

Musikk som avleiing og kjelde til positive emosjonar. Om deltaking i musikkgruppe for einslege mindreårige flyktingar

Merete Hoel Roaldsnes

SAMANDRAG

Vi er i dag vitne til ein enorm flyktingstraum til Europa. I denne straumen av menneske er det òg mange barn som er åleine på flukt. I 2015 opplyste 5297 av dei som søkte asyl i Noreg at dei var einslege mindreårige flyktingar. 92 % av dei som søkte på dette grunnlaget fekk opphaldsløyve. Barn og unge med bakgrunn som einslege mindreårige flyktingar er både sårbare og ressurssterke. Dei er i ei risikogruppe med tanke på utvikling av psykiske helseproblem og treng gode og tilpassa omsorgstilbod. Kan musikkgruppe vere ein del av dette omsorgstilbodet? Tekstens problemstilling er: Kva kan deltaking i ei musikkgruppe bidra positivt til for ungdommar som har bakgrunn som einslege mindreårige flyktingar? Problemstillinga er utforska gjennom kvalitative forskingsintervju kor ei gruppe ungdommar deler sine erfaringar om deltaking i ei musikkgruppa leia av to musikkterapeutar. Resultata viser at ungdommane opplevde ei emosjonell endring ved å delta i musikkgruppa. Dei kjende seg betre under og etter musikkgruppa enn dei gjorde før gruppesamlinga. Dei positive emosjonane musikkgruppa var kjelde til, kan mellom anna knytast til at ungdommane opplevde musikkgruppa som ein arena for avleiing frå negative tankar og emosjonar. Det var godt for ungdommane å få eit avbrekk frå negative tankar og emosjonar knytt til deira fortid, kvardag og framtid. Teksten diskuterer desse aspekta i relasjon til kunnskap frå positiv psykologi, nærare bestemt dei positive emosjonanes funksjon (Fredrickson, 1998, 2000). Den drar også linjer til teoretiske perspektiv som hevar fram menneskets ressursar og menneskets rett til involvering og eigarskap i høve terapi- og omsorgstilbod (Rolvjord, 2010; Watters, 2008, 2012). Diskusjonen dreier også inn på medråderett for einslege mindreårige flyktingar, ein rett som kan knytast til Barnekonvensjonens artikkel 12, der det heiter at alle barn har rett til å seie meininga si, og at deira meining skal bli tatt på alvor.

Nøkkelord: *Einslege mindreårige flyktingar, musikkgruppe, musikk som avleiing, positive emosjonar, medråderett*

Innleiing

I 2015 søkte 31 145 menneske om vern i Noreg. 5297 av desse opplyste at dei var einslege mindreårige flyktningar. Størsteparten av dei som søkte kom frå Afghanistan, Eritrea og Syria og 92 % av alle som søkte på dette grunnlaget fekk søknaden sin innvilga (udi.no 11.01.2016). Norske styresmakter definerer einslege mindreårige flyktningar som personar under 18 år som er på flukt åleine utan foreldre eller andre vaksne med eit foreldreansvar ved si side (Eide, 2012b). Det finst ulike forklaringsmodellar på barnemigrasjon. Ein modell syner interaksjonen mellom årsakssamanhengar på eit mikro- og makronivå. På makronivå kan flukt og folkevandring forståast som ein respons eller ein følge av økonomiske, politiske eller demografiske prosessar på samfunnsnivå. Her blir også lovar og retningslinjer rekna til å skape inngangsportar for migrasjon (Eide, 2012b; Watters, 2012). På mikronivå kan einslege flyktningbarns flukt forståast som ein følge av individuell motivasjon og påverknad av sosiale – og familiære nettverk (Eide, 2012b). Det er ofte ein samheng mellom dette mikro- og makronivået (Eide, 2012b; Øien, 2010).

Einslege flyktningbarn er ei heterogen gruppe. Det er barn med ulike livshistorier, ulike føresetnader, utfordringar, ressursar og behov (Eide, 2012a). Einslege flyktningbarn har likevel noko til felles. Dei står alle i møte med eit framand land med ukjend språk og kultur, dei kjem frå land som er prega av konflikt eller krig og har ofte erfaringar med sorg, tap, vald eller traume. Dei er i tillegg til dette utan foreldra sin beinveges omsorg, rettleiing og vern (Eide, 2012b).

Desse barna og unge er sårbare og står i ein særskild situasjon. Dei er i ei risikogruppe og er særskild utsette for psykiske helseproblem som depresjon, angst og posttraumatisk stresslidning (Eide, 2012c). Det er like ofte utfordringar knyta til barnas kvardag og livssituasjon her og no, som erfaringane frå fortida, som skapar vanskar eller utfordringar for barna (Bræin & Christie, 2012). Det er samstundes viktig ikkje einsidig å sjå på einslege flyktningbarn som sårbare offer. Dette er også ressurssterke barn og unge som ofte meistrar livet og den situasjonen dei er i godt (Eide, 2012b, Kohli, 2007). Einslege flyktningbarn må difor anerkjennast som sårbare og utsette, men også som ressurssterke og handlekraftige (Eide, 2012c; Kohli, 2007; Watters, 2012). Fleire studie viser også at einslege flyktningbarn har eit ynskje om å bli behandla som vanleg barn og ungdom og at dei ynskjer å finne seg til rette i samfunnet (Eide, 2000; Hjelde & Stenerud, 1999; Kohli, 2007).

