

Når livshistorier blir musikalske narrativ

Ein intervjustudie om låtskriving i musikkterapi i rammene av psykisk
helsearbeid



Marie Løvås

Masteroppgåve i musikkterapi

Norges Musikkhøgskole

Vår 2021

Talet på ord: 21994

SAMANDRAG

Denne masteroppgåva tek føre seg låtskriving i musikkterapi i rammene av psykisk helsearbeid. Studien har ei kvalitativ, hermeneutisk tilnærming. Tematisk analyse av datamaterialet blei nytta for å svare på problemstillinga: *Kva kan låtskriving i musikkterapi tilby klientar i psykisk helsearbeid?* Gjennom seks semi-strukturerte forskingsintervju med tre klientar og musikkterapeutane deira har studien fått innblikk i tre låtskrivingsprosessar. Studien har også henta inspirasjon frå intervjumetoden Stimulated Recall Interview ved å bruke klientane sine låtar i forskingsintervjuet. Studien legg vekt på eit relasjonelt perspektiv, samt bruken av eigne livsfortellingar i låtskrivinga.

Fire hovudtema med to undertema blei identifisert i analysen: 1) *arbeid med livshistorie* med bearbeiding av erfaringar og nye element til livshistoria som undertema. 2) *musikk for følelsar*, med undertema autentisitet og regulering. 3) *ein fleirfaldig relasjon* med undertema låt som samhandling og ein autentisk relasjon. 4) *utfordringar og moglegheiter* med undertema utfordringar som begrensar og utfordringar som gir moglegheiter.

Studien sine funn foreslår at låtskriving kan tilby klientane sine livsfortellingar ei ny form, som musikalske narrativ. Låtane til klientane kan også vekke følelsar både i musikkterapeut og klient, og slik sett knyte band i ein terapeutisk relasjon. Låtskriving stod også fram som ein mestringsstrategi for å regulere klienten sine følelsar.

Nøkkelord: *Musikkterapi, låtskriving, sangskrivning, psykisk helsearbeid, relasjon, narrativ, livshistorie*

ABSTRACT

English title: When life stories become musical narratives. An interview study on songwriting in music therapy in the context of mental health work

This masters thesis explores the use of songwriting in music therapy in the context of mental health work. The study has a qualitative, hermeneutic approach. It uses a thematic analysis of the data material to answer the research question: *What can songwriting in music therapy offer clients within the context of mental health work?* The study has gained insight into three different songwriting processes through six semi-structured research interviews with three clients and their music therapists. The data collection was inspired by Stimulated Recall Interview method.

The thematic analysis resulted in four main themes, each underpinned by two sub-themes 1) *working with life stories*, processing of experiences, and new elements to one's life story, 2) *music for emotions*, authenticity and regulation, 3) *a multiple relationship*, song as interaction and an authentic relationship, and 4) *challenges and opportunities*, challenges that limit and challenges that provide opportunities.

The results suggest that songwriting can offer clients' life stories a renewed form, hence, a musical narrative. The clients' songs also evoke emotions in both the music therapist and the client, and connected the two of them in the therapeutic relationship. Furthermore, songwriting can also provide access to new strategies for handling the client's emotions.

Keywords: *Music therapy, songwriting, mental health, relational aspects, narrative*

FORORD

Å skrive masteroppgåve midt i eit pandemi-år og nedstenging av Oslo kunne i utgangspunktet sjå ut til å vere ein god idé. Tenk så mykje tid, tenk så deilig å sitte heime og tenk å få sleppe unna den vanskelege samtalen om kva ein *eigntleg* skriv masteroppgåve om. Dette kunne eg tenke i forkant av denne prosessen. Det viste seg å ikkje heilt stemme. Mangelen på ekte møter gjer noko med ein. Tankar, følelsar og historier treng å få resonans i ein annan. Slike menneskemøter bidreg til å både anerkjenne og utfordre eins eigne tankar. Heldigvis kom det ein vår, og heldigvis kom eg meg heilt hit – til eit Oslo som snart byrjar å likne seg sjølv igjen. Det er fleire som skal ha takk for det.

Først og fremst: Tusen takk til mine seks informantar. Eg føler meg utruleg heldig som har fått lære meir om låtskriving frå både tre dyktige, reflekterte og modige låtskrivarar og klientar, og tre kloke, kompetente og engasjerte musikkterapeutar. Eg tek med meg kunnskapen dykkar og dei spennande samtalane våre vidare i yrket som musikkterapeut.

Tusen takk til rettleiar Gro Trondalen, for dine kloke innspel og for at du har møtt meg med din varme. Takk for spennande samtalar og for all jobben du legg ned i studentane dine.

Denne masterprosessen har også gitt meg ei utvida forståing av min eigen låtskrivingsprosess. Eg ser korleis mine eigne erfaringar og tankar har fått utvida betyding i møte med medmusikarar. Både ved å skrive låter saman, men også ved at dei tilfører sine erfaringar og følelsar gjennom sine instrument. Så takk til bandet mitt, for musikken og historiene vi skaper saman. Eg gler meg til å spele meir framover.

Elles vil eg takke klassa mi. For ein gjeng. Tenk at vi er ferdige! Eg kjem til å savne dykk, heile gjengen. Vidare sender eg ein takk til Maria, Jonas og Ingrid som med ulike blikk har lest korrektur. Takk til familien min: Pappa, Jonas, David og mamma. Særleg takk til mamma som har følgt meg tett og støtta meg heile vegen.

Til slutt vil eg takke Eirik. Verdens beste Eirik. Dette året hadde vore tomt utan deg.

Marie Løvås. Oslo, 15. juni

Innholdsfortegnelse

SAMANDRAG	2
ABSTRACT	4
FORORD.....	6
Innholdsfortegnelse	8
1. INNLEIING.....	10
1.1 Bakgrunn for val av tema	10
1.2 Problemstilling	11
1.3 Omgrep og avklaringar.....	11
1.4 Litteratursøk	13
1.5 Oppgåva sin struktur	14
2. TEORI OG RELEVANT LITTERATUR.....	15
2.1 Eit humanistisk perspektiv med ein posthumanistisk parentes	15
2.2 Psykisk helse	16
2.2.1 Musikkterapi i psykisk helsearbeid.....	16
2.3 Låtskriving	17
2.3.1 Litteratur om låtskriving i musikkterapi.....	18
2.3.2 Musikken si rolle.....	20
2.4 Relasjon.....	21
2.4.1 Intersubjektivitet og regulering	21
2.4.2 Relasjonell musikkterapi	23
2.4.3 Musikalsk intersubjektivitet	23
2.5 Narrativ terapi.....	25
2.5.1. Eksternaliserande samtalar og identitetskonklusjonar	25
2.5.2 Å skrive om vanskelege erfaringar.....	26
2.5.3. Musikalske narrativ	27
3. METODE	29
3.1 Vitskapsfilosofi	29
3.2 Hermeneutisk tilnærming	29
3.3 Kvalitativt forskingsintervju.....	30
3.3.1 Inspirasjon frå Stimulated Recall Interview	31
3.3.2. Intervjuguide	32
3.4 Datainnsamling.....	32
3.4.1. Utval av informantar	32
3.2.2 Utval av låtar	33
3.5 Gjennomføring av intervju	33

3.6 Analyse av data gjennom tematisk analyse.....	34
3.7 Vurdering av studien	36
3.7.1 Metodekritikk	36
3.7.2 Gyldighet, pålitelighet og nytteverdi.....	38
3.7.3 Etske drøftingar	39
4. RESULTAT	41
4.1 Arbeid med livshistorie	41
4.1.1 Bearbeiding av erfaringar.....	41
4.1.2 Nye element til livshistoria.....	43
4.2 Musikk for følelsar	44
4.2.1 Autentisitet	44
4.2.2 Regulering	46
4.3 Ein fleirfaldig relasjon.....	47
4.3.1 Låt som samhandling.....	47
4.3.2 Ein autentisk relasjon	50
4.4 Moglegheiter og utfordringar	51
4.3.1 Utfordringar som begrensar.....	51
4.3.2 Utfordringar som gir moglegheiter.....	52
5. DRØFTING.....	55
5.1 Utvikling av livshistorie	55
5.2 Kontakt med- og regulering av følelsar.....	57
5.3 Relasjonsbygging	59
5.4 Utviding gjennom utfordringar	62
5.5 Avsluttande drøfting.....	65
6. OPPSUMMERING	68
Litteraturliste.....	70
Vedlegg nr. 1 Vurdering frå NSD.....	77
Vedlegg nr. 2 Intervjuguide.....	81
Vedlegg nr. 3 Samtykkeskjema, klient.....	74
Vedlegg nr. 4 Samtykkeskjema, musikkterapeut.....	84
Vedlegg nr. 5 Datalagring.....	88
Vedlegg nr. 6 Døme på koding.....	90
Vedlegg nr. 7 Døme på tankekart i analyseprosessen.....	92

1. INNLEIING

Denne masteroppgåva handlar om låtskriving i musikkterapi innanfor rammene av psykisk helsearbeid. Gjennom seks intervju med tre klientar og musikkterapeutane deira har eg fått innblikk i tre låtskrivingsprosessar. Formålet med studien er å gå djupare inn i kva låtskriving kan tilby klientar i psykisk helsearbeid. Min eigen innfallsvinkel til tema er å intervjuje *både* musikkterapeut og klient, samstundes med at eg som forskar ikkje er med som deltakande observatør undervegs i musikkterapitimane. Dette står fram som ei ny vinkling i denne samanheng. I dette første kapittelet, innleiinga, vil eg legge fram bakgrunn for val av tema, problemstilling, deretter omgrep og avklaringar.

1.1 Bakgrunn for val av tema

Låtskriving er ein vanleg og aukande metode i musikkterapi (Baker, 2015).

Musikkterapilitteraturen byr på fleire studiar og caser om kva låtskriving kan tilby klientar i ulike praksisfelt (Aasgaard, 2002; Baker & Wigram, 2005; Torstuen, 2018). I løpet av studietida mi på Norges musikkhøgskole (NMH) stod låtskriving tidleg fram som eit interessefelt, og under vidareutdanninga i Musikk og helse skreiv eg difor semesteroppgåve om låtskriving som terapeutisk verktøy i traumebehandling. Låtskriving kan ifølge litteraturen vere med å gi menneske med eit diagnose- eller sjukdomsstempel ein identitet som spelar på dei friske sidene (Aasgaard, 2002; Baker & MacDonald, 2017). Låtskriving blir gjerne også brukt som ein måte å uttrykke vanskelege erfaringar – og det kan vere ein måte å formidle si livshistorie på (Baker, 2015).

Låtskriving har hatt ein stor plass i mitt liv. Etter ein bachelor i utøvande musikk og egne erfaringar som musikar og låtskrivar, har eg også brukt låtskriving som ein måte uttrykke følelsar og erfaringar – gjerne av den melankolske sorten. I seinare tid har eg spurt meg sjølv om det kan vere utelukkande positivt å skrive melankolske låtar. Det seiast at måten vi fortel historia vår på vil ha betydning for kven ein tenker at ein er, særleg i lys av narrativ terapi og praksis (White, 2009). Betyr det at vi er med å dyrke ei negativ livsfortelling og dermed ein negativ identitet, dersom vi skriv triste låtar om vanskelege erfaringar? Korleis tenker vi i så fall om det når målet er betring og terapi? Dette var spørsmål som inspirerte meg til å lese litteratur om narrativ terapi, som er ein del av det teoretiske rammeverket i denne studien.

Eg har også alltid hatt ei interesse for psykisk helsearbeid. Denne interessa har auka gjennom musikkterapistudiet. Gjennom to praksisperiodar i psykisk helsevern har eg testa ut låtskriving som verktøy. Praksiserfaringane har også engasjert meg i korleis vi kan samhandle med dei det synes vanskeleg å hjelpe. Dette blei også eit tema i Debatten (NRK, 2019) i etterkant av NRK sin dokumentar om skjulte nettverk på Instagram, der jenter delte sjølv mordstankar. Spørsmålet om korleis «nå inn» til klientane blei nemnd fleire gonger. Dette spørsmålet har eg tatt med meg inn i denne masterprosessen.

1.2 Problemstilling

Temaet for denne studien er å undersøke kva låtskriving kan tilby klientar i ein musikkterapikontekst i rammene av psykisk helsearbeid. Problemstillinga er følgande:

Kva kan låtskriving i musikkterapi tilby klientar i psykisk helsearbeid?

1.3 Omgrep og avklaringar

Eg forstår musikkterapi ut i frå ein humanistisk tradisjon og Ruuds enkle, men vide definisjon der musikkterapi blir definert som «bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter» (1990, s. 24). Det inkluderer eit syn på menneske som aktivt deltakande i eige liv – og eit samfunn som legg til rette for at handlemoglegheiter skal skje (Stige, personleg kommunikasjon, 7. mai). Bruscia (2014 s. 36) definerer musikkterapi som ein «reflexive process wherein the therapist helps the client to optimize the client's health, using various facets of music experience and the relationships formed through them as the impetus for change». På denne måten forstås musikkterapi som eit samspel der musikkterapeuten legg til rette for klientar si utvikling og betring av helse, gjennom bruk av musikk. Dette resonnerer med mi forståing av musikkomgrepet som kjem frå Christopher Small (1998) som forstår musikk som eit verb – to music. Det vil seie at musikk er å *ta del*, både i relasjon til sjølve musikken, og i musikalsk samspel med andre menneske (Small, 1998).

Låtskriving handlar i denne studien om å sette saman tekst, melodi og akkordar til ei låt. Eg vel å bruke låtskriving framføre songskrivning ettersom eg erfarer at låtskriving i større grad blir brukt i det daglege i musikkmiljø og blant klientar. *Terapeutisk låtskriving* definerast som:

The process of creating, notating and/or recording lyrics and music by the client or clients and therapist within a therapeutic relationship to address psychosocial, emotional, cognitive and communication needs of the client. (Wigram & Baker, 2005, s. 16).

I dette tilfellet har låtskriving eit terapeutisk formål, og det skjer i ein terapeut-klient-relasjon (Baker, 2015).

Musikkterapilitteraturen byr også på andre omgrep av komponering. Hakomäki (2012) omtaler det som 'Storycomposing'. Hennes definisjon er relevant for denne studien ettersom den seier at komposisjonsprosessen skal hjelpe klienten til å uttrykke seg og prosessere livserfaringar gjennom musikk, i samspel med «an empathic other» (Hakomäki, 2012, s. 156). 'Storycompositions' treng ikkje alltid inkludere tekst, og musikkterapeuten påverkar ikkje komposisjonen direkte. I min studie er terapeuten i ulik grad aktivt deltakande i låtskrivingsprosessen. Nokon er medskapar av låtane, medan andre fungerer som lyttarar av klienten sine låtar, musikalsk støtte og tilretteleggjarar for framføring. Eg forstår det som at Wigram og Baker (2005) sin definisjon inkluderer terapeutiske relasjonar der musikkterapeuten har varierende rolle som medskapar, basert på klienten sine behov. Dermed nyttar eg meg av denne definisjonen, men legger til at 'Storycomposing' som uttrykk for følelsar og forming av livshistorie saman med ein støttande terapeut, er relevant for låtskrivingsprosessane i denne studien.

Denne studien gjennomførast innanfor rammene av *psykisk helsearbeid*. I likskap med musikkterapifeltet fremmar det humanistiske verdiar. Psykisk helsearbeid definerast av Eriksson (2014, i Eriksson & Hummelvoll, 2015, s.13) som:

Psykisk helsearbeid innebærer å bistå mennesker med ulike psykiske problemer og lidelser, og/eller særlige behov, til å oppleve mening og mestring i sin hverdagsvirkelighet. Dette innebærer at den psykiske helsearbeideren, sammen med personen, arbeider for å skape, utvikle, forandre og bevare livsstrategier for og i ulike samfunnskontekster og stadier i livet.

Psykisk helsearbeid baserer seg først og fremst på teoriar som vektlegg mennesket som kreativt og skapande, men må ifølge Eriksson og Hummelvoll «inkludere teorier om det utsatte og sårbare mennesket (dvs. lidelse som et faktum i menneskelivet)» (2015, s. 11).

Årsaka til at menneske får psykiske vanskar er samansett, men Folkehelseinstituttet (FHI) (2018) viser til at traumatiske erfaringar og særlege overveldande hendingar kan auke sjansen for psykisk uhelse og psykiske lidingar. FHI (2018) viser også at større relasjonelle utfordringar og konflikter som til dømes mobbing og einsemd, kan auke risikoen. Imidlertid vil denne studien ikkje gå inn på diagnosar på bakgrunn av personvern hensyn og for å unngå stigmatisering. Det er likevel relevant å legge til at klientane i studien i ulik grad fortel om vanskelege relasjonelle erfaringar og/eller traume. Klientane har historier med alternative reguleringsstrategiar som sjølvskading og reduksjon av mat. Etersom forståinga av korleis overveldande erfaringar og traume påverkar psykisk helse, samt viktigheita av trygge relasjonar, vel eg å inkludere forståing frå traumefeltet (Bath, 2015; Nordanger & Braarud, 2017). Dette sjåast i samanheng med ein definisjon av traume som «en hendelse eller vedvarende betingelser som overvelder personens kapasitet til å integrere den emosjonelle opplevelsen, og som oppleves som en trussel mot jeg-et, eller nære andres, liv eller kroppslige integritet» (Saakvitne et. al, 2000, i Nordanger & Braarud, 2017, s. 19).

1.4 Litteratursøk

I første omgang søkte eg etter litteratur som omhandla låtskriving, musikkterapi og psykisk helse. Litteratur om narrativ terapi (White, 2009; Lundby, 2009) las eg utover hausten 2020. Etter datainnsamlinga gjorde eg eit større søk om bruken av livshistorier og traume i låtskriving, ettersom dette stod fram som relevant for studien. Søka har blitt gjort gjennom databasene Oria, RILM, Research Gate og PubMed. Søkeorda *musikkterapi*, *sangskrivning*, *låtskriving*, *psykisk helse*, *psykisk helsearbeid*, *traume*, *livshistorie*, *narrativ* og på engelsk: *music therapy*, *songwriting*, *mental health*, *trauma*, *narrative* vart brukt i ulike kombinasjonar. Eg fann koplingar mellom narrativ terapi og musikkterapi i norsk samanheng (Torbergsen, 2009; Krüger, 2012; Hjelmbrække, 2014). Eg fann også narrative tilnærmingar i Baker (2015) og Tamplin et. al (2016). Kjedesøk og leiting på bibliotek har vore ein viktig del av prosessen. Vidare har sentrale artiklar og forskning om låtskriving i musikkterapi gitt tilgang på ny, relevant litteratur.

1.5 Oppgåva sin struktur

Vidare i denne oppgåva vil eg legge fram studiens teorigrunnlag, deretter vil eg i kapittel tre gjere greie for val av forskingsdesign og forskingsmetode, etterfølgd av etiske drøftingar og vurderingar av studien. I kapittel fire presenterast resultat frå dataanalysen som blir drøfta opp mot teorien i kapittel fem. I kapittel seks oppsummerer eg oppgåva.

2. TEORI OG RELEVANT LITTERATUR

I det følgende kapitlet blir studien sitt teorigrunnlag presentert. Eg har valt å bruke teoriar frå ulike fagfelt innan psykisk helsearbeid og musikkterapi. Først vil eg drøfte det overordna teoretiske perspektivet til studien.

2.1 Eit humanistisk perspektiv med ein posthumanistisk parentes

Norsk musikkterapi har bygd sitt teorigrunnlag på eit humanistisk perspektiv (Ruud, 2008). Det tek utgangspunkt i tanken om at kvart enkelt menneske er meiningssøkande med individuelle behov og verdiar (Ruud, 2008; Håkonsen, 2014). Dette vaks fram som ein motvekt til det naturalistiske menneskesynet og patologien, og legg vekt på det subjektive mennesket i kontekst – vi formast av miljøet og relasjonane vi er i – og har dermed ulike utgangspunkt og behov. I musikkterapien inneber det at fokus på den enkelte sine ressursar og individuelle utgangspunkt går framføre å behandle manglar, noko som har vore eit naturleg utspring frå musikkterapien sin start i spesialpedagogikken (Johns, 2009; Ruud, 2020). Ein rettar dermed ikkje opp åtferd med bruk av musikk, men bruker musikken relasjonelt og tilpassa den enkelte for å utnytte det potensialet som ligg der for å legge til rette for mestring og utvikling. Abraham Maslow med sin behovspyramide og Carl Rogers' klientsentrerte terapi har prega humanistisk psykologi gjennom tru på at menneske søker personleg utvikling (sjølvaktualisering) og treng å bli møtt med varme, ekteheit og anerkjenning (Håkonsen, 2014).

Det har i seinare tid vekse fram kritikk til humanismen sin tanke om at mennesket sine individuelle behov og utviklingspotensial er i førarsetet, særleg i lys av dagens globale klimautfordringar (Ruud, 2020). Even Ruud har drøfta kritisk posthumanisme opp mot musikkterapien og sa nyleg på ein konferanse at han ikkje ønska å endre på den humanistiske tilnærminga til musikkterapi, men heller utvide forståinga (2021). Ifølge Ruud vil forståinga vere å erkjenne vår individuelle sårbarheit og verdien av fellesskapsløysingar, og unngå tendensar til individualisme (Ruud, 2020, s. 16). Norsk musikkterapi har tradisjon for å *også* rette blikket utover det individuelle, med eit sterkt fokus på relasjon og samheng mellom individ og samfunn (Rolvjord, 2008; Stige, 2008; Trondalen, 2016). Med desse refleksjonane til grunn vil eg stille meg bak eit humanistisk perspektiv med eit heilheitleg syn på mennesket i kontekst, og ein terapi med forståing og empati som grunnmur. Det inneber ein tanke om at

omsorga for det individuelle er viktig for å skape positiv endring i den enkelte, men at vi også treng eit perspektiv som strekk seg utover dette.

2.2 Psykisk helse

Helseomgrepet kan forståast på fleire måtar. Ifølge Verdas helseorganisasjon (WHO) definerast helse som ein tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikkje berre fråvere av sjukdom og lyte (WHO, 2014, s. 1). Definisjonen er blitt kritisert for å gjere helseomgrepet utilgjengeleg for dei fleste (Schei, 2009). Ein teori som derimot har vore med å utvide forståinga vår, kjem frå sosiologen Aaron Antonovsky (2012). Gjennom teorien salutogenese snur Antonovsky om på helseomgrepet: fysisk og psykisk helse er ikkje fråvær av sjukdom – det handlar om den enkelte si oppleving av helse og korleis ein handterer, gir meining til og forstår livet ut ifrå dei rammene ein har. Helseomgrepet blir dermed subjektivt og kontekstavhengig. Dette kalla Antonovsky «sence of coherence», oppleving av samanheng (OAS). OAS inneberer tre nøkkelkomponentar. Den første er opplevinga av at ein har moglegheit til å begripe og forstå seg sjølv, og det som skjer i livet. Den andre er at ein kan handtere det som møter ein i livet og ikkje bli eit offer for det, men at ein har ressursar nok – både personlege og sosiale – til å takle det. Den tredje handlar om å oppleve meining med livet, og ha ein følelse av at livet er meiningsfullt ved at ein engasjerer seg i noko betydingsfullt (2012). OAS har sett spor i synet på psykisk helse i Noreg idag. Både i regjeringa sin strategi for god psykisk helse (2017-2022) og i Opptappingsplanen for psykisk helse frå 1996 (Stortingsmelding nr. 25, i Solli, 2009) blir det lagt vekt på at den enkelte skal oppleve meining, mestring og tilhøyre i kvardagen, og i større grad vere med å påverke eigen kvardag.

2.2.1 Musikkterapi i psykisk helsearbeid

Den norske musikkterapitradisjonen har som tidlegare nemnd heilt frå starten hatt eit fokus på ressursar, utvikling og læring (Johns, 2009; Ruud, 2020). Dermed kan det argumenterast for at norske musikkterapeutar i psykisk helsearbeid har ei humanistisk tilnærming til terapi. Brukarmedverknad, mestring, fokus på ressursar og mennesket i relasjon er sentralt i musikkterapeutisk arbeid i feltet psykisk helse (Rolvsjord, 2008; Solli, 2009; Trondalen, 2016). Dette treng ikkje bety at ein unngår problem eller patologi, men fokuset rettast i størst grad mot skape noko ut av det som *er*. Det vil seie å ta utgangspunkt i klienten sine eigne ressursar og individuelle behov (Rolvsjord, 2008; Trondalen, 2019). Det kan handle om å

bevare og utvikle ressursar som kan fungere som verktøy til å takle livet, noko som er viktig i psykisk helsearbeid (Eriksson & Hummelvoll, 2015).

