde spilt i denne utviklingsprosessen, hva musikken hadde betydd for dem.

Musikk betyr veldig, veldig mye i hvert fall for meg. Du kan tenke med den, og den kan gi deg fri kanskje fra en del ting. Og den kan – ja det er vanskelig å forklare, men – den betyr veldig, veldig mye.

Denne uttalelsen er et eksempel på at musikken kan fylle et rom der ordene, eller ordforrådet ikke strekker til. En av de andre uttrykte: ”Du får vist litt av deg selv med musikken da. Musikken forteller kanskje litt om åssen du har det, om følelser og hva du tenker.” Ungdommene hadde også tanker om at andre kan forstå dem bedre ved at de uttrykker seg gjennom musikk. ”Jeg vet jo ikke, alle tenker jo forskjellig om musikk. Men jeg tror det hjelper i hvert fall.” Det ble også lagt vekt på at bruk av musikk har gjort dem tryggere i gruppesituasjonen. En sa: ”Det er enklere å slappe av hvis du får rolig musikk. En annen sa: ”For meg har musikken under øvelsene gjort meg mer trygg, i stedet for at det er helt stille i rommet.” På spørsmål om musikken hadde hatt noen betydning for hvordan de hadde opplevd hverandre, kom det også

positiv tilbakemelding:

Det har det definitivt. Når man hører musikken deres, så tenker man – ja man ser så mye av personer. Jeg tenker – når jeg hører musikken deres som betyr mest for dem, så blir jeg liksom kjent med dem på en annen måte.

Ungdommene overrasket oss positivt når det gjaldt å uttrykke hvordan de hadde opplevd å få personlig utbytte av denne gruppen. De formidlet at de hadde fått økt innsikt i seg selv og andre familiemedlemmer. En uttrykte: ”Jeg har kommet mye mer i kontakt med meg selv enn det jeg var før. Så det har egentlig vært veldig greit.” Videre ble det sagt følgende: ”Jeg har åpnet meg litt mer for mamma og pappa enn sånn som det var.” Tre av ungdommene påpekte *verdien av dette fellesskapet*, da de ikke kunne snakke med venner eller andre om temaer de fikk belyst i gruppen. Det å få tilbakemeldinger på seg selv fra jevnaldrende, viser seg å bety mer enn de tilbakemeldingene de får fra terapeuter (jf. uttalelsen fra en av ungdommene). Videre bekreftet de hverandre med å si at det betød noe for dem å komme sammen en gang i uken. De opplevde at de så hverandre, og at de ble tydeligere både for seg selv og hverandre gjennom å delta i gruppen. Ungdommene meddelte at de likte kombinasjonen av oss to som ledet gruppen, samt variasjonene i metodene vi anvendte. De følte seg trygge på at de ble ivarettatt, og fortalte at de følte seg sett og hørt. Alle ønsket å delta videre i gruppen, og ville i utgangspunktet at gruppen skulle bestå lenger enn til påske.

Sosiale systemer og gruppekultur

Vi lever i et samfunn med mange ulike sosiale systemer. Fra et sosialpsykologisk perspektiv kan man si noe om hva som påvirker oss, og hvordan det skjer. Sosialpsykologen Mead innførte begrepet *signifikante andre*. Det vil si mennesker som betyr noe for oss. Disse signifikante andre innehar posisjon til å påvirke oss i større grad enn andre og er klare rollemodeller. Hvis andres holdninger og følelsesmessige reaksjoner er internalisert i et individ, kaller Mead dette for generaliserte andre. Videre bruker han uttrykket *symbolsk interaksjonisme* om internalisering, en teori som særlig tar utgangspunkt i den kompliserte interaksjonen mellom mennesker (Bø 2005).

Kulturen som utviklet seg i denne gruppen bidro til at vi som ledet gruppen fikk en status som kan likestilles med signifikante andre. Ungdommene fikk stadig større tillit til hverandre og oss. Med fokus på musikkterapi som en humanistisk disiplin er relasjonen sentral (Ruud 2008). I den sammenheng vil jeg påpeke verdien av fellesskapet i denne gruppen, både når det gjelder tilbakemeldingene ungdommene ga hverandre, og tilbakemeldingene fra oss terapeutene. De fikk positive bekræftelser på

hvem de er, noe som betyr spesielt mye når det kommer fra andre ungdommer, som tidligere nevnt. Vi som terapeuter har også gitt dem bekreftelse og støtte. De fikk muligheten til å utvikle bevisstheten omkring viktige redskap de kan benytte for å ta vare på seg selv i hverdagen. Ungdommene har også fått større bevissthet om hvordan de kan bruke musikk på ulike måter i dagliglivet. De har gjennom øvelser erfart hvordan de kan bli mer tilstede her og nå, og hvordan tankene kan ta mindre plass. De har blitt bevisst på hvordan de fremstår i verden, og hvordan de ønsker å fremstå. Dette har bidratt til å styrke opplevelsen av egen identitet.

Sosialpsykologien har tidligere vært opptatt av individet i gruppen, noe som betyr at den har fokusert på individet som samspiller og formbar mottaker av gruppepåvirkning. I de senere år er oppmerksomheten blitt rettet mot gruppen i individet. Dette betyr at man i dag er mer opptatt av hvordan gruppen med sitt verdsett, sin kultur og holdninger flytter inn i individet. Å tilhøre en gruppe er en spesiell psykologisk tilstand som er vesentlig forskjellig fra å være et unikt og separat individ. Det sentrale her er gruppetilhørighet og samspill som grunnlag for å skape sosial identitet. Verken arv eller miljø behøver å være skjebne, men muligheter. ”Arven deler ut kortene, men miljøet spiller. Det går an å vinne et spill med dårlige kort” (Bø 2005:14). Det er gjensidig påvirkning som gjør oss til de menneskene vi er. Erasmus Rotterdamus sier: ”Menneske fødes vi ikke til; det påvirkes vi til å være” (Bø 2005:24).

Ungdommene har i denne gruppen fått mulighet til å internalisere opplevelsen av å føle seg som del av en gruppe, snarere enn å føle seg ensomme og utenfor fellesskapet. Musikken har hatt funksjon som *identitetsmarkør*. Ruud bruker dette begrepet når musikken benyttes som en måte å markere oss selv på ovenfor andre. Videre snakker han om ”musikkopplevelsen som overgangsritual”. Han trekker linjer til det antropologene kaller overgangsritualer, som i mange samfunn har som funksjon at personen skal overta en ny status i samfunnet (Ruud 1997). På den måten kan musikken og musikkopplevelsene ungdommene har delt i gruppen, og fått positiv bekreftelse på, bidra til en positiv selvopplevelse også utenfor gruppen. Ved at de har fått positive bekreftelser på hvem de er i gruppen, vil de følgelig kunne ha et nytt og bedre utgangspunkt for å meddele seg i hverdagen.

Det tverrfaglige samarbeidet

Jeg vil understreke at det har vært avgjørende å ha et tverrfaglig samarbeid for å gjennomføre dette prosjektet, og for å kvalitetssikre behandlingen ungdommene fikk – både medisinskfaglig og terapeutisk. Samtidig vil jeg påpeke at det har vært nød-

vendig å være to terapeuter for å få til en god gruppeprosess. Dette fikk vi også tilbakemeldinger på i det avsluttende gruppeintervjuet. En av jentene sa: ”Ja det blir litt mer ordentlig. Så kan den ene rette på den andre, i stedet for en persons mening hele tiden.”

Når jeg skal beskrive vårt tverrfaglige samarbeid vil jeg betegne det som et *musikalsk samspill*, en dans i overført betydning. Det har vært et nærende og lærerikt samarbeid for begge parter. Både når det gjelder de faglige diskusjonene, og gjennomføringen av innholdet fra gang til gang. Fordeling av arbeidsoppgavene og hvem som har ”ledet”, har vært en lett dans. Dette fikk vi også tilbakemelding på i gruppeintervjuet da vi spurte hvordan ungdommene hadde opplevd vårt samarbeid. ”Det føles veldig naturlig. Ikke noe sånn innøvd oppførsel liksom.” Vi fikk også tilbakemelding fra ungdommene på at vi utfylte hverandre på en god måte:

Så har dere to helt forskjellige måter å gå fram på i en samtale. Du spør gjerne mer, og du er litt mer sånn – vinkler litt mer sånn om det vi sier og sånne ting. Jeg synes det er to helt fantastiske måter å gjøre det på.

Det falt begge naturlig å være personlig når det gjaldt å dele musikk, betraktninger og opplevelser omkring musikken. Øverland vektlegger viktigheten av bruk av personlig historie i møte med ungdom:

Ungdom som trenger hjelp ser etter mer enn utdanning og faglige kvalifikasjoner. De prøver å finne ut hvem du er, hva det er som gjør at de ønsker å åpne sitt hjerte for akkurat deg. De er ute etter å finne ut hva som er din historie, hvem du er (Øverland 2006:132).

Vi hadde begge et sterkt fokus på prosessen, hvilket gjorde at gruppeprosessen innhold ofte ble preget av øyeblikksimprovisasjon. Vi grep tak i ungdommenes egne uttalelser og behov, og skreddersydde innholdet til en ny komposisjon hver gang. Dette fokuset fikk vi tidlig i prosessen, da det tekniske med iPod og CD-spilleren viste seg å ikke være til å stole på. Videre var vi heller aldri sikre på om ungdommene kom til å bidra med noe, selv om det var avtalt på forhånd. Vi hadde egen musikk tilgjengelig hele tiden, noe vi benyttet oss mye av. Det ble en gruppe med mye latter og humor som bidro til stor grad av vitalitet. I denne sammenhengen er det nærliggende å tenke på begreper som *affektiv inntoning* (Stern) eller *samstemthet og emosjonell smitte* (Ruud 1997:75).

Avslutning

I løpet av dette prosjektet har jeg sett at musikk og musikkopplevelser kan ha en sentral plass i ungdommers liv. Jentene har vist hvordan musikkopplevelser kan ha viktige psykologiske funksjoner. Dette betyr at musikk kan spille en rolle vedrørende unge menneskers psykiske helse. Musikk er en uttrykksform som gir ungdom mulighet til å formidle seg selv, der de ellers har vansker med å sette ord på følelser. Musikken kan tilby mening, og uttrykke opplevelsen av mening ved å anvende musikk på ulike måter. Videre uttrykte ungdommene at musikken bidro til at det ble lettere å bli kjent med hverandre i gruppen. Etter hvert så det også ut som det oppstod en musikalsk kodefortrolighet mellom dem. Slik jeg ser det bidro musikken til at de ble ekstra oppmerksomme og nysgjerrige på hverandre. I starten opplevde vi at ungdommene i liten grad relaterte seg til hverandre. De var mest opptatt av seg selv, til tross for at alle hadde musikk som felles interesse, samt felles utgangspunkt for deltagelse i gruppen. Ungdommene har på den måten hatt stort utbytte av å dele musikkopplevelser i gruppen. De har fått mulighet til å åpne seg og få positive tilbakemeldinger fra jevnaldrende, noe de hadde liten eller ingen erfaring med tidligere. Gruppen har således på den måten vært en øvingsarena hvor ungdommene har fått nye erfaringer i å kommunisere med jevnaldrende. I så måte har denne gruppen hatt funksjon som springbrett til å tørre å gjøre dette i andre sammenhenger også utenfor gruppen. De har videre erfart ulike måter å uttrykke seg på med musikk i et inkluderende og aksepterende miljø.

Vi har fokusert på tilfriskning og tilgang til egne ressurser og kreativitet. Ungdommene har i løpet av den tiden gruppen har vært samlet, fått erfare ulike måter å bruke musikk på som mestring i hverdagen. Konsekvenser for musikkterapeutisk praksis, vil være å tilrettelegge for at unge mennesker kan få mulighet til å formidle seg selv gjennom musikk som de har et sterkt forhold til, gjerne i grupper med jevnaldrende. Dette kan bidra til at de kan føle seg som en del av et fellesskap, snarere enn å føle seg annerledes og utenfor. Ungdommene har vært rollemodeller for hverandre. Det har vært rom for både å gjøre feil og for å lykkes. Dette bekrefter at grupper kan være en viktig arena for ungdom med psykiske lidelser. Slik jeg ser det gjorde musikken det lettere å fokusere på ressurser. Dette medførte en gruppeprosess som lignet mer på en selvutviklingsgruppe, enn en behandlingsgruppe.

Av mange ting jeg har blitt bevisst på i løpet av denne prosessen vil jeg fremheve viktigheten av ydmykhet for ungdommers musikkopplevelse og musikksmak. Dette fordi jeg ser hvor sterke slike opplevelser kan være i forhold til opplevelsen av identitet. Man bør være forsiktig med å be ungdom utlevere seg gjennom sterke musikkopplevelser uten å ha etablert et nødvendig tillitsforhold, noe som krever en

prosess over tid. Kritiserer man ungdommers musikksmak, kan de oppleve dette som personlig kritikk, eller en krenkelse av dem selv. Videre ser jeg at musikken kan ha sterke budskap, og det kan være slik at ungdom prøver å fortelle noe ved å presentere sin musikk. Da er det særdeles viktig å ha en nysgjerrig og aksepterende holdning. Ellers risikerer man at ungdommen ikke kjenner seg forstått, og det kan oppstå en avstand mellom terapeut og ungdommen.

Jeg tenker at det er viktig å anerkjenne ungdommers musikkopplevelser, men ikke nødvendigvis stille seg bak det budskapet musikken formidler. Man må være bevisst på at musikk også kan oppleves som en oppmuntring til selvskading, noe som i enkelte kulturer har høy status. Terapeuter som åpner for å bruke musikkopplevelser i terapi må sette seg inn i budskapet musikken formidler, fordi budskapet bør løftes frem og reflekteres over.

Alle ungdommene påpekte at teksten hadde stor betydning for dem, noe det er viktig å anerkjenne. Jeg ser at ved å sette seg inn i, og prøve å forstå musikken de er opptatt av, kan det hjelpe terapeuter til å forstå ungdommene. Gjennom arbeidet med denne gruppen har jeg sett musikkens oppbyggende potensiale, og dens helbredende kraft i møte med ungdom i en sårbar livsfase. Det har vært spennende å følge disse ungdommene i denne gruppeprosessen, og jeg tenker at dette er noe jeg ønsker å gjøre igjen.

I forlengelsen av dette gruppetilbudet hadde det vært interessant å arbeide individuelt med ungdommene. Dette for å kunne gå enda dypere inn i musikkopplevelsene de har. Tanker rundt ungdomskultur, tekstanalyse og musikkformidling ville vært spennende komponenter å anvende i terapien, i tillegg til meditative øvelser. Ungdommene vil kunne ha større mulighet for å påvirke det terapeutiske forløpet med tanke på at de har erfart ulike måter å anvende musikken på i gruppen. Terapeuten vil på den måten kunne få et nytt redskap til improvisasjon i timene. Da dette prosjektet nettopp er avsluttet kan jeg ikke sette fokus på ringvirkninger prosjektet har hatt. Men jeg tenker at det i ettertid kan være mulig å se endringer av arbeidet som er gjort i lys av et systemisk perspektiv.

Litteratur

- Bø, I. (2005). *Påvirkning og kontroll – om hvordan vi former hverandre*. Bergen: Fagforlaget.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Karterud, S. & Monsen, J. (2002). *Selvpsykologi. Utviklingen etter Kohut*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kirk, E. (2009). *Musik som udtryksform*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Function of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy* 13(1) 47-63.
- Moore, T. (2001). *Ditt egentlige jeg. Å leve med paradokser*. Oslo: J.W. Cappelens Forlag.
- Moreno, J. J. (2005). *Acting your Inner Music. Music Therapy and Psychodrama*. Gilsum, N.H.: Barcelona Publishers.
- Rolvsvjord, R. (2004). Therapy as Empowerment. Clinical and Political Implications of Empowerment Philosophy in Mental Health Practices of Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(2), 99-111.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I: Trondalen, G. & Ruud, E.(red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner 2008:3.
- Skarpeid, G. (2008). *Unge jenter, musikklytting og psykisk helsevern*. I: Trondalen, G. & Ruud, E.(red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner 2008:3.
- Small, C. (1998). *Musicking, the meanings of performing and listening*. Wesleyan University Press.
- Trondalen, G. (2004). *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av "signifikante øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi*. Avhandling for Ph.D-graden. NMH-publikasjoner 2004:2. Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Waaktaar, T. (2004). *Stability and change in youth behaviour. An exploration of stress and resilience processes*. Nic Waals Institutt, Universitetet i Oslo.
- Øverland, S. (2006). *Selvskading. En praktisk tilnærming*. Bergen: Fagbokforlaget.

Musikkterapi innenfor en familierapeutisk ramme

Trine Torbergsen

Jeg vil med følgende fortellinger vise noen eksempler fra min praksis som musikkterapeut innenfor familierapien. Jeg jobber på en familieenhet, der vi får henvist familier med ulike typer samspillproblemer. Disse problemene kan være såpass omfattende at det er behov for at det jobbes med alle ledd, det vil si med hele familien. Den dominerende behandlingssideologien handler om ”å få tak i barnets opplevelse av seg selv i familien, samt hjelpe foreldrene til å bli gode utviklingsstøtter for sine barn”. Jeg vil kort si noe om arbeidsrammene, samt musikkterapiens plass innenfor dette, for så å komme tilbake til eksempler som viser hvordan musikkterapi kan benyttes som en del av denne familierapien.

Familieenheten- og musikkterapeutens arbeidsramme

På familieenheten er det ansatt ni behandlere med ulik faglig bakgrunn (tre familierapeuter, en overlege/barnepsykiater, fire psykologer og en musikkterapeut), samt tre lærere som ivaretar barnas skoletilbud under behandlingsoppholdet. To familier blir parallelt ”lagt inn” over en periode av fire uker, og bor da i hver sin enebolig tilhørende familieenheten. Til hver familie er det knyttet opp et behandlingsteam på fire behandlere som i denne perioden jobber med den enkelte familie. Behandlingstilbudet er grovt sett delt inn i foreldersamtaler, familiesamtaler og musikkterapi. Innenfor dette arbeidet bruker vi ”reflekterende team” (Andersen 1987, 1991), som betyr at de i teamet som ikke er ansvarlig for samtalen, følger denne bak et enveisspeil. Hensikten med dette er å komme inn på slutten av samtalen og gi sine refleksjoner, nye tanker og innspill, i forholdt til den gitte samtalen.

Familiene vi har inne sliter med ulike typer problematikk, som for eksempel angst, vold, spiseforstyrrelser, skolevegring, manglende grensesetting, rusmisbruk, osv. I hvor stor grad barna selv er i stand til å prate om denne tematikken, er varierende. På familieenheten er det derfor viktig å ta i bruk andre uttrykksformer, i tillegg til det verbale. Eksempler på dette er dukketeater, terapeutisk tegning og rollespill/dramatisering. Musikkterapi blir i denne sammenhengen brukt som en av disse al-

ternative uttrykksformene, det vil si som en annen måte å tilnærme seg familiens problematikk på, enn den verbale.

Jeg vil i det følgende ta for meg fem ulike eksempler fra min praksis, for å vise hvordan musikkterapi kan benyttes innenfor en familieterapeutisk ramme. Eksempelene er hentet fra fem ulike familier med forskjellige samspillsproblemer. Dette fører igjen til at den musikkterapeutiske tilnærmingen nødvendigvis blir forskjellig. Musikkterapitilbudet må sees i forhold til hva som er hensiktsmessig for den enkelte familie, da sett i relasjon til familiens problemer, samt i lys av ulike målsettinger med behandlingsoppholdet. Eksempelene vil i denne rekkefølgen handle om:

”Smule loving”. Musikk som ”døråpner” for videre samtaler. Et ”musikalsk møte” mellom far og datter. Med musikk eksempel.

En musikalsk livsfortelling. En alvorlig syk far bruker musikk som en måte å konstruere sin livsfortelling på.

Musikk som avslapning. Musikkterapi og anoreksi.

Sinnatrollet. Sang brukt i forhold til eksternalisering.

”Ja, nå snakker vi”. Ei jente med pusteproblematikk, og hvordan en musikkterapeutisk tilnærming kan redusere ’angsten for å miste pusten’.

Innenfor disse eksemplene vil det variere i hvor stor grad jeg går i dybden av de problemene familiene arbeider med. Min intensjon er ikke å vise problemet i sin ”helhet”, men å ta med det som er nødvendig for å belyse den musikkterapeutiske tilnærmingen. Det vil si at dette bare er en ”bit” av en behandling, som kun sammen med familie- og foreldersamtalene ville gitt et mer helhetlig perspektiv på behandlingstilbudet.

Da jeg fikk forespørsel om å skrive ned disse fortellingene, dvelte jeg en stund ved kun å ta for meg ett av disse eksemplene. Fordelen med dette ville vært at jeg da kunne hatt en større mulighet til å knytte dette opp mot ulike teorier, samt drøftinger av disse. Jeg har heller valgt å ta for meg flere eksempler, ut fra en tanke om at jeg ønsker å vise bredden av hvordan musikkterapi kan brukes innenfor familieterapien. Framstillingen er derfor ment som et innblikk i en praktisk hverdag, samt tanker rundt denne, fremfor at det er tenkt som et kapittel med teoretisk tyngde.

”Smule loving”

Familien består av mor, far og datter (16 år).

Jenta har anoreksi, noe som det har vært jobbet med før innleggelse hos oss. Hun er kommet langt i forhold til sin spiseforstyrrelse, men henviser mener at det er ”et eller annet” de ikke får tak i, noe som dreier seg om forholdet mellom far og datter. Dette ”noe” nekter jenta å prate om hva er. Fordi henviser mener at dette kan ha betydning i forhold til å kunne forstå jentas anoreksiproblematikk, blir familien henvist til oss. Henvisningsgrunn gjelder derfor ikke selve spiseforstyrrelsen, men å finne ut av hva denne samspillproblematikken handler om.

I de første timene hos oss gir jenta klart uttrykk for at dette er noe hun ikke vil snakke om. Hver gang dette blir tematisert prøver hun å flytte fokus over på noe annet. Mor har en mellomposisjon i dette. Hun er jentas ”fortrolige”, men er også bundet av sitt taushetsløfte om ikke å si noe. I timene oppfordrer hun stadig datteren til å kommunisere med far, uten å få noe gehør for dette. Far gir også uttrykk for at han ønsker å komme i dialog med datter, og at han vil gjøre det som skal til for at forholdet skal forbedres. Kommunikasjonen er likevel låst.

Både far og datter har et nært forhold til musikk. Far har drevet aktivt med musikk, og datteren er veldig glad i å synge. Jenta går med på å lage en sang, med utgangspunkt i det hun opplever som vanskelig. Hun gir også uttrykk for at far ikke får være til stede når hun prater om dette. Dette løses med å tenke formen ”duett”, to sider av samme problem, belyst fra hvert sitt ståsted. Således jobber jeg i utgangspunktet med dem hver for seg, først med det jenta har å si, for så å høre far sin stemme inn i dette.

Jentas historie handler om en far som har ”ryddemani” og er ”overpertentlig”. Hun opplever at han stiller altfor høye krav i forhold til hvordan ting skal se ut, og hvordan ting skal utføres. Han gjør stort sett alt hjemme, og er i forkant av alt og alle når det gjelder hvordan ting skal være. Hans effektivitet i dette blir illustrert med at han, samtidig som han prater i telefonen, går rundt og plukker opp smuler fra gulvet. Etter hvert kommer det frem flere ulike historier rundt dette, og hva det gjør med hennes opplevelse av seg selv. Hun gir uttrykk for at hun blir stresset og nervøs, samt får en følelse av å ikke strekke til.

Jeg tenker at dette kanskje ikke er en uvanlig problematikk blant tenåringer og foreldre. Samtidig er det en ekstremitet i dette, som går utover det vi i teamet oppfatter som ”vanlige” krav og forventninger. Sett i lys av jentas spiseforstyrrelse kan det også tenkes at dette innehar en helt annen dimensjon enn det ellers ville hatt.

Etter alenesamtaler med jenta og far, setter jeg dette sammen til en sang. De har ennå ikke pratet sammen rundt tematikken, og jeg vet at deres første møte i forhold til dette vil være nettopp i denne sangen. Følgende to ting blir derfor viktig for meg i utarbeidelsen av sangen: 1) Jeg ønsker å bruke deres ord og historier, men på en litt humoristisk måte. Dette for å avdramatisere innholdet og dermed ufarliggjøre for videre samtale. 2) Det er allerede gitt at det blir duett, men jeg ønsker å finne frem til en melodi som begge har et forhold til på tvers av alder. ”Summer loving” fra *Grease* blir løsningen. Far har spilt denne selv i bandsammenheng, og datteren har også et forhold til denne sangen. At det er siste familie før sommerferien, gjør den til et enda mer naturlig valg. Fordi fars smulehistorier etter hvert ble noe som familien sammen kunne le av, har jeg her valgt å kalle sangen for ”Smule loving”.

Smule loving

Duett av far og datter. Musikk eksempel
(Mel. Summer loving fra Grease)

For lydeksempel:

Se hjemmesidene til Senter for musikk og helse, under Skriftserie, antologi 2:
www.nmh.no/Senter_for_musikk_og_helse/skriftserie

<p>Datter: Kjenner en – kanskje han bør... Far: ...komme i litt bedre humør. Datter: Av og til blir det litt rot. Far: Liker ei søppel og skrot.</p> <p>Datter: Plukker smuler i telefon... Far: ...ligger der kun til irritasjon. Datter: Vel, ja vel, ja vel, ja... Mor:... ÅH!</p> <p>Datter: Smuler her, smuler der... Far: ...er det rart man blir trett? Smuler her, smuler der... Datter: ...han må snart være mett! Far: A-ha, a-ha...</p> <p>Datter: Min mascara tørket jeg fort... Far: ...på mitt håndkle – gikk ikke bort. Pass på ullteppet, det er jo hvitt! Datter: Slapp nå av, det teppet er mitt!</p> <p>Far: Badet vårt fylles av klær... Datter :...må du absolutt trække inn der? Far: Vel, ja vel, ja vel, ja... Mor:... ÅH! Far: Skal jeg dusje en kveld, ja da er det ren flaks om jeg ei sitter fast i litt hårge-lédax!</p> <p>Far/Datter: A-ha, a-ha...yeah</p> <p>Far: Uti gangen – tjue par sko. Datter: Hva gjør det? Trenger de jo! Far: Vasker bilen blir helt perfekt og litt støvsuging det har jeg rekt.</p>	<p>Datter: Spiser over tallerken min nå. Far: ”Sjekk, nå søler du”! Må passe på! Yeah, yeah, yeah! Datter: Søler her, søler der... Far: ...se hvor smulene strøs! Datter: Søler her, søler der... Far: ...er en smule nervøs!</p> <p>Begge: Shu-baba- shu-baba...yeah.</p> <p>Datter: Av og til mister vi no' ... Far: ...en mobil – av og til to. Datter: Glemmer ting, er litt distré. Far: Mamma leser – tåler godt det.</p> <p>Datter: Mye slekt, er ingen spøk... Far: ...det bør ryddes når vi får besøk. Yeah, yeah, yeah. Datter: Rydde her, rydde der det kan ei være sunt. Far: Rydde her, rydde der rydde alt året rundt!</p> <p>Far: Denne tiden er nå forbi. Datter: Har blitt bedre, det er fordi du har lyttet – hørt hva vi sa. Far: Ønsker jo at dette blir bra.</p> <p>Far: Snakk til meg – så jeg forstår Så vi – åh – bedre sammen står. Begge: Tell me more, tell me more.</p>
--	---

Kommentar

I etterkant av sangen ble det ikke behov for så mange samtaler rundt temaet. Problematikken var ”løftet opp”, og familien kunne både le av innholdet i sangen, samt tidligere historier knyttet til denne. Mye skyldtes dette en endring av fars holdning under oppholdet. Han viste at han skjønnte hva dette handlet om, og foretok flere konkrete forandringer i forhold til dette, noe også datteren merket. Da jeg flere måneder senere var innom familien for å hente en kopi av CD-en, registrerte jeg til min ”terapeutiske glede” at det virket litt rotete utenfor huset. En skitten bil og uklippet plen ble for meg tegn på en god forandring. Idet far lukker opp kommenterer han de samme tingene, og sier indirekte at ”dette går bra”. Videre forteller han at familien av og til henter frem CD-en, lytter til den og ”snufser litt sammen”. For meg blir dette en bekreftelse på hvordan musikk kan ramme inn et innhold, som man igjen kan hente frem etter behov.

En musikalsk livsfortelling

Familien består av mor, far, datter (10 år) og sønn (8 år).

