

Musikkterapeuters erfaring med sangdeling

En kvalitativ intervjustudie om musikkterapeuters erfaring med sangdeling i gruppemusikkterapi.

Guro Kristiansen Solvang



Songs weave tales of our joys and sorrows, they reveal our innermost secrets, and they express our hopes and disappointments, our fears and triumphs. They are our musical diaries, our life stories. They are the sound of our personal development.

(Bruscia, 1998, s.9)

Sammendrag

Denne masteroppgaven utforsker sangdeling i gruppemusikkterapi fra tre musikkterapeuters perspektiv. Empirien stammer fra semi-strukturerte intervju med tre norske musikkterapeuter som anvender sangdeling i sin praksis. Musikkterapeutene arbeider på sykehus (avdeling for akuttpsykiatri og psykosebehandling), brukerstyrt senter (for mennesker med utfordringer knyttet til rus og psykisk helse), og på et ressurscenter ved en ungdomsskole. Forskningstilnærmingen er kvalitativ og hermeneutisk-fenomenologisk. Problemstillingen er: *Hva er musikkterapeuters erfaringer med sangdeling som musikkterapeutisk metode i gruppeterapi, og hva kan metoden tilby?*

Gjennom en tematisk analyse er funnene kategorisert i to hovedtema og seks underkategorier. Hovedtemaet *individuelle aspekter* med underkategoriene *lytting, følelser og ressurser og mestring*. Det andre hovedtemaet *gruppeprosesser* med underkategoriene *felleskap, relasjonsbygging og deltakelse*. Disse fenomenene blir utforsket gjennom humanistisk, ressursorientert og et dialogisk perspektiv på musikkterapi.

Resultatene viser at sangdeling kan bidra til følelsesdeling mellom deltakere, støtte verbal og non-verbal kommunikasjon, motivere til sosial deltakelse, relasjonsbygging, mestringsopplevelser, fellesskapsopplevelser, økt deltakelse, samt bidra i recoveryprosesser.

Emneord: Sangdeling, gruppemusikkterapi, reseptiv musikkterapi, lytting, fellesskap, relasjonsbygging, følelsesdeling, deltakelse og musikalsk kommunikasjon

Abstract

This master thesis explores song sharing in group music therapy from the perspective of three music therapists. The data stems from semi-structured interviews with three Norwegian music therapists who use song sharing in their practice. The music therapists work in a hospital (department for emergency psychiatry and psychosis treatment), user-managed center (for people with challenges related to substance abuse and mental health), and in a resource center at a secondary school. The research approach is qualitative and hermeneutic-phenomenological. The research question is: *What are music therapists' experiences with song sharing as a method in music therapy in group therapy, and what can the method offer?*

Through a thematic analysis, the findings are categorized into two main themes and six subcategories. The main theme of *individual aspects* was given the subcategories of *listening, feelings* and *resources and coping*. The second main theme called *group processes* was given the subcategories *community, relationship building and participation*. These phenomena are explored through a humanistic, resource-oriented, and dialogic perspective on music therapy.

The results show that song sharing can contribute to the sharing of feelings between participants, support verbal and non-verbal communication, motivate to social participation, relationship building, sense of achievement, community experiences, increased participation, and contribute to recovery processes.

Keywords: Song sharing, group music therapy, receptive music therapy, listening, community, relationship, emotions, participation, musical communication.

Forord

Jeg vil først takke mine informanter for at dere ville delta i denne studien. Det har vært så spennende å høre på deres erfaringer om sangdeling. Uten dere – ingen masteroppgave!

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Ruth Eckhoff for at du har veiledet meg gjennom denne utfordrende prosessen. Selv om det har oppstått noen veikryss og hinder i dette masterprosjektet, har du ikke mistet troen på at jeg kunne gjennomføre. Det setter jeg stor pris på!

Takk til venner og familie for kjærighet og støtte i denne tiden. Spesielt takk til min kjære pappa for språkvask. Dine innspill har vært svært nyttige, og takk for at du er tålmodig når jeg ikke er. Takket være deg har jeg nå (forhåpentligvis) lært meg norske komma- og preposisjonsregler! En takk til Ådne for at du har lest gjennom og gitt meg nyttige kommentarer.

Takk til Anna for gode samtaler og støtte når jeg har kommet hjem etter lange dager med skriving. Du har gitt meg motivasjon når den har skrantet!

Takk til Kine og Per for å ha tatt meg imot med åpne armer når jeg har trengt litt pause.

Til slutt tusen takk til min fine klasse for to fine og lærerike år! Spesielt takk til Sunniva for tull og tøys, latter og glede. Takk for at du ville okkupere Oslos kafeer og biblioteker sammen med meg. Å skrive sammen med deg har gjort denne skrive-prosessen mye finere!

Guro Kristiansen Solvang

Oslo, mai 2023

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	IV
ABSTRACT	V
FORORD	VII
INNHOLDSFORTEGNELSE	VIII
1. INTRODUKSJON	1
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	1
1.2 TEMA OG PROBLEMSTILLING	2
1.3 BEGREPSAVKLARING	3
1.3.1 <i>Musikkterapi</i>	3
1.3.2 <i>Musikkterapeutisk metode</i>	4
1.3.3 <i>Gruppemusikkterapi</i>	5
1.3.4 <i>Reseptiv musikkterapi</i>	6
1.3.5 <i>Sangdeling</i>	7
1.3.6 <i>Erfaring</i>	8
1.4 OPPGAVENS AVGRENSNING	8
1.4.1 <i>Musikkterapeutiske felt presentert i denne oppgaven</i>	9
1.5 LITTERATURSØK	10
1.6 OPPGAVENS OPPBYGNING	10
2. TEORI	11
2.1 MUSIKKTERAPEUTISK RAMMEVERK	11
2.1.1 <i>Ressursorientert musikkterapi</i>	11
2.1.2 <i>Et dialogisk perspektiv på musikkterapi</i>	12
2.1.3 <i>Recovery-orientert tilnærming til musikkterapi</i>	12
2.2 MUSIKKFORSTÅELSE	13
2.2.1 <i>Lytting og fasetter av musikalsk opplevelse</i>	14
2.2.2 <i>Musikk og identitet</i>	15
2.2.3 <i>Musikk og følelser</i>	16
2.3 GRUPPETERAPI	17
2.4 MUSIKK, RELASJON OG KOMMUNIKASJON	18
2.5 DELTAKELSE	20
3. METODE	21
3.1 VITENSKAPSTEORETISK FORANKRING	22
3.1.1 <i>Fenomenologi</i>	22
3.1.2 <i>Hermeneutikk</i>	23
3.2 KVALITATIV METODE	24
3.2.1 <i>Semistrukturert intervju</i>	24

3.2.2	<i>Informantutvalg</i>	25
3.2.3	<i>Intervjuguide</i>	26
3.3	TEMATISK ANALYSE	26
3.3.1	<i>Seks faser</i>	27
3.4	ETISKE OVERVEIELSER	28
3.4.1	<i>Refleksivitet</i>	29
3.5	METODEKRITIKK	31
4.	DATAFRAMLEGG	32
4.1	INDIVIDUELLE ASPEKTER	34
4.1.1	<i>Lytting</i>	34
4.1.2	<i>Følelser</i>	36
4.1.3	<i>Ressurser og mestring</i>	40
4.2	GRUPPEPROSESSER.....	41
4.2.1	<i>Fellesskap</i>	41
4.2.2	<i>Relasjonsbygging</i>	44
4.2.3	<i>Deltakelse</i>	45
5.	DISKUSJON	48
5.1	INDIVIDUELLE ASPEKTER VED SANGDELING.....	48
5.1.1	<i>Sangdeling og lytting</i>	48
5.1.2	<i>Følelsesdeling</i>	50
5.1.3	<i>Ressurser og mestring i sangdeling</i>	53
5.2	GRUPPE PROSESSER I SANGDELING	55
5.2.1	<i>Fellesskap og sangdeling</i>	55
5.2.2	<i>Relasjonsbygging og sangdeling</i>	57
5.2.3	<i>Deltakelse og sangdeling</i>	58
6.	OPPSUMMERING OG AVSLUTTENDE ORD	60
6.1	OPPSUMMERING	60
6.2	KRITISKE REFLEKSJONER.....	62
6.3	VEIEN VIDERE	62
7.	LITTERATURLISTE	64
8.	VEDLEGG	69
	VEDLEGG NR.1 – GODKJENNING FRA NSD	69
	VEDLEGG NR. 2 – INFORMASJONSSKRIV	71
	VEDLEGG NR.3 - INTERVJUGUIDE	74
	VEDLEGG NR. 4 - ERKLÆRING OM BEHANDLING OG OPPBEVARING AV PERSONSENSITIVE OPPLYSNINGER	77

1. Introduksjon

Se for deg at du sitter i en bil. Plutselig kommer en sang på radioen som du lyttet til i en periode hvor du hadde kjærlighetssorg. Gjennom musikken kjenner du på noen av de samme følelsene du hadde i den perioden, og minner om den personen dukker opp. Dette er prosesser som blir tatt i bruk innen sangdeling. Lytting til musikk har blitt brukt i terapeutiske prosesser helt siden antikken (Jacobsen & Bonde, 2019). I en prosess hvor man skal bli kjent med et annet menneske er det helt naturlig for meg å spørre om hvilken musikk den andre liker. Musikkpreferansene forteller meg noe om hvem denne personen er, og gjør det lettere for meg å plassere dem. Musikken din er personlig, og kan til en viss grad fortelle hva du har følt på og hvem du er (Ruud, 2013). Dette perspektivet vil jeg ta med meg videre i oppgaven, og fører meg til bakgrunn for valg av tema.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Å dele musikk med venner og familie har vært en viktig og naturlig del av min oppvekst. Et av de øyeblikkene hvor jeg kjenner meg nærest andre mennesker er når vi lytter til samme sang, og hvor vi begge deler den samme opplevelsen av musikken. Jeg oppdaget sangdeling for første gang under studieforløpet i musikk og helse. Metoden fanget min interesse fordi jeg opplevde at den bidro til å skape trygghet og dypere relasjoner i klassen. Det fascinerte meg hvordan gruppen delte ting vi ellers aldri ville ha fortalt hverandre uten musikk som referansepunkt. På bakgrunn av denne interessen valgte jeg i 2019 å undersøke sangdeling videre i min bacheloroppgave. Jeg foretok da en litteraturstudie om metoden sangdeling, og hva metoden kan tilby. Jeg oppdaget at det fantes få studier om sangdeling. Derfor ønsker jeg i denne masteroppgaven og videre bidra til informasjon om metoden gjennom å intervju musikkterapeuter om deres erfaring med sangdeling. Under studieforløpet i master i musikkterapi har jeg deltatt i og gjennomført grupper med sangdeling for både barn og ungdom innen det spesialpedagogiske feltet. Her opplevde jeg at sangdeling var en nyttig metode for å

skape samhold i en gruppe, en samtalestarter, at elevene kunne bli sett og anerkjent, og en mulighet for å kunne dele noe om seg selv til medelever og personale.

1.2 Tema og problemstilling

I følge Hedigan (2005) er sangdeling en mye brukt metode innen musikkterapi. Mitt inntrykk er også at sangdeling blir anvendt mye innen musikkterapi, men at sangdeling ikke er forsket på i like stor grad som for eksempel musikkterapeutisk improvisasjon. Dagens forskningsbase rundt sangdeling som metode beskriver sangdeling i grupper innen rusbehandling og psykisk helsevern (Stene, 2009; Overå, 2013; Førstund, 2017; Kristiansen, 2016; Solevåg & Tuastad, 2017). Sangdeling blir også omtalt som delte musikkopplevelser i gruppe og hva opplevelsene kan si om fortellingene om oss selv (Stene, 2009). På bakgrunn av manglende forskning på sangdeling og metodens ressurser og utfordringer, mener jeg det er nødvendig å få samlet inn mer informasjon om sangdeling. Oppgavens omfang gjør at jeg ikke kan gi et dypdykk innen sangdeling, men gi en beskrivelse av hvilke erfaringer tre musikkterapeuter har med metoden. Det gjelder erfaring om hvordan sangdeling blir brukt på det musikkterapeutiske feltet og hvilke erfaringer musikkterapeuter har gjort med metoden på ulike musikkterapeutiske felt. Jeg velger å gjøre det slik for å skape en større forståelse og bidra til informasjon om sangdeling som metode. Tema for oppgaven er derfor musikkterapeuters erfaring med sangdeling som metode i gruppemusikkterapi, og jeg har formulert følgende problemstilling:

Hva er musikkterapeuters erfaringer med sangdeling som musikkterapeutisk metode i gruppeterapi, og hva kan metoden tilby?

Jeg ønsker med denne problemstillingen å få et større innblikk i hvilke erfaringer noen norske musikkterapeuter har gjort seg omkring hvordan de opplever at deltakere responderer på sangdeling både individuelt og i gruppen, og hva de mener metoden kan tilby.

1.3 Begrepsavklaring

I dette underkapittelet vil jeg kort gjøre rede for sentrale begrep knyttet til min problemstilling. Sentrale begrep i denne oppgaven er *musikkterapi*, *musikkterapeutisk metode*, *reseptiv musikkterapi*, *sangdeling*, *gruppemusikkterapi*, og *erfaring*.

1.3.1 Musikkterapi

I dette kapittelet vil jeg vise til en definisjon av musikkterapi og relevante perspektiver og holdninger innen norsk musikkterapi.

Musikkterapi brukes i dag på flere arenaer i samfunnet, blant annet i skole, innen psykisk helsevern, sykehus og i eldreomsorgen (Ruud, 2022). I denne oppgaven støtter jeg meg til Bruscias (2014, s. 36) definisjon av musikkterapi: "*Music therapy is a 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*". Jeg forstår det slik at musikkterapi er en prosess hvor terapeuten bistår i å utvikle klientens helse i positiv retning. Dette ved hjelp av musikkens forskjellige muligheter og relasjonene som oppstår gjennom musikken. I praksis skriver Ruud at musikkterapi er «bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter.» (Ruud, 1990, s. 24). Definisjonen hans bygger på et bestemt helsebegrep der helse ikke bare biologiske forhold, men også materielle forhold og hvilket samfunn eller kultur individet tilhører (Ruud, 2008).

