

«Stemmene vil alltid leve»: Låtskriving som helseressurs etter 22. juli

Gro Trondalen

Denne teksten tar for seg låtskriving som helseressurs. Teksten presenterer intervjuer med tre kvinner som skrev egne låter som en respons på den mørke fredagen i Norges historie, 22. juli 2011. Mennesker trøstes, æres og minnes gjennom sangene, idet verdier som samhold og demokrati målbæres. Denne teksten viser hvordan låtskriving kan ha en svært viktig funksjon med tanke på å integrere og bearbeide traumatiske hendelser. Innenfor et forebyggende og helsefremmende tenkesett kan bruk av musikk — og i denne sammenheng låtskriving — forstås som en kreativ ressurs innenfor en kulturell helsepraksis. En slik musikalsk helseatferd kan motvirke stress og traumereaksjoner, og bidra til håp og fremtidstro.

Musikk og kriser

Musikk, følelser og traumer

Musikk og følelser har en nær sammenheng. Noen lytter til ordløs musikk for å få nye livgivende krefter, mens andre synger sanger for å uttrykke en

sorg en selv ikke har ord for. Opplevelser, følelser og tanker kan bearbeides og deles gjennom musikk (North, Hargreaves & Hargreaves, 2004; Bonde, 2009; Sloboda & O'Neill, 2001). Gjennom slike former for musikalsk selvomsorg og reflekterende arbeid med musikk, vil vi kunne utvikle vår identitet, og bli helere som mennesker (Ruud, 2013b; Skånland 2012).

Mange følelser ble aktivert denne mørke fredagen i Norges historie, 22. juli 2011. Hendelsen er et såkalt type 1 traume. Det vil si en enkelthendelse som for eksempel et terrorangrep, en voldsepisode eller en naturkatastrofe som en tsunami. Vanlige reaksjoner i en slik sammenheng, er at alle sanser opphører til opplevelsen av trygghet inntreffer når faren er over (Brymer et.al., 2011). Et hovedtrekk ved traumereaksjoner er opplevelsen av at traumet fortsatt skjer her og nå. Ved slike hendelser vil altså evnen til å bruke den reflekterende delen av hjernen være mindre tilgjengelig, mens følelsene er mer aktivert og trenger å roes, stabiliseres og få hjelp til å finne egnede uttrykkskanaler. Musikk kan være en slik uttrykkskanal. Erfaringer peker entydig i retning av musikkens betydning for mennesker som er blitt utsatt for menneske- eller naturskapt traumer, idet behovet for å komme ut av en fastlåst følelse for å kunne leve videre på gode måter melder seg (Johns, 2011; Vist & Bonde, 2013).

Det er store individuelle forskjeller i hvordan et traume påvirker mennesker. Dette er særlig avhengig av tidligere erfaringer, tilknytningsforhold og kontekstuelle faktorer som for eksempel opplevelse av mestring, noe som kan gi ulike utviklingsforløp etter et traume. Fokuset må rettes mot stabilisering, relasjonsbygging og integrering og bearbeiding av den traumatiske opplevelsen (Berkowitz et al., 2010). Å lage låter, komme sammen i musikkgruppe — spille sammen og lytte til musikk, samt dele erfaringer og uttrykke viktige følelser sammen, synes å ha en svært viktig funksjon for å gjenopprette et funksjonelt dagligliv og gi fremtidshåp (Baker & Wigram, 2005; Blume, 2003; Sutton, 2002). Etter jordskjelvkatastrofene i for eksempel Kina, Tyrkia og Haiti trakk flere hjelpearbeidere frem hvordan mennesker spontant brukte musikk, blant annet sang, for å trøste og roe hverandre, stabilisere og mobilisere indre ressurser, samt styrke fellesskapet (Tiao, 2011).

Musikk, sorg og musikalsk engasjement

I musikkhistorien er det mange eksempler på den nære forbindelsen mellom musikk og sorg. Eksempler fra en vestlig tradisjon er Requiem (dødsmesse),

spirituals eller blues. Tilsvarende finner vi i andre verdensdeler med for eksempel sufisanger i Pakistan, kinesisk buddhistisk shen-guan eller baj-hansanger blant hinduene (Horden, 2000; Ruud, 2013a). Til minne om ofrene i Hiroshima skrev for eksempel Penderecki «Threnody», og flomkatastrofen i New Orleans i 2005 gav Louis Armstrongs klassiker «Do you know what it means to miss New Orleans» ny aktualitet, da den ble framført av Harry Connick i kjølvannet av 22. juli (Ruud, 2011).

Personlige kriser kan også føre til behov for å uttrykke og bearbeide følelser gjennom tekst og musikk. Et kjent eksempel i så måte er Eric Clapton som skrev «Tears in Heaven» etter han hadde mistet sin fire år gamle sønn, Conor. I avisartikkelen «Når sorg blir musikk» forteller musikerne Ottar 'Bighand' Johansen og Tord Gustavsen om hvordan det å skrive musikk kan føles både krevende og meningsfylt i en sorgprosess. Gustavsen fremhever imidlertid at han ikke tror musikk i seg selv kan bearbeide sorg, men at «... musikk kan være med på å skape et terapeutisk univers. Et rom der man kan kjenne på følelsene sine, og få satt dem i bevegelse» (Holst-Hansen, 2005). Tom Christian Lindbäck, som selv opplevde massakren på Utøya, forteller i et intervju med NRK¹ at han begynte å skrive rap etter opplevelsen den 22. juli. Han sier at det er «... terapi å jobbe med musikk, spesielt med den låta [Livet e tungt, det e ingen tvil om det] og med det å få ut visse følelser».

Vi vet at når kriser rammer, enten i det offentlige eller private rom, er musikere ofte til stede som bidragsytere og kulturformidlere. I forbindelse med 22. juli gjaldt dette både ved konserten på Rådhusplassen i Oslo, og ved den nasjonale minneseremonien i Oslo Spektrum 21. august 2011.² I juni 2012 inviterte Festspillene i Nord-Norge til arrangementet: «Å reise seg etter en rystelse — er det mulig?». Også her var musikeren med som bidragsyter: 15 år gamle Taiga Tojo fra Japan, som er en av verdens største fiolintalenter, spilte til ære for ofrene etter terrorangrepene i Oslo og på Utøya, og for ofrene etter jordskjelvkatastrofen i Japan i 2011.

Innenfor feltet musikk og helse finnes det tverrfaglig kunnskap om betydningen av musikk som helsefremmende virksomhet. Helse er en ressurs vi alle forvalter: hvert individ med sitt personlige utgangspunkt. Mange fagpersoner som arbeider med psykisk helse er oppmerksomme på musikkens

1 http://www.nrk.no/kanal/nrk_sapmi/1.7817469 Publisert 3.10.2011.