Far er alvorlig syk og har dårlig prognose. Han har i perioder vært sterkt redusert. Fars sykdom fører til sorg og bekymring innad i familien. De har søkt opphold på familieenheten for å få hjelp til å bearbeide den vanskelige situasjonen som familien nå er oppe i. På møtet med familien belyser mor og far flere ting de har behov for å jobbe med. Ett av deres ønsker er at familien kan oppleve noe positivt sammen. Far sier at den siste tiden har vært så preget av hans sykdomsbilde, at det derfor ikke har vært mye rom for denne type opplevelser. Familien gir uttrykk for at de er glad i musikk, og at musikk har hatt, og har ennå, en sentral plass i deres liv. Alle i familien spiller instrument, far behersker flere. Far og mor har funnet en felles musikalsk plattform etter at han ble syk, og spiller noe sammen, også sammen med barna. I tillegg til dette har far spilt i band sammen med noen kamerater over flere år.

Familien er klar over at familieenheten har musikkterapeut, og har derfor tatt med forsterker, ulike gitarer og andre instrumenter. Ved ankomst rigger de dette opp i huset hvor de skal bo under oppholdet. Videre gir de uttrykk for at de ønsker hjelp av meg, for at de som familie kan gjøre noe musikalsk sammen. Således blir målet for mine timer å tilrettelegge for et musikalsk prosjekt og en positiv samhandlingssituasjon for familien.

I oppstart av timene kommer det frem at far har et ønske om å få spilt inn en CD. Han ser for seg en kombinasjon av sanger som har hatt betydning for ham i årenes løp. Han vil både ha med sanger som har hatt betydning for ham selv, samt sanger han har spilt og sunget sammen med mor, barna og bandkameratene. Den øvrige familie synes dette er en god ide. Jeg søker om penger til denne type opptaksutstyr, og får innvilget dette. Far og jeg handler dette inn, og plasserer utstyret i huset sammen med de øvrige instrumentene. Far gir uttrykk for at ”dette er som julaften”. Han sier han har ønsket seg denne type utstyr, men har ikke sett seg råd til å kjøpe det på grunn av hans diagnose. Han setter seg inn i hvordan det virker, og sier at han synes det er så artig at han sitter med det ”halve natten”. Han føyer spøkende til: ”Hadde det ikke vært for alle samtalene vi må stille på i løpet av dagen, hadde jeg gjerne sittet hele”. Han prater også om hvordan dette har vært med på å gi ham noe av ”gnisten tilbake”. Han forteller blant annet at han er finmotorisk redusert i fingrene i forbindelse med sykdommen. Dette skaper problemer når han tar gitargrep, spesielt ved hurtige skift. Far gir uttrykk for at han nå ønsker å trene dette opp, innenfor det gitte tak satt av sykdommen, slik at fingrene fungerer best mulig når han skal spille musikk.

I løpet av oppholdet jobber familien med å spille inn denne CD'en. Far kontakter sine tidligere bandkamerater, som også kommer innom for å bidra. Far, og den øvrige familien, gir uttrykk for at dette har vært en viktig opplevelse for dem som familie. I tillegg har fars glede og engasjement i dette hatt en positiv effekt på den øvrige familien.

Jeg tolker denne fortellingen dithen at fars intensjoner med å spille inn denne CD'en handler om flere ting. Som allerede nevnt er det ene å skape en positiv opplevelse for familien. Videre hevder Ruud (1997) at musikk kan være et uttrykk for identitet og tilhørighet, og viser hvordan musikk kan være et viktig element når folk skal konstruere sine livsfortellinger. Far har i sitt arbeid med denne CD'en samlet noen av de sangene som har hatt en betydning for han i løpet av hans liv. Dette både i forhold til ham selv, og i sin relasjon til andre. Innenfor narrativ familierapi blir det lagt vekt på å belyse de historiene man har med seg fra tidligere, som igjen har vært med på å forme ens liv (White & Epston 1990). Alle sangene som far har samlet vil på sin måte være bærere av ulike historier fra forskjellige perioder i hans liv. Kanskje er nettopp dette et eksempel på hvordan man ved bruk av musikk, også kan konstruere en type livsfortelling.

Musikk som avslapning

Familien består av mor, far og datter (15 år).

Jenta lider av anoreksi. Hennes spiseforstyrrelse, samt mye konflikter i familien, er grunnen til at det er søkt opphold hos oss. Jenta fungerer veldig dårlig, og har liten kapasitet til å utføre ulike funksjoner. En av de situasjonene som skaper mest krangel innad i familien er måltidene. Målet med oppholdet blir først og fremst å veilede foreldrene i forhold til ernæring, rutiner i matsituasjoner og betydningen av at de er enige og står samlet i disse situasjonene. Dette taes hånd om innenfor forelder- og familiesamtalene.

Jenta gir uttrykk for at den mest utfordrende tiden for henne er halvtimen etter måltidene. Hun har i denne perioden en sterk indre uro, som handler om matinntaket og ønsket om å kvitte seg med dette. Dette er spesielt vanskelig etter middagsmåltidene. Hun går med på å prøve ut hvordan det vil være å bruke musikk og avslapning i denne perioden. Jenta og jeg finner frem til rolige sanger som hun kan tenke seg å bruke i denne sammenhengen. Disse lastes inn på mp3-spilleren hennes. I tillegg viser jeg henne noen enkle avspenningsøvelser (som å ”puste med magen”, osv.). Under oppholdet hos oss blir vi enige om at hun skal legge seg en halvtimes tid etter middagsmåltidene. Hun skal da høre på musikken, og bruke avspennings-teknikkene for bedre å kunne slappe av. Dette gjør hun, og hun gir etter hvert uttrykk for at hun på denne måten klarer å redusere den uroen som hun ellers føler i disse situasjonene. Vi prater om at det vil være hensiktsmessig for henne å fortsette med dette når hun kommer hjem. Bruk av høretelefoner vil også kunne være med på å stenge ute et vanligvis høyt støynivå fra mor og far, i situasjoner hvor hun selv har behov for å slappe av.

Sinnatrollet

Innenfor den narrative familieterapien er det vanlig å jobbe eksteraliserende i forhold til ulike problem. Kort sagt betyr dette at man i den terapeutiske tilnærmingen skiller problemet fra personen. Du *er* altså ikke problemet, men fokus er på hva dette problemet gjør med deg (White 1989/1997). Epston, Freedman & Lobovits (1997) fremhever betydningen av å jobbe eksteraliserende i forhold til barn, og viser en rekke eksempler på hvordan man på en ”leken måte” kan tilnærme seg et seriøst problem. Jeg vil med den følgende familien vise hvordan dette kan foregå i praksis.

Familien består av mor, far og to sønner (5 og 8 år).

Henvisningsgrunn er fars sinne. Han blir lett og fort sint, og i disse situasjonene har han problemer med å roe seg. Hans skriking, truing og kranglete atferd fører til at også mor blir sint. Mors respons virker igjen forsterkende på konfliktnivået. Det har kommet bekymringer fra skolen og barnehagen i forhold til at guttene til tider viser en utagerende atferd.

Innenfor foreldersamtalene jobbes det med tematikken kun i forhold til foreldrene. På familiesamtalene og i musikkterapien er imidlertid barna med, og utfordringen blir da å tilnærme seg problematikken på en måte som barna forstår, og som er hensiktsmessig for dem. I denne tilnærmingen bestemmer vi oss for å jobbe eksterernaliserende. Dette betyr at vi ikke prater om at det er ”pappa som er en sinna mann”, men velger å prate om sinne som et problem som av og til opptrer i familien. Dette gir guttene en mulighet til å prate rundt temaet, uten at dette blir personifisert. Vi innfører begrepet ”Sinnatrollet”, og jobber parallelt med dette i familie- og musikkterapien. I familiesamtalene tegner de dette ”Sinnatrollet”, da som utgangspunkt for videre samtaler. I musikkterapien blir vi enige om å lage en sang om dette, noe begge guttene har lyst til. De har imidlertid to krav i forhold til denne sangen. Den må være på en Sabeltannmelodi, og ha ordet Sabeltann i seg. Begge guttene lærer seg sangen, og opptrer med denne på avslutningen av oppholdet. Da med ”Sinnatroll-tegningene” som kulisser.

Den følgende sangen blir derfor et eksempel på en eksternalisering av problemet ”sinne”:

Sinnatrollet

(mel. Sjørøverne kommer/Vi seilte fra Karibien)

Det finnes mange troll og et har sinna-ansikt på.

Og når vi møter Sinnatrollet vil vi snu og gå.

Trollet Sabeltann, var en sinna mann.

Nå vil han være rolig, og gjør så godt han kan.

Hiv og hoi – slutt å bråke nå

så kan vi ha det rolig de neste hundre år

så kan vi ha det rolig de neste hundre år.

*Når Sinnatrollet kommer har han mammatrollet med
og av og til så krangler de, for de er vant til det.
Trollet Sabeltann, var en sinna mann.
Nå vil han ikke krangle og gjør så godt han kan.*

*Hiv og hoi – slutt å krangle nå
så kan vi ha det rolig de neste hundre år
så kan vi ha det rolig de neste hundre år.*

*Når Sinnatrollet skriker så blir barna veldig redd
for de har ikke gjort no' galt i det som nå har skjedd.
Trollet Sabeltann, var en sinna mann.
Nå vil han ikke skrike og gjør så godt han kan.*

*Hiv og hoi – slutt å skrike nå
så kan vi ha det rolig de neste hundre år
så kan vi ha det rolig de neste hundre år.*

”Ja, nå snakker vi”

Familien består av mor, far og to døtre (5 og 11 år).

Familien er henvist til oss på grunn av den eldste datterens angstproblematikk. I følge henne selv har hun pusteproblemer som oppstod i forbindelse med en legeundersøkelse for 5 måneder siden. Som en del av undersøkelsen ble det stukket en slange ned gjennom halsen hennes. Dette beskriver hun på følgende måte: ”De glemte å sette bedøvelse på meg og det gjorde vondt. De stakk hull i spiserøret og luftrøret mitt, og jeg fikk ikke puste. De stjal pusten min.” I enkelte situasjoner føler hun at pusten ”låser seg fast” øverst i brystkassen og ”snører seg sammen”, slik at hun føler seg kvalt. Hun er redd for å besvime eller dø av dette. Denne angsten har ført til problemer i forhold til skolesituasjonen, og hun nekter å delta på ulike aktiviteter med familien. Dette har satt en del begrensninger i forhold til familiens sosiale liv, og ført til utvikling av et negativt samspillmønster mellom familiemedlemmene.

I musikkterapitimene har vi først og fremst fokus på pusteproblematikken. Ulike pusteøvelser og blåseinstrumenter blir tatt i bruk, med tanke på å øke pustekontroll og utvide hennes pusteolum. Jeg viser henne også teknikker som går ut på å ”sende pusten ned i magen”, når hun får en følelse av at denne snører seg sammen i brystkassen hennes (Rørbech 1997). Dette fordi det vil kunne gi henne følelse av økt pustekontroll, og gjennom å puste med magen vil hun kunne redusere noe av det fysiske ubehaget i situasjonen. Bruk av slike teknikker vil etter hvert kunne gi en mestringsopplevelse i forhold til at ”jeg kontrollerer pusten min” og ikke omvendt, og dermed være med på å redusere noe av hennes angstproblematikk.

I oppstarten er jenta veldig opptatt av om jeg anser dette som dødelig. Jeg avkrefter dette og forklarer henne hvordan pusten, på samme måte som kondisjon, lar seg trene opp. For å gjøre dette målbart, tar vi tiden på hvor lenge hun klarer å holde en tone. Ved første måling holder hun tonen i 18 sekunder, og jeg gir henne tilbakemelding på at hun har ”pust nok i massevis”. Vi lager en konkurranse ut av det, og blir enige om at hver gang vi treffes skal vi ta tiden for å se om hun klarer å slå rekorden sin. Hun gir tilbakemelding om at hun synes dette er artig, og er flink til å trene på øvelsene mellom timene. Etter hvert gir hun uttrykk for at hun i større grad klarer å kontrollere pusten sin. Hun har i situasjoner, hvor hun har vært engstelig og kjent pusteproblemene komme, klart å stoppe symptomene på et tidligere tidspunkt. Dette ved å puste rolig, plassere pusten ”i magen”, før den har ”låst seg sammen” i brystkassen hennes. I løpet av oppholdet øker hun varigheten på tonen til 24 sekunder, noe hun er stolt over. Vi prater om at det må masse pust til for å kunne holde en tone i 24 sekunder. Vi blir enige om at følelsen hennes av å ha lite pust, ikke stemte overens med hvor mye hun egentlig hadde.

Parallelt med vår jobbing har familien i de andre timene blant annet jobbet med det negative samspillmønsteret som er oppstått i familien. Her har de laget en tegning som inneholder hva som er positivt innenfor familien, og hva de ønsker å gjøre mer av. Jenta lager en sang med utgangspunkt i dette innholdet. Hun er opptatt av at sangen er ”helt sann” og at den bare handler om deres familie. Hun kaller sangen for ”Ja, nå snakker vi”. Familien lager en liten konsert for oss i teamet hvor de fremfører denne.

Etterord

Jeg har nå, gjennom fem ulike eksempler, prøvd å vise hvordan musikkterapi kan benyttes innenfor familieterapien. For meg har det vært viktig å belyse en spennvidde

i dette. Jeg ønsket å få frem ulikhetene i familiene og i deres problematikk. I tillegg til dette ønsket jeg å vise hvor variert den musikkterapeutiske tilnærmingen i forhold til de ulike familiene nødvendigvis må bli.

Det er mange likhetstrekk mellom familie- og musikkterapien. Innenfor begge fagfeltene er for eksempel det å ”uttrykke seg” sentralt. Jeg ser også at musikkterapien har mye å bidra med innenfor familierapien. Jeg håper derfor at dette kapittelet kan være en inspirasjon for andre musikkterapeuter, slik at det etter hvert kommer flere til innenfor dette feltet.

Litteratur

- Andersen, T. (1987). The reflecting team: Dialogue and metadiologue in clinical work. *Family Process*, 26, 415-426.
- Andersen, T. (1991). *The reflecting team: Dialogues and dialogues about dialogues*. New York: Norton.
- Epston, D., Freeman, J. & Lobovits, D. (1997) *Playful approaches to serious problems*. New York: Norton.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rørbech, L. (1994). *Stemmebrugs lære*. København: C.A. Reitzels Forlag A/S.
- White, M. (1989/1997). The externalizing of the problem and reauthoring of lives and relationships. *Dulwich Center Newsletter*, 3,20. Reprinted in M. White & D. Epston, *Retracing the past: Selected papers and collected papers revisited*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

(Mobil) musikk som mestringsstrategi

Marie Strand Skånland

Music is intimately linked to our deepest strivings and most powerful emotions. iPod use appears to offer a glimpse into the internal workings and strategies engaged in by users in their management of themselves, others and urban space through engaging in a series of self-regulatory practices through which they habitually manage their moods, volitions and desires

(Bull 2007: 121).

Den teknologiske utviklingen de siste årene har ført til at musikk har blitt lettere tilgjengelig enn noen sinne. Med mp3-spilleren kan vi samle mer eller mindre hele musikk-samlingen vår på en liten, bærbar spiller som får plass i jakkelomma. Dette gjør at vi til enhver tid har tilgang på musikk, og vi kan til enhver tid velge å lytte til nøyaktig den musikken vi ønsker. North, Hargreaves og Hargreaves (2004) mener at vi nå *braker* musikk i større grad enn tidligere: De hevder at musikk nå benyttes mer som en ressurs, der lytteren aktivt anvender musikk blant annet for å skape bestemte stemninger, for å regulere energinivå, for å oppnå eller opprettholde et spesifikt humør eller lignende.

Laiho (2004) antar at det å involvere seg med musikk er en målrettet aktivitet for psyken. Det samme mener Saarikallio og Erkkilä (2007), som samtidig påpeker at dette ikke nødvendigvis foregår bevisst. I en del tilfeller er det likevel en bevissthet til stede: Sloboda (2005a) tar utgangspunkt i lytteren som en aktiv agent når han undersøker bruk av musikk i hverdagen. Han hevder at lytteren tar bevisste valg om hvilken musikk hun vil lytte til og hvor og når hun vil lytte til den, i henhold til behov, mål og hensikt. I DeNoras (2000) studier av hverdagsbruk av musikk ble det tidlig tydelig at deltakerne hadde en sterk bevissthet om hva de ”trengte” å høre i forskjellige situasjoner og til ulike tider. Musikk ble brukt bevisst for å regulere sinnsstemninger, oppnå et bestemt energinivå eller kontrollere humør og følelser.

Musikken kan med andre ord dekke personlige behov hos lytteren (DeNora 2000; Laiho 2004; Ruud 1997a; Sloboda 2005a). Som et ledd i bruk av musikk som ressurs vil jeg se nærmere på musikkens rolle i opplevelsen av såkalt indre kontroll.

Med dette mener jeg hvordan musikken kan hjelpe lytteren til å administrere og regulere sine egne tanker, sinnsstemninger, følelser og energinivå, og bidra til en opplevelse av kontroll over seg selv. På denne måten kan musikklyttingen fungere som en mestringsstrategi, eller som en form for musikalsk egenomsorg; det vil si å bruke musikk for å ivareta seg selv, både sitt psykiske og fysiske velbefinnende (Ruud 2008).

Jeg vil ta utgangspunkt i lytting til mp3-spillere, som ofte oppleves som en mer intim lytting enn lytting til musikk på høyttalere (Bull 2000; Skånland 2007). Det betyr imidlertid ikke at musikken ikke kan ha mye av de samme funksjonene i andre lyttesituasjoner. Et særtrekk ved mp3-spillere er likevel at musikken alltid er tilgjengelig og derfor kan brukes ved behov som oppleves ”her og nå”. Det er også spesielt at musikklyttingen blir privat, også når lytteren befinner seg blant andre mennesker. I denne artikkelen viser jeg til både mine og andre studier som belyser temaet. Jeg henter sitater fra informantene i mitt masterprosjekt om bruk av mp3-spillere (Skånland 2007) og mitt pågående doktorgradsarbeid.²⁰

Kognitiv kontroll og minnearbeid

Ved å lytte til musikk på bærbare, personlige spillere som mp3-spillere og musikktelefoner kan lytteren effektivt stenge inntrykk fra omgivelsene ute og rette oppmerksomheten innad i seg selv. Bull (2000; 2007) har gjort omfattende studier på bruk av såkalte personlige stereoer.²¹ Han kommer stadig tilbake til den kontrollen lytteren opplever, og hevder at bærbar og personlig musikk gir brukeren økt opplevelse av kontroll over både seg selv og sitt miljø. Videre mener han at bruken av personlige stereoer forenkler lytterens omgivelser og på den måten gjør lytteren i stand til å fokusere på sin egen sinnstilstand.

En av de mest grunnleggende tingene musikken gjør er å stenge ute andre lyder. Når lydene fra omgivelsene stenges ute ved hjelp av den personlige stereoen skapes et rom der lytterens egne tanker kan ta en annen og mer bevisst plass. Ved å fokusere på musikken kan lytteren også blokkere uønskede tanker, slik at musikken kan fungere

20 Høsten 2006 gjennomførte jeg intervjuer med fire kvinner og fire menn i tyve-årene i forbindelse med mitt masterprosjekt. I forbindelse med min pågående studie av mp3-spillere som medium for musikalsk egenomsorg gjennomførte jeg vinteren og våren 2009 intervjuer med seks kvinner og seks menn i alderen 18-44 år. Alle informantene bruker mp3-spiller jevnlig.

21 Bull (2000) m.fl. bruker personlige stereoer som en samlebetegnelse på bærbare, private musikkspillere som walkman, minidisc, discman og mp3-spillere.

som en distraksjon eller en ”mental rensing”. En ung mann forteller at han bruker musikk for å styre unna negative tanker:

Andre ganger kan [musikken] være en distraksjon, sånn at du bevisst skruer på et eller annet fordi du er i en negativ spiral. Tenker negative tanker, føler at det går dårlig, og tenker på at det må jeg gjøre, skulle gjort det, har så dårlig tid. Da er det greit å sette på et eller annet som tar over, som styrer tankene på en måte. Så kommer man ut i den andre enden og så tenker man at det her går sikkert bra (mann, 24 år).

Laiho (2004) mener at det å bruke hyggelige eller behagelige aktiviteter for å lette sinnsstemninger er en viktig mestringsstrategi for ungdom. Musikk kan fungere som en slik lystbetont aktivitet. Saarikallio og Errkilä (2007) har gjennomført gruppeintervjuer med tenåringer fra Finland for å kartlegge musikkens rolle i ungdoms stemningsregulering. Informantene fortalte at de brukte musikk som en distraksjon fra skolearbeid og stress. Musikken bidro også til å stenge ute tanker og bekymringer: ”Pleasurable music and enjoyable musical activities helped the adolescents to forget about undesired states of mind” (Saarikallio & Erkkilä 2007: 98). ”Det er vanskeligere for vanskelige tanker å feste seg mens jeg hører på den musikken som gjør meg glad”, forteller en av mine informanter (mann, 26 år). Slik kan musikken bidra til å holde fokus på det som er lystbetont, og styre unna vanskelige eller negative tanker.

Musikken kan altså styre tanker i en ønsket retning. Den personlige musikken betyr noe spesielt for lytteren og kan fremkalle spesifikke tanker som har sammenheng med lytterens personlige historie. Musikken kan slik bidra til en gjenopplevelse av en begivenhet eller en sentral periode i livet (DeNora 2000; Ruud 1997b; Sloboda & Juslin 2001). Sloboda påpeker at musikken spesielt fremkaller episoder der sterke følelser var involvert:

Music can provide a powerful reminder of earlier events or periods in our lives, and the significant people or places that figured in them, particularly when these life events were strongly emotional (Sloboda 2005c: 337).

Ruud (1997b) mener også at musikken blir sentral i minnearbeid nettopp på grunn av dens evne til å vekke følelser. Dette henger sammen med at musikken har en spesiell evne til å kroppsliggjøres, mener han: ”Musikken tar bolig i kroppen vår, følger oss livet igjennom” (1997b: 66). van Dijck legger særlig vekt på den innspilte musikkens rolle i minnearbeidet:

People become aware of their emotional and affective memories by means of technologies. [...] Upon later recall, recorded songs work as triggers, bringing back

waves of emotion, the specificity of a time, an event, a relationship, or evoking more general feelings (van Dijck 2006: 368/360).

Musikken på mp3-spilleren kan med andre ord fungere som en minnefremkaller for brukeren. Ved å lytte til musikk fra tidligere perioder i livet blir lytteren stadig minnet om sin personlige historie:

Når jeg hører på musikk så husker jeg ofte veldig klart år, eller sånn cirka i hvilken situasjon jeg var da jeg først hørte sangen. Ofte hvem jeg var med og, ja, den prosessen husker jeg veldig, veldig klart. Så derfor er den musikken viktig, for det er en forlengelse av livet mitt på mange måter. Så blir det da hentet opp igjen, stort sett de samme følelsene, hvordan jeg følte da jeg hørte det (mann, 26 år).

Naturlig nok har forskjellige musikk ulike roller i minnearbeidet. Den kan fremkalle både spesifikke og mer generelle minner, nye eller gamle:

Mye av musikken forbinder jeg med tid eller sted. [For eksempel] der jeg hørte den første gang. Noen ganger er det helt tilfeldig, at jeg er ute og går og så kommer det en låt og så får jeg flashback til et sted jeg var for to uker siden da jeg hørte på den låta. Noe av musikken er litt nostalgisk fordi jeg hørte på den første gangen på ungdomsskolen. Det er utrolig kult, jeg har mistet en del cd'er og sånt opp gjennom årene, og da er det veldig fett å laste ned etterpå. [...] Det er utrolig stas å gjenopplade det. Så tenker du tilbake (mann, 23 år).

Musikkens funksjon som minnefremkaller gjør at lytteren bevisst kan velge å lytte til musikk som minner henne om en spesiell hendelse, mennesker, tid eller sted. På denne måten kan hun styre tankene sine mot disse minnene, eller hun kan søke den stemningen hun forbinder med minnene. Mine informanter forteller at musikken ofte fremkaller personlige minner hos dem, både minner om mennesker, episoder og mer generelle stemninger. Mange ganger kan også disse minnene dukke opp selv om de ikke ble søkt bevisst. Spesielt minner fra ungdomstiden ser ut til å feste seg til musikken. Fordi musikken bidrar til å minne lytteren om hennes personlige historie, kan musikklyttingen også føre til læring og kunnskap om seg selv:

Jeg synes alt er verdt å huske på, alt er verdt å minnes, for da lærer man mer om seg selv og da blir man mer opplyst kanskje, eller kanskje man klarer å gjøre samme ting bedre senere. Jeg synes at alle minner er verdifulle selv om jeg kanskje hadde en veldig vond kjærlighetssorg en gang og den musikken her minner meg om den. Så det gjør ingenting, for da husker jeg det og så husker jeg hva jeg gjorde galt kanskje, eller hva jeg kunne endret på eller, hva det var som var galt (kvinne, 24 år).

Stemningsregulering

Evnen til å regulere stemninger er en nødvendig del av vår psykiske helse. Følelses-tilstander gir verdifull kunnskap for den som erfarer dem, men noen ganger kan slike tilstander vedvare lenge etter at deres funksjon er avsluttet. Slike følelses-tilstander kan bli kroniske og dysfunksjonelle: ”The ability to self-regulate affective states – the ability to hang up after getting the message – is thus a crucial part of effective and adaptive psychological functioning” (Larsen 2000: 129). Larsen foreslår en modell for stemningsregulering som han sammenlikner med en termostat. Termostaten er stilt inn på ønsket temperatur og den gjeldende temperaturen i rommet blir kontinuerlig regulert i forhold til innstillingen. Målet er å redusere avviket mellom innstillingen på termostaten og den gjeldende temperaturen. Enkelte miljøfaktorer kan imidlertid påvirke systemet – for eksempel en dør som står åpen om vinteren – og utfordre evnen til selvregulering. Larsen mener at stemningsregulering fungerer på samme måte; forskjellen er at det er stemninger som blir kontrollert.

Mennesker benytter seg av flere ulike strategier for å regulere stemninger. Eksempler er å trene, spise, ringe en venn, ta en dusj, se på tv eller shoppe (Thayer, Newman & McClain 1994). I Thayer et als studie av stemningsregulering var musikk likevel en uventet vellykket strategi. Musikk ble ofte vist til som en metode for stemningsregulering og ble angitt for å være blant de mest vellykkede i både å endre en negativ stemning, øke energinivå og redusere spenninger. I van Goethems (2008) studie av musikk og stemningsregulering med 44 deltakere fra et engelsk universitet, kom det fram at de fleste deltakerne bevisst regulerte sine stemninger ukentlig eller daglig. De fleste deltakerne brukte musikk ofte eller veldig ofte bevisst for å regulere stemninger, og de fleste brukte musikk like ofte eller oftere enn andre reguleringsstrategier (van Goethem & Sloboda 2008).

Også i DeNoras studie brukte informantene bevisst musikk for å regulere sinnsstemninger og for å kontrollere humør og følelser. Nesten alle hennes informanter brukte musikk for å oppnå en spesifikk stemning; ”to get in the mood” (2000: 55). Musikken kan også hjelpe lytteren til å opprettholde eller forsterke humør eller sinnsstemning:

Enten vil man forsterke det humøret man er i – hvis man er glad vil man bli enda gladere – eller hvis man er litt trist så vil man bli glad (kvinne, 26 år).

Det er jo noen ganger man er lei, og har lyst til å sette på noen låter som er depressive og bare gå inn i seg selv og synes synd på seg selv (mann, 23 år).

Vi ser at musikken både kan brukes for å endre humøret til det bedre, eller for å opprettholde eller forsterke den stemningen man er i. Mannen i sitatet over hører på depressiv musikk når han er deppa og forsterker på den måten den dystre stemningen han opplever. Poenget med å opprettholde en negativ sinnsstemning kan ha sammenheng med å oppnå en bedre forståelse over situasjonen og følelsene man erfarer (Laiho 2004). Saarikallio og Errkilä (2007) skriver at når deres informanter brukte musikk for å reflektere over eller luften ut negative følelser ble disse følelsene midlertidig forsterket av musikken og bidro noen ganger til at informantene følte seg verre. Disse prosessene hjalp imidlertid de unge til å etter hvert bli kvitt de negative sinnsstemningene slik at de endte opp med å føle seg bedre. Mine informanter forteller at de kan bruke musikk for å holde på en negativ stemning og kjenne på det som er vanskelig. På den måten kan musikken bidra med å bearbeide de negative stemningene:

Hvordan er det, hvis du føler deg trist eller lei deg?

Da hører jeg veldig ofte på en bestemt artist som jeg har veldig sterke følelser forbundet med. Da hører jeg mye på den, da kommer jeg veldig inn i en stemning. Når du kommer inn i den stemningen så kan du også ta fatt på det som er vanskelig der og da, istedenfor hvis du bare ville skjøvet det vekk med noe annet. [...] Så kan du forsterke de følelsene og på en måte få det ordentlig ferdig. Og du kan tenke og gå litt i din egen verden. Og så kan du heller gå og gjøre noe annet etterpå, istedenfor at det blir omvendt, at du på en måte prøver å skyve det vekk. Du må jo uansett tilbake og bearbeide det (kvinne, 18 år).