Å fremme helse og livskvalitet er sentrale målsetninger innen musikkterapi (Ruud, 2022). Dette bunner i et mestrings- og ressursorientert perspektiv på terapi. Synet på helse støtter seg til det kontekstuelle helseperspektivet, som ser helse i sammenheng med både biologiske og kontekstuelle faktorer (Blaxter, 2005). Dette står i kontrast til den biomedisinske helseforståelsen, hvor helse sees i forhold til *fravær av sykdom*. Den humanistiske musikkterapien legger vekt på *opplevelsen* av egen helse (Ruud, 2008). Du kan ha en sykdom samtidig som du føler at du har god helse. For å fremme positiv helse hos individer, er det helt sentralt å styrke individenes ressurser forteller Mæland (2021). Denne forståelsen bygger på Antonovskys (1979) teori om helse. Han utviklet en

modell som belyser sammenhengen mellom menneskers tilgang til ressurser, og hvordan disse kan brukes til å fremme helse og motstandsdyktighet. Modellen blir kalt den salutogene modellen. Et viktig punkt i vår opplevelse av helse er vår «sense of coherence» (opplevelse av sammenheng) (Antonovsky, 1979). Dette handler om i hvilken grad mennesker opplever livet som meningsfullt, sammenhengende og utfordringer som overkommelige.

Den norske musikkterapeutiske tradisjonen har humanistiske ideer som ligger til grunn for hvordan norske musikkterapeuter forholder seg til mennesker i sitt arbeid (Ruud, 2008). Dette innebærer blant annet en tanke om at mennesker har evne til å ta styring i eget liv med intensjonalitet og gjennom selvbestemmelse. Den norske musikkterapien har et flerdimensjonalt menneskesyn hvor man belyser musikkens innvirkning på psykologiske, sosiale og biologiske forhold. Mennesket har også en evne i å ta i bruk symboler for å skape mening i musikken. I humanistisk orientert musikkterapi benytter man seg eksempelvis av personens egen historie med musikklytting som et utgangspunkt for samhandling (Ruud, 2008). Denne tankegangen kan knyttes til sammenhenger mellom musikk og identitet (se kapittel 2.2.2). Musikk kan også virke destruktivt inn på individet (Kielland et al., 2020; Johansson, 2019; Aasgaard, 2006). I Creos yrkesetiske retningslinjer for musikkterapeuter reflekteres det rundt dette aspektet: «*Musikkterapeuten er bevisst musikkens egenart og virkning på mennesker, og på risiko for skadelig bruk og praksis.*» (Creo, 2022 pkt. 3.2).

1.3.2 Musikkterapeutisk metode

Jeg vil nå gjøre rede for hva jeg legger i begrepet musikkterapeutisk metode.

Hovedkategoriene innen metoder i musikkterapi er improvisasjon, musikkfremføring og samspill i band og grupper, bevegelse til musikk, musikkproduksjon, sang- og låtskriving, sang- og lekaktiviteter samt lytting til musikk (Bruscia, 2014; Ruud, 2022). Innen musikkterapeutiske metoder brukes det forskjellige variasjoner som tilrettelegges for å møte klientens behov og livssituasjon (Kielland et al., 2020). Mål og metoder varierer på de ulike feltene og utifra hvilken klientgruppe musikkterapeuten arbeider med. Disse målene kan være pedagogiske, psykoterapeutiske, rehabiliterende eller rekreasjonsmessige (Bruscia, 2014). Musikkterapeuten kan velge å bruke en metode,

eller å bruke en kombinasjon av metoder i øktene, og metodene kan gjennomføres individuelt eller i gruppe (Bruscia, 2014; Kielland et al., 2020). Hver metode tilbyr musikkopplevelser som inneholder unike fysiske, mentale, emosjonelle, relasjonelle og spirituelle fasetter (Bruscia, 2014). Jeg tolker at sangdeling er en variasjon av metoden *lytting til musikk*.

1.3.3 Gruppemusikkterapi

Musikkterapi blir både anvendt i individuell- og gruppeterapi (Jacobsen & Bonde, 2019). Metoder brukt innen gruppemusikkterapi er blant annet *gruppeimprovisasjon*, *låtskriving i gruppe*, *samspill i band* og *lyttegrupper* (Jacobsen & Bonde, 2019; Ruud E, 2022). Innen gruppeimprovisasjon brukes spilleregler som tur-taking og andre samarbeidsøvelser. Fokuset kan være å utvikle sosiale ferdigheter, og at gruppemedlemmene må lytte og være oppmerksomme på hverandre. Innen *låtskriving i gruppe* er fokuset å hjelpe klienten inn i et fellesskap, skape tillit, en følelse av å høre til, samt å bidra til relasjonsbygging mellom klientene, og klient og terapeut. Jeg vil videre gjøre rede for *lyttegruppe* og sangdeling i neste underkapittel (se kapittel 1.3.4).

Hva som gir effekt i terapi kan forklares gjennom *fellesfaktorer* (Wampold, 2010, henvist i Bjerke, 2018). Wampold (2010, henvist i Bjerke, 2018) skriver at de viktigste fellesfaktorene i terapi er empati, enighet om mål, allianse, positive forventninger og terapeutegenskaper. Det er samtidig viktig å presisere at det er mange forskjellige faktorer som spiller inn i gruppeterapi. Gruppeterapi er en mer kompleks situasjon enn individuell terapi ettersom det er flere deltakere og prosesser mellom gruppedeltakerne og terapeuten (Yalom & Leszcz, 2005; Bjerke, 2018).

Når en musikkterapeut skal opprette grupper i sin praksis, tenker musikkterapeuten generelt nøye gjennom hvilken form og rammer de skal anvende (Pavlicevic, 2003). Forskjellige type grupper i en musikkterapeutisk praksis er *åpne*, *semi-åpne* eller *lukkede* grupper. Forholdene rundt gruppen kan også påvirke om gruppen er kortsiktig eller langsiktig. Disse forholdene påvirker relasjonene som dannes i gruppen (Pavlicevic, 2003). Jeg vil kort gjøre rede for forskjellene mellom *åpen*, *semi-åpen* og *lukkede* grupper. I en *åpen* gruppe kan man komme og gå som man vil, og det er ingen

forventning til oppmøte. Disse gruppene kan fungere godt i sykehus, fengsel og skoler skriver Pavlicevic (2003). I en *semi-åpen* gruppe vil det komme en kjerne av faste deltakere, men det er åpent for at nye mennesker kommer innom gruppen. Gruppene er jevnlig, og oppmøte er frivillig. I en *lukket* gruppe er det de samme deltakerne som kommer, og oppmøte er obligatorisk (Pavlicevic, 2003). Et eksempel på en lukket gruppe kan være en skoletime.

1.3.4 Reseptiv musikkterapi

Sangdeling baserer seg i all hovedsak på lytting til musikk, og man kan derfor betegne sangdeling som en *reseptiv metode* innen musikkterapi. Reseptive metoder kan bli definert som *“those in which the client assumes the role of a listener in the music experience(...). Although the client is not making music, he is called upon to actively respond to what he hears, in overt and covert ways.”* (Gardstrom & Sorel, 2015, s. 117). Reseptive metoder innen musikkterapi er anvendt innen alle slags musikkterapeutiske felt og brukergrupper (Grocke & Wigram, 2006). I reseptive opplevelser lytter klienten til musikken og responderer til opplevelsen både stille, verbalt eller i en annen modalitet (Bruscia, 1998). Musikklytting kan bli brukt på forskjellige måter for å møte ulike klienters behov på tvers av aldersgrupper, diagnoser og teoretisk bakgrunn (Grocke & Wigram, 2006). «The Bonny Method of Guided Imagery and Music» (BMGIM) er også en anerkjent reseptiv metode (Ruud, 2022). Metoden, som på norsk blir kalt *ledsaget musikkreise*, handler om at klienten aktivt lytter og at gjennom musikken oppstår det bilder, assosiasjoner og kroppsopplevelser som blir fortalt til musikkterapeuten (Ruud, 2022). Grocke og Wigram (2006) stiller følgende terapeutiske mål med musikklytting innenfor området som kan betegnes som «samtale om musikk og tekst». Disse er:

- ❖ Gi klienter mulighet til å lytte og nyte deres foretrukne musikksjangre og artister.
- ❖ Presentere en projektiv tekning hvor vanskelige følelser synliggjøres og kan arbeides verbalt via en projeksjon av artist eller sangtekst.
- ❖ Gi mulighet for å velge og uttrykke seg gjennom musikken.
- ❖ Hjelp klienter til å forstå og oppleve følelser i forbindelse med et konkret tema.
- ❖ Presentere musikk som en katalysator for diskusjon av relevante tema.

1.3.5 Sangdeling

Sangdeling er en musikkterapeutisk metode som innebærer prosessene *valg av sang*, *lytting* og *diskusjon* (Bruscia, 1998). Ofte arbeider musikkterapeuter med musikklytting i didaktiske og terapeutiske kontekster i mindre eller større grupper (Jacobsen & Bonde, 2019). Sangdeling innebærer at klienten tar med en innspilt sang som uttrykker noe klienten ønsker å kommunisere om seg selv (Bruscia, 1998). Det åpnes så et rom for å prate i gruppen eller sammen med terapeut om forholdet klienten har til sangen. Lytteopplevelsen gir klienten en mulighet til å gjenoppleve følelser og utfordringer presentert i sangen. Dette kan gi rom for å reflektere i felleskap rundt utfordringer klientene har. Lyttingen gir rom for å oppleve følelser knyttet til sangen, istedenfor å diskutere temaet uten å ha opplevd følelsene (Bruscia, 1998).

På engelsk kan *sangdeling* bli oversatt til *song sharing*, *song communication* og *song/lyric discussion* (Bruscia, 1998). Disse oversettelsene har sine egne variasjoner, men inneholder de samme prosessene som valg av sang, lytting, og diskusjon på ulike måter. Navn på terapigrupper som bruker sangdeling som metode er *lyttegruppe* (Kristiansen, 2016), *ønskelåt* og *min musikk* (Overå, 2013), eller *musikklyttegrupper* (Lund & Fønsbo, 2011). Overå (2013) forteller i sin bok «Hekta på musikk» om musikkterapi med mennesker med rusutfordringer. I boken tar hun blant annet for seg hvordan og hvorfor musikk er viktig i pasientenes liv. Kristiansen (2016) har også utforsket sangdeling som musikkterapeutisk metode i arbeid med mennesker med rusutfordringer. Han beskriver hvordan musikklytting og samtale i gruppe kan være nyttig i musikkterapeutisk arbeid med mennesker med en rusmiddelavhengighet. I 2009 skrev Ingvild Stene (2009) artikkelen «Musikkterapi som gruppetilbud for ungdom». Stene bruker ikke termen *sangdeling* om metoden, men beskriver en metodikk som inneholder de samme komponentene som i sangdeling. I dette prosjektet er fokuset musikkens betydning i forhold til ungdommens selvopplevelse og relasjonene mellom dem. André Førstund (2017) har i sin masteroppgave i musikkterapi «Delte musikkopplevelser» skrevet om et frivillig gruppemusikktilbud ved et rusbehandlingssenter. Musikkopplevelser med fokus på deling av musikk og improvisasjon i gruppen er sentralt i Førstunds prosjekt.

Litteraturgjennomgangen beskriver viktigheten av at man som musikkterapeut må være ydmyk for deltakernes musikksmak og musikkopplevelser og at det er

nødvendig med et tillitsforhold i bunn (Stene, 2009). Innenfor arbeid med mennesker som har utfordringer med rus er det også viktig å være bevisst på at musikk deltakerne knytter til perioder hvor de har ruset seg, kan føre til russug og tilbakefall (Abdollahnejad, 2006). Samtidig beskrives det at sangdeling kan bidra til forebygging av tilbakefall gjennom bevisstgjøring av rusrelaterte musikkpreferanser (Kristiansen, 2016). Noen ganger kan deltakere ta med låter som kan virke oppmuntrende til for eksempel selvskading (Stene, 2009). Stene (2009) skriver at her er det viktig å være anerkjennende for deltakernes musikkopplevelser, men at musikkterapeuten ikke skal stille seg bak det budskapet musikken formidler.

1.3.6 Erfaring

For å besvare min problemstilling er det *erfaringer* musikkterapeuter har gjort seg om bruk av metoden sangdeling jeg søker etter. Musikkterapeutisk praksis er basert på erfaring og forskning (Kielland et al., 2020). Derfor er det viktig å presisere hva jeg legger i begrepet *erfaring*. Holmen (2021) definerer *erfaring* som en «*fellesbetegnelse på den informasjonen individet erverver gjennom sansing og handling*» (Holmen, 2021, 1.avs). Dette er hva jeg legger i begrepet erfaring.

1.4 Oppgavens avgrensning

Jeg har valgt å konsentrere meg om sangdeling som metode i musikkterapeutisk praksis. Dette er et empirisk prosjekt hvor jeg samler tre musikkterapeuters erfaringer med sangdeling. Musikkterapeutene arbeider innen forskjellige felt og med ulike brukergrupper (se kapittel 1.4.1). Dette fører til at data jeg samler inn ikke vil kunne gå i dybden i hvert musikkterapeutiske felt, men heller være en beskrivelse av musikkterapeuters erfaring med sangdeling. Mitt datamateriale inkluderer ikke informantenes eventuelle videreutdanninger eller annen relevant erfaring; noe som kan virke inn på deres praksistilnærming. Teoriutvalget er gjennomført på grunnlag av sin relevans for problemstillingen. Dette utvalget har utgangspunkt i teoretiske orienteringer og empirien fra musikkterapiutdanningen ved Norges musikkhøgskole.

Fordi dette prosjektet handler om musikkterapeuters erfaring med sangdeling, får jeg ikke med meg brukerperspektivet. Musikkterapeutene kan henvise til tilbakemeldinger de har fått, eller hvordan de oppfatter at deltakere har respondert på sangdeling.

Sangdeling blir også anvendt i individualterapi, men på bakgrunn av oppgavens omfang har jeg valgt å fokusere på sangdeling i grupper. Metodisk kan sangdeling gjennomføres på forskjellige måter. Dette er ved å for eksempel ha et tema for sangdelingen eller å bruke andre virkemidler som tegning eller skriving under lytting. Det finnes også forskjellig perspektiv på hvor viktig samtalen skal være i sangdeling. Jeg har valgt å ha et bredt perspektiv på hva som kan defineres som sangdeling og hvilke komponenter som inngår i metoden.