Einslege flyktningbarn treng gode og trygge vaksne rundt seg og dei treng gode, tilpassa og deltakarorienterte omsorgstilbod (Watters, 2008, 2012). Kan musikk vere del av eit slikt omsorgstilbod? Denne teksten presenterer funn frå ein casestudie der fire ungdommar med bakgrunn som einslege mindreårige flyktningar deltok i ei

musikkgruppa. Ungdommane vart invitert til regelmessige musikkgruppesamlingar over ein periode på ti månader. Underteikna arbeidde som musikkterapeut i gruppa. Ein anna musikkterapeut var også med som gruppeleiar dei fem første månadane i prosjektperioden. Ungdommane sine opplevingar frå tida i musikkgruppa har blir utforska gjennom kvalitative forskingsintervju (Kvale & Brinkman, 2009). Teksten presenterer funn som kastar ljøs over problemstillinga: Kva kan deltaking i ei musikkgruppe bidra positivt til for ungdommar med bakgrunn som einslege mindreårige flyktningar?

Emosjonell endring stod igjen som eit sentralt tema etter intervjuanalysen. Temaet emosjonell endring vil bli diskutert i relasjon til teoretiske perspektiv frå positiv psykologi med vekt på positive emosjonars funksjon, og teoretiske perspektiv som argumenterer for menneskets medråderett. Teksten byggjer på ein større studie, som også er mitt pågåande doktorgradsprosjekt i musikkterapi, kor emosjonell endring berre er eitt av fleire tema.¹ Eitt anna tema er avleiing, som kan sjåast i samanheng med temaet emosjonell endring. Korleis desse tema kan henge saman kjem eg tilbake til i drøftingsdelen. Både denne teksten og min ph.d.-studie er forankra i ein humanistisk musikkterapitradisjon (Ruud, 2010) og er vidare definert som eit samfunnsmusikkterapi-prosjekt (Stige & Aarø, 2012). I tillegg er ressursorientert musikkterapi ein sentral del av studiens teoretiske referanseramme. Denne forankringa har fått konsekvensar for korleis eg i rolla som musikkterapeut tilnærma meg ungdommane i gruppa. Det har også fått betydning for analyse og drøfting, noko eg vil komme inn på i neste del.

Metode

Teksten presenterer funn frå ein kvalitativ casestudie der musikkgruppa er rekna som ein samtidig, komplekst og informasjonsrik case (Stake, 1995; Yin, 2009). Eg hadde ei todelt rolla i prosjektet: eg var både forskar og musikkterapeut i musikkgruppa. Eg valde å ha ei eksplorerande tilnærming til musikkgruppa og ungdommane. Ein konsekvens av det vart eit forskingsdesign i stadig endring og progresjon i ein ikkje-lineær forskingsprosess (Hatch, 2002; Wadel, 1991; Yin, 2009), og ein gruppeprosess der ungdommanes medråderett var utgangspunktet for samhandlinga (Rolvjord, 2010; Stige & Aarø, 2012). Posisjonen eg tar er hermeneutisk-fenomenologisk, ein posisjon

¹ Dei ulike tema som kjem fram av analysen i mitt p.hd.-prosjekt kan synast å stå i ein samanheng. Det vil seie at fleire andre tema byggjer oppunder tema for denne teksten. Dei andre tema vil berre bli nemnd kort og ikkje gitt plass til vidare utgreiing. Eg er klar over at dette valet kan vere reduksjonistisk i forhold til eit større bilde, men det er samstundes eit naudsynt val med tanke på tekstens omfang.

som anerkjenner menneskeleg levde erfaring som utgangspunkt for kunnskapsutvikling og der skildringa av den levde erfaring også reknast til å bere i seg lag av tolking (Malterud, 2011; Van Manen, 1990). Vidare er mine tolkingar av ungdommane sine tolkingar ledd i kunnskapsutviklinga. Forskaren er dermed å rekne som eit medskapande subjekt i kunnskapsdanninga og forskarnes medvit og refleksjon kring eigen innverknad på forskingsprosessen og resultatata er naudsynt (Alvesson & Sköldberg, 2009; Denzin & Lincoln, 2005).

Gjennom kvalitative halvstrukturerte forskingsintervju (Kvale & Brinkman, 2009) gjekk eg i samtale med fire ungdommar om deira opplevingar frå musikkgruppa. Det vart gjort to intervjurundar, éin midtvegs i prosjektperioden fem månadar etter prosjektets start, og éin runde ved prosjektets avslutning. Første intervjurunde vart gjort med hjelp av tolk, andre runde utan. To av dei fire ungdommane stilte til intervju i begge rundane. Intervjua vart analysert gjennom systematisk tekstkondensering, ei fenomenologisk inspirert analyse over fire trinn (Malterud, 2011).

Teksten bygg på eit musikksyn som ser musikk som sosial handling eller aktivitet (Krueger, 2011; Small, 1998; Stige & Aarø, 2012). Med ei oppfatning av musikk som sosialt fundert, kan ein forstå musikken og dei menneskelege relasjonane i studiens musikkgruppa som eitt. Det er snakk om musikalsk samhandling (Ruud, 1990, 2008) og at det er noko i denne som førte til den emosjonelle endringa hjå ungdommane. Musikk er eit akustisk fenomen, men det er alltid menneske som skapar, spelar eller lyttar til musikken, og den musikalske erfaringa er alltid, på eit nivå, sosial (Krueger, 2011). Eg støttar meg også til eit musikksyn som ser musikkens meining som subjekt og –kontekstavhengig (Ruud, 2008, 2010). Det er ungdommanes meiningsopplevingar frå den musikalske samhandlinga teksten utforskar.