2 Se Knudsen i denne boka.

og kunstens muligheter til å kanalisere, uttrykke og bearbeide sorg (se for eksempel Ruud, 2009).

Også innenfor musikkterapi som fagfelt er det stor kunnskap om musikk og sorgarbeid. Fra denne profesjonspraksisen vet vi mye om for eksempel sangskrivning som respons på, og bearbeiding av kriser (Aasgaard, 2002; Baker & Wigram, 2005; Skewes, 2001). Ett eksempel er musikkterapeutene som engasjerte seg i sorgarbeidet etter angrepet i New York 11. september 2001, gjennom prosjektet «Caring for the caregivers» (Loewy & Hara, 2007). Her ble det særdeles tydelig hvordan musikk kunne brukes til å hjelpe i forhold til selvforvaltning — det vil si at musikk ble brukt som helsefremmende tiltak i forbindelse med sorgbearbeiding, med vekt på også å kunne anvende musikken som egenhjelp i fremtiden.

Musikk, sorg og musikalsk engasjement uttrykker til enhver tid en kompleks samtidshistorie, men synliggjør samtidig noe genuint menneskelig — at musikk brukes og oppleves på tvers av kulturer, konvensjoner og religiøs tilknytning. Den videre teksten tar opp nettopp dette ved at tre kvinner, som har skrevet egne sanger som respons på 22. juli, forteller om sine tanker rundt låtskrivingen.

Intervju med låtskriverne

Det empiriske grunnlaget for denne teksten er intervjuer med tre kvinner mellom 25 og 35 år som alle har skrevet låter knyttet til hendelsen den 22. juli. Sangtekstene er presentert i teksten, men det er det kvinnene forteller i intervjuene som danner grunnlaget, ikke låtene eller sangtekstene i seg selv. Med låtskrivernes samtykke er sangtekstene gjengitt med forfatterens navn.

I presentasjonen av intervjuene, er utsagnene fra de tre kvinnene ikke knyttet direkte til navn. Dette fordi formålet med denne teksten er å sette fokus på *temaer* knyttet til låten og låtskrivingen, mer enn å skape en bred kontekstuell forståelse av hver låtskrivers livsverden. På den ene siden kan en slik fremgangsmåte ha gått på bekostning av kommentarer knyttet til én spesiell sang og dermed gitt en trangere kontekstuell ramme enn ønskelig. På den andre siden har en slik prosedyre gitt rom for å se på låtskriving på

et noe mer generelt grunnlag enn om hvert av utsagnene skulle blitt knyttet til én identifiserbar person.³

Ett semi-strukturert intervju ble gjennomført ansikt til ansikt,⁴ mens de to andre intervjuene ble gjort via e-post (Kvale, 1994/97). De tre intervjuene er behandlet som én case studie (Stake, 1995). Analysen av data er fenomenologisk inspirert (Polkinghorne, 1989), samtidig som fortolkende aspekter kommer inn ved en kombinasjon av beskrivelse (basert på opplevelse) og kondensering av mening. Følgelig inneholder fremgangsmåten både deskriptive og fortolkende dimensjoner. Det er informantenes beskrivelser av sine opplevelser, som danner grunnlag for analysen.

Sangene

Oslo⁵

There was a sweet little place
A town where we all could feel safe
Now it's a draffee museum
Someone blewed our heart away

There was a peaceful Island
Young people gathered there each year
How can a man shoot in paradise?
When love was all our friends wanted to share

Do we really feel okay?
Or have our lives changed a lot since that summer day?
Do you really feel okay?
Or has your life changed a lot?

3 Alle informantene har fått teksten tilsendt, og dermed fått mulighet til å lese og kommentere denne.

4 Takk til Karette Stensæth for hjelp til intervjuoppsett, for gjennomføring av ett intervju og for arbeidet med godkjenning i forhold til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS (NSD).

5 Teksten er gjengitt med tillatelse fra Andrea Rydin Berge ©. Låten er spilt inn i 2012, på musikkalbumet *Andrea Kvintett*.

Den rose som jeg kjempet for vil alltid leve evig⁶

Jeg står her utenfor
med mitt budskap om fred
men det har blitt borte
et sted

I samhold og i troen om
det som skulle bli,
men det ble en terrorkrig

Det var du som så meg
Det var du som hørte meg si:
Den rose som jeg kjempet for vil alltid leve evig.
Den tanke som er fri
for vårt demokrati

Den troen om vårt land
Vi kjempet for og vant
vil alltid leve evig i vårt
fedreland

||: Jeg ber deg om å aldri glemme meg
Husk meg og legg en rose på min grav :||

||: Den rose som jeg kjempet for vil
alltid leve evig
Den tanke som er fri er for
vårt demokrati
Den troen om vårt land
Vi kjempet for og vant
vil alltid leve evig i vårt
fedreland :||

Husk meg

Tjueto Sju Tjue Elleve⁷

6 Teksten er gjengitt med tillatelse fra Heidi Tollefsen Hafstad ©, og kan lyttes til via linken <http://youtu.be/rTcvYegOgXg>

7 Teksten er gjengitt med tillatelse fra Ragnhild Zeigler ©, og kan lyttes til via linken <https://soundcloud.com/thebeesiece>

Noen ganger holder det å bare si et tall
Tjueto sju tjue elleve
Noen ganger holder det og bare si et tall
Tjueto sju tjue elleve

Noen ganger finnes det ingen ord
Tjueto sju tjue elleve
Og alle rundt oss blir en søster eller bror
Tjueto sju tjue elleve

Det kan ikke stemme
Skulle holdt oss hjemme
Vil bare glemme
trenger noen å klemme

Hva skal vi gjøre nå
Kan ikke forstå
Hvordan kunne dette skje
Ville bare leve i fred

Noen ganger trenger vi å snakke om noe fint
Kjærlighet og demokrati
åpenhet og tillit, frihet og fred
ikke oss og dem, men vi

Ungdommen, roser og fellesskap
kjærligheten til en far og mor
håp og drømmer og engasjement
troen på en bedre jord

||: Tjueto sju tjue elleve :||

...

Kjærlighet og demokrati
åpenhet og tillit, frihet og fred
ikke oss og dem, men vi

Låtskriverne forteller

I dagene etter 22. juli 2011, var det mange som ønsket å bidra på forskjellige måter. Låtskriverne forteller, gjengitt under overskriftene: *Låter med*

budskap, Å trøste — og bli trøstet, og Å gi ære — og minnes. Til hver av overskriftene hører også noen undertemaer, som presenteres i tilknytning til hovedtemaene. Etter hvert tema kommer en refleksjonsdel, før en oppsummerende drøfting med tittelen *Låtskriving som helseressurs*.