1.4.1 Musikkterapeutiske felt presentert i denne oppgaven

I min oppgave vil jeg presentere musikkterapeuters erfaring fra sangdeling på tre felt. Disse er ressurscenter på ungdomsskole, sykehus (avdeling for akuttpsykiatri og psykosebehandling) og et brukerstyrt senter for mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus. Jeg har avgrenset det til disse tre feltene for å få en bredere beskrivelse av sangdeling. Jeg vil nå kort gjøre rede for hvert felt og brukergruppe.

Musikkterapeut 1 (MT1) arbeider på et ressurscenter på en ungdomsskole. Elevene har sammensatte vansker, og noen elever har psykisk utviklingshemming.

Musikkterapeuten gjennomfører spesialundervisning i musikk på ressurscenteret. Ettersom dette er innen skoleverket har musikkterapeuten sangdeling innen lukkede grupper, hvor oppmøte er obligatorisk. Musikkterapeuten setter sammen grupper basert på hvem hen tror kan passe sammen.

Musikkterapeut 2 (MT2) jobber på en avdeling for akuttpsykiatri og psykosebehandling på et sykehus, men har også oppdrag i samfunnet rundt og i sykehuset ellers.

Sangdelingsgruppen er åpen. Gruppen er åpen for pasienter fra flere forskjellige avdelinger, med hovedvekt på de som er innlagt, men også folk ute fra kommunen. Det er ingen forventning med tanke på oppmøte.

Musikkterapeut 3 (MT3) holder til på et brukerstyrt senter for mennesker med utfordringer innen psykisk helse og rus. Dette kan kalles en semi-åpen gruppe, ettersom musikkterapeuten forteller om en «kjerne-gruppe» som kommer gang på gang (Pavlicevic, 2003). Gruppen er også åpen for nye ansikt, og det er ikke krav om oppmøte. Praksisen er recovery og ressursorientert.

Først og fremst vil jeg avklare at begrepet deltaker omfavner alle brukergruppene presentert av informantene. Med deltaker menes det en deltakende i sangdelingsgruppe. Der funnene mine krever at jeg tydeliggjør hvilken brukergruppe jeg skriver om, vil jeg bruke begrepene *elev (MT1)*, *pasient (MT2)* eller *bruker (MT3)*.

1.5 Litteratursøk

Litteratursøket ble gjennomført fra august 2021 til og med mai 2023. Databasene jeg har brukt er NMH-Brage, Oria, RILM, Google og Google Scholar. Jeg har også søkt i pensumlister, referanselister i litteraturen og andre masteroppgaver.

For å finne litteratur om sangdeling har jeg brukt søkeordene: Sangdeling, deling av sang song sharing, song communication og song discussion. I forskning skrevet på engelsk er sangdeling betegnet med forskjellige begrep som beskriver variasjonene innen sangdeling. Mitt perspektiv på sangdeling, er at det er et paraplybegrep som rommer flere aspekter innen å dele musikk med hverandre og å snakke om musikken. For å belyse viktige aspekt som kommer fram i forskningen om sangdeling har jeg brukt søkeordene musikkterapi, musikkterapeutisk metode, gruppeterapi, musikk og følelser, deltakelse, fellesskap og relasjonsbygging.

1.6 Oppgavens oppbygning

Masteroppgavens tema, formål, begrepsavklaring og litteratursøk er beskrevet innledningsvis i dette kapittelet. Dette fører dere videre til framlegg av teori som underbygger mitt forståelsesperspektiv. Videre vil jeg i mitt metodekapittel vise til mine metodiske valg og refleksjoner. I dataframlegget vil jeg fremstille resultatene fra den tematiske analysen av empirien som jeg tar med meg videre i drøftingen i neste kapittel.

Her drøfter jeg resultatene i lys av teori og forskning. Til slutt vil jeg avslutte med en oppsummering, kritiske refleksjoner og veien videre.

2. Teori

2.1 Musikkterapeutisk rammeverk

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for musikkterapeutiske perspektiver og orienteringer relevante for denne oppgaven. Jeg vil presentere *ressursorientert* og *dialogisk perspektiv* på musikkterapi, samt gjøre rede for en *recovery-orientert* musikkterapi.

2.1.1 Ressursorientert musikkterapi

Det ressursorienterte perspektivet på musikkterapi knytter seg til empowerment-filosofien, positiv psykologi, det psykoterapeutiske perspektivet og den salutogene helsemodellen (Rolvjord, 2008). Ressurser er noe som individet har, eller har tilgang til, som for eksempel gjennom muligheter i samfunnet rundt individet (Ruud, 2008).

Den ressursorienterte musikkterapien er fortrinnsvis opptatt av at de terapeutiske prosessene er med på å styrke ressurser hos klienten for å fremme motstandsdyktighet (Rolvjord, 2008). Ved å styrke motstandsdyktighet kan man bedre ruste individet til å håndtere og mestre negative konsekvenser av helseproblemer og stressorer (Ruud, 2008). Et viktig aspekt for ressursorientert musikkterapi er at individet er «ekspert» i eget liv, og derfor er det individet selv som forstår best hvordan musikk kan virke positivt inn på deres liv. Rolvsjord (2008, s. 133) viser til seks punkter som er essensielle og unike for ressursorientert musikkterapi. (1) Som musikkterapeut skal man anerkjenne og stimulere friske sider og ressurser i klienten. (2) Man skal anerkjenne klientens kompetanse relatert til den terapeutiske prosessen. (3) Samarbeid mellom klient og terapeut om mål og arbeidsformer. (4) Man skal anerkjenne klientens musikalske identitet. (5) Være emosjonelt engasjert i musikk. (6) Fostre positive følelser. Rolvsjord (2008, s. 133) beskriver også det som er uakseptabelt i en ressursorientert musikkterapi. Det er uakseptabelt å overse klienters ressurser og

potensialer, ha et sterkt sykdomsfokus, unngå problemer og negative følelser som oppstår i terapien, og lede i en autoritær stil.

2.1.2 Et dialogisk perspektiv på musikkterapi

Som en reaksjon på manglende teoretisk rammeverk for musikk *som* terapi, utviklet Rudy Garred (2008) det dialogiske perspektivet på musikkterapi. Her viser han til forskjellene mellom musikk *i* terapi og musikk *som* terapi. Musikk *i* terapi blir beskrevet som musikk innen allerede etablerte former, som for eksempel innen psykoanalytisk terapi. Musikken har ikke hovedfokus, og blir heller en symbolsk projeksjon av det psykiske innholdet. I musikk *som* terapi er det musikkopplevelsen som står sentralt (Bruscia, 2014). Det er opplevelsen av *møtet* med musikken som er relevant, men samtale kan også ha en verdi i denne terapiformen. I musikk *som* terapi er det en tosidig relasjonell dynamikk mellom det interpersonlige og det musikalske (Garred, 2008). Interpersonlige relasjoner blir beskrevet av Bruscia (2014) som relasjoner formet mellom to personer, grupper, familie eller samfunn. I terapi er de viktigste interpersonlige relasjonene mellom terapeut og klient, eller mellom klienter i en gruppe (Bruscia, 2014). Slik jeg forstår en tosidig relasjonell dynamikk er at man både er i dialog med menneskene man spiller eller lytter sammen med, men også med musikken selv. Videre må den relasjonelle dynamikken sees i lys av musikkterapeut, setting og situasjon. Garred viser til Bubers (1992, henvist i Garred, 2008) teori om hvordan individet forholder seg til verden. Han mener at mennesker forholder seg til musikk på samme måte som mennesker forholder seg til andre mennesker. Buber beskriver dette som et *jeg – du* forhold, hvor man er i dialog gjennom umiddelbarhet, gjensidighet og nærvær. Samtidig kan musikken oppfattes som en gjenstand, basert på dens flere komponenter, og kan møtes gjennom et *jeg – det* forhold. Musikken adresserer individet, og det er i forhold til musikken at mening dannes. Dialog skjer ikke bare mellom to mennesker, men også i møte med kulturelle uttrykksformer som musikk (Garred, 2018).

2.1.3 Recovery-orientert tilnærming til musikkterapi

Psykisk helsevern og psykosebehandling er faglig og politisk orientert mot *recovery* som grunnleggende behandlingsverdi i tjenestene (Rolvjord, 2018). Jeg vil derfor kort gjøre rede for den teoretiske forståelsen av denne tilnærmingen til terapi.

Ved å ha psykiske lidelser eller rusproblemer kan konsekvenser som stigma, forstyrrelser i hverdagslivet, vanskelige relasjoner og sosial isolasjon oppleves som tyngre faktorer i livet enn selve sykdommen (Slade et al., 2012). Recoverymodellen har vokst fram for å gi en bedre forståelse av faktorene som gjør det mulig å leve et meningsfylt liv, både med og på tross av psykisk sykdom. CHIME-akronymet beskriver de fem viktigste prosessene som inngår i personlig recovery. Disse er: *Connectedness, Hope and optimism, Identity, Meaning in life, og Empowerment* (Slade et al., 2012). Temaene presentert her sikter til prosesser som fremmer positive relasjoner, sosial tilhørighet, positiv identitet, håp og optimisme for fremtiden, et meningsfullt liv og myndiggjøring.

I etableringshåndboken for musikkterapi i rus- og psykisk helsevern hevder Kielland et al. (2020, s. 8) at musikkterapi blant annet kan bidra til å gi mestringsopplevelser som har en positiv smitteeffekt. Videre hevder de at mestringsopplevelsene har en overføringsverdi til andre områder i behandling og hverdag. Musikkterapi kan bidra til innhold og mening i hverdagen, og virke positivt og motiverende i en recoveryprosess. Kielland et al. (2020) baserer dette på at musikkterapi kan gi struktur, opplevelse av ansvar, tilhørighet og brukerstyring. Videre kan recoveryorientert musikkterapi bidra til en styrket opplevelse av identitet, relasjonsbygging, samt å bearbeide og regulere følelser.

2.2 Musikkforståelse

Humanistisk musikkterapi bygger ifølge Ruud (2008) på en kontekstuell musikkforståelse. Den konteksten individet lytter til musikken i har en påvirkning på hvordan musikken virker inn på individet. Det er individets musikalske bakgrunn og hvor og når musikken blir presentert som er viktig i forhold til hvilken mening, kvaliteter og muligheter musikken tilbyr. Det finnes altså ingen absolutt formel på hvordan musikken virker inn på mennesket, og meningen blir konstruert i individets

møte med musikken (Ruud, 2008). Gibson (1979, henvist i Ruud, 2008) skriver at enhver omgivelse tilbyr et visst antall handlinger og persepsjoner. Musikkens mening og muligheter blir beskrevet av DeNora (2000) gjennom begrepene *musical affordance* og *appropriation*. *Musical affordance* omhandler hva musikken kan tilby, mens *musical appropriation* handler om hvordan den blir brukt. DeNora forteller at musikk kan være med på å begrepsfeste den sosiale virkeligheten og bearbeide subjektive tilstander gjennom å være en ressurs og et utgangspunkt for semiotisk¹ aktivitet. Slik jeg forstår dette inneholder musikk komponenter hvor hvert enkelt individ kan *appropriere* de mulighetene musikken *tilbyr*.

2.2.1 Lytting og fasetter av musikalsk opplevelse

I denne oppgaven vil jeg legge til grunn at jeg forstår mennesket som innehaver av en iboende og medfødt musikalitet, som også er en kommunikativ egenskap (Malloch & Trevarthen, 2009). Ifølge Malloch og Trevarthen (2009) kommer den kommunikative musikaliteten fram i form av uttrykk som puls, klang, volum, tonehøyde og samstemthet. Dette viser seg under etableringen av tidlige relasjoner mellom mor og spedbarn. Kommunikasjonen mellom barn og mor skjer gjennom en direkte og intuitiv tilpasning til hverandres initiativ og responser (Malloch & Trevarthen, 2009).

Vår felles opplevelse av tid kan bli påvirket av musikk og dens rytme (Brean & Skeie, 2019). Individuer kan ha forskjellige tidsoppfatninger, men når man deler en lytteopplevelse befinner man seg i den samme tidsberegningen som de andre. Brean og Skeie (2019) hevder at å lytte til rytmisk musikk kan være en samlende og fysisk opplevelse. Dette begrunner de i at puls, pust og bevegelser synkroniseres med musikken og de andre som deler lytteopplevelsen. Jeg forstår dette slik at musikk inviterer til deltakelse, som for eksempel når man tramper takten sammen med andre, eller hopper i en samlet gruppe på konsert. Bonde (2019) forklarer dette gjennom det engelske begrepet «*rythmic entrainment*». Dette handler om at vi mennesker bevisst eller ubevisst overgir oss til en styrende rytmisk kraft. Musikken påvirker ulike

¹ Semiotikk er læren om tegn og tegnbrukende atferd. Språk, litteratur, musikk, maleri og myter er mulige tegnsystemer (Nes, 2022).

kroppslige systemer ved at kroppen automatisk reagerer på rytmisk stimulus og tilpasser seg tempoet og rytmen (Bonde, 2019).