For meg så er det først å forsøke å føle ferdig ting, så gå gjennom ting og tenke at nå har jeg gått gjennom alt, nå har jeg lagt det bak meg. Så først hører jeg på forlengelsesmusikk, ved å forsøke å holde på det som er trist, og så forsøke bearbeidingsmusikk hvor jeg på en måte lukker ting (mann, 26 år).

Mange forteller at musikken gjør dem i godt humør. I en studie av musikk i hverdagen konkluderte Sloboda og O'Neill (2001) med at musikk generelt fikk deltakerne til å "føle seg bedre". Mange av deltakerne i studien, spesielt kvinner, nevnte eksplisitt at musikk fungerte til å forandre eller forsterke humøret deres. Når deltakerne hørte musikk ble de mer positive og mer fokuserte. Juslin og Laukkas (2004) studie bekrefter at positive emosjoner dominerer blant de mest opplevde følelsene til musikk. Dette er forventet, mener de, fordi individer vanligvis selv kan velge hvilken musikk de vil lytte til. De mener videre at lytterne vil velge musikk de liker og som får dem til å "føle seg bra".²² Larsen (2000) antar også at mennesker gjør ting av hensyn til å

22 Se også Gabrielsson (2001).

føle seg bra. Erber og Erber (2000) mener imidlertid at dette er en overforenkling. De antar at konteksten er avgjørende for om en opprettholder eller kvitter seg med gode eller dårlige stemninger. Videre forklarer de at når vi er alene kan vi velge å hengi oss til negative stemninger, mens vi ellers blir tvunget til å regulere stemningene våre i forhold til det situasjonen krever: "Just as singing show tunes off key is perfectly alright in one's shower but not in a crowded subway car, the experience and display of moods may be similarly inappropriate in a public context" (Erber & Erber 2000:145). Dette har samklang med DeNoras (2000) studie som viste at kvinnene lyttet til musikk for å forberede seg og komme i riktig stemning i forhold til sosiale sammenkomster. En av mine informanter forteller det samme:

Hvis jeg skal på fest, eller hvis jeg har opplevd noe kjipt og så skal jeg for eksempel på skole eller sosiale ting, eller bare til en venninne eller noe sånn, så setter jeg på litt hyggelig musikk for å komme i bedre humør (kvinne, 18 år).

En av de mest sentrale kvalitetene ved musikk er dens evne til å påvirke sinnstemninger. Dette er spesielt meningsfullt for ungdom, mener Laiho (2004), fordi deres daglige opplevelser ofte er følelsesmessig intense og ustabile. Som vi skal se under kan musikk bidra til å klargjøre og strukturere lytterens følelser.

Emosjonell mestring

Begrepene sinnstemning (mood) og følelser (emotion/affect) blir ofte brukt om hverandre, og det blir gjerne snakket om både stemninger og følelser i samme forbindelse. Det kan være vanskelig å skille mellom disse begrepene. Jeg har heller ikke klart å skille sinnstemninger og følelser helt fra hverandre i denne sammenhengen fordi det er glidende overganger og overlappinger. Informantene mine har også snakket om stemninger, følelser og humør om hverandre. Det er likevel blitt gjort forsøk på avklaringer. Følelser kan sees som relativt korte og intense reaksjoner på målorienterte endringer i omgivelsene (Juslin & Laukka 2004). Sinnstemninger varer gjerne lenger enn følelser og er mindre intense. Stemninger er heller ikke rettet mot et bestemt objekt eller en hendelse, mens følelser mobiliserer kroppen i en reaksjon på et spesifikt fenomen. Mens stemninger gir oss informasjon om våre indre tilstander, informerer følelsene våre oss om omgivelsene og ytre hendelser (Larsen 2000; Sloboda & Juslin 2001).

Musikk har, som Juslin og Sloboda påpeker, en sammenheng med våre følelser: "Some sort of emotional experience is probably the main reason behind most people's engagement with music", hevder de (2001:3). En spørreundersøkelse av 141 musikk-

lyttere bekrefter at emosjoner er sterkt knyttet til individers hovedmotiv for å lytte til musikk (Juslin & Laukka 2004). Sammenhengen mellom musikk og følelser er komplisert, og har derfor lenge blitt oversett innen musikkforskning. De siste årene har det imidlertid blitt rettet søkelys mot forbindelsen mellom følelser og musikk, og Juslin og Laukka stiller et viktig spørsmål: "[...] can we afford to ignore the possible health benefits that a better understanding of musical emotions may offer?" (2004: 217).

"Det setter følelser i bevegelse hos meg", sier en mann (24 år) om å lytte til musikk. Laiho (2004) mener at musikkens evne til å fremkalle emosjonelle opplevelser kan være spesielt verdifullt for ungdom fordi deres følelser er betraktelig sterkere enn følelsene hos voksne mennesker. Ungdom opplever intense humørsvingninger, og har behov for metoder for å regulere emosjoner, påpeker hun. I sin studie av tenåringer og musikk fant Wells og Hakanen (1991) at musikk fungerte som et effektivt verktøy for å uttrykke og mestre følelser. Musikk kan bidra til glede eller til å takle stress og negative følelser. Musikken kan også åpne opp for å kjenne på følelsene: "Jeg tegner nok mye bedre og mye ærligere når jeg hører på musikk enn ikke, for da tør du litt mer å kjenne på følelsene tror jeg. Absolutt" (kvinne, 18 år).

Musikken kan bli brukt til å uttrykke en indre følelsesmessig tilstand, eller reflektere det vi føler: "Det er godt å kjenne noe som nesten gjenspeiler det som jeg har inni meg", forteller en kvinne (29 år). Musikken kan representere en indre tilstand eller fungere som en ressurs i å vite hva man føler. Vi kan altså bruke musikk for å beskrive og tydeliggjøre følelsene våre:

Av og til kan jeg bruke [musikk] for å undersøke [humøret] litt. [Det er] godt å gå og bare høre på musikk, høre på noe som kanskje gir rom for refleksjon. [...] Det kan på en måte hjelpe meg til å finne ut hvilken stemning jeg egentlig er i, og så kjenne på det. [...] Og da kanskje klare å skjønne litt hvorfor også, og gjøre noe med det (mann, 24 år).

Jeg bruker egentlig musikk til å forsterke sinnsstemninger som jeg allerede har. [...] [Stemningen] blir mer tydelig. Hvis jeg er litt sint så setter jeg på noe sint musikk og bare kjenner på den følelsen og lar den flyte ut, sånn boble litt. Og da kan jeg sitte og headbange litt til den musikken. [...] [Musikken] hjelper deg kanskje å komme litt over dumpa. [...] Jeg er vanligvis ikke så veldig sint [latter], men den lar meg kjenne på følelsen av det å være sint. I stedet for å bare være sint, så kan jeg distansere meg litt fra følelsen og overvåke følelsen på en måte. Sånn at du kan kjenne på følelsen og ta litt på den og studere den litt (mann, 27 år).

I tillegg kan musikken brukes for å "rense" oss for belastede følelser og gi utløp for dårlig humør. En kvinne forteller:

Jeg har en sint sang også, og det er bare helt fantastisk, det går energi ut av alle porene mine når jeg hører på den når jeg går nedover gata (kvinne, 29 år).

DeNora (2000) beskriver hvordan hennes informanter lufter ut aggresjon ved å høre på musikk på full lydstyrke og forestille seg at de slår noen eller sparker inn en dør. Musikken representerer en symbolsk virkelighet der lytteren kan uttrykke seg gjennom en forestilt voldelig oppførsel. Vi bruker fantasien som en bro mellom det vi i virkeligheten ønsker å gjøre (sparke inn døra) og det vi kan forestille oss gjennom musikken. Saarikallio og Erkkilä (2007) forteller at musikk var en måte å uttrykke og frigjøre følelser for ungdommen. Å lytte til heavy metal eller annen aggressiv musikk på høyt volum fungerte godt for å luften ut sinne. Som et symbolsk objekt tilbyr musikken et trygt og akseptert uttrykk for vanskelige, voldelige eller uaksepterte tanker og følelser (Laiho 2004). Sloboda og Juslin (2001) foreslår også at vi kan bruke kunst og musikk til å kjenne på følelser og teste dem ut i trygge omgivelser:

By exploring the interactions between situations, emotions, and actions in a simulated environment, we can develop and test different strategies that might be deployed in real situations, but without the potentially harmful consequences of 'getting it wrong' (Sloboda & Juslin 2001: 88).

Konteksten man befinner seg i har sannsynligvis betydning for arbeidet med følelser, slik Erber og Erber (2000) var inne på i forbindelse med stemninger. Det er forskjell på å være i en sosial sammenheng og å være alene hjemme. I Juslin og Laukkas (2004) studie av sammenhengen mellom musikk og følelser svarte over halvparten av deltakerne at det var lettest å oppnå emosjonelle reaksjoner på musikken når de var alene. 43 prosent svarte at det var like lett når de var alene som sammen med andre. En atten år gammel jente forteller at "hjemme kan jeg nok gå mye dypere inn i de ulike følelsene, enn det man tør å gjøre i det offentlige, for eksempel på bussen og sånn". Videre forteller hun at:

Men det kommer jo an på, hvis du vet at du skal på en halvtimes busstur for eksempel, og akkurat har krangla med noen eller det har skjedd noe, så kan det jo hende du velger å gjøre det for du vet at du har såpass god tid. Så man ser det kanskje an på hva man kan tillate seg (kvinne, 18 år).

Hun forteller lenger ut i intervjuet at hvis hun skal høre på trist musikk, setter hun seg lengst bak i bussen: "selv om man har lyst til å oppsøke det så vil man ikke dele det med hele verden." Dette viser at det kan være problematisk å bruke musikk på mp3-spillere for å jobbe med vanskelige følelser i offentlige sammenhenger. I noen situasjoner vil det kanskje føles tryggere å arbeide med disse følelsene i en privat

kontekst, for eksempel innenfor husets fire vegger. Likevel – det å ha muligheten til å ta fram mp3-spilleren og lytte til personlig musikk kan oppleves verdifullt også i offentlige omstendigheter når en har behov for å regulere problematiske emosjoner. Som denne jenta uttrykte det tidligere – ”så kan du ta fatt på det som er vanskelig der og da”.

Kropp og energi

Følelsesbevissthet har et kroppslig aspekt. Thayer et al (1994) antar at stemninger er nært knyttet til kroppslig energi og spenning. De skriver at ”[...] many systems of the body (e.g., cardiovascular, skeletal-muscular, and cognitive) interact in a somewhat general holistic manner together with positive and negative moods” (1994: 911). Både sinnsstemninger og følelser er kroppslige hendelser, ifølge Larsen (2000). Han påpeker at både stemninger og følelser engasjerer kroppslig støtte, energi og en rekke fysiologiske reaksjoner.

Den vestlige kulturens forståelse av kroppen er influert av filosofen Descartes. Han mente at kropp og sjel var to separate fenomener, der sjelen hadde den primære verdi mens kroppen ble redusert til et instrument og objekt (Engelsrud 2006). Senere har det vist seg at det psykiske viser seg i det fysiske, og spørsmålet om hvordan en kan operere med det psykiske som egen kategori har reist seg:

Forståelsen av at tenkning og rasjonalitet skulle utgjøre et eget ikke-kroppslig domene, forkastes. Tenkning kommer fra hjernen og resten av kroppens erfaringer. De kroppslige erfaringene binder personer til tid og sted. Det finnes ingen universell logikk eller rasjonalitet som kan plasseres før eller utenfor kroppen. [...] Kroppen har følelser, intensjoner og mening [...] (Engelsrud 2006: 30).

Merleau-Ponty mener at kroppen er utgangspunkt for alle erfaringer av verden og av seg selv: “Men jeg står ikke overfor min krop, jeg er i min krop, eller rettere sagt jeg er min krop” (1945/1994: 107). På samme måte påpeker Thayer et al at sinnsstemninger involverer hele kroppen: ”It is not a purely mental phenomenon, as it is often treated” (1994: 924).

Mange opplever et behov for å bevege seg når det spilles musikk. Man tramper takten, vugger fra side til side, puster musikkens rytme, danser. Kroppen kan dessuten reagere direkte på musikk. Persepsjonen av lyd kan vekke direkte fysiologiske reaksjoner, som grøsninger eller kroppshår som reiser seg (van Dijck 2006: 360). En av mine informanter forteller at “når de aller kuleste partiene i en sang kommer, hender det jeg får grøsninger nedover ryggen i ren fryd” (mann, 23 år). Forskning underbyg-

ger dette: "Feelings in response to music are often accompanied by measurable bodily reactions such as goose bumps or shivers down the spine, commonly called "chills"" (Grewe et al. 2007: 297).²³

"Musikken påvirker hvordan jeg beveger meg", forteller en av mine informanter (mann, 25 år). Om en konkret episode forteller den samme informanten at "jeg lyttet ganske aktivt mens jeg gikk, jeg gikk raskere og det var mer oppløftende å gå". Musikken påvirker altså lytterens bevegelser og kan tilføre mer energi til disse bevegelsene. Kroppslig energi blir regulert ved hjelp av musikk. Musikken "tilfører god energi", mener en kvinne (26 år). Flere av mine informanter bruker musikk aktivt for å regulere energinivået. De bruker musikk om morgenen for å våkne og komme i gang, og om kvelden for å roe seg ned eller komme i riktig stemning til sosiale situasjoner. Situasjonen og konteksten avgjør hvilket energinivå som er ønskelig, og musikken blir brukt bevisst for å oppnå et bestemt energinivå:

Det kommer veldig an på hvordan humør jeg er i til hvordan type musikk jeg skal ha. Typisk hvis jeg skal til jobben så er det aldri noe sånn rolig musikk, da er det veldig mye tempo, som har litt driv i seg. Så det er den typen musikk jeg hører på når jeg går til jobb. Og når jeg går hjem fra jobben er det helt motsatt, da er det en annen type musikk jeg vil ha. Det er mer for å slappe litt av og avreagere (kvinne, 27 år).

Hvis man skal på fest for eksempel, så plukker man ut den musikken som man blir litt pigg av, litt sånn vorschpiel musikk. Og hvis man bare har lyst til å slappe av, så hører man på litt avslappa musikk (kvinne, 24 år).

En lignende bruk av musikk er funnet i flere studier (Sloboda & O'Neill 2001; DeNora 2000; Saarikallio & Erkkilä 2007). De unge informantene i Saarikallio og Erkkiläs studie opplevde musikk som et effektivt middel for å endre energinivå, "providing thrills, and inspiring dancing and movement" (2007: 94). Saarikallio og Erkkilä påpeker at de fysiologiske elementene ved musikalske opplevelser hang tett sammen med regulering av sinnstilstander: "For example, lifting spirits and getting energy from music were typically blended as a single regulatory act" (2007: 94).

Det viste seg også i Thayer et als studie at deltakerne benyttet samme strategier for å regulere energi og spenninger som de brukte for å endre tilstander de identifiserte som negative stemninger:

[...] it is apparent that cardiovascular, respiratory, skeletal-muscular, and cognitive systems, among others, all interact. Thus, the best strategy for changing a bad mood

23 Se også Gabrielsson (2001) og Sloboda (1991).

[...] involves such behaviors as exercise, and relaxation techniques, together with, put feelings in perspective, and control thoughts (Thayer et al. 1994: 923).

Som jeg forsøker å vise i denne artikkelen, kan musikk være et hjelpemiddel i både å øke energinivå, roe ned, å mestre følelser og kontrollere tanker. Musikklytting kan derfor antas å være en effektiv strategi for en mer helhetlig stemningsregulering.

Et privat rom

Behovet for privatliv øker i ungdomsårene. Ungdom lytter mye til musikk, og først og fremst når de er alene (Laiho 2004; North et al. 2000). Et viktig poeng er at det ikke nødvendigvis er behov for et fysisk rom for å oppnå privatliv. En kan skape et privat, auditivt rom ved å sette på seg hodetelefoner, noe som kan fungere på samme måte som å lukke døren til sitt eget rom. Enkelte av mine informanter foretrekker å lytte til musikk på headset eller øreplugger framfor høyttalere nettopp for å skape sitt eget rom:

Hvis du hører på høyttalere, da kan det være flere og mange kan dele det, og man er ikke lukket i den bobla si. Men når man hører på musikk for seg selv, da føler jeg at det er bevisst, da vil jeg bare høre på musikk, bare jeg som hører på det, dette er ikke for noen andre. Bare jeg som vil høre på alene. Men jeg føler ikke at jeg er alene når jeg hører på musikk på høyttalere, fordi du deler det med så mange.

Ja. Men om du er alene i rommet, og har det på høyttalere?

Nei, da føler jeg fortsatt at jeg på en måte er åpen. Jeg hører andre ting, jeg hører andre bevegelser mye mer, kan plutselig høre en sykebil som kjører, plutselig bus-sen som kjører forbi. Du hører alle de andre lydene, sånn at lyden på en måte, *der* er lyden og du sitter *der*. Mens når du hører på musikk på ørene så har du på en måte tatt det inn og lukka rundt. Så kan du bare skru litt høyere så har du absolutt ikke noe annet. Men du kan nesten aldri skru så høyt på [høyttalere] at du blokkerer ute alle andre ting (mann, 24 år).

Musikk direkte på øret blir en virkningsfull metode for å stenge verden ute. På den måten kan lytteren lettere rette fokus innad i seg selv: "iPod use can usefully be understood as a filtering mechanism permitting users [...] to remain focused on themselves by negating the 'distasteful' and contingent nature of urban space" (Bull 2007: 36). Brukere av mp3-spillere beskriver ofte følelsen av å lukke seg inne i sin egen boble:

Det er følelsen av at man har stengt ute andre ting og at man på en måte er litt skjerma fra omgivelsene. Man har veldig mye mer kontroll over alt, så styrer man litt input da, inn i hodet, så du kan på en måte velge litt hvilke syns- eller hørselsinntrykk som skal være dominerende, om det skal være øret eller om det skal være øynene. [...] Du kan lukke øynene og bare høre på musikk, så er det absolutt ingenting annet. Da tenker jeg ikke på ting som er rundt meg i det hele tatt, da kan jeg sitte og bare høre på musikk og det kan stå masse folk rundt meg, men det betyr ingenting (mann, 24 år).

Musikken både skaper grenser rundt et indre rom og fyller dette rommet samtidig med innhold. Den får på den måten en dobbel funksjon; musikken definerer det indre rommet både ved å tydeliggjøre hva som ikke er en del av det (omgivelsene, ”de andre”) og hva som er en del av det (opplevelsen av musikken og hvordan denne skaper og tydeliggjør følelser og tanker). Det at musikken blir lyttet til via headset eller ørepropper kan også bidra til å forsterke denne opplevelsen av et privat rom både fordi grensene mellom lytteren og ”de andre” blir så tydelige, men også fordi musikken er ”rett på øret” og kan omslutte lytteren som en boble. Dette kan nærmest gi en fysisk opplevelse av at man befinner seg i et eget, lukket rom.

Det å skape og fylle sitt eget, private rom henger også sammen med å gjenvinne sin egen, personlige tid. Mange opplever at tiden man bruker til eller fra jobb eller skole stjeler den personlige tiden. Den tiden man helst ville hatt for seg selv forsvinner i reiser og andre plikter. Ved bruk av mp3-spillere kan man oppleve å gjenvinne sin egen tid. Bull (2000) mener brukere av mp3-spillere motstår det monotone og rutineaktige ved den daglige reiseveien og kan oppnå en følelse av kontroll over tiden ved å lytte til musikk. Med hjelp av musikken setter lytteren sitt personlige preg på reisen og opplever rutinene som mer meningsfulle. I tillegg bidrar musikken ofte til å definere denne tiden som lytterens egen tid. Til vanlig har de fleste ansvar eller plikter, men når de setter seg på bussen eller går ut med mp3-spilleren, kan de fokusere på seg selv og unngå forstyrrelser fra andre. Dette blir gjerne ansett som verdifull tid:

Jeg har det litt sånn at folk går tur med bikkja, og jeg går tur med iPoden. Det er litt sånn som jeg har det. Og ikke minst gir det meg litt tid alene. Hvis jeg går rundt med iPoden så er det ingen som forventer at jeg skal være [tilgjengelig], så det er min tid (kvinne, 27 år).

Det merka jeg veldig godt da jeg bodde i [utlandet], for da tok jeg [kollektivt] hver morgen, det tok en halv time å komme fram og tilbake til jobb til leiligheten. Og det å ta [kollektivt] de dagene jeg glemte iPoden, det var helt *forferdelig*. Det synes jeg var *utrolig* kjipt. Mens de gangene jeg hadde iPoden på, ja da får jeg lov til å, det er

ikke det at jeg må ta [kollektivt], da får jeg lov til å sitte en halv time i fred og lytte til musikk (kvinne, 27 år).

Musikken kan også fungere som en erstatning for sosiale forhold. Musikken kan oppleves som en verdifull venn som alltid er tilgjengelig. På grunn av dens evne til å fremkalle minner om mennesker og episoder, kan musikken redusere opplevelsen av ensomhet, og den kan skape psykologiske forbindelser til venner, idoler eller imaginnære partnere (Laiho 2004). Musikken kan fungere som selskap når en er alene eller som en støtte når en trenger trøst:

Noen ganger kan du føle deg veldig alene når du ikke hører på musikk, du sitter bare blant alle de andre. Men hvis du hører på musikk eller går og hører på musikk så er du alene, men du *gjør* noe, du holder på med noe. Du er alene, men du er det bevisst. Sånn at du sitter ikke bare der og er helt borte. Du kan sitte alene og høre på musikk og trives med det. Det er bedre å være alene og ha gjort det bevisst enn å sitte alene ufrivillig. [...] Det er jo litt selskap, istedenfor å bare sitte og ikke ha noen å være sammen med, hvis du tar trikken eller et eller annet sånn (mann, 24 år).

Hvis det har skjedd noe for eksempel, hvis du opplever noe, så føler jeg på en måte at man kan gå dit [til musikken]. Du føler at noen andre forstår deg, det er jo en ting, gjennom musikken (kvinne, 18 år).

Når jeg setter på [musikken] så tenker jeg at ok nå, det er på en måte ikke et mål å skulle bli trist i seg selv, men på en måte få *lov* til å være trist, støtte opp under den følelsen mer. [...] Og kanskje det igjen at ofte er jeg kanskje trist fordi jeg blir ensom, [men] da blir man kanskje ikke så ensom likevel. [...] Mer enn at målet er å skulle bli mer trist, så er kanskje målet å skulle få en slags trøst ja, i musikken. Av og til så trenger man jo bare noen som sier at det er ok å føle det sånn. Og da kan musikken være noe som sier det (kvinne, 26 år).

Og noen ganger kan jeg assosiere ting i musikken med opplevelser som jeg har hatt med andre. Så [...] hvis jeg hadde begynt å føle meg ensom, kunne jeg ha satt på musikk som jeg både ubevisst og bevisst knytter til opplevelser som jeg har hatt med andre, en positiv opplevelse med andre, for å minne meg selv på at, jo da, du har venner du også, du trenger ikke å være ensom (kvinne, 26 år).

Hver tredje innbygger i Norge bruker en form for mp3-spiller. Blant lytterne i alderen 9-15 år brukte 59 prosent mp3-spiller i 2007, mens lyttere i aldersgruppen 16-24 år ligger like etter (Vaage 2007). Dette innebærer at mange lukker seg inne i sitt eget, private rom. Man kan spørre seg om dette bidrar til at enkeltindivider isolerer seg fra

samfunnet, og isteden søker selskap i musikken. I urbane miljøer er det kanskje slik at den enkelte holder seg til seg selv. Den bobla som musikken skaper gir lytteren en trygghet og styrke nettopp ved at hun kan trekke seg vekk fra omverden. Ved å skape sitt eget univers på denne måten, blir lytteren dermed mindre sårbar når hun beveger seg i det som kan oppleves som fremmede eller følelseløse omgivelser. Som Bull påpeker: "Daily life becomes infused with the warmth of a narrative presence. iPod users in effect are never alone" (Bull 2007: 144).

Musikkens virkning

DeNora (1999) påpeker at musikk ikke "virker på" mennesker som en stimulus, men fungerer som et middel i blant annet endring av sinnsstemning, energinivå og fokus på grunn av måten individer orienterer seg i forhold til musikken, hvordan de tolker den og på grunn av utenommusikalske assosiasjoner. Selve det musikalske verket blir derfor ofte mindre relevant. Musikkens "virkning" kommer isteden fra konteksten der den blir brukt, personlige assosiasjoner og lignende (DeNora 1999, 2006; Ruud 2008).

Det blir med andre ord viktig at lytteren selv velger den musikken hun vil høre på. Sloboda (2005a) påpeker at lytterens kontroll over musikken hun hører er avgjørende for hvilke behov musikken kan dekke: Hvis lytteren bruker musikk for å få mer energi er det vesentlig at musikken har et visst tempo og en bestemt rytme; bruker hun musikk for å komme i kontakt med seg selv eller som en fremkaller for minner, må musikken nødvendigvis være en type musikk hun kjenner fra før. Det samme gjelder hvis formålet er å regulere sinnsstemninger.

Saarikallio og Erkkilä (2007) understreker også nødvendigheten av at den musikalske aktiviteten må være frivillig for at den skal kunne regulere sinnsstemninger hos unge. Deltakerne i deres studie ville selv velge hvilken musikk de lyttet til og på hvilket volumnivå den ble spilt. De ville engasjere seg i musikken fordi de selv ønsket det, ikke fordi de burde eller måtte. Så lenge musikken var selvvalgt så det ut til at den alltid fikk de unge informantene til å føle seg bedre eller endre sinnsstemningen deres i en positiv retning.

Naturlig nok er graden av valgfrihet hos lytteren størst når hun er alene. Bull (2005) hevder at mp3-teknologien gir brukere uovertruffen kontroll over tanker, følelser, tid og sted gjennom den store mengden med personlig musikk de bærer med seg. Brukere av mp3-spillere kan i dag bære med seg 30.000 sanger og har en større valgfrihet enn noensinne. Dette gir en unik kontroll over egne opplevelser:

Hva betyr det for deg å ha mp3-spillere?

Veldig mye. En ting er at det er underholdning, sånn at ikke bussturer og togturer blir så lange. En annen ting er at jeg kan ta følelser der og da. Hvis det er noe som jeg trenger å ta der og da. Og så kan det også hjelpe meg å komme inn i stemninger som jeg har lyst til, for eksempel hvis man skal på fest eller møte noen eller sånne ting. Så det betyr jo veldig mye. Noen ganger er det redningen på en måte, å kunne komme ut av en stemning og inn i en annen (kvinne, 18 år).

Jeg hadde en periode der headsetet mitt var ødelagt. Det føltes *kjipt* rett og slett. Akkurat da var jeg i en periode der jeg hadde veldig mye skolemessig, så jeg var veldig stressa. [...] Da var det vanskelig å på en måte holde kursen, da var det vanskelig å bryte ut av de negative spiralene, alle de situasjonene som jeg for eksempel reiste en plass [...] Jeg har *lyst* til å isolere meg, men jeg får det ikke til. Jeg kan ikke gjøre det. Og da føler du at du blir frustrert og det føles nesten som å gå inn i en depresjon på en måte, ikke sånn tungt, men du føler deg nedtynga av å ikke ha muligheten til å være for deg selv. [...] For da har jeg ikke helt kontroll på en måte [...] (mann, 24 år).

Den nye teknologien gjør det med andre ord enklere for lytteren å bruke musikk som en ressurs i henhold til de behov hun har. Musikken er alltid tilgjengelig og kan være en effektiv mestringsstrategi for lytteren. Som jeg har vist, kan musikklytting være et verktøy for å administrere og regulere tanker, stemninger, følelser og energinivå. Bruk av mp3-spillere gjør det enklere for lytteren å stenge omgivelsene ute og fokusere på sin egen tilstand, og gir dermed økt opplevelse av indre kontroll. Enten det er bevisst eller ubevisst, kan det dermed se ut til at mp3-spillere kan fungere som medium for musikalsk egenomsorg.

Litteratur

- Bull, M. (2000). *Sounding Out the City: personal stereos and the management of everyday life*. Oxford: Berg.
- Bull, M. (2001). The Seduction of Sound in Consumer Culture. *Journal of Consumer Culture*, Vol. 1, no 2, 205-25.
- Bull, M. (2005). No Dead Air! The iPod and the Culture of Mobile Listening. *Leisure Studies*, Vol. 24, no 4, 343-55.