Låter med budskap

Beskrivelsene knyttet til denne overskriften handler om *komposisjonen* (tekst, melodi, fremføring og innspilling), samt selve *sangens budskap*.

«Sangen bare kom til meg», sier én, mens en annen forteller: «Den første linja i sangen som kom var «Noen ganger holder det å bare si et tall: tjueto sju tjue elleve». I mange uker hadde jeg bare den linja gående i hodet». Resten av teksten kom senere.

En låtskriver hadde melodien ferdig:

Det var som sangen gikk og ventet på en hendelse for å kunne bli ferdig. Etter 22. juli datt bitene på plass og jeg skrev tekst og melodi ferdig på kort tid. Sangen ble min reaksjon på 22. juli, og var i første omgang en måte for meg å reagere på.

Teksten er viktig for alle tre: den skal ha en rød tråd. Det vil si at sangen skal ha et indre budskap, noen ganger som en metafor eller knyttet til et symbol.

Musikken i låtene varierer, men alle tre er opptatt av det musikalske uttrykket. En av dem sier:

I første del av verset er melodien lett, drømmende og idyllisk. I andre del av verset der teksten beskriver terror og skyting endrer melodien også karakter. På denne måten bygger melodien opp under tekst og dramaturgi i sangen. Instrumentalmelodien som ligger i saksofon som intro og mellom vers er også viktig. Det skaper rom for undring og setter oss inn i stemningen av idyllen som en gang var.

En annen informant er opptatt av at melodien skal være enkel, uten å ta for mye av oppmerksomheten til lytteren. Melodien skal slik sett bære frem, og støtte opp under teksten: «Det er musikk fylt av ettertanke».

Tekstene er viktige. De beskriver flere følelser under og etter 22. juli: sjokket, spørsmålene man sitter med, rådvillheten, sorgen, hvordan folket kom sammen til rosetoget og selve rosetoget. «Teksten er veldig enkel og kortfattet. Nesten bare stikkord», sier én og knytter dette til den helbredende mulighet som tekstene tilbyr:

Jeg tror at tekstens enkelhet gir rom for egne tanker, og at det er dette som kan virke helbredende. Man får tenkt mye selv og satt egne bilder til ordene. Jeg presser meg ikke på med mine meninger eller tanker [...] Resten av sangen skjer inne i lytteren.

Alle låtskriverne har stor bevissthet rundt innspillingen av låtene:

Selve innspillingen av sangen var også en viktig del av formidlingen. På plata [...] kan man høre sangen «Oslo» med lyden av byen i bakgrunnen. Opptaket av byen er gjort midt i Oslo og man hører både fuglesang og biler. Opptaket gir et bilde av skiftet mellom det skjøre / vakre (fuglesang) og det brutale og harde (bil, menneskeskapt ondskap) på samme måte som sangen ellers tar opp denne tematikken.

En annen forteller:

I innspillingen har jeg gitt lytterne noen instrumentale pusterom for å fordøye teksten, og for at det ikke skulle bli for intenst. Jeg prøvde med harmonier, men jeg foretrakk til slutt den helt enkle framføringa. Gitaren spiller enkle akkorder og gjentar melodien i mellomspillene.

Informantene setter også fokus på sangens budskap. En informant sier at hun ønsker «å bidra med å formidle budskap om at de som var på Utøya må bli hørt: *Stemmene vil alltid leve.*» På samme tid gir låtskriverne sine stemmer for å målbære «budskap om fred, frihet og demokrati».

En låtskriver forteller at hun tenkte på rosetoget, samholdet og kjærligheten som var så sterk i dagene og ukene etter 22. juli. Hun sier hun ønsket å formidle de gode tankene, og det hun kaller «den helbredende energien» fra rosetogene. Slik sett er denne sangen «mitt bidrag til budskap om fred».

Refleksjoner

Både tekst og musikk er viktige for låtskrivere, noen ganger kommer musikken først, andre ganger teksten. I *Songwriters on Songwriting* forteller verdensberømte låtskrivere om sine tanker og opplevelser (Zollo, 2003). Pete Seeger⁸ forteller for eksempel om hvordan noen verselinjer av den kjente «Where have all the flowers gone» kom etter å ha lest romanen «And Quiet Flows the Don». Resten av teksten kom først fem år senere:

Meanwhile, I'm sitting in a plane, kind of dozing. And you know, when you're dozing, that's when the creative ideas come. And all of a sudden came a line I had thought about *five* years earlier: "long time passing." I thought that those

8 Pete Seeger har også skrevet «My Rainbow Race», oversatt av Lillebjørn Nielsen til «Barn av regnbuen», en sang som ble sunget og brukt mye i Norge som en respons på terroren 22. juli (se Skånland i denne boka).

three words sang well: “long time passing.” And all of a sudden I fitted the two together, along with the intellectual’s perennial complaint, “When will they ever learn?”

Melodien kom enda et år etter denne hendelsen (Ibid., s. 7). Tilsvarende forteller Susanne Vega (Ibid., s. 119):

For the last few months I’ve been finding that the work comes at absolutely unexpected times. I had one period last summer where every day for four days I woke up *exactly* at 5:30 in the morning with lyrics—I did not set an alarm. Woke up at 5:30 every day with some song in my head. It was like, “Wow ... that is great.”

Den amerikanske låtskriveren John Blume, som akkurat hadde gjennomført et konferansefremlegg om låtskriving da han fikk høre om terroren i New York og Pentagon 11. september, forteller:

[...] an uninvited thought popped into my head. I recognized it as the beginning of a song idea. I didn’t want to write a song, but the melody insisted on being heard and the words came forth as if they had a will of their own. (Blume, 2003, s. 97).

I tiden etter 11. september mottok han e-post med tekster, dikt og sanger fra hele verden. Han mener låtskriverens jobb er viktig: «As songwriters, we give listeners the words they wish they could say — and those they long to hear. Our music provides a reason to dance and to sing» (Ibid., s. 98).

Mange låtskrivere er opptatt av å nå frem med et særlig budskap, enten dette dreier seg om budskap som reaksjon og protest, om ikke å glemme, eller å spre et budskap om fred. Pete Seeger sier (Zollo, 2003, s. 6f.):

As a matter of fact, I’m convinced that musicians have got a more important role to play in putting a world together than they’re usually given credit for. Because musicians can teach the politicians: Not everybody has to sing the melody.

Susanne Vega forteller at hun er inspirert av Dylan, Michell og Baez, som hun mener har «a very mystic significance to society». De er ikke kun popstjerner, men har «religious responsibility [...] I wanted to join them.» (Ibid., s. 566).