Bruscia (2014) beskriver i sin bok «Defining music therapy» ulike fasetter ved musikalske opplevelser, og jeg vil nå presentere disse med fokus på *lytting*. Disse er *fysiske, emosjonelle, mentale, relasjonelle og spirituelle* fasetter. I den *fysiske* fasetten kan lytting føre til endringer i kroppslige strukturer og funksjoner som blant annet blodtrykk, hjerneaktivitet, hormonutskillelse og temperatur. Nettopp på grunn av at det skjer fysiologiske reaksjoner i kroppen mens man lytter, mener Bruscia at lytting ikke kan kalles en *passiv*, men heller en *reseptiv* metode. Den *emosjonelle* fasetten av musikken omhandler koblingen mellom emosjoner som oppstår i oss når vi lytter til musikk. Følelsene som oppstår i oss under lytting kan informere oss om hvilken musikk vi liker, hvilken musikk som er i samsvar med våre holdninger og verdier, og vi kan finne gjensvar i følelsene vi kjenner i tilknytning til musikken. Bruscia (2014) hevder at dette fører til at vi skaper sterke bånd og assosiasjoner til spesifikke stykker eller sanger. Repertoaret av disse personlige og betydningsfulle sangene kan forteller noe om livet vårt. Den *mentale* fasetten dreier seg om at mennesket forventer og leter etter mening i musikk. Når meningen ikke er åpenbar i sekvensene av lyd, akkorder og rytme, forsøker mennesket å skape mening. Bruscia forklarer videre at musikk er en *relasjonell* kunstform. Den er en form av både interpersonlig og sosiokulturell kommunikasjon. Bruscia henviser til Abrams (2012, henvist i Bruscia, 2014) og forteller at musikk ikke bare er en måte å være i en relasjon på, men flere. For å lytte er å leve i ideer og følelser presentert av komponist, som er tolket av utøveren og delt av andre lyttere. Den siste fasetten viser til *spirituelle* opplevelser i musikklytting. Dette innebærer fenomen som en følelse av lykke, intense sensoriske opplevelser, transendens av ens personlige hverdagsrealitet og en ny forståelse av en bredere og dypere realitet (Bruscia, 2014).

Jeg har nå presentert teori på lytting og dens ulike fasetter. Dette fører meg til neste kapittel om musikk og identitet.

2.2.2 Musikk og identitet

Et viktig aspekt i dette masterprosjektet er musikkens kobling til identitet. For å gi et innblikk i hvordan musikk og identitet er koblet sammen vil jeg vise til Even Ruuds (2013) teorier. Han beskriver identitetsbegrepet som vår indre og subjektive opplevelse av oss selv. En følelse av identitet handler om en opplevelse av kontinuitet i vår selvoppfatning og hvordan vi forstår oss selv som forskjellig fra andre. Identitetsfølelsen innebærer også episodiske og selvbiografiske minner som forteller en historie om oss selv og våre livserfaringer. Musikk har en viktig plass i menneskelig kultur og samfunn. Et eksempel på dette er i ungdomsårene hvor mennesker tester ut sosiale tilhørigheter gjennom musikalske preferanser. Musikkpreferanser kan derfor være en potent identitetsmarkør gjennom hele livet (Ruud, 2013).

På bakgrunn av musikkens kobling til følelser (se kapittel 2.2.3) kan musikken skape minner og ramme inn episoder i vårt liv. Ruud (2013) skriver at opplevelser hvor musikken berører oss, setter sine spor i mennesket. Musikkopplevelser vi husker og som er betydningsfulle for individet, påvirker igjen selvoppfatningen og dermed formes vår identitet. Betydningsfull musikk symboliserer og binder sammen episoder i livet gjennom tid og sted, i personlig og sosial kontekst og kan derfor kalles fleksible kart over våre liv (Ruud, 2013). Moreno (2005) skriver at musikk kan være et viktig redskap i å uttrykke selvet.

2.2.3 Musikk og følelser

«Han sa følgende: «Det er en sang som betyr mye for meg... «How will I Laugh Tomorrow» av Suicidal Tendencies. Den sangen uttrykker akkurat hvordan jeg har det.»» (Overå, 2013, s. 82)

Sitatet over kan beskrive hvordan man kan finne en støtte i musikk, og hvordan musikk kan fungere som en følelsesmessig uttrykksform. Følelser er sentralt for menneskelig og musikalsk kommunikasjon (Trondalen, 2016). En følelse kan forklares som en subjektiv og privat erfaring eller tilstand av vår indre følelsesverden (Håkonsen, 2017). Mennesker har den egenskapen at man kan kommunisere noe av følelsene våre utad gjennom følelsesuttrykk i samhandling med andre mennesker. Dette er følelsesuttrykk som ansiktsmimikk, gester, kroppsholdninger, bevegelser, språk, lyd og symboler. Disse følelsesuttrykkene kan andre individer oppfatte hos hverandre, og deretter overføres til

andre (Trondalen & Skårderud, 2007). Nevropsykologien skiller mellom *emosjoner* og *følelser* (Brean & Skeie, 2019). En emosjon er fysiologiske reaksjoner på ytre stimuli som ting vi ser eller hører. Når vi hører en skummel lyd, kan dette utløse emosjonelle responser som økt hjerterytme, blek hud og tørr munn. Dette fører til en *følelse* av angst. I hjernestammen utløser lydssignaler både emosjoner og følelser. Brean og Skeie (2019) forklarer at dette er en av grunnene til at mennesker klarer å oppfatte musikk som trist eller glad. Trondalen og Skårderud (2007) mener at musikk kan brukes i *affektinntoning*. En affektinntoning omhandler delingen av følelser og indre tilstander. En evne til å tolerere og oppleve følelser forteller Aldridge & Fachner (2010) er sentral i terapi. Vist (2009) forklarer videre at musikk kan ha en konfronterende effekt på oss og våre emosjonelle reaksjoner som kan bidra til emosjonell refleksjon og forståelse. Ruud (2013) støtter dette og forteller at musikken kan brukes til å beskrive, tydeliggjøre og oversette følelsene. Musikken sitter så sterkt i oss at den kan mane fram følelser og stemninger som vi har kjent på i løpet av livet tilknyttet til musikken. Jeg tolker det derfor som at musikk kan være et virkningsfullt middel i å kanalisere og ventilere følelser.

2.3 Gruppeterapi

Denne studien har et fokus på grupper og gruppeterapi, og jeg vil derfor presentere noen teoretiske perspektiver som kan belyse disse fenomenene. Kjølstad (2004) skriver i sin bok «Gruppeterapi» at gruppepsykoterapi kan hjelpe deltakerne til å «*kjenne trygghet, tilhørighet og felleskap sammen med andre, styrke evnen til konstruktiv samhandling med andre mennesker, og til å høste positive erfaringer som i hvert fall delvis kan kompensere for negative opplevelser i andre grupper.*» (Kjølstad, 2004, s. 9). Han underbygger dette ved å hevde at mennesker har et grunnleggende behov for tilhørighet i grupper (Kjølstad, 2004).

En styrke ved å benytte grupper i terapeutiske kontekster belyser Yalom og Leszcz (2005) gjennom begrepet *universalitet*. *Universalitet* i en gruppe handler om å møte mennesker som går igjennom liknende opplevelser og utfordringer. Dette kan føre til en opplevelse av å ikke stå alene med problemene sine. Sammen med de andre i gruppen kan man da forsøke på å samarbeide om en løsning på utfordringer (Kjølstad, 2004). Å

bidra inn på andres problemløsning kan virke inn på eget selvbilde i positiv forstand, forteller Kjølstad (2004). En terapeutisk gruppe kan også fungere godt som modeller for sosiale mønstre i det virkelige liv (Yalom & Leszcz, 2005). Yalom og Leszcz (2005) benytter begrepet *sosialt mikrokosmos*, som handler om at terapigrupper kan gi et verdifullt innblikk i sosiale mønstre som er representativt for hvordan mønstrene dannes i verden. Klientene kan få læringsutbytte ved å observere de sosiale interaksjonene som foregår. Slik jeg forstår dette er gruppeterapi en arena for læring av sosiale ferdigheter, som igjen kan overføres til andre arenaer.

2.4 Musikk, relasjon og kommunikasjon

Jeg vil i dette underkapittelet vise til teori og forskning om meningen av å være en del av et fellesskap, relasjonsbygging, og verbal og musikalsk kommunikasjon. I tillegg vil jeg koble dette opp mot hvordan musikk kan være med på å bidra i disse prosessene.

Grunnleggende er mennesket intensjonelle og meningssøkende vesen (Trondalen, 2016). Trondalen (2016) forteller at mennesket i stor grad utvikler seg gjennom sosial utveksling og relasjoner. Videre beskriver hun at mennesker søker etter å forstå meningen i ytre og indre opplevelser gjennom livet. For å forstå meningen i disse opplevelsene henvender vi oss instinktivt til andre mennesker for å forstå og utforske disse (Trondalen, 2016). Slik jeg forstår det, henvender vi oss til andre mennesker for å for å svar både gjennom bevisst og ubevisst kommunikasjon.

For å forstå hva som er grunnleggende menneskelige drivkrefter og drifter, har forskere gått til spedbarnsforskningen. Hartmann (2000, sitert i Ruud, 2008) fant ut fra en gjennomgang av empiriske studier fra spedbarnsforskning at som menneske har man fem grunnleggende behov. Disse er *behov for utforskning og selvhevdelse, behov for psykisk regulering av fysiologiske forhold, behov for tilknytning og tilhørighet, behov for å ta avstand, og behov for seksuell nytelse eller seksuell opphisselse* (Hartmann 2000, sitert i Ruud, 2008 s.12). For å møte behovene vi mennesker har, er det utviklet motivasjonssystemer som er en drivkraft bak handlingene våre. Særlig relevant for denne oppgaven er behovet for tilknytning og tilhørighet.

Binder et al. (2006) henviser til Stephen A. Mitchell (1988, henvist i Binder et al., 2006) sitt begrep *relasjonell matrise*. Ved å stige fram og finne seg selv innen den *relasjonelle matrisen*, blir selvpplevelsen mulig ved at mennesket er en aktør som samhandler på et ytre og indre plan med andre. Ved å få initiativ og følelsesmessige henvendelser besvart av andre, får man holdepunkter for hvem man er (Binder et al., 2006). Jeg tolker det slik at disse følelsesmessige initiativene og henvendelsene baserer seg på en deling av verbal (eksplisitt) og non-verbal (implisitt) kunnskap som beskrevet av Trondalen (2008). Dette mener jeg også kan kobles til begrepet *intersubjektivitet* (Stern, 2007). Begrepet blir beskrevet som en spesiell mental kontakt, hvor sinnene til to individer inngår og forstår hverandre i en delt felles virkelighet. Slik jeg forstår det betyr det at to mennesker føler at «du vet hva jeg tenker på, og jeg vet hva du tenker på», og at begge har fokus rundt samme opplevelse. Dette betyr ikke at de som deler en intersubjektiv bevissthet trenger å ha den samme opplevelsen (Stern, 2007). Opplevelsene kan ha ulike nyanser, og kan omtales som her-og-nå – øyeblikk (Tronick, 1989; Stern, 1985). Denne prosessen er også intuitiv og innebærer en stor grad av affektiv kommunikasjon. Affektiv kommunikasjon blir drevet av følelser som er tydeliggjort gjennom kropp og lyd. Dette fortolker den andre parten på grunnlag av mimikk, bevegelser, holdninger og følelsestoner i stemmen (Stern, 2007). Opplevelsene av å delta i en intersubjektiv bevissthet kan være avgjørende for den terapeutiske prosessen hevder Stern (2007). Dette begrunner han i at det kan være problematisk for terapeuter å bare være avhengig av språket. Derfor trekker han fram andre terapiformer som inkluderer non-verbal kommunikasjon og har et større fokus på her-og-nå - opplevelser, som f.eks. musikkterapi.

Mennesker kan kommunisere gjennom musikk ved at mennesker har en medfødt musikalitet og evne i å formidle og forstå følelse, intensjon og bevegelse gjennom lyd og musikk (Trondalen, 2016). Fenomener som tempo, rytme, tonalitet, melodi og dynamikk ligger til grunn for denne musikalske kommunikasjonen. Brean og Skeie (2019) bekrefter dette og skriver at mennesker opplever automatisk mening og følelsesinnhold i det vi hører. Ved å lytte sammen, være i samspill eller annet musikalsk samarbeid med andre kan man kommunisere non-verbalt. Dette skjer ved å formidle musikalske gester, følelser og intensjoner i musikken (Trondalen, 2016). Musikken har en symbolverdi og inneholder mening tolket av subjektet, som videre kan utforskes og forsterkes gjennom

musikkopplevelsen (Trondalen, 2016). Winnicot (1971) argumenterer også for at musikken kan fungere som et mellomliggende objekt som videre bidra til relasjonsskaping og -utvikling.

2.5 Deltakelse

En evne til å delta i en gruppeaktivitet er ifølge Stern (2007) en forutsetning for å overleve. Gruppen er igjen helt avhengig av intersubjektive relasjoner og for å bygge relasjoner trengs det deltakelse i en eller annen form (Stensæth & Jenssen, 2016). Deltakelse blir på dagligtalen omtalt som å ta del i noe. Å være deltakende i en gruppe har en verdi på bakgrunn av at mennesket grunnleggende er et sosialt vesen. Viktige aspekter for deltakelse er at selve aktiviteten er sunn, noe man frivillig slutter seg til, noe man oppfatter som sitt eget prosjekt, og til slutt at man bidrar med noe som er ens eget (Stensæth & Jenssen, 2016). Å delta kan bidra positivt inn på helse, men da må aktiviteten oppleves som spesielt meningsfull og vitaliserende for mennesket. Disse aspektene ved deltakelse forteller Slåtta (2010) er viktig innen menneskelig utvikling og for livskvalitet. Deltakelse kan omfatte formelle (organiserte) aktiviteter (som for eksempel i skole og musikkopplæring) eller uformelle aktiviteter (Stensæth & Jenssen, 2016). Jeg vil omtale sangdeling som en formell aktivitet ettersom det er deltakelse gjennom en organisert aktivitet.

Jeg har nå beskrevet de positive sidene ved å ta en del i noe, men begrepet deltakelse er tvetydig. Med dette menes det at aktiviteten man tar en del i kan være problematisk, som for eksempel å ta del i et kriminelt nettverk (Stensæth & Jenssen, 2016). Videre kan også deltakelse være å delta under tvang, eller bindende normer som griper inn i individets frihet, som fører til hemming snarere enn utvikling i individet. Vårt sterke behov av å være en del av noe kan trekke oss inn i slike fellesskap. Det diskuteres også omkring begrepet deltakelse og ivaretagelsen av det individuelle. Brynjulf Stiges (2006) definisjon av begrepet *deltakelse* legger til at det må gis rom for de individuelle prosessene, hvor deltakeren får mulighet til å utfolde seg, samt å være en del av et fellesskap.

Participation is a process of communal experience and mutual recognition where individuals collaborate in a socially and culturally organized structure (a community), create goods indigenous to this structure, develop relationships to the activities, artefacts, agents, arenas and agendas involved, and negotiate our values that may reproduce or transform the community (Stige, 2006, s. 134).