Musikkterapi blir i dag nemnd i åtte av Helsedirektoratet sine faglege retningslinjer, blant anna i behandling av eteforstyrningar, rusproblematikk, depresjon og psykose (Norsk forening for musikkterapi, 2021). I sistnemnde blir musikkterapi anbefalt med høgaste gradering (A) (Helsedirektoratet, 2013). Musikkterapi ser også ut til å fungere godt for klientar med lav motivasjon for terapi. Gold og kollegaer (2013) gjorde ein studie med 144 klientar i psykisk helsevern med ulike diagnosar, der resultata viste at individuell musikkterapi, gitt i tillegg til standard behandling, hadde svært god effekt på negative symptom. Dei trekk fram at musikkterapi kan vere fordelaktig i tilfelle der pasientane har liten effekt på samtaleterapi.

Alle klientane i min studie har framført sine låtar. Det er ikkje uvanleg i musikkterapi. Ifølge Ruud (2008) er framføring i musikkterapi ikkje ein nødvendig del av all musikkterapipraksis, sidan fokuset for musikkterapeutar først og fremst har vore på prosessen heller enn produktet. Ruud viser likevel at framføring har fordelar med tanke på å kople den enkelte til lokalsamfunnet og omvendt. Musikkterapeuten Peter Jampel (2011) skriv om musikalsk framføring i psykisk helsearbeid. Han viser at det kan gi høgdepunktsopplevingar hos deltakarane dersom det blir tatt omsyn til fem dimensjonar ved framføring. Desse strekk seg frå klienten si eiga forbinding til musikken, til medmusikarar, og til relasjonen med publikum, både i form av eit «indre» og eit «ekte» publikum (Jampel, 2011). Fleire aspekt vil dermed spele inn på om framføring er positivt i den terapeutiske prosessen. Til dømes kan publikum vere med å skape positiv anerkjenning, men også risiko for ubehag hos klienten i ein ukontrollerbar situasjon. Framføring i musikkterapi kan dermed gi både positive og negative opplevingar. Det er difor viktig å saman vurdere desse aspekta før ein klient framfører.

2.3 Låtskriving

Eg har tidlegare definert låtskriving innanfor ein terapeutisk samanheng (Wigram & Baker, 2005; Hakomaki, 2012). I Noreg har blant anna Solli (2009) og Rolvsjord (2005) brukt låtskriving i psykisk helsevern. Felicity Baker (2015, s. 286) har gjennom forskning på terapeutisk låtskriving funne at det blant anna kan gi klienten ei større forståing av seg sjølv, gi ei kjensle av sjølvstende og myndiggjering («empowerment»), gjere ein bevisst på og

utvide egne ressursar, og kan resultere i ein følelse av utvida identitet. Låta blir også eit konkret utfall av terapien, og blir ein gjenstand som består utover terapirummet (Baker, 2015, s. 23). Baker nemner at denne «gjenstanden» kan vekke empati i andre, og føre til utvida forståing av klienten frå viktige andre.

2.3.1 Litteratur om låtskriving i musikkterapi

Trygve Aasgaard (2002) har arbeida med *songskaping* på sjukehus med barn med kreftdiagnose, der songskapingsprosessen viste seg å gi barna tilgang på nye og ulike roller, og at prosessen hadde innverknad på barna si opplevde helse. Songane fekk også leve vidare etter dei blei til, og kunne delast både i miljøet på sjukehuset, til vener på skulen og til familie. Dermed fekk barna, på tross av ein alvorleg diagnose, oppleve meining og positiv helse gjennom å uttrykke, skape og dele.

Tamplin, Baker og kollegaer (2016) har forska på om terapeutisk låtskriving kan vere med å bygge opp «sjølvkonseptet» i etterkant av hjerne- eller ryggmargskade. Den Randomiserte kontrollerte studien (RCT) kunne ikkje slå fast at låtskriving gav signifikant større effekt på sjølvkonseptet, altså pasientar sin identitet og følelse av eit «sjølv», men den kunne tilseie at den har potensial til det (Baker et al, 2019). Ifølge forfattarane kan pasienten gjennom låtskriving skape «mikro-narrativ» og gi meining til fortid, notid og framtid.

Låtskrivingsarbeidet fokuserer på å hjelpe pasienten til å ikkje la den nye kvardagen som funksjonsnedsett dominere i forteljinga om kven ein er, og arbeide for å finne alternative sanningar (Tamplin et al, 2016). Frå eit nevrologisk perspektiv viser dei at låtskriving aktiverer hjernen meir enn samtale åleine, ettersom det både er arbeid med minner, ord, musikk og emosjonar, noko som er fordelaktig i tilfelle der ord ikkje strekk til (Tamplin et al., s. 125).

Rolvjord (2005) sin casestudie viser ein låtskrivingsprosess i psykisk helsevern med klienten «Emma» som har opplevd misbruk og traume. Emma kjem til musikkterapeuten med diktet «Fathers Crime» som ho har skriva sjølv. Rolvjord lagar eit forslag til melodi og akkordar. Emma vart først overraska over at låta høyrdes sint ut, ettersom det ho kjende var tristheit. Rolvjord seier at dei godt kan endre uttrykket, men då svarer Emma: «Can you make it angrier?» (Rolvjord, 2005, s. 106). Ifølge Rolvjord gav låtskrivingsprosessen Emma tilgang på nye kjenslemessige erfaringar, ho fekk uttrykt seg og ho fekk øving i å tole og regulere

følelsar. For Emma var det lettare å «prate» gjennom låtane enn med ord. Rolvsjord skriv også at låtskriving i psykisk helsearbeid kan hjelpe klientar til å uttrykke følelsar og erfaringar i eit narrativ. Det kan også ha sosiale fordelar utanfor terapirommet. Rolvsjord (2001) har også skrive artikkelen «Sophie Leans to Play her Songs of Tears». Artikkelen viser korleis ein klient i psykisk helsevern med liten effekt av samtaleterapi, brukte coverlåter som ein måte å formidle noko av seg sjølv i musikkterapien. Rolvsjord komponerte etterkvart ein låt basert på Sophie sine ord. Sophie lærte seg denne på piano og spelte den for psykologen sin. Denne casen kan vitne om at musikk blir brukt for å kommunisere noko av seg sjølv når det er vanskeleg å formidle det ein tenker med ord aleine.

Mastergradsavhandlinga til Torstuen (2018) viste at låtskriving i barnevern kunne gi moglegheit for å bearbeide erfaringar, gi eigarskap til eiga historie og vere ein «ice-breaker» i samtale. Ein av informantane seier at det er lettare å skrive om vanskelege erfaringar dersom melodien er positiv. Torstuen konkluderer med at låtane kan «gi fortellingene nytt meningsinnhold» (Torstuen, 2018, s. 52). Ho legg til at ho meiner det er viktig å tenke over korleis ein legg fram følelsar og historier i ei låt, og seier at «skal man kun skrive om at livet er forferdelig, så blir det gjerne det.» (Torstuen, 2018, s. 36).

To år etter låtskrivaren Hooper og musikkterapeuten Procter (2013) møttest i musikkterapi på eit «community mental health centre» reflekterer dei over musikkterapiprosessen i artikkelen «Less comfortably numb, more meaningfully occupied». Hooper hadde streva med psykiske utfordringar og opplevde livet og musikken som eit kaos. Ifølge Hooper gjorde låtskrivingsprosessen saman med musikkterapeuten det mogleg å få orden på livet. Fortellinga vitnar også om at Hooper vidare fekk nye roller og erfaringar som følge av musikkterapiprosessen, både i nære relasjonar og som musikar.

I min studie tar eg også føre meg perspektivet til musikkterapeuten. Musikkterapeuten si rolle er ifølge Baker og MacDonald (2017) tosidig: å legge til rette for at låtskrivaren skal utvikle identitet og skape fritt, og å vere aktivt med som musikar. Det er viktig at låtskrivaren til slutt har tatt mange nok val aleine til at ho kjenner eigarskap til låta.

2.3.2 Musikken si rolle

Ifølge Baker (2015) fokuserer mange studiar om låtskriving på songteksten. Kva er musikken si rolle? Baker (2013) spurde 45 musikkterapeutar om dette i ein kvalitativ studie. Funna viste at dei musikalske elementa kan forsterke den emosjonelle budskapen til teksten, men også endre den. Dei meinte også at musikken gav meir mestringskjensle og anerkjenning enn å berre skrive tekst. Ein informant sa at musikken kan knytte folk saman: Eit musikalsk «space» opnar for å vere fullstendig *i det*, saman (Baker, 2013, s. 132). I tillegg kunne ein vise sin identitet gjennom det musikalske uttrykket. På den andre sida fekk dei også moglegheit til å teste ut ulike uttrykk gjennom musikken (Baker, 2013). Forfattaren av boka *The art of songwriting* (West, 2016) viser også korleis musikken kan endre mening i det teksten formidlar. Låta «Where did our love go?» av Holland, Doizer og Holland har i utgangspunktet ein trist tekst, men blir covra av The Supremes i 1964 med eit jovialt og svingande komp som gir historia eit nytt kjenslemessig uttrykk.

Musikk spelar ofte ei stor rolle i menneske sitt liv, og kan vere med å forme vår identitet frå vuggesong, til ungdomstid i rockeband eller gospelkor, og heilt til slutten av livet (Ruud, 2013). Kvalitative studiar viser også at både ungdommar og vaksne bruker musikk til å regulere følelsar (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Skånland, 2009). Følelsesregulering handlar om vår evne til å handtere og påverke følelsar som oppstår i oss (Håkonsen, 2014; Bath, 2015). Musikk kan altså brukast til å handtere, forsterke og uttrykke følelsar av glede og tristheit, og endre energinivå, enten opp eller ned. Øverby og Holbæk (2021) viser også at for mange med traume-erfaringar kan musikk vere ein form for grunningsteknikk – eit sjølvvalt ritual for å regulere seg og kome tilbake til her-og-no.

Musikkpsykologen Patrik Juslin (2013) viser til sju potensielle måtar musikk påverker følelsane våre. Det inkluderer påverknad på hjernestammenivå og evolusjonmessige og fysiologiske responsar på lyd, til kognitive prosessar i pre frontal cortex. Musikk kan også bidra til å skape fellesskapsfølelse gjennom felles puls og tempo (Juslin, 2013; Brean og Skeie, 2019). I tillegg kan det sjå ut til at speilnevronane (jf. punkt 2.4.1) spelar inn på korleis musikk påverkar oss. Musikk kan utløyse *emosjonell smitte* – vi blir smitta av følelsen som formidlast gjennom musikken (Juslin, 2013). Brean og Skeie (2019, s. 99) viser også til fleire eksperiment som viser at «musikk som spilles raskere og lysere, gir lytteren en gladere følelse

enn når den samme musikken spilles langsommere og mørkere». Musikken sine ulike element speler dermed inn på korleis vi tolkar stemninga.

Musikk når også inn til følelsane våre når spesifikke låtar er knytt til viktige minner (Juslin, 2013; Ruud, 2013). Tamplin og kollegaer (2016) viser til nevrovitskapsforskaren Petr Janata (2009) om koplinga mellom musikk, minner og emosjonar. Han viser at viktige hendingar kombinert med emosjonell aktivering og ei spesiell låt, seinare vil kunne vekke sjølvbiografiske minner hos personen når den same låta går på. Slikt minnearbeid kan utgjere ei viktig rolle i å forstå seg sjølv i lys av kven ein har vore (Janata, 2009; Ruud, 2013; Tamplin et. al, 2016). I tillegg krev musikkutøving høg emosjonell aktivering, og vi ser at musikk påverkar vårt belønningssystem ved å utløyse signalstoffa serotonin og dopamin, som er knytt til både stemningsleie og motivasjon (Brean & Skeie, 2019). Musikk har dermed stor emosjonell kraft, som menneske ofte opplever positivt. McFerran og Saarikallio (2013) fann likevel, i ein kvalitativ studie med unge frå 13-20 år at musikk *også* kunne brukast destruktivt og auke negative følelsar, då særleg for unge som var psykisk sårbare. Forskarane påpeikar at med ei så stort «kraft» som musikken har, kjem også eit medfølgande ansvar. Dei foreslår dermed at musikkterapeuten har eit ansvar i å hjelpe klienten til å skilje mellom positiv og negativ musikkbruk.

2.4 Relasjon

Den humanistiske tradisjonen tar utgangspunkt i at menneske er relasjonell av natur (Trondalen, 2008; Ruud, 2008). Vi søker meningsfulle møter, og frå vi er spedbarn er vi avhengig av ein viktig omsorgsgivar for å utvikle oss sjølv (Bråten & Trevarthen, 2007; Schibbye, 2009; Trondalen, 2016). Spedbarnsforskarane Daniel Stern og Colwyn Trevarthen har vore sentrale i forståinga av korleis utvikling skjer, noko som også har prega den norske musikkterapien gjennom synet på barnet som eit musikalsk kommuniserande individ heilt frå det er fødd (Johns, 2009; Trondalen, 2016). Utvikling skjer altså i møte med andre gjennom heile livet. Ein god relasjon blir difor også ein sentral faktor i psykisk helsearbeid.

2.4.1 Intersubjektivitet og regulering

Ein hjørnestein i det relasjonelle samspelet er intersubjektivitet. Det kan definerast som ein mental kontakt med non-verbal utveksling av følelsar og kroppsspråk, frå subjekt til subjekt, der ein aktivt og tilstadeverande deltek i den andre (Bråten & Trevarthen, 2007; Schibbye,

2009). Det kan beskrivast som følelsen av at «eg veit at du veit at eg veit» (Trondalen, 2016, s. 38). Dette er grunnmuren til menneske sine samspelsmønster frå vi er spedbarn, og er dermed relevant for relasjonsforståing og terapi (Schibbye, 2009). Intersubjektivitet har også ei nevrobiologisk forklaring, då ein har funne ut at menneske har speilnevronar – eit system av nerveceller som reagerer både når ein sjølv og andre gjer ein bevegelse (Bråten og Trevarthen, 2007; Brean & Skeie, 2019). Det vil dermed seie at dersom nokon er trist og emosjonelt aktivert, vil også du kunne føle på tristheit og dermed *føle med* og sette deg inn i korleis det kjennes for den andre. Det vekker empati i oss, det får oss til å kjenne oss igjen i den andre, og det dannar tilknytning (Bråten & Trevarthen, 2007; Schibbye, 2009).

Trygge, sanserike og regulerande samspel er sentralt for god utvikling og evne til å regulere følelsar i vaksen alder, nettopp fordi vi lærer om følelsar og oss sjølv i møte med viktige andre (Nordanger & Braarud, 2017). Barn og unge som har *ikkje* har opplevd dette, eller som har opplevd relasjonelle traumer eller utviklingstraumer, vil i større grad kunne utvikle ugunstige reguleringsstrategiar (Bath, 2015). Slike reguleringsstrategiar kan vere rusmisbruk, sjølvskading og eteforstyrringar (Bath, 2015). Regulering er ein nøkkel i møte med menneske som har traumeerfaringar, noko mange innanfor psykisk helsefeltet har. I dette tilfellet blir det nyttig å forstå modellen *toleransevinduet* (Siegel, 2012, i Nordanger & Braarud, 2017).

Toleransevinduet illustrerer den optimale aktiveringssona. Dette er tilstanden vi er i når vi kjenner oss komfortable og mottakeleg for utfordring. Er ein utanfor toleransevinduet, enten over (hyperaktivert) eller under (hypoaktivert), treng ein måtar å regulere seg på for å kome tilbake igjen til «komfortsona», enten aleine eller med hjelp frå andre (Nordanger & Braarud, 2017).

Menneske som har opplevd traume har ofte eit smalare toleransevinduet enn andre (Nordanger & Braarud). Det kan skyldast at hjernen sitt «alarmsystem», amygdala, i større grad er overaktiv (Blindheim, 2008). Når ein er i alarm- eller stressmodus er det ikkje like enkelt å tenke «fornuft» og ta i bruk den kognitive delen av hjernen (Blindheim, 2008; Nordanger & Braarud, 2017). Ein kan dermed sette spørsmålsteikn til om samtaleterapi alltid er fruktbart. Her må vi i større grad aktivere og integrere ulike delar av hjernen for å oppnå betring og utvikling (Blindheim, 2008). Då kan det vere hensiktsmessig å møte den enkelte i eit sanserikt samspel som minner om det tidlege foreldre-barn-samspelet (Nordanger & Braarud, 2017). Slike erfaringar kan bidra til å utvide toleransevinduet til klienten, altså auke toleransen for stress og påkjenningar (Nordanger & Braarud, 2017).

2.4.2 Relasjonell musikkterapi

Det relasjonelle perspektivet har blitt forankra i musikkterapifeltet gjennom Gro Trondalen (2016). I ein humanistisk og ressursorientert praksis vil ofte musikkterapitimen basere seg på eit musikalsk samspel, men kan også inkludere prat. Eit slikt samspel i musikken aktiverer oss på fleire plan, noko vi også kan sjå frå eit nevrologisk perspektiv (Juslin, 2013; Brean og Skeie, 2019). Fleire sansar i begge partar blir berørt, og musikkterapeuten (og klienten) blir utfordra på å vere emosjonelt tilstades og deltakande for å kunne skape noko saman (Trondalen, 2008). *Anerkjenning* er ein nøkkel i eit slikt musikalsk samspel (Trondalen, 2016). Også psykologen Anne-Lise Løvlie Schibbye (2009) anser anerkjenning som essensielt i ein terapeutisk relasjon for å skape rom for utvikling. Ho meiner ekte anerkjenning krev mykje i terapिसamanheng, ettersom det inneber «en umiddelbar emosjonell tilstedeværelse og tilgjengelighet der og da [...]» (2009, s. 280). Men Schibbye (2009) understrekar også at anerkjenning er grunnmuren, ikkje ei kontinuerlig bekrefting av den andre. For at menneske skal utvikle seg og klare å skilje mellom «meg» og «deg», må ein også møte utfordringar og motstand frå andre.

Ei *ekte og autentisk* haldning frå terapeuten er dermed viktig. Psykiateren Yalom (2003) påpeikar at terapeuten må ta utgangspunkt i sine eigne følelsar her-og-no for å møte klienten på ein naturleg måte, og poengterer at vi også må «hjelp klienten til å ta ansvar» (2003, s. 134). Slik likeverdighet og genuinitet i den terapeutiske relasjonen pregar norsk musikkterapi (Rolvjord, 2008; Trondalen, 2016). Desse haldningane vitnar om ein terapeut-klient-relasjon der begge er aktivt deltakande i kvarandre, heller enn at klienten er mottakar av behandling.

2.4.3 Musikalsk intersubjektivitet

Musikalsk intersubjektivitet handlar om eit mangesidig møte mellom partar i eit musikalsk samspel, der ein møter den andre og skaper «mental kontakt» i musikken. Dette skjer implisitt og non-verbalt, men kan forsterkast gjennom ord, som til dømes i låtskriving (Trondalen, 2016, s. 121). Slik sett heng Small's (1998) omgrep 'musicking' tett saman med eit intersubjektivt samspel. Ein samhandlar med kvarandre, og med musikken.

Spedbarnsforsking viser at etterkvart som barn utviklar seg har det fleire måtar å samhandle på i eit intersubjektivt samspel (Bråten & Trevarthen, 2007). Det strekk seg frå det primære

ansikt-til-ansikt-samspelet der ein speglar og tonar seg inn på kvarandre, til å inkludere eksterne objekt, til at ein seinare også kan dele verbalt (Bråten & Trevarthen, 2007).

Trondalen (2016;2019) integrerer desse nivåa for intersubjektivitet i eit musikalsk perspektiv. I musikalske samspel kommuniserer vi på fleire nivå samtidig. Ein tonar ein seg inn på dei ein speler med og kommuniserer med ansiktsuttrykk og kroppspråk («primær intersubjektivitet»).

I tillegg har ein eit felles fokus på noko utanfor samspelet, enten det er låta eller instrumenta («sekundær intersubjektivitet»). Vidare kommuniserer vi også gjennom orda som blir sagt i musikken, og ein kan formidle gjennom symbol og narrativ («tertiær intersubjektivitet»).

Trondalen (2019) skriv at ord kan vere med på å gi auka meining til dei musikalske intersubjektive møta, men at det er den non-verbale kommunikasjonen som er grunnmuren for samspelet. Ved å inkludere ord og forklaringar på det ein opplever vil ein ifølge Trondalen (2019) i større grad integrere desse erfaringane i si livshistorie, og utvikle evna til mentalisering («tertiær intersubjektivitet av andre ordre»). Mentalisering handlar om å «forstå andre innenfra og en selv utenfra» (Skårderud & Sommerfeldt, 2008, s. 1066). Dersom mentaliseringsevna er svekka vil ein i mindre grad forstå egne og andre sine følelsar og intensjonar. God mentaliseringsevne er difor ein viktig faktor for å kunne regulere egne følelsar og for sosial kompetanse (Håkonsen, 2014). Svekka mentaliseringsevne kan derimot henge saman med psykisk uhelse og ugunstige reguleringsstrategiar (Skårderud & Sommerfeldt 2008).

Intersubjektive samspel kan vere med å utvide menneske si oppleving av seg sjølv, det kan bidra til utvikling og forandring i eins liv (Trondalen, 2016). Dermed kan det utvide klienten sitt narrativ på ein ny måte, saman med ein annan: «Each individual became more, ‘bigger’, and different from being on her/his own» (Trondalen, 2019, s. 4). Det forståast som at ein har større moglegheit til å utvikle seg i samspel med andre, enn åleine.

Også studien til Gold og kollegaer (2013, s. 328) viser til viktigheita av relasjonelt samspel for utvikling av sosial kompetanse og reduksjon av negative symptom: «This is important because impairments in the ability to build and sustain satisfying relationships with others are at the core of many mental health problems». Det å fungere i relasjon til andre er altså ein nøkkel for god psykisk helse. Non-verbalt samspel er grunnleggande og medfødt, og musikkterapi har vist seg å kunne vere ein god arena å øve på dette samspelet på, og dermed utvikle evna til å vere i relasjon til andre.

2.5 Narrativ terapi

Narrativ betyr *fortelling* eller å fortelje. Ei *sjølvbiografisk fortelling* viser at vi som menneske har evna til å sette saman tilfeldige hendingar og gi dei meaning i liva våre (Aaslestad, 2015). Det var også dette forteljande mennesket familieterapeuten Michael White henta inspirasjon frå i utvikling av teorigrunnlaget til narrativ terapi og praksis (White, 2009; Lundby, 2009). Narrativ terapi baserer seg på tanken om at måten vi fortel vår historie på spelar inn på korleis vi ser oss sjølve. Vår livshistorie er dermed med å skape vår identitet (White, 2009). Identitet, som ofte blir brukt parallelt med sjølvvet, er vår oppleving av kven vi er i den konteksten og dei kulturelle rammene vi lev i (Binder, 2018). Musikkterapeuten Torbergsen (2009) som jobbar med psykisk helsearbeid innanfor ei familieterapeutisk ramme, viser til at låtskriving kan samle historier frå eins liv, og dermed utvikle livshistorie. Det sjåast i samanheng med Ruud (2013) som viser at musikk kan forme vår identitet ved at låter tar oss tilbake til ei bestemt hending i livet. Torbergsen (2009) viser også at låtskriving kan gi moglegheiter for å «eksternalisere problemet» i låtteksten, noko som er ein kjend idé frå narrativ praksis.

2.5.1. Eksternaliserande samtalar og identitetskonklusjonar

Å eksternalisere betyr i psykologien å «overføre noe fra sitt indre til omverdenen» (Gundersen, 2018). Eksternaliserande samtalar handlar i narrativ terapi om å fortelje om seg sjølv på ein måte som lar det vi kallar «problemet» bli lagt fram som noko eksternt vi kan sjå på frå eit anna perspektiv (Lundby, 2009). White (2009, s. 29) hevdar at eksternaliserande samtalar «setter objektivisering av problemet opp mot den kulturelle praksisen med å objektivere mennesket». Mennesket er altså ikkje problemet: Problemet er problemet. Med dette meinast det at ein vil unngå ei forklaring av mennesket ut i frå konklusjonar som berre seier noko om kva eit mennesket er ut i frå enten ein diagnose eller eit traume – ein tynn identitetskonklusjon (Lundby, 2009). Terapeuten ønsker *også* få tak i den delen av historia som ikkje blir fortalt. Ein tenker dermed at alle historier har andre sanningar enn «problemet» – alternative sanningar – som tar utgangspunkt i kunnskapen og ferdigheitene klienten har, som dermed kan gi ei meir fyldig beskriving av klienten si livshistorie og identitet (White, 2009; Lundby, 2009; Holmgren, 2010). Psykolog Anette Holmgren (2010, s. 36) forklarar det slik:

Narrativ terapi handler om å fylle sidene i en persons roman med mer av det allerede levde livet. Det handler om å skrive inn flere av de erfaringene, ferdighetene og intensjonene et menneske har sanket gjennom sine bestrebelser på å «overleve» livet, og dermed nyskrive personens fortelling. Ved å trekke inn flere handlinger, erfaringer og ferdigheter i fortellingene om et menneskes liv, kan det skapes mer mening og flere konklusjoner om hvem dette mennesket er, og hva han eller hun står for.