En annen internasjonal låtskriver, John Lennon, sier det var lyttingen til Dylan som «allowed him to make the leap from writing empty pop songs to expressing the actuality of this life and the depths of his own soul.» (Ibid., s. 70). Med andre ord, låtskriving har betydning både på et personlig og et sosialt plan.

Noen ganger har låtene et budskap om ikke å glemme. De blir klingende minnealbum om personer eller hendelser, der også innspillingen påvirker opplevelsen. Musikken kan gi rom for sorgbearbeiding, og muligens helbredelse, gjennom å skape et « ... et terapeutisk univers. Et rom der man kan kjenne på følelsene sine, og få satt dem i bevegelse», sier Gustavsén (Holst-Hansen, 2005). Med andre ord, låtskriving kan til enhver tid utfordre og berøre, og fungere som et gjensvar på en kompleks samfunnshistorie.

Å trøste — og bli trøstet

Beskrivelsene knyttet til denne overskriften handler om låtskrivernes og lytternes opplevelse av sangenes *betydning og funksjon*. Sangene blir en måte å minnes på, et bidrag til å bearbeide en kollektiv sorg. Flere kjenner seg trøstet gjennom sangene, og låtskriverne kjenner selv på hvor meningsfylt det er å få bidra gjennom musikk.

Flere av låtskriverne erfarte selv å få bearbeidet 22. juli hendelsen gjennom å skrive låter. Alle låtskriverne valgte også å gi låten en større lytterskare ved å fremføre dem offentlig slik at de kunne fungere trøstende for andre også.

Én låtskriver er opptatt av den kollektive sorgen. Hun sier hun gikk rundt i gatene i Oslo alene og sammen med andre: «Jeg kjent den [sorgen], jeg var veldig på vakt. Jeg så mer politi og kjente frykten [...] det gikk jo inn på meg».

Låtskriverne ønsker å bidra på ulike måter. Ett uttalt ønske er å kunne formidle trøst:

Om sangen så bare betyr noe for ett menneske, er det betydningsfullt. Jeg tenkte at det spiller ingen rolle om ingen andre liker den, for har den betydning noe for ett menneske, så er det nok.

En av kvinnene forteller at hun har forsøkt å ikke putte så mye av sine egne ord inn i sangen, men heller si ting som andre sa; ord som ble sagt offentlig, og som hun opplevde at mennesker syntes var trøstende der og da:

Mange begynte å gråte da jeg fremførte den. Det var veldig sterkt, og det viste seg at flere mente sangen kunne være helbredende og trøstende, så tenkte jeg at jeg måtte spille den inn og legge den ut så flest mulig kunne få høre den, kanskje den kunne ha en positiv effekt.

En annen erfarer:

[...] publikum blir ofte helt stille også en stund etter at jeg har sunget sangen. Jeg har også opplevd at noen gråter, og opplever dette som et tegn på at sangen berører og formidler noe viktig.

Den positive reaksjonen gjennom deling via Facebook, blir også trukket frem. Et menneske låtskriveren ikke kjente tok kontakt med henne og takket for sangen, som hun syntes var trøstende. Dette ble betydningsfullt for låtskriverens egen selvoppfatning:

Samtidig har jeg en sterk tro på sangers helbredende evne fordi jeg ofte bruker låtskriving for å bearbeide hendelser i mitt liv. Derfor turte jeg å tro at jeg kunne bidra med noe gjennom denne sangen.

En av låtskriverne sier at hun ofte skriver musikk når hun opplever sterke følelser. Hun sier at selv om hun ikke opplevde 22. juli direkte på kroppen, så var hendelsen rystende, på lik linje med det å oppleve noe i eget liv. Sangen vokste ut av empati med — og som del av — fellesskapet som hun syntes Norge viste etter 22. juli.

Som resten av befolkningen har låtskriverne fulgt med i dagsaviser og presse og blitt følelsesmessig berørt. Én sier at hun har hatt en spesiell historie fra media med seg som et «indre mentalt bilde under innspillingen av låta». Disse bildene bidro til følelser som sorg, håp og fremtidstro. «Jeg følte jeg skulle skrive denne sangen, og gjorde det», sier hun.

Låtskriverne forteller også om gleden og betydningen av å arbeide med musikk. Det oppleves som «Vitaliserende [...] det gir livskraft», sier en, og fortsetter: «Gjennom musikken har jeg kunnet ta grep om eget liv. Gjennom å arbeide med musikk har jeg helsegevinst»:

I livet mitt kan jeg ha ganske store kroppslige smerter, men allikevel har jeg klart å holde en konsert [...] Endelig hadde jeg funnet min måte å drive med musikk på, hvor jeg kunne være helt meg selv. Det var det som gjorde meg bra. Musikk betyr svært mye for meg. Det viktigste for meg er å skape og utøve musikk fordi det er en naturlig og nødvendig måte for meg å uttrykke hva jeg tenker og føler.

Gjennom låtskrivingen kunne hun selv bearbeide frykt og sorg på en slik måte at noe nytt kunne få vokse frem. Hun sier hun kjente på sine egne følelser gjennom musikk, og kunne bearbeide det hun opplevde 22. juli og i dagene som fulgte.

Refleksjoner

I de første dagene etter 22. juli var sjokket stort og forvirringen rådet. Samtidig opplevde mange en god nærhet til venner og kjente. Kong Harald kommenterer dette i sin tale under minneseremonien i Oslo Spektrum den 21. august:

Når det sterke fellesskapet vi har følt på denne tiden, ikke er fullt så merkbart lenger. Da trengs det medmennesker som ser dem som sørger og dem som sliter med livene sine — noen som kan være hos dem når oppmerksomheten lys begynner å slukne. Når hverdagen skal leves. (*Mitt lille land*, 2011).

Forvirring og opplevelse av tap går forut for sorgen, med alle dens fasetter. Det er kun med tiden at individet og nasjonen kan sørge med alle følelser det involverer. Dette er et stykke individuelt og nasjonalt sorgarbeid. Å kjenne på tap og å gi sorgen plass i møte med slik påført terrorhandling, er særdeles vanskelig (Alexander, 2011; Johns, 2011), ikke minst fordi et hovedtrekk ved traumereaksjoner er opplevelsen av at traumet fortsatt skjer her og nå.

Det er nettopp i denne konteksten at musikerne tyr til låtskriving. De erfarer at låtene trøster i møte med tap og sorg, og opplever selv å bli trøstet gjennom å lage musikk, fremføre den og ta til seg de positive reaksjonene de får. En av låtskriverne opplever til og med at hun selv blir endret: hun får «helsegevinst» gjennom denne prosessen. Det å kunne handle selv og påvirke situasjonen gjennom å dele musikalske erfaringer og uttrykke viktige følelser, har altså en svært viktig funksjon for å gjenopprette og opprettholde et funksjonelt dagligliv (Blume, 2003; Thompson & Neimeyer, 2014).