Slik jeg tolker denne definisjonen er deltakelse en prosess av felles erfaringer, samarbeid, gjensidig anerkjennelse og forhandlinger mellom deltakere. Videre poengterer Stige (2006) at hvis deltakelse i musikk og musikkterapi skal forstås som å være en del av og ha tilgang til et samfunn, altså relasjonelt, må man betrakte barrierene for å delta i et samfunn.

Forbindelsen mellom musikk og deltakelse kan ifølge Stensæth og Jenssen (2016) forklares ved at musikken er et sanselig medium. Musikkdeltakelse som et terapeutisk virkemiddel kan føre til økt deltakelse og en motvekt mot isolasjon, marginalisering og passivitet (Stensæth & Jenssen, 2016). Noen pasienter kan ha vanskeligheter med å uttrykke seg i terapiformer som baserer seg på verbale terapiprosesser, og musikkterapi kan derfor tilby en arena med muligheter for non-verbal kommunikasjon (Mössler & Fuchs, 2015). Slik jeg tolker dette kan musikkterapi gi muligheter for økt deltakelse for klienter med disse utfordringene.

3. Metode

I følgende kapittel vil jeg gjøre rede for valg av metode og tilnærminger for å besvare min problemstilling:

Hva er musikkterapeuters erfaringer med sangdeling som musikkterapeutisk metode i gruppeterapi, og hva kan metoden tilby?

Jeg er ute etter musikkterapeutenes erfaring med bruk av sangdeling som metode i sin praksis. Derfor mener jeg at det er naturlig å bruke en kvalitativ forskningsmetode. Målet mitt er å skape en større forståelse av hvordan sangdeling blir brukt og hva

metoden kan bidra med i en musikkterapeutisk setting, istedenfor å kunne *forklare* sangdeling og dens kvaliteter. Derfor mener jeg at en kvalitativ studie, heller enn en kvantitativ studie vil være hensiktsmessig (Thagaard, 2018). Jeg har valgt å foreta en intervjuundersøkelse av tre musikkterapeuters erfaring med bruk av sangdeling. Fordelen med dette er at jeg får samlet inn erfaringer fra musikkterapeuter, og får større innsikt i deres opplevelser og meninger om sangdeling. På den andre siden vil omfanget av intervjuene ikke kunne gi et helhetlig bilde av sangdeling i norsk musikkterapeutisk praksis. Oppgaven vil derfor ikke kunne gi en bred forståelse av hvilke erfaringer norske musikkterapeuter har med sangdeling som metode, men gi et innblikk i hvordan og hvorfor noen musikkterapeuter bruker sangdeling som metode. Først vil jeg vise til min vitenskapsteoretiske forankring og redegjøre for metodevalg. Senere i kapitlet vil jeg gjøre rede for mitt utvalg av informanter, de etiske overveielserne til min metode, og refleksivitet.

3.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Jeg vil i det følgende underkapitlet gjøre rede for mitt syn på kunnskap og hvordan kunnskap har blitt utviklet i arbeidet med denne oppgaven.

I mitt masterprosjekt har jeg brukt intervju av musikkterapeuter for å tilegne meg kunnskap om sangdeling som arbeidsform. Den kunnskapen jeg søker, finnes i form av menneskelig refleksjon rundt levde erfaringer. Jeg erkjenner at mitt datagrunnlag både omfatter det som finnes, eller det som er virkelig, men også personlige tanker og meninger. Sannheten kan være et subjektivt fenomen, fordi studiens deltakere behersker den fremste kunnskapen om hvordan de erfarer sangdeling i sin musikkterapeutiske praksis. Jeg må derfor spørre dem for å tilegne meg kunnskap om deres opplevelser. Jeg har forholdt meg til de vitenskapelige tilnærmingene fenomenologi og hermeneutikk i denne studien. I de følgende underkapitlene vil jeg gjøre rede for disse, og knytte dem til studiens kontekst.

3.1.1 Fenomenologi

I prosessen med å hente inn og analysere dataen fra intervjuene har jeg hatt en fenomenologisk tilnærming. En fenomenologisk tilnærming er opptatt av «verden slik den erfares *for* subjektet; ikke på verden uavhengig av subjektet» (Thornquist, 2014, s. 101). Erfaringen skjer *gjennom* oss, i vår bevissthet, og den verden vi oppfatter er den eneste vi kan oppfatte. Derfor mener fenomenologien at objektiv kunnskap i positivistisk forstand ikke eksisterer (Thornquist, 2014). Dette perspektivet har vært viktig for meg i arbeidet med dette prosjektet. Min problemstilling sikter seg inn på musikkterapeuters erfaring, og kunnskapen jeg søker sikter seg inn på hvordan den erfares *for* musikkterapeutene. Derfor mener jeg at en fenomenologisk tilnærming vil være hensiktsmessig.

Jeg som undersøger *sangdeling* som metode vil ha en forforståelse av fenomenet jeg undersøger. Forforståelsen min har jeg gjort rede for innledningsvis, og vil gå dypere inn på i kapitlet om *refleksivitet* (se kapittel 3.4.1). Fenomenologien forteller at man skal sette sin forforståelse «i parentes», hvor man i undersøkelsen skal være åpen og legge vekk sine egne tanker, forkunnskaper og interesser rundt det som undersøkes (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette blir kalt for fenomenologisk reduksjon. I neste underkapittel vil jeg tydeligere redegjøre for min oppfatning av forforståelse.

3.1.2 Hermeneutikk

I de siste fasene av analysen, hvor jeg har definert og navngitt tema, samt under drøftingen, har jeg benyttet det hermeneutiske perspektivet. Hermeneutikk betegnes som fortolkning og læren om fortolkning. Den kjennetegnes ved at den er opptatt av sammenhengen mellom helhet og dens deler (Kjørup, 1996). Helheten kan kun forstås gjennom en dels mening og omvendt (Alvesson & Skoldberg, 2017). Gjennom å veksle mellom disse to perspektivene får man en hermeneutisk sirkel/spiral, hvor hver runde genererer nye lag av innsikt og forståelse. I min oppgave kan jeg se flere slike hermeneutiske spiraler. Jeg alternerer mellom delene og helheten innad i hvert intervju for å bedre forstå hva intervjuene handler om. Også i drøftingen ser jeg at jeg veksler mellom de ulike intervjuene for å se på forskjeller og likheter mellom dem. Det er til slutt en hermeneutisk spiral mellom resultatene fra datamaterialet og teorien jeg forholder meg til.

Det er viktig å redegjøre for ens egen forforståelse, da den preger studien i stor grad (Malterud, 2017). Et sentralt element i hermeneutikken er at det ikke er mulig å forstå en annen person kun gjennom fornuft og analyser fra utsiden. Det kreves også innlevelse og empati (Alvesson & Sköldbberg, 2017). Her er det et skille mellom hermeneutikkens og fenomenologiens syn på forforståelse. Hvor fenomenologien mener at man skal forsøke å legge bort sine egne tanker, forkunnskap/forståelse rundt det som skal undersøkes, vektlegger hermeneutikken at forskerens forforståelse påvirker hvordan hun har forstått eller tolket noe. All fortolkning og mening oppstår i en kontekst (Kvale & Brinkmann, 2017). Jeg legger mitt syn på forforståelse innenfor den hermeneutiske tradisjonen.

3.2 Kvalitativ metode

En kvalitativ metode søker etter kunnskap og forståelse som handler om menneskelige og sosiale forhold (Thagaard, 2018). Etersom dette er en studie om en musikkterapeutisk metode, er det viktig å være klar over at terapi er et komplekst fenomen med mange elementer som påvirker hverandre. For å kunne få et innblikk i dette er jeg etter min mening nødt til å velge en forskningsmetode som kan ta inn over seg denne kompleksiteten. Kvalitativ metode er en godt egnet metode for å få en dypere forståelse av et fenomen, i tillegg til at den vektlegger betydning og forforståelse (Thagaard, 2018). Jeg betrakter min studie som kvalitativt fundert. Dette begrunner jeg ved at min problemstilling spør om nettopp erfaringer og tanker, og ikke kvantifiserbare tall. Informantutvalget består av tre musikkterapeuter, som kan gi meg mulighet til å gå i dybden av hver enkelt sin subjektive opplevelse av sangdeling. Jeg vil senere i kapitlet gjøre rede for valg av informanter under *informantutvalg* (se kapittel 3.2.2).

Når man foretar en kvalitativ studie, er det ekstra viktig å tydeliggjøre sin vei fram mot resultatet, forteller Thagaard (2018). Man må gjøre rede for hvordan man har samlet inn data, analysemetode og hvordan man har tolket resultatene. Dette vil jeg forsøke å beskrive på tydeligst mulig måte i resten av metode-kapitlet.

3.2.1 Semistrukturert intervju

I dette masterprosjektet er *semistrukturert forskningsintervju* den valgte forskningsmetoden. Målet ved intervju som forskningsmetode er ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 20) å «få fram betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer». Jeg er opptatt av å finne ut av hvordan og hvorfor den enkelte musikkterapeut bruker *sangdeling* som metode i sin praksis. Individuelle intervjusituasjoner kan generere dypere innsikt i den enkeltes opplevelser, uten å bli påvirket av andre deltakers synspunkter. Et semistrukturert intervju vil også gi rom for tilpasning under intervjuet på bakgrunn av at det tar utgangspunkt i stikkord og oppfølgingsspørsmål, og informanten får mulighet til å gi lengre og mer utfyllende svar (Kvale & Brinkmann, 2015). Hvert intervju har en tidsramme på ca. 45 min, hvor det lengste varte i 57 min, og det korteste i 42 min. To av intervjuene ble gjort over Zoom, noe som kan ha påvirket situasjonen og dataen jeg har fått ut av intervjuene.

3.2.2 Informantutvalg

I denne studien har jeg intervjuet et strategisk utvalg informanter som representerer ulike felt som har et tilbud av sangdeling. Jeg har inkludert musikkterapeuter fra forskjellige felt for å kunne belyse *sangdeling* og gi mer nyanser til datagrunnlaget (Malterud, 2017).

Det endelige informantutvalget ble som følger:

- (MT1) – musikkterapeut ved et ressurscenter på ungdomsskole.
- (MT2) – musikkterapeut ved sykehus, avd. akuttpsykiatri og psykosebehandling.
- (MT3) – musikkterapeut ved et brukerstyrt senter for mennesker med utfordringer innen rus og psykisk helse.

Jeg vil i denne studien forsøke å gi et nyansert datagrunnlag som kan føre til et overblikk over hvilke erfaringer musikkterapeuter i forskjellige felt har med sangdeling.

3.2.3 Intervjuguide

Jeg har utformet en intervjuguide som skal hjelpe meg med å få innsikt i hvilke erfaringer musikkterapeuter har med sangdeling. Jeg har utformet den på følgende måte: oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundingspørsmål (Tjora, 2017). Intervjuguiden har fungert som et referansepunkt for å holde på en viss struktur i intervjuene (Malterud, 2017). Før intervjuene utførte jeg et pilot-intervju med en medstudent. Ut fra denne erfaringen justerte jeg intervjuguiden min, men også min tilnærming til intervjuer-rollen. Jeg opplevde at noen spørsmål var for ledende, og var påvirket av min forforståelse. Disse spørsmålene endret jeg i etterkant av pilotintervjuet for å få åpnere og mer utfyllende svar fra informanten.

3.3 Tematisk analyse

I analysen av intervjuene har jeg hatt som mål om å skape mening av de svarene jeg har fått, og kategorisere dem. For å analysere data fra intervjuene har jeg valgt *tematisk analyse* (Braun & Clarke, 2006). Analyseformen er fleksibel, og har ikke en spesifikk fremgangsmåte eller en fastsatt prosedyre. Dette gjør at den kan tilpasses mine metodiske valg. Tematisk analyse er en fremgangsmåte for å identifisere, analysere og rapportere mønstre (tema) innen et datasett. Et tema blir beskrevet som noe som fanger noe viktig i dataen i forhold til tema. Videre skal temaene fange noe som er viktig i relasjon med forskningsspørsmålet. Prevalens i dataen trenger ikke å være det som avgjør om et tema er godt nok (Braun & Clarke, 2006).

Det er to tilnærminger til identifisering av tema i tematisk analyse: induktiv eller teoretisk tilnærming. Under analysen kom det fram at det mest hensiktsmessig vil være å foreta en induktiv analyse. En induktiv tematisk analyse baserer seg på at identifiserte tema sterkt er knyttet opp mot dataen selv, i motsetning til teoretisk analyse som kan bli beskrevet som å gå «fra toppen og ned». Teoretisk tematisk analyse er drevet av dataen, og forskningsspørsmål blir til under analysen (Braun & Clarke, 2006). På bakgrunn av at jeg var ute etter musikkterapeutenes subjektive opplevelser, mener jeg at det ikke er hensiktsmessig å analysere basert på teori. Temaene har kommet til uttrykk etter hvert som jeg har fordypet meg i datamaterialet. Temaene jeg har lett etter er *latente* tema. Jeg

har analysert intervjuene på et *semantisk* nivå, men i tillegg tolket underliggende ideer, lag, teorier og konsepter. Tematisk analyse krever at man flytter seg fram og tilbake fra datasettet og de kodete segmentene. Her kan man trekke linjer til hermeneutikken, hvor man går fra helhet til del gjentatte ganger (Kvale & Brinkmann, 2017). Jeg har valgt et konstruktivistisk epistemologisk standpunkt, der jeg ikke skiller mellom objektet som studeres, og meg som studerer (Braun & Clarke, 2006).

3.3.1 Seks faser

Braun og Clarke (2006) viser til seks faser innen tematisk analyse. Prosessen er ikke-lineær, men krever at man går fram-og-tilbake i fasene, noe jeg også har gjort. Jeg vil nå vise til hva jeg har gjort i de forskjellige fasene i analysen.

1) Bli kjent med dataen

Denne fasen handler om å lete etter mening og mønstre. Det startet allerede under intervjuene og under transkribering. Da jeg skulle transkribere hadde jeg et fokus på å gjengi utsagnets originale lingvistiske innhold og betydning. For å differensiere mellom meg og informant har jeg satt mine utsagn i kursiv, og informants utsagn i vanlig skrifttype. Før jeg begynte med neste fase hadde jeg gjentatte gjennomlesninger av transkripsjonene før jeg kodet utsagnene (Braun & Clarke, 2006). Under gjennomlesningene merket jeg utsagn jeg syntes var interessante.