Mi delte rolle i studien gav nokre utfordringar, men òg fordelar. Det å vere musikkterapeut i gruppa gjorde at eg kom tett på ungdommane og var fullt involvert i gruppeprosessen. Dette gjorde at eg fekk førstehandserfaringar om prosessane i gruppa (Fangen, 2004). Baksida med den delte rolla var at eg måtte sjonglere mellom å vere musikkterapeut i ein gruppeprosess i nær relasjon til ungdommane, og forskar i eit kunnskapsutviklingsarbeid der eg skulle møte musikkgruppa med eit overordna blikk. Denne sjongleringa kunne vere både utfordrande og slitsam. Eg skulle organisere og planlegge gruppesamlingane, booke rom og kjøpe inn mat, møte ungdommane og samhandle med dei i musikken. Samstundes skulle eg sjå det heile frå ein forskars perspektiv. Feltnotatet vart i dette ein reiskap for refleksjon. I tillegg til å skrive ned hendingar, situasjonar og samtalar, notera eg ned refleksjonar kring mi eiga todelte rolle. Det var refleksjonar om det eg opplevde i rolla som musikkterapeut, det kunne vere refleksjonar der og då, ofte kjenslelada refleksjonar. Men også byrjande analytiske refleksjonar noterte eg ned, også med linjer til teoretiske perspektiv. I tillegg

samtala eg mykje med min kollega, musikkterapeuten som følgde prosjektet dei fem første månadane. Hennar medverknad i gruppeprosessen fungera som ei sikring av at tilbodet vart godt nok i kraft av å vere eit musikkgruppetilbod, der vi saman jobba for eit godt og tilpassa gruppetilbod for ungdommane. Vi samtala om det som hende på samlingane, evaluerte samlingane og la saman vidare planar for gruppa. Denne evalueringa og planleggingane gjekk også føre seg i samtale med ungdommane sjølve. Eg kjem tilbake til dette om litt.

Om opplegget og deltakarane

Deltakarane i studien var ungdommar mellom 15 og 18 år med bakgrunn som einslege mindreårige flyktingar. Ungdommane budde anten i bufellesskap under barnevernet, eller på hybel eller i leilegheit med tilsyn frå barnevernet. Rekrutteringsfasen i prosjektet gjekk føre seg ved at eg tok kontakt med bufellesskap for einslege mindreårige flyktingar og presenterte prosjektet for leiinga ved bufellesskapa. Viss prosjektet fekk innpass hjå leiinga, gjekk eg vidare til bebruarane med informasjon om prosjektet og med tilbod om påmelding og deltaking. Prosjektet vart presentert som både eit forskingsprosjekt og eit musikkgruppetilbod.

Ved prosjektets start var det seks påmelde. Undervegs i prosjektperioden var det likevel fleire av dei seks som fell ifrå, men på same tid var det òg andre ungdommar som kom til i gruppa. Dette var ikkje ungdommar eg møtte i rekrutteringsfasen, men var vener av dei opphavelige gruppedeltakarane og vart invitert med av desse. Det variera kor mange ungdommar som møtte opp og deltok på musikkgruppesamlingane. Ved nokre høve møtte det seks personar, andre gongar berre to. Nokre var innom ved eitt eller få høve, andre var meir sporadisk med. Fire gutar frå Afghanistan følgde prosjektet over lengre tid. Det er desse fire som vart intervju.

Musikkgruppesamlingane

Musikkgruppesamlingane var sett til ein fast dag i veka og varte i om lag to timar. Prosjektet gjekk over ein periode på ti månader, til saman vart det 24 samlingar.

Ungdommane vart invitert inn i eit samarbeidsorientert musikkgruppefellesskap. Deira ressursar, t.d. musikkinteresser og ynskjer, var utgangspunktet for musikkgruppas utforming. Eit gjensidig samarbeid mellom musikkterapeutane og ungdommane var fundamentet som gruppeprosessen bygde på. Både ungdommane og musikkterapeutane kom med initiativ og forslag til musikkgruppas musikalske innhald og målsettingar.

Denne valde tilnærminga, med samarbeid mellom partane og ungdommanes medråderett, er forankra i ressursorientert musikkterapi (Rolvsvjord, 2010) og samfunnsmusikkterapi (Stige & Aarø, 2012), samt eit teoretisk perspektiv som omtalar heilskapleg og deltakarorientert omsorgstilnærming til einslege flyktningbarn (Watters, 2008, 2012). Alle desse tre er del av studiens teoretiske referanseramme. Ved å jobbe ressurs- og deltakarorientert, med samarbeidet mellom partane og ungdommanes medråderett som rettesnor i gruppeprosessen, ynskte eg og min kollega at ungdommane og vi saman skulle finne vegen i gruppeprosessen. Saman utforska vi ulike typar musikk og ulike måtar å samhandle i musikken på. Gjennom ein stadig pågåande dialog sette vi saman kort- og langsiktige musikalske mål. Ved slutten av kvar musikkgruppesamling evaluerte vi samlinga i fellesskap og la nye mål og planar for gruppa.

I musikkgruppa jobba vi med coverlåtar i ulike bandkonstellasjonar og samspelsformer, foreslått av både ungdommane og musikkterapeutane. Det var til dømes amerikansk, afghansk, persisk og hindi populærmusikk. Ungdommane ville lære å spele på ulike instrument og særleg var piano og gitar av stor interesse. Dei fekk lære notar og anna musikkteori, dei song coverlåtar og eigne låtar, vi improviserte og lytta til musikk saman. Nokre gongar munna også samspelet eller musikklyttinga ut i dans. Ved nokre høve spelte eller song musikkterapeutane for ungdommane, som ein presentasjon av musikk frå den norske kulturarven. Gruppa arrangerte også ein intimkonsert for inviterte vener, og det vart gjort opptak av låtar i studio. Det vart alltid sett av god tid til samtale på samlingane og ungdommane vart alltid tilbydd enkel mat og drikke.