Alle låtskriverne har en sterk identitet knyttet til musikk. De fremhever gleden og betydningen av å kunne jobbe med musikk som fungerer vitaliserende og «gir livskraft». For låtskriverne er musikken særdeles viktig i deres liv og nært knyttet til deres profesjonelle og personlige identitet (Ruud, 2013b; Trondalen, 2013b). I vår tid er ofte komponister og tekstforfattere lite synlige i det offentlige rom. Noe annerledes er det med artister som både komponerer og fremfører sine egne låter. De gjør en personlig fortolkning av låten, basert på egen musikalsk og personlig identitet. På denne bakgrunn kan låten og fremføringen av denne bli lydspor til selve livet (Ruud, 2005).

Å gi ære — og minnes

Låtskriverne har et ønske om å ære de berørte. Beskrivelsene knyttet til dette temaet handler om verdier, demokrati, betydningen av å *ikke glemme*, og et *budskap om fred*.

Låtene bidrar til at vi husker. De blir klingende minnealbum. Sangene om 22. juli minner oss på at vi ikke skal glemme. Låtskriverne peker på verdier som frihet og demokrati. Alle er opptatt av å vise respekt for ofrene, og for dem som var berørt på ulike vis. «Jeg har ikke lyst til å lage noe som kunne brukes som en hyllest til hendelsen», sies det. En er opptatt av at hun ikke ønsket å skrive noe som potensielt kunne såre eller fornærme noen: «Det var så mange ting man kunne gjøre feil. Jeg var jo ikke direkte påvirket, hvilken rett hadde jeg til å si noe offentlig om 22. juli?».

Én låtskriver peker på det økonomiske perspektivet, og ønsker for sin egen del ikke å tjene penger på låten:

Jeg var veldig bevisst på ikke å bruke sangen for å fremme meg selv, eller prøve å tjene penger på den. Derfor har den hele tiden vært ute til gratis nedlastning, og jeg har spesifisert dette alle steder jeg har lagt den ut.

Gjennom å formidle sangene sine er låtskriverne opptatt av at vi, som folk, ikke må glemme det som skjedde. «Jeg syns vi glemte det igjen så fort. Sangen er en måte å minnes på, en måte å ære de som er gått bort [...] sangen er til for at publikum ikke skal glemme». Fredsbudskapet er viktig, symbolisert ved en rose i en av sangtekstene. En låtskriver sier helt tydelig:

Vi skylder alle de som døde å opprettholde de sterke gode verdiene som det norske samfunnet har vært så stolte av. Samhold, antirasisme, antidiskriminering, likestilling, rettigheter, solidaritet, kjærlighet, demokrati, åpenhet, tillit.

Frihet og demokrati er viktige verdier. Det var disse verdiene «ofrene stod for», ifølge en låtskriver. Sangene som ble sunget ble «symbol for disse verdiene [...] og jeg ønsker å formidle samholdet og de gode verdiene». Låtskriverne ønsket alle å formidle et budskap om fred, og formidle dette gjennom *sin* stemme. Én påpeker at vi ikke må glemme for fort:

Og jeg mener vi ikke må glemme hvilke krefter og ideologier som drev den mannen til å drepe alle de uskyldige menneskene. Vi må aldri slutte å bekjempe de kreftene. Vi må slåss for de gode verdiene våre akkurat som det sies så fint i sangen *Til ungdommen*.

Det understrekes at det politiske og verdimessige engasjementet ikke må bli borte.

Refleksjoner

Tiden etter 22. juli var krevende. Hele Norge var berørt. Mange ble redde og urolige og strevde med å skape mening og sammenheng i det som skjedde. Musikken og sangene i det offentlige rom kunne bidra til å bygge fellesskap, og motvirke isolasjon og håpløshet.

Låtskriverne ønsker å vise respekt for, ære og minnes ofrene. Å lage disse låtene og å uttrykke sine følelser er viktig med tanke på å anerkjenne historien, stabilisere, integrere og bearbeide en slik traumatisk hendelse, samt gjenopprette håp om en god fremtid. Alt dette er sentrale elementer for å minske faren for fremtidig posttraumatisk stressyndrom, depresjon og angsttilstander (Brymer et.al., 2011).

Låtene har også et budskap om å opprettholde «gode verdier», som frihet og demokrati. «Jeg holder fast ved troen på at friheten er sterkere enn frykten», sa kong Harald under minneseremonien den 21. august (*Mitt lille land*, 2011). Kanskje brukte han disse ordene nettopp fordi han visste at ved en slik uventet og meningsløs terroropplevelse som 22. juli er frykten sterk, og følelser tar mange former ettersom omfanget av tragedien siger inn over folket. Kong Harald fortsetter:

Jeg holder fast ved et åpent demokrati og samfunnsliv. Og jeg holder fast ved troen på våre muligheter til å leve fritt og trygt i vårt eget land [...] Som nasjon skal vi ta denne tiden med oss i våre hjerter, i vår erfaring — og huske at vi er vekket til en ny bevissthet om hva som virkelig betyr noe for oss.

Det finnes mange teorier og innfallsvinkler knyttet til livskvalitet og det gode liv. Verdier som frihet og demokrati trekkes frem som viktige katalysatorer. Imidlertid er det ulike forståelser av hvordan slike idealer og grunnleggende mål for tilværelsen realiseres (Næss, 2011). Tap og sorg ble nøkkelord og mange kjente seg triste. Sorg er tilknytningens pris. Tristheten og sorgen har en verdi fordi den sier noe om hva som er viktig i livene våre (Stålsett, 2012).

Låtskriving som helseressurs

Norges folk ble skaket 22. juni 2011. Fysiske, psykiske og eksistensielle dimensjoner ble satt i spill. I tiden som fulgte hadde musikk og kultur en fremtredende plass i sorg- og minnearbeidet, både i det private og offentlige rom. Ved at noen lagde egne låter og fremførte disse vevdes musikken tett inn i våre fortellinger om 22. juli og i ettervirkningene av terroren, både gjennom egen deltakelse og som et kulturelt gjensvar til en uendelig tragisk hendelse. I den følgende drøftingen settes fokus på *Musikk og helse*, *Musikk som helseatferd*, samt *Låtskriving som livstolkning*.