2) Utvikle innledende koder

Jeg overførte de transkriberte og anonymiserte filene til programvaren «Nvivo» før jeg begynte å kode. «Nvivo» er et verktøy for å analysere data til kvalitativ eller blandet-metode (Alfasoft, u.d.). Denne programvaren gav meg mulighet til å samle kodene mine på ett oversiktlig sted, samt gi meg muligheter til å se sammenhenger som kan være vanskelig å få til uten. I denne fasen lette jeg etter relevante egenskaper ved informantenes utsagn og forsøkte å plassere de i passende koder (Braun & Clarke, 2006). Et utsagn kunne bli plassert i flere forskjellige koder. Jeg forsøkte å destillere utsagnene til korte formuleringer som beskrev rådata på en meningsfull måte. Det var ikke alltid mulig å kondensere utsagnene uten å miste meningen i utsagnet. Basert på at jeg hadde en induktiv tilnærming, tenkte jeg ikke ut fra forhåndsbestemte kategorier og

tema, men min forforståelse kan ha påvirket dette. Jeg endte opp med 87 forskjellige koder som jeg tok med meg inn i neste fase.

3) Lete etter tema

I denne fasen samlet jeg koder inn i potensielle tema. Dette syntes jeg var en utfordrende fase ettersom det kom fram flere forskjellige tema omkring sangdeling som var interessante. Etter hvert som jeg eksperimenterte med å plassere koder sammen, så jeg to tydelige temaer. Koder som ikke passet i en av kategoriene ble plassert i en egen kategori. Ingen koder ble avskrevet ettersom jeg ikke kunne vite om de ble viktige ved en senere anledning. Da jeg hadde samlet kodene i relevante tema gikk jeg videre til neste fase.

4) Gjennomgang av tema

I denne fasen finjusterte jeg temaene, og flyttet rundt på kodene og kategoriene innenfor temaet. Det skal være en form for rød tråd og sammenheng mellom temaene, men de bør ha klare skiller og være tydelige (Braun & Clarke, 2006).

5) Definere og navngi tema

I denne fasen måtte jeg gå over navnene for temaene igjen, og med litt eksperimentering og diskutering med medstudenter fikk jeg landet på navn.

6) Produsere rapporten

På slutten av analyseprosessen skal man velge de siste utdragene fra intervjuene i forhold til problemstilling. Omfanget av utsagn i hvert tema gjorde dette til en spesielt utfordrende fase. Gjennom en prosess av prøving og feiling, var jeg omsider ferdig med noen nøye utvalgte utsagn. Ettersom jeg hadde mange koder og utsagn jeg skulle plassere i hvert tema, måtte jeg på bakgrunn av oppgavens omfang kutte ned. Dette syntes jeg var utfordrende med tanke på å få med viktige aspekter ved sangdeling.

3.4 Ethiske overveielser

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har fulgt de etiske prinsippene innenfor kvalitativ forskning, samt vise til min refleksivitet som forsker og til slutt reflektere over mine metodiske valg.

For å verne om informantene og deres pasienter, elever eller brukere er refleksjon rundt etiske aspekter i kvalitativ forskning viktig (Boeije, 2010). Boeije (2010) løfter fram tre etiske prinsipper for kvalitativ forskning. Disse er *informert samtykke*, *personvern* og *konfidensialitet*. Jeg vil nå beskrive hvordan jeg har fulgt disse etiske prinsippene.

Før rekruttering og innsamling av data ble prosjektet godkjent av NSD (vedlegg 1). De rekrutterte informantene fikk tilsendt informasjonsskrivet som beskrev formålet med studien, hva en deltakelse i studien innebar, informasjon om frivillig deltakelse, personvern hensyn, samt at det var lov til å trekke seg fra prosjektet når som helst i prosessen. Da jeg fikk bekreftelse om at musikkterapeutene ville delta i prosjektet, skrev de under en samtykkeerklæring og tidspunkt for intervju ble avtalt. Intervjuopptakene ble tatt opp på en digital diktafon, og som sikkerhet ble intervjuene også tatt opp på privat mobil og slettet rett etter intervjuene. For å bevare personvernet i denne studien har data vært lagret på en kryptert harddisk i tråd med Musikkhøgskolens retningslinjer for behandling av persondata (vedlegg 4). Selv om musikkterapeutene ikke tilhører det man umiddelbart tenker er en sårbar gruppe, er musikkterapi-miljøet relativt lite og derfor er informantene mine mer utsatt av profesjonelle årsaker enn personlige. For å ta hensyn til anonymiteten har jeg anonymisert kjønn og andre detaljer som ikke er relevante for oppgaven. Informantene beskriver også erfaringer med sangdeling om sine pasienter, elever og brukere, og derfor har jeg prioritert deres anonymitet.

3.4.1 Refleksivitet

Jeg vil nå reflektere over min refleksivitet som forsker i denne prosessen. Refleksivitet blir av Berger (2015) beskrevet som en strategi for kvalitetskontroll som skal sikre kredibilitet og troverdighet innen kvalitativ forskning. Refleksivitet handler om at man som forsker av et fenomen aktivt skal anerkjenne at forskerens handlinger og valg uunngåelig vil påvirke meningen og konteksten av fenomenet som undersøkes. Som forsker skal man selvransake «linsen» man ser fenomenet som studeres gjennom. Ingen forsker fri fra fordommer, antagelser og personlighet (Baker, 2015). Som beskrevet i

bakgrunn for valg av tema har sangdeling vært en metode hvor jeg selv har vært deltaker i under studieforløpet i musikk og helse. Jeg har også gjennomført sangdelingsgruppe i praksis, i tillegg til å gjennomføre litteraturstudier om fenomenet i bachelor- og fordypningsoppgave. Dette gjør at jeg har kunnskap om hvordan jeg opplever å være med i en sangdelingssgruppe. Jeg studerer altså noe som jeg har kjennskap til. Fordelen ved en slik refleksivitet forteller Baker (2015) er at man kan få en dypere forståelse av informantens persepsjon og tolkning av deres opplevelser. Ulempen ved denne forforståelsen gjør at forskeren må være oppmerksom på å projisere sine egne opplevelser og meninger i tolkningen. Da jeg ledet sangdelingsgruppe har jeg, som musikkterapeutene jeg har intervjuet, skapt meg en mening av hva denne metoden kan tilby. Jeg opplevde at sangdelingen bidro til en økt fellesskapsfølelse og relasjonsbygging mellom meg, praksisveileder og elevene i gruppen. I tillegg til dette opplevde jeg at elevene følte seg sett og anerkjent. Via min litteraturgjennomgang til både bachelor- og fordypningsoppgave har jeg en forforståelse av at sangdeling i grupper kan bidra til fellesskapsopplevelser, deling av seg selv, tilgang til følelser og relasjonsbygging. Dette er komponentene min «linse» inneholder. Fra studiens start har jeg vært oppmerksom på disse aspektene. Selv om jeg hadde forkunnskap om temaet og hadde funnet litteratur angående temaet, forsøkte jeg å distansere meg med dette ved å stille åpne spørsmål. Jeg var kanskje litt «redd» under intervjuprosessen om å stille ledende oppfølgingsspørsmål, men dette kunne jeg ha gjort for å få tydeligere svar.

Det skal heller ikke legges skjul på at jeg er en musikkterapi-student som har en stor interesse og engasjement for sangdeling. Dette kan påvirke at jeg ønsker å stille sangdeling og musikkterapi i et godt lys. For å forsøke å skape en balanse har intervjuguiden min bestått av åpne spørsmål om utfordringer eller ulemper, i tillegg til positive aspekter med sangdeling.

Jeg kunne også vist til validitet og reliabilitet i forhold til meg som forsker, begrep beskrevet av Kvale og Brinkmann (2015), men på bakgrunn av min problemstilling og forskningsmetode anser jeg at min refleksivitet er mer relevant. Validitet innen forskning handler om forskeren som person, metoden som blir brukt og forskerens moralske integritet (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette baserer jeg på at i likhet med mange andre kvalitative undersøkelser vil det være umulig å reprodusere den samme

dataen. Selv om jeg har forsøkt å legge mine fordommer og forforståelse vekk i denne forskningsprosessen, har de vært en aktiv og avgjørende del i forskningen.

3.5 Metodekritikk

I dette kapittelet vil jeg reflektere over de metodiske valgene jeg har tatt og videre trekke fram noen av studiens svakheter.

På bakgrunn av min fenomenologisk hermeneutiske tilnærming i denne oppgaven, har jeg forsøkt å gjøre rede for min forforståelse. Jeg har forsøkt å legge min forforståelse og forkunnskaper om sangdeling til siden, men jeg er klar over at dette er med på å påvirke hva jeg ser på som relevant og irrelevant. Samtidig har jeg på bakgrunn av oppgavens omfang og metodens avgrensning kutte ut interessant data fra intervjuene. En svakhet ved denne studien er at jeg som sagt ikke får med brukerperspektivet. Samtidig som jeg får samlet erfaringer fra musikkterapeuter om sangdeling, er brukerperspektivet som jeg ser det, svært viktig for å få informasjon om hva en metode kan tilby. Å bruke kvalitativt forskningsintervju som metode bringer også med seg noen utfordringer. Det er en fare for at mine meninger og forforståelse kan gjennomsyre analysen av datamaterialet, samt er det flere lag av tolkninger ettersom jeg intervjuet musikkterapeuters opplevelser og erfaringer ved sangdeling. Tematisk analyse av data følger ikke en spesifikk framgangsmåte eller fastsatt prosedyre (Braun & Clarke, 2006). Derfor kan det rettes kritikk til valg av analysemetode ettersom det kan være vanskeligere å beskrive hvordan jeg har kommet fram til mine funn.

Jeg opplevde under analysen av data at jeg kunne ha stilt spørsmål på en annen måte eller stilt andre type spørsmål for å få tydeligere svar om metodiske valg innen sangdelingen. Hvis oppgavens omfang hadde vært større og jeg hadde hatt mer tid, hadde et intervju med både musikkterapeuter og deltakere i sangdeling kunne styrket resultatene. Dataen jeg får ut av å intervju musikkterapeuter om deres erfaring med sangdeling og hva det kan tilby er meninger og opplevelser fra musikkterapeutene, og ikke fra deltakerne. Derfor er det en mulighet for at musikkterapeutens forståelse og erfaringer ikke samstemmer med brukerne. For å gi brukerstemmen en plass i denne oppgaven vil jeg vise til forskning om sangdeling med intervjuer fra brukerne selv i

diskusjonsdelen min. Jeg vil videre presisere at musikkterapeuter har en utdanning som gir dem et særegent blikk på hva musikk kan bidra med i en terapeutisk setting.

Som førstegangsforsker er det flere ting ved denne rollen som kan stilles til kritikk. Intervjuguiden min kunne ha vært utformet på en mer strukturert måte, slik at jeg hadde fått mer sammenlignbar data fra de tre musikkterapeutene. Samtidig var jeg på utkikk etter musikkterapeutenes erfaring, og spurte derfor så åpne spørsmål som mulig for å innblikk i deres erfaring uten å legge for mange føringer i intervjuene. På bakgrunn av oppgavens omfang har jeg ikke tatt med musikkterapeutenes erfaring fra andre felt, arbeidsplasser og brukergrupper. Dette førte til at jeg måtte generalisere data i en større grad enn hvis dette hadde vært inkludert. På bakgrunn av min rolle som førstegangsforsker har jeg begrenset erfaring og kunnskap med teoretisk, kulturelle, politiske og faglige faktorer i tilknytning til dette forskningstemaet. Ettersom dette er min første intervjuundersøkelse, vil jeg rette kritikk mot meg som intervjuer. Under transkripsjonen oppdaget jeg flere utsagn hvor jeg kunne ha stilt oppfølgingsspørsmål som kunne ha ført til tydeligere data. Før intervjuene gjennomførte jeg et testintervju med en medstudent. Testintervjuet hjalp med å få styrket spørsmålene gjennom å få spørsmålene til å bli åpnere, men ulempen med dette er at jeg ikke fikk tilbakemeldinger og råd på det faglige. Jeg kunne derfor fått et bedre testintervju hvis jeg intervjuet en med kjennskap til sangdeling.

I dette kapitlet har jeg gjort rede for metodiske valg i forskningsoppgaven. I kapittel 4 vil jeg presentere data fra intervjuene.

4. Dataframlegg

Jeg vil nå legge fram funnene fra intervjuene. Jeg har valgt å kategorisere funnene mine i to temaer: *individuelle aspekter* og *gruppeprosesser*. Innen temaet *individuelle aspekter* vil jeg vise til musikkterapeutenes utsagn om individuelle opplevelser i deltakeren slik det fremstår for musikkterapeut. I *gruppeprosesser* vil jeg vise til opplevelser knyttet til

det å være en del av en gruppe, og trekke fram aspekter som fellesskap, relasjonsbygging og deltakelse.

Tema og underkategorier formulert fra analysen er følgende:



Jeg har vurdert hvert utsagn etter relevans for studiens problemstilling. Jeg har ikke hatt som mål å representere de ulike informantene i lik grad, men at de mest relevante sitatene blir trukket fram. Jeg har begrenset gjentakelser og overflødig språk i utsagnene ved å markere det med «(...)». Pauser markeres med «...». Alle kjønn benevnes med «hen» med tanke på personvern hensyn. Informantenes benevnes i denne oppgaven som «MT1», «MT2» og «MT3» basert på når intervjuene ble gjennomført. Musikkterapeutene jobber på ulike arbeidsplasser og ulike felt. Dette kan påvirke hvilke rammer som gjelder for sangdelingsgruppene. På bakgrunn av dette er det behov for å vise til arbeidsplassene for å tydeliggjøre dette for leseren. Jeg vil igjen vise til arbeidstedene til musikkterapeutene.