- Bull, M. (2006). Iconic Designs: The Apple iPod. *Senses and Society*, Vol. 1, no 1, 105-08.
- Bull, M. (2007). *Sound Moves: iPod Culture and Urban Experience*. London: Routledge.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self, *Poetics*, Vol. 27, 31-56.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2006). Music and Emotion in Real Time. I: O'Hara, K. & Brown, B. (red.). *Consuming Music Together: Social and Collaborative Aspects of Music Consumption Technologies*. Dordrecht: Springer, 19-33.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er KROPP*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Erber, R. & Erber, M.W. (2000). The Self-Regulation of Moods: Second Thoughts on the Importance of Happiness in Everyday Life. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, no 3, 142-48.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in Strong Experiences with Music. I: Juslin, P. N. & Sloboda, J.A. (red.). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 431-49.
- Grewe, O., Nagel, F., Kopiez, R. & Altenmüller, E. (2007). Listening to Music as a Re-Creative Process: Physiological, Psychological, and Psychoacoustical Correlates of Chills and Strong Emotions. *Music Perception*, Vol. 24, no 3, 297-314.
- Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (2001). Music and Emotion: Introduction. I: Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (red.). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 3-20.
- Juslin, P. N. & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, Vol. 33, no 3, 217-38.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 13, no 1, 47-63.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, no 3, 129-41.
- Merleau-Ponty, M. (1945/1994). *Kroppens fenomenologi*. Oversatt av Bjørn Nake. Oslo: Pax Forlag.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, Vol. 70, 255-72.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of Music in Everyday Life. *Music Perception*, Vol. 22, no 1, 41-77.
- Ruud, E. (1997a). Music and the Quality of Life. *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 6, no 2, 86-97.

- Ruud, E. (1997b). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2008). Hvorfor musikk som terapi? I: Bjursell, G. & Westerhäll, L. V. (red.). *Kulturen ock hälsan: Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*. Stockholm: Santérus Förlag, 75-102.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, Vol. 35, no 1, 88-109.
- Skånland, M. S. (2007). Soundscape: En studie av hvordan musikk blir integrert i hverdagen til brukere av mp3-spillere. Masteroppgave. Universitetet i Oslo.
- Sloboda, J. A. (1991). Music Structure and Emotional Response: Some Empirical Findings. *Psychology of Music*, Vol. 19, no 2, 110-20.
- Sloboda, J. A. (2005a). Everyday Uses of Music Listening: A Preliminary Study. I: Sloboda, J. A. (red.). *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*. New York: Oxford University Press, 319-31.
- Sloboda, J. A. (2005b). Empirical Studies of Emotional Response to Music. I: Sloboda, J. A. (red.). *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*. Oxford: Oxford University Press, 203-14.
- Sloboda, J. A. (2005c). Music: Where Cognition and Emotion Meet. I: Sloboda, J. A. (red.). *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*. New York: Oxford University Press, 333-44.
- Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. I: Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (red.). *Music and Emotion: Theory and Research*. Oxford: Oxford University Press, 71-104.
- Sloboda, J. A. & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in Everyday Listening to Music. I: Juslin, P.N & Sloboda J. A. (red.). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 415-29.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 67, no 5, 910-25.
- Vaage, O. F. (2007). *Norsk Mediebarometer 2007*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- van Dijck, J. (2006). Record and Hold: Popular Music Between Personal and Collective Memory. *Critical Studies in Media Communication*, Vol. 23, no 5, 357-74.
- van Goethem, A. & Sloboda, J. A. (2008). Affect Regulation Skills With Music: Insight and Changes Over Time. Paper. Second European Conference on Developmental Psychology of Music, Roehampton University, England.
- Wells, A. & Hakanen, E. A. (1991). The Emotional Use of Popular Music by Adolescents. *Journalism Quarterly*, Vol. 68, no 3, 445-54.

Daglig musikklytting

Grete Skarpeid

Innledning

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

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

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

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

Men kan ikke usynlig musikk også gjøre oss glade?

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

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

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

Dersom vi forstår mer av ungdoms musikkaktivitet, får vi kunnskap som vi igjen kan bruke i møtet med dem. Rolvsjord (2008) er opptatt av klientens mange ulike måter å bruke musikk på til egen mestring i hverdagslivet. Dette får konsekvenser for klinisk praksis i retning av mer likeverdighet og ydmykhet overfor klientens egenmestring og bruk av musikk. Ved å trekke fram klientens egen musikkbruk, kan musikklytting sees på som en ressurs. Dette er også mitt utgangspunkt for undersøkelsen, at denne formen for musikklytting også kan ses på som egenmestring. Jeg ønsket gjennom intervjuene å møte pasienten gjennom å interessere meg for det hun lytter på mens hun sitter på venterommet på BUP, på vei til skolen, når hun er alene eller når hun er med venner og deler musikalske opplevelser. Jeg mener at dersom vi forstår mer av de psykologiske funksjoner og den mening musikk kan ha for ungdom i hverdagslivet, gir dette verdifull kunnskap for å skape møter med ungdom innenfor det psykisk helsevernet. Uansett hvilken måte man bedriver musikkterapi på, må man ta utgangspunkt i hvor pasienten er og har interessen sin.

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

Noen kjennetegn på musikkbruk i ungdomsalder

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

Bull (2000) har forsket på hvilken betydning personlige stereoer har i dagliglivet til brukere i storbyer.²⁴ Han fant blant annet at det som var felles, var at forholdet til tid og rom ble forvandlet til noe personlig, og man gjenerobret tiden sin. Dette nye fenomenet kan se ut til å gjelde ungdom like mye utenfor storbyene, som del av en globalisert ungdomskultur. Bull skriver at folk i byene blant annet bruker den personlige stereoer til sosial avskjerming, til et sted å få være i fred, et sted å få lov å ha kontroll og å bestemme selv over tiden sin. Denne nye teknologien gir mulighet til å ta personlige valg og kontroll over hva man selv vil høre på.

Ungdom bruker mye tid på musikk, og det ser ut som om bruken av musikk og tiden de bruker på den også er et spesifikt kjennetegn på ungdomstiden, og henger nøye sammen med de utfordringene de unge står i. Mye av denne lyttingen ser ut til å skje i sammenheng med annen aktivitet. Forskning på amerikansk ungdom viste at lyttingen også hadde funksjon som avspenning, avkobling fra uro, hjelp mot kjedsomhet og tidsfordriv (North et al. 2000). Videre fant de at musikklytting til en spesiell sjanger er en del av det å kommunisere til andre sin egen identitet, verdier og holdninger.

Gjennomsnittlig lytter gutter ca. tre timer hver dag og jenter lytter fire timer per dag (North et al. 2000: 256). Zillmann & Gan (1997: 169) viser til forskning på ungdom i 16-årsalderen, som viste at musikk ble prioritert høyest av alle interessene. Tarrant et al. (2002:135) hevder at jenter og gutter gjerne lytter til den samme type musikk, men at det er store forskjeller i hvordan man lytter til musikk og hvilken betydning det har i ungdomsalder. North et al. (2000:269) fant blant annet at jenter rapporterte at musikk ble mer brukt til følelsesregulering enn gutter. Jenter lyttet mer på musikk enn gutter, og de hadde en mer positiv innstilling til musikk enn gutter. Musikk ble sett på

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

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

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

Tarrant et al. (2002) viser at musikk også er en viktig arena for å opprettholde et positivt selvilde gjennom at man har felles musikkreferanser og felles musikksmak. Dette styrker således vennskapet og er en viktig vei for utviklingen av sosial identitet. Gjennom å lytte til en bestemt musikk sjanger, og å avvise andre sjangere, skapes en positiv identitet, og man styrker båndene til gruppen.

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

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

Sårbar ungdomstid

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

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

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

Musikkens psykologiske funksjoner hos ungdom

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

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

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

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

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

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

Metode

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

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

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

Funn og refleksjon over funnene

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

Musikk og relasjoner

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

Stadfestelse av relasjon

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

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

Hører du mye på NN nå?

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

Hvorfor på badet?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musikk som regulering av relasjon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musikk som fellesskapsfremmer

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

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

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

Musikk og følelser

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

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

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

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

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

Musikk som følelsesstabilisator

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

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

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

Musikk og følelseskontroll

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musikk og identitet

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

Musikk og konstruksjon av autonomi

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

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

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

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

JA, JA.

Er du opptatt av hva artisten står for?

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

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

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

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

Musikk og gruppetilhørighet/ konformitet

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

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

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

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

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

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

Eg blir veldig engasjert og kan ta veldig av.

Når du tar av, hvordan er du da?

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

Hva er headbange?

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

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

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

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

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

Musikk som råvare for tenkning

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

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

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

Noe som skal gi deg noe?

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

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

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

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

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

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

Refleksjoner rundt resultatenes relevans for klinikk og videre forskning

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

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

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

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

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

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

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

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

Litteratur

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

- Dyregrov, A. (2004). De tause behandlerne – Hvordan få bedre kontakt med ungdommer. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol.41, 723-724.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2004). *Affect regulation, mentalisation, and the development of the self*. London: H. Karnac Books Ltd.
- Frith, S. (1987). Towards an aesthetic of popular music. I: Leppert, R. & McClary, S. (red.) *Music and Society*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Function of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(1) 64-69.
- Larson, R. (1995). Secrets in the Bedroom: Adolescence Private Use of Media. *Journal of Youth and Adolescence* 1. Vol.24 (5), 535-549.
- Langaard, K. (2006). Ungdom, psykisk helse og profesjonell hjelp. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 6(2), 25-40.
- North, A. C., Hargreaves D. J, & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Education Psychology*, 70, 255-272.
- O'Neill, S. (1997). Gender and Music. I: Hargreaves, D. J. & North A.C. (red.) *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I: Trondalen, G. & Ruud, E.(red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner 2008:3.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (1998). *Music Therapy: Improvisation, communication, and culture*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2005). *Lydlandskap. Om bruk og misbruk av musikk*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Samdata (2006). <http://www.sintef.no/content/page13>. (Lesedato: 01.04.08)
- Sammen om psykisk helse* (2003). Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse. Oslo, Helsedepartementet.
- Shafy, S. & Blech, J. (2008). Hjernens melodi. Intervju med Oliver Sacks. *Morgenbladet* 25. april. Artikkel oversatt fra *Der Spiegel*.
- Skarpeid, G. (2008). Unge jenter, musikklytting og psykisk helsevern. I: Trondalen, G. & Ruud, E.(red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner 2008:3.
- Sloboda, J. (2005). *Exploring the Musical Mind*. Oxford. Oxford University Press.

- Sloboda, J. & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. I: Sloboda, J. & Juslin, P. (red.). *Music and emotion. Theory and research*. Oxford, University Press.
- Small, C. (1998). *Musicking: The Meanings of Performing and Listening*. Hanover, NH: Wesleyan University Press.
- Solvang, I. L. & Kilsti, S. (2000). *Ungdom og mental helse . "Du skal ikke ha psykiske problemer. Slik er det bare". En kvalitativ undersøkelse for helse-og sosialdepartementet og organisasjonen Mental helse*. Norsk Gallup Institutt A/S.
- Spreckels, J. (2006). *Britneys, Fritten, Gangschta und wir: Identitätskonstitution in einer Mädchengruppe. Eine ethnographisch-gesprächsanalytische Untersuchung*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Tarrant, M., North, A. C. & Hargreaves, D.J. (2002). Youth Identity and Music. I: MacDonald, R., Hargreaves, D. J. & Miell, D. (red.). *Musical Identities*. Oxford: Oxford University Press.
- Tervo, J. (2005). Music Therapy with Adolescents, *Voices*, Vol 5(1), March 1, <http://www.voices.no/mainissues/mi40005000169.html> (Lesedato: 19.02.08)
- TOPP studien (2007). *Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid*. Rapport 2007: 5, Folkehelseinstituttet. <http://www.fhi.no/dav/4537c94fa0.pdf> (Lesedato: 04.03.08)
- Zillmann, D. & Gan, S. (1997). Musical taste in adolescence. I: Hargreaves, D. & North, A. *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.

”Tufsa danser” – om et barns bruk av musikk fra barne-tv til å bearbeide livserfaringer

Ingeborg Lunde Vestad

I løpet av de siste ti årene har man i økende grad anerkjent barns rolle som *omsorgs-givere*. Gjennom empiriske studier påpekes det at barn yter omsorg overfor nærmeste familie. Det kan være i forbindelse med sykdom, og i situasjoner hvor barn i større eller mindre grad tar vare på seg selv. Et eksempel på dette kan være ved å tjene egne lommepenger (Cockburn 2005; Qvortrup 2001). Det å ta vare på både andre og seg selv kan imidlertid også dreie seg om *psykisk omsorg* i hverdagslige situasjoner og relasjoner.

Kjetil Steinsholt (1997) løfter fram barns ”på-likksom-lek” som ”en nødvendig ’investering’ barna gir seg selv for å kunne gripe, tolke og forstå det mest levende og berusende av alt: Øyeblikkene” (Steinsholt 1997:25). I ”på-likksom-leken” bindes verdensbilder og handlingsbilder sammen, og samfunnet blir gjenstand for dekonstruksjoner tuftet på barnas følelser om virkeligheten. I denne artikkelen vil jeg løfte fram hvordan musikk i mediene på måter beslektet med Steinsholts beskrivelser av lek tilbyr barn muligheter til å bearbeide livserfaringer. Det handler altså om musikk som en form for *egenomsorg*.

Musikkforskeren Nicholas Cook påpekte for et drøyt tiår siden at moderne kommunikasjon og teknologi har gjort musikalsk pluralisme til en del av dagliglivet (Cook 1998). Fra forskere som beskjeftiger seg med barnekultur og musikk, ble det så tidlig som i 1979 hevdet at barn ”aldri tidligere har [...] vært så kraftig utsatt for en voksendirigert musikkpåvirkning som nettopp i dag – i massemedienes tidsalder” (Bjørkvold 1979:9). Den enorme mengden tilgjengelig musikk betones også gjennom Bertil Sundins (1995) påstand om at barn i dag har hørt mer musikk før de når skolealder, enn deres oldeforeldre gjorde i løpet av et helt liv. Samtidig framhever han innholdsdimensjonen når han påpeker tydelige endringer både i barns repertoar og i budskapene som formidles, nemlig ulike livsstiler og identiteter.

Det har gått relativt mange år siden disse observasjonene ble gjort, og tilbudet av musikk har fortsatt å øke. Samtidig har det i de siste tiårene foregått et skifte i barnekulturforskningen, et skifte Bjørkvold og Sundin har bidratt til. Dette innebærer en dreining av fokus fra en pedagogisk fundert innfallsvinkel til en mer estetisk orientert,

som blant annet omfatter barns egen bruk av klassiske og moderne medier (Juncker 2006:160).

Denne artikkelen har bakgrunn i et igangværende PhD-prosjekt hvor blant annet spørsmålet om hvordan musikk anvendes i barns hverdagsliv reises, og hvor barns bruk av innspilt musikk (fonogrammer) står sentralt. Nysgjerrigheten retter seg mot hvordan det musikkulturelle landskapet ser ut i ”barnehøyde” og hvilke betydninger musikk i mediene kan ha, sett fra barns synsvinkel. I sammenheng med barns bruk av musikk som egenomsorg stiller jeg her spørsmålet: *Hvilke betydninger kan musikk i mediene ha i barns hverdag med hensyn til å bearbeide livserfaringer?* Spørsmålet belyses gjennom et konkret eksempel fra et 6-årig barns liv: En sang fra en barneplate fikk stor betydning for barnets forståelse av å miste noen i forbindelse med at en av hennes lærere omkom under dramatiske omstendigheter.

Metode og etiske overveielser

Denne artikkelen springer ut av en tidlig fase i et doktorgradsarbeid med forankring i musikkvitenskap og barnekultur som forskningsfelt. Barnehagen og barns hjem er valgt som arenaer, og hovedfokus rettes mot barns musikkbruk utenfor eksplisitte pedagogiske sammenhenger. Det vil si at det er de uformelle læringssituasjonene som står i sentrum, for å si det med pedagogikkens språk. Med en etnografisk og antropologisk innfallsvinkel til tematikken anvendes en kombinasjon av observasjon og intervju.²⁵ Målet er altså å utforske (eksplorere) barns musikkbruk fra deres perspektiver, som en del av dagens barnekultur. I tråd med prosjektets fundament innenfor kvalitativ metode og naturalistisk forskning søkes større forståelse av hvordan barn bruker musikk (jf. Erlandson, Harris, Skipper & Allen 1993; Smith 2005; Schostak 2006; Kvale 2001; Alvesson & Sköldberg 1994).²⁶

Min forforståelse av prosjektets tematikk inneholdt blant annet egne opplevelser med musikk og eksempler på hvordan jeg har sett at barn bruker musikk. I en tidlig fase av prosjektet ble det derfor et poeng for mitt vedkommende å bevisstgjøre hvilke

25 Se Smith (2005). Intensjonen er å beskrive samfunnet gjennom øynene til dem som lever i miljøet man ønsker å undersøke, og som daglig kjenner dette på kroppen, som ”embodied knowledge”.

26 For en mer detaljert beskrivelse av metode, se Vestad, I. L. (u.å.). Om barns forståelse av å miste noen og musikkens affordance – et eksempel fra kulturindustrien [online]. Lokalisert på BIN-Norden, BINs online publikasjoner, Børn og Kultur – det æstetiskes betydning?: http://net.cvusonderjylland.dk/bin/?BINs_online_publicationer:B%F8rn_%26amp%3B_Kultur_%96_det_%E6stetiskes_betydning%3F

og hva slags hendelser og fortellinger jeg oppfattet som viktige (Widerberg 2005). Sagt på en annen måte, det som for meg framsto som viktige, interessante og nysgjerrighetspirrende eksempler på barns musikkbruk i hverdagen, kunne være med å stake ut kursen for de forestående reiser både inn i teori og empiri. En slik framgangsmåte kan begrunnes gjennom utsagnet om at ”Interest, interest, interest!” bør være kriterium for forskerens valg av problemstilling (Erlandson et al 1993:43).

Eksempelet jeg vil fokusere på her, er altså et minne fra min egen hverdag. Det er ikke et minne jeg trengte lang tid på å huske, men tvert imot et minne jeg opplever som dramatisk og gripende, og som til stadighet er framme i bevisstheten. Minnearbeidet rundt eksempelet var likevel en del av prosjektets tidlige fase og kan knyttes til forskerrefleksivitet (Widerberg 2005). I det følgende vil jeg redegjøre for den konkrete framgangsmåten for dette minnearbeidet. Etske overveielser i forbindelse med min forskerrolle og selve anvendelsen av eksempelet vil diskuteres i tilknytning til dette.

Hendelsen involverte en lærer, og dermed en hel skole, men kanskje i særlig grad skoleklassene hvor denne læreren underviste. Min rolle var som mor i en av disse klassene, og dermed kjente jeg en del av de andre involverte familiene godt. Noen av foreldrene bidro med informasjon som kunne avkrefte eller støtte opp om mine minner om mer konkrete fakta i forbindelse med hendelsen. Slike spørsmål ble gjerne stilt i hverdagslige eller uformelle samtaler, og jeg var påpasselig med å fortelle grunnen til at jeg spurte. Det var med andre ord et etisk anliggende å tydeliggjøre overfor samtalepartnerne mine når jeg inntok forskerrollen, for at de skulle kjenne premissene for samtalen. Siden mine samtalepartnere og jeg som oftest kjente hverandre svært godt, trengtes ingen lang forklaring vedrørende formålet.

Siden hendelsen det her er snakk om involverte sorgprosesser for den enkelte, har jeg, uansett hvilke sosiale relasjoner jeg måtte ha til de ulike samtalepartnerne, vært spesielt forsiktig med å stille spørsmål som kunne føles for nærgående og/eller ubehagelige (Kvale 2001). Jeg har ikke ønsket å rippe opp i eller forstyrre sorg og sorgprosesser. Der jeg har følt antydning til motstand mot å snakke om temaet eller utdype sider ved det, har jeg tatt det til følge og avstått fra videre samtale om emnet. Dermed er kanskje ikke informasjonen så fyldig som man kunne ønske enkelte steder. Jeg har imidlertid vurdert det slik at informasjonen jeg har, er god nok til formålet, samtidig som jeg mener å ha ivare tatt mine etiske forpliktelser overfor de involverte.

Sentralt i eksempelet står for mitt vedkommende et barns utsagn til sin mor, som av omgivelsene ble forstått som en forløsende faktor i barnets sorgprosess. På dette punktet har jeg lyst til å framheve to momenter. For det første, om det virkelig *var* slik at sangen var en forløsende faktor, er vanskelig å verifisere, men det er i utgangspunktet ingen grunn til å betvile omgivelsenes tolkning av dette. For det andre er det

nødvendig å ta særlige etiske hensyn når barn involveres i forskning (Eide & Winger 2003). Formelt sett er det foreldrenes samtykke som gjelder for barns deltakelse, men jeg ønsket at barnet også skulle få være med og bestemme. Det var videre et etisk anliggende å ikke kun skrive *om* barnet, men også å la barnet komme til orde i forhold til den konkrete hendelsen. Barnet er et barn jeg kjenner godt, og som en del av en hverdagssamtale stilte jeg et åpent spørsmål om hva barnet husket fra tiden da hendelsen inntraff. Det var svært mye. Ved en senere anledning ble barnet spurt om jeg kunne anvende dette eksempelet i noe jeg skulle skrive om barn og musikk i forbindelse med arbeidet mitt. Det svarte barnet ja på, og jeg oppfattet det som forespørselen ga en følelse av stolthet. Jeg oppfattet det ikke som om barnet følte seg presset til å gi dette uformelle, muntlige samtykket (Widerberg 2005:48-49).

Etter dette hendte det at vi i hverdagssamtaler kom inn på den aktuelle hendelsen. Hvis det var jeg som kom inn på tematikken med forskningsmessige intensjoner, minnet jeg barnet om at jeg for tiden skrev noe om hendelsen og barnets bruk av musikk. Jeg var hele tiden oppmerksom på å ikke ”komme for nær” (Rasmussen 2001:49), både i forhold til den sosiale rollen jeg hadde overfor barnet og i forhold til forskerrollen. Dermed lot jeg barnet mest mulig få fortelle fritt, uten å stille for mange spørsmål (Eide & Winger 2003).

Som del av de etiske overveielserne har jeg valgt ikke å gå nærmere inn på barnets sorgprosess eller å gjengi flere konkrete utsagn. For det første ville ikke gevinsten med hensyn til sammenstillingen av teori og empiri være særlig stor. Det kunne heller oppfattes som en slags ukebladaktig framstilling av et barns sorgprosess, noe som (selvfølgelig) ikke hører hjemme i forskningsmessig sammenheng. Dessuten ønsket jeg ikke å misbruke tilliten i nære sosiale relasjoner. Jeg forsøkte derfor å skille mellom informasjon jeg hadde fått i en forskerrolle og kjennskap til situasjon og sorgprosesser jeg sannsynligvis hadde kun på grunn av mine respektive nære relasjoner til samtalepartnerne. Dette var spesielt viktig overfor barnet i eksempelet. Selv om barnet da samtalene ble gjennomført, nok ikke ville hatt noe i mot å bli skrevet mer om, valgte jeg altså likevel å være mer forsiktig. Av generelle etiske hensyn, og med særlig hensyn til offerets pårørende, har jeg også valgt å anonymisere både barnet og andre involverte. Utover i prosessen oppfattet jeg dessuten anonymisering som et ønske fra barnets side.

Sangens rolle i fjernsynsserien

Sangen eksempelet dreier seg om, er ”Tufsa danser” fra CD-en *Jul i Blåfjell* (Bøhren

& Åserud 1999, spor 15). Utgivelsen er produsert i forbindelse med NRKs adventsserie for barn med samme tittel, første gang sendt i 1999. Det antas at funksjonen ”Tufsa danser” hadde i fjernsynsserien, er av betydning for rollen sangen kom til å spille for det tidligere nevnte barnet. I det følgende vil det derfor gis en kort beskrivelse av fjernsynsserien med fokus på den delen av historien som denne sangen inngår i.

I fjernsynsserien *Jul i Blåfjell* blir vi kjent med blånissene, som bor inne i Blåfjell. En av hovedpersonene er nissejenta Turte. Musikken har en forholdsvis stor plass i serien, både som stemningsskapende bakgrunnsmusikk og som mer framtrekkende element, når de ulike karakterene i serien spiller, synger eller danser. Musikken bidrar i stor grad til den nærmest magiske stemningen inne i Blåfjell. Komponistene Geir Bøhren og Bent Åserud har klare holdninger til at de gjennom musikken til ”Jul i Blåfjell” er med på å skape barns musikalske referansegrunnlag, slik for eksempel Thorbjørn Egner gjorde for tidligere generasjoner. De har bevisst anvendt ulik musikk for å illustrere henholdsvis blånissene, menneskene som av og til ferdes i Blåfjell, og Rødnissejenta, som har gjemt seg inne i fjellet. Et stort antall instrumenter er anvendt for å skape de ulike stemningene.²⁷ I CD-coveret er over femti instrumenter nevnt, blant annet flere forskjellige harper og fløyter, ulike gitarer og saxofoner, munnharpe, lyre, langeleik og ranglebein, steppetromme, tråkkeorgel og beinrasler.

Det er flere parallelle budskap og eksistensielle problemstillinger som tas opp i serien. Noe av det som skapte mest spenning hos de minste TV-titterne, var kanskje likevel ”Den blå timen”. Hver dag i desember når dag blir til natt, lager nemlig Blåmor og Blåfar den blå timen ved hjelp av noen dråper blåbærsaft. Da åpner fjellet seg, og blånissebarna kan gå ut i snøen og leke. Det skumle knytter seg til når ”Den blå timen” slutter. Da lukker fjellet seg igjen, og den blånissen som ikke har kommet seg inn, forsvinner rett og slett i løse luften. Turte og broren hennes, Tvilling, leker, tuller, tøyser og somler på barns vis. Mens fjellet knaker og braker, og Blåmor og Blåfar med redde øyne prøver å holde bergsprekken åpen med hendene, må barna gang på gang løpe alt de orker for å rekke tilbake. Heldigvis går det alltid bra – så vidt!

Etter hvert får vi som seere vite at blånissenes redsel for å forsvinne er velbegrunnet. Det kommer fram at den eldgamle blånissen Erke mistet Tufsa si året før. Fjellet lukket seg før hun kom seg inn, og neste gang blånissene gikk ut var hun virkelig borte. Erke ropte og lette fortvilet, men ingen Tufsa var å finne. Når blånissene våkner fra høstsøvnen sin den neste 1. desember (hvor seerne begynner å følge dem), har Erke knapt sovet. Han er trist og morsk – nesten skummel. Han er syk i hjertet, forklarer blånissenes vakre dronning, Fjellrose. Til slutt finner Erke likevel ro, og

27 Informasjon hentet fra upublisert intervju av komponistene Geir Bøhren og Bent Åserud gjennomført av forfatteren 25.10.2003.

han kan endelig legge seg og sove. Turte sitter ved siden av ham mens han sovner. Hun synger ”Tufsa danser”. Sangen er rolig og ligner en vuggevisse. Gjennom sangen forklarer hun for seerne hvordan Erke forsoner seg med at Tufsa er borte, hva han drømmer om og tenker på mens han sover. Teksten gjengis her:

Tufsa danser (Tekst: Gudny Hagen)

*Nå sover Erke
og i søvnen
danser Tufsa rundt og rundt ham
på bare ben*

*Hun løper over lyng og lav
og ler
og han ser
at hun er rund og rar og pen*

*Hun plukker røde tyttebær
og rekker ham og sier:
”Kom og dans med meg!
Nå skal jeg bo i hjertet ditt
og du skal bo i hjertet mitt,
for jeg er glad i deg*

*Nå bor hun inni hjertet ditt
og hun har deg i hjertet sitt
og hun er glad i deg*

Barnets forklaring og bruk av musikken

Som såkalt spin-off-produkt til fjernsynsserien *Jul i Blåfjell* ble det utgitt en CD. Hjemme hos 6-åringen ble CD-en ofte spilt både i adventstiden og i tiden etterpå. Barnet selv og hennes 4 år gamle søster brukte Blåfjell-sangene som utgangspunkt for ulike typer lek og lærte seg etter hvert de fleste av tekstene og melodiene.

En av 6-åringens lærere øvde inn sangen ”Tufsa danser” med en av de andre klassene sine, og klassen sang den på juleavslutningen. I romjulen samme år ble denne læreren meldt savnet under dramatiske omstendigheter. Dagene gikk, og etter hvert svant håpet om å finne henne i live. Etter juleferien ble stearinlys for håp tent i klasserommene, men etter en måneds tid måtte man anta at håpet var ute. Det var på tide å sette et verdig punktum, og det ble holdt minnestund i skolens gymsal.²⁸

Ved minnestunden ble blant annet sangen ”Tufsa danser” framført av klassen hvor den omkomne læreren selv hadde øvd den inn. 6-åringen var blant publikum. For henne syntes ikke minnestunden å innebære noe punktum, men snarere å få stukket hull på en byll. Selv om hun allerede i romjulen insisterte på å holde et stearinlys tent for læreren på spisebordet hjemme, hadde hun virket nesten uberørt. Men nå kom alle spørsmålene og gråten.

Foreldrene forsøkte å trøste og forklare så godt de kunne, men det var hun selv som til slutt satte ord på det hele. ”Mamma, vet du hva?”, sa hun tilsynelatende plutselig. ”[Lærerens navn] forsvant for oss, akkurat sånn som Tufsa forsvant for Erke.” Hun virket glad. Det syntes som om hun med dette hadde funnet en forklaring som fungerte for henne, og dermed en måte å håndtere situasjonen på. Litt senere utdypet hun sitt eget utsagn med noen linjer fra sangteksten: ”Nå skal hun bo i hjertet våres, og vi bor i hjertet hennes.” Etter dette observerte ikke foreldrene at hun gråt over lærerens dødsfall.