Resultat

Eit stort tema som kom fram av intervjuanalysen var *emosjonell endring*. Eitt av dei samanhengande tema er musikkgruppa som arena for avleiing frå negative emosjonar og tankar. Intervjuutdraga som blir lagt fram i det følgjande syner denne tematikken. Dei fleste av intervjusitata i teksten er arbeid fram ved hjelp av tolk.²

Merete: *Korleis har du opplevd å vere med i musikkgruppa?*

G1: (...) *Uansett om vi er triste og ikkje så glade, når vi kjem til musikkgruppa, på den timen, eller etter timen så er vi mykje meir glade. Musikkgruppa gir oss*

² Eg presiserer at dette er berre nokre få intervjuutdrag, sidan temaet emosjonell endring gjekk igjen i store delar av alle intervju.

ein god energi på ein måte. Der kan vi ha det fint og vi er glade. Eg føler meg som ein annan person på musikkgruppa. Eg gløymer at eg er trøtt eller trist. Merete: Så det du seier er at du kan vere lei deg eller trøytt før musikkgruppa men at du får meir energi av å vere i musikkgruppa?

G1: Ja, musikkgruppa gir meg ein god følelse, av.. av livet på ein måte. Eg tenker at livet er bra, eg kan ha det fint, livet er ikkje berre keisamt og vanskeleg. Eg tenker at livet er vakkert. Ein god følelse.

Merete: Men kvifor trur du det er slik, at musikken gir deg positiv energi eller ein god følelse?

G1: Den følelsen ein får av musikk... eller, når ein sit åleine og høyrer musikk er det ein annleis følelse enn når ein er saman med mange andre. Vi syng og vi høyrer musikk saman, vi fokuserer på musikken og instrumenta. Det gir ein god følelse. Vi gløymer, vi tenkjer ikkje på dei vonde tankar om fortida eller framtida, på dei problema vi har. Når ein er åleine kan ein tenkje på det. Korleis skal det gå med meg, livet er så vanskeleg, kvifor har eg så mange problem. Men når ein er saman, den kommunikasjonen ein har med kvarandre då, den gir ein positiv følelse.

Ungdomen fortel at han ofte kjenner seg meir glad etter enn han gjorde før musikkgruppesamlinga. Musikkgruppa gir han ein god energi og han gløymer at han er trist eller trøytt. Han kjenner seg mest som ein annan person etter musikkgruppesamlingane. Desse positive emosjonane og erfaringane som han opplever i musikkgruppa får han til å tenkje annleis om livssituasjonen sin. Han får eit meir positivt og optimistisk perspektiv på livet sitt. Han erfarer at livet kan vere fint også, ikkje berre keisamt og vanskeleg. Deltakaren seier han trur det er det å vere saman i musikk som gjer at han gløymer det vonde og kjenner seg betre. Når han derimot er åleine, kan han begynne å uroe seg og tenkje på det som er vondt og vanskeleg i livet hans. Men når han er på musikkgruppa, kor han er saman med andre i ei musikalsk samhandling, gløymer han for ei stund si uro og beveger seg bort frå negative kjensler og tankar.

Litt lengre ute i same intervju snakkar vi om at det nærmar seg sommarferie og at det med det vil bli ei pause for musikkgruppa. Også her understrekar ungdomen korleis musikkgruppa hjelper han bort frå problemorienterte tankar knytt til hans livssituasjon og hans uro for framtida.

Merete: Kva tenkjer du om at det er sommarferie snart og at det er lenge til vi treffast igjen? Det er kanskje godt med ein liten ferie, også frå musikkgruppa?

G1: Det er bra med sommarferie, men eg er på ein måte ikkje glad for at musikkgruppa sluttar heller. Vi er glade på musikkgruppa, vi har det gøy. Vi

er glad for å vere saman og vi har ein god kommunikasjon. Vi tenkjer ikkje på noko anna då. Tenkjer berre på musikk. Vi tenkjer ikkje på våre problem, på korleis det skal gå med oss, på kva eg skal gjere. Eg tenkjer berre på musikken og eg tenkjer at eg har det bra. Vi høyrer på musikk og vi dansar. Det er ei god tid.

(Gut 18 år frå Afghanistan)

Det neste intervjuutdraget viser ein samtale som speglar eit dilemma eg ved fleire høve opplevde som leiar for gruppa. Kor mykje skulle eg spørje ungdommane om deira fortid og det vonde dei truleg hadde opplevd?

Merete: Kunne du ønske at vi snakka meir om.. at eg hadde spurt deg meir om dei vanskelege tinga i livet ditt, på gruppesamlingane?

G3: Eg prøver ikkje å snakke om dei tinga eg har opplevd, for då føler eg meg ikkje så bra og eg vil ikkje miste humøret mitt. Det er berre ein ting vi tenkjer på i musikkgruppa. Vi tenkjer berre på musikk. Vi slepp dei andre tinga, vi berre fokuserer på musikken.

Merete: Og det er bra for deg å berre fokusere på..?

G3: Ja, berre fokusere på musikken. Då kjenner eg meg bra etterpå. Eg har ein god følelse heilt fram til eg skal søve. Og det er bra (ler).