For at alternative sanningar skal integrerast i klienten krev det meir enn at ein har satt ord på det i terapitimen. Etersom vi blir til i samspel med andre, er det også med andre vi kan utfordre negative identitetskonklusjonar (Holmgren, 2010). Det er difor ikkje uvanleg i narrativ praksis å inkludere viktige andre inn i det terapeutiske arbeidet gjennom forum eller seremoniar (Lundby, 2009). Der kan klienten øve seg på å fortelje si historie, og få respons frå publikum.

2.5.2 Å skrive om vanskelege erfaringar

Sosialpsykolog James W. Pennebaker har sidan 1980-talet forska på kva helseeffekt det kan ha å skrive ned vanskelege erfaringar i ein metode som har blitt kalla 'Expressive writing' (Pennebaker & Chung, 2007). Det første forsøket blei gjort på studentar. Dei fekk i oppgåve å skrive ned det emosjonelt vanskelegaste dei har vore gjennom på 15 minutt, over fire dagar. Dette forsøket har blitt gjort på ulike grupper over fleire år, og har vist seg å kunne ha positiv effekt på både fysisk og psykisk helse (Pennebaker & Seagal, 1999; Pennebaker & Chung, 2007). Dette kan ha med fleire ting å gjere. Pennebaker og Chung (2007, s. 36) trekk fram at det kan gi endringar i det sosiale livet til den enkelte ettersom ein må bruke mindre kognitiv innsats på traumet. 'Expressive writing' har blitt testa på fleire grupper med positive resultat, men Pennebaker og Seagal (1999, s. 1245) viser til at i tilfelle der personen er spesielt deprimert eller har alvorlege traumatiske lidningar kan effekten vere mindre.

Eit anna interessant funn frå 'Expressive writing' er at det kan sjå ut til at deltakarar som brukte veldig *få* negative ord eller veldig *mange* negative ord hadde minst sjanse for betring (Pennebaker & Chung, 2007, s. 31). Funn kan også tyde på at å endre perspektiv og/eller pronomen i teksten kan verke positivt inn for skrivinga si effekt på helsa, men at dette ikkje har fungert dersom deltakarane har blitt instruert til det – heller ikkje når det gjeld å skrive positive ord (Pennebaker & Chung, 2007, s. 35). Desse enkeltfunna skal ifølge

forfattarane brukast med forsiktighet, men også studiar om det som kallast posttraumatisk vekst – at traumatiske erfaringar fører til utvida forståing av seg sjølv og gir nye moglegheiter – styrkar funna. Det viser seg at posttraumatisk vekst oftast skjer med dei som først verkeleg anerkjenner og rommar dei negative følelsane traumet gir, *men* som også etterkvart kan klare å fortelje historia på ein måte som endar godt (Pals & McAdams, 2004; Binder, 2018). Undertrykking av traumet vil dermed ikkje vere i tråd med posttraumatisk vekst, men det inneber også evna til å inkludere positive følelsar *dersom* desse følelsane opplevast sanne. Antonovsky (2012, s. 40) seier det handlar om å kunne forklare røynda slik den *faktisk er* heller enn «det mer følelsesmessige og tillitsfulle ‘det går nok bra til slutt’ .». Dermed kan ein seie at det blir viktig at måten ein forklarar erfaringane sine på er ærleg og ekte, eller som psykologen Per-Einar Binder formulerer det:

Vår livsfortelling må bringe til uttrykk det som er sant om personligheten vår, ellers kan vi kommet til å kjenne oss fremmed i eget liv (2018, s. 66)

Vanskelege erfaringar kan dermed ikkje berre «forteljast bort». Det er heller ikkje alle klientar som finn orda (Holmgren, 2010).

2.5.3. Musikalske narrativ

«Narratives may be made in wordless gesture or playing an instrument», sa Trevarthen i eit intervju med Stensæth og Trondalen (2012, s. 204). Slik sett kan historier *også* forteljast gjennom musikk. Hakomäki (2013) har basert sin musikkterapeutiske metode ‘Storycomposing’ på dette. Doktoravhandlinga hennar er ein singel-case-studie der ein tidlegare klient av henne er med som co-researcher på eigen terapiprosess. Guten gjekk i terapi hos henne frå han var 7-9 år etter han hadde mista bror sin i ei ulykke. Ifølge Hakomäki (2012) hjelpte ‘Storycomposing’ guten å uttrykke seg, og etterkvart klarte han både føle og forstå dei vanskelege emosjonane samtidig (mentalisering).

Hakomäki påpeikar også at ikkje alle erfaringar kan forklarast med ord, og viser til Neimeyer som seier at «many of our constructions of reality are verbally inexpressible» (2000, i Hakomäki, 2012, s. 160). Ved å formidle erfaringar gjennom musikalske narrativ fann Hakomäki at ein får moglegheit til å gi meinig til hendingar, og skape eit narrativ som er både tåleleg og delbart (Hakomäki, 2013, s. 174). Å lytte til komposisjonane i *etterkant* som co-

researcher bidrog til å vekke minner i guten og fylle ut hull i historia (Hakomäki, 2012). På denne måten kunne 14-åringen forstå dei traumatiske erfaringane og integrere dei i livshistoria med *ny* forståing.

Trondalen (2014, s. 111) omtalar musikalske narrativ som «en historie vi stadig gjenskaper, fornyer og fortolker gjennom musikk». I casestudien hennar intervjuar ho tre kvinner som skreiv låtar etter terroren 22.juli. Trondalen trekk fram at låtskriving kan gi moglegheit for å uttrykke følelsar og bearbeide traumatiske hendingar. Ein av låtskrivarane sa at låtskrivingsprosessen hadde endra forteljinga om henne sjølv. Låtane kan også ifølge Trondalen (2014, s. 112) skape «klingende minnealbum». Det forståast som at låtane er med å bevare og skape historie, både på individuelt og kollektivt plan. Krüger (2012) påpeikar også at låtskriving kan vere ein måte å samle minner på. I hennar doktorgradsavhandling viser han at ungdommane i hennar studie innanfor barnevernet ofte formidlar sine personlege fortellingar gjennom låtskriving. Krüger forslår at dette kan vere ein måte å strukturere eins sjølvbiografiske fortelling på. Vidare blir låtane ofte delt med andre. Krüger (2012, s. 132) viser at det gir moglegheiter for at ungdommen får formidle noko av seg sjølv til andre, og det gir andre moglegheit til å vere «medforfattarar» og publikum til historia. Slik sett skjer det ei samskaping mellom låtskrivaren og andre.

3. METODE

I følgjande kapittel vil eg gjere greie for forskingsdesignet og forskningsmetoden eg har brukt for å svare på problemstillinga *Kva kan låtskriving i musikkterapi tilby klientar i psykisk helsearbeid?* Eg vil vise til vitskapfilosofisk tilnærming, kva data eg har samla inn og korleis det blei gjort, analysemetode, og til slutt metodekritiske og etiske vurderingar av studien.

3.1 Vitskapsfilosofi

Det er vanleg å dele vitskap inn i tre: naturvitskap, samfunnsvitskap og humaniora. Samtidig seier professor i vitskapsteori Søren Kjølrup at fag går over i kvarandre, og foreslår at vi heller kan seie at «videnskab er en fællesbetegnelse for et utal af forskelligartede, delvis overlappende discipliner, der ud fra forskellige synspunkter kan samles (næppe nogen sinde helt konsekvent) i forskellige grupper» (Kjølrup, 1997, s. 10). Musikkterapifeltet vil til dømes bevege seg over i samfunnsvitskapen når vi snakkar om samanhengen mellom menneske, musikk og samfunn, og naturvitskapen når vi forskar på musikk og hjernen. Vitskap som først og fremst er oppteken av mennesket si oppleving plasserast innanfor *humaniora* – menneskevitskap (Kjølrup, 1996). Målet her er djupare *forståing* og *innsikt* om menneske og kulturelle fenomen, heller enn å «udvide vor viden» (Kjølrup, 1997, s. 12). Det er først og fremst her denne studien plasserer seg, sjølv om teorigrunnet vil hente kunnskap frå studiar med ulike vitskapsfilosofiske tilnærmingar. Eg ønsker med denne studien å søke djupare innsikt i låtskriving som terapeutisk verktøy, og tar difor utgangspunkt i ei *hermeneutisk tilnærming* til forskinga.

3.2 Hermeneutisk tilnærming

Hermeneutikk er læra om fortolking (Kjølrup, 1996). Ein sentral tanke i hermeneutikken er at for å finne meininga med ein del må ein forstå denne delen opp mot heilheita (Alvesson & Sköldberg, 2018). Forståinga og kunnskapen kan dermed forklarast i ein *spiral*, der kunnskapen har utgangspunkt i forforståinga, og utviklar seg til ny kunnskap i takt med ny forståing (Alvesson & Sköldberg, 2018). Den hermeneutiske filosofen Gadamer la vekt på at all vår forståing alltid stammar frå vår forforståing (i Kjølrup, 1996). I mitt tilfelle vil mine erfaringar med låtskriving, både personlege og i musikkterapi praksis, spele inn på korleis eg tolkar mine informantar. I tillegg vil litteratur eg har lest, spele inn. Dette vil ha betydning i val av tema, spørsmål i intervjuguiden, kva oppfølgingsspørsmål eg stiller undervegs og måten eg

tolkar data på. Ved å ha ei hermeneutisk tilnærming til studien anerkjenner eg at mine forkunnskapar og mi forforståing har betydning for resultatet.

Samtidig er det informantane si forståing eg søker innsikt i. Eg bruker difor ei *semantisk tilnærming* til kodinga, som vil seie at kodane er tettast mogleg opp mot originalitet, utan å fortolke underliggende idéar med utsaknet (Braun & Clarke, 2006). Fortolkinga skjer i det eg koplar utsakna til tema og knyt det til teori som eg meiner er relevant. I ein slik tilnærming til forskning blir det særleg viktig å legge fram forskaren si forforståing og vere transparent i framgangsmåte (Malterud, 2017). I innleiinga har eg difor lagt fram min faglege og personlege bakgrunn, samt mine forutsjånadar for å skrive om dette temaet.

Det er vanleg å skilje mellom ei induktiv (datadriven) og deduktiv (teoridriven) tilnærming til innsamling av datamaterialet (Braun & Clarke, 2006; Kvale & Brinkmann, 2015). Alvesson og Sköldbberg (2018, s. 5) viser til ei *abduktiv tilnærming* og forklarar at «Abduction starts from an empirical basis, just like induction, but does not reject theoretical preconceptions and is in that respect closer to deduction». Ei abduktiv tilnærming vil difor kunne ta utgangspunkt i eksisterande teoriar om temaet, men det empiriske datamaterialet trer fram som ny forståing. Slik sett resonnerer abduksjon med den hermeneutiske spiral. I min studie har teori om narrativ terapi, samt musikkterapilitteratur om låtskriving vore med å prege mitt blick på datamaterialet. Ettersom informantane hadde med låtar frå tre stadiar i prosessen, og fordi eg spurte dei kva låtane handla om kom vi inn på sporet av livshistorier og narrativ. Narrativ terapi stod dermed fram som relevant litteratur undervegs i datainnsamlinga. Det har prega mitt fokus i analysen, men nye teoriar har også kome fram undervegs.

3.3 Kvalitativt forskingsintervju

Formålet med denne studien er å *forstå meir* om låtskriving som terapeutisk verktøy i musikkterapi og kva det kan tilby ein klient i arbeid med psykisk helse. Det vart dermed naturleg å stille spørsmålet kvar og korleis eg kunne finne djupare innsikt i dette temaet. I tråd med eit humanistisk syn tenker eg at denne innsikta ligg hos klienten sjølv, men eg meiner også at musikkterapeutane har viktig kunnskap for å besvare problemstillinga. Det blei nærliggande å spørje dei det gjeld for å få kunnskap som er «grundig utprøvd» (Kvale & Brinkmann, 2015), og difor brukast ein *kvalitativ metode* og eit *semistrukturert*

forskingsintervju. Formålet er å forstå informantane si subjektive oppleving av temaet. Dette kan igjen bidra til å presentere mangfald og nyansar om låtskriving (Malterud, 2017; Kvale og Brinkmann, 2015). At intervjuet er *semi-strukturert* betyr at spørsmåla ikkje er «skrive i stein», men at ein tar utgangspunkt i ein fleksibel *intervjuguide*. Oppfølgingsspørsmål blir dermed ein viktig del av det semi-strukturerte forskingsintervjuet, og saman produserer intervjuar og informant ny kunnskap (Malterud, 2017). Ei utfordring med eit slikt intervju kan vere å hugse tilbake på det ein har opplevd (Kvale & Brinkmann, 2015). I enkelte tilfelle kan det vere særleg hensiktsmessig å kople på fleire sansar i sjølve intervjuet for å kome nærare informanten si oppleving. Eg har difor valt å hente inspirasjon frå metoden *Stimulated Recall Interview*.

3.3.1 Inspirasjon frå Stimulated Recall Interview

Stimulated Recall Interview er ein metode som blir brukt til å lokke fram eller «prompte» deltakarane sine minner om tankar dei hadde medan dei gjorde ei oppgåve eller framførte noko, ofte gjort gjennom å sjå videoopptak og snakke om det undervegs (Gass & Mackey, 2000, s. 17). Eg har valt å bruke lydopptak, både av personvern hensyn og lyd kvaliteten på innspelinga. Metoden blei beskriven av pedagogen og psykologen Benjamin S. Bloom i 1953, og har i seinare tid blitt brukt på tvers av fagfelt (Gass & Mackey, 2000). Bloom forklarar:

[...] the basic idea underlying the method of stimulated recall is that a subject may be enabled to relive an original situation with vividness and accuracy if he is presented with a large number of the cues or stimuli which occurred during the original situation. (Bloom, 1953, s. 161).

Menneske treng ofte noko sanseleg som trigger det kognitive minnet. Dette kan vere særleg relevant i tilfelle der informanten har opplevd traume (Blindheim, 2008). Eg valte å bruke klientane sin eigen musikk i intervjuet for å hente fram følelsar og tankar rundt låtskrivingsprosessen. Forskarar viser at musikk har evne til å aktivere oss emosjonelt og hugse tilbake på viktige minner (Janata, 2009; Ruud, 2013). Dermed blir bruken av musikk som stimuli i sjølve intervjuet eit verktoy for å kome tettast mogleg på informanten si oppleving, gjennom at dei få kontakt både med tankane og følelsane rundt prosessen og låtane deira.

3.3.2. Intervjuguide

Eg utforma ein intervjuguide med ti spørsmål og potensielle underspørsmål til forskingsintervjuet (*vedlegg 2*). Intervjuet starta med eit introduksjonsspørsmål som omhandla starten av terapiprosessen, og eg lot deretter arket med intervjuguiden ligge tilgjengeleg dersom eg trengte det. Intervjuguiden blei som ei hugseliste (Malterud, 2017). Den blei også skriven slik at vi kunne snakke gjennom prosessen kronologisk, noko dei tre låtane frå dei ulike periodane av prosessen også bidrog til. På denne måten fekk informantane ta meg med gjennom deira historie. Eg gjorde meg godt kjent med spørsmåla og gjennomførte eit prøveintervju med ein medstudent på førehand. Dette var nyttig av fleire grunnar, både for teste om spørsmåla fungerte, og øve seg på intervjuarrolla.

3.4 Datainnsamling

Datainnsamlinga til denne studien gjekk føre seg gjennom eit haustesemester. Først gjorde eg meg betre kjent med kven som hadde erfaring med låtskriving i psykisk helsearbeid. Vidare presenterer eg korleis eg valde ut informantar og låtar til studien.

3.4.1. Utval av informantar

Musikkterapilitteraturen har fleire dømer på brukaren si erfaring med låtskriving. For å bringe inn eit nytt perspektiv har eg valt å intervjuje både musikkterapeutar og klientar. Informantane består av tre musikkterapeutar som jobbar i psykisk helsefeltet og tre klientar mellom 20-45 år. Klientane har ulike psykiske vanskar og får oppfølging i regi av psykisk helsearbeid, men er ikkje innlagd i psykisk helsevern. Eg gjorde eit *strategisk utval* av musikkterapeutane. Det vil seie at eg valte desse tre informantane ut i frå kven eg, i samråd med rettleiar, tenkte kunne sitte med nyttig kunnskap om temaet (Malterud, 2017). Eg la først ut ein post på ei Facebook-gruppe om at eg ønska kontakt med musikkterapeutar som arbeida med låtskriving, og bad eventuelle ta kontakt på e-post. Eg tok også direkte kontakt med musikkterapeutar eg visste hadde jobba med låtskriving. Gjennom desse to framgangsmåtane fekk eg dei to fyrste informantane. Begge har lengre erfaring med låtskriving i musikkterapi og brukte metoden med fleire klientar. Siste informant vart vald ettersom denne prosessen skilte seg ut frå dei to andre i form av at låtskrivinga var ein mindre del av terapiprosessen, men klienten hadde låtskriving som ein viktig personleg ressurs. Dette valet gjorde eg for å få nyansar og mangfald i datamaterialet (Malterud, 2017). Hovudkriteriet for utvalet av musikkterapeutane var at dei hadde kunnskap om låtskriving i musikkterapi, og at dei kunne bidra med

refleksjonar rundt kva låtskriving har bidrege med til klienten sin terapeutiske prosess. Musikkterapeutane valte ut klient som informant. Kriteriet var at klienten var over 18 år. Informantane er frå tre ulike fylker, alle klientane er kvinner. Musikkterapeutane består av to kvinner og ein mann. I det følgjande vil eg kort presentere informantane.

K1 (klient) og MT1 (musikkterapeut) har jobba saman sporadisk i omtrent tre år. K1 har skrive mange låtar før musikkterapi. Dei skriv ikkje låtane saman, men musikkterapien har lagt til rette for framføring av låtane og samtale rundt dei. MT1 seier dei kunne jobba med K1 sine terapeutiske mål utan låtskriving også, men at låtane er ein ressurs både i musikkterapitimane og for K1.

K2 og MT2 har jobba saman i omtrent tre år og har hatt regelmessige musikkterapitimar med låtskriving frå start til no. K2 skreiv ikkje låtar før musikkterapi, og har gradvis blitt meir sjølvstendig i låtskrivingsarbeidet.

K3 og MT3 har jobba saman i omtrent eit år og møtast regelmessig. K3 hadde heller ikkje skrive låtar før musikkterapien, men ho har skrive tekster og laga teikningar som blir utgangspunkt for fleire låtar. MT3 var tilstades under intervjuet til K3.

3.2.2 Utval av låtar

I forkant av intervjuet blei informantane spurt om å ta med to låtar frå låtskrivingsprosessen. Klientane fekk velje låtane i samråd med musikkterapeut, men eg bad dei ta med ein som vart skriven tidleg i prosessen og ein som var skriven i nyare tid. Alle informantane enda med å ta med tre låtar kvar som representerte ulike stadier i prosessen.

3.5 Gjennomføring av intervju

Dei seks intervjuva vart gjennomført i informantane sine eigne lokalar. Dette tenker eg legg til rette for ein trygg setting der eg må vere «gjest» og oppsøke deira kunnskap. Å intervjuje menneske om deira personlege erfaringar utan at eg kjenner dei frå før, er i utgangspunktet ikkje ein naturleg situasjon. For å likevel kunne få eit rikt datamateriale er det viktig at informantane kjenner seg trygge på situasjonen og meg (Malterud, 2017). For å legge til rette for ein meir avslappa setting ordna vi med kaffi og snacks. Alle lokala hadde tilgang på gode høgtalarar, slik at låtane fekk den lyd kvaliteten dei fortente.

Kvale og Brinkmann (2015) oppfordrar forskarar til å beskrive opplevd nærvær i intervjuet. Gjennomlyttinga av dei tre låtane la til rette for at vi kunne vere her-og-no og snakke ut i frå musikken. Eg kunne stille spørsmål om korleis det var å skrive eller framføre ei bestemt låt på eit bestemt tidspunkt. Dette fungerte som ein måte å vekke minner og beskrivande fortellingar hos informanten på, samtidig som det gav meg som intervjuar kontekst til svara deira. Når låta var ferdig kunne eg la det vere stille litt før eg stilte eit spørsmål som «kva føler du når du høyrer denne songen no»? Eller «du smilar?», og let informanten snakke derifrå. Slike spørsmål oppfordrer også Gass og Mackey (2000) til å stille i intervju med videoopptak. I tillegg valte eg å spørje om låtskriving kunne vere negativt dersom informanten ikkje tok det opp sjølv. Dette gjorde også McFerran og Saarikallio (2013) då dei intervjuar ungdom om lytting til musikk, ettersom informantane berre fokuserte på musikken sine positive utfall dersom dei ikkje blei spurt direkte. Dette resulterte ifølge forskarane til eit meir nyansert datamateriale.

Eg intervjuar klient og musikkterapeut på same dag, og starta alltid med klienten først for å la denne samtalen vere grunnlaget for mi forståing. På denne måten kunne eg også stille betre spørsmål til musikkterapeuten. Av praktiske årsakar var MT3 med på intervjuet med K1. Musikkterapeuten hadde nokre kommentarar undervegs for å oppklare, men fungerte hovudsakleg som observatør og teknisk ansvarleg. Det blei altså gjennomført seks intervju – tre med klientar, der musikkterapeut var med i eit av dei, og tre med musikkterapeutar. Intervjuet vart tatt opp med ein Zoom-opptakar leigd frå Noregs musikkhøgskule, og det blei gjort eit backup-opptak på telefon i flymodus. Sistnemnde blei sletta etter forsikring om at Zoom-opptaket var lagra. Transkribering av intervjuar blei gjort fortløpande frå november til desember.

3.6 Analyse av data gjennom tematisk analyse

Som analysemetode velte eg tematisk analyse. Tematisk analyse er kjend for å vere ein fleksibel analysemetode innan kvalitativ forskning (Braun & Clarke, 2006). Metoden omtalast ofte som fleksibel då den kan anvendast i ulike fagfelt og med ulikt teoretisk grunnlag. Fleksibiliteten viser seg også i at forskaren står fri til å velje ut kva tema som best kan svare på forskingsspørsmålet – det treng ikkje vere basert på talet på gongar eit tema blir nemnd, men kan like gjerne handle om relevansen av det som blir sagt i forhold til

forskingsspørsmålet (Braun & Clarke, 2006). Beskriving av framgangsmåte er dermed viktig. Kvale og Brinkmann (2015, s. 218) seier ein må hugse at intervju er levande samtalar. Ein må difor vere bevisst på å ikkje redusere samtalen til fragmenterte data som skil seg frå heilheten. Det var dermed viktig at analysemetoden eg brukte fungerte som eit godt verktøy for å forstå heilheten og meininga av det som blei sagt i intervjuet. Formålet med ei tematisk analyse er å *identifisere, analysere og rapportere gjennomgåande tema og mønster i datamaterialet* ein har samla inn (Braun & Clarke, 2006, s. 6). I mitt tilfelle handlar det om å finne samanhengar og tema i mine seks intervju som kan seie noko om kva låtskriving kan tilby klienten i psykisk helsearbeid.

Braun og Clarke (2006) viser til seks steg i ei tematisk analyse. Eg vil presentere min framgangsmåte i det følgande:

1. Bli kjend med datamaterialet

Ifølge Braun og Clarke (2006) startar analyseprosessen i det forskaren identifiserar gjennomgåande tema i datamaterialet. Transkripsjonen blei gjort i etterkant av intervju og inneheldt alt som vart sagt frå både informant og intervjuar, samt non-verbale utsakn som skilte seg ut. Vidare las eg grundig gjennom samtidig som eg lytta til intervjuopptaket for å kome nærast mogleg intervjusituasjonen og heilheten. Denne gongen tok eg notatar fortløpande medan eg las og let alt som verka interessant få kome med. Dette gjorde eg fleire gonger, og eg las gjennom intervju til klient og tilhøyrande musikkterapeut på same dag.