Musikk og helse

I våre dager er det en gryende tendens til å knytte kultur og helse sammen på nye måter idet det hevdes at musikk og kulturopplevelser lindrer smerte, gjør oss friskere og lar oss leve lenger. Aktiv deltakelse i meningsfylte kulturaktiviteter bidrar til økt livskvalitet, bedret evne til å mestre egen livssituasjon og bedret helse (Knudsen, Holmen, & Håpnes, 2005a, 2005b; Ruud, 2009). Kunst kan gi gode opplevelser, og bidra til forståelse for at det sårbare er et generelt menneskelig trekk, og at grensene mellom det normale og unormale ikke er gitt en gang for alle (Sosial- og helsedirektoratet, 2005). Følgelig bør sammenhenger mellom musikk og helse utforskes, nettopp med tanke på å begripe mer av hvordan en estetisk praksis kan forstås som en verdi i en helsekultur, og hvordan en slik praksis kan påvirke helse.

Låtskriverne brukte sine egne kreative og skapende ressurser i låtskrivingen. En slik myndiggjørende estetisk praksis kan forstås som «an assemblage of activities designed to promote health and prevent sickness» (Aldridge, 2004, s. 37). Helsefremmende og forebyggende aktivitet blir knyttet til en kreativ praksis basert på personlige og kulturelle verdier. Helse blir forstått gjennom en overordnet kategori som opplevelse, i stedet for primært å bli knyttet til en biomedisinsk forståelse av individet. En slik tenkning innebærer en nedskalering av patologiske aspekter ved en persons liv til fordel for helsedimensjoner, noe som legger til rette for selvaktualisering og meningssøkende virksomhet. Et slikt humanistisk og ressursorientert perspektiv, tar høyde for individets helse i et biomedisinsk perspektiv, men anerkjenner at dette skjer i dialog med, og gjennom en stryking av, kreative ressurser for å møte en utfordring som 22. juli.

Helse er et mangefasettert begrep som kan oppfattes på flere vis og på mange plan. For det første kan det forstås på et overordnet nivå som en opplevelseskategori. For det andre er helse en praktisk ressurs vi alle forvalter, på ulikt vis. For det tredje kan helse forstås som en kontinuerlig prosess knyttet til opplevd livskvalitet på et individuelt, kollektivt og sosialt nivå. På det konkrete plan betyr dette at helse blir en relasjon mellom dimensjonene fysisk /psykisk helse og eksistensiell velvære. Med andre ord et kontinuum, idet den fysiske helsen påvirker den psykiske — og vice versa (se også Kirkengen & Ulvestad, 2007; Sigurdson, 2008).

I intervjuene fikk vi høre at låtene fungerte forløsende på en fastlåst (kropp)s tilstand, vitaliserte og synliggjorde verdier. På samme tid syntes låtene å trøste og gi håp på en slik måte at mennesker følte seg møtt og anerkjent på et eksistensielt nivå i en vanskelig tid. En slik bruk av musikk som estetisk praksis, bekrefter nettopp en forståelse av helse som et relasjonelt forhold mellom vår fysiske/psykiske helse og vår eksistensielle helse som politiske, kulturelle, reflekterende, sosiale og åndelige individer (Schei, 2009; Trondalen & Bonde, 2012). Mot en slik fortolkningsbakgrunn kan musikken fungere som en stabiliserende faktor, og en måte å integrere og bearbeide den traumatiske hendelsen 22. juli, med tanke på å motvirke og forebygge utvikling av traumereaksjoner.

Musikk som helseatferd

Nyere forskning innen sosiologi og psykologi har utfordret det tradisjonelle etos om musikk som en autonom kunstform. Flere har identifisert hvordan bruk av musikk kan ha en regulerende funksjon både på kropp og psyke. Eksempler på slike forklaringer er musikk som «emosjonell smitte», og hvordan vår egen opplevelse av rytmer, melodier og harmonier i musikken skaper gjenklang og smelter sammen med vår egen opplevelse. Vi får følelsesreaksjoner på bakgrunn av vår kulturelle arv og fellesskapsopplevelser, idet vi responderer på musikk med visuelle forestillinger eller kroppsfornemmelser (Bonde, 2009; Bonde et.al, 2013; Ruud, 2012; Skånland, 2012).

Bruk av musikk kan forstås som en del av et repertoar vi alle forvalter, en form for selv-teknologi der musikken tilbyr (*affords*) noe, og det er opp til hver enkelt hvordan vi benytter oss av (*appropriate*) denne (DeNora, 2000). I denne teksten forteller låtskriverne om en musikalsk helseatferd som gir nye dimensjoner til livet både for dem selv og andre, en følelse av å

være knyttet til andre, regulering av følelser og energi, og opplevelser av å kjenne seg mer avslappet og fornøyde. Dette er i tråd med nyere forskning innen musikk og helse (Batt-Rawden, DeNora, & Ruud, 2005; MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2012; Sloboda & O'Neill, 2001). Jeg forstår det slik at ethvert menneske kan erfare — og ta opp i seg musikken og gjøre den til sin egen — på bakgrunn av personlig beskaffenhet og kulturelle muligheter.

Låtskriverne komponerte alle egne sanger og fremførte disse. Musikken var en integrert del av deres liv. Dette er i tråd med hva andre musikere forteller; musikken er *Livet* (Trondalen, 2013a, 2013b). Et slikt forhold til musikk gjør musikere og låtskrivere sterke og sårbare på samme tid. I forbindelse med tiden etter 22. juli tilbød låtskriverne sine musikalske bidrag i denne kollektive rystelsen, og erfarte at låtene ble tatt i mot. Slike erfaringer viser at låtskriverne både ga — og fikk noe tilbake. Deres musikalske identitet ble knyttet til en kollektiv identitet, der musikken fikk en vesentlig rolle.

Låtskriving i enhver tidsepoke griper fatt i det som hver generasjon er opptatt av. Låtene fungerer som speil idet de reflekterer de til enhver tid rådende kulturelle, politiske og filosofiske holdninger. Susanne Vega sier i et intervju: «You have to call it [the song] up and tell the story again, that means that you have to have the need to tell it. And that's the nature of songs. [...] It's a part of your life.» (Zollo, 2003, s. 580). Låter er ikke fysiske i sin natur. Som fenomen er de hele tiden temporale, de er ferskvare, som på nytt og på nytt kan gi ny mening for mennesker i ulike livssituasjoner. På det personlige plan kan låtskriving gi låtskriverne næring både til en personlig og en profesjonell identitet.

Låter kan også vandre fra det personlige rom til nye sosiale arenaer (Aasgaard, 2002), og gjennom det tilby ny mening i livet. Even Ruud (2005, s. 10) sier:

Singer-songwriters are the heroes of today's popular culture. Songs are chronicles, not only of the private and personal, but also of everyday occurrences and political issues. The current plurality of genres and styles of songwriting have made this musical form into an ever-present soundtrack of our lives. [...] There is a song for everyone and for everything.