MT1 – ressurscenter ved en ungdomsskole

MT2 – sykehus, avdeling for akuttpsykiatri og psykoseavdeling

MT3 – brukerstyrt senter for mennesker med utfordringer innen rus og psykisk helse

4.1 Individuelle aspekter

Ved individuelle aspekter i sangdeling menes det *aspekter som kobles til individuelle opplevelser i sangdeling*. Jeg trekker fram *lytting, følelser og ressurser og mestring* som relevante underkategorier. Jeg vil igjen presisere at dette er musikkterapeuters erfaringer om deltakeres opplevelser. Musikkterapeutene reflekterer omkring hvilken funksjon lytting kan ha, sangdeling i forhold til følelser, og musikalske preferanser som ressurs og en inngang til mestring.

4.1.1 Lytting

Å lytte til musikk spiller en stor rolle innen sangdeling. Derfor mener jeg at er viktig å vise til musikkterapeutenes syn på lytting og hvordan de tolker deltakernes respons.

Hver deltakers lytteprosess er unik, og opplevelsen kan variere mellom personer.

MT1: (...) jeg opplever også at man kan være i en forskjellig, altså at man var ulikt til stede i tiden når man lytter. (...) jeg tror at den effekten lytting kan ha, kan være veldig forskjellig.

MT2 erfarer også at deltakerne har forskjellige lytteopplevelser, og spesielt er det en forskjell mellom den som deler sang, og de andre deltakerne som lytter.

MT2: (...) den som deler noe har litt annen opplevelse enn de som lytter da.».

Å få vite bakgrunnen til hvorfor en deltaker liker en sang kan også være med på å forandre lytteopplevelsen erfarer MT2.

MT2: (...) Eller hvis noen forteller hvorfor de liker den låten, så liker jo jeg og den låten bedre. Så jeg får jo et sånt genuint bedre forhold til den låta også da.

Som vist i sitatene over, erfarer musikkterapeutene at deltakerne har forskjellige lytteopplevelser. Musikkterapeutene erfarer også at spesifikk musikk kan utløse reaksjoner i deltakerne på bakgrunn av minner de knytter til en spesifikk sang eller stykke. Sitatet under har sterke koblinger til underkapittelet om musikk og følelser. Jeg velger å plassere det i denne kategorien som et eksempel på hvor forskjellig lytting til musikk kan virke inn på deltakerne.

MT2: Hvor det var en som etter hvert fortalte at hun hadde nesten kommet helt i sjokk, og det hadde ikke jeg lagt merke til, hun hadde svinnet helt. For det var den låta som moren pleide å spille på anlegget når det var trygt å komme fram, når faren var ferdig med å «denge» på en måte. Så det er jo helt spesifikke ting som kan komme også.

I sitatet over forteller musikkterapeuten om en pasients fysiologiske og følelsesmessige reaksjon på å lytte til en sang koblet til familiær vold i barndommen. Musikkterapeutene erfarer også at musikk kan knyttes til perioder hvor deltakere har vært i aktiv rus. MT2 forteller at dette vanligvis ikke er et problem, men at man som musikkterapeut må være bevisst på forholdet mellom musikk og rus. En klient i MT2s sangdelingsgruppe fortalte at han ville bruke musikken for å få teste ut sin reaksjon.

MT2: Og det var en som var veldig bevisst på at dette her var musikk som han kunne tenke seg var utfordrende å høre på, men han hadde lyst til å teste det ut da. Var litt sånn bevisst på det og hadde med seg en personal også, og da føles det veldig trygt på en måte.

Å lytte til musikk som er koblet til perioden deltakeren tok rusmidler kan også påvirke kroppslige reaksjoner erfarer MT3. Da MT3 var i praksis på en rusbehandlingsinstitusjon under musikkterapiutdanningen utfordret praksislæreren deltakerne om å lytte på musikk som de hørte på mens de ruset seg.

MT3: Og da var det en som rakk opp hånda som sa han kunne gjøre det. Han satte på en Metallica-sang tror jeg, så merker jeg at han begynner å skjelve og svette. Og sleit veldig.

Praksislæreren forklarte det på denne måten:

MT3: (...) tror han sa noe om at det handler om at når man er tilbake i den situasjonen, bare at nå skulle han få muligheten til å håndtere abstinensene da (...).

Slik jeg forstår sitatet over, blir klienten minnet på situasjonen knyttet til rus, og klienten skulle få en mulighet til å håndtere de psykiske og fysiologiske reaksjonene som kom fram i situasjonen i en trygg setting. I andre situasjoner enn i rusbehandling kan lytting til forskjellige sjangre bringe fram ulike assosiasjoner i deltakerne. MT2 forteller at man bør være bevisst på at sjangre som death-metall eller sanger med religiøst innhold kan oppleves som støtende eller ubehagelige.

MT2: Og det har jeg blitt litt mer bevisst på etter hvert, at gi på en måte et rom for at folk kan ha utfordringer med det da. Men man skal ikke farliggjøre det mer enn nødvendig eller da, men bare si rett ut at dette er røff musikk (...), det er forståelig at noen har lyst å ta seg en luftetur. (...) Det med å kjenne på egne grenser og. For noen syntes det er skummelt, om det er fordi de har vokst opp i strenge religiøse hjem eller bare at det er mye lyder og inntrykk. (...) Så det er det ene å prøve å ta hensyn til at noe faktisk oppleves støtende eller ubehagelig da.

«Å ta seg en luftetur» tolker jeg at deltakeren får mulighet til å gå fra rommet uten konsekvenser.

4.1.2 Følelser

Som vist i forrige underkapittel erfarer musikkterapeutene at musikk kan bringe fram minner og følelser som er vanskelige. Dette kan være koblet opp mot at lytting til musikk kan vekke følelser i én. Musikkterapeutene erfarer at lytting til betydningsfull musikk for individet kan være en døråpner for å snakke om dypere tema.

MT2: Også er det veldig mange som har et bevisst forhold til hvorfor de liker det og hvorfor de hører på det eller hvordan de velger musikk. Så det blir veldig ofte en fin inngang inn til å prate om litt dypere ting og da. Så det er en veldig, det er ofte en døråpner da.

Mange deltakere i sangdeling er i en endringsprosess, og MT1 mener at:

MT1: (...) lytting og bevisstgjøring av det budskapet eller følelsen musikken gir, kan bidra veldig aktivt i den endringsprosessen.

Vist i sitatet over kan bevisstgjøring av følelser bidra inn i en endringsprosess. Musikken man viser i en sangdelingsgruppe kan være med på å uttrykke noe om en selv og om hvilke følelser man har kjent på, forteller MT3.

MT3: Det blir jo å bruke sangdeling som uttrykksform på en måte. Jobbe med følelser som kanskje har vært innelåst. Bruke melodi og musikk til å beskrive det vanskelige.

I tillegg til at sangdeling kan bidra til en annen måte å uttrykke seg på, forteller MT2 at bevisstgjøring av hvordan musikken virker inn på våre følelser kan bidra til økt egenomsorg.

MT2: «Shit ja den fikk jeg god stemning av». «Ja, den kan jeg kanskje ha på hvis jeg føler meg dritt eller». Det kan jeg godt få folk til å bli bevisst. Hvilken effekt den fikk på oss da. Jeg prøver jo å bake inn det litt da. (...) prøve å inspirere folk til å benytte musikk på den måten da.

Særlig MT1 trekker fram hvordan lytting til musikk kan være en måte å lære å regulere følelsene sine på. Hen forteller at elevene hen arbeider med har utfordringer med emosjonsregulering. Både å «få tak» i følelsene sine og å regulere de. Derfor jobber hen sammen med elevene med å beskrive hva som skjer i kroppen underveis i lyttingen. Hen beskriver også hvordan å lytte ut forskjellige instrumenter i låten kan være en slags «krykke» under lyttingen.

MT1: For det kan være lettere for dem å gjennomføre en lytteøkt på tre minutt hvis de klarer å ikke bare bli fylt av følelsene som er vanskelig, men (...) hvis de kjenner at det blir for mye kan vri ørene til å høre på trommemønsteret for eksempel eller sangen, eller hvilken tekst er det. Er det mannsstemme eller damestemme? Er det et kor her eller sånn? Så det er mange aspekt ved lytting som jeg ser det. Og jeg tror det er mye læring i det.

Sangdelingsgruppen kan være en arena for å uttrykke følelser man kjenner på «her-og-nå». Å dele en sang som viser hvordan du har det i øyeblikket, kan bidra til et skifte i emosjoner, erfarer MT3.

MT3: (...) hvis det er noen som har vært litt sånn, har en tung dag, også gjerne også vise det med å dele musikk. Men at man på en måte får tid til å prate sammen og at vedkommende velger å sette på en mer positiv preget låt på slutten av timen. Det er sånn, at man liksom starter i moll og slutter i dur, det syntes jeg ofte er fint da når de øyeblikkene skjer.

For å skape en behagelig avslutning for deltakerne retter MT2 fokus på at sesjonen snart er slutt. MT2 legger vekt på at sangen man avslutter økten med kan påvirke deltakerne. For å velge sang, inviterer hen deltakerne i valget.

MT2: Slik at folk vet at de ikke skal sitte og ønske seg noe til slutt. Og det kan jeg for eksempel verbalisere høyt, «Hva passer å avslutte med?». Kanskje også være i forkant at «Ja, den låten som du foreslo, kanskje den kan være fin å avslutte med. Kanskje vi kan ha en annen først også kan vi avslutte med den?». For det gjør jo noe med folk hva man hører på til slutt. (...). Hvis det er folk med mani, så gir man seg ikke på topp på en måte. Ha kontroll på at de har en forholdsvis rolig sinnsstemning da.

Som musikkterapeut kan man ikke vite på forhånd hvilken type musikk som kommer til å bli delt i gruppen, eller hvilke reaksjoner dette kan bringe fram i deltakere. Dette gjør at musikkterapeuten må ta valg i prosessen. MT2 reflekterer omkring hvordan man skal forholde seg til disse valgene.

MT2: Men at man i hvert fall er bevisst hele veien hva man gjør og hvorfor man gjør det. Og hva man sier, og hvorfor man sier det. og hvordan man møter ting, at det i hvert fall ikke skal være noen tilfældigheter. Og ja det er ikke planlagt og ting dukker opp. Det er jo ikke alltid jeg sier det riktige og det er ikke alltid at ... Men at man i hvert fall håndterer ting på en reflektert måte og er bevisst hva man gjør, hvorfor. Og at alle går derifra med en god følelse.

Hvilken musikk som kan skape sterke følelsesmessige reaksjoner i deltakeren, kan ikke musikkterapeuten forutse. Dette er noe musikkterapeutene ikke kan vite uten å erfare det, som de må håndtere der og da.

MT3: Det er jo episoder hvor det blir litt for mye for en person. Om det er en sang som setter i gang, som rett og slett kan være traumatiserende å høre på. Og jeg som styrer gruppen kan da ikke alltid ha full oversikt over hvilke sanger som kan sette i gang en reaksjon hos noen.

MT3 forteller at hvis hen opplever at en av deltakerne får reaksjoner av å lytte til en spesifikk sang, pleier hen blant annet å sakte skru ned volumet og ha en kort samtale om hvordan det opplevdes.

MT3: Så derfor prøver jeg å ikke sant å bruke litt sånn rutine og på en måte se an litt stemningen i rommet også hvis det kommer en sang som man vet i seg selv kan være en krevende sang, også prøve sakte, men sikkert å fade lyden av, også heller prate litt enkelt og greit hvordan man opplevde det og kanskje var greit å vinkle videre.

Som musikkterapeut bringer man også egne musikalske preferanser og sjangerkompetanse inn i terapirommet. MT1 forteller at dette kan by på utfordringer hvis hen mangler kompetanse om sjangeren deltakerne liker.

MT1: (...)hvis det er en som deler, altså jeg kunne ønske at jeg selv har en kompetanse innenfor musikk slik at jeg kunne liksom følge på den andres ønske raskt. Altså for eksempel hvis jeg har en følelse av at nå er vi inne på noe her, denne musikktypen her da den er viktig for denne her personen og jeg kunne tenkt meg og gitt han en gave i samme retning. Men så kan det hende at jeg ikke har, at jeg ikke kommer på noe eksempel akkurat der og da, og da kan jeg oppleve noen ganger at jeg trår feil da, at det blir dumt, at jeg tenker sånn kanskje jeg skal prøve å ta en motsats da. Altså hvis det er en som, ehh sett på i en sjanger også tar jeg en helt annen sjanger da. Det tror jeg og kan ha verdi, så det er ikke det at jeg tror at det kan slå feil bestandig, men noen ganger så kjenner jeg at «Nei, jeg skulle ikke tatt den. Nå ble det et brudd i energinivå» for eksempel.

MT1 erfarer at deltakere kan dele musikk som tar for seg en tematikk som kan bidra til å forsterke negative følelser som lytteren bærer med seg. Dette kan være depressive eller kriminelle tema. Hen erfarer at det er viktig å gi andre impulser i form av annen musikk, istedenfor å støtte budskapet musikken bringer.

MT1: «(...) men kan vi prøve å høre på noe som kan gi noen andre impulser eller?» Og da bruker jeg jo selvfølgelig å begynne i den retningen de er, men så prøver jeg å dra de over i noe annet. Så man går inn i relasjonen, eller hør på hva de holder på med også prøver jeg å trekke de over i noe annet altså. Løftenes, litt annerledes impuls. For det er klart, du kan fort grave deg ned altså med musikk som støtter destruktiv atferd. Så det prøver jeg å være veldig bevisst på.

4.1.3 Ressurser og mestring

Metoden *sangdeling* tar utgangspunkt i hver enkelt deltakers musikalske preferanser, og deltakerne behøver ingen annen kunnskap eller ferdigheter enn de bærer på selv.

MT2: Et sted hvor alle er ekspert på sin egen musikalske identitet og historie. Altså den har de jo med seg.

I lys av et ressursorientert- og recovery perspektiv, kan sangdeling være en enkel tilgang til ressursene basert på at deltakerne er ekspert på sine egne musikalske preferanser og historie. Målet er å flytte fokuset bort fra «diagnosen» og rette det til hva som kan gi deltakeren glede og mestringsfølelse. Deltakeren er ikke avhengig av et høyt kunnskapsnivå om musikkens historie, artisten eller bandet. Kravene for deltakelse er at deltakeren har kunnskap om hva de liker ved musikken de foretrekker, og er noe alle kan delta i.