2. Generere kodar

Å kode er å finne utdrag i datamaterialet som står fram som relevant og interessant for den som forskar (Braun & Clarke, 2006). Det som stod fram som interessant for meg var basert på utdrag frå data som kunne relaterast til problemstillinga, i tillegg til utsakn frå informantane der dei uttrykte at «dette er viktig at eg får sagt». Her kategoriserte eg utsakna frå informantane i høgre kolonne av Word-dokumentet. Etersom eg har ei abduktiv tilnærming fekk også teori om narrativ terapi spele inn på utvalet.

3. Leit etter tema

I neste fase las eg gjennom alle kodane og leita etter potensielle tema. Utdraga blei lest over på nytt medan eg noterte potensielle tema. Eg laga deretter eit tankekart for å visualisere tema og kodar betre og enda opp med fire ulike overskrifter til kvar enkelt prosess. Denne fasen var

eksplorativ og uoversiktleg med mange potensielle tema, kategoriar og tankekart. Den hadde ein flytande overgang til fase fire:

4. Gjennomgå tema

Her gjekk eg gjennom tema eg hadde oppdaga, sjekka det opp mot heilheita og konteksten, kopla saman like tema og lage nye overordna tema. Det blei viktig å hugse på at datamaterialet opprinneleg var levande samtalar. Til slutt sat eg igjen med fire nye tankekart med tema og sub-tema. Deretter sorterte eg relevante utsakn under temaoverskrifter i eit Word-dokument.

5. Definere og namngi tema

Her gjekk eg igjen tilbake til utsakna til informantane og sorterte alle tre prosessane under fire tema i eit nytt Word-dokument. Deretter såg eg tydlegare korleis eg kunne namnsette temaet og sub-tema betre. Dette var ein kontinuerlig prosess der eg forandra på namna fleire gongar før det blei ferdig.

6. Skriv rapport

Fase seks er å rapportere resultata. Dette kjem eg tilbake til i kapittel 4. I sjølve rapporteringa presenterast tema uavhengig av om det kjem frå klient eller musikkterapeut. Reint metodisk skil eg ikkje på informantane som to grupper. Det kan by på lågare grad av detaljar knytt til kvar av gruppene. Fordelen er at eg bevarer ein heilheit, og moglegvis også nyansar under kvart tema.

3.7 Vurdering av studien

Eg har no lagt fram min forskingsmetode. Avslutningsvis for metodekapittelet vil eg rette eit kritisk blick for mine metodiske val, diskutere utfordringar og problemstillingar dei byr på, gyldighet og pålitelegheit, samt etiske drøftingar rundt gjennomføringa.

3.7.1 Metodekritikk

Fleire artiklar og avhandlingar om låtskriving i musikkterapi viser til at låtane kan vere samtaleopnarar (Rolvsjord, 2005; Torstuen, 2018). Dette opplevde eg at låtane også fungerte som i mine intervju. Eg har valt å ikkje analysere låtane til informantane. Dette kunne vore

interessant å gjere, men i denne studien vel eg å la informantane fortelje meg deira historie rundt låtane og bruke dei som eit verktøy i intervjuet.

Sjølvkritikk er særleg viktig i kvalitative studiar ettersom forskaren er ein sentral del av studien (Stige et al., 2009). Eg har valt ei hermeneutisk tilnærming til studien, som gjer at mi forforståing vil prege resultatet. Mine erfaringar med låtskriving kan dermed vere forande for studien. Ville det vore meir riktig å velje ei fenomenologisk hermeneutisk tilnærming? Mange musikkterapiavhandlingar brukar begge. Kjersti Johansson (2016) meiner imidlertid at dei er uforeinelege i natur, og at ein burde stille seg spørsmålet om det er fruktbart og, i det heile tatt mogleg, å sidestille si eiga forforståing. Eg har kome fram til at min prosess med låtskriving, både personleg og i musikkterapi alltid har handla om å få større innsikt og grave djupare i temaet med eit kritisk blikk. Det kunne dermed vore misvisande å legge fram forskinga på ein annan måte enn dette. Mi forforståing kan slik sett også vere med å styrke formålet med å få djupare innsikt i temaet.

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) er det kvalitative forskingsintervjuet eit handverk som er utfordrande å manøvrere. Kan eg som masterstudent gi meg ut på eit forskingsintervju utan erfaring? Ei utfordring eg opplevde som ein balansegang var å forstå det meir av det informantane meinte utan å stille leiande spørsmål. Ein av informantane var oppteken av symbol og bileter, og undervegs i intervjuet måtte eg spørje om eg hadde tolka henne riktig. Dette opplevast i augneblinken som å fortolke det ho sa, men blir eigentleg ikkje rekna som eit leiande spørsmål, men ei oppklaring. Av praktiske årsakar blei MT2 med på intervjuet til K2. I etterkant ser eg at å intervjuje begge samtidig var svært fruktbart og gav viktig innsikt i det relasjonelle aspektet ved låtskriving.

Eg har henta inspirasjon frå metoden Stimulated Recall Interview, men har ikkje følgd metoden punktvis eller brukt videoopptak. Eg har difor valt å presisere at eg har henta *inspirasjon* frå metoden, og fokuserer på metoden si hensikt med å kople på fleire sansar i intervjusettinga for å forsøke å vekke minner (Gass & Mackey, 2000).

Eit kvalitativt forskingsprosjekt krev ei transparent framstilling av prosessen (Stige et al., 2009). Analysemetoden eg har valt blir rekna som ein fleksibel metode som passar godt for nye forskarar (Braun & Clarke, 2006). Samtidig kan ein så fleksibel metode by på etiske problemstillingar i form av uærleg framstilling av datamaterialet. Eg har difor brukt god plass

til å forklare min framgangsmåte på ein transparent og personvern-venleg måte i både intervju- og analyseprosessen. I tillegg har får sitata til informantane stor plass i resultatkapittelet.

3.7.2 Gyldigheit, påliteligheit og nytteverdi

Ein forskingstudie treng høg grad av refleksivitet frå forskaren for at å vurdere forskinga si *gyldigheit* (Stige et al., 2009; Kvale & Brinkmann, 2015). Gyldigheita handlar om kvaliteten på handverket i alle ledd, inkludert forskaren sin moralske integritet og «praktiske klokskap» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 277). Eg som forskar må difor stille seg spørsmål heile vegen i prosessen – frå val av problemstilling, metode og informantar, til korleis eg legg fram forskinga. Eg har allereie problematisert mine personlege erfaringar med låtskriving, som også kan prege studien si gyldigheit (punkt 3.7.1). Det kan også tenkast at eg kunne spissa problemstillinga til å handle om narrativ terapi, ettersom det var med å prege blikket mitt i dataanalysen. Samtidig har nye teoriar vekse fram undervegs, og problemstillinga står dermed oppe til å inkludere fleire relevante teoriar. Eg ser likevel at andre teoriar kunne vore aktuelle å knytte til data på ein enda sterkare måte enn det eg har gjort i teksten. Dette gjeld til dømes ressursorientert musikkterapi (Rolvsvjord, 2008) og teori om musikk og identitet (Ruud, 2013). Eg vil likevel framheve at denne studien sitt teorigrunnlag har vekse fram på bakgrunn av interesse for teori om narrativ, samt teoriar som har stått fram som viktige for å belyse datamaterialet undervegs i prosessen.

Eg har også valt informantar som eg og rettleiar meiner kan bidra med interessante perspektiv til oppgåva. I rekrutteringsprosessen hadde eg moglegheit til å velje tre musikkterapeutar der alle hadde lang erfaring med låtskriving. Dette kunne gitt meg fleire like svar om kva låtskriving kan tilby klienten, og eg kunne satt igjen med eit datamateriale som hadde større tyngde, om ein tenker omfang. Samtidig trekk Malterud (2017) fram at styrken med strategisk utval er at ein kan få kontrastfylte og nyanserte funn, og det kan føre til eit datamateriale der ein som forskar ikkje kan ta einsidige konklusjonar. Eg valte difor ein musikkterapeut som ikkje brukar låtskriving som ein metode til vanleg i musikkterapi. Dette opplever eg har gitt meg nyttige refleksjonar som nyanserar datamaterialet, men det kan kritiseras ettersom det også er førande for studien.

Pålitelegheit (reliabilitet) handlar om studien si truverd og i kva grad andre forskarar

kan få dei same resultata som meg (Kvale & Brinkmann, 2015). I dette tilfellet vil det vere vanskeleg å etterprøve mine funn og få like resultat, ettersom dei blir til i møtet mellom meg som intervjuar og informantane. Studien vil difor ikkje kunne stå fram som allmenngyldig for fenomenet låtskriving i musikkterapi, men den vil kunne finne djupare forståing og innsikt i fenomenet. Med ein transparent presentasjon og refleksivitet frå meg som forskar vil lesaren kunne forstå kvar resultata og drøftingane kjem frå. På denne måten kan ein likevel etterprøve og stille nye spørsmål til funna. I tillegg har studien funne fleire likheiter med andre kvalitative forskingar på songskaping i musikkterapi (Hakomäki, 2013; Baker, 2015; Torstuen, 2018), noko som kan styrke studien si pålitelegheit.

Stige og kollegaer (2009) viser til at god kvalitativ forskning også må kunne seie noko om studien sin *nytteverdi*. Ein kan spørje seg om det er nødvendig med ein ny kvalitativ studie om låtskriving i musikkterapi. Samtidig vil kvar nye kvalitative studie, både på grunn av ulike informantar og ulike forskarar, kunne tilby noko nytt til feltet og styrke kunnskapen om temaet. Ved å hente inspirasjon frå Stimulated Recall, samt intervjuje både musikkterapeut og klient har studien reint metodisk nye innfallsvinklar. Studien har nytteverdi ettersom den presiserer relasjonen sin relevans i låtskrivingsarbeidet. Eg meiner også resultata har nytteverdi for implementering av musikkterapi med låtskriving som verktøy i tverrfagleg psykisk helsearbeid. Studien har difor nytteverdi for ny forskings- og praksisutvikling.

3.7.3 Ethiske drøftingar

Ethiske problemstillingar og overveiningar dukkar opp heile vegen i eit forskingsprosjekt (Mohlin, 2008). Prosjektet er godkjent av NSD (*vedlegg 1*), ettersom prosjektet inkluderer personopplysingar og fell under personopplysingslova. Data har blitt lagra på ei låst One drive-sky tilhøyrande NMH. Av personvern-hensyn har eg ikkje lagt ved låtane.

Kva som er etisk og moralsk riktig er kontekst-og personavhengig (Trondalen, 2019b). Det å få tilgang på informantane si livshistorie utan å kjenne dei frå før, har for meg vore ei etisk overveing. Det blir ein balanse mellom mitt ønske om auka kunnskap og etiske hensyn ovanfor informanten (Kvale & Brinkmann, 2015). Vi har også brukt klientane sine låtar i intervjuet, noko som kan vekke gode og vonde minner og følelsar i informanten. Det er mitt ansvar som forskar at informanten kjenner seg trygg (Malterud, 2017). Eg gjorde difor mitt beste for å gjere settinga trygg for informantane.

Behandling av personvernopplysingar er krev eit *samtykkeskjema* (Malterud, 2017). Det er forskaren sitt ansvar at samtykkeskjemaet er forståeleg for informanten (Mohlin, 2008). I denne studien samtykka alle informantane sjølve. I samtykkeskjemaet (*Vedlegg 3 og 4*) oppfordra eg likevel klient og musikkterapeut til å ha ein samtale på førehand om at begge kunne kome til å dele opplysingar om den andre i dei separate intervju. Eg tok utgangspunkt i NSD sin mal for samtykkeskjema, og tilpassa språket til mottakaren. Skjemaet legg vekt på at det er frivillig å delta, at informanten kan trekke seg når som helst (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette repeterte eg også munnleg i intervjuet med kvar informant.

Ei fare med kvalitative forskingsintervju med få informantar er at informantane kan bli kjent igjen (Malterud, 2017). For å styrke informantane sitt personvern har eg de-identifisert alle og byta ut namna med talkoder som K1 (klient nr.1) og MT1 (musikkterapeut nr. 1). Landsdel, institusjon eller type behandlingsapparat, eventuell diagnose og namn på informantar har ikkje blitt tatt med i transkripsjonen eller studien, sjølv dette kan ha svekka studien sin nytteverdi. Likevel er det ikkje mogleg for meg som forskar å vere hundre prosent sikker på at informantane ikkje blir kjent att dersom dei sjølv gjer seg til kjenne. Dette har eg presisert i samtykkeskjemaet (*Vedlegg 3 og 4*).

Som forskar står eg også i ein posisjon der eg kan trekke ut det eg meiner er viktig ut frå informantane si historie (Kvale og Brinkmann, 2015). Eg har difor tatt omsyn til utsakn der klientane er engasjert i svaret. Det kan også tenkast at musikkterapeutane har svart noko som klientane ikkje er einige i. I retrospekt ser eg at å intervju dei saman hadde vore meir etisk riktig i lys av klientane, ettersom problemstillinga handlar om dei. Samtidig kunne det vore førande for svara til begge partar.

Til slutt vil det også vere etiske overveingar i måten eg rapporterer intervjusitata på. Kvale og Brinkmann (2015) seier blant anna at ein burde bevare *konteksten*, sitata blir lagt fram på ein leseleg måte og at forskaren balanserar sitat og tekst. I det neste kapittelet vil eg legge fram funna ved å presentere flest muleg direkte sitat frå informantane, samt bevare kontekst gjennom mine ord og utdjupingar.

4. RESULTAT

I denne delen legg eg fram resultatata frå dataanalysen som belyser problemstillinga *Kva kan låtskriving i musikkterapi tilby klientar i psykisk helsearbeid?* Resultata rapporterast på tvers av informantane, det vil seie at musikkterapeuten og klientane sine utsakn presenterast under same tema, og skiljast ikkje ut som to grupper. Som det kjem fram i flytskjema blei fire hovudtema med to undertema identifisert:

Arbeid med livshistorie	Musikk for følelsar	Ein fleirfaldig relasjon	Utfordringar & moglegheiter
<ul style="list-style-type: none">• Bearbeiding av erfaringar• Nye element til livshistoria	<ul style="list-style-type: none">• Autentisitet• Regulering	<ul style="list-style-type: none">• Låt som samhandling• Ein autentisk relasjon	<ul style="list-style-type: none">• Utfordringar som begrensar• Utfordringar som gir moglegheiter

I det følgande presenterer eg resultatata. Informantane blir presentert som K (klient) og MT (musikkterapeut) og blir nummerert ut i frå kva prosess dei tilhøyrer. K1 og MT1 er dermed i terapeutisk relasjon til kvarandre. Oppfølgingsspørsmål frå intervjuar markerast med «I».

4.1 Arbeid med livshistorie

Intervjua vitnar om at låtskriving kan vere ein måte å fortelje ei historie på. På bakgrunn av både fortellingane til informantane og låtane som blei spelt av, kan ein seie at låtane handla om personlege erfaringar og refleksjonar om fortid og notid. Låtane ser ut til å fungere som ei «dagbok», noko K1 også omtalte det som. Låtarkivet gir moglegheit for å «gå tilbake og sjå kva ein har følt og tenkt», sa ho. Første underkategori vil ta føre seg låtskriving som bearbeiding av erfaringar.

4.1.1 Bearbeiding av erfaringar

K1 fortalte at ho bruker å jobbe med gamle låtar og «pusse dei litt opp». På denne måten kan ho sjå seg sjølv utanfrå og bearbeide det vanskelege ho opplevde då ho var yngre.

K1: Det kan nesten kjennes litt som å ha omsorg for meg sjølv då, i den alderen, ved å sette ord på slik det faktisk var, og plante inn eit håp i songen eller eit eller anna... Det

er vanskeleg å forklare, men det kan kjennes litt som å ivareta den eg var då, som ikkje klarte å gjere det sjølv.

I den nyaste låta til K1 har ho skrive teksten i andre person eintal, til eit *du*. I dette tilfellet er 'du' diagnosen hennar. Ifølge ho sjølv gjer ho dette bevisst for å skrive om diagnosen som noko som er åtskilt frå henne som person.

K1: Det gjer det lettare å skilje på det destruktive og det friske på ein måte. Det hjelper med å distansere meg litt frå [diagnosen] og finne meg sjølv litt midt opp i alt kaoset.

Slik sett bruker K1 tekstskrivinga til å skilje seg frå diagnosen, ein måte å sjå seg sjølv frå eit anna perspektiv. MT2 omtalte det som ein måte å «rydde i følelsar» der K2 kan sjå seg sjølv utanfrå:

MT2: Det her er hennar måte å bearbeide, sjølv om det er mørkt så er det for å lette. [...] Det er for å sette ord da, og rydde i følelsar, pleiar vi ofte å seie. [...] Å få svar på spørsmål. Kanskje få skrive noko, ta det opp og høyre det og skjønne det frå eit anna perspektiv.

K3 har alltid hatt ei eske med teikningar og tekstar – både eigenskrivne tekstar, og tekstar som andre har skrive. Ingen har fått sett i denne eska før, men etterkvart som MT3 og K3 byrjar å skrive låtar saman blei låtskrivinga ein god inngangsport for MT3 til å spørje om dei skulle ta fram det som låg gjømt, både bokstavleg og biletleg talt:

K3: Så klarte han å, eller dei, å finne fram til – altså nøste det saman til ting. Eg skjønnte det jo ikkje sjølv. Men *no* føler eg liksom åh.. [smiler] det er barna mine.

K3 omtalte låtane og tekstane som *barna mine*. Låtskrivingsprosessen har gitt henne moglegheit til å ta fram og ta eigarskap til tekstane og teikningane som kan handle om vanskelege erfaringar.

4.1.2 Nye element til livshistoria

Vi har sett at informantane omtaler låtskriving som ei moglegheit til å bearbeide erfaringar.

Når erfaringar blir til ei låt gir det moglegheit for å bringe inn nye element til livshistoria.

MT3 fortalte at han har ein bevisst tanke rundt det å skrive om vanskelege erfaringar i timane – ein får moglegheit til å anerkjenne dei vanskelege erfaringane, men samtidig kan det gi andre følelsar til historia:

MT3: Det å kunne ta det fram, bearbeide det, skape noko vakkert og noko fint av det som var vondt, og gjennom det også anerkjenne det som var. Men! då kjem det jo også nokon positive følelsar rundt det, ikkje sant. [...] Det som i utgangspunktet er noko ein ikkje tør å sjå på blir noko ein kan glede seg over å sjå på. Fordi det får ei form som er handterbar.

K3 bekreftar dette:

K3: Sjølv om det er såre tekster og sånt så er det ikkje sårt lenger, for eg veit no er eg sterk. Og då gir det meg ein ekstra styrke å lage noko fint ut av det tullet som eg kallar det – eller det vonde da.

På denne måten kan ein seie at klienten *integrerer* og *eksternaliserer* erfaringane sine, og det tilfører *nye følelsar* til gamle erfaringar. K2 forklarte at ho gjennom låtskrivingsprosessen har blitt tydelegare for seg sjølv:

K2: Eg trur at eg har blitt mykje meir meg sjølv, fordi, ja, no har eg blitt mykje meir open, og eg snakkar.

Det kan sjølvstundt vere fleire grunnar til at ein klient blir meir ope, og MT2 trakk også fram at prosessen deira har gitt K2 eit sosialt musikkmiljø som har verka positivt inn. Men i refleksjon rundt forskjellen på å skrive dagbok og skrive låt, forklarar musikkterapeuten til K2 følgjande:

MT2: Det elementet med å synge sine eigne ord. Det er noko anna enn å berre skrive det ned i ei dagbok og lukke den og legge den vekk [...] Du blir på ein måte litt nøydtt til å ta eigarskap. Sjølv om ein kanskje ikkje bevisst gjer det så må du på ein måte ta ei

rolle, du må performe seg sjølv. Du må seie høgt eller synge dei orda då, eller tankane du har skrive ned, og det gjer noko med oss [...] Det er annleis fordi det gir moglegheit for at folk kan høyre det. Som betyr at nokon faktisk kan lytte til deg.

På denne måten gir låtskrivingsprosessen moglegheit for å ta eigarskap til eiga historie, samt at det legg til rette for at ein kan formidle noko, ta plass og bli lytta til. I gjennomlyttinga av K3 si andre låt oppstod det spontan synging, blikkontakt og smil mellom K3 og MT3 som også smitta over på meg som intervjuar. I forkant av låta har K3 fortalt at teksten blei skriven i ein vanskeleg relasjon, og at låta blei ein måte å minne seg sjølv på at ho var ute av det. Låta har likevel dur-preg, og eit håpefullt refreng. Då låta var slutt sa K3 spontant:

K3: Heiy [ler]

I: Du smilar? [smiler]

K3: Mmm, jaaa [ler]

I: Kva føler du når du høyrer den?

K3: Åh... eg føler meg sterkare igjen

Slik sett ber denne låta med seg dei vanskelege erfaringane, men med nye følelsar knytt til den. K3 står fram som levande i augneblinken då låta blei spelt av, og bekrefta i tillegg dette verbalt med å seie at ho no kjente seg sterk.

4.2 Musikk for følelsar

Informantane snakka også om at låtskriving var ein måte å *sette ord* og *musikk på følelsar*. Låtskriving blei omtalt som ein kanal for å uttrykke det ein føler. Denne kategorien handlar om at låtane kan representere og regulere følelsar gjennom både ord og tonar, samt at det er viktig at låtane *følast autentisk* for den enkelte.

4.2.1 Autentisitet

Både K2 og K3 trakk fram at det var viktig at låtar kjentes ekte og genuine. K1 og MT1 har jobba med at ein skal våge å tørre å stå i dei vanskelege kjenslene, og at ein ikkje alltid treng å «pynte» på sannheita for andre sin del. Denne underkategorien tar føre seg *autentisitet*.

Den andre låta som K2 har tatt med til intervjuet er ei låt som inneheld håp og pågangsvilje, men den *siste* låta ho har skrive er meir trist. K2 forklarar at om låtskrivinga skal hjelpe henne er det viktig at låta opplevast som ekte når ho skriv den:

K2: [...] i fjor var eg sikkert i betre humør og hadde meir motivasjon til det då

I: Men det kjennes ikkje riktig no.. å skrive ei slik type låt?

K2: Eg kunne jo ha skrive ei slik type låt, men eg veit ikkje om den hadde hjelpt meg så mykje [...] Fordi når eg skal skrive songar så set eg ord på det eg føler og tenker.

Visst eg skal skrive noko eg ikkje føler og tenker blir det veldig vanskelig – og rart liksom, å få ein ordentleg song. Fordi visst eg ikkje er i humør så er det veldig rart å synge at eg er i humør.

For K1 sin del måtte ho bli utfordra i å tørre å ikkje «pynte på» det vanskelege alltid:

K1: [...] Og så snakka vi litt om det at eg ofte trakk inn håp då, i songane, at det også er greitt å ikkje gjere det.

I: Korleis var det å stå i det då? Å ikkje inkludere håpet alltid?

K1: Det var litt deilig [...] Det kravde ein del øving å ikkje slenge på den «det går bra» etterpå.

Frå MT1 si side er det ein terapeutisk tanke bak spørsmål om å inkludere håpet. Dei har også ein tilsynelatande lett og humoristisk tone til grunn for å jobbe med å stå i det ein faktisk kjenner på, og tåle det:

MT1: Blant anna, det har ho sikkert nemnd. Eg har kommentert at når ho har mørke tekstar så kjem det ofte ei linje om at det skal bli bra igjen, eller... håpet [...] ein skal ikkje ta frå pasientar håpet, men eg har prøvd å løfte litt opp kvifor ho gjer det, og kva skjer dersom ho ikkje gjer det. Går det an å tenke at ein song berre kan vere på ein måte mørk?

På denne måten blir K1 utfordra av MT1 til å få vere ærleg med følelsane sine – og tørre å stå i dei. MT1 legg til at ein heller då må diskutere kven den skal framførast for og ikkje, og at dette er ei øving å tåle følelsane. MT1 presiserer at andre klientar kan ha godt av å skrive inn håpet i bridgen, noko MT2 også trekk fram.

4.2.2 Regulering

Informantane trakk også fram at låtane kan vere ein måte å *regulere* følelsar på. K2 fortalte at ho kunne lytte til eigne låtar når ho kjente på følelsar ho ikkje visste kva var, og på den måten forstå seg sjølv betre i situasjonen:

K2: For av og til så mister eg orda mine, så då kan eg høyre på songen... [...] Eg veit liksom ikkje kva som plagar meg, eller kvifor eg føler meg sånn, men visst eg setter på songen så kan eg kjenne på same følelsen og tenke «åja, okei, kanskje er eg i dette humøret som då eg skreiv denne songen».