Affordance

En som behandler musikk i et hverdagens bruksperspektiv, er Tia DeNora. I boken *Music in Everyday Life* (DeNora 2000) uttrykker hun ønske om et fokusskifte fra hva musikk betyr (means), til hva den gjør (does) ”as a dynamic material of social existence” (DeNora 2000:49). Dette fokuset går godt sammen med intensjonen om å se musikkens betydning fra barnets synsvinkel (Campbell 1998), også i forbindelse med eksempelet ovenfor.

DeNora ønsker altså ikke å beskjeftige seg med musikkens *iboende* kvaliteter, slik hun mener musikkvitenskapen inntil de seneste årene har gjort, men å sette fokus på hvordan mennesker bruker musikk. At musikkbruk avhenger både av musikk, situasjon og individ, løftes fram. På bakgrunn av egne etnografiske undersøkelser av kvinners musikkbruk, foreslår DeNora at mennesker opptrer som *discjockeys* i sine

28 Disse opplysningene er kommet fram i samtaler med skolens daværende rektor høsten 2007, men av hensyn til anonymisering av de involverte oppgis ikke rektors navn.

egne liv. I dette ligger at man gjerne spiller den musikken man til enhver tid føler man har bruk for eller behov for, noe hun sammenlikner med å lage et *soundtrack* til livet (DeNora 2000).

Et begrep DeNora anvender som synes relevant i sammenheng med eksempelet ovenfor er *affordance*. Hun forklarer begrepet slik:

Objects "afford" actors certain things; a ball, for example, affords rolling, bouncing and kicking in a way that a cube of the same size and texture would not (DeNora 2000:39).

DeNora knytter *affordance*-begrepet til musikk, nærmere bestemt til hva musikken kan tilby lytteren. Behovet for bestemt musikk i bestemte situasjoner settes videre i sammenheng med *agency*:

[...] music is in dynamic relation with social life, helping to invoke, stabilize and change the parameters of agency, collective and individual. By the term "agency" here, I mean feeling, perception, cognition and consciousness, identity, energy, perceived situation and scene, embodied conduct and compartment (DeNora 2000:20).

Samtidig som mennesker bruker musikk for å speile sitt eget humør eller emosjonelle tilstand, kan musikk bevisst brukes for å endre denne tilstanden. Å bruke musikk for "å komme i stemning" kan nettopp innebære å sette seg eller andre i stand til å utføre bestemte oppgaver eller utøve en bestemt atferd.

Når for eksempel verten velger lavmelt jazz til velkomst-coctailen, kan hensiktene være flere. Musikken kan tilby en hyggelig og avspent atmosfære, samtidig som musikkens volum og karakter kan innby til "small talk". Verten har gjennom musikkvalget også mulighet for å speile sider ved sin egen og gjestenes identitet. Lavmelt jazz kan på bakgrunn av sosiokulturell kontekstualisering gi assosiasjoner til det akademiske og intellektuelle, noe som igjen vil prege gjestene (DeNora 2000).

En annen kontrasterende type stemning, en annen type *agency*, beskrives av en av DeNoras informanter i forbindelse med gulvvask(!). Til denne situasjonen "trengs" eller "behøves" musikk av en annen karakter, nemlig noe energisk. Her handler det nærmest om å manipulere seg selv (både kroppslig og psykisk) inn i en mer energirik tilstand for å utføre en oppgave som i utgangspunktet oppfattes som kjedelig. Det beskrives som om musikken gjør oppgaven morsommere (DeNora 2000).

Ved hjelp av musikk kan man altså, i overført betydning, forflytte seg fra én emosjonell tilstand til en annen. At musikk brukes som et slik estetisk transportmiddel (*vehicle*), gjøres til et sentralt poeng hos DeNora (2000:53). Men selv om hun ikke ønsker å anvende begrepet iboende kvalitet, er det altså ikke likegyldig hvilken musikk som brukes i de ulike situasjonene.

Nettopp fordi DeNora går bort fra et en-til-en-forhold mellom musikk og lytter-opplevelse, må flere faktorer enn musikken beskrives for å forstå hva musikken gjør for lytteren. Hvilke av musikkens tilbud man benytter seg av, avhenger av individet (dets psykologiske og kroppslige komposisjon og behov) og (sosiokulturell) situasjon.

En konsekvens av dette er at de ulike faktorene nærmest blir umulig å skille helt fra hverandre; de overlapper hverandre, og man kan ikke forstå den ene uten å måtte si noe om de andre. Kanskje kan det illustreres slik:

musikk
individ
situasjon

Hva tilbyr sangen ”Tufsa danser”?

Forsøket på grafisk framstilling ovenfor kan illustrere noe av kompleksiteten og vanskelighetene ved å beskrive en opplevelse, forståelses- eller erkjennelsesprosess med utgangspunkt i affordance-begrepet i lineær, skriftlig form. ”Alt” henger sammen, så hvor skal man begynne? Likevel vil det i det følgende gjøres et forsøk på å løfte fram og utdype noen sider ved hva den bestemte sangen gjorde for 6-åringen, samt hva barnet og mennesker i hennes nærmeste omgivelser gjorde med sangen for å realisere akkurat dette potensialet ved den. Utgangspunktet for utforskningen, eller hendelsen som utløste ønske om utforskning, er altså barnets utsagn, hvor hun siterer en sangtekst som syntes å virke forløsende i hennes bearbeidelse av en livserfaring. Men det er sannsynlig at forholdet barnet hadde til denne sangen fra tidligere, var en medvirkende årsak til betydningen den fikk. Derfor bør ulike møter mellom barnet og den bestemte sangen løftes fram og belyses. En rød tråd i framstillingen vil være hva musikken tilbyr.

Et interessant sted å starte kan være minnestunden. På spørsmål om hvorfor sangen ”Tufsa danser” ble brukt ved minnestunden i skolens gymsal, var rektors spontane reaksjon at ”den passet”. Det er vel knapt noen som ville bestride det. Et spørsmål som imidlertid kan stilles med utgangspunkt i affordance-begrepet, er: Hvorfor passet den? Hva tilbød musikken lytterne i denne situasjonen?

Noe av det som umiddelbart slår en ved denne sangen, er kanskje teksten. Enkelt, men ikke banalt, beskriver den hvordan Erke møter Tufsa i drømme, og hvordan han finner trøst. Slik gir sangen en oppskrift på eller et forslag til hvordan man kan forholde seg til at en man står nær er forsvunnet og aldri vil komme tilbake. Håndte-ringsmodellen innebærer at den forsvunne bor i hjertet til den som er igjen, og omvendt; at de som er igjen, (fortsatt) bor i hjertet til den som er forsvunnet. Dermed er man likevel ikke *helt* forlatt, og kanskje heller ikke så ensom.

At den forsvunne bor i hjertet til den som er igjen, kan oppfattes som en metafor for minnene man bærer med seg. På denne måten kan modellen muligens fungere på tvers av religion og kultur. Man kan dermed si at teksten ”passer” i en minnestund, også i et flerkulturelt miljø, noe som var et poeng ved den aktuelle skolen. Dette, i tillegg til at man kan anta at mange av barna hadde kjennskap til sangen fra før gjennom fjernsynsserien, kan ha bidratt til å skape et fellesskap i sorgen, noe rektor forklarte var et av hans ønsker i forbindelse med minnestunden.

Sangens praktiske tilgjengelighet ble nevnt som en viktig faktor, siden en av skoleklassene allerede hadde øvd den inn. At det var den omkomne læreren som hadde stått for denne innøvingen, gjorde i tillegg tilknytningen mellom læreren og sangen spesielt sterk, og sangen ble en hyllest til og et minne om henne i dobbel forstand.

I samtalen med rektor satte han imidlertid sangens ”stemning” eller ”atmosfære” i fokus da han utdypet grunnen til at han syntes den passet. Rektor uttrykte videre at intensjonen med minnestunden hadde vært å *avslutte en prosess*, og han hadde et eksplisitt ønske om å skape en atmosfære som understøttet dette. Ord som ”verdighet”, ”ettertenksomhet” og ”å minnes” ble nevnt av rektoren i denne forbindelse. Musikk ble framholdt som en viktig faktor i dette. At sangen fikk en slik betydning som den gjorde for ett av barna som var til stede, syntes imidlertid å overraske rektoren.

Atmosfære

Musikk kan betegnes som et akustisk fenomen, og i Gernod Böhmes ”The Atmosphere of a City” nevnes det akustiske domenet under ”generators of atmospheres” (Böhme 2006:9). Rektors begrunnelse støttes altså av Böhmes utsagn om at det akustiske kan generere atmosfære.

Böhmes prosjekt er å omarbeide den dagligdagse betydningen av atmosfære til et estetisk teoretisk konsept (2006:6). ”In studying atmospheres, it is a question of how we *feel* in surroundings of a particular quality, that is, how we sense these qualities in our own disposition”, skriver han (2006:7). I en estetikk som anvender konseptet atmosfære, er dermed poenget ikke hvordan en by (som er Böhmes eksempel) skal bedømmes (”be judged”) ut fra estetiske eller kulturelle aspekter, men hvordan vi føler oss i byen (2006:7). Musikk som akustisk fenomen kan dermed også med Böhme sies å generere atmosfære. Man kan studere denne atmosfæren gjennom hvordan vi føler oss når vi ”er i” musikken, altså for eksempel når vi hører musikk. Det handler dermed om hva musikken gjør for lytteren, nærmere bestemt om at musikk tilbyr atmosfære, for å si det både med DeNora (2000) og Böhme (2006).

På bakgrunn av dette kan et nytt spørsmål reises: Hva slags atmosfære tilbyr ”Tufsa danser”? Sangen kan som sagt sammenliknes med en vuggevise. Dette understøttes av situasjonen hvor den synges i fjernsynsserien, men også av måten den utfolder seg på musikalsk sett. Sangen kan beskrives som melodios, og den går i rolig 3-takt (valsetakt). Den kan dermed beskrives som å ha en vuggende, dyssende eller beroligende karakter. Taktarten kan også oppfattes som en understrekning av Tufsas dans ”over lyng og lav”, slik det synges i teksten, og kanskje kan det også tolkes som en poetisk tilknytning til ”livets dans”. Sangen som helhet (melodi og tekst sammen) kan videre sies å utstråle (*radiate*, jf. Böhme 2006:9) noe melankolsk og sårt, men samtidig en slags ro og stille glede: Man er tynget av sorg, men kan likevel være glad for det man har hatt.

Böhme (2006) mener det er til estetikkens fordel at atmosfærebegrepet anvendes, og gjennom å knytte an til følelser tar han det han kaller et skritt mot å inkludere en subjektiv faktor. Han mener imidlertid dette er en litt feilaktig betegnelse. Dette begrunner han slik:

Of course, we sense atmosphere always only in our own perception, but on the other hand we sense it as something that radiates from another person, from things, or from surroundings. To that extent, it is something subjective which can be shared with others and about which an understanding can be reached (Böhme 2006:7).

En slik felles forståelse av atmosfæren i ”Tufsa danser” bidrar til at de fleste nok vil mene at den passet i minnestunden, og det kan bidra til at rektors intensjon om å imøtekomme et behov for følelsesmessig fellesskap og ettertanke ble innfridd.

Det ”Tufsa danser” oppfattes å utstråle, altså hvilken atmosfære den tilbyr, og dermed hvilke følelser den vekker, kan i tillegg anses som kulturelt betinget. En kulturelt bestemt og dermed innlært betydning av vuggesang er at den markerer en avslutning av dagen, og at den innbyr til søvn og hvile. Dagen anvendes ikke sjelden som metafor for livet, og det er heller ikke irrelevant i denne sammenhengen. Søvn og hvile kan i så fall leses som en metafor for døden. Imidlertid kan hvilen i sammenheng med skolens minnestund synes å fungere også som parallell til en slags lettelse som konsekvens av avklaring, etter en tid med mye usikkerhet. Sangen er på denne måten en parallell til rektors ønske om å markere eller innby til en avslutning av en prosess.

At elevene gjennom minnestunden fikk bekreftet at læreren med all sannsynlighet var omkommet, syntes for barnet i eksempelet å ha betydning for å komme videre i sorgprosessen. For henne representerte kanskje ikke minnestunden forsoning med situasjonen, men snarere det å se i øynene at læreren faktisk var borte for alltid. Nok en kulturelt betinget assosiasjon til vuggeviser er følelsen av trygghet. I atmosfæren av trygghet og ro på barns sengekant hender det ofte, som foreldre vet, at barna tar opp de

vanskelige spørsmålene. Kan det tenkes at en liknende atmosfære generert av ”Tufsa danser” i minnestunden satte barnet i stand til eller innbød til å stille spørsmål? Eller at atmosfæren ga roen hun trengte for å ta hendelsen og dens konsekvenser inn over seg?

Minnestunden som forforståelse

Minnestunden ble innledet med rolig panfløytemusikk som ble spilt da skolens elever kom inn i rommet og fant plassene sine. Belysningen var dempet, og det var tent en mengde stearinlys. Rektor holdt en kort minnetale, deretter leste noen av elevene setninger de hadde skrevet til minne om den omkomne læreren. Samtidig tente de lys. Deretter fortalte en representant fra lærerens familie om omstendighetene rundt det hele. Neste punkt i programmet var ”Tufsa danser” fremført av elevene, etterfulgt av en sang med tittelen ”Ingen er så god som du”.

Samtidig som sangen ”Tufsa danser” bidro til minnestundens atmosfære, dannet minnestundens atmosfære en ramme rundt eller en forforståelse for denne bestemte sangen. Det er sannsynlig at sangen og dets budskap kan ha blitt oppfattet sterkere, eller i alle fall på en annen måte, under minnestunden enn tidligere. Barnet i eksempelet hadde lyttet til ”Tufsa danser” flere ganger etter at læreren var blitt meldt savnet, men det syntes som om minnestunden likevel var av avgjørende betydning for hvordan hun anvendte sangen i egen sorgprosess. Kanskje kan man si det så enkelt som at likheten mellom hennes egen sorg og Erkes ble synliggjort for henne gjennom at sangen ble brukt i minnestunden? Kanskje ble sangens budskap dermed særlig tydelig for henne? Med DeNora og Böhme kan man imidlertid også søke å utdype dette med utgangspunkt i kroppens og psykens disposisjoner (DeNora 2000; Böhme 2006). Sagt på en annen måte: Kan minnestunden, dens atmosfære, ha ”stilt barnet inn” mot budskapet i sangen?

I dette perspektivet blir musikk mer enn en akustisk ramme som ”passer” sosiokulturelt sett. Musikken kan gjennom atmosfæren den genererer, bidra til at barna hjelper til å oppfylle forventningene om hva og hvordan en minnestund bør være. I forbindelse med dette kan det argumenteres med musikkens kroppslig organiserende funksjon. Denne funksjonen framheves, som jeg har vært inne på, av DeNora (2000). Også Böhme (2006:7) setter imidlertid atmosfære i sammenheng med kroppslige disposisjoner. Han utdyper dette gjennom å peke på at en bys fysiske miljø påvirker hvordan innbyggerne innretter sine kropper, og at deltakerne i det urbane liv (menneskene som bor der) er medprodusenter av byens atmosfære gjennom sine aktiviteter (Böhme 2006:8).

Idet barna går inn i minnestunden, møtes de altså av en rolig atmosfære generert av rolig musikk og dempet belysning. Sannsynligheten er stor for at barnas kropp roes ned i fysiologisk perspektiv, og dermed at barnas atferd blir slik man i vår kultur ønsker at den skal være ved en minnestund. Kanskje kan man videre si at denne kroppslige innstillingen gikk godt sammen med en kontemplativ eller ettertenksom atmosfære. Kroppens disposisjoner kan imidlertid være både resultat av og bidrag til denne atmosfæren. De er altså gjensidig konstituerende. Samtidig kan man, som tidligere nevnt, anta at det kroppslige hadde betydning for hvordan barna opplevde de ulike elementene i minnestunden.

Psykologiske disposisjoner og behov

Da barna kom inn i gymsalen denne dagen, var de på ett nivå allerede klar over hva som hadde skjedd: Skolen og de selv hadde mistet en lærer, og et menneske hadde mistet livet. Rektor uttrykte ønske om at minnestunden skulle *imøtekomme elevenes behov* for fellesskap. Forutsatt at behovet er riktig tolket, spiller dette utgangspunktet naturligvis en rolle for elevenes psykologiske disposisjoner ved minnestunden. Akkurat på hvilke måter kan man vanskelig si noe om, men man kan anta at elevene, og kanskje særlig 6-åringen i eksempelet, i tillegg kan ha hatt behov for definering og avklaring av egne følelser.

DeNora beskriver musikk som et speil man kan holde opp for å ”se” sin egen stemning (DeNora 2000). Med utgangspunkt i 6-åringens behov tilbød kanskje framføringen av ”Tufsa danser” i minnestunden et metaforisk speil som gjorde henne oppmerksom på sin egen sorg? Eller at hun, som tidligere antydte, gjennom sangen fikk hjelp til å sette ord på sine egne følelser? Kanskje kan det bedre beskrives som at hun møtte seg selv i sangen? Nyansene her kan man vanskelig si noe helt klart om, men at ”noe” skjedde i barnets møte med sangen, som bidro til at hun kom til en ny og viktig erkjennelse, framstår likevel som tydelig.

I det foregående har minnestunden vært utgangspunkt for diskusjonen. Barnet i eksempelet hadde imidlertid som tidligere nevnt et forhold til sangen utenom skolen og forut for minnestunden. Dette kan også ha hatt betydning for hva ”Tufsa danser” tilbød henne, og dermed hvilken betydning sangen fikk. Det er nevnt at sangen sannsynligvis var kjent for de fleste av barna, noe som betyr at de har hørt og brukt sangen i andre sammenhenger og situasjoner tidligere. Et spørsmål som dermed bør reises for å belyse sangens ”affordance”, er for eksempel hvordan barna eventuelt har brukt CD-platen til serien.

Hjemme hos 6-åringen ble sangene på platen brukt som utgangspunkt for lek, gjerne rollelek kombinert med dans. Barna lekte blånisser og spilte ut historier fra fjernsynsserien og sangtekstene. Akkurat hvordan dette påvirket hennes forståelses- eller erkjennelsesprosess er det ikke enkelt å si noe om, men kanskje kan det ha hatt betydning at hun kjente sangen ”med kroppen”? Gjennom å ha lekt og danset til sangen hadde hun også arbeidet seg gjennom budskapet i den tidligere: For å danse historien i sangteksten, må man lytte til den. Kanskje har hun allerede her dannet en kobling mellom tematikk, atmosfære, tempo, kropp og musikk? Kan dette ha bidratt til en ekstra sterk opplevelse av sangen ved minnestunden for hennes del? I så fall på hvilken måte? Dette er det dessverre vanskelig å utforske, spesielt i ettertid.

I ettertid beskriver barnet ”Tufsa danser” som ”veldig trist”. Hun forteller at hun får tårer i øynene og nesten begynner å gråte av å høre på den. Derfor vil hun helst ikke det. Musikk framholdes som en mulig bærer av minner gjennom tilgangen til det emosjonelle (DeNora 2000; Ruud 1997). Dette kan utdypes gjennom nok et begrep som også anvendes av DeNora (2000), nemlig *priming*. Knyttet til eksempelet går *priming* svært skjematisk og kort fortalt ut på at følelsene barnet hadde i perioden da læreren forsvant, nærmest har blitt en del av sangen for henne. Det vil si at sangen vil kunne vekke liknende eller så å si identiske følelser i henne når hun lytter til den.

At barn med vilje tester ut følelser gjennom musikk, er beskrevet av Even Ruud (1997) i boken *Musikk og identitet*. Han siterer en av sine informanter:

[...] Det var mor, hun kan vers på vers. Hun synger og jeg husker at jeg satt på kjøkenbordet og jeg skreik og jeg skreik og jeg skreik, og allikevel så ba jeg henne ikke stoppe. Jeg ville ha det om igjen.

Det var så trist?

Ja, utrolig trist. Ja, tragiske viser. Allikevel måtte jeg sikkert kjempe inni meg med noe sterkt – jeg ville ha det – [hun] fikk ikke stoppe (Ruud 1997:85).

Det er ikke observert at barnet i eksempelet som er diskutert her, på denne måten tester ut følelser hverken i forbindelse med ”Tufsa danser” eller med musikk generelt. Et interessant spørsmål er imidlertid om hun vil bruke denne sangen når hun senere i livet opplever sorg, for eksempel ved å miste mennesker som står henne nær.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg argumentert for at musikk inngikk i et barns bearbeidelse av livserfaring, forstått som en form for egenomsorg. Sentrale begreper som kan anvendes til å utdype hvordan den bestemte sangen påvirket eller inngikk i barnets forståelses- eller erkjennelsesprosess, er *affordance* (DeNora 2000) og *atmosfære* (Böhme 2006). Gjennom begge begreper kan man si noe om hva musikk *gjør* for mennesket. Både DeNora og Böhme framhever imidlertid at man ikke finner svar kun ved å undersøke musikken eller objektet som atmosfæren springer ut av.

Gjennom *affordance*-begrepet blir det klart at *både* musikk, situasjon og individ er sentrale faktorer når man forsøker å beskrive hva musikken *gjør*. Musikken *tilbyr* noe, som lytteren, brukeren eller konsumenten eventuelt kan anvende i sin sosiale og psykologiske kontekst.

Böhme (2006) poengterer at atmosfære får oss til å føle, og påpeker at hvordan vi føler oss knyttet til atmosfære, er et interessant spørsmål. Videre framhever han at hvordan vi føler oss, for eksempel i en by, påvirker kroppen. Våre (kroppslige) aktiviteter påvirker igjen byens atmosfære. Gjennom atmosfærebegrepet er det i artikkelen argumentert for at musikk, sted/situasjon og lytter påvirker hverandre gjensidig på tilsvarende måte, i prosesser som kan betraktes som gjensidig konstituerende.

DeNora (2000) knytter det estetiske og *agency* sammen til *aesthetic agency* og beskriver hvordan musikk kan brukes til å sette seg i stand til noe. Hun framhever at musikk kan brukes til å organisere kroppen. I det foregående har jeg diskutert hvordan musikken i minnestunden og atmosfæren der kan ha ”stilt barnet inn” mot budskapet i sangen hun siterte i sin forklaring.

Når DeNora skriver at “[...] music makes available ways of feeling, being, moving and thinking [...]” (DeNora 2000:157), og videre at musikk kan “[...] work as a model – for conception, for a range of bodily and situational activities, and for feeling, whether as emotional work or as a way of heightening particular modes of feeling” (DeNora 2000:158), synes det å romme sider ved betydningen “Tufsa danser” hadde for 6-åringen i det konkrete eksempelet som er diskutert i denne artikkelen.

Noe som blir tydelig når man anvender *affordance*-begrepet i dette eksempelet, er at sangen ikke syntes å tilby eller innby til det samme i de ulike situasjonene som er beskrevet. Barnet hadde lekt med og til musikken, men sangen fikk både ny aktualitet og en annen anvendelse i forbindelse med at læreren omkom. At hun kunne og kjente sangen fra før, også med kroppen, har sannsynligvis likevel bidratt til betydningen den etter hvert fikk. DeNora beskriver musikk som ”the cultural material *par excellence* of emotion and the personal” (DeNora 2000:46). Videre påpeker hun

at konsumering av et kulturelt produkt er del av en refleksiv og pågående sosial eller psykososial prosess. Det handler om eksistens.

I eksempelet med ”Tufsa danser” kan man kanskje si det så sterkt som at barnets lek til musikk i hverdagen dannet grunnlaget for å kunne håndtere og finne svar på eksistensielle spørsmål i forbindelse med opplevelse av død.

Man kan aldri vite når man trenger en sang ...

Litteratur

- Alvesson, M. & Sköldböck, K. (1994). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Bjørkvold, J. – R. (1979). *Barnesangen – vårt musikalske morsmål*. Oslo: Cappelen.
- Böhme, G. (2006). Die Atmosphäre einer Stadt. I: *Architektur und Atmosphäre*. (Refererer til upublisert engelsk oversettelse.) München: Wilhelm Fink Verlag.
- Bøhren, G. & Åserud, B. (1999). Tufsa danser. [Innspilt av Turte/Susanne Paalgard]. På *Jul i Blåfjell*. [CD]. [Utgivelsessted ukjent]: Columbia/NRK.
- Campbell, P. S. (1998). *Songs in Their Heads: Music and Its Meaning in Children's Lives*. Oxford: Oxford University Press.
- Cockburn, T. (2005). Children and the Feminist Ethic of Care. *Childhood, Vol. 12*, no 1, 71-89.
- Cook, N. (1998). *Music: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eide, B. J. & Winger, N. (2003). *Fra barns synsvinkel: Intervju med barn – metodiske og etiske refleksjoner*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Erlanson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L. & Allen, S. D. (1993). *Doing Naturalistic Inquiry: A Guide to Methods*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Juncker, B. (2006). *Om prosessen: Det æstetiskes betydning i børns kultur*. København: Tiderne Skifter.
- Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Qvortrup, J. (2001). School Work, Paid Work and the Changing Obligations of Childhood. I: Mizen et.al. (red.). *Hidden Hands: International Perspectives on Children's Work and Labor*. London: Routledge/Falmer.
- Rasmussen, K. (2001). Barnekulturbegrepet - set i lyset af aktuelle barndomstendenser og teoretiske problemstillinger. I: Tuft, B., Kampmann, I. & Juncker, B. (red.) *Børnekultur: Hvilke børn? Og hvis kultur?* København: Akademisk forlag.

- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schostak, J. (2006). *Interviewing and Representation in Qualitative Research*. Maidenhead: Open University Press.
- Smith, D. (2005). *Institutional Ethnography: A Sociology for People*. Lanham MD: Alta Mira Press.
- Steinsholt, K. (1998). For barn står ikke gårdsdagen opp fra de døde. Lek – estetikk – kunst – barn. I: Lillemyr, O. F. (red.). *Barn og estetikk. Kunst og lek – mellom overskridelse og regel*. DMMH's Publikasjonsserie nr. 4 1998, 16-27. Trondheim: Senter for FEI, Dronning Mauds Minne.
- Sundin, B. (1995). *Barns musikaliska utveckling*. (3. bearb. oppl.) Stockholm: Liber Utbildning.
- Widerberg, K. (2005). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt: En alternativ lærebok*. Oslo: Universitetsforlaget.

Musikkterapi som hjelp til selvhjelp i kontekst av barnevernsarbeid

Viggo Krüger

*Gi en mann en fisk og han har mat for en dag.
Lær en mann å fiske og han har mat for resten av livet.*

Kinesisk ordtak

Anne sitter rundt et bord sammen med seks andre ungdommer som er i alderen 14-20 år. Dette er ungdommer som bor på barnevernsinstitusjon og som går til ukentlige musikkterapiavtaler i regi av barnevernet. Noen av dem er født i Norge mens andre har andre nasjonaliteter – noen kommer fra hjem hvor det har vært vanskelig å finne roen – andre kommer fra krigsherjede land. Felles for dem er at de bærer på opplevelser som er vanskelig å holde på uten hjelp.

Ungdommene forteller om seg selv og sine omgivelser til hverandre og de deler livserfaringer og hendelser. Bakgrunnen for gruppesamtalen er at de er blitt invitert til å lage en revy hvor drama og musikk skal utgjøre mediene for historiefortellingen. Noen har skrevet popsanger, andre har laget hip hop tekster. Gjennom disse mediene skal de unge vise, demonstrere, kommunisere og fortelle hva de selv synes er viktig og har betydning i sine liv.

Rundt bordet sitter også to voksne. Den ene er musikkterapeut med musikerbakgrunn og den andre er dramainstruktør med bakgrunn som lærer og skribent. De forteller at det er satt av økonomiske midler til prosjektet, men at det ikke er bestemt hva det skal handle om. De inviterer så ungdommene til å snakke om mulige ideer til oppsetning. Det innledende spørsmålet lyder slik: Hva vil dere at revyen skal inneholde?

Etter at ordet er sluppet løs, bryter det ut en heftig diskusjon mellom ungdommene og de voksne. Det blir avbrytelser og kraftige utbrudd. Det gjøres få eller ingen forsøk på styre samtalen. Noen bryter ut og sier at de er lei av de voksne og at de aldri blir hørt. Det bannes og brukes kraftige uttrykk. Andre sier at det er lite å gjøre på institusjonen og at barnevernet er et forferdelig sted å være. Ingen bryr seg – de som jobber med barnevern gjør dette bare for pengene.