Låtene blir lydspor, der personlig og kollektiv historie smelter sammen. Lydsporene i våre liv kan forstås som musikalske fortellinger om virkeligheten.

Gjennom tekst og musikk innbyr låtene til en integrering av hele følelsesregisteret: det er lov å uttrykke motstridende følelser. Det vil si å være sint på noe/noen — og glad og vital på samme tid. Sinnet kan i denne sammenheng rette seg mot mannen som utførte ugjerningen, eller mot samfunnets/enkeltmenneskers reaksjon. Traumeekspert David Alexander sier: «... very angry people find it harder to come to terms with loss, and find it harder to adjust». Et sinne som aldri går over «is what we call a bad prognostic indicator» (Alexander, 2011, s. 38). Imidlertid er det av stor betydning at alle følelser gis rom i møte med en slik uventet terrorhendelse som 22. juli.

Nettopp slike motstridende følelser var det mange av i dagene etter 22. juli. For eksempel kunne det være vanskelig å tillate seg å glede seg over å overleve, samtidig som en hadde mistet en god venn, som ikke overlevde. Det er kort vei til skyldfølelse og skam. Sorgen og gleden ble vevd sammen på krevende vis. Musikalske lydspor kan gi mening og livssammenheng med tanke på å integrere og bearbeide 22. juli-hendelsen, og ta inn over seg konsekvensene av denne. En musikalsk helseatferd kan motvirke stress og traumereaksjoner, og bidra til håp og tro på fremtiden.

Låtskriving som livstolkning

Vi mennesker opplever og erfarer våre liv her og nå, i et nåværende øyeblikk (Stern, 2004). Deretter forteller vi historien om våre liv gjennom fortolkning og meningsskaping. Vi gir fortellingen om livet en narrativ form (Aaslestad, 2005). Et slikt narrativ kan forstås som en grunnleggende menneskelig aktivitet — en aktivitet som sier noe viktig om vår forståelse av selve tilværelsen, hvem vi er i verden og vår opplevelse av sosial tilhørighet.

Låtskriving i forbindelse med 22. juli kan forstås som et *musikalsk narrativ*: en historie vi stadig gjenskaper, fornyer og fortolker gjennom musikk. Låten, som i utgangpunktet kan forstås som et «jeg-narrativ», bygger implisitt på et «vi-narrativ», gjennom en felles — men ikke identisk — opplevelse av terroranslaget mot Norge. Låtskriverne fikk positive tilbakemeldinger på sangene sine og fremføringen av disse. Livet til én låtskriver ble forandret: «Det var det som gjorde meg bra», sier hun. Låtskriving og fremføring av låten ble en måte å ta vare på seg selv, og fortellingen om henne selv, som individ i kontekst, endret seg.

Låtskriving kan også forstås som en del av en historie, som er overordnet den menneskelige opplevelsen og knyttet sammen i et «meta-narrativ». Sangene i denne teksten speiler verdier som antirasisme, åpenhet, tillitt, demokrati og rettferdighet. Dette legger til rette for å forstå låtskriving også innenfor rammen av et «masternarrativ», som tar opp i seg verdisystemer og ideologisk tenkning. En slik tenkning, overordnet selve opplevelsen, har en sammenbindende og fellesskapsgivende funksjon (Engedal, 2003). Låtene kan inngå i en større historie som handler om å forsøke å gi mening til hva 22. juli kan innebære og bety både her og nå, og i et fremtidsperspektiv. En slik forståelse inkluderer også den eksistensielle opplevelse av hvordan verden faktisk kan være, både verdimesig og ideologisk. På denne bakgrunn mener jeg låtene kunne fungere som *klingende minnealbum*, idet hver enkelt person fortolket musikken inn i sin individuelle og kollektive livssammenheng.

Tilbakemeldinger etter konserter, via sosiale medier og låtskrivernes egen opplevelser viser at musikken ærer og minnes de som er berørt, formidler et budskap med verdier, og gir trøst både til låtskriver og lytter. Dette kan bidra til opplevelse av sammenheng, kontinuitet og mening, og er avgjørende med tanke på å fremme psykisk helse ved traumatiske hendelser (Alexander, 2011; Antonovsky, 1987).

Avslutning

Bruk av musikk og låtskriving som kreativ helseressurs gir mange muligheter, og kan få ringvirkninger både på individ-, gruppe- og samfunnsnivå. Låtskriverne satte ord på hendelsen og uttrykte følelser gjennom musikken, noe som viser seg å ha en svært viktig funksjon for å gjenopprette daglig fungering og fremtidshåp. Låtene synes å ha vitaliserende kraft, og fungerer som klingende minnealbum om personer og hendelser. Innenfor et forebyggende og helsefremmende tenkesett kan bruk av musikk — og i denne sammenheng låtskriving — forstås som en interaktiv ressurs og kulturell praksis for mennesker i krevende livssituasjoner.

Referanser

- Aasgaard, T. (2002). *Song Creations by Children with Cancer — Process and Meaning*. (Ph.D.), Aalborg University, Aalborg.
- Aaslestad, P. (2005). *Narratologi. En innføring i anvendt fortellerteori* (5. utg.). Oslo: Landslaget for norskundervisning og Cappelen Akademisk Forlag.
- Aldridge, D. (2004). *Health, the Individual, and Integrated Medicine. Revisiting an Aesthetic of Health Care*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Alexander, D. (2011). Greaving after Disasters. *Impuls*, 64(1), 36–42. Intervjuet av Hanne M. Knudsen og Nina Tangstrøm.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Baker, F., & Wigram, T. (Red.). (2005). *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Batt-Rawden, K. B., DeNora, T., & Ruud, E. (2005). Music Listening and Empowerment in Health Promotion: A Study of the Role and Significance of Music in Everyday Life of the Long-Term Ill. *Nordic Journal of Music Therapy*, 14(2), 120–136.
- Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E. & Watson, P. T. N. (2010). *Teknikker for psykologisk rehabilitering: Feltmanual*. The Center for PTSD (NCPTSD) & the National Child Traumatic Stress Network (NCTSN).
- Blume, J. (2003). *Inside Songwriting. Getting to the heart of creativity*. New York: Watson-Guption Publications.
- Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske. Introduktion til musikkpsykologi*. Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Bonde, L. O., Skånland, M. S., Ruud, E., & Trondalen, G. (Red.). (2013). *Musical Life Stories. Narratives on health musicking*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 6. NMH-publikasjoner 2013:5, 181–200. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E. & Watson, P. (2006/2011 (norsk oversettelse)). *Psykologisk førstehjelp* Oversatt til norsk ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk

- stress (NKVTS). National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD/Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS).
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Engedal, L. G. (2003). Mange fortellinger — et liv. Momenter til belysning av narrativ teori. *Tidsskrift for sjelesorg*, 23(3), 165–179.
- Holst-Hansen, T. (2005). Når sorg blir musikk. *Dagbladet*. 2.4.2005. <http://www.dagbladet.no/magasinet/2005/04/02/427691.html>. Lastet ned 30. april 2011.
- Horden, P. (Red.). (2000). *Music as Medicine. The History of Music Therapy since Antiquity*. Aldershot, Burlington USA, Singapore, Sidney: Ashgate.
- Johns, U. T. (2011). Om traumer og barn/unges bearbeiding. *Musikterapi*(3), 19–20. Intervjuet av Ingelill Eide.
- Kirkengen, A. L., & Ulvestad, E. (2007). Overlast og kompleks sykdom—et integrert perspektiv. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 123(24), 3228–3231.
- Knudsen, M. S., Holmen, J., & Håpnes, O. (2005a). Hva vet vi om kultur deltakelse og helse. *Tidsskrift for den norske legeforening*, 123(24), 3418–3420.
- Knudsen, M. S., Holmen, J., & Håpnes, O. (2005b). Kulturelle virkemidler i behandling og folkehelsearbeid. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 123(24), 3434–3436.
- Kvale, S. (1994/97). *Interview. En introduksjon til det kvalitative forskningsinterview* (oversatt av B. Nake). København: Hans Reitzels Forlag.
- Loewy, J. V., & Hara, A. F. (Red.). (2007). *Caring for the Caregiver: The Use of Music and Music Therapy in Grief and Trauma* (2. utgave). Silver Spring: American Music Therapy Association, Inc.
- MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). *Music, Health and Wellbeing*. Oxford: Oxford Publishers.
- Mitt lille land. Minnebok etter 22. juli 2011*. (2011). Oslo: Aschehoug og Gyldendal.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception* 22(1), 41–77.

- Næss, S. (2011). Teorier. I S. Næss, T. Moum & J. Eriksen (Red.), *Livskvalitet. Forskning om det gode liv*, 69–82.
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological Research Methods. I R. S. Valle & H. Sten (Red.), *Existential-Phenomenological Perspective in Psychology. Exploring the Breaths of Human Experience*, 41–60. New York, London: Plenum Press.
- Ruud, E. (2005). Foreword: Soundtracks of Our Life. I F. Baker & T. Wigram (Red.), *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*, 9–10. London, Philadelphia: Jessica Publishers.
- Ruud, E. (Red.). (2009). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 2. NMH-publikasjoner 2009:5. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Ruud, E. (2011). Musikk og sorg — etter 22. juli. http://www.nmh.no/Senter_for_musikk_og_helse/arkiv/2011/musikk_og_sorg-etter_22._juli Lastet ned juli 2011.
- Ruud, E. (2012). Musikalsk egenomsorg i sorg og livskrise. *Musikkterapi*(4), 6–13.
- Ruud, E. (2013a). Music, Grief and Life Crisis. I L. O. Bonde, M. S. Skånland, E. Ruud & G. Trondalen (Red.), *Musical Life Stories. Narratives on Health Musicking*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 6. NMH-publikasjoner 2013:5. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Ruud, E. (2013b). *Musikk og identitet* (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet — selvet og cellen. I E. Ruud (Red.), *Musikk i psykisk helsearbeid for barn og unge*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 2. NMH-publikasjoner 2009:5, 7–14. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Sigurdson, O. (2008). Vil du bli frisk? I G. Bjursell & L. V. Westerhäll (Red.), *Kulturen och hälsen. Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*, 189–218. Stockholm: Santérus Förlag.
- Skewes, K. (2001). *The Experience of Group Music Therapy for Six Bereaved Adolescents*. (PhD), University of Melbourne, Melbourne.
- Skånland, M. S. (2012). *A technology of well-being: A qualitative study on the use of MP3 players as a medium for musical self-care*. LAP Lambert Academic Publishing.

- Sloboda, J. A., & O'Neill, S. (2001). Emotions in Everyday Listening to Music. In P. Juslin & J. A. Sloboda (Red.), *Music and Emotion: Theory and Research*. Oxford: Oxford University Press.
- Sosial- og helsedirektoratet (2005). Psykisk helsearbeid for voksne i kommunene. *Veileder*. <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/psykisk-helsearbeid-for-voksne-i-kommunene/Sider/default.aspx>. Lastet ned 25. april 2007.
- Stake, R. E. (1995). *The Art of Case Study Research*. Thousand Oaks, London, New Dehli: SAGE Publications.
- Stern, D. (2004). *The Present Moment In Psychotherapy and Everyday Life*. New York, London: W.W. Norton & Company.
- Stålsett, G. (2012). Sorg er tilknytningens pris. *Lys og liv. Temanummer: Sorg*(3), 8–9.
- Sutton, J. P. (Red.). (2002). *Music, Music Therapy and Trauma. International Perspectives*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Thompson, B. E., & Neimeyer, R. A. (Red.). (2014). *Grief and the Expressive Arts. Practices for Creating Meaning*. New York and London: Routledge.
- Tiao, J. H.-Y. (2011). *Music Therapy to Stable Land: Post-earthquake crises intervention in China*. Paper presented at The 13th World Congress of Music Therapy, Sookmyung Women's University, Seoul, South-Korea.
- Trondalen, G. (2013a). Musical performance as health promotion. A musician's narrative. I L. O. Bonde, M. S. Skånland, E. Ruud & G. Trondalen (Red.), *Musical Life Stories. Narratives on Health Musicking*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 6. NMH-publikasjoner 2013:5, 181–200. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Trondalen, G. (2013b). Musicians. I L. Eyre (Red.), *Guidelines for Music Therapy Practice in Mental Health*, 840–872. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Trondalen, G., & Bonde, L. O. (2012). Music Therapy: Models and Interventions. I R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Red.), *Music, Health and Wellbeing*, 40–62. Oxford: Oxford University Press.
- Vist, T., & Bonde, L. O. (2013). 'Then Certain Songs Came'. Music listening in the grieving process after losing a child. I L. O. Bonde, M. S. Skånland, E. Ruud & G. Trondalen (Red.), *Musical Narratives. Narratives on Health Musicking*, 139–164. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 6. NMH-publikasjoner 2013:5. Oslo: Norges musikkhøgskole.

Zollo, P. (2003). *Songwriters on Songwriting* (4. utgave). Cambridge: Da Capo Press.