K2 la også til at det fordelaktig at låta lev vidare: «det er ikkje slik at når du har vore i ein samtale så er samtalen ferdig [...]. Så visst eg føler meg like dårleg neste dag eller like bra neste dag så kan eg høyre på songen om igjen». Slik sett kan K2 forstå følelsane sine betre ved å lytte til låta si, og dermed oppleve mindre uro i augneblinken. I tillegg skriv K2 ned notatar på mobiltelefonen mellom timane som kan brukast som utgangspunkt for ei ny låt. Ho seier sjølv at ho gjer det «fordi elles så blir hovudet mitt så fullt og då blir eg stressa».

MT2 bekreftar dette og sa følgande om å skrive ned på telefonen:

MT2: Det har enda med at ho har brukt det i staden for å skade seg sjølv då, så har ho i augneblinken gått inn på telefonen å skrive ned tankar og følelsar og korleis ho har det. [...] Og eg trur at den låtskrivinga, prosessen, det har lært ho å bearbeide og kjenne etter og ikkje berre lytte til det kroppslege ubehaget som ho får då.

Låtskrivingsprosessen kan dermed vere med på å hjelpe K2 til å forstå og regulere følelsane sine ved å både lytte til eigne låtar, og gjennom å skrive ned på telefonen på fritida. K3 sa også at låtskriving hjelper for å finne orda og dermed tørre å ta tak i det som ligg «i eska». Med hjelp frå musikkterapeut og andre behandlarar kan ho no lage låtar ut av teikningane og tekstane som har ligge gjømt:

K3: Ja.. det å klare å finne orda då. Og så tørre å pirke borti i staden for berre å ha masse teikningar. Eg har brukt å dytte det nedi eska der. [...] Og så har eg tatt fram litt

og litt innimellom då. Men då eg dreiv sånn aleine var det skummelt. Men så fikk eg jo ein profesjonell som kunne, ja, så dyktige menneske rundt meg då, og då tørre det. [...] No kan eg godt opne eska og titte nedi visst det er noko eg leitar etter. Det gjorde eg ikkje før. Då var det skummelt.

MT3 meiner at K3 på eit vis allereie hadde eit språk for følelsane sine, men at ho gjennom låtskrivingsprosessen fekk moglegheit til å bruke språket og anerkjenne følelsane. På denne måten blei K3 sine følelsar løfta fram og anerkjent. Teikningane blei til ord og låtar. Saman med musikkterapeuten kunne ho tørre å ta det fram. Den terapeutiske relasjonen blir dermed sentral i desse utsakna, som neste tema tek føre seg.

4.3 Ein fleirfaldig relasjon

Ved å intervjuje både klient og terapeut, sjølv om dette var kvar for seg, med eitt unntak, stod den terapeutiske relasjonen fram i datamaterialet. Dette temaet handlar om det relasjonelle aspektet ved låtskrivingsprosessen. Både korleis låtane i seg sjølv kan vere bindeledd i relasjonar, og relasjonen mellom musikkterapeut og klient.

4.3.1 Låt som samhandling

Sitat har tidlegare belyst at låtane til klientane kan vere noko eksternt ein kan sjå utanfrå. I eit relasjonelt perspektiv blir låta noko «mellomliggande» som ein samhandlar om. MT2 omtaler det som eit «middel for å nå inn»:

MT2: Er det ein ting eg har lært så er det, når det gjelder dei timane eg har: Det går ikkje an å ikkje spørje... [...] Men det er så viktig korleis du spør og kvifor du spør. Og låtskriving er eit fantastisk middel til å på ein måte «jammen vi skal skrive ei låt». «Eg ønsker gjerne at det skal komme frå deg, at det er di historie. Kva foregår? Korleis ser du for deg at det skal bli?»

På denne måten har musikkterapeuten grunn til å spørje, og eit mål med kvifor ein gjer det. Dermed blir låtskrivinga ein måte å starte ein samtale på. K1 og MT1 bruker ofte å starte timane med å lytte til ei av låtane:

K1: Eg fortalte ofte litt først kva den handla om, og eg trur eg snakka litt om prosessen bak for å forklare litt, og så hørde vi på den eller eg spelte den sjølv. Så kom MT1 med ein respons. [...] Så snakka vi litt om det at eg ofte trakk in håp då, i songane, og at det er greitt å ikkje gjere det.

Dermed blei låta noko K1 kunne formidle seg sjølv gjennom, medan MT1 kunne ta utgangspunkt i den for å belyse tema som kunne vere viktig for K1 sin terapeutiske prosess. I prosessen til MT3 og K3 er det målet om ei låt som gjer at samtalen om å «opne eska» kom opp:

MT3: [...] så snakka eg med henne om, «ja, kva kan denne låta handle om?». «Skulle vi prøvd å få noko tekst på det?» «Har du skrive noko eller noko sånt?» Det var då ho fant den vesle lappen med det diktet på, som ho hadde liggande. Det var første gongen ho opna den eska og fant fram noko frå den.

Låtane kan også vere samtalestartarar med andre. K1 fortalde at ho har brukt dei med fleire andre behandlarar. K3 opplevde at vergen hennar fekk sjå ei anna side av henne då ho framførte låtane live, og fekk deretter ei positiv melding i etterkant. K2 fortel at dei brukte låtane hennar i samtaleterapi:

K2: Visst eg ikkje kunne snakke... Dei [samtaleterapeutane] sa «har du skrive noko i musikkterapi i dag?», og så sa eg «ja». Så spurde dei «oj, er det dette du tenkar på i dag?»

I: Korleis var det samanlikna med å prate eller vise notatar?

K2: Visst eg begynte samtalen med å vise låt så gjekk samtalen mykje fortare i gong. Elles så sitter eg der så må folk gjette til dei treff, sant... og det kan ta lang tid.

Slik kan låtar bli ein måte å nå inn på ein meir effektiv måte, der ein kan få fortelje korleis ein har det utan å måtte finne orda i augneblinken. MT2 bekreftar dette:

MT2: [...] dei kunne spørje «okei, kva har dykk jobba med i dag, då? Kan eg få høyre?» Og då fekk ho, utan å seie noko, vise låta der ho syng korleis ho har det og på den måten begynte dei å stille spørsmål.

I tillegg kom det fram i intervjuet med musikkterapeutane at dei blei emosjonelt engasjert når dei lytta til låtane til klientane. Etter gjennomlysinga av K2 si siste låt opplevde MT2 at låta vekka empati i henne:

MT2: Då presser tårekanalane mine. Kjempesterkt å høre på.

I: Kva er det du føler på no?

MT2: [...] Det er akkurat som om ho gir meg eit innblikk då, i hennar verd, og korleis det er for henne. Og berre ved å lytte til eit opptak så er det som om eg får ta del i den verden eller alle tankane som ho høyrer [...] Og det gjer jo at eg forstår, eller kan i all fall sette meg inn i då, kva det er ho går gjennom. Så får eg veldig empati. Eg får lyst til å trøste og støtte. Og samtidig blir eg veldig stolt.

Låta kan dermed hjelpe musikkterapeuten til å sette seg inn i opplevinga og følelsane til klienten. Dette vekker empati og eit ønske om å hjelpe. Hos MT3 og K3 blir samhandlinga når dei spelar låta dei har skrive saman viktig. Ettersom MT3 deltok i intervjuet til K3 fekk intervjuar eit innblikk i samspelet dei i mellom. Smil, latter og allsong oppstod. MT3 forklarte det slik:

MT3: Ja. Og så trur eg då, og som er så spennande og veldig tydelig med [låttittel].

Der har vi jo ein emosjonell kontakt når vi syng, som er ekstremt sterk. Og som eg og kan kjenne veldig på, ikkje sant, at «åh, no er vi virkelig der, sånn ordentlig». Sånn du kjenner at du lev. Ikkje berre i teksten, men bokstavelig talt. Ein veldig sånn god følelse i heile kroppen. Det å synge den, og den bekreftelsen i å sjå på kvarandre.

Dermed blir låta dei har skrive saman eit møtepunkt for å engasjere seg i musikken og i kvarandre. Det gir terapeuten ein moglegheit til å vere tilstades her og no:

MT3: [...] Og så trur eg òg at då, at eg som terapeut der relasjonen, altså det er jo det sterkaste vi har, det er relasjonen. Og det gir meg ein kjempemoglegheit til å vere til stades og vise bekreftelse, og vere eit medmenneske.

4.3.2 Ein autentisk relasjon

I alle dei tre terapeutiske relasjonane framstår ekteheit eller autentisitet i *relasjonen* som viktig for klienten.

K3: Og så er eg jo veldig trygg på MT3. Han er jo roleg som dagen er lang. Og så er det ikkje berre sånn der eg er «bestest». Nei, og berre «åh så flink å så flink». Nei. «Der bomma du litt» liksom, eller... Det er konkrete tilbakemeldingar som eg kan forholde meg til!

MT3 byr på konkrete og ærlege tilbakemeldingar i ein trygg setting. Den autentiske relasjonen kom også fram i prosessen til K1 og MT1, der humor verka til å prege relasjonen. MT3 bekreftar at han og K3 jobbar med låtane «på ordentleg», og at han bruker seg sjølv i samspelet, men at han ikkje skal stå i front:

MT3: Jo, eg bruker min kompetanse, mine ferdigheiter som låtskrivar inn i det, men... Det er ikkje det at det er minst mulig, men eg held meg sjølv mest mogleg i bakgrunnen då. Det er ein viktig ting. Samtidig er eg veldig opptatt av at eg ikkje skal legge noko i mellom. Altså, eg bruker alt det eg kan for å både uttrykke og skape.

Det er viktig for MT3 at K3 har eigarskap til låta, men samtidig ønsker MT3 å bidra med sin kompetanse for å skape noko saman. MT2 er oppteken av at ein som terapeut må la seg påverke av historiene som klientane fortel, og at ho bruker dette som eit verktøy i låtskrivingsprosessen:

MT2: Eg bruker det veldig bevisst med stort sett alle klientane eg jobbar med [...] Og i låtskriving da, for å kome vidare. «Okei, når du snakkar om det der så kjenner eg at eg blir skikkelig nysgjerrig, men eg får også ein litt sånn uggen magefølelse. Korleis var det egentlig for deg?».

Slik sett bruker MT2 eigne følelsar som utgangspunkt i møte med klientane – også for å hjelpe klienten vidare i låtskrivinga.

4.4 Moglegheiter og utfordringar

Det siste temaet tek føre seg moglegheiter og utfordringar som låtskrivingsprosessen kan tilby. Denne kategorien belyser utfordringar med låtskriving som kan begrense prosessen, og utfordringar som kan gi moglegheiter.

4.3.1 Utfordringar som begrensar

Informantane blei spurd om det kunne vere negative utfordringar med låtskriving. Enkelte tok det opp sjølv, i andre tilfelle spurte eg direkte. K1 trakk fram at ho i ei periode opplevde låtskriving som eit sjølvpåført press:

K1: Eg har ei mappe for kvart årstal og så var det ein periode, då eg var litt yngre der eg telte kor mange skreiv eg i fjor [...] Då blei eg veldig stressa om det var april og eg berre hadde skrive fem songar. Då tenkte eg: No får eg jo ikkje skrive nokon ting. Så då var det litt slitsamt, men eg har eit mykje meir avslappa forhold til det no.

Slik sett kunne låtskrivinga trigge ein trong til å leve opp til eigne forventingar. Ho trakk også fram at ho kunne kjenne på eit press om at songane måtte bli perfekt:

K1: Vi pleier å starte med å høyre på ein song [...] då har vi jo ofte jobba med å ta plass og tørre å heve stemma og sånne ting, i etterkant då. Tørre å gjere feil. For eg kan bli veldig perfeksjonist på songane mine, at det må vere riktig, elles blir eg ikkje fornøgd. Så vi har utfordra det litt òg da.

MT2 trakk fram at skriving av låtar om eigne erfaringar kan bli overveldande for nokon:

MT2: Det er jo viktig å huske på då, eg har litt behov for å seie det og, at det er nokon det blir for mykje for [...] Det har eg jo også opplevd. At dei absolutt ikkje vil vise låta til nokon. Og då må det jo vere fordi dei ønsker å ivareta noko, sant. Tenker eg. Kan jo vere fordi dei ikkje er klar for å dele det, at det blir for skummelt.

Musikkterapeutane trakk fram at framføring ikkje alltid er ein sjølvfølge for alle klientar.

MT1 seier at ho og K1 snakkar om kva låtar ho vil framføre og for kven, og seier også framføring er riktig for K1 fordi ho veit ho er trygg nok og at kvaliteten er god. Også MT3

reflekterte rundt framføring, og sa at ein må gjere det når det kan vere utviklande for klienten, og vere sikker på at ein ikkje gjer det for sin eigen del, eller for å «vise fram» musikkterapi. Faren kan vere at ein «mister» den terapeutiske prosessen:

MT3: Det er jo den balansen mellom å jobbe i det terapeutiske rommet og det å ta det med seg ut. [...] I staden for å jobbe med seg sjølv og den prosessen og dynamikken i det som blir viktig, til at det blir framføringa som blir viktig. [...] Det er vel ingen, i all fall ikkje dei som ikkje har erfaring, som vil klare å la vere å bli nervøse av det. At ein brukar mykje energi då, på framføringssituasjonen.

Framføringar kan ha ulike utfall. Dersom framføringa får for stort fokus, eller at det ikkje opplevast bra for klienten kan den terapeutiske prosessen bevege seg i feil retning.

4.3.2 Utfordringar som gir moglegheiter

Utfordringar kan også gi *moglegheiter*. K1 sa i førige undertema at ho og MT1 har jobba med å utfordre perfeksjonismen. Sjølv om låtskrivinga kan trigge perfeksjonismen, legg låtane også til rette for at MT3 kan gi utfordringar som gir moglegheiter for å jobbe med K1 sine terapeutiske mål. Vi har tidlegare sett at dei har brukt låtane som utgangspunkt for samtale. MT1 har utfordra K1 om å ikkje alltid inkludere håpet. I andre tilfelle kan MT1 utfordre med å tilføre eit nytt instrument eller ein ny sjanger:

MT1: Eg sat meg ved trommesettet sist ho spelte berre for å endre litt stemninga i ein song. Det var kjempespennande. Det endra jo mykje i songen [...] så det ein litt meir rytmisk type song da, men det trur eg ho syns... då smilte ho. Det var litt artig å prøve det og, at det blei berre noko heilt anna då.

Dermed kan musikken i seg sjølv vere med å utfordre musikalske mønster og tilby nye stemningar og uttrykk i ein låt. MT2 nemnde at ein kan tørre å utfordre klienten gjennom å både «sette dei på eit instrument dei aldri har prøvd før», samt å ha forventningar til klienten.

Når framføring fungerer meiner MT3 at det kan vere ei veldig god utfordring å gi:

MT3: Det å få eit publikum skaper ei heilt anna moglegheit også for anerkjennings- og mestringsbiten i det.

K3 bekreftar dette i sitt intervju, og sa at framføringa gjorde henne nervøs, men at det gav henne motivasjon for nye utfordringar:

K3: Skulle trudd eg hadde sprunge halvmaraton [ler]. Men eg var stolt etterpå. No har eg sagt til MT3... no er det berre snakk om å hive seg i det. No må eg ri på den bølga her.

Framføringa blei dermed ei ny erfaring som gav K3 ei utfordring som var passe overkommeleg til at det var ei utfordring som gav motivasjon. K3 trekk også fram viktigheita av å kjenne at ho mestrar:

K3: Og så ei kjensle av at «jöss, eg kan noko!» Det har vore så mange år no at det... [forklarar nederlag og motgang] berre feil på feil på feil. [...] og så no liksom, har eg mestring.

MT1 fortalte at framføring er ei god utfordring for K1, og at framføring har ein raud tråd med ein del av dei terapeutiske måla:

MT1: Tema i terapitimane har jo vore å slå på tromme, rope, altså lage lyd og ta plass, og bli trygg. Då har ein del sånne framføringar vore ein naturleg del av det også, eigentleg. Øve litt på å ta den plassen og vere litt trygg og, ja, stå litt i det.

For K1 blei dermed framføringa ein måte å jobbe med å tørre å ta plass, heve stemma og bli tryggare i seg sjølv. MT2 viste til at låtskrivingsprosessen krev at klienten sjølv må jobbe for at ein skal få det betre:

MT2: Det å ta i et tak. Det å lære seg at ein må jobbe for at ting faktisk skal bli bra. [...] Det er ikkje sånn at det er nokon som kan trykke på ein knapp i deg og så får du det bra. Og vi vil ha pleie, vi vil ha omsorg, men du må gjere jobben sjølv og av til. Og det kan du gjere ved å skrive ned ting, lage melodi, lage ein tekst og rope det ut.

Kanskje får det deg til å føle deg betre, kanskje gjer det at nokon seier «akkurat det har eg gått gjennom», «så modig du er», «så flink du er».

Dermed kan låtskrivingsprosessen utfordre klienten til å ta del i sin eigen prosess, som igjen kan gi moglegheiter gjennom å oppdage ibuande ressursar og utvikle desse. I løpet av samtalen med MT1 reflekterte ho rundt det å bruke låtskriving som eigenterapi der ein skriv om vanskelege erfaringar og får satt ord på følelsar. MT1 trekk fram at fleire av klientane ho møter har nytte av å sette ord på kva dei føler. Det tenker ho er godt for K1 også, men ettersom K1 i stor grad *er god* på å sette ord på sine egne følelsar og erfaringar, tenker MT1 det kan vere spennande å bruke låtskrivinga til å også skrive andre ting:

MT1: Det er jo alltid positivt, tenker eg, å skrive det å få det ut. Så tenker eg òg kanskje ho har godt av å skrive om noko heilt anna [...] altså av og til berre bli ein låtskrivar på ein måte. Det har vi kanskje nemnd, det å vere noko anna enn ein pasient. Og anna enn ein som er i terapi eller brukar terapi. Så kanskje det også hadde vore litt godt for henne då, og berre vere liksom... Hoppe litt til sida.

På denne måten ønsker MT1 at K1 skal utfordrast på å gå litt ut av klientrolla og inn i ei låtskrivar-rolle. Ho endar refleksjonen sin med at hennar rolle som terapeut i denne prosessen kanskje kan vere å utfordre litt i ei ny retning, ettersom K1 allereie bruker låtskriving på eigenhand for å uttrykke følelsar. Slik kan låtskrivingsprosessen gi moglegheiter gjennom utfordring, å tørre og utvide repertoaret gjennom stil, instrument og måten å skrive på.

5. DRØFTING

I dette kapittelet vil eg drøfte resultatene i lys av presentert teori og litteratur. Eg har delt drøftinga inn i fire overbyggande overskrifter: *Utvikling av livshistorie, kontakt med- og regulering av følelsar, relasjonsbygging og utviding gjennom utfordringar*. Til slutt kjem ei avsluttande og overordna drøfting.

5.1 Utvikling av livshistorie

Vi har sett at låtane til klientane ofte handlar om personlege erfaringar. Låtskrivingsprosessen ser ut til å ha gitt klientane moglegheit til å bearbeide vanskelege erfaringar, men i prosessen har erfaringane også fått nye element og ei ny form: Ein anerkjenner det som var, men ein får også nye følelsar og utvida mening til erfaringane. Dette opplever eg har gitt klientane ei utvikling av eiga livshistorie. K1 sa ho brukte å «pusse opp» gamle låter, og opplevde at ho kunne forstå seg sjølv frå eit anna perspektiv med dei tankane ho har i dag. Låtane fungerer slik sett som ei musikalsk dagbok. Låtane bevarer historier ein kan sjå tilbake på, noko Trondalen (2014) omtalar som klingande minnealbum. K2 sa at ho hadde blitt «mykje meir meg sjølv». K3 omtaler låtane som «barna mine» og forklarar at gjennom å «nøste saman» det ubearbeida i «eska» kunne ho bearbeide det såre, og oppleve at ho fekk «styrke til å lage noko fint.» Sjølv om tekstane er såre, seier K3 at det ikkje er sårt «lenger».

At ein *begriper seg sjølv* og erfaringane ein opplever, er ifølge Antonovsky (2012) ein nøkkelkomponent for oppleving av samanheng og god helse. Vi treng å gi mening til det som skjer oss, og sette det i samanheng. Baker (2015) viser at låtskriving kan bidra til å gi klientar auka forståing av seg sjølv. Det kan det sjå ut til at klientane i denne studien også fått hjelp til gjennom låtskrivingsprosessen. Å skrive eller fortelje om negative erfaringar kan ha positiv effekt på psykisk og fysisk helse (Pals & McAdams, 2004; Pennebaker & Chung, 2007). Ved å bearbeide og sette erfaringane i ei musikalsk ramme, kan det moglegvis gi erfaringane ei «ei form som er handterbar», slik MT3 sa. Å lage ei låt er også eit arbeid, og ein måte å aktivt ta tak i det vanskelege på. Det blir ein ressurs for å handtere situasjonen ein står i (Antonovsky, 2012).

I lys av narrativ terapi kan det å sjå seg sjølv frå eit anna perspektiv, både gjennom å pusse opp gamle låtar og lytte til eigne låtar, kunne sjåast i samanheng med ein eksternaliserande samtale (White, 2009; Lundby, 2009). Klienten kan sjå det vanskelege som noko utanfor ein

sjølv. K1 bruker dette direkte i låtskrivinga når ho bevisst skriv til diagnosen hennar som eit 'du'. På denne måten skil ho «problemet» frå seg sjølv, slik at problemet blir eksternt (Torbergesen, 2009). Det kan bidra til å unngå «tynne identitetskonklusjonar» som begrensar hennar (og andre) si forståing av seg sjølv (Lundby, 2009).

Men erfaringane har også blitt *integrert*, noko vi ser når K3 seier at låta er «barna mine» og når K2 seier ho har blitt «mykje meir meg sjølv». Det kan sjå ut til at klientane har tatt eigarskap til eiga historie, som vi ser at låtskriving ofte kan bidra med i musikkterapi (Baker, 2015; Torstuen, 2018). På denne måten har låtskrivingsprosessen gitt klientane moglegheit til å integrere erfaringane i eins sjølvbiografiske fortelling (Krüger, 2012; Trondalen, 2014; Baker 2015).

Å sjå seg sjølv utanfrå og reflektere rundt følelsar ein har hatt, heng også saman med evna til mentalisering (Skårderud & Sommerfeldt, 2008; Håkonsen, 2014). Som Hakomäki (2012;2013) sitt arbeid viste kunne 'Storycompositions' bidra med å utvikle klienten si mentaliseringsevne. Som 14-åring forstod han følelsar han tidlegare hadde hatt då han var yngre. Det same kan sjå ut til å skje hos K1 når ho seier at «Det kan nesten kjennes litt som å ha omsorg for meg sjølv då, i den alderen, ved å sette ord på slik det faktisk var.». Slik sett kan ho forstå erfaringane sine betre som vaksen. Ved å sjå tilbake på sitt låtarkiv – den musikalske dagboka kan ein gå tilbake og sjå kva ein har følt og tenkt, og kan deretter reflektere over dette. Det kan tenkast at dette bidreg til å utvikle evne til å forstå eins eigne følelsar noko som heng saman med evne til mentalisering. Det vil dermed vere viktig for deira psykiske helse.

Teorien eg har vist til tilseier at å gi mening til erfaringar og bearbeide dei er viktig for å oppleve både vekst, OAS, og generelt god helse (Antonovsky, 2012; Pals & McAdams, 2004; Pennebaker & Chung, 2007). Det er likevel ikkje alltid mennesker kan «prate seg ut av problemet». Dette kan særleg gjelde i tilfeller der klienten har traume (Pennebaker & Seagal, 1999; Blindheim, 2008; Nordanger & Braarud, 2017). Traumefeltet lærer oss at vi må integrere ulike deler av hjernen, og jobbe på eit sanseleg plan før vi kan kople på det kognitive når klienten er i «alarmmodus» (Blindheim, 2008; Nordanger & Braarud, 2017). Musikk vekker sjølvbiografiske minner (Janata, 2009; Ruud, 2013) og aktiverer store deler av hjernen samtidig, det koplpar på sansar og aktiverer oss lett emosjonelt (Juslin, 2009; Brean og

Skeie, 2019). Tamplin og kollegaer (2016) viste at låtskriving har ein fordel då kombinasjonen av ord, musikk og følelsar aktiverer hjernen i stor grad. Dermed står låtskriving fram som eit godt verktøy for å nå inn til og bearbeide erfaringar klientane har hatt, og dermed gi klientane større forståing av seg sjølv og si historie.