Mot slutten av dette intervjuet spør eg, Merete: *Er det noko meir du har lyst å seie? Noko du føler du ikkje har fått sagt?*

G3: Eg tenkjer at musikkgruppe er ein god ide, særleg for innvandrarar. Først og fremst fordi når ein kjem med i ei musikkgruppe, så kjem ein litt i gang i det norske samfunnet. Og særleg, særleg for dei som har mykje problem heime eller ein annan stad. For når dei kjem på musikkgruppe så gløymer dei, så slepp dei... ja, dei kan tenkje på noko anna. Dei tenkjer at, ja, livet er koseleg, livet er gøy. Dei tenkjer ikkje, korleis skal det gå med meg, eg har alltid problem, eg har det sånn eller sånn. Men når dei kjem på musikkgruppe så får dei eit håp for livet. Musikkgruppa har gitt meg eit håp for livet.

(Gut 17 år frå Afghanistan)

Ungdomen seier først at han tykkjer det er vanskeleg å snakke om dei vonde tinga han har opplevd og at han tykkjer det er godt å sleppe tenkje på dette i musikkgruppa og heller fokusere på musikken. Då kjenner han seg bra og dei gode kjenslene sit i heilt til han skal søve. I det siste sitatet kjem han med ein refleksjon over kvifor musikkgruppe som dette kan vere eit godt tilbod for menneske i liknande situasjonar som han sjølv. Musikkgruppe har i følgje ungdomen ein verdi sett i eit integreringsperspektiv. Han

seier vidare at han trur musikkgruppe kan hjelpe folk som han å gløyme si uro og sine problem for ei stund, og at dei kan få meir optimistiske og positive tankar om eige livssituasjon. Han avsluttar med å seie at musikkgruppa han gitt han eit håp for livet.

Diskusjon

Det kjem fram fleire andre tema frå analysen som er tolka til å vere relatert til den emosjonelle endringa. Ungdommane fortel t.d. også om mestring og at dei oppdaga nye og positive sider ved seg sjølv, om utvikling og stadfesting av menneskelege relasjonar, at dei opplevde å høyre til i eit gruppefelleskap og fekk stadfesta si tilhørslse til heimlandet. Dette er alle positive erfaringane som den musikalske samhandlinga tilbydde, og var det som i sin tur verka avleiande frå negative tankar og emosjonar. Dette førte til ei auke av positive emosjonar, ei emosjonell fann dermed stad. Den vidare diskusjonen vil krinse rundt temaet emosjonell endring og å seie noko om positive emosjonars funksjon. I tillegg vil diskusjonen ta opp musikk som avleiing og ungdommanes medråderett.

Musikk og emosjonsendring

Fleire studie viser at musikk kan verke emosjonsregulerande (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Sloboda, O'Neil & Ivaldi, 2001; Thayer, Newman & McClain, 1994; Van Goethem & Sloboda, 2011). Saarikallio og Erkkilä (2007) nyttar derimot omgrepet stemning framfor emosjonar i sin studie. Til forskjell frå ei stemning er emosjonar gjerne knytt til ei særskild hending eller objekt, dei er meir intense og er bygd opp av fleire underkomponentar: subjektiv følelse, fysiologisk aktivering, kroppsleg uttrykk, handlingstendens og regulering (Juslin & Västfjell, 2008). Folk nyttar musikk medvite og målretta for å betre eller endre sine emosjonar, og musikk fører ofte til positive emosjonar som glede, nostalgi, eller at personen kjenner seg meir roleg og avslappa (DeNora, 2000; Juslin & Laukka, 2010; Van Goethem & Sloboda, 2011).

Mange av dei studia som er gjort på musikk og emosjonsendring, tar utgangspunkt i individuell musikklytting i kvardagen. Konteksten er derimot ein ganske annan når det gjeld ungdommanes musikkfaringar som er lagt fram i denne teksten. Her møttest ungdommane til regelmessige musikkgruppesamlingar over ein lengre periode. Ungdommane og dei to musikkterapeutane samhandla i musikken på langt fleire måtar enn det å lytte til musikk, og slik fekk menneskelege relasjonar utvikle seg, både ungdomane imellom ungdommane, men også mellom ungdomane og musikkterapeutane.

Musikk og emosjonar

For å kunne skissere ei forståing for forholdet mellom musikk og emosjonar, vel eg å sjå til dei opplevande subjekta og vere merksam på samanhengen mellom subjekt, kontekst og musikken. Dette er ei tilnærming som vert anbefalt av fleire i høve utforsking av samanhengen mellom musikk og emosjonar (Patrik, Juslin & Laukka, 2010; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Sloboda & Juslin, 2001). Ei slik tilnærming samsvarar også med det musikkssyn eg støttar meg til, med musikkens meining som subjekt og – kontekstavhengig.