Anne begynner å fortelle om sitt eget privatliv og om hvordan hun er blitt dårlig behandlet på en institusjon hvor hun bodde. Det blir stille rundt bordet – det lyttes og

det vises omsorg. Andre har lignende fortellinger. Det veksles mellom enetaler, samtaler og en kakafoni av stemmer som snakker i munnen på hverandre. Slik veves ulike fortellinger, personlige og kollektive, inn i hverandre. Det er til tider vanskelig å følge en rød tråd. Ungdommene viser empati og forståelse for hverandre ved blikkontakt og kroppsspråk. Toneleie og stemningen i samtalen stiger og senkes i takt med det emosjonelle innholdet i diskusjonen. Først etter en stund går ordskiftet over i en fase der det er mulig å følge et eller flere tema. Etter en time prøver dramainstruktøren å ta ordet. Jeg tror jeg vet hva revyen skal handle om: dere! Det vises tydelig tegn på respons.

Samtalen tar etter dette en retning der det konkretiseres øvingstider og skrivekollokvier. Det jobbes individuelt og i grupper frem mot oppsetning om et halvt år. Arbeidsprosessen bærer preg av at det etableres et arbeidsfelleskap der konkrete målsetninger overstyrer konflikter og vanskelige opplevelser på institusjon eller i familie.

Revyen gjennomføres med barnevernsarbeidere, familiemedlemmer, venner og andre viktige personer tilstede. Noen gråter, andre nikker anerkjennende. Det tas bilder og videoopptak, dokumentasjon er viktig for ettertiden. Anne sier at hun vil at barnebarna skal se hva bestemor gjorde da hun var ung! På bakrommet etter opptreden strømmer det inn mennesker som vil kommentere, applaudere og feire. Det deles ut roser og gaver. Området bak scenen fylles opp av det samme publikummet som nettopp har sett på dem, de vil også være en del av dette. En og annen kjent person fra teatermiljøet er der også. Det summer og humres. Mange er overveldet. Etter endt gjennomføring er det liten tvil å spore: det må lages ny revy, helst allerede neste år.

Innledning

Utgangspunktet for denne artikkelen er erfaringer som stammer fra en gjennomført musikkterapivirksomhet i kontekst av en barnevernsinstitusjon.²⁹ De erfaringene som hovedsakelig skal deles her handler om hvordan unge mennesker kan bruke egne stemmer til å frembringe fortellinger som kan være med å oppdra samfunnet vårt til hva barnevern "egentlig" skal være.

Utfordringen i lys av et slikt perspektiv blir å bidra til å lage arenaer og muligheter der barn og unge kan få artikulert og fremført sine versjoner av virkeligheten uten at de voksnes stemmer blir for dominerende. Det handler om å lytte til det de unge sier på en slik måte at det får betydning for dem og det miljø de tilhører. Et slikt syn er i tråd med FNs barnevernskonvensjon som sier at barn har en lovfestet rett til å bli

29 Artikkelen er skrevet med støtte fra Aleris Ungplan.

hørt og til å være handlende aktører i egne liv (Lov om barnevernstjenester § 6-3, FNs barnekonvensjon §12).

Legger vi dette synet til grunn blir ungdommers kunnskap og kompetanse om egne liv til viktige fortellinger som kan endre samfunnet på et felt hvor holdninger og verdier til tider kan virke fastlåste og institusjonaliserte. Vi trenger med andre ord virkemidler som kan løse opp etablerte synspunkter og maktposisjoner. Ved hjelp av fortellingens egen kraft, som stammer fra levd liv i ulike familiesituasjoner, institusjonsplasseringer og fosterhjem, kan den enkelte ungdom uttrykke og formidle noe som kommer flere til gode. Slik kan ungdommer med samme bakgrunn finne samholdighet og kraft til å peke på og endre forhold som skaper eller opprettholder undertrykking (Follesø 2007). De mange voksenstemmer, det være seg stemmene til advokater, barnevernspedagoger, saksbehandlere eller terapeuter, får slik en berikende og konstruktiv utfordring.

Utfordringer for barnevernet

Ved utgangen av 2007 fikk 42 600 barn eller unge i Norge hjelp fra barnevernet, hvorav 34 900 fikk hjelpetiltak i hjemmet og 7 710 barn ble flyttet ut etter vedtak om omsorgsovertagelse. Dette er en økning på 5,4 prosent i forhold til året før (Statistisk sentralbyrå). Det blir altså stadig flere såkalte barnevernsbarn. I tråd med økningen av barnevernstiltak peker nyere tids barnevernsforskning på behov for stadig mer kompetanse og kunnskap om hjelp og støtte til barn og deres familier (Backe-Hansen & Havik 1997; Nygren 2000; Stjernø 2002; Backe-Hansen 2004; Angel 2005).

Det er lett å peke på problemer når det gjelder barnevernet. De fleste barn og unge som plasseres under offentlig omsorg har erfart sviktende omsorg over tid, de har opplevd sterke traumatiske hendelser og er i en utsatt posisjon for å utvikle traumeresponsjoner (Webb 2005). Barnevernsbarn er også en utsatt del av befolkningen når det gjelder grad av eksponering for overgrep, voldshandlinger og sterke tapsopplevelser (Pine & Cohen 2002). I tillegg viser en rekke andre undersøkelser at barnevernsbarn er overrepresenterte ved ulike former for ubehandlede psykiatriske problemer (Rosenfeld 1997; Nygren 2000; Leslie et. al. 2003). En ny studie fra NIBR viser også at barnevernsbarn i større grad enn andre barn tar sitt eget liv, eller dør av ulykker og sykdom (Kristoffersen, 2005). I følge rapporten har barnevernsbarn fire ganger høyere generell dødelighet. 64 % av disse var voldsomme dødsfall (suicid, overdoser, ulykker). Funnene fra undersøkelsen til Lars B. Kristoffersen viser dermed at det er

dramatiske forskjeller i dødelighet mellom barnevernsbarn og andre barn og dette kan være en viktig helseindikator.

Innenfor forskningen er det altså god dokumentasjon på problemer i barnevernet. I tillegg til dette er mediene med på å svartmale situasjonen. Alt for ofte hører vi om ”verstingene” av de institusjonaliserte barnevernsbarna. Dette er som regel historier preget av kriminalitet, mishandling eller rusmisbruk. Når slike historier dukker opp, er det mange som peker på problemene i forhold til det moderne barnevernet, men færre som kommer med gode løsninger. Det blir derfor en utfordring for dem som jobber med barnevern å ikke la seg overvelde av all den negative omtalen og dokumentasjonen, men heller prøve å finne måter å arbeide sammen med de unge og deres familier for å hjelpe dem med å skape seg en konstruktiv fremtid i egne oppvekstmiljø. Dette er i tråd med forskning som peker på betydningen av både å lytte til barn og voksne som brukere, og samtidig ha et kritisk blikk på egen praksis (Martinhusen, Omre & Schjeldrup 2005).

Hva er selvhjelp?

En tilnærming som kan være til hjelp i barnevernsarbeid er selvhjelpsideologien. Selvhjelpsarbeid er i stor grad erfaringsbasert og bygger på brukeres egne beskrivelser av hva som virker og ikke virker. Dette er en ideologi som barnevernsbarn selv bruker når de definerer eget arbeid, slik som foreningen *Landsforeningen for barnevernsbarn* legger det frem:

Gjennom all vår aktivitet og virksomhet ønsker vi å gi barnevernsbarn en stemme som blir hørt i mange forskjellige sammenhenger. Vi arbeider for å bedre rettigheter for barn og unge under omsorg, samt for å endre stereotype oppfatninger om barnevernet og barnevernsbarn (www.barnevernsbarna.no).

Selvhjelpsbegrepet har i løpet av årene rullet å få en rekke betydninger og bruksområder. På grunn av at en rekke selvhjelpsideologier, med tilhørende selvhjelpshåndbøker har versert i det kommersielle markedet, særlig i USA, har selvhjelpsbegrepet fått en noe utvannet betydning. Velmenende selvhjelpsmanualer der hensikten er å sette den enkelte i stand til å mestre sitt eget liv i forhold til problemer som røyking, vektøkning eller skjønnhet, har ført til at mange ikke tar selvhjelpsbegrepet alvorlig lenger.

Selvhjelp er imidlertid et fenomen som har eksistert lenge i sosialdemokratiske samfunn. I Norge ble anonyme alkoholikere (AA) etablert allerede i 1935. AA regnes som den første selvhjelpsgruppen i Norge og er basert på at medlemmene, som delte

felles problem, skulle hjelpe hverandre gjennom samtale og gjensidig omsorg. Etter dette har en rekke selvhjelpsgrupper etablert seg og både forskning og erfaringsbasert kunnskap viser at selvhjelp og selvhjelpslignende arbeid kan ha betydning for den enkeltes livskvalitet (Thuen & Carlsen 1998).

I Norge finnes det i dag selvhjelpsarbeid innenfor en rekke områder eller problemfelt. Det kan være snakk om pasientgrupper, pårørende, brukergrupper eller grupper med mennesker som rammes av livsproblemer som alkoholproblemer, angst, depresjon, sorg og samlivsbrudd. Slikt arbeid er gjerne organisert innenfor ulike organisasjoner som for eksempel *Norsk Handicapforbund* eller *Angstringen*. I Stortingsmelding nr. 16 2002/2003 trekkes Angstringens arbeid fram som et eksempel for å synliggjøre selvhjelpsarbeidet:

Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess, fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv (Angstringen 2009).

Viktige aspekter ved selvhjelpsforståelsen er altså at erfart kunnskap kan bli til nyttig fremgangsmåter i fremtidige problemløsningssituasjoner. Ved at et menneske tar utgangspunkt i egne erfaringer kan den enkelte oppleve seg selv som kompetent på eget liv i samspill med sine omgivelser og i interaksjon med andre. Generelt i selvhjelpsarbeid er man kritisk til å bruke profesjonelle terapeuter eller andre ”eksperter”. Utgangspunktet er at de som har problemer på ulike måter er de som er best skikket til å hjelpe seg selv og andre med lignende problemer. Et slikt perspektiv reiser en del spørsmål til dem som vil prøve å hjelpe andre mennesker, enten gjennom frivillig eller profesjonelt arbeid.

På bakgrunn av at selvhjelpsbegrepet kan inneha såpass mange bruksområder og funksjoner, blir det viktig å klargjøre for hver enkelt brukssituasjon hva begrepet skal bety. På denne måten kan brukere av ordet inngå i faglige diskusjoner og synliggjøre innhold og kvaliteter ved egen virksomhet.

Det finnes mange måter å kategorisere selvhjelp på. I litteraturen om selvhjelp går det et skille mellom selvorganisert, igangsatt og forsterket selvhjelp (Høgsbro 1992). Den selvorganiserte selvhjelpen er enten grupper som har oppstått spontant eller som er organisert av selvhjelpsorganisasjoner. Igangsatt selvhjelp er etablert av personer som ikke selv har det samme problem. Med forsterket selvhjelp refererer en til selvhjelpsgrupper som ledes av profesjonelle eller personer som har fått ekstern veiledning i det å lede grupper av denne type. Slik hjelp kan dreie seg om enten økonomisk, organisatorisk eller idealistisk hjelp til selvhjelp.

Selvhjelpsarbeid kan også deles inn i forhold til tre ulike nivåer, fra et individuelt – til gruppe og samfunnsnivå (Lundemark, Brok & Mathiasen 2000). Musikkterapi

på individuelt nivå kan handle om å hjelpe mennesker å uttrykke seg og reflektere over egen situasjon. Det kan handle om å sette ord på noe som individet allerede har i seg som kroppslige erfaringer som gjennom å reflektere over egen praksis kan bli gjort eksplisitt. Slik kan refleksjonen gjort alene eller sammen med terapeuten gjøre at personen kan ta vare på og nyttiggjøre seg av egne og andres erfaringer. Slik blir opplevde erfaringer omgjort til et eget, indre språk som brukes til å forstå og tre inn i nye situasjoner. Andre former for hjelp på individuelt nivå kan handle om å drive kunstnerisk arbeid, som å skrive sanger eller tekster. Slike ferdigheter kan brukes i nye situasjoner der personen opptrer i gruppe i samarbeid med andre.

På et gruppenivå handler selvhjelp om å oppnå mål gjennom felles handling. Slike mål oppnås gjennom at deltagere gjør erfaringer sammen med likesinnede. I musikkterapi kan dette handle om å lage praksiser der slike prosesser kan foregå. Musikk- og teaterverksted er slike praksiser der ungdommer kan lage kulturarrangement, dra på turne, spille inn plate eller lage husband på institusjon.

Selvhjelp kan også forstås fra et samfunnsnivå. Dette handler om at mennesker og grupper er del av et større lokalsamfunn eller en samfunnsstruktur. I samspill med slike strukturer har det enkelte individ eller gruppe potensialer til endring og vekst, og det er i dette samspillet at den enkelte forventer innflytelse. I forhold til et slikt perspektiv handler det om å skape rom for at marginaliserte stemmer skal bli hørt i det offentlige rom. Musikkterapeutens rolle i dette kan handle om å søke offentlig støtte, bidra til å organisere drift av aktivitet, lage forening, drive politisk innflytelse, påvirke lover, delta ved høringer, media eller opptre på konferanser der politikere deltar.

Musikkterapi som selvhjelp kan sees i sammenheng med en ressursorientert samfunnstilnærming til musikkterapi (Ruud 1997, 1998; Stige 2003; Rolvsjord 2007). Dette fordi den ressursorienterte samfunnsmusikkterapien tilbyr en måte å teoretisk forstå hvordan musikkterapeutens praksis kan foregå der folk befinner seg, enten i eller i nærheten av i sine naturlige miljøer. Innenfor denne flerperspektivistiske tilnærmingen er man ikke nødvendigvis opptatt av diagnoser eller tradisjonelle terapeutrelasjoner. Det er heller samspillet mellom deltagere som utfolder seg gjennom praksiser som er avgjørende. Man kan på bakgrunn av dette tenke seg at musikkterapi fungerer langs to akser i forhold til selvhjelpsarbeid, fra selvorganisert til forsterket og fra individuell til gruppenivå.

Musikk og teater i kontekst av barnevernet

I dette arbeidet bidrar jeg med å gi et omsorgstilbud for institusjonaliserte barn og unge. Musikkterapien fungerer her som et supplement til miljøterapi, og inngår i institusjonens behandlingstilbud for barn og unge. Institusjonen jeg arbeider i henvender seg til mennesker som trenger hjelp med sin livssituasjon. Dette kan være barn og ungdom i alderen mellom 14-20 år som er under omsorg av barnevernet, og som kan ha problemer knyttet til rus, psykiatri eller kriminalitet. Flere av ungdommene har i tillegg status som enslige mindreårige, det vil si en person under 18 år som kommer alene til Norge og ber om beskyttelse og som ikke har foreldre eller andre med foreldreansvar. Behandling og veiledning skjer innenfor rammen av familien, i bofelleskap, i familiehjem og næromsorgstiltak.

I de fem årene jeg har arbeidet ved institusjonen har jeg i samarbeid med institusjonens fagteam, som også består av psykologer, barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere, bidratt til å tilrettelegge, organisere og gjennomføre et musikkverksted og et teaterverksted.

Barn og unge som kommer til verkstedene blir tilbudt deltagelse i diverse aktiviteter, slik som å spille instrumenter, syngende, skrive sanger, spille teater eller opptre. Instruktørene ved verkstedet har utdanning og trening i både terapeutisk samtale, opplæring og improvisasjon.

Deltagelse på musikk/teaterverkstedet inkluderer aktiviteter som rommer de første forsiktede forsøk på å spille et instrument til rituelle handlinger knyttet til konserter eller kulturelle arrangement. Det handler derfor om å tilrettelegge for at handlinger gjennomført innenfor musikkterapitimene skal kunne føre til nye handlinger knyttet til gruppeaktiviteter, gjerne med publikum til stede.

Hensikten med dette er å tilrettelegge for kulturell aktivitet der barnet eller den unge kan inviteres som deltager og historieforteller i samarbeid med jevnaldrende og/eller sammen med voksne. Sentralt i denne satsningen er et ønske om å hjelpe ungdom med å oppleve mestring og tilhørighet, først som veiledet deltagelse, deretter i mer selvstendig aktivitet sammen med venner og familiemedlemmer. Aktivitetene som finner sted foregår hovedsakelig på fritid. Det foreligger også samarbeid med kulturelle institusjoner og skole. Gjennom samarbeidet legges det vekt på kontakt og samspill med familie og omsorgspersoner. I arbeidet knyttes det kontakt med profesjonelle musikere og kunstnere. Grunnen til dette er å sikre det kunstneriske innholdet samt gi ungdommene motivasjon til å lykkes i egen innsats.

Musikk/teaterprosjektet er todelt på den måten at det er to ulike praksiser som virker i et interaksjonsforhold til hverandre. Den ene praksisen, som er et musikk-

verksted, gir ukentlige individuelle tilbud som instrumentalopplæring, samtale og sangskrivning. Musikkverkstedet fungerer dermed som et opplærings- og terapitilbud med vekt på veiledet deltagelse med og stor grad av voksenkontakt. Den andre er et teaterverksted som tilbyr ukentlige møter mellom ungdommer som er i eller har bakgrunn fra barnevernet. Teaterverkstedet er organisert som en selvhjelpsgruppe hvor ungdommene har større eller mindre grad av ansvar for gjennomføring og drift. Deltagelse i den ene praksisen kan føre til deltagelse i den andre. Deltagelse i de ulike praksisene kan også medføre samarbeid med andre institusjonelle virksomheter som skole eller kulturskole.

I teatergruppen, hvor jeg arbeider sammen med en profesjonell tekstforfatter og to teaterinstruktører, er det anledning til å presentere og fremføre arbeid som er gjort i de individuelle timene. Gjennom arbeidet med teaterverkstedet arbeides det også sammen med andre profesjonelle kunstnere, både musikere og teaterfaglige. Samarbeidet med profesjonelle kunstnere muliggjør en kobling mellom estetiske uttrykk som musikk og tekst på et høyt faglig nivå. Hensikten med en slik tilnærming er at ungdommene sammen med kunstnere skal få ta del i de kunstneriske prosesser og slik få anledning til å bli del av en arbeidsprosess i et praksisfellesskap.

Etableringen av et slikt arbeidssfellesskap kan sees i sammenheng med et sosiokulturelt perspektiv på hvordan mennesker lærer gjennom å mestre sammenhenger mellom ulike praksisfellesskap der fysiske og abstrakte verktøy utvikles og brukes (Cole 1996; Säljö 2001; Wenger 1998). Innenfor teorien om læring som deltagelse i praksisfellesskap utvikles barn og voksnes lærings- og sosiale ferdigheter i en gjensidig utviklingsprosess mediert av symbolske og materielle redskap. Dette danner grunnlag for utvikling og avansering av personlige og kollektive språkferdigheter.

Bruk og fremstilling av kunstneriske produkter som sangtekster, sketsjer og ferdige revyer blir i praksisfellesskapet til gode læringsaktiviteter hvor den enkelte ungdom blir stilt til ansvar for arbeidsinnsats og oppmøte. Selv har jeg mange ganger opplevd hvordan en slik arbeidsetikk har hatt en positiv innvirkning på en ungdoms livssituasjon, også når det gjelder andre sider ved dennes tilværelse. Man kan jo tenke seg selv hvordan det ville føles hvis ingen krevde noe av oss, eller at vi ikke ble stilt til ansvar for våre handlinger. Det ville for de fleste av oss være en uutholdelig tanke.

Det blir derfor viktig at den enkelte ungdom blir ansvarliggjort slik at han eller hun leverer sitt bidrag til fellesskapet og blir innlemmet som et medlem i gruppen. Vi ser klare fordeler med å etablere en slik arbeidsetikk – en etikk som til nå har ført til framføring av tilsammen fire revyer hvor deltagerne har fått anledning til å delta i hele arbeidsprosessen fra begynnelse til slutt.

Organiseringen av de to praksisfellesskapene i sammenheng muliggjør en sammenkobling mellom ungdommenes tilegnelse av personlige og sosiale ferdigheter på tvers av de to handlekontekstene. Motivasjon for deltagelse i aktivitet innenfor en handlekontekst kan slik overføres til deltagelse i aktivitet i en annen. Dette kan utnyttes for å gi dem som deltar på individuell basis mulighet til å oppleve mestring i overganger mellom ulike praksisfellesskap. Slik blir spennet mellom individuelle erfaringer og kollektive opplevelser utgangspunktet for terapeutiske målsetninger og personlige og sosiale opplevelser. I dette spennet ligger potensial for endring av selvopplevelse og utvikling av ferdigheter og sosial kompetanse. Musikk og fortelling gir dermed rammer for en praksis der barn og unge samarbeider med voksne for å skape kulturelle uttrykk som sanger og tekster. Gjennom dette samarbeidet har musikken og teatret vært virkemidler for å frigjøre ressurser som har flyttet grensene for deltagernes individuelle muligheter ut i det sosiale miljø. Et slikt perspektiv bygger på antagelser om at musikk og fortelling er ressurser som hjelper mennesker til å oppnå ulike mål i samarbeid og på tvers av ulike handlekontekster.

Fra sangskrivning til fremføring av et budskap

Tilbake til historien om Anne kan vi se hvordan deltagelse i musikkverksted og teaterverksted har ført til endring av hennes livssituasjon og syn på eget selvbylde. I løpet av en periode på fire år har Anne deltatt i ulike musikkterapiprojekter. Gjennom disse aktivitetene er Anne blitt tilknyttet et musikkverksted der hun har fått opplæring på instrumenter og fått hjelp til å skrive sanger og opptre på huskonsert. I løpet av denne tiden har Anne også blitt medlem av en teatergruppe sammen med andre ungdommer hvor fremføring av revy på offentlig arrangement har vært sentralt. Gjennom dette arbeidet har Anne deltatt aktivt med organiseringen av revyene. Hun har blitt med i et styre som driver revygruppen og har deltatt på flere arrangementer der gruppen har opptrådt offentlig.

Gjennom årene med musikkterapideltagelse har Anne også opplevd å flytte fra en barnevernsinstitusjon og etablert seg på egenhånd i egen leilighet. Hun har altså deltatt i musikkterapi i en overgangsfase som mange ungdommer beskriver som vanskelig, det å flytte ut etter endt omsorgstilbud. I samtale med Anne forteller hun om hvordan hun gjennom sitt barnevernsopphold opplevde det å miste selvstendigheten når hun ble institusjonsplassert i barnevernet og om hvordan hun ikke fikk være alene – de voksne passet på henne hele tiden. I en slik tilværelse var det vanskelig å uttrykke egne følelser og tanker. Hun beskriver dette som å bli behandlet som en som ikke kan

ta vare på seg selv, som å bli fratatt tøyene for sitt eget liv. For Anne har dette i ettertid satt seg som en ekkel følelse av avmakt.

I samtale med Anne forteller hun om mangel på kontroll og påvirkning på eget liv og et ønske om å kunne uttrykke seg slik at andre forstår. Anne forteller videre at da hun fikk tilbud om musikkaktiviteter, fikk hun også et tilbud om spillerom. Dette ga henne mulighet til å uttrykke seg emosjonelt og tankemessig. Slik ble aktiviteter som gitarspilling, sangskrivning, synging, sangskrivning og deltagelse på konserter gode muligheter for å få mer tid på egen hånd, og en form for hjelp der Anne kunne regulere avstand til de voksne og signalisere at hun var opptatt med en egen aktivitet. Dette kunne resultere i at når de voksne så at Anne spilte på gitaren, ble de ikke lenger like pågående overfor henne. Hun fikk være mer i fred når de så at hun drev på med noe. Dette var aktiviteter Anne hadde ønsket å drive med siden hun var barn.

Anne forteller videre at hun lærte stadig mer på musikktimene, noe som gjorde at hun fikk økt selvtillitt, hun ble rett og slett stolt av seg selv, særlig når hun fikk positiv tilbakemelding fra de voksne. Selvfølelsen hennes ble spesielt god da hun begynte med sangskrivning, en aktivitet hun beskriver som et viktig steg på veien videre i livet hennes. Dette fordi sangskrivning hjalp henne til å reflektere over selve livet når hun hadde det vanskelig.

Anne forteller også om hvordan hun har brukt tekster fra kjente artister for å sette seg selv i perspektiv. Hun henviser til tekststrofer av artister som *Nirvana*, *Cranberries* og *The Clash* for å demonstrere dette. Hun sier at når hun har spilt sanger av disse artistene på CD eller spilt dem selv på gitar, har hun følt trøst og opplevd mening. Bruk av tekster med aggressivt innhold, blant annet om selvskading og selvmordforsøk har hjulpet henne å bearbeide negative opplevelser.

For Anne ble musikktimene en form for pusterom fra institusjonsoppholdet som til tider kunne være ganske tøft. Da hun begynte på musikkverkstedet var det viktig for henne å lære de sangene hun kunne kjenne seg igjen i. Dette bidro til å øke mestingsfølelsen og til å bearbeide følelser. Dette bidro også til at hun etter hvert torde å synge selv og opptre sammen med andre ungdommer på konsert. Det var også viktig for henne å kunne vise overfor andre at hun kunne spille.

På musikkverkstedet møtte hun også utfordringer. Hun hadde ikke trodd at hun skulle tørre å synge, noe hun etter hvert gjorde mer av. Hun beskriver det å synge som et vendepunkt for henne. Hun sier at hun ikke følte seg presset til å gjøre dette, men at hun etter hvert tenkte at hun måtte ta seg sammen fordi det var en forventning om at hun skulle gjøre det.

Anne forteller videre at sanger har hjulpet henne et steg videre på veien når ting har vært vanskelig. Det er spesielt en sang som har betydd mye for henne, sangen

Smells like teen spirit. Dette er en sang som har gjort at hun har turt å opptre foran de andre ungdommene. Hun forteller at hun har skrevet egne sanger, men foreløpig er det ingen andre enn musikkterapeuten som har fått høre dem, dette fordi hun har vært redd for kritikk.

For Anne har både sangskrivningen og syngingen vært terapeutisk – en form for selvhjelp. Særlig legger hun vekt på hvordan sangskrivningen har bidratt til at hun har kunnet reflektere over selve livet og at hun på denne måten har kunnet sette ting i sammenheng. Dette har gjort at hun har kommet videre i livet i kritiske faser. Arbeidet med musikken har også gjort at hun tåler mer kritikk på andre områder.

I teatergruppen har hun kunnet være med å skrive sanger som har hatt et budskap om det å være barnevernsbarn. Det er spesielt en sang som betydd mye for henne. Det er en sang som beskriver hvordan det er å være aleine og føle seg ensom - om det å ikke føle seg tilstrekkelig nok. Dette er en sang som minner henne om det vanskelige barnevernet og om et problematisk institusjonsopphold.

Annes bruk av musikk og fortelling har på denne måten vært med å åpne opp for at andre mennesker skal kunne ta del i hennes fortellinger. Ved hjelp av de kunstneriske mediene har hun kunnet synliggjøre kvaliteten på relasjoner til sine familiemedlemmer og til personer fra barnevernssystemet, relasjoner hun ellers ikke ville ha fått anledning til å sin noe om, i hvertfall ikke på samme måte.

Selvhjelp som etablering av mulighetsrom

Sett i lys av egen praksis kan det argumenteres for at selvhjelp er en aktiv prosess der mennesker får kraft til å påvirke egne liv gjennom deltagelse i praksiser sammen med andre. Dette er en prosess som handler om å styrke både den enkeltes muligheter og tilhørende sosiale miljø. En slik dobbelthet, der individet får kraft og styrke gjennom deltagelse i ulike fellesskap, kan i lys av virksomhetsteori settes i sammenheng med det Bourdieu kaller menneskets mulighetsrom. I følge Bourdieu eksisterer individuelle og personlige muligheter i gjensidig samspill med den sosiale kontekstens begrensninger og muligheter. Til sammen utgjør disse begrensningene og mulighetene menneskets *mulighetsrom* (Bourdieu 1977). I menneskets mulighetsrom forenes den enkeltes mot og vilje med omgivelsenes påvirkningskraft og det er her selvhjelp finnes som en reell mulighet til å realisere eller begrense individuell eller kollektiv handlekraft.

Ifølge virksomhetsteorien bruker mennesker strukturerende ressurser for å handle innenfor de ulike nivåene. Strukturerende ressurser er knyttet til strategier

mennesker bruker for å oppfatte hvilken situasjon de er i og på hvilken måte de avgjør hva som er mulig eller ikke mulig å gjøre. Å kunne handle innenfor rammen for et virksomhetssystem innebærer at en er kjent med og kan bruke de strukturerende ressursene som er relevante og produktive for spesifikke formål (Säljö 2001). Strukturerende ressurser handler om hvordan mennesker bruker erfaringer fra velkjente virksomheter i nye sammenhenger for å løse problemer eller oppnå fordeler. I et gjensidig samspill mellom mennesker og omgivelser bygges ideer og distinksjoner inn i artefakter, slik at disse fungerer som ressurser i ulike sosiale praksiser. Strukturerende ressurser finnes dermed innenfor diskurser og i fysiske redskaper.