Musikken si rolle i låtskrivingsprosessen er dermed interessant. Ifølge Hakomäki (2013) gjer den musikalske forma slik at erfaringane blir lettare å både tåle og dele. Det resonnerer med det MT3 sa: «Det som i utgangspunktet er noko ein ikkje tør å sjå på blir noko ein kan glede seg over å sjå på. Fordi det får ei form som er handterbar.» Musikken kan forsterke følelsen ein vil formidle, men den kan også endre den eller gi den nye følelsar (Rolvsjord, 2005; Baker, 2013). Dette viser seg også når musikarar coverer andre sine låter i ei ny musikalsk drakt, slik West (2016) viste. Dei musikalske elementa kan vere med å gi historia nye og kanskje motstridande følelsar. Kva gjer dette med klienten? Ein av informantane til Torstuen (2018) sa at dersom teksten var trist var det ein fordel at melodien var positiv. I Rolvsjord (2005) sin case med «Emma» såg vi at den tunge teksten om overgrep fekk eit sint uttrykk då Rolvsjord skreiv musikk til. Dette gjorde at Emma også fekk tilgang på følelsen «sint».

Det ser eg i samanheng med K3 si låt som handlar om ei vanskeleg hending, men som får nye følelsar med det durprega-gitardrivet. K3 seier ho føler seg «sterk igjen» når låta blir spelt av. Klienten har dermed fått nye følelsar til ei vanskeleg erfaring. Gjennom å tilby nye sjangrar, tempo og instrument, kan låta og historia den fortel moglegvis få nye følelsar og uttrykk. Dette må ikkje forståast som ein måte å endre åtferd eller følelsar med musikk, men eg trur vi kan ha nytte av å minne oss på at musikk påverkar oss både kroppsleg og emosjonelt (Juslin, 2009; Brean & Skeie, 2019). Det kan dermed tenkast at musikken kan påverke historia, og dermed også korleis klienten vel å ta med seg historia vidare. Livshistoria kan dermed bli eit musikalsk narrativ (Trondalen, 2014).

5.2 Kontakt med- og regulering av følelsar

Alle informantane omtalar låtskrivingsprosessen som ein måte å *sette ord- og musikk på følelsar*. Det kom også fram at låtane måtte opplevast ekte for klienten. Låtskrivingsprosessen står dermed fram som ein måte å få kontakt med følelsane på, i tillegg til å regulere følelsane der og då, samt utanfor terapirommet. K2 sa at låtskrivinga opplevast som ei hjelp når ho skriv om det ho faktisk føler – det må opplevast autentisk.

Å «skrive positivt» utan å meine det er ikkje i tråd med vekst og betring (Pennebaker & Chung, 2007, Pals & McAdams, 2004). Både Binder (2018) og Antonovsky (2012) seier at vår livsfortelling må vere sannferdig. Det hjelp ikkje å seie ‘det går nok bra til slutt’, som (Antonovsky, 2012, s. 40) påpeikar. Det står dermed fram som viktig at det vi fortel om oss sjølv samsvarer med korleis vi faktisk har det. Det er dette det kan verke som MT1 vil utfordre hos K1 når ho foreslår å skrive ei låt som berre kan få vere mørk. Dette blir ein måte å få kontakt med det ein eigentleg kjenner på, og øve seg i å tole å stå i vanskelege følelsar.

Tema om regulering av følelsar viste seg i ulike delar av låtskrivingsprosessen. Regulering kunne skje ved å skrive ned potensiell låt-tekst mellom timane, lytte til eigen låt, og i sjølv låtskrivinga. Musikk blir brukt som hjelp til sjølvregulering (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Skånland, 2009). Kva positiv eller negativ effekt det har at personen har skrive låta sjølv er det ingen, så vidt eg har funne ut, som har forska på. Men K2 fortel at ho kan kjenne igjen seg sjølv, i låta. K2 og MT2 fortel begge at å lytte til låta eller å skrive ned tekst mellom timane, kan vere ein måte å dempe uro og forstå følelsane. K2 sa at det er viktig for henne fordi «elles så blir hovudet mitt så fullt og då blir eg stressa». Dersom vi bruker toleransevinduet som modell kan vi sjå for oss at K2 i dette tilfellet blir regulert tilbake i toleransevinduet frå å ha vore overaktivert. Slike gjentakande reguleringserfaringar kan vere med å erstatte eller kompensere for gamle strukturar, og kan dermed gradvis utvide toleransevinduet (Siegel, 2012, i Nordanger og Braarud, 2017). Låtskrivingsprosessen kan kompensere for ugunstige reguleringsstrategiar ein har tillagt seg, noko MT3 viser i følgande sitat:

Det har enda med at ho har brukt det i staden for å på ein måte skade seg sjølv då, så har ho i augneblinken gått inn på telefonen å skrive ned tankar og følelsar og korleis ho har det.

Dermed har låtskrivingsprosessen i dette tilfellet fungert som ein ny reguleringsstrategi og grunningsteknikk (Øverby & Holbæk, 2021). Utrygg tilknytning i barndom og manglande mentaliseringsevne har samanheng med dårlegare evne til sjølvregulering, noko som kan føre til ugunstige reguleringsstrategiar (Skårderud & Sommerfeldt, 2008; Bath, 2015). I dette tilfellet kan låta bli ei erstatning for ein slik negativ reguleringsstrategi som til dømes sjølvskading.

Låtskriving åleine er ikkje det einaste svaret på klienten si betring. Musikken har likevel som fordel at den raskt når inn til sansane (Juslin, 2013; Brean & Skeie, 2019). Det kan vere gunstig då vi veit at når ein er overvelda, som også kan gjelde uavhengig av traume, vil det vere hensiktmessig å ta i bruk sanserike erfaringar (Blindheim, 2008; Nordanger & Braarud, 2017). Dermed kan låtskriving potensielt vere ein god mestringsstrategi for å regulere følelsar, både i sjølve skriveprosessen, men også ved å lytte til låtane. Dette blir igjen ein måte å begripe, handtere og gi meining til følelsane på (Antonovsky, 2012). Det står også fram som fordelaktig at låta lev vidare etter terapien (Aasgaard, 2002; Baker, 2015). Den kan brukast som ein mestringsstrategi og ressurs når klienten har behov for det.

I andre tilfelle treng menneske hjelp frå ein annan for å regulere følelsar. K3 trekk fram at ho ikkje turte å ta fram det ubearbeida frå «eska» før, men at ho turte det med hjelp frå terapeuten. I ein trygg relasjon kan ein få hjelp til regulering (Nordanger & Braarud, 2017). Musikkterapeuten kan fungere som ei reguleringsstøtte, som også viser seg når MT2 spør K2 om ho har skrive noko på telefonen sidan sist. MT2 tar dermed i mot følelsane og tankane som har oppstått i K2, og saman reflekterer dei over dei. I K1 sitt tilfelle kan regulering handle om å bruke låtskriving til å få ut følelsane, og i tillegg er MT1 med på å regulere og utfordre ved å «pushe» henne litt. Reguleringsstøtte ser dermed ulikt ut frå person til person, ut frå personlegdom og utvikling.

5.3 Relasjonsbygging

Funna frå denne studien viser at låtskrivingsprosessar kan bygge relasjon gjennom eit terapeutisk samarbeid i låtskrivingsarbeidet, men også gjennom låta i seg sjølv. Slik sett resonnerer det med Small (1998) si forståing av musikk – ein er i relasjon til både musikken og musikkterapeuten. Sjølv om MT1 ikkje er aktivt deltakande i låtskrivinga, kom likevel viktigheita av relasjonen fram. Låtane til K1 blei vist til MT1 og ho fekk dermed respons på historiene og følelsane sine. Dette fungerte blant anna som utgangspunkt for vidare samtale og utfordringar. Låtane til kleintane står fram om nøklar for relasjonsbygging og intersubjektivt samspel med musikkterapeuten (Trondalen, 2016) og kan få ringverknadar inn mot andre behandlarar. Intervjua vitnar også om ein autentisk relasjon mellom musikkterapeut og klient.

Baker (2013) viste at musikken sin fordel i låtskrivinga er at den blant anna kan gi auka meining og emosjonsinnhald til teksten. Både Torstuen (2018), Rolvsjord (2001;2005) og Aasgaard (2002) viser at låter kan brukast som samtalestartar og kommunikasjonsverktøy. Klientane i denne studien bruker også låtane som noko å formidle seg sjølv gjennom, til andre. Å vise sine låtar til samtalebehandlar gjorde at samtalen kom raskare i gong, sa K2. Eg tenker dette er fordelaktig då det gir K2 moglegheit til å snakke ut i frå der ho er, og det tar utgangspunkt i hennar ressursar (Rolvsjord, 2008; Ruud, 2008). I tillegg tenker eg at å bruke musikk koplar på sansane til klienten og terapeuten. Dette kan vidare vere fruktbart for samtalen, særleg i tilfelle med traumehistorikk (Blindheim, 2008). Låta blir dermed ein samtalestartar og utgangspunkt for samhandling: MT2 sa ho får ein «grunn til å spørje». MT3 bruker målet om å skrive ei låt som utgangspunkt for at K3 fekk «opna eska», noko som har vore viktig for henne for å forstå seg sjølv. Hos MT1 og K1 blir låtane utgangspunkt for samtale.

I denne studien står det fram som særleg interessant at låtane vekker følelsar i musikkterapeutane. Ved å bruke låtane i forskingsintervjuet kom dette fram både i form av kroppsspråk og ord. MT2 blir rørt av K2 si nyaste låt i intervjuet. Musikkterapeuten forklarar intersubjektivitet og speilnevronar i praksis (Brean & Skeie 2019; Trevarthen & Bråten, 2007) når ho seier at:

Ho gir meg eit innblikk då, i hennar verd, og korleis det er for henne. Og berre ved å lytte til eit opptak så er det som om eg får ta del i den verden eller alle tankane som ho høyrer. Og det gjer jo at eg forstår, eller kan i all fall sette meg inn i då, kva det er ho går gjennom.

Slik sett legg låtane til rette for eit intersubjektivt og medfølande samspel som skaper «mental kontakt» (Trondalen, 2016; 2019). Baker (2015) seier også at eigenskrivne låtar kan gi andre auka forståing for klienten. Det verkar som at musikken er med på å hjelpe terapeuten til å vere emosjonelt tilstades. MT3 satt ord på dette: «det gir meg ein kjempemoglegheit til å være til stades og vise bekræftelse og vere eit medmenneske.»

Dette er interessant når emosjonell tilstadevering frå terapeuten er så viktig for terapien. Schibbye (2009) påpeikar at eit genuint, anerkjennande intersubjektivt samspel er utfordrande og få til, og krev nettopp høg grad av emosjonell tilstadevering. Både Baker (2013), Juslin

(2009) og Brean og Skeie (2019) viser til at musikk kan skape fellesskapsfølelse. Slik sett kan musikken i seg sjølv vere ein nøkkel for å vere aktivt deltakande i den andre, og dele ei felles oppleving i eit intersubjektivt samspel. Frå eit utviklingsperspektiv vil slike samspel kunne kompensere for gamle erfaringar, utvikle større forståing av ein sjølv, og skape nye relasjonelle erfaringar (Trondalen, 2016; Gold et al. 2013; Nordanger & Braarud, 2017). Låtskrivingsprosessen står dermed fram som svært gunstig i relasjonsutviklinga, og i klienten sin prosess.

Slik eg ser kan låtskrivingsprosessen bidra til eit intersubjektivt samspel på fleire nivå (Bråten & Trevarthen, 2007). Ein møter kvarandre ansikt til ansikt, og kommuniserer med kroppspråk («primær intersubjektivitet»). Dette stod fram som tydeleg då låta til K3 blei spelt av i intervjuet der MT3 var tilstades. Dei spegla kvarandre og følelsen i låta med smil og latter. I tillegg hadde dei ei låt å samhandle om, og instrument som dei inkluderte i samspelet («sekundær intersubjektivitet»). Partane kommuniserte også gjennom teksten i låta, som forsterkar betydinga av det non-verbale, og gav ytterlegare forståing av innhaldet i erfaringane («tertiær intersubjektivitet»). Ved å sette ord på det, slik ein gjer i låtskriving, og i tillegg reflektere rundt erfaringane, vil ein i større grad kunne integrere dette i si livsfortelling («tertiær intersubjektivitet av andre ordre») (Trondalen, 2019).

I dei tre låtskrivingsprosessane har viktigheita av ein *autentisk relasjon* stått fram som tydeleg på fleire måtar. K3 viste at ho sat pris på at ho og MT3 arbeidde saman med ting «på ordentlig» og at ho fekk konkrete og ærlige tilbakemeldingar på det musikalske arbeidet dei gjorde. Musikkterapeutane var også oppteken av å bruke seg sjølv på ein genuin måte, gjennom å både tørre å ta utgangspunkt i sine eigne følelsar, og ved å gi av seg sjølv i det musikalske samspelet.

Musikkterapeutane står fram som medspelarar og ei støtte for klienten, ut i frå klienten sitt behov. Dette resonnerer med den humanistiske tilnærminga til terapeuten si rolle (Ruud, 2008) og er ei haldning som også pregar fleire av referansane som har blitt brukt her (Yalom, 2003; Schibbye, 2009; Trondalen, 2016). Baker og MacDonald (2017) beskrev at musikkterapeuten si rolle er å både vere muskar og terapeut. Eg ser det slik at musikkterapeutane også er ein lyttar og ei empatisk støtte som legg til rette for at klienten skal få uttrykke seg og bearbeide erfaringar (Hakomäki, 2012; Bruscia, 2014). Balansen med å vere både muskar og terapeut er interessant. Alle musikkterapeutane i denne studien var

tydeleg på at det var viktig at låta var klienten sin, men som MT3 forklarte er det også viktig for han å bidra med det han kan. Det tenker eg vitnar om eit ønske om å vere autentisk i samspelet. Både ifølge Yalom (2003), Schibbye (2009) og Trondalen (2016) er denne ekteheita essensiell for god terapi. Vi har også sett at det kan vere hensiktsmessig at terapeuten tar utgangspunkt i sine eigne følelsar for å møte klienten på ein ekte måte (Yalom, 2003). Låtskrivingsprosessen ser ut til å legge til rette for dette. MT2 bruker det aktivt, då ho tar utgangspunkt i sine eigne følelsar når ho seier at ho blir «nysgjerrig» og får ein «uggen magefølelse» i møte med klienten sine forteljingar, og avsluttar med «Korleis var det egentleg for deg?». På denne måten kan også K2 oppleve at det ho sa påverkar nokon andre.

Låtskrivingsprosessen kan dermed bidra til relasjonsbygging. Dette i form av at låtane legg opp til emosjonell tilstadevering i eit intersubjektivt samspel, der musikkterapeuten og andre kan sette seg inn i, og føle med klienten. Det kan legge til rette for eit autentisk anerkjennande møte der utvikling kan skje (Schibbye, 2009). Låtane er noko mellomliggande som ein kan snakke ut ifrå, og som tar utgangspunkt i klienten sine ressursar (Rolvjord, 2008).

5.4 Utviding gjennom utfordringar

Utfordring av klienten stod fram som eit tema i intervjuet. Vi var innom både negative og positive utfordringar. Utsakna vitnar om at låtskriving kan vere overveldande for nokon, og K1 fortalde at det kunne trigge perfeksjonismen hennar. Musikkterapeutane forklarte også at framføring kan vere ei god utfordring for nokon, men ikkje alle. Det kan opplevast som eit høgdepunkt, men for andre kan det bli overveldande. I lys av Jampel (2011) sine fem dimensjonar kan det tenkast at det blir overveldande å forhalde seg både til si eiga historie («indre publikum») og eit ytre publikum. For dei tre klientane i denne studien begrunner musikkterapeutane framføringa med vissheita om at kvaliteten er god nok til at det vil bli tatt godt i mot, at klienten er klar for det, og fordi det kan vere ei passeleg utfordring som er i tråd med terapeutiske mål.

Eit spennande funn i datamaterialet er at musikalske element kan bli brukt for å både utvide og utfordre klienten, og låta si historie. MT1 satt seg ved trommesettet for å «endre litt stemninga» i låta. K3 si låt, som egentleg tok utgangspunkt i ei vanskeleg erfaring, fekk eit dur-prega refreng. For K3 representerte låta likevel hendinga, men den fekk nye følelsar, slik vi såg i kapittel 5.1.

McFerran og Saarikallio (2013) oppfordrar musikkterapeutar til å vere bevisst på korleis klientar brukar musikken på eigenhand. Stort sett påverkar musikken oss positivt, både ved å spegle oss i triste følelsar i ei låt, og når vi skal lette humøret. Men det kan også brukast destruktivt. Korleis tenker vi om det i låtskriving? Torstuen (2018) seier ho er oppteken av korleis klientar legg fram følelsane i ei låt. Ho meiner at dersom ein berre lager låter om at livet er kjipt, så kan det også bli det. Det resonnerer med White (2009) sin tanke om at korleis vi legg fram vår livshistorie vil påverke vår identitet. Slik eg ser det har musikkterapien eit spennande potensial her. Nokre gonger kan musikkterapeuten spørje klienten om alternative sanningar på tekstnivå. Like interessant synes eg det er at historia også kan få andre følelsar ved å nytte seg av musikalske verkemiddel (Baker, 2013; West, 2016). Klientane kan slik sett utforske nye følelsar og utvikle historia utan å endre på teksten. Erfaringane til klientane blir dermed ein ressurs ein tar i bruk, heller enn eit traume ein skal behandle (Rolvsvjord, 2008).

Dermed vil utforsking av ulike sjangrar, instrument og uttrykk kunne vere ein interessant måte å utfordre på, og utforske ulike følelsar og identitetsuttrykk, noko Baker (2013) også viser musikken kan bidra med. Det er ikkje synonymt med at låtane skal vere dur-prega og glade. Vi har sett at låtane burde kjennast autentisk for at dei skal hjelpe klientane, og at å skrive positivt utan å meine det ikkje heng saman med betring og vekst (Pals & McAdams, 2004; Pennebaker & Chung, 2007). I tillegg såg vi frå dømet med K1 at MT1 utfordra henne til å lage ein låt som fekk vere berre mørk. MT1 viste også refleksivitet i det ho forklarte at klientar ofte har godt av å «få ting ut», men andre gongar kan ein moglegvis utfordre klienten til og også «hoppe litt til sida» og ta ei låtskrivarrolle. For å utfordre K1, som har stor musikalsk kompetanse og mange låtar bak seg, tenker MT1 at det kunne vore spennande for K1 å også ta på ein «låtskrivarhatt» for å utfordre henne i andre retningar.

Utfordringar innanfor trygge rammer går igjen i dei tre låtskrivingsprosessane. Anerkjening og trygge rammer er ein grunnmur i god relasjonsbygging (Trondalen, 2016; Nordanger & Braarud, 2017). Når ein trygg relasjon er etablert er det også fruktbart å oppleve motstand frå andre. Schibbye (2009) poengterer at slike utfordringar nettopp vil gjere klienten i betre stand til å forstå seg sjølv og utvikle seg. Det ligg dermed moglegheiter for utvikling av klienten der musikkterapeuten skjønner balansen mellom utfordringar som gir moglegheiter, og utfordringar som begrensar. I slike mestrings- og høgdepunktopplevingar i samspel med ein terapeut, kan klienten oppleve utviding i form av personleg vekst (Trondalen, 2016).

Framføring av egne låtar kan også vere ei slik utfordring. K3 beskreiv at framføringa gjorde henne nervøs og at det kroppsleg kunne kjennast ut som ho «hadde sprunge halvmaraton», men at ho i etterkant var både stolt og opplevde mestring. Dette gav ho motivasjon til nye utfordringar, noko som kjem fram i følgjande sitat: «No er det berre snakk om å hive seg i det. No må eg ri på den bølga her.»

Framføringa har stått fram som ei høgdepunktsoppleving (Jampel, 2011). K3 fortalde at ho opplevde mestring og motivasjon, noko som vil vere viktig for både vidare terapeutisk arbeid og hennar eigen oppleving av samanheng og god helse (Antonovsky, 2012). Det er også i tråd med Regjeringa sin strategi for god psykisk helse (2017-2022). Musikkterapi har også vist å fungere godt for pasientar i psykisk helsevern med lav motivasjon for terapi (Gold et al, 2013). Det kan tenkast at slike utfordringar kan vere med å gi mestring og ei oppleving av «jøss, eg kan noko!», som igjen fører til at klienten blir motivert for andre utfordringar. Når klienten er innanfor sitt «toleransevindu» og opplever trygge rammer, er ein nettopp også mottakeleg for utfordringar. Slike erfaringar kan vere med å utvide toleransevinduet til klienten (Nordanger & Braarud, 2017). I tillegg gir framføring ei moglegheit for at fleire deler opplevinga og historia med klienten (Krüger, 2012). MT3 seier at «det å få eit publikum skaper ei heilt anna moglegheit også for den anerkjening- og mestringsbiten i det.». Det gir moglegheit for at klienten blir lytta til, og brukarstemmene kjem dermed fram (Rolvsvjord, 2008; Solli, 2009).

Ved å ha eit publikum kan ein dermed oppleve anerkjening frå andre, og ein kan få vise at ein mestrar. Narrativ terapi legg vekt på at for å integrere alternative sanningar i ein klient si historie er det viktig at denne også skjer utanfor terapirommet med viktige andre (White, 2009; Lundby, 2009; Holmgren, 2010). Det krev mykje å snu om på ei negativ fortelling om seg sjølv dersom klienten har hatt ein negativ identitetskonklusjon lenge. Narrativ terapi har gjerne som praksis å invitere andre til eit forum der klienten får fortelje si historie med påfølgjande tilbakemeldingar. Holmgren (2010) og Lundby (2009) trekk fram at slike erfaringar kan hjelpe klienten til å integrere nye sanningar om seg sjølv, gjennom ei levd erfaring av anerkjening.

Slik eg ser det har musikken i dette tilfellet ein fordel. Musikk- og konsertformatet er noko folk i større grad er kjend med enn eit forum, noko som bidreg til at settinga kan bli mindre

kunstig. I tillegg viste Baker (2013) også at musikken kan bidra til større anerkjenning av klienten enn ord aleine. Som Ruud (2013) viser er musikk på fleire måtar med å forme vår identitet, og i ein framføringssituasjon blir denne identiteten synleg for andre. K3 trakk fram at det var særleg viktig for henne at vergen var i publikum og at han kunne sjå henne som noko anna enn ho som tok kontakt om økonomiske spørsmål. Gjennom å skrive og framføre eigne låtar kan klientane gå inn i ei ny rolle, slik musikkterapilitteraturen viser (Aasgaard, 2002; Hooper og Procter, 2013; Baker og McDonald, 2017). Det kan vere med å gi klienten nye handlemoglegheiter (Ruud, 1990) ved å integrere alternative sanningar om seg sjølv, få tilgang til andre identitetskonklusjonar og tilby nye relasjonserfaringar.

5.5 Avsluttande drøfting

Det første temaet i denne avsluttande drøftinga er *låtskriving si rolle i psykisk helsearbeid*. Musikkterapi blir i dag anbefalt i ei rekke faglege retningslinjer for psykisk helse-feltet (Helsedirektoratet, 2013; Norsk forening for musikkterapi, 2021). I eit tverrfagleg samarbeid i arbeid med psykisk helse treng vi ulike tilbod til ulike klientar, tilbod som opplevast meiningsfullt og som bidreg til mestring og deltaking i kvardagen (Regjeringens strategi for god psykisk helse, 2017-2022). Denne studien viser at låtskriving har gitt klientane både mening og mestring, samtidig som dei har fått bearbeida vanskelege erfaringar. Ein unngår dermed ikkje det som er vanskeleg (Rolvstjord, 2008; Eriksson og Hummelvoll, 2015; Trondalen, 2016), men ein har fokus på å skape heller enn å behandle, og dermed utviklast klienten sine handlemoglegheiter (Ruud, 1990). Dette resonnerer med ei humanistisk tilnærming med fokus på det skapande individ (Ruud, 2008; Håkonsen, 2014).