På leit etter svar på kvifor ungdommane i studien opplevde ei emosjonell endring, har eg difor studert ungdommane sine forteljingar i intervju. I forteljingane finn eg det eg tolkar som moglege forklåringar på kvifor ungdommane opplevde ei emosjonell endring i den musikalske samhandlinga. Musikkgruppa var ein arena kor ungdomane erfarte mestring, oppdaga sterke sider og ressursar, fekk anerkjenning på desse og fekk moglegheit for å utvikle dei. Musikkgruppa var også ein arena for fellesskap og oppleving av tilhøyrslse. Alle desse positive erfaringane kan relaterast til den emosjonelle endringa og var noko den musikalske samhandlinga tilbydde ungdommane, som dei oppfatta og nytta og som førte til ei auke av positive emosjonar.³

Positive emosjonar

Ungdommane framheva dei positive emosjonane dei opplevde i musikkgruppa som viktige. Kunnskap frå retninga positiv psykologi stadfestar den positive betydninga av positive emosjonar då dei har vist seg å vere ein ressurs for mennesket. Positive emosjonar er ein reserve vi kan trekke på i vanskelege tider. Dei utvider vår måte å tenke på, gjer oss meir opne for nye erfaringar og idear og bygger varige intellektuelle, sosiale og fysiske ressursar (Fredrickson, 1998, 2000; Seligman, 2009). Positive emosjonar motverkar også negative emosjonar som kan vere grobotn for depresjon, angst og stressrelaterte lidingar (Fredrickson, 1998, 2000).

Barbara Fredrickson (Fredrickson, 1998, 2000) har arbeidd ut ein modell som syner dei positive emosjonane sin funksjon. Modellen går under nemninga *broaden-and-build model* og viser korleis positive emosjonar kan utvide og endre menneskets måte å

3 Ordet "tilbydde" relaterer dette til omgrepet *affordance* som stammar frå økologisk teori (Gibson, 1979) og som er overført til musikkvitskapen ved mellom anna Tia DeNora (2000) og Eric Clarke (2003). Dette handlar om forholdet og interaksjonen mellom det musikken tilbyr og subjektets oppfatningsevne og særskilde bruk av det musikken tilbyr. Det tyder at andre mekanismar som til dømes musikkens forventingsskapande struktur eller musikkens innverknad på hjernestammens refleksar, ikkje er tatt opp til vurdering i denne studien, sjølv om også desse og andre underliggande mekanismar kan vere ledd i den emosjonelle endringa (Juslin & Västfjell, 2008).

tenke på. Positive emosjonar må i følge Fredrickson (1998, 2000) forståast på ein annan måte enn det negative emosjonar tradisjonelt har blitt gjort, særskild med tanke på den fysiske handlingstendensen som er ein komponent i negative emosjonar. Ved negative emosjonar som frykt, redsel eller tristheit kan handlingstendensen vere flukt, gå i skjul eller kamp. Sjølv om positive emosjonar også gir trong til handling, er den fysiske handlingstendensen her meir vag. Fredrickson (2000) meiner difor det er meir relevant å snakke om ein *tanke- handlingstendens*, eller meir korrekt, eit utvida *tanke- handlingsrepertoar* i høve positive emosjonar. Det vil seie at det er tanken som agerer og endrar seg (Fredrickson, 2000). Ved positive emosjonar endrar og utvidar tanke- handlingsrepertoaret vårt seg, og det er dette som byggj intellektuelle, sosiale og fysiske ressursar i mennesket som han eller ho kan dra vekslar på.

Ungdommane i denne teksten skildra korleis dei kjende seg betre under og etter musikkgruppa enn dei gjorde før gruppesamlingane. Dei positive erfaringane med mestring og tilhørsle ga positive emosjonar, noko som verka avleiande frå negative emosjonar og tankar. Dette igjen førte til eit meir optimistisk og positivt perspektiv på eige liv og framtid. Dette er illustrerande for Fredricksons *broaden- and- build model* som syner korleis positive emosjonar kan endre og utvide menneskets tankemåte og gjere mennesket meir positivt innstilt og open for nye idear og tankar.

Resiliensperspektivet blir ofte brukt om omsorgsarbeid rundt einslege flyktningbarn (Bengtson & Ruud, 2012; Bræin & Christie, 2012; Eide & Broch, 2012; Kohli, 2007).

Resiliens handlar om barnets motstandskrefter og ressursar til tross for risikoen som truar dei. Det handlar om kva for faktorar, både i barnet sjølv og i barnets omgivningar, som gir motstandskrefter og hjelper barnet til sunn utvikling til tross for risikofaktoren (Borge, 2010). Det å støtte opp det einslege mindreårige flyktingars ressursar og legge til rette for utvikling av motstandskrefter i barnet blir rekna som ein god innfallsvinkel (Eide, 2012a). Dette fell saman med kunnskapen frå positiv psykologi som er lagt fram i denne teksten, om korleis positive emosjonar kan byggje ressursar (Rolvsjord, 2010) og motstandskrefter i mennesket (Fredrickson, 1998, 2000). I samband med resilienstenkinga synast det difor riktig å leggje til rette for aktivitetar som gir positive emosjonar i arbeid med einslege flyktningbarn.

Positive emosjonar kan også motverke negative emosjonar som igjen kan vere grobotn til psykiske helseproblem som angst, depresjon og stressrelaterte helseproblem. Ein kan difor sjå det å leggje til rette for positive emosjonar som eit ledd i førebyggjande arbeid inn mot einslege flyktningbarn med tanke på risikoen dei står i for å utvikle, eller ha psykiske helseproblem. Med støtte i kunnskap frå positiv psykologi om positive emosjonar sin funksjon, kan vi difor stadfeste at tilrettelegging for, og dyrking av, positive emosjonar slik det vart gjort i musikkgruppa, er ein god innfallsvinkel i arbeid med einslege mindreårige flyktingar