De strukturerende ressursene kommer via kroppslig forankrede erfaringer. Dette er ressurser som er dannet og ”lagret” via opplevelser og erfaringer om hvordan og hvilken handling som passer best i en gitt kontekst. Mennesker benytter seg av slike ressurser for å bedømme hvilken situasjon de er i og for å ta sine handlevalg. Dette er dermed en vesentlig del av den kunnskap vi innehar og tilegner oss gjennom å delta i ulike praksiser. Musikk kan være en form for strukturerende ressurs ved at den hjelper oss å gjøre avgjørende trekk i vår praksis og å handle i overenstemmelse med disse. At musikk er en strukturerende ressurs betyr at den hjelper oss å gjennomføre handlinger vi ellers ikke ville ha klart på egen hånd, og at kvaliteten eller utstrekningen på de handlinger vi gjør enten blir bedre eller mer omfattende. Slik bidrar musikken til at vi kan fullføre handlinger og bygge relasjoner til mennesker og miljøer vi ellers ikke ville klart. Selvhjelp kan slik handle om å bidra til å etablere praksiser der mennesker får anledning og myndighet til å utvikle strukturerende ressurser som de kan bruke til å endre egne liv i samspill med sine omgivelser. Et slikt syn er basert på et perspektiv om at alle mennesker har en iboende trang til å engasjere seg i egen livssituasjon og at gjennom å øve opp spontanitet og fantasi kan man frigjøre egne ressurser og flytte grensene for egne livsmuligheter ut i det sosiale miljø (Røine 1992).

Avslutning

Historien om Anne kan lære oss noe om hvordan unge mennesker som er under omsorg av barnevernet kan hjelpe seg selv i samarbeid med voksne og med andre barn og unge som har en tilnærmet lik livssituasjon. Ved å ta del i aktiviteter der erfaringer deles og meninger utveksles kan de unge lære av hverandre og være medskapere av strukturerende ressurser som bidrar til at det oppstår gode opplærings- og oppdragelsessituasjoner, situasjoner som ellers altfor ofte utelukkende overlates til de voksne innenfor barnevernsarbeidet.

Målsetning med musikkterapi, slik den har vært beskrevet med utgangspunkt i casefortellingen, blir å tilrettelegge for at brukere selv skal få mulighet til å definere hvilke aktiviteter de skal delta i og med hvilket innhold de skal ha. Meningen med en slik tilnærming er å legge rammer for at den enkelte skal få mulighet til påvirkning av egen livssituasjon. En slik tankemåte, der store deler av ansvaret tillegges brukeren, kan settes i sammenheng med teori om selvhjelp.

Begrepet om selvhjelp, slik det er beskrevet her, bygger på prinsippet om gjensidig hjelp og vektlegger deltakernes egenbaserte erfaringer og kunnskaper. Dette er en arbeidsmetode hvor den enkelte motiveres til ta i bruk egne ressurser for å sette seg selv i stand til å håndtere de problemer som en utsettes for. For den som skal hjelpe gjelder det å stille opp med de fysiske og menneskelige virkemidlene som er tilgjengelig slik at den enkelte kan utvikle strukturerende ressurser til å mestre fremtidige situasjoner.

I kontekst av barnevernet kan musikkterapi være en virksomhet der barn og unge kan utvikle ferdigheter slik at de kan mestre egne liv og bedre bli hørt og forstått av dem som driver med barnevernsarbeid. Musikkterapi kan da være en hjelp som gjør at den unge kan få anledning til å utvikle tro på seg selv med bakgrunn i etablert tillitt til voksne som er deltagende i felles aktivitet.

Dette kan være viktige elementer i en bærende og ansvarsfull tilnærming til barnevernsarbeid hvor utsatte og marginaliserte mennesker er brukere og hvor behovet for gode og virkningsfulle tilnærminger er sårt etterspurte. I lys av et slikt perspektiv handler det ikke bare om å *skipe* den enkelte ut til en selvstendig tilværelse i etterkant av barnevernsoppholdet, men like mye om å bidra til å etablere virksomheter som kan virke videre i det enkelte individ, som nedfelte kroppslige erfaringer som stammer fra erfaringer gjort i fellesskap med andre.

Litteratur:

- Angel, B. Ø. (2005). Aggression Replacement Training (*ART*), *Norges barnevern*, nr. 4.
- Andersen L., M., Nørhund Brok, P. & Mathiasen, H. (2000): *Empowerment på dansk*. Frederikshavn: Dafolo forlag.
- Angstringen (2009). Om selvhjelp, hentet pr 10.01.2009 fra: <http://www.angstringen.no/les-mer/om-selvhjelp/baerebjelkene-selvhjelpsarbeidet-i-angstringen>

- Askheim O. & Starrin B. (red.) (2007). *Empowerment i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Backe-Hansen, E. & Havik, T. (1997) (red.) *Barnevern på barns premisser*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Backe-Hansen, E. (2004). *God nok omsorg*. Oslo: Kommuneforlaget.
Barnevernsbarna. Hentet pr 15.06.2009 fra www.barnevernsbarna.no
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge University Press, Cambridge:
- Cole, M. (1996). *Cultural Psychology*. London: Harvard University press.
- FNs konvensjon om barnets rettigheter forkortet utgave. Hentet pr 15.06.09 fra http://www.regjeringen.no/nb/dep/bld/dok/veiledninger_brosjyrer/2000/barnekonvensjonen-kortversjon-norsk.html?id=87582
- Follesø, B. (2007). Ungdom som medvirkere – offer eller ressurs? I: Askheim & Starrin (red.): *Empowerment i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Havik, T., Larsen, M. Y., Nordstoga, S. & Veland, J. (2004). *Barnevernet: forutsetninger og gjennomføring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Høgsbro, K. (1992). *Sociale problemer og selvorganisert selvhjelp i Danmark*. Fredriksberg: Samfundslitteratur.
- Kristoffersen, L. B. (2005). *Barnevernbarnas helse. Uførhet og dødelighet i perioden 1990-2002*. NIBR-rapport 2005:12
- Leslie, L.K., Hurlburt, M.S., Landsverk, J., Rolls, J.A., Wood, P.A. & Kelleher, K.J. (2003). Comprehensive assessments for children entering foster care: A national perspective. *Pediatrics*, 112, 134-142.
- Nasjonalt plan for selvhjelp*, Sosial- og helsedirektoratet, 10/2004.
- Martinhusen, E., More, C., & Schjeldrup, L. (2005). *Nye metoder i barnevernet*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Nygren, P. (2000). *I krysningsfeltet mellom barnevern og barne-ungdomspsykiatri. Bruker- og tjenesteundersøkelse av barn og unge i Oslos fylkeskommunale barnevern og barne- og ungdomspsykiatri 1999. Dobbeltklientprosjektet – Delrapport I*. Oslo: Barne- og familieetaten, Oslo kommune.
- Pine, D.S. & Cohen, J. A. (2002). Trauma in children and adolescents: Risk and treatment of psychiatric sequelae. *Biological Psychiatry*, 51, 519-531.
- Renblad, K. (2003). *Empowerment. A Question about Democracy and Ethics in Everyday Life*. Stockholm: Institute of Education Press.
- Rolvsvjord, R. (2005). Therapy as Empowerment: Clinical and Political Implications of Empowerment Philosophy in Mental Health Practises of Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13 (2).

- Rolvsvjord, R. (2007). *“Blackbirds Singing”*: Explorations of Resource-oriented Music Therapy in Mental Health Care. Dissertation for Doctoral Degree, University of Aalborg.
- Rosenfeld, A. (1997). Foster Care. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 448-457.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (1998). *Music therapy: Improvisation, communication and culture*. Gilsum, NH : Barcelona Publishers.
- Røine, E. (1992). *Psykodrama*. Oslo: Artemis forlag.
- Statistisk sentralbyrå: <http://www.ssb.no/barnevern/>
- Stige, B. (2003). *Elaborations toward a Notion of Community Music Therapy*, Dissertation for the Degree of Dr. art, Faculty of Arts, Department of Music and Theatre, University of Oslo.
- Stjernø, S. (2002). Barnevernsforskning, veien fremover. *Norges Barnevern*, 1 (79).
- Säljö, R. (2001). *Læring i praksis- et sosiokulturelt perspektiv*. Oslo: Cappelen Akademisk.
- Thuen, F. & Carlsen, B. (1998). Selvhjelpsgrupper. Hva kjennetegner dem, og hvorfor har de vokst frem? *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 98/1, 28-48.
- Webb, N. (red.) (2005). *Working with Traumatized Youth in Child Welfare*. New York: Guilford Publications.
- Wenger, E. (1998) *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*, Cambridge:Cambridge University Press.

Håp og anerkjennelse. Om et musikkprosjekt blant ungdommer i en palestinsk flyktingleir

Vegar Storsve, Inger Anne Westby og Even Ruud

*The strongest belief shared by all
Palestinians, employed or not, young or old,
men or women, is the hope and insistence on
their right to return to their beloved homeland.*

Nahla Ghandour

Innledning

Håp og anerkjennelse er stikkord for et kulturelt og humanitært hjelpearbeid Norges musikkhøgskole driver i samarbeid med *NORWAC*³⁰ og *Forum for kultur og internasjonalt samarbeid*³¹ i Sør-Libanon. Vegar Storsve har sammen med Petter Barg og Inger Anne Westby gjennom flere år ledet et musikkprosjekt i den palestinske flyktingleiren Rashiedie og i en libanesisk spesialskole i havnebyen Tyr. Her har de organisert et musikkpedagogisk hjelpearbeid for helse og kulturelt samarbeid på tvers av ulike religiøse og politiske skillelinjer i Libanon. Denne artikkelen redegjør for deler av dette prosjektet og drøfter hvordan et slikt musikkprosjekt kan få konsekvenser for helse og utvikling for barn og unge i flyktingleire.

Etter opprettelsen av staten Israel i 1948 dro en stor del av i alt 700 000 palestinske flyktninger til Libanon. Ghandour (2001) skriver at Libanon huser 368 000 palestinske flyktninger. De utgjør ca. 10% av Libanons befolkning, er stuet sammen i 12 offisielle leire og er fratatt rettigheter til helsetjenester, utdanning og muligheter til arbeid innen en hel rekke yrker i det libanesiske samfunnet. Støtten fra UNRWA³² sikrer et minimum av skole- og helsetilbud innenfor flyktingleiren. Situasjonen for barn og unge som vokser opp i leirene kan beskrives slik:

30 <http://www.norwac.no>

31 <http://www.interculture.no>

32 <http://www.un.org/unrwa/refugees/lebanon.html>

The Palestinian children, as a consequence of their parents' and their own adverse experiences, acquire the most negative elements of the tasks of Adult Development. First mistrust, then shame, which moves on to guilt, inferiority and identity diffusion (that is sustained separation from social, residential, economic and ideological dependency on family of origin) (Ghandour 2001: 157).

Med andre ord er arbeidsledighet, sosiale problemer og psykiske helseproblemer svært utbredt. Palestinske barn vil, som en konsekvens av de negative opplevelsene både de selv og deres foreldre utsettes for, lett kunne utvikle følelser av mistillit, skyld, underlegenhet og svekket identitetsopplevelse. Det viser seg også at 19,5% av palestinske flyktningungdommer er i mental nød (suffer from mental distress), og at 30,4 % av kvinner i de samme flyktningleire rapporterer om det samme (Sabatinelli, Pace-Shanklin, Riccardo & Shahin 2009).³³

De unge som vokser opp møter store utfordringer i forhold til håp om et bedre liv som voksne. Framtiden er uviss og kontrollen over eget liv står i fare. Eller som Ghandour skriver:

I believe that the two most critical aspects that affect the development of the Palestinian child in Lebanon are: the inevitable sense of a transitory and unstable life; theirs/ours is a future which is (as it has been) always unpredictable and we seem to have no control over it. The second is the impossibility for the parents to build a career or have a long-term job that minimizes their control of the future of their families, on both the economic and social fronts (Ghandour 2001: 157).

Når helse står i fokus for hjelpearbeid, er det sjelden at kulturelle virkemidler diskuteres.³⁴ Imidlertid vet vi at helsesituasjonen er avhengig av kulturelle faktorer knyttet til menneskerettigheter, sosial status, tilhørighet, identitet, anerkjennelse og opplevd verdighet. En slik forståelse av viktige helsefaktorer åpner opp for bruk av kulturelt arbeid, i dette tilfelle musikk, for å fremme helse. Helse handler om så mye mer enn fysisk helse. De subjektive faktorer knyttet til opplevd helsesituasjon og livskvalitet spiller avgjørende inn på vår opplevde helse.

33 Om prevalens av mentale lidelser i Libanon generelt, se Karam et. al 2006.

34 Det anerkjente medisinske tidsskriftet *The Lancet* har i en serie artikler dokumentert helsesituasjonen blant palestinere – både på de okkuperte områder og blant de som lever i flyktningleire i nabolandene. Se for eksempel *The Lancet* Vol 373, March 5, 2009, s. 837 – 49, *The Lancet* Vol 373, March 28, 2009. Se også Zabaneh, Watt og O'Donnell 2008 og United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East (UNRWA). Annual Report of the Department of Health 2007.

For palestinske barn og unge er helsesituasjonen nært knyttet til opplevelse av personlig identitet, av kontinuitet og tilhørighet i forhold til palestinsk historie og identitet. Men denne identiteten er truet, og Ghandour spør:

How can a Palestinian child become a Palestinian? From where can he or she acquire a strong belief in continuity? What will he or she believe in – poverty, abuse, trauma, and insecurity? Who serves as his or her role model – an unemployed father, an exhausted mother, an unjust rule, or a hostile neighbour? Barring such identification, shame and guilt seep easily into the formulation of Palestinian self-identity! (Ghandour 2001: 157).

Spørsmålene som her stilles er altså i hvilken grad et musikkprosjekt kan bidra til å styrke selvfølelse og identitet, samt opplevd tilhørighet til egne tradisjoner blant palenstinske ungdommer? Videre, hvordan kan vi organisere et musikktilbud som gir mulighet for musikalsk læring og personlig vekst? Og hvordan kan et slikt prosjekt tilby nye rollemodeller og ansvarsoppgaver som kan gi håp om en bedre framtid?

Om musikkprosjektet

Helseorganisasjonen NORWAC arrangerte i 2002 en ungdomsutveksling der en dansegruppe fra flyktningleiren Rashdie besøkte Algarheim skole i Norge. NORWAC betraktet dette møtet, og spesielt kulturaktivitetene, som et viktig ledd i deres mental helse-program i Libanon (Storsve 2008:61).

I 2003 sendte NORWAC de norske musikkpedagogene Petter Barg og Vegar Storsve til Rashdie hvor de gjennomførte musikkundervisning med grupper av barn i samarbeid med lokale musikere og sosialarbeidere. Gjennom disse aktivitetene ble de lokale musikerne gradvis mer involvert i undervisningen, og sosialarbeidere og ledere i organisasjonen *Beit Atfal Assumoud*³⁵ ble inspirert av aktivitetene. De norske musikkpedagogene fikk erfaringer fra flere besøk, og de opplevde engasjerte og glade unger som koste seg, konsentrerte seg og så ut til å oppleve en mestringsfølelse i disse aktivitetene (Storsve 2008: 62-65). Musikkopplæringen ble etablert som en fast aktivitet i senteret, og de lokale musikerne adopterte mange av de metodiske arbeidsformer som beskrives i denne artikkelen. Disse aktivitetene drives nå av de lokale instruktørene som et ukentlig tilbud gjennom hele året.

Fra 2005 har ca. 50 studenter og flere lærere fra Norges musikkhøgskole deltatt i prosjektet. Lærerne har representert ulike fagområder og har tilført prosjektet

35 <http://www.socialcare.org/>

både musikkpedagogiske og terapeutiske perspektiv. I 2010 avsluttes et større FOU-prosjekt ved NMH der erfaringer fra musikkprosjektet er sentralt i to av delstudiene.

Et slikt musikkpedagogisk prosjekt støter imidlertid på store utfordringer. For eksempel har mange muslimer et ambivalent forhold til musikk. Når temaet musikk og pedagogikk kommer opp finnes det flere og motstridende oppfatninger. På samme måten som innenfor enkelte kristne miljøer, ser noen muslimer musikken som ”syndig” – haram – fordi den kan bringe tankene vekk fra Gud. Musikkens assosiasjoner til løssluppen seksualitet og alkohol blir på samme måte brukt som argument for at musikken skal holdes på avstand fra de unge. ”Musikk” inngår slik sett blant de temaer som det forhandles om, ikke bare i forhold til islamsk religion generelt, men også lokalt innen vestlige diasporiske tradisjoner hvor muslimer befinner seg. For eksempel bor det 1,5 millioner muslimer i England og islamske barn vil møte engelsk musikkpedagogikk der de går på statsstøttede skoler (Harris 2006). Dette perspektivet aktualiserer erfaringene fra prosjektet i en norsk musikkopplæringsdebatt.

Når musikkopplæring innføres blant palestinske muslimer i Sør-Libanon av norske musikkpedagoger, blir saksforholdene ytterligere komplisert. Spørsmål om målsettinger, pedagogiske holdninger og valg av repertoar blir viktig, samtidig som kulturelle forutsetninger og tradisjoner må utfordres både i forhold til den lokale historiske konteksten, samtiden man lever i og det fremmedkulturelle innslaget fra nord. ”Musikk” er imidlertid ikke noe som kan betraktes og vurderes isolert og uavhengig av kultur, situasjon og intensjon. Det er for eksempel sterke restriksjoner for hva jenter kan gjøre og Storsve har flere ganger opplevd motstand når han i norsk likestillingsånd lar jentene spille både el-gitar og trommer. Og det er ingen tvil om at dette slår an blant de palestinske ungdommene. De har et godt utviklet rytmisk driv, noe de har erfart på kroppen i forbindelse med dans, som har en sterk tradisjon blant palestinerne.

Musikkprosjektet ønsker å nå flest mulig barn og unge i flyktningleiren med et tilbud om felles musisering gjennom sang, spill og dans. Det finnes sterke dansetradisjoner i den palestinske (arabiske) kulturen, og dansemusikere er ofte trommespillere (derbeka). De spiller også oud (arabisk lutt), forskjellige fløyter og fioliner, og i senere tid er instrumenter som el-gitar og synther med mulighet for kvarttoneskalaer tatt i bruk. Det finnes ikke musikkopplæring som obligatorisk fag i skolen, verken for palestinere eller libanesere. Slik sett får barn og unge i flyktningleiren gjennom dette prosjektet et tilbud som ikke er særlig tilgjengelig for andre palestinske ungdommer.

Allmenn musikkopplæring krever instrumenter, sang- og musikktradisjoner, lokaler og kontinuitet i lærekrefter. Hvordan er det mulig å opprettholde et slikt tilbud? Støtten til prosjektet kanaliseres gjennom organisasjonen *Beit Atfal Assumoud*, som er en partipolitisk og religiøs nøytral organisasjon som arbeider blant foreldreløse

og vanskeligstilte barn. Opp gjennom årene har de norske prosjektdeltakerne fraktet mange instrumenter fra Norge. Nå omfatter instrumentariet tre syntheser, mikrofoner og forsterkeranlegg, el-gitarer, fioliner, gitarer, saksofoner, Orff-instrumenter, trommesett, håndtrommer, trekkspill og melodikaer. Alt i alt et broket instrumentarium med spesielle krav til musikalsk arrangement og samspill.

Etter det første forsøket i 2005 med å involvere studenter i prosjektet, er dette nå etablert som et fast årlig praksistilbud i kandidatstudiet i musikkpedagogikk ved Norges musikkhøgskole. Flere masterstudenter både innenfor musikkpedagogikk og musikkterapi er også involvert både for å få praksis og som ledd i arbeidet med masteroppgaver. Jevnlige besøk fem-seks ganger i året fra Norge innebærer møter med ulike musikkpedagoger, musikkterapeuter og studenter fra flere studier både på bachelor og masternivå. Summen av disse arbeidsmåtene danner et praksisfelleskap av unik karakter hvor de palestinske ungdommene kan møte både erfarne lærere og unge studenter fra Norge.

Praksisfelleskapet – fra perifer til legitim deltakelse

Hvordan er musikktilbudet i prosjektet organisert for å imøtekomme utfordringer knyttet til å undervise en så stor og lite homogen gruppe barn og unge ut fra så begrensede ressurser? Hvordan skjer den musikalske læringen? Prosjektets arbeidsmåter bygger på ukentlige møter i leiren der de voksne palestinske instruktørene leder øvelsene. I tillegg er det i løpet av det siste året (2008/2009) etablert en ”assistentlærer”-gruppe med de eldste ungdommene, de som har vært med i prosjektet fra starten i 2003. Disse ungdommene har fått selvstendig ansvar for innøving av stemmer og instrumentferdigheter.

Det er nå rundt førti barn og ungdommer som deltar i dette prosjektet. Gruppen kjennetegnes av at det er ulike grader av deltagelse og forpliktelse. Noen kommer innom av og til, noen er faste deltagere og det er alltid noen som er helt nye. Dette skaper utfordringer i det faglige arbeidet. To av de voksne lokale musikantene har fått en lederfunksjon, og særlig Chadi Ibrahim på trekkspill holder øvelsene i gang fra uke til uke. Han kjenner deltakerne og har oversikten over det musikalske materialet slik at han kan sette sammen grupper og organisere de eldste ungdommene til å ta seg av de mindre. Ved hjelp av åtte-ti ungdommer i alderen 14-18 år blir det god struktur på gruppeøvelsene, som foregår mellom samspilløktene. Når de norske musikkpedagogene er til stede, kommer de med forslag til nye låter, riff eller ostinater som kan øves inn. Alt øves inn via øret og melodistemmer og rytmemønstre gjentas til de sitter. Det

metodiske prinsippet bak samspillet er utviklet av Storsve og omtalt som ”flerbruksarrangement” (Storsve 1991).

Musikalsk læring og utvikling er muliggjort ved at det gjennom årene er dannet et ”praksisfellesskap” (community of practice). Etienne Wenger, som har utviklet teorier om læring i praksisfellesskap, knytter slike praksiserfaringer direkte til identitetsbygging, forstått som ”den proces hvorigennem forskjellige måder at høre til på bliver bestemmende for vores identitet” (Wenger 2004:220). Musikkprosjektet gir nettopp mulighet for deltakerne til å innta forskjellige roller og posisjoner i fellesskapet, til å delta i en prosess med stadig større involvering, ansvar og mulighet for å påvirke samhandlingene. Wenger (ibid.:179-180) beskriver ulike former for tilhørighet gjennom begrepet ”deltakerbaner”, som han deler inn i:

- *Perifere baner*
- *Innadværende baner*
- *”Insider”-baner*
- *Grensebaner*
- *Utdværende baner*

For de ca. førti barn og unge som deltar i prosjektet finnes det altså flere mulige ”deltakerbaner”. De *perifere* banene kjennetegnes av at man ikke er garantert å komme videre til full deltagelse. Det kan være mange årsaker til det, men deltagelsen kan likevel få betydning for ens identitet. I musikkprosjektet er de minste barna, fra ca 6-10 år, eksempler på denne type deltagelse. Hvem som møter fra uke til uke kan variere, og deres deltagelse har ikke avgjørende betydning for prosjektets gjennomføring. For dem er dette en spennende aktivitet, som gir muligheter for musikalske erfaringer utfra deres forutsetninger.

De *innadværende* banene kjennetegnes i dette prosjektet av deltakere som er motivert for å bli fullverdige medlemmer. Disse barna, *aspirantene* (ca 8-14 år), engasjerer seg i innholdet og viser interesse for f.eks et instrument eller for noen av de andre deltakerne. De *innadværende* banene kjennetegnes ved at deltakerne ikke i særlig grad bidrar til nyskaping og reforhandling av felles praksis, de konsentrerer seg om egen læring.

Insiderne er de som driver praksisfellesskapet videre, de bidrar til at praksis hele tiden er i endring og at nye ”generationer gives anledning til at genforhandle ens identitet” (ibid.: 180). I dette prosjektet er ungdomsgruppa assistentlærere og gode eksempler på ”insidere”, mens de voksne instruktørene og de norske lærerne/studentene er hovedlærere og rollemodeller når det gjelder å ta medansvar for andres læring.

Grensebaner kjennetegnes ved krysning mellom ulike praksisfellesskap. Utfordringene med det kan være å bevare identitet ervervet i ett fellesskap i møte med forventninger som bryter med andre erfaringer av hvem du er. Det er helt sikkert ungdommer i musikkprosjektet som har møtt slike utfordringer i krysning mellom for eksempel familiefellesskap og musikkfellesskap. I slike krysninger utfordres også ulike verdier.

De *utadgående* baner kjennetegnes ved at de fører vekk fra ett fellesskap og erstattes av andre, som f.eks når barn skifter venneflokk i forbindelse med skifte av hobbyer. Noen av ungdommene som har forlatt musikkprosjektet fordi de er blitt eldre/voksne, søker tilbake til fellesskapet i nye roller, for eksempel som frivillige sosialarbeidere/aktivitetsledere, de kan være konferansier ved konserter eller guide når lærere og studenter kommer på besøk. Slike valgte nye tilknytninger viser hvordan ungdommene prøver å forvalte sin identitet i flere mulige fellesskap.

Teorien om praksisfellesskap inngår som en del av mesterlæretradisjonen og mesterlære kan finnes i ulike former (Nielsen & Kvale 1999). Nielsen og Kvale skriver: ”I den ene enden av en skala kan begrepet ’mesterlære’ brukes for å beskrive de lovfestede *institusjonelle strukturer* i den tradisjonelle mesterlæren (håndverkslæren) og i den andre enden benyttes som en mer generell metafor på et forhold hvor en novise lærer av en mer erfaren person på området” (ibid.:20). I den tradisjonelle mesterlæren er begrepene mester, svenn og lærling relativt entydige, i den forstand at du til enhver tid vet hvilken kategori du tilhører og at du ikke er gitt mulighet til selv å kunne velge rolle. Forholdet mellom posisjonene er assymetriske og for å bevege deg fra en posisjon til en annen er du avhengig av mesterens godkjenning.

Det finnes også et skille mellom *personsentrert* og *desentrert* mesterlære, der den personsentrerte kjennetegnes ved at det er ”mesteren som i praksis reflekterer og gjør fagets tenkning synlig for lærlingen” (ibid.:21), mens den desenterte mesterlære framhever lærlingens deltakelse i praksisfellesskapet som den avgjørende faktor for læring. Lave og Wenger (1991) beskriver den læring som skjer gjennom vandringen fra den perifere til den legitime deltakelsen i praksisfellesskapet som en avgjørende forskjell fra det sterkt assymetrisk forhold i den personsentrerte mesterlæren.

En desentrert oppfatning av mester-lærlingerelasjonen fører til en forståelse av at mestring ikke er en egenskap ved læremesteren, men ved organiseringen av det praksisfellesskapet han er en del av (ibid.: 94).

Begrepet ”scaffolding” er en variant av den personsentrerte mesterlæren. Det innebærer at mesteren bidrar med hjelp slik at lærlingen sammen med mesteren kan løse oppgaver lærlingen ikke ville greid alene, og det er mesteren som har ideene om

hva som skal til for at lærlingen skal oppleve mestring og utvikling (Nielsen & Kvale 1999:21).

Allerede på dette tidspunkt i prosjektet kan vi ane noen særtrekk ved det pågående musikkprosjektet. Det kan ses både i relasjon til teorien omkring generell mesterlære, tanken om ”scaffolding” og det desentrerte praksisfellesskapet. Gjennom den musikkpedagogiske tilretteleggingen i flerbruksarrangementene, kan en utvidet bruk av scaffolding sies å ligge nettopp i selve *organiseringen i form av mangfoldet i stemmer og vanskegrader*. På den måten er det kjennskapet til mulighetene i det musikalske innholdet og ikke mesteren alene som blir avgjørende for tilpasningsmulighetene. Disse mulighetene kan distribueres i praksisfellesskapet, både av flere mestere, svenner og lærlingene selv. Det finnes flere mestere (representert ved ulike lærere fra Norge), men det er også slik at deler av *mesterens oppgaver* praktiseres i fellesskapet både av svenner (studenter og lokale voksne instruktører), og lærlinger (ungdommene som får assistentlæreransvar). Dette at læringsoppgavene distribueres uten at myndighet og ansvar knyttet til ulike roller/posisjoner svekkes, er slik forfatterne ser det, en kvalitet ved dette prosjektet.

Et annet særtrekk ved dette praksisfellesskapet er at mulighetene for å posisjonere seg i ulike roller ikke skjer via en tidslinje, forstått som at du må være utlært lærling før du kan prøve deg som svenn. De eldste ungdommene vil i løpet av en øvelsesdag kunne vandre mellom lærlingerollen (når de øver med en mester) til ”lokal svenn” (når de arbeider sammen med studenter i instrumentgrupper), og til en ”mini mester rolle” (når de har selvstendig ansvar for gruppeøvelser med de yngste barna). Denne variasjonen i posisjoner skaper et svært generøst og flerdimensjonalt læringsfellesskap som viser seg å fungere spesielt godt i møtet mellom musikkulturer, ulike opplæringsstradisjoner og mellom lærende på flere ferdighetsnivå og i ulike aldre.