I lys av Debatten (NRK, 2019) tenker eg at psykisk helse-feltet kan nytte seg av fleire tilnærmingar i terapi som aktiverer heile mennesket. Ord og standard samtaleterapi er ikkje alltid tilstrekkeleg åleine (Blindheim, 2008; Hakomäki, 2012; Holmgren, 2010). Gold og kollegaer (2013) viste nettopp at musikkterapi står fram som eit nyttig tilbod der samtaleterapi har mindre effekt, og vi har sett at klientar kan bruke låter som eit verktøy for å formidle noko av seg sjølv til andre (Rolvstjord, 2001; Krüger, 2012; Torstuen, 2018). Slik eg ser det er det fruktbart å ta i bruk sanserike og kreative tilnærmingar som vekker følelsar i både klienten og terapeuten. Slik sett er det ikkje berre klienten ein skal nå inn til, det er også terapeuten. I psykisk helsearbeid skal ein legge til rette for å utvikle livsstrategiar for mestring av kvardagen, og for meiningsfulle relasjonar (Eriksson og Hummelvoll, 2015). På bakgrunn av

funna og teorien som er presentert kan det sjå ut til at låtskriving kan vere ein slik ressurs som legg til rette for eit intersubjektivt samspel, og som i tillegg blir ein ny mestringsstrategi som klienten kan ta med seg vidare, både i møte med andre og som sjølvregulering (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Skånland, 2009). Låtskrivingsprosessar i musikkterapi kan bidra til at ein forstår seg sjølv og erfaringane sine betre. Låtskriving blir ein ressurs for å handtere utfordringar gjennom å at låtskriving blir eit tilgjengeleg verktøy. Til slutt står låtskrivingsprosessen fram som ein aktivitet som skaper mening og som gir motivasjon og mestring. Slik sett kan det tilby klienten ei oppleving av samanheng, og dermed god helse (Antonovsky, 2012).

Det andre tema i denne oppsummerande drøftinga er knytt til *musikken som nøkkel*. Det står fram for meg som at musikken er ein nøkkel i låtskrivingsprosessen gjennom å 1) legge til rette for eit intersubjektivt samspel, og dermed knytte relasjon og kompensere for tidlegare relasjonelle erfaringar, og opne for nye, 2) musikken kan vekke minner og følelsar i arbeidet med livshistoria, 3) musikken kan verke regulerande, både i terapirommet og utanfor og 4) musikken kan, gjennom å variere sjanger, instrument og uttrykk vere med på å gi låta si opprinnlege historie ei ny form.

Det tredje poenget er *låtskriving i eit narrativt perspektiv*. I narrativ terapi er terapeuten oppteken av å hjelpe klienten til å kome fram til alternative sanningar om kven ein er. Holmgren (2010, s. 36) seier at ein som terapeut ønsker å skrive inn fleire erfaringar og ressursar som klienten har, og «nyskrive fortellinga». Gjennom informantane sin låtskrivingsprosess kan ein tilby alternative sanningar i sjølve låtteksten, men funna frå denne studien viser at endring i historia like gjerne skjer på musikalsk nivå, gjennom å tilby nye instrument og uttrykk. I tillegg kan låtskrivingsprosessen fungere som omskriving av livshistoria på eit meta-nivå. Det å skrive ei låt og ha eit produkt kan i seg sjølv vere med å gi gi mogleheiter for framføring og anerkjenning, og dermed bidra til ein ny identitet som låtskrivar eller artist (Aasgaard, 2002; Hooper og Procter, 2013; Ruud, 2013). På denne måten kan ein skape fyldigare identitetskonklusjonar og livsfortellingar, ettersom ein gjennom prosessen får tilgang på nye roller. Dette blir levde erfaringar som kan delast med andre, som dermed også i større grad kan integrerast i livshistoria (Lundby, 2009; Holmgren, 2010). Slik sett ser det ikkje ut til at å skrive om negative erfaringar nødvendigvis skaper ein negativ identitet, slik eg stilte spørsmål om i innleiinga. Slik eg ser det blir det ein måte å vere ærleg med følelsane sine på, og anerkjenne erfaringane. Når historia får ei musikalsk form har den

likevel potensiale til å endre livshistoria til klienten på eit overordna plan. Dette kan musikkterapeutar legge til rette for både ved å tilby nye musikalske element i klienten si låt, og ved å legge til rette for framføring.

Det fjerde og avsluttande poenget i denne overordna drøftinga handlar om *å løfte blikket ut av terapirommet*. Deling av låtar og musikk kan skape bruer mellom terapirommet og samfunnet (Ruud, 2008). Klientane i denne studien har også tatt med låtane ut av terapirommet, både gjennom framføring og innspeling og deling av låtar. Eg har ikkje omtalt dette i lys av samfunnsmusikkterapi, men det er likevel eit viktig perspektiv å belyse. I både psykisk helsearbeid (Eriksson og Hummelvoll, 2015) og samfunnsmusikkterapi (Stige, 2008) er ein oppteken av å kople klienten til lokalsamfunnet, og motsett. På denne måten kan også livshistoria til klienten utviklast vidare i musikalske og mellommenneskelege samspel med andre (Rolvsjord, 2005). Slik sett strekk terapien seg utover det individuelle, og klienten utviklar ikkje berre seg sjølv gjennom låtskrivingsprosessen, men kan også bli nokon som utviklar og påverkar andre. På den måten kan låtskrivingsprosessen resonnerer med ein humanistisk tankegang med ein kritisk og posthumanistisk parentes, der vi *også* løfter blikket utover det individuelle og anerkjenner fellesskapsløysingar (Ruud, 2020).

6. OPPSUMMERING

I denne oppgåva har eg gjennom semi-strukturerte kvalitative intervju av tre klientar og musikkterapeutane deira, søkt innsikt i kva låtskriving i musikkterapi kan tilby klientar i psykisk helsearbeid.

I lys av studien sin empiri, dataanalyse, teori og drøfting kan låtskriving tilby klienten: 1) utvikling av si eiga livshistorie gjennom bearbeiding av tidlegare erfaringar og tilgang på nye erfaringar, 2) kontakt med- og regulering av følelsar, 3) bygging av relasjon til både terapeut og andre og 4) moglegheiter for utviding og handlemoglegheiter gjennom utfordringar.

Det har stått fram som eit funn at klientane sine låter i denne studien fungerer som musikalske fortellingar. Eg ser det slik at låtskriving i musikkterapi gir moglegheit for å utvikle livshistoria til klienten. Dei vanskelege erfaringane får ei «form som er handterbar», som ein informant seier. Musikken kan gi historia forsterka mening, men musikken kan også endre historia og tilføre nye følelsar. I musikkterapi kan musikkterapeuten bidra til å utfordre historia, *også* gjennom musikalske element, og ved å legge til rette for å dele låtane med andre.

Eit anna særleg interessant funn er at låtane og låtskrivingsprosessen berører både musikkterapeut og klient. Låtane vekker empati i musikkterapeuten, som knyt band i ein terapeutisk relasjon. Etersom låtane kan leve vidare utanfor relasjonen kan dei også bli brukt slik i andre relasjonar eller framføringar i offentlege rom. Låtskriving tilbyr til slutt ein ny mestringsstrategi, både for å regulere følelsar og forstå seg sjølv betre i lys av den ein har vore. Låtskrivingsprosessar stoppar ikkje i terapirommet, noko som blir viktig i alt psykisk helsearbeid (Eriksson og Hummelvoll, 2015).

Vegen vidare

Kritiske refleksjonar om studien blir drøfta i kapittel 3. Som tidlegare nemnd opplevde eg det særleg fruktbart å intervju musikkterapeut og klient saman, slik det vart gjort i eit av intervju. Dette vil eg ta med meg til vidare forskning. Relasjonen i låtskrivingsprosessen står fram som spennande, uavhengig av musikkterapeuten si rolle i sjølve låtskrivinga. Utover dette hadde det vore interessant å forske på bruken av klientane sine låter overført inn i samtalerapi eller i møte med psykisk helsevern. Slik eg ser det har låtane potensiale til å

legge til rette for intersubjektive samspel og større forståing av klienten, også i eit tverrfagleg psykisk helsearbeid. Dette tenker eg kan ha stor nytteverdi å sjå vidare på. Slik sett tilbyr ikkje berre låtskriving klienten noko – klienten tilbyr også noko til psykisk helsearbeid.

LITTERATURLISTE

- Aasgaard, T. (2002) *Song Creations by Children with Cancer: Process and Meaning*. [Doktorgradsavhandling, Aalborg University]. VBN Aalborg Universitet <https://vbn.aau.dk/en/publications/song-creations-by-children-with-cancer-process-and-meaning-2>
- Aaslestad, P. (2015) *Narratologi: en innføring i anvendt fortellerteori*. Oslo: Landslaget for norskundervisning
- Alvesson, M. & Sköldberg (2018) *Reflexive Methodology. New Vistas for Qualitative Research* (3. utg) London: Sage Publishing
- Antonovsky, A. (2012) *Helsens mysterium. Den salutogene modellen* (A. Sjøbu, Overs.) Oslo: Gyldendal
- Baker, F. & Wigram, T. (2005) *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Baker, F. A. (2013) What about the music? Music therapists' perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process. *Psychology of Music*. 43. s. 122-139. <http://dx.doi.org/10.1177/0305735613498919>
- Baker, F. (2015) *Therapeutic Songwriting. Developments in Theory, Methods, and Practice* London: Palgrave Macmillan
- Baker, F. A & MacDonald, R (2017) Re-authoring the self. Therapeutic songwriting in Identity Work. R. Macdonald, D. J. Hargreaves, D. Miell (Red.) *Handbook of musical Identities* (s. 436-452) London: Oxford University Press
- Baker, F. A., Tamplin, J., Rickard, N., Ponsford, J., New, P. W. & Lee, Y., C. (2019) A therapeutic songwriting intervention to promote reconstruction of self-concept and enhance well-being following brain or spinal cord injury: pilot randomized controlled trial. *Clin Rehabil*. 2019 Jun;33(6): s.1045-1055. PubMed. <https://doi.org/10.1177/0269215519831417>
- Bath, H. (2015) *The Three Pillars of TraumaWise Care. Healing in the Other 23 Hours. Reclaiming children and youth* 23(4) s. 5-11. Henta frå: https://www.traumebevisst.no/kompetanseutvikling/filer/23_4_Bath3pillars.pdf
- Binder, P. (2018) *Hvem er jeg? Om å finne og skape identitet*. Bergen: Fagbokforlaget
- Blindheim, A. (2008) Hjernen, integrering og traumebehandling. I Dyregrov, K. og Dyregrov, A (Red.), *Krisepsykologi i praksis* (s. 164-177). Bergen: Fagbokforlaget
- Bloom, B. (1953). Thought-processes in lectures and discussions. *The Journal of General Education*, 7(3), 160-169. Henta 22. januar, 2021 frå

<http://www.jstor.org/stable/27795429>

- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2) s. 77- 101 DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brean, A. og Skeie, G. O (2019) *Musikk og hjernen*. Oslo: Cappelen Damm
- Bruscia, K. (2014) *Defining Music Therapy* (3. utg) University Park IL: Barcelona Publishers
- Bråten, S. & Trevarthen, C. (2007) Prologue: From infant intersubjectivity and participant movements to simulation and conversation in cultural common sense. Bråten, S (Red.) *On Being Moved : From Mirror Neurons to Empathy*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Co.
- Eriksson, B., Hummelvoll, J. K. (2015) Psykisk helsearbeid som fagområde – en fremvoksende disiplin. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid. Spesialutgave: Tidsskrift for Bengt Karlsson* (s. 3-14) Henta frå: https://brage.inn.no/inn-xmloi/bitstream/handle/11250/2430550/Psyk_helse_2015_Eriksson_Hummelvoll.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Folkehelseinstituttet (2018, 14. mai) Psykiske lidelser hos voksne (originalt skrevet 30.06.2014, sist oppdatert 14.05.2018). Henta frå: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/>
- Gass, S. M. & Mackey, A. (2000) *Stimulated Recall Methodology in Second Language Research*. New York og London: Taylor and Francis Group
- Gold, C., Mössler, K., Grocke, D., Heldal, T., Tjemsland, L., Aarre, T., Aarø, L., Rittmannsberger, H., Stige, B., Assmus, J. & Rolvsjord, R. (2013). Individual Music Therapy for Mental Health Care Clients with Low Therapy Motivation: Multicentre Randomised Controlled Trial. *Psychotherapy and psychosomatics*. Vol. 82. (5) s. 319-331 <http://dx.doi.org/10.1159/000348452>
- Gundersen, D. (2018, 4. mai) eksternalisere i Store norske leksikon på snl.no. Henta 17. mars 2021 frå: <https://snl.no/eksternalisere>
- Hakomäki, H. (2012) Storycomposing in music therapy. A collaborative experiment with a young co-researcher. Trondalen, G. & Stensæth, K. (Red.) *Barn, musikk, helse*. s. 147-171 Skriftserie frå Senter for musikk og helse 2012:3. Oslo: NMH.
- Hakomäki, H. (2013) *Storycomposing as a Path to a Child's Inner World. A Collaborative Music Therapy Experiment with a Child Co-Researcher* [Doktorgradsavhandling, University of Jyväskylä] ResearchGate. doi: <http://doi.org/10.13140/RG.2.2.13856.58884>
- Hjelmbrekke, S. (2014) *Narrativ musikkterapi. Om å omskrive livshistorier i musikkterapien* [Mastergradsavhandling, Universitetet i Bergen]. Bora uib <https://hdl.handle.net/1956/8349>

- Holmgren, A. (2010) *Terapifortellinger. Narrativ terapi i praksis* (norsk utg. 1. utg., overs. av Hansen, M. G). Bergen: Fagbokforlaget
- Hooper, S. & Procter, S. (2013) Less comfortably numb, more meaningfully occupied. *Musical life stories: narratives on health musicking*, (s. 221-240) Skriftserie frå Senter for musikk og helse, vol 6. Oslo: NMH-publikasjoner 2013:5
- Håkonsen, K. M (2014) *Psykologi og psykiske lidelser* (5. utg.) Oslo: Gyldendal
- Jampel, P. (2011) Performance in Music Therapy: Experiences in Five Dimensions. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 11(1) <https://doi.org/10.15845/voices.v11i1.275>
- Janata, P (2009) The Neural Architecture of Music-Evoked Autobiographical Memories. *Cerebral Cortex*, 19 (11), s. 2579-2594 <https://doi.org/10.1093/cercor/bhp008>
- Johansson, K. (2016) Mellom hermeneutikk og fenomenologi – et essay i vitenskapsteori. *Norsk forening for musikkterapi*. <https://www.musikkterapi.no/2-2016/2017/1/19/mellom-hermeneutikk-og-fenomenologi-et-essay-i-vitenskapsteori>
- Johns, U. (2009) Forord. Ruud, E. (Red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 1-5). Skriftserie frå Senter for musikk og helse, vol. 5. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5
- Juslin, P. (2013) From everyday emotions to aesthetic emotions: Toward a unified theory of musical emotions. *Physics of life reviews* 10, s. 235-266 <https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.05.008>
- Kjørup, (1996) *Menneskevidenskabernes. Problemer og traditioner i humanioras videnskapsteori*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag
- Kjørup (1997) *Forskning og samfund. En grundbog i videnskapsteori*. (2. utg) Copenhagen: Gyldendal
- Krüger, V. (2012) *Musikk, fortelling, felleskap: en kvalitativ undersøkelse av ungdommers perspektiver på deltagelse i samfunnsmusikkterapeutisk praksis i barnevernsarbeid* [Doktorgradsavhandling, Griegakademiet UIB] BORA <https://hdl.handle.net/1956/6908>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015) *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg, T. M. Anderssen & J. Rygge, Overs.). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Lundby, G. (2009) *Terapi som samarbeid. Om narrativ praksis*. Oslo: Pax forlag
- Malterud, K. (2017) *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg) Oslo: Universitetsforlaget
- McFerran, K, & Saarikallio, S. (2013). Depending on music to feel better: Being conscious of

responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy*. 41 (1) s. 89-97 <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.007>

- Mohlin, M. (2008) Etske aspekter ved musikkterapeutisk forskning og utviklingsarbeid. Ruud, E & Trondalen, G. (Red.) *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi* (s. 203-214). Skriftserie fra Senter for musikk og helse;1. NMH-publikasjoner;2008:3.
- Nordanger, D. & Braarud, H. (2017) *Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget
- Norsk forening for musikkterapi (2021) Musikkterapi i Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinjer. Henta 14. april frå: <https://www.musikkterapi.no/nyheter/2019/3/29/nasjonale-retningslinjer>
- NRK (2019, 29. oktober) *Debatten. Selvmord blant unge* [Videoklipp]. <https://tv.nrk.no/serie/debatten/201910/NNFA51102919/avspiller>
- Pals, J. L. & McAdams, D.P (2004). The transformed self: A Narrative Understanding of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), s. 65-69. <https://classblogdrjackson.files.wordpress.com/2010/10/pals-mcadams-2004-narrative-approach.pdf>
- Pennebaker, J. W. & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (10) s. 1243-1254. Henta frå: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.58.8591&rep=rep1&type=pdf>
- Pennebaker, J. W. & Chung, C. (2007). Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health. I: H.S. Friedman og R. Cohen Silver (red.), *Foundations of Health Psychology* (s. 263-284). New York, NY: Oxford University Press. https://www.researchgate.net/publication/253937612_Expressive_Writing_Emotional_Upheavals_and_Health
- Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022) Mestre hele livet. https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf
- Rolvjord, R. (2001) Sophie Learns to Play her Songs of Tears, *Nordic Journal of Music Therapy*, 10:1, s. 77-85. doi: <https://doi.org/10.1080/08098130109478020>
- Rolvjord, R. (2005) Collaborations on Songwriting with Clients with Mental Health Problems. *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students* (Baker, F. & Wigram, T. red.) s. 97-115. London: Jessica Kingsley Publishers
- Rolvjord, R. (2008) En ressursorientert musikkterapi. I Trondalen, G. & Ruud, E. (red.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*. (s. 123–137). NMH-publikasjoner 2008:3 Oslo: Unipub AS.

- Ruud, E (1990) *Musikk som kommunikasjon og samhandling. Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Larvik: Solum Forlag
- Ruud, E. (2008) Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. Ruud, E & Trondalen, G. (Red.) *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*, (s. 5-28) NMH-publikasjoner 2008:3. Oslo: Unipub
- Ruud, E. (2013) *Musikk og identitet (2.utg.)*, Oslo: Universitetsforlaget
- Ruud, E. (2020) Norsk musikkterapi – skisse av en profesjonshistorie og noen tanker om en norsk musikkterapeutisk identitet. *Musikkterapi 1* s. (8-17)
- Ruud, E. (2021, februar). *The Past, Present, and Future of Music Therapy. A personal journey through five decades with music and health*. Innlegg presentert ved Nordic Music Therapy Student Conference, Oslo.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1) s. 88-109.
<https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Schei, E. (2009) Helsebegrepet – selvet og cellen. Ruud, E. (Red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 7-14). Skriftserie frå Senter for musikk og helse, vol. 5. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5
- Schibbye, A. L. (2009) *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. (2. utg). Oslo: Universitetsforlaget
- Skånland, M (2009) (Mobil) musikk som mestringsstrategi. Ruud, E. (Red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 113-130). Skriftserie frå Senter for musikk og helse, vol. 5. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5
- Skårderud, F & Sommerfeldt, B. (2008) Mentalisering – et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. *Tidsskrift for Norsk Legeforening* 2008;128: s. 1066-1069.
<https://tidsskriftet.no/2008/05/kronikk/mentalisering-et-nytt-teoretisk-og-terapeutisk-begrep>
- Small, C. (1998) *Musicking. The meanings of performing and listening*. Hanover NH: Wesleyan University Press.
- Solli, H. (2009) Musikkterapi som integrert del av standard behandling i psykisk helsevern. Ruud, E. (Red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 15-36). Skriftserie frå Senter for musikk og helse, vol. 5. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5
- Stensæth, K. & Trondalen, G. Dialogue on Intersubjectivity: Interview with Stein Bråten and Colwyn Trevarthen. Trondalen, G. & Stensæth, K. (Red.) *Barn, musikk, helse*. (s. 195-225). Skriftserie frå Senter for musikk og helse 2012:3. Oslo: NMH.
- Stige, B (2008) Samfunnsmusikkterapi – mellom kvardag og klinikk. Trondalen, G. & Ruud, E. (red.) *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*,

Skriftserie fra Senter for musikk og helse (s. 139-159). NMH-publikasjoner 2008:3 Oslo: Unipub

- Stige, B. Malterud, K & Midtgarden, T. (2009) Toward an Agenda for Evaluation of Qualitative Research. *Qualitative Health Research* 19(10) s. 1504–1516. <https://doi.org/10.1177%2F1049732309348501>
- Tamplin, J., Baker, F. A., Macdonald, R. A. R., Roddy, C., & Rickard, N. S. (2016) A theoretical framework and therapeutic songwriting protocol to promote integration of self- concept in people with acquired neurological injuries, *Nordic Journal of Music Therapy*, 25:2, s. 111-133. <https://doi.org/10.1080/08098131.2015.1011208>
- Torbergesen, T. (2009) Musikkterapi innenfor en familieterapeutisk ramme. Ruud, E. (Red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 101-112). Skriftserie frå Senter for musikk og helse, vol. 5. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5
- Torstuen, E. (2018) *Sangskrivning med ungdom i barnevernet* [Mastergradsavhandling, Universitetet i Bergen] Bora UIB <https://hdl.handle.net/1956/17802>
- Trondalen, G. (2008) Musikkterapi – et relasjonelt perspektiv. Trondalen, G. & Ruud, E. (red.) *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*, Skriftserie fra Senter for musikk og helse (s. 29-48). NMH-publikasjoner 2008:3 Oslo: Unipub
- Trondalen, G. (2014) «Stemmene vil alltid leve»: Låtskriving som helseresurs etter 22. juli. *Musikk etter 22. juli* (s. 93-118). Skriftserie frå Senter for musikk og helse, vol.7. Oslo: NMH-publikasjoner 2014:5
- Trondalen, G. (2016) *Relational Music Therapy. An Intersubjective Perspective*. Dallas: Barcelona Publishers
- Trondalen, G. (2019) Musical intersubjectivity. *The Arts in Psychotherapy* 65 (2019) 101589. (s. 1-6) <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101589>
- Trondalen, G. (2019b) Fornuft og følelser. En refleksjonsmodell for etiske dilemmaer. *Musikkterapi 2* (s. 28-37).
- West, A. (2016) *The art of Songwriting*. London: Bloomsbury
- White, Michael (2009) *Kart over narrativ praksis*. (E. Storsveen og K. Haugen, Overs.). Oslo: Pax forlag
- World Health Organization (2014) Basic documents (48. utg.) <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf>
- Yalom, I. (2003) *Terapiens gave* (V. H, Føllesdal, Overs.) Oslo: Pax Forlag

Øverby og Holbæk (2021) Styrke fotfestet i nåtid.. Hagen, M (Red.) *Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid – fra et tilknytningsteoretisk perspektiv* (2. utg.) Oslo: Universitetsforlaget

Wigram, T. & Baker, F. (2005) Introduction. Songwriting as Therapy. *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students* (Baker, F. & Wigram, T. red.) s. 11-23. London: Jessica Kingsley Publishers

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Låtskriving som prosess i musikkterapi

Referansenummer

570310

Registrert

14.09.2020 av Marie Løvås - marie.lovas@student.nmh.no

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Gro Trondalen, Gro.Trondalen@nmh.no, tlf: 23367279

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Marie Løvås, marie.lovaas@gmail.com, tlf: 45483687

Prosjektperiode

11.09.2020 - 31.08.2021

Status

24.09.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

24.09.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 24.09.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

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

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.08.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

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

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Tore Andre Kjetland Fjeldsbø
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Intervjuguide

Introduksjon:

- Lett prat med informant. Lage trygg stemning.
- Litt om forskingsprosjektet, kven eg er, kva eg studerer. Informere om samtykke. Presisere at ein kan trekke seg når som helst.

Spørsmål til informantane:

- Kan du hugse første gongen du møtte klient/musikkterapeut?
 - Når, kvar og korleis var dette?
- Kva gjorde at låtskriving blei vald som aktivitet?
 - Interesse? Livssituasjon? Tilfeldig?
- Kan vi høyre på ei av dei tidlege låtane de har laga?
 - Når du høyrer igjen denne låta no; kva legger du merke til?
 - Vil du seie litt om kva denne songen handla om?
- Var dette den aller første låta som blei laga? (om dette ikkje kjem fram i punktet over)
 - Visst ikkje; kva handla den første om?
 - Korleis var det å skrive om dette/denne situasjonen?
- Skriv du/klientane oftast om egne erfaringar og opplevingar?
 - Kvifor gjer dykk dette?
 - Tenker du det er positivt eller negativt å skrive om egne erfaringar?
- Har du/klienten nokon gong framført ein av songane de har skrive eller vist opptak til nokon andre?
 - Visst ja; Kvar var dette? Kven var til stades/fekk lytte?
 - Kva fekk det deg/klienten til å føle trur du?
 - Fikk du/klienten lyst til å gjere det igjen?
- Kva har bruken av låtskriving betydd for din/klienten sin personlege/terapeutiske prosess trur du?
 - Har du/klienten brukt musikken og låtskrivinga vidare utanfor terapirummet?
 - Kva har dei andre låtane handla om?
 - Kva ønsker du å at neste låt skal handle om?