Musikk som avleiing

Fleire studiar viser at folk brukar musikk for å kjenne seg betre og som avleiing eller avkopling frå uønska tankar og emosjonar (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Saarikallio, Sirke & Brattico, 2012; Van Goethem & Sloboda, 2011). Saarikallio og Erkkilä (2007) har utarbeidd ein modell som syner strategiar ungdom brukar for å betre, eller ta kontroll over stemninga si på. Ein av strategiane det visast til er avleiing, kor ein brukar musikk på ulike måtar for å gløyme eller bevege seg bort frå den opphavelige og meir negative stemningstilstanden. Stress, sinne, det å vere trist eller nedstemt, eller nedbrytande og plagsame tankar er dei typiske opphavelige stemningstilstandar. Musikklytting, song og speling, anten åleine eller saman med andre, gir endringar i stemninga i positiv retning (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Dei fire som vart intervjuva i den gjeldande studien var alle gutar. Miranda og Claes (2008) tar i sin studie inn kjønnspektivet i høve bruk av musikk ved depresjon. Studien viser at unge menn i større grad bruker musikk som distraksjon, for å komme bort frå problema sine, medan kvinner oftare og betre handterer problema sine ved å bruke musikk til å dvele ved eller gå inn i problema. Menn bruker musikken til å kome bort frå problema sine, medan kvinner ofte brukar musikk til å omarbeide problema sine (Miranda & Claes, 2008).

Ungdommane som omtalast i denne teksten brukte den musikalske samhandlinga til å skaffe seg avbrekk frå negative tankar og emosjonar. Mestring, tilhøyrslø og fellesskap ga også ei avleiing frå vonde og vanskelege tankar og emosjonar. Dermed førte avleiinga til at ungdommane opplevde endring i sin emosjonelle sinnstilstand og at dei kjende seg betre etter enn dei gjorde før gruppesamlinga.

Einslege mindreårige flyktingars medråderett

Eit oppfølgingsspørsmål kan vere: var det riktig av meg som musikkterapeut å ikkje opne meir for samtale om det vonde? Var det ikkje viktig at ungdomane også fekk snakke med meg som terapeut om vonde eller vanskelege emosjonar og tankar?

Mi vurdering er at dette sjølv sagt er viktig, men at det ikkje treng skje i ramma av musikkgruppa – om ungdomane ikkje sjølv ønskte det.

Ungdommane framheva sjølv den betydninga musikkgruppa hadde for å utvikle positive emosjonar. Det er i seg sjølv grunn nok for å anerkjenne dei positive emosjonane som viktige og verdt å leggje til rette for. I tillegg stadfestar dei teoretiske perspektiva teksten byggjer på menneskets medråderett i høve det omsorgstilbod som vert gitt. I ressursorientert musikkterapi er nettopp det å nære, anerkjenne, og gi hjelp til utvikling av klientens styrker, ressursar og potensial eit hovudaspekt (Rolvjord, 2010). I dette

ligg også menneslets kompetanse på eigen helsesituasjon og eige liv med individuelle behov og utfordringar. Det betyr at ungdomen i musikkgruppa hadde kompetanse til å medråde om korleis musikkgruppa best kunne hjelpe han. Konsekvensen blir at om einslege flyktningbarn finn det meningsfult å nytte ei musikkgruppe som avbrekk frå vonde eller vanskelege tankar og emosjonar, så bør musikkterapeuten anerkjenne det. Om einslege flyktningbarn opplever det som viktig og riktig å la den musikalske samhandling vere ein arena for positive emosjonar, kan musikkterapeuten legge til rette for at musikkgruppa blir nett det, ein arena for avleiing frå negative tankar og emosjonar kor positive emosjonar kan springe fram.

Litteratur som omhandlar omsorgstilnærming- og arbeid retta mot einslege mindreårige flyktningar tilrår ei heilskapleg og deltakarorientert tilnærming (Watters, 2008, 2012). Det vil seie vektlegging av barnas avgjerdsmaakt og avgjerdrett, eigarskap og deltaking i høve omsorgstiltaka eller omsorgstilboda som vert gitt.⁴ Denne tilnærminga peikar på barna som ressurssterke og handlekraftige med kompetanse om eige liv, utfordringar og behov. Som ein konsekvens av det bør omsutstiltak og omsorgstilbod kring einslege flyktningbarn, ta høgde for barnas eige perspektiv og opne opp for deira medverknad i det omsorgsarbeid som vert sett i gang eller tilbydd (Eide, 2012c; Kholi, 2007; Watters, 2008).

Teksten vil difor med stønad i ressursorientert musikkterapi (Rolvsvjord, 2010) og heilskapleg og deltakarorientert omsorgstilnærming til flyktningbarn (Watters, 2008), heve fram einslege mindreårige flyktningars som ressurssterke, tross sårbare, og peike på deira kompetanse og deira medråderett i høve det musikkarbeid som vert gjort. Deira medråderett skal omfatte musikkarbeidets musikalske innhald, men også den betydning eller rolle musikkarbeidet har for den enkelte.

Konklusjon

Kva kan deltaking i ei musikkgruppe bidra positivt til for ungdommar som har bakgrunn som einslege mindreårige flyktningar? Barn og unge med bakgrunn som einslege mindreårige flyktningar er i ei risikogruppe med tanke på utvikling av psykiske helseproblem. Studien har gjennom kvalitative forskingsintervju utforska kva ei musikkgruppe bidrog positivt til for ei gruppe ungdommar med denne bakgrunnen. Resultata viser at ungdommane i studien opplevde ei emosjonell endring ettersom dei deltok i den musikalske samhandlinga i musikkgruppa.

Ved positive erfaringar som den musikalske samhandlinga tilbydde, fekk ungdommane eit avbrekk frå negative tankar og emosjonar knytt til fortid, kvardag og framtid.