Meningen med opplæringen forhandles i alle disse posisjonene, kunnskapene er ikke noe som bare EN i fellesskapet (mesteren) har og de øvrige deltakere mangler. Dette perspektivet innebærer muligheter for at alle handlinger forankres i den enkelte deltakers hverdag, kultur og livsforståelse. Og det er i denne forankringen prosjektet kan tilby de unike mulighetene om *håp* og *anerkjennelse*.

Læring og identitetsutvikling

Den musikalske læringen skjer gjennom deltakelse i et praksisfellesskap hvor deltakerne gjennomløper ulike læringsbaner – fra en perifer deltakelse til eventuelt å innta en rolle som lærling eller svenn. Wenger framhever i sin teori at en slik deltakelse fører til en læringsprosess hvor det samtidig skjer en endring i deltakernes identitet.

Læring transformerer vores identiteter; den omformer vores evne til at deltage i verden ved med ét slag at forandre, hvem vi er, vores praksisser og vores fællesskaber (Wenger 2004:257-258).

I musikkprosjektet er fleksibilitet og fantasi kombinert med tilrettelegging og engasjement på en slik måte at prosjektet både gir gjenkjenning fra gang til gang og overraskelser i form av nye utfordringer. Barna og ungdommenene gis tilgang til et læringsfellesskap der innhold, arbeidsmåter og organisering stadig utvikles og skaper muligheter for ulike deltakerbaner. For palestinske flyktninger er kanskje nettopp denne variasjon i tilknytningsformer det som savnes på andre arenaer de tilhører.

Samtidig er konteksten så mye bredere enn musikkrommet på senteret. Prosjektet handler om å gi muligheter for alternative måter å forstå sitt eget liv på. Eller som Wenger skriver: ”Læring – uansett hvilken form den antager – forandrer hvem vi er, ved at forandre vores evne til at deltage, høre til, forhandle mening” (ibid.: 256). Det er i dette perspektivet vi kan se musikkprosjektets bidrag til en identitetsutvikling som også har konsekvenser for helse.

De voksne palestinerne som tar ansvaret for kontinuitet og progresjon i arbeidet, gjør det i tett samarbeid med de norske lærerne. I et utøvende praksisfellesskap mellom voksne, er de palestinske lederne *insidere* i tråd med Wengers kategorisering av deltagerbaner (ibid.:180), og de leverer blant annet nye ideer til musikalsk materiale, arbeidsmåter og prosjekter. Storsve, som prosjektleder (og *mester*), har en unik mulighet til å forberede studentene fra musikkhøgskolen, både med tanke på hva som er studentenes sterke sider og i forhold til hva musikkgruppen trenger. I denne gruppen oppstår det et rikt praktiserende fellesskap når alle barna og ungdommene, studentene og instruktørene sammen gjennomfører en øvingsdag.

Hva betyr tilgangen til et slikt fellesskap for de palestinske flyktningene, hva kjennetegner deres ”felles læringshistorie” som oppstår gjennom deltakelsen i det musikalske praksisfellesskapet?

Ett viktig element er at den sosiale konteksten knyttet til musikkprosjektet er svært forskjellig fra de sosiale kontekstene de opplever ellers. Voksne mennesker som oppmuntrer til mestring og ikke bare har fokus på prestasjon, er ikke så vanlig i møte med andre opplæringskulturer de er del av. I UNRWA-skolesystemet er det vanligvis klare prestasjonskrav som må bestås for å få gå videre til neste klasse helt fra barne-skolen.

I prosjektet gis de palestinske ungdommene tilgang til et repertoar av roller som delvis utfordrer de grenser de vanligvis opplever blir satt for dem, og som åpner opp for muligheter og håp om at verden kan endres: Jenter kan få spille gitar, voksne kan ”leke” og ”tulle”, godt humør og latter er viktige ingredienser i en læringsituasjon.

Når de palestinske ungdommene møtes i musikkgruppa, er de også ”frikoblet” fra hjemmearenaen som for mange av dem innebærer stort ansvar for mindre søsken eller syke voksne og høye krav til arbeidsinnsats for familiefellesskapet. Tilbakemeldingen fra senterledelsen er at ungdommene over tid utvikler lederegenskaper og ansvarsfølelse gjennom deltakelsen i musikkprosjektet. Denne kompetansen bærer de med seg tilbake til familien, og de blir viktige bærere av ledelsesfilosofien som kan tilbys nye barn og unge i senterets regi. For palestinere som generelt er fratatt så mange muligheter til å ta kontroll på utviklingen av sine liv, er kanskje denne opplevelsen av mening med og håp for eget liv, helt avgjørende for deres helse.

I de unge palestineres søken etter rollemodeller kan vi altså se hvordan det oppstår mange typer relasjonsbygging. For det første er møtet med de norske studentene, som både er musikk lærere og utøvere, en åpenbar inspirasjon for å kunne danne seg forestillinger om å være musikkutøver. For det andre er studentene også rollemodeller som lærere, vi ser hvordan de eldste ungdommene tar i bruk de samme prinsipper for instruksjon av de yngre som de selv har erfart gjennom deltagelse i prosjektet.

Det musikalske innholdet i praksisfellesskapet: Flerbruksarrangement

Samspill er en stor motivasjonsfaktor for musikkopplæring der barn og unge møtes. Det å finne fram til musikk som engasjerer, skape arrangementer som gir utfordringer og muligheter for alle, som har slitestyrke til å tåle utallige repetisjoner og som egner seg til framføring på konsert, blir selve limet i prosjektarbeidet. Det er imidlertid ofte store utfordringer knyttet til å møte elevenes behov med utgangspunkt i ideen om samspill og dertil tilpasset musikkopplæring (Storsve 1991). I arbeidet med musikkopplæringen for barn og unge i Libanon (Rashedie), har pedagogene møtt mange utfordringer med å finne tilpassede oppgaver for deltagerne i samspillet. Situasjonen i Rashedie skiller seg imidlertid ikke radikalt fra klasseromssituasjonen i Norge. Med utgangspunkt i målsettingen om musikkopplæring for alle, har også musikk lærere og ensembleledere i Norge i dag ofte mange elever samtidig i undervisningen. Det er mer regelen enn unntaket at man utfordres av grupper med svært varierende elevforutsetninger og rammebetingelser. Det er sjelden man møter standardbesetninger slik at man kan bruke ferdigarrangerte låter, og det er ofte man må ty til de instrumenter som er tilgjengelige. Vil man ha samspill med slike grupper må man tenke alternativt. Erfaringene fra Libanon har gitt en fornyet bevissthet om dette. Behovet for en slags systematisering av innholdet for samspillstemmer har vist seg påtrengende i mange

situasjoner, og med en referanse til Orff-metodikken, oversatt til et annet instrumentarium og type musikk (Storsve 1991), har vi etter en del famlende forsøk innhentet mange nye erfaringer.

”Flerbruksarrangement” skal gi alle muligheter for å delta i samspillet og må derfor inneholde mange stemmer. Alt fra enkle rytmefigurer, små totonemelodier, riff eller ostinat, både med varierende rytmekompleksitet og med mer utfordrende stemmer. Repetisjoner og variasjoner kan gi god flyt og skiftende tekstur i musikken. De forskjellige stemmene bør kunne utføres på ulike instrumenter. Dette fordi vi i en gruppe kan ha en ”godt skolert” trompetist, mens i en annen gruppe har vi kanskje en som er god på slagverk, melodika eller fele. Har vi mange som er uerfarne utøvere, kan for eksempel summen av det hver enkelt spiller bli til et fint akkordunderlag.

Det kan også være en fordel å ha mange oppgaver for rytmeinstrumentene. Ofte er dette mulig å gjøre enkelt, men det kan også gjøres mer utfordrende om det er behov for det. Flere enkle rytmeoppgaver kan dessuten bli til et raffinert arrangement når man setter det sammen til en helhet. Et annet poeng med å ha mange stemmer i forskjellig vanskelighetsgrad er mulighetene for nye utfordringer når behovet melder seg. Har eleven fått en totonemelodi til å sitte, og mestringen er på plass, vil det kunne vippe over i kjedsomhet. Da kan det være fint å ha en utfordring på lager, enten med flere toner, utvidet rytmemønster eller rett og slett en ny del.

Utfordringene bør ikke være så store at den enkelte ikke har overskudd til å kunne oppfatte helheten i musikken. Det vil si muligheten til å kommunisere, lytte til medmusikanter og oppfatte respons underveis i samspillet. Dette er kanskje en av hovedgrunnene til at mest mulig gehørspill og notefrie fremføringer er å foretrekke.

Variasjonsmulighetene er nesten uendelige, og mange ganger kunne det vært flere i gruppa eller klassen for å få til noe bra. Samtidig må det advares mot å overlesse arrangementene. Det er viktig å gi plass til den enkelte stemme gjennom variasjoner slik at den enkelte deltager føler at de utfører en vesentlig del av musikken.

Et eksempel på flerbruksarrangement finner vi i låta fra filmen *Flåklypa*, ei låt som Chadi Ibrahim hørte da han var i Norge og Storsve deretter skrev et arrangement på.³⁶ ”Flåklypa” har blitt framført utallige ganger, også på konserter.

Melodien i låta består av åtte takter, hvor 5. og 6. takt er lik 1. og 2. takt. Altså er nesten halve jobben gjort når man hadde lært seg to takter. Noen enkle stemmer basert på akkordgrunnlaget ble lagt til i forskjellige instrumenter, mens gitaristene kunne a-moll og E-dur grepene fra før. Bassisten spilte grunntoner i akkordene og gitarene doblet disse på akkordene F, G og C dur. Trommer/perkusjon spilte rytmefigurer som passet til. Alle spilte takt en og to, lederne spilte takt tre og fire sammen med rytme-

36 Også kalt *Norwegian Sunset* (Reodors ballade) i Bjørnov 2005:60.

seksjonen. Alle kom inn igjen i takt fem og seks, før lederne og rytmegruppa spilte de to siste taktene. De repeterte dette mange ganger, noe som førte til at alle ble godt kjent med melodien i de taktene som de ennå ikke hadde lært å spille. Dette ble en god trening også for periodefølelse. Underveis i prosessen fikk kompstemmene noen nye utfordringer. Blant annet lærte gitaristene å spille C-dur akkorden.

Storsve skrev videre stemmer for de fire nye aspirantene på altsaxofon som i utgangspunktet bare kunne spille tre toner. Her tilpasset han stemmene etter de grepene de hadde lært seg og ga saxofonene en egen melodi med de tre tonene. En av jentene som hadde spilt Orff-xylofon i mange år, fikk også en ny utfordring gjennom et arrangement hvor hun nå måtte bruke begge hender samtidig. Ved å tilpasse hver stemme til den enkeltes ferdigheter, ble det gitt nye utfordringer til den enkelte deltaker. På denne måten bygget deltakerne opp et repertoar av musikalske formler, grep, ostina-ter, rytmefigurer etc. som de senere kunne anvende i nye musikalske sammenhenger.

Mot et ferdig produkt – og konsert i april 2008

Etter hvert utviklet man et stort repertoar av stemmer til å øve inn samspillarrangement med mange deltagere på forskjellige instrumenter og stor variasjon i utøvernivå. Noen har lært én stemme, mens andre kunne lære flere og variere fra runde til runde med hva de spilte. Det er opp til ensemblelederen å holde orden på mulighetene og sette sammen det hele til en bra gjennomføring.

Prosjektet har også medført flere konserter. I 2008 ble det for eksempel arrangert en konsert i Tyr i forbindelse med en markering av hva palestinerne kaller *The Land Day*. Her var grupper fra flere palestinske flyktningleire tilstede både som utøvere og publikum. Foruten våre musikere fra prosjektet og egne innslag fra studentene ved Norges musikkhøgskole, var det flere dansegrupper, et speidermusikkorps, et sekkepipeorkester og flere talere. Det var utdeling av diplomer og utmerkelse for flere forskjellige typer aktiviteter. Blant annet fikk femten av musikerne (lærlingene) i Rashedie diplom og en liten gave for fem års deltagelse i musikkprosjektet.

Salen var full av støyende mennesker som ikke har vår tradisjon for stillhet og oppmerksomhet ved fremførelse av musikk. Allikevel vakte innslaget fra orkesteret i Rashedie oppmerksomhet, det kunne virke som det bar preg av noe nytt eller annerledes enn hva publikum var vant med. Det oppstod en merkelig stillhet i salen ved fremførelsene fra ungdommene fra Rashedie, og en voldsom applaus fulgte.

Flåklupa-temaet ble her fremført av studenter fra musikkhøgskolen i samspill med ”svennene” Chadi Ibrahim og Nabil Alashkar, ca. femten ”lærlinger” og rundt

tjue ”aspiranter”. Det hele startet nå med en bordun på synth og chimebells, og en solist presenterte temaet på en melodika. Dette ble fulgt opp av en tutti runde hvor alle spilte temaet eller komp. Videre kom en runde med fire saksofoner med sin tretone-melodi som solister med et utvalgt kompunderlag, før neste runde igjen ble fremført tutti. Deretter var turen kommet til at xylofon- og pianomelodien dominerte etterfulgt av tuttidel, før el. gitar og klokkespill gjorde sin soliststemme. Det hele ble avsluttet med tuttidelen og en kraftig og markert ritardando.

Ut i verden

Fortellingen om Flåklipa-arrangementet slutter imidlertid ikke her. Det var stadig noen som mente at denne melodien hadde ytterligere et tema og det viste seg også at B-temaet var skrevet ut for piano i *Ingrid Bjørnovs pianobok* (Bjørnov 2005:60). Dette var en kjærkommen oppdagelse for oss da vi ventet besøk fra ti av ungdommene til Norge. Disse ungdommene er også med i en tradisjonell dansegruppe og ville gjerne lære norske barn palestinsk folkedans. Vi hadde lovet dem en workshop på Norges musikkhøgskole i forbindelse med besøket, og da passet det fint å følge opp med B-temaet på denne låta. Et enklere arrangement ble produsert, for nå var det bare ti musikere som skulle spille.

I Norge hadde ungdommene mange opptredener, workshops, møte med skolehverdagen i norsk skole, sykkelturer, bading og besøk i ”nakenparken” (Frognerparken), som de kalte det. Workshopen, med påfølgende konsert og danseoppvisning på Norges musikkhøgskole var nesten like stort som det største av alt, nemlig deltagelse på *Melafestivalen* i Oslo. For anledningen kalte gruppa seg *Palestinian Roots*.

Kulturarbeid med helsekonsekvenser

Det musikkpedagogiske arbeidet i Rashedie har ikke bare gitt resultater i form av musikalisk læring. Som vi har argumentert, henger læring og identitetsutvikling nøye sammen. Det er grunn til å hevde at ungdommene som deltar i prosjektet har erfaringer som har virket positivt på egne mestringsforventninger. De har fått nye sosiale erfaringer med mange ulike roller, som for eksempel å lede grupper og undervise andre. De har fått ny kunnskap om og ferdigheter i musikalske tradisjoner og grunnleggende opplevelser av å bli sett og anerkjent av omgivelsene. Vi har her ikke empiri som kan konkretisere ungdommenes opplevelser, noe vi håper kan legges fram i en senere fase av prosjektet. Imidlertid samstemmer våre egne observasjoner med uttalelser fra

ledelsen av kultursenteret *Beit Atfal Assumoud* om at tiltaket virker positivt inn på deltakerne. Ifølge Mariam Sleiman som leder kultursenteret, hevder hun i en samtale med oss i januar 2009 at ”ungdommene som deltar i musikkprosjektet er vennligere, mer sosiale og mer nysgjerrige enn andre unge i leiren.” Flere er plukket ut til å delta i lederutviklingsprogrammer for å bli de nye lederne i lokalsamfunnet, forteller hun.

Mange av de helseutfordringer og problemer som palestinske flyktningbarn- og ungdommer står overfor, henger sammen med deres politiske og sosiale situasjon, som vi påpekte innledningsvis. Et liv i undertrykkelse og fattigdom, med manglende helsetilbud, trangboddhet, mangelfulle sanitære forhold etc. skaper i seg selv helseproblemer som ligger utenfor hva som er mulig å påvirke direkte gjennom musikaliske tiltak. Marginaliseringen og den manglende sosiale anerkjennelsen som oppstår som en konsekvens av å leve utenfor det libanesiske samfunnet, uten adgang til å eie land, skaffe seg bolig, uten tilgang til høyere utdanning eller en rekke yrker, vil i seg selv virke stigmatiserende og potensielt sykdomsfremkallende. Amnesty International påpeker da også at selv om det palestinske flyktningproblemet har oppstått og bare kan løses utenfor Libanon, oppfordres det likevel til at man opphever alle libanesiske lover som diskriminerer de palestinske flykningene.³⁷ Sett i et samfunnspsykologisk perspektiv er det også åpenbart at psykososiale problemer som måtte oppstå under en slik situasjon ikke bare må søkes løst gjennom individuelle tiltak (se Nelson og Prilleltensky 2005). Et anerkjennelsesfilosofisk (Honneth 2003), verdimeslig og politisk grunnlag bør danne rammen for helsemessige tiltak.

Det er likevel grunnlag for å hevde at et slikt musikkprosjekt gir endringsopplevelser som bidrar til å styrke psykisk helse. For å hevde at dette kulturarbeidet eller denne identitetsendringen har positive konsekvenser for helse, må vi først definere hva vi legger i helsebegrepet (Ruud 2006, 2010). Vårt helsebegrep omfatter noe mer enn fravær av somatisk og psykisk sykdom, selv om det også ville være interessant å undersøke om det finnes eksempler på at deltakelsen i musikkgruppa kan ha hjulpet noen av de unge med slike definerte helseproblemer. Helse forstått fra et salutogenetisk perspektiv (Antonovsky 1987), eller som et subjektivt opplevd fenomen, innebærer opplevelse av mening og sammenheng i tilværelsen. Helse kan i et slikt fortolkende perspektiv handle om opplevelse av uavhengighet, kontroll og mestring, om gode og støttende relasjoner til andre mennesker, om evne til vitalitet og muligheter for emosjonelt uttrykk (Ruud 2001). Helse og velvære bør i denne sammenheng også innebære politiske rettigheter, mulighet for å delta i samfunnsmessige og politiske

37 Palestinian refugees in Lebanon. Six decades of exile and suffering:
www.amnestyusa.org/document.php?lang=e&id=ENGMDE180062007

prosesser. På samfunnsnivå handler det om rettigheter til utdanning og tilegnelse av grunnleggende ferdigheter, om retten til arbeid, inntekt og bolig (se også Nelson & Prilleltensky 2005:28).

Ambisjonene bak utviklingen av et slikt musikkpedagogisk praksisfellesskap tar utgangspunkt i å utvikle musikalske ressurser, skape nettverk og støttende relasjoner og skaffe til veie kanaler og arenaer for å synliggjøre deltakerne. Ved å dyrke fram positive følelser og troen på egne ferdigheter, kan prosjektet bidra til en identitetsutvikling hvor myndiggjøring eller empowerment styrkes. Nyere teorier om håp peker også på sammenhenger mellom opplevelse av egen mestring, av økt selvfølelse, av evne til å planlegge og finne løsninger som noe av kjernen i å utvikle og opprettholde håp. Å håpe er i seg selv en helsegivende prosess som handler om troen på å kunne nå de mål man setter seg og at det finnes veier som fører fram til realiseringen av målene. Eller som det heter hos Snyder, Rand og Sigmon 2002: 257): "(...) hopeful thought reflects the belief that one can find pathways to desired goals and become motivated to use those pathways". Det å sette seg mål, kort- eller langsiktige, formulere mulige strategier eller veier for å nå målet, samt involvere den motivasjonelle komponenten, dvs. troen på egen handlekraft (agency) til å nå sine mål, blir sentrale komponenter i håpprosessen. I dette kompleks av psykologiske komponenter står ikke minst meningsaspektet sentralt, opplevelsen av at det man gjør betyr noe, gjør en forskjell og skaper sammenhenger i livet.

Til slutt skal vi framheve at dette er et musikkpedagogisk prosjekt, eller et kulturarbeid med helsekonkvenser. Et slikt prosjekt kunne ha blitt gjennomført som et musikkterapeutisk (eller snarere samfunnsmusikkterapeutisk prosjekt). Det er imidlertid grunn til å understreke og holde fast ved at dette handler om musikalsk læring og kulturarbeid med konkvenser for helse og livskvalitet. Ved å holde fast ved det musikkpedagogiske utgangspunktet og ved å betrakte dette arbeid som et kulturarbeid, unngår man den psykologiserende fellen som kan oppstå når man søker individualistiske forklaringer og løsninger på kollektive problemer som egentlig er resultater av undertrykkelse gjennom opprettholdelse av asymmetriske maktrelasjoner. Ved å satse på utviklingen av et musikalsk praksisfellesskap, ved å betone ressurser og samarbeid om felles mål for arbeidet, unngår man individualiserende tiltak som kunne føre til hva som i samfunnspsykologien omtales som "blaming the victim", det vil si la ofrene få ansvaret for den situasjonen de er påført. Imidlertid, ved å gå til hva som kalles "community music therapy" eller samfunnsmusikkterapi, så vel som til samfunnspsykologien, vil vi finne eksempler på musikalsk arbeid, samt teoretiske modeller som viser verdien av dette arbeidet i flyktningleiren. Dette musikkpedagogiske prosjektet

er med andre ord et eksempel å utforske med tanke på å finne sammenhenger mellom kulturarbeid og psykisk helsevern.

Litteratur:

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Aruri, N. (Ed.) (2001). *Palestinian Refugees. The Right of Return*. London: Pluto Press.
- Bjørnov, I. (2005). *Ingrid Bjørnovs pianobok*. Vega forlag.
- Ghandour, N. (2001). "Meeting the Needs of Palestinian Refugees in Lebanon". I: Aruri, N. (red.) *Palestinian Refugees. The Right of Return*. London: Pluto Press.
- Harris, D. (2006). *Music Education and Muslims*. Stoke on Trent: Trenham Books.
- Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkjennelse*. København: Hans Reitzels forlag.
- Karam, E.G. et. al. (2006). Prevalence and treatment of mental disorders in Lebanon: A national epidemiological survey. *The Lancet*, vol. 367, March 26.
- Lave, J. & Wenger, E. (1991). *Situated learning – Legitimate peripheral participation*. New York: Cambridge University Press.
- Nelson, G. & Prilleltensky, I. (2005). *Community Psychology. In Pursuit of Liberation and Well-being*. New York: Palgrave Macmillan.
- Nielsen, K. & Kvale, S. (1999). *Mesterlære. Læring som sosial praksis*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livsvalitet*. Oslo: Unipub.
- Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I: Aasgaard, T. (red.) *Musikk og helse*. Oslo: Cap-pelen akademisk.
- Ruud, E. (2010) *Music therapy – A perspective from the humanities*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers (under produksjon).
- Sabatinelli, G., Pace-Shankln, S., Riccardo, F. & Shahin, Y (2009). Palestinian refugees outside the occupied Palestinian territory. *The Lancet*, Vol 373, March 28.
- Snyder, C. R. , Rand, K.L. & Sigmon, D. R. (2002). Hope Theory. A Member of the Positive Psychology Familiy. I: Snyder, C. R. & Lopez, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Storsve, V. (1991). *Pop/rock samspill. Et aksjonsforskningsprosjekt i ungdomsskolen*. Hovedoppgave ved Norges musikkhøgskole.
- Storsve, V. (2008). Kulturen som brobygger og arena for livsutfoldelse. Erfaringer fra et musikkprosjekt i en flyktningleir i Libanon. I: Rodin, S. & G. Gjestrud, G.

(red.) *Flyktning i Libanon. Fra al-Nakba til Nahr el-Bared*. Forum for kultur og internasjonalt samarbeid.

United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East (UNRWA). Annual Report of the Department of Health 2007, 139 s.

Wenger, E. (1998/2004) *Praksisfællesskaber*. København; Hans Reitzels forlag.

Zabaneh, J.E., Watt, G. C. M. & O'Donnell, C.A. (2008). Living and health conditions of Palestinian refugees in an unofficial camp in the Lebanon: a cross-sectional survey. *J. Epidemio Community Health*, (62), 91-97.

Forfatterne

Gunn Karoline Fugle er utdannet musikkterapeut med hovedfag fra UiO. Hun har spesialistutdanning i barne- og ungdomspsykiatri, klinisk pedagogikk, og utdanning i kroppsdynamisk psykoterapi. Arbeider ved Psykisk helsevern for barn og unge, BUP, i Førde.

Unni Tanum Johns er utdannet musikkterapeut fra Guildhall School of Music and Drama og Nordoff/Robbins institutt. Var med på å starte musikkterapiutdanningen i Oslo fra 1978. Er siden utdannet psykologspesialist. Arbeider nå ved barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk i Oslo. Arbeidet omfatter også undervisning, veiledning og forskning. Fullført to-årig videreutdanning i traumebehandling av barn og unge. Leder fordypningsseminar i barne- og ungdomspsykoterapi, spesialistutdanningen ved RBUP øst og sør.

Mette Kleive er musikkterapeut og psykologspesialist. Arbeidet med habilitering av psykisk utviklingshemmede, psykologisk og musikkterapeutisk behandling innenfor psykisk helsevern med barn, ungdom og voksne. Opptatt av kroppsbaserte metoder innenfor traume- og rusbehandling. Ansatt ved poliklinikk i Avdeling for Rus og Psykiatri, Sykehuset Vestreviken, Drammen. Privatpraksis som omfatter terapi og veiledning, samt kulturarbeid.

Viggo Krüger er utdannet musikkterapeut på Sandane og tok hovedfag i musikkterapi 2003. Arbeider nå med musikkverksted og teatergruppe for barn og unge under omsorg av barnevernet. Ansatt i halv stipendiatstilling tilknyttet GAMUT ved Universitetet i Bergen.

Even Ruud er utdannet klaverpedagog, senere musikkterapeut fra Florida State University med en master i musikkterapi. Han har hovedfag og doktorgrad i musikkvitenskap og er cand. psychol. og Fellow of AMI (BMGIM). Professor ved Institutt for musikkvitenskap, UiO, professor II i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole og adjungerende professor i musikkterapi ved Institut for kommunikasjon ved Aalborg Universitet.

Edvin Schei er almennterapeut, professor i allmennmedisin ved Universitetet i Bergen og leder av Filosofisk Poliklinikk.

Grete Skarpeid er utdannet musikkterapeut med mastergrad fra Universitetet i Bergen. Hun har spesialistutdanning i barne- og ungdomspsykiatri, klinisk pedagogikk og er også utdannet som spesialpedagog og logped. Arbeider nå ved barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk på Voss.

Marie Skånland har master i musikkvitenskap fra Universitetet i Oslo. For tiden dr. gradsstipendiat ved Norges musikkhøgskole med et forskningsprosjekt om bruk av mp3-spillere.

Hans Petter Solli er utdannet musikkterapeut med mastergrad fra Norges musikkhøgskole. Arbeider ved Lovisenberg Diakonale Sykehus, avdeling psykiatri og er dr.gradsstipendiat ved Universitetet i Bergen.

Ingvild Stene er utdannet faglærer i musikk og fiolinpedagog fra Baratt Due musikkinstitut. Utdannet musikkterapeut og for tiden mastergradsstudent ved Norges musikkhøgskole. Arbeider ved Frydenhaug skole i Drammen, samt ved Sykehuset Vestreviken, Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling. Har lederutdanning i psykodrama fra Norsk Psykodrama Institutt.

Vegar Storsve har kandidat- og masterstudium i musikkpedagogikk ved NMH. Han er førstelektor i fagdidaktikk ved Norges musikkhøgskole og studiekoordinator for kandidatstudiet i musikkpedagogikk og videreutdanningen Minoritetskulturer i musikkundervisning. Storsve har praksiserfaringer fra de fleste skoleslag i Norge, og fra en rekke lokale, nasjonale og internasjonale musikkpedagogiske prosjekter.

Trine Torbergesen er utdannet musikkterapeut med hovedfag fra UiO. Arbeider ved Familieenheten ved Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling (BUPA) i Tønsberg, PiV (Psykiatrien i Vestfold), Helse sør-øst.

Ingeborg Lunde Vestad er utdannet musikkpedagog fra Barratt Due musikkinstitut og har hovedfag i musikkvitenskap fra Universitetet i Oslo. Hun er for tiden dr.gradsstipendiat ved Høgskolen i Hedmark, hvor hun arbeider med et dr.gradsprosjekt om barnekultur, musikk og medier, nærmere bestemt om barns bruk av innspilt musikk (fonogrammer) i hverdagen.

Inger Anne Westby er førstelektor og fagseksjonsleder for musikkpedagogikk og musikkterapi ved Norges musikkhøgskole. Hun har hovedfag i musikkvitenskap fra universitetet i Oslo, og lang musikkpedagogisk praksis fra grunnskole, kulturskole og frivillig musikkliv. Westby er også aktiv i Norsk kulturskoleråds nasjonale utviklingsprosjekt.