- Visst du kan samanlikne den første låta du/klienten skreiv med den siste, kva vil du seie om utviklinga som har skjedd?
 - Musikalsk?
 - Personleg?
- Har du nokre tankar om kva som skil låtskriving frå skriving generelt?
- Er det noko du vi ikkje har kome inn på som du gjerne vil fortelje om?

Avslutning:

Laus prat. Spørje om informanten synes det har vore ei grei oppleving. Informasjon om at dei kan få oppgåva tilsendt om dei ønsker å lese den.

Vil du delta i forskingsprosjektet «Låtskriving som prosess i musikkterapi»?

Dette er eit spørsmål til deg om å delta i eit forskingsprosjekt der formålet er å undersøke låtskriving som prosess i musikkterapi. I dette skrivet gir vi deg informasjon om måla for prosjektet og kva deltaking vil innebere for deg.

Formål

Dette er eit forskingsprosjekt der vi ønsker å undersøke korleis du som brukar av musikkterapi og din musikkterapeut opplever prosessen de har hatt med låtskriving i musikkterapi. Vi lurar på kva de tenker at låtskriving kan gi deg som brukar/klient og kva det kan gjere for din personlege prosess. Intervjuet vil vere ein samtale rundt låtskrivingsprosessen; frå første møtet med musikkterapeuten og fram til i dag. Vi vil gå inn på kva som kjenneteiknar prosessen de har hatt saman, vi vil snakke litt om kva låtane handlar om og kva tema de bruker å skrive om.

Kven er ansvarlig for forskingsprosjektet?

Norges musikkhøgskole og CREMAH – Senter for forskning i musikk og helse er ansvarlig for prosjektet. Som veileder har eg professor Gro Trondalen .

Kvifor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta på prosjektet fordi du har skrive eigne låter saman med ein musikkterapeut. Etter samtale mellom veileder og student har vi valt ut tre musikkterapeutar som vi veit har jobba med låtskriving i musikkterapi over tid. Ein av desse tre musikkterapeutane har du jobba med. Denne musikkterapeuten har valt deg ut og spurt deg om du vil delta på dette prosjektet. Det er likevel heilt frivillig for deg å delta på dette prosjektet, og musikkterapeuten din kan ikkje dele opplysingar om deg med mindre du har godkjent det. Det er viktig at du veit at du kan trekke deg frå dette prosjektet når som helst dersom du ønsker det, og det vil ikkje påverke din og musikkterapeuten sin relasjon.

Kva inneber det for deg å delta?

Dette forskingsprosjektet vil basere seg på eit intervju med tre brukarar/klientar og tre musikkterapeutar. Du vil bli stilt ca. 9 spørsmål som blir tatt opp på lydopptakar som tilhøyrar Norges Musikkhøgskole. Intervjuet vil ta ca. 45 min – 1 time. Du vil blant anna bli spurt om dei første timane du hadde med musikkterapeuten, kvifor de valte låtskriving som aktivitet og korleis dette har vore å jobbe med i terapi. Du og musikkterapeut vil bli intervjuet separat, altså ikkje samtidig. Lydopptak og transkripsjon av dette vil alltid bli lagra utilgjengeleg for andre enn underteikna veileder og student.

- Du blir valt ut av din musikkterapeut og står frivillig til å svare ja eller nei til å bli med på dette. Vi ønsker at de skal ha jobba saman over ei tid.
- Det kan vere fint at du og musikkterapeuten har ein samtale i forkant av intervjuet. Ettersom intervjuet blir gjort separat vil de ikkje kunne «spele på kvarandre» i intervjuet. Det er difor fint om de kan snakke om at den enkelte si oppleving med låtskrivingsprosessen er den som skal forteljast. Det vil bli viktig at både du og musikkterapeuten din ikkje svarer basert på kva de tenker at musikkterapeuten eller meg som forskar vil høyre, men at svaret er basert på di personlege oppleving av prosessen.

- Det kan også vere viktig å snakke om at musikkterapeuten vil kome til å uttale seg om din prosess med låtskriving i musikkterapi. Ved å skrive under på dette skjemaet godtek du at musikkterapeuten kan dele opplysingar om deg. Musikkterapeuten din har taushetsplikt når det kjem til din terapiprosess til vanleg, men i dette prosjektet vil eg og min veileidar få innsyn i låtskrivingsprosessen de har hatt. Dersom du godtek det vil musikkterapeuten din kunne feks fortelje meg om det du har skrive om, korleis du hadde det då du starta med musikkterapi og korleis hen opplever at du har det no. Du har også muligheit til å uttale deg om relasjonen din til musikkterapeuten og korleis du har opplevd hen utan at det skal få konsekvensar for din terapi.
- Eg har også veldig lyst til å høyre noko av det du/ du og musikkterapeuten har skrive i løpet av denne prosessen. Ta gjerne med to låter: Ein frå tidleg i prosessen (kanskje den første låta de skreiv?) og ein frå nyare tid.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i dette prosjektet. Dersom du vel å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake utan å oppgi nokon grunn. Alle personopplysingane dine vil då bli sletta. Det vil ikkje ha nokon negative konsekvensar for deg dersom du ikkje vil delta eller seinare vel å trekke deg. Det vil heller ikkje påverke vidare timar med musikkterapeuten din.

Ditt personvern – korleis vi oppbevarer og bruker dine opplysingar

Vi vil berre bruke opplysingane om deg til formåla vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandlar opplysingane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er berre meg, Marie, og veileidar Gro Trondalen som har tilgang til opplysingane som kjem fram i intervjuet.
- Transkriberinga av intervjuet, det vil seie når eg skal skrive ned det som blir sagt i intervjuet, vil gå frøe seg utan at datamaskina er kopla til nettverk og Bluetooth. Desse blir ført over på ein låst minnepenn som blir utilgjengeleg for andre. Nettverk og Bluetooth blir ikkje skrudd på igjen før desse er overført og sletta frå datamaskina. IT-avdelinga på Norges Musikkhøgskole vil også sikkerheitsklarere maskina i forkant av dette. Du som informant vil heile vegen bli de-identifisert, det vil seie at eg kjem til å erstatte namna dykkar med «informant A eller informant 1». For at eg skal hugse kven som er kven har eg ei låst oversikt over dette åtskilt frå øvrige data.
- Eg følger også prinsippet om dataminimering som vil seie at eg ikkje skal samle inn opplysingar om deg og di historie dersom det ikkje er nødvendig for formålet.

Dersom informantane synes det er greitt kan det vere aktuelt å bruke de-identifiserte sitat frå intervjuet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysingane de-identifiserast heile vegen, også når prosjektet avsluttas, noko som etter planen er i juni 2021. Ingen av opplysingane som blir gitt i dette prosjektet skal lagrast til seinare. Alt vil slettast.

Dine rettigheter

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

- innsyn i kva slags personopplysingar som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysingane,

- å få retta personopplysingar om deg,
- å få slettet personopplysingar om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlinga av dine personopplysingar.

Kva gir oss rett til å behandle personopplysingar om deg?

Vi behandlar opplysingar om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag frå Norges Musikkhøgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlinga av personopplysingar i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Kvar kan eg finne ut meir?

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

- Marie Løvås (student) og/eller Gro Trondalen (veileder) ved Norges musikkhøgskole.
Epost: marie.lovås@student.nmh.no eller gro.trondalen@nmh.no
Tlf: 45483687 (Marie) eller 23367279 (Gro)
- Vårt personvernombud: Rolf Haavik, Norges Musikkhøgskole
Epost: pvo@nmh.no
Mobil: 90733760

Dersom du har spørsmål knytt til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Med vennlig helsing

Gro Trondalen
(Forskar/veileder)

Marie Løvås
(Student)

Samtykkeerklæring

Eg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Låtskriving som prosess i musikkterapi», og har fått anledning til å stille spørsmål. Eg samtykker til:

- å delta i intervju
- å vise to av låtane mine i intervjuet
- at opplysingar om meg publiserast i masteroppgåva slik at eg kan kjennast att dersom eg vedkjenner meg sitatet eller deltakinga i forskingsprosjektet – om aktuelt.

Eg samtykker til at mine opplysingar behandlast frem til prosjektet er avslutta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vil du delta i forskingsprosjektet «*Låtskriving som prosess i musikkterapi*»?

Dette er eit spørsmål til deg om å delta i eit forskingsprosjekt der formålet er å undersøke låtskriving som prosess i musikkterapi. I dette skrivet gir vi deg informasjon om måla for prosjektet og kva deltaking vil innebere for deg.

Formål

Denne masteroppgåva er ein kvalitativ studie som har som formål å undersøke korleis både brukaren av musikkterapi og musikkterapeuten opplever prosessen ein har hatt med låtskriving i musikkterapi. Det foreløpige forskingsspørsmålet er «*Kva kan låtskriving tilby klienten sin terapeutiske prosess i musikkterapi?*». Intervjuet vil vere ein samtale rundt låtskrivingsprosessen; frå første møte med brukaren/klienten og fram til i dag. Vi vil gå inn på kva som kjenneteiknar låtskrivingsprosessen til deg og din klient/brukar og snakke litt om kva låtane handlar om og kva tema ein oftast skriv om.

Kven er ansvarleg for forskingsprosjektet?

Norges musikkhøgskole og CREMAH – Senter for forskning i musikk og helse er ansvarlig for prosjektet. Som veileder har eg professor Gro Trondalen .

Kvifor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta på prosjektet ettersom du som musikkterapeut bruker låtskriving som metode i musikkterapi. Etter samtale mellom veileder og student har vi valt ut tre musikkterapeutar som vi veit har jobba med dette over tid. Dette er viktig for forskingsprosjektet for å kunne gå djupare i låtskriving som prosess. Du er ein av desse.

Kva inneber det for deg å delta?

Studien vil basere seg på eit semi-strukturert forskingsintervju på om lag 9 spørsmål som blir tatt opp på lydopptakar som tilhøyrar Norges Musikkhøgskole. Intervjuet vil ta ca. 45 minutt - 1 time. Du vil blant anna bli spurt om dei første timane de hadde, kvifor de valte låtskriving som aktivitet og korleis dette har vore å jobbe med over tid. Du og brukar/klient vil bli intervjuet separat. Lydopptak og transkripsjon av dette vil alltid bli lagra utilgjengelig for andre enn undertekna.

- Du vel sjølv kven av klientane dine du ønsker å spørje om å vere med i prosjektet. Alle prosessar er like relevante, men vel gjerne nokon du har jobba med over tid og som har skrive fleire låter.
- Det kan vere fint om du og klient/brukar har ein samtale i forkant av intervjuet. Ettersom intervjuet blir gjort separat vil de ikkje kunne «spele på kvarandre» i intervjuet. Det er difor fint om de kan snakke om at det er den *enkelt si oppleving* med låtskrivingsprosessen som er viktig for studien. Det vil bli viktig at både du som musikkterapeut og klienten din ikkje svarer basert på kva de tenker at klienten/brukaren, du som musikkterapeut, eller meg som forskar vil høyre, men at svaret er basert på di personlege og faglege oppleving av prosessen.
- Eg ønsker også at du og din utvalde brukar/klient vel ut **to låter som dykk kan spele av i intervjuet**. Dette er for at det skal vere lettare å hugse kva ein opplevde på det tidspunktet låta blei skriven. Om mulig: ta med ei låt som blei skriven tidleg i prosessen og ei som har blitt

skrivnen i nyare tid.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i dette prosjektet. Dersom du vel å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake utan å oppgi nokon grunn. Alle personopplysingane dine vil då bli sletta. Det vil ikkje ha nokon negative konsekvensar for deg dersom du ikkje vil delta eller seinare vel å trekke deg.

Ditt personvern – korleis vi oppbevarer og bruker dine opplysingar

Vi vil berre bruke opplysingane om deg til formåla vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandlar opplysingane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er berre meg, Marie, og veileidar Gro Trondalen som har tilgang til opplysingane som kjem fram i intervjuet.
- Transkriberinga av intervjuet, det vil seie når eg skal skrive ned det som blir sagt i intervjuet, vil gå frøe seg utan at datamaskina er kopla til nettverk og Bluetooth. Desse blir ført over på ein låst minnepenn som blir utilgjengeleg for andre. Nettverk og Bluetooth blir ikkje skrudd på igjen før desse er overført og sletta frå datamaskina. IT-avdelinga på Norges Musikkhøgskole vil også sikkerheitsklarere maskina i forkant av dette. Du som informant vil heile vegen bli de-identifisert, det vil seie at eg kjem til å erstatte namna dykkar med «informant A eller informant 1». For at eg skal hugse kven som er kven har eg ei låst oversikt over dette åtskilt frå øvrige data.

Dersom informantane synes det er greitt kan det vere aktuelt å bruke de-identifiserte sitat frå intervjuet.

Kva skjer med opplysingane dine når vi avsluttar forskingsprosjektet?

Opplysingane de-identifiserast når prosjektet avsluttas, noko som etter planen er i juni 2021. Ingen av opplysingane som blir gitt i dette prosjektet skal lagrast til seinare. Alt vil slettast.

Dine rettigheter

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

- innsyn i kva slags personopplysingar som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysingane,
- å få retta personopplysingar om deg,
- å få slettet personopplysingar om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlinga av dine personopplysingar.

Kva gir oss rett til å behandle personopplysingar om deg?

Vi behandlar opplysingar om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag frå Norges Musikkhøgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlinga av personopplysingar i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Kvar kan eg finne ut meir?

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

- Marie Løvås (student) og/eller Gro Trondalen (veileidar) ved Norges musikkhøgskole.
- Vårt personvernombud: Rolf Haavik, Norges Musikkhøgskole

Epost: pvo@nmh.no

Mobil: 90733760

Dersom du har spørsmål knytt til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig helsing

Gro Trondalen
(Forskar/veileder)

Marie Løvås
(Student)

Samtykkeerklæring

Eg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Låtskriving som prosess i musikkterapi», og har fått anledning til å stille spørsmål. Eg samtykker til:

- å delta i intervju
- å vise to av låtane som har blitt skrive saman med vald brukar/klient
- at opplysingar om meg publiserast i masteroppgåva slik at eg kan kjennast att dersom eg vedkjenner meg sitatet eller deltakinga i forskingsprosjektet – om aktuelt.

Eg samtykker til at mine opplysingar behandlast frem til prosjektet er avslutta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Retningslinjer for behandling av persondata i forskningsprosjekter som gjennomføres av studenter

Personopplysningsloven i Norge stiller strenge krav til personvern. Ved forskning på mennesker stilles det blant annet krav om at databehandlingen skal ha et lovlig formål og samtykke fra forsøkspersonene (eller deres foreldre dersom det er snakk om personer under 18 år), at opplysninger ikke skal brukes til andre formål/på andre måter enn det som forsøkspersonene har samtykket til, og at de skal beskyttes slik at uvedkommende ikke får tilgang til dem.

Når studenter deltar med studentprosjekter inn i større forskningsprosjekter, skal ansvarlig prosjektleder påse at de bruker NMHs infrastruktur og rutiner for sikker behandling av personopplysninger. Når prosjektet ikke inngår i et større prosjekt, og ikke bruker felles infrastruktur, skal studenten i samråd med veileder sikre seg at metode og utstyr for databehandling oppfyller NMHs krav:

1) Studenter må ikke behandle/lagre personsensitive data på PC som ikke er satt opp av NMHs IKT avdeling. Det vil si alle typer opplysninger eller vurderinger som kan knyttes til en bestemt person og som omhandler:

- opplysninger om helse og helserelevante forhold
- genetiske opplysninger
- biometriske opplysninger som anvendes til entydig identifisering av personer
- opplysninger om etnisk eller rasemessig bakgrunn
- opplysninger om politiske eller religiøse oppfatninger og livssyn
- opplysninger om seksuell forhold og -legning
- opplysninger om fagforeningsmedlemskap

2) Personopplysninger som ikke er sensitive kan lagres på PC som ikke er satt opp av NMHs IKT avdeling, men da stilles følgende krav:

a) Utstyret må være sikret med:

- Brukernavn og passord
- Skjermsparer/automatisk lås av maskin
- Automatisk oppdatering av operativsystemet
- Lokal brannmur installert
- Oppdatert anti-virus installert

Videre anbefales det at man krypterer lokal harddisk, for eksempel med BitLocker på maskiner med Windows eller med Filevault på MacOS. Studenten er selv ansvarlig for sikkerhetskopiering.

Data kan alternativt lagres på studentens OneDrive-område som er tilgjengelig via Office 365. Her benyttes Feide brukernavn og passord for innlogging.

b) Fil/data og PC skal kun benyttes av studenten

c) Data skal slettes på PC, og ev. overføres til NMHs løsning for sikker lagring, så raskt som mulig.

d) Veileder har ansvar for at studenten er kjent med og følger disse retningslinjene.

Veileder og student signerer på vedlagte bekreftelse – dette arkiveres i NMHs arkivsystem.

Studenten kan ta kontakt med IT-drift (it@nmh.no) for råd og veiledning.

Bekreftelse på at studentprosjekt gjennomføres i henhold til "Retningslinjer for behandling av persondata i forskningsprosjekter som gjennomføres av studenter"

Prosjekt (navn): **Låtskriving i musikkterapi i psykisk helsearbeid**

Fagseksjon: **Musikkterapi og musikkpedagogikk**

Undertegnede bekrefter herved at:

- prosjektet ikke innebærer behandling/lagring av sensitive personopplysninger,
- det i behandling av personopplysninger i prosjektet brukes PC som er satt opp i henhold til NMHs "Retningslinjer for behandling av persondata i forskningsprosjekter som gjennomføres av studenter",
- PC som benyttes til behandling/lagring av personopplysninger kun benyttes av studenten
- Data skal slettes på PC, og ev. overføres til NMHs løsning for sikker lagring, så raskt som mulig.

Dato: **28. mai 2021**

Gro Trondalen

Signatur veileder

Marie Løvas

Signatur student

Dømer på koding

Transkripsjon	Kode	Tema
<p>K3: Og så er eg jo veldig trygg på MT3. Han er jo roleg som dagen er lang, og det er liksom så... [...] det er ikkje berre sånn der... eg er enda «bestest». Nei, og så bare «åh så flink å så flink». Nei. «Der bomma du litt» liksom, eller... Det er konkrete tilbakemeldingar som eg kan forholde meg til!</p>	<p>Trygg relasjon Ekteheit Konkrete tilbakemeldingar</p>	<p>Ein fleirfaldig relasjon</p>
<p>MT3: Eg har jo min bevisste tanke rundt det, å gjere det [skrive om vanskelege erfaringar], det er jo at det er ein måte å gjere si eiga livshistorie handterbar. Det er liksom min tanke. Og som eg opplever at ho bekreftar idag òg!</p>	<p>Skape ei handterbar historie Bearbeide erfaringar</p>	<p>Arbeid med livshistorie</p>
<p>I: Korleis var det å skrive den fyrste låta? K2: Eg synes det var gøy... eller eg synes det var ... eh.. litt gøyare å skrive låt når eg kunne seie meir, men det var gøy i starten også. [gjennomlytting av låt 1] I: Kva føler du når du høyrer songen? L1: Eigentleg ikkje så mykje [flirar litt]</p>	<p>Genuinitet Ekteheit (viktig at låta kjennes ekte)</p>	<p>Musikk for følelsar (Autentisitet)</p>
<p>K3: Altså diktet, det har betydd mykje for meg veit du, egentleg, kvifor... ja... det har berre fulgt meg og så... så betyr... så fikk det jo enda mykje meir betyding når han [musikkterapeut] la musikken til.</p>	<p>Musikken si rolle Musikken gir teksten meir betyding</p>	<p>Arbeid med livshistorie (nye element til livshistoria)</p>
<p>K1: [...] Men... det er jo som ei sånn dagbok nesten då... eg har jo... det er ikkje alle eg hugser,</p>	<p>Låtskriving som dagbok Tidslinje</p>	<p>Arbeid med livshistorie</p>

<p>men eg har jo godt over hundre songar.. så eg kan jo sjå tilbake på det og sjå kva eg har tenkt og følt og..</p>	<p>Forstå seg sjølv og eiga livshistorie</p>	
<p>MT1: [...] som regel så har ho vist meg den [låta] med eit slags ønske om tilbakemelding på noko vis. Det kan vere heilt konkret på pianospel og akkordar eller ei tekstlinje ho ikkje er heilt nøgd med eller sånn. Av og til har ho ikkje uttalt noko konkret ønske heller om det, men det har jo blitt på ein måte eit samtaletema ut frå det i etterkant då, ut frå tematikken i teksten.</p>	<p>Låtskriving som samtalestartar</p>	<p>Ein fleirfaldig relasjon (låt som samhandling)</p>
<p>MT2: [...] «visst det er noko som dukker opp fram til neste gong, så skriv du det ned i notatane dine på telefonen» og det her er eigentleg ganske viktig at eg får sagt, for det er jo ein del av prosessen... og det har då enda med at ho har brukt det istadenfor å på ein måte skade seg sjølv då, så har jo i augneblinken gått inn på telefonen å skrive ned tankar og følelsar om korleis ho har det.</p>	<p>Emosjonsregulering Gjere om kroppslege formenningar til ord</p>	<p>Musikk for følelsar (regulering)</p>
<p>K3: Skulle trudd eg hadde sprunge halvmaraton [ler]. Men eg var stolt etterpå. No har eg sagt til MT3... no er det berre snakk om å hive seg i det. No må eg ri på den bølga her.</p>	<p>Framføring Motivert for fleire utfordringar Utfordring</p>	<p>Utfordring og mogleigheiter (Utfordringar som gir moglegheiter)</p>

Vedlegg nr. 7: Dømer på tankekart og notatar undervegs

- 3 □ DELE MUSIKK, DELE MEIK
- 1 □ RETTE OPP LIVSHISTORIE
- LÅRSKRIVING ER PRECIST/KONKRET/MEIK ELM PRE
- 1 □ DET VONDE MAN BLI FINT
- TERAPEUT SOM STÅTTE
- TERAPEUT SOM TILRETTLEGGAR
- 3 □ INTRODUSERE "NOE NYTT" (SANGSK, INSTRUMENT)
- 3 □ UTFORDRING OG PUSIT
- 1 □ HA EI STERKHEIT
- 1.3 □ TORRE Å TA PLESS
- 6 □ REFLEKSJONEN RUNDT FRAMFØRING
- 1 □ EKTEHEIT OG GENUINITET
- 3 □ FRAMFØRING SOM TRENING, I Å BLI TRYGG, DELE
- 1 □ IDENTITETSARBEID
- 3.1 □ MUSIKALSKE TRENING
- LÅTANE SOM RESURSS (som det er nødvendig å ta i bruk)
- 4 □ EIGENTERAPI
- 3 □ TERAPEUTEN SI ROLLE → BRINGE INN NOE NYTT
- TERAPEUT PERSPEKTIV

IDENTITET OG LIVSHISTORIE
 LÅT SOM MELLOMØBJERT/SAMTALESTARTER
 UTFORDRING
 KANALISERING AV KJENSLEK
 NEGATIVE SIDER LED LÅTSKRIVING

- 4 □ Balansere samarbeid
- 1 □ UTVIDA FORSTÅING AV SEG SJØLV
- 1 □ EIGARSKAP
- 1 □ TILHØYRE TIL LÅTANE
- 1 □ LAGE NOE FINT AV DET VONDE
- 1 □ EKSTERNALISERING
- 1 □ INTEGRERING
- 1 □ "BLI STERK"
- 6 □ MOTIVASJON (ta lytt opp ut ho seg utfordring)
- 2 □ MUSIKKEN SI ROLLE (dukt/drest fekk meir betydning)
- 2 □ SANGELEMENTET (egen skap, bearbeidelse, emperisk uttrykk)
- 1 □ BEARBEIDING AV KJENSLEK OG HENDINGAR
- 1 □ FÅ DET UT/FÅ NOE UT AV DET (muc empati)
- 1 □ "FORSTÅ DET"
- 1 □ LÅTANE SOM VERDIBERBAR
- 6 □ UTFORDRING (ol reflekasjon, fremføring)
- 7 □ FINNE ORD (for hjelp til å)
- 1 □ EKTEHEIT (viktig at både er genuine)
- 3 □ EMPATI (i alle sjener, ut ut seg smitte)
- 3 □ INTONING
- 1 □ MINNER (høring og tekstone) OG SYMBOL
- 1.2 □ TID OG ROM
- 9 □ GLEDE (nags i ta med)
- 1 □ PERSONELLES UTVIKLING OG ANERKENNING
- 1 □ KONTAKT MED SEG SJØLV V/BUKKEKONTAKT
- 6.1 □ STÅ I DET, STÅ FOR DET