⁴ Les også Backe-Hansen (2016) om barns medråderett i barnevernet.

Dette førte igjen til at ungdommane opplevde ei auke av positive emosjonar. Dei positive erfaringane og emosjonane som den musikalske samhandlinga var kjelde, til gjorde at ungdommane fekk eit meir optimistisk og positive perspektiv på eige liv og framtid.

Referansar

- Alvesson, M. og Sköldberg, K. (2009). *Reflexive Methodology. New Vistas for Qualitative Research* (2. utgave). London: Sage.
- Backe-Hansen, E. (2016). Barn og unges medvirkning i barnevernet – hvorfor og hvordan? I K. Stensæth, V. Krüger og S. Fuglestad (red.) *I transitte – mellom til og fra. Om musikk og deltagelse i barnevern*, s. 37–48. Oslo: NMH-publikasjoner 2016:4, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 9.
- Bengtson, M. og Ruud, A.K (2012). Utviklingsstøttende omsorg i mottaksfasen. I K. Eide (red.) *Barn på flukt. Psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger* (183–198). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Borge, A.I.H. (2010). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bræin, M.K. og Christie, H.J. (2012). Terapi med enslige mindreårige flyktninger og asylsøkere. I K. Eide (red.) *Barn på flukt. Psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger* (271–291). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Clarke, E. (2003). Music and Psychology. I M. Clayton, T. Herbert og R. Middleton (red.) *The Cultural Study of Music: A Critical Introduction* (113–123). Oxford: Oxford University Press.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Denzin, N.K. og Lincoln, Y.S. (2005). *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed.). Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Eide, K. (2000). *Barn i bevegelse: om oppvekst og levekår for enslige mindreårige flyktninger*. Porsgrunn: Høgskolen i Telemark, Avdeling for helse- og sosialfag.
- Eide, K. (2012a). *Barn på flukt: psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger*. Oslo: Gyldendal.
- Eide, K. (2012b). Hvem er de enslige mindreårige flyktningene? I K. Eide (red.) *Barn på flukt: psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger* (15–30). Oslo: Gyldendal.
- Eide, K. (2012c). Omsorg, utvikling og alderans betydning. En kunnskapsoversikt. I K. Eide (red.) *Barn på flukt: Psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger* (61–77). Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Eide, K. og Broch, T. (2010). *Enslige mindreårige flyktninger: kunnskapsstatus og forskningsmessige utfordringer*. Oslo: Forskningscenter for barn og unges psykiske helse. Helseregion øst og sør.
- Fangen, K. (2004). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize health and well-being Prevention and Treatment, 3.
- Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hatch, A.J. (2002). *Doing Qualitative Research in Education Settings*. Albany: State University of New York Press.
- Hjelde, K.H. og Stenerud, E. (1999). *Kultur, slekt og mestring: en evaluering av arbeidet med enslige mindreårige flyktninger i Oslo*. Oslo: Barne og Familieetaten.
- Juslin, P.N. og Laukka, P. (2010). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238.
- Juslin, P.N. og Västfjell, D. (2008). Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–621.
- Kohli, R.K.S. (2007). *Social work with unaccompanied asylum seeking children*. Houndmills: Palgrave Macmillan.
- Krueger, J.W. (2011). Doing Things with Music. *Phenomenology and Cognitive Sciences*, 10(1), 1–22.
- Kvale, S. og Brinkman, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning- en innføring* (3. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Miranda, D. og Claes, M. (2008). Personality traits, musical preferences and depression in adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 14(3), 277–298.
- Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling: teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Oslo: Solum.
- Ruud, E. (2008). Music in Therapy: Increasing possibilities for action. *Music and Arts in Action*, 1(1), 46–60.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A Perspective from the Humanities*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

- Saarikallio, S. og Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.
- Saarikallio, S., Sirke, N. og Brattico, E. (2012). Affective reactions to musical stimuli reflect emotional use of music in everyday life. *Musicae Scientiae*, 1–13, 88–109.
- Seligman, M. (2009). *Ekte lykke. Positiv psykologi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sloboda, J. og Juslin, P.N. (2001). At the interface between the inner and outer world. Psychological perspectives. I J. Sloboda og P. N. Juslin (red.) *Music and Emotion. Theory, Research, Applications* (73–97). New York: Oxford University Press.
- Sloboda, J., O'Neill, S. A. og Ivaldi, A. (2001). Functions of music in everyday life: an exploratory study using the Experience Method. *Musicae Scientiae*, 5(1), 9–32.
- Small, C. (1998). *Musicking: the meanings of performing and listening*. Hanover, N.H.: University Press of New England.
- Stake, R.E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Stige, B. og Aarø, L.E. (2012). *Invitation to community music therapy*. New York: Routledge.
- Thayer, R. E., Newman, R. J. og McClain, T. M. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 919–925.
- Van Goethem, A. og Sloboda, J. (2011). The functions of music in affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208–228.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Wadel, C. (1991). *Feltarbeid i egen kultur: en innføring i kvalitativt orientert samfunnsforskning*. Flekkefjord: SEEK.
- Watters, C. (2008). *Refugee children towards the next horizon*. Abingdon, Oxon: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Watters, C. (2012). Enslige flyktningbarn – en teoretisk og internasjonal oversikt. I K. Eide (red.), *Barn på flukt. Psykososialt arbeid med enslige mindreårige flyktninger* (48–60). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Yin, R.K. (2009). *Case study research: design and methods*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Øien, C. (2010). *Underveis: en studie av enslige mindreårige asylsøkere*. Oslo: FAFO.