MT2: Selv når de ikke kan sette ord på det så tror jeg at mange kan oppleve mestring og jeg ser jo det av og til på den responsen det gir i en gruppe og bare foreslå en låt og se responsen at noen likte den musikken. At man kan vokse på å bare foreslå et nummer da på en måte.

Sitatet over kunne også bli plassert i neste tema om *gruppeprosesser*, men jeg ønsker her å vise til at deling av sang i en gruppe kan bidra til en mestringsopplevelse.

Tilbakemeldinger fra lyttegruppen til MT3 forteller også at sangdeling kan bidra til mestring og gode øyeblikk.

MT3: Mye av det som går igjen er at det er noen sier jo at de opplever glede av å være med, og at dette er en aktivitet som byr på mestring og gode øyeblikk, noen også bare det å være en del av en gjeng, som man ikke er så vandt til det på en måte.

En mestringsopplevelse kan basere seg på at en deltaker har overrasket seg selv over sin verbale deltakelse i gruppen.

MT3: Mhm, så at den med at hvis man opplever til vanlig er en mann av få ord også plutselig så er det noe som kan sette i gang da også kan man tenke litt etterpå sånn «Shit, sa jeg virkelig det og» «Fysøren, jeg var skikkelig med på denne refleksjonen her og».

Selv om musikkpreferansene kan sees på som en ressurs, er det viktig som musikkterapeut å håndtere preferansene med en viss forsiktighet. Musikken kan være svært personlig, og derfor er det viktig at musikkterapeuten er hensynsfull.

MT2: Men at det gjøres skånsomt da, fordi det er så fort gjort å trække på noen da. Det er viktig, for uten å være bevisst så er det utrolig lett for å drite ut folk og utrolig lett å gi en dårlig følelse og utrolig lett å få folk til å gå derfra. Både klump i halsen og dårligere selvtillit.

4.2 Gruppeprosesser

Innad i grupper i sangdeling skjer det prosesser mellom deltakerne, terapeut og eventuelt annet personale. I dette kapittelet vil jeg legge fram data som beskriver aspekter ved dette. Jeg vil vise til utdrag fra intervjuene som omhandler det som skjer mellom deltakerne inklusiv musikkterapeut og personale, om muligheter og begrensninger. Kategorier som kommer fram gjennom analysen er *felleskap*, *relasjonsbygging* og *deltakelse*.

4.2.1 Fellesskap

Basert på at sangdeling bygger seg rundt allerede eksisterende ressurser i deltakerne, mener musikkterapeutene at sangdeling i er en aktivitet som kan gi mulighet til å delta i et fellesskap, og å gjøre noe sammen i tid og rom.

MT2: Det ene er jo at det er faktisk noe de kan gjøre sammen, i tid og rom da på en måte. For vi er sammen og vi hører det samme. Og igjen det er ikke gitt at vi lytter på samme måte eller at vi får med oss akkurat det samme, men vi er sammen. Og det skjer ting i kroppene våre samtidig.

Selv om hver deltaker har sine egne subjektive musikkopplevelser under lytting, erfarer MT2 at å lytte sammen kan gi en følelse av samhold.

MT2: Og det kan være deler i teksten som er ord vi forstår på samme måte, og jeg tror at så lenge vi er i samme rom samtidig og gjør det samme, så vil det ofte, ikke alltid, ofte gi en følelse av samhold da. Det er jeg ganske sikker på, og det er klart at mye av det kunne vært i en gudstjeneste i kirken eller på fotballkamp på Old Trafford på en måte. Men det er forholdsvis enkel og billig måte å gjøre det på.

Sitatet over beskriver også at man kan få den samme følelsen av samhold gjennom å lytte sammen i en stor forsamling. I en slik situasjon er det ikke en forutsetning for samhold eller deltakelse at deltakerne snakker samme språk, erfarer MT2.

MT2: (...) jeg har hatt et par fra Ukraina da. (...) Og relativt, bare noen uker de kom til Norge så begynte de å gå på lyttegrupper. Selvfølgelig utrolig begrenset med språk. Kan ikke engelsk. Et par ord på google translate og sånn. Kan ikke norsk. Men de kom tilbake da. De kom igjen og igjen og igjen. Og da tenker jeg at «Ja, jeg trenger ikke å ta så utrolig mye hensyn. Det trenger ikke å ha så mye å si for at vi skal forstå hverandre». (...) Det viktigste har vært at de har vært en plass, de har møtt folk, de har lært litt norsk, de har fått lov til å være der. Takker. Det holder med en liten hånd på hjertet og et lite smil og et bukk og en tåre i øyekroken. Det er nok da.

Musikk som er koblet til spesielle begivenheter i samfunnet eller tidsepoker kan føre til at forskjellige felles tema oppstår i sangdelingsgruppen. MT3 erfarer at dette kan gi et felles grunnlag og styrket samhørighetsfølelse som kan bidra til gode samtaler.

MT3: At en setter på en sang for det er Melodi Grand Prix, også plutselig så ender vi opp med å høre på melodi grand prix i en halvannen time da. Men ikke sant på den måte der så fant vi noe felles da ikke sant. Alle syntes det er litt sånn, enten det er en «guilty pleasure», eller om man syntes det faktisk er kjempegøy med Melodi Grand Prix musikk, så blir det et fint tema å snakke om.

Mennesker som musikkterapeuter ofte møter i arbeidet, har utfordringer som påvirker livskvalitet og hverdag. Låter som inneholder tematikk som utenforskap, ensomhet og fordommer, forteller MT2 kan føre til gode samtaler som kan bidra til en følelse av fellesskap.

MT2: Det er ikke slik at det er sånn superpositivt og optimistisk og håpefullt, men jeg vet ikke om du kjenner den låten til Vamp. (...) «Lindehålsma`en»? (...) Men for meg så handler i hvert fall den veldig om fremmedfrykt da. Har fått noen gode samtaler om det da, ikke sant, for de sitter jo på den siden av fordommer i samfunnet. Det var i hvert fall et eksempel jeg kom på om den fellesskapsopplevelsen at å føle seg utenfor da. (...) Det har vært en sånn fin, på en måte trist da, men en fin prat og godt møte og veldig fint eksempel på tydelig fellesskapsfølelse. At nå hører vi det samme, nå prater vi om det samme.

Felles musikkopplevelser kan også føre til at følelsesmessige reaksjoner «smitter» over til de andre.

MT1: (...) jeg husker en gang da det var først en som rant tårer hos en person, så forplantet det seg bortover da. Til slutt så var det et sånt sippekor da. Men det gjorde ingenting, altså det er jo fint det og.

Musikkterapeutene forteller at det er gjennom prøving og feiling de har kommet fram til de metodiske valgene de tar i dag. I musikkterapeutisk praksis er åpning og avslutning av timen viktig. I neste sitat forteller MT2 om hvordan hen pleier å starte sangdelingsgruppene sine.

MT2: Jeg har ofte pleid å åpne selv med et forslag. Og da har jeg gjerne med en tekst, gjerne på norsk. Så alle har mulighet til å lytte på samme teksten. Og det må ikke være alvorlig, men det kan godt være et tema som gir refleksjon innenfor RECOVERY da. Om liv, om håp, om bedring, om drømmer, om mening og sånne ting da. Så har jeg liksom samlet en liste med låter etter hvert, som jeg føler kan gi rom til litt diskusjon da.

Gruppene til MT1 er lukkede, hvor deltakerne får tid sammen til å bli trygge på hverandre. MT2 sin sangdelingsgruppe er åpen som betyr at nye og gamle deltakere kan være med i øktene. I spørsmål om hvordan hen introduserer sangdeling til nye deltakere forteller MT2 at respekt og anerkjennelse av andre deltakeres preferanser er viktig.

MT2: Jeg pleier å si at det ikke er så mange regler, men at det viktigste er å respektere hverandres musikksmak og anerkjenne det, at folk liker forskjellige ting.

4.2.2 Relasjonsbygging

I dette underkapittelet vil jeg vise til utdrag fra intervjuene om hvordan musikkterapeutene erfarer at sangdeling kan virke inn på relasjoner mellom gruppedeltakerne, samt mellom deltakere og musikkterapeut eller annet personale.

Hvilken musikk man liker kan fortelle mye om et menneske, og er for mange en naturlig del av det å bli kjent. Hvis personale er med på å bidra med «sin» musikk i gruppen, forteller MT3 at dette er en fin måte å bli kjent med personale på et annet plan, samt å bidra til en større «likeverdighet» mellom deltaker og personale.

MT3: Så er det på en måte, noe av det folk trekker fram og det er jo det derre likeverdige forholdet. At hierkiet blir ganske visket ut, at det er jo ofte, i hvert fall 50/50. Eller når det er snakk om egen musikk da så er det jo alltid at personen selv som er eksperten. Brukere eller deltakere kan jo minst like mye om musikk som de som får betalt.

Hvis noen oppdager å ha de samme musikalske preferansene, erfarer MT2 at dette kan bidra styrkende inn i en relasjon.

MT2: (...) hvor vi begynte med det da, liksom sånn oppdaget veldig fort noen felles musikksmak på en måte. Ganske sånn spesifikk og noen sånn veldig undergrunns, lite lokal Oslo punkeband på en måte. Og da er vi jo på samme lag med en gang ikke sant. «Å, shit har du hørt om de?».

MT1 opplever at lytting til musikk sammen med elever kan være en viktig inngang i å starte en relasjon. Hen presiserer at i starten av et slikt forløp er det viktig å følge eleven mest mulig.

MT1: (...), jeg har opplevd at sangdeling som metode, eller lytting da som metode har vært en veldig viktig inngang til å bygge relasjon. Og at det kanskje i starten av sånn relasjonsbygging prøver å følge eleven mest mulig. Men når relasjonen begynner å bli litt mer bærende så har man mer og gå på.

4.2.3 Deltakelse

Sangdeling baserer seg som sagt på hva deltakerne liker av musikk. Å samle seg rundt en aktivitet hvor alle har en forutsetning for å delta, kan skape en arena for deltakelse.

MT3: (...) jeg også syntes er fint med sangdeling er jo at det er deilig å ha en musikkaktivitet hvor det ikke kreves at man har noe kunnskap om et instrument eller at man kjenner til et musisk miljø. Det er det som er så fint også med musikkdeling, at alle har jo et forhold til det på en måte. Det er noe vi alle kan samles rundt.

Selv om arbeidsformen baseres rundt musikkpreferanser i gruppe, kan det være utfordringer for å delta. Andre deltakeres oppfatning av låtvalg i gruppen kan være med på å prege prosessen hvor en låt velges. I tillegg kan det forekomme situasjoner hvor andre i gruppen prøver å påvirke låtvalget til den som skal dele. I sitatet under beskriver MT1 om hva hen har erfart med elevene på ressurscenteret.

MT1: Altså det er noen som har veldig store utfordringer med å komme med et forslag fordi de er livredd om hva de andre vil tro. «Hva legger den andre i at jeg har valgt denne låten her?». Også er det jo og mye om sånnherre i mange av gruppene at det er noen sånne påvirkere som påvirker den andre til å ta sitt valg. «Ta den, ta den, ta den». «Husker du den?». (...) Så å stå imot det gruppepresset er jo og en sånn øvelse i en sangdelingsprosess.

Dette viser at i noen grupper må det tilrettelegges for å skape en trygghet og visse rammer for å romme utfordringene. MT2 forteller at for noen av pasientene kan det å være i et rom sammen med andre være en såpass stor utfordring at kravene for deltakelse er satt lavt.

MT2: Så er det jo klart at det er jo noen som har såpass med angst at også det blir en terskel på en måte. Å være i et rom med andre. Så jeg er veldig opptatt av at det er lov å bare komme innom å kikke og gå igjen på en måte. Det skal være veldig trygt å komme og det skal være veldig trygt å gå igjen. (...). Men jeg tenker så lenge de tåler å komme inn, sitte litt også gå igjen, eller at de kan komme og sitte uten å si noe, å være der og få en opplevelse av at de var med, det er greit.

Selv om sitatene over viser at det kan være utfordringer med å dele musikk i grupper, gjengir MT2 deltakeres tilbakemeldinger som forteller at dette er en metode som kjennes trygg å gjennomføre med andre.

MT2: noe som gikk ofte igjen det var at det var noe som kjentes trygt å gjøre sammen med andre da. At det var lavterskel.

Både MT2 og MT3 erfarer at sangdeling gir rom til deltakelse på deltakernes egne premisser. Foruten sine egne musikkpreferanser, så krever sangdeling ingen forkunnskaper om spilling av instrument. MT3 beskriver det slik;

MT3: (...) det jeg også syntes er fint med sangdeling er jo at det er deilig å ha en musikkaktivitet hvor det ikke kreves at man har noe kunnskap om et instrument eller at man kjenner til et musisk miljø.

Sangdeling i gruppe forutsetter at noen deltakere i gruppen deler sine musikkpreferanser. Dette kan også bidra til en arena hvor man kan være med å forme aktiviteten og være med på å styre, forteller MT3.

MT3: Han sa at det er fint å kunne være med å styre, og være med å forme. Være med å prege da, være med å prege en aktivitet.

MT2 forteller at hen også bruker sangdelingsgruppene til å skape et rom hvor man kan øve seg på å ta ordet i en gruppe. Musikkerapeuten bruker da musikkpreferansene til deltakeren som utgangspunkt for å ta ordet.

MT2: Det er en fin måte å øve på å ta plass i gruppen. Snakke. Det kan være en ufarlig måte å først snakke noe om noe man selv kan. At det er en fin måte å tørre å ta ordet på.

MT2 og MT3 forteller at de legger lave krav i form av aktiv deltakelse i sine økter.

MT2: Jeg tror det er ganske viktig at det ikke er noe forventning om at du må prestere. Du trenger bare å være der. Du trenger ikke kunne det en gang, du kan komme inn også gå igjen.

Noen ganger ønsker deltakerne å dele en sang uten å fortelle noe om den personlige koblingen til låten eller stykket. MT2 forteller at man ikke trenger å fortelle noe om låten man deler.

MT2: Og det er såpass ofte at folk har lyst til å bare vise noe musikk uten å si noe. Og da tenker jeg at det er viktigst. Men hvis noen har veldig lyst til å fortelle noe så er det kanskje minst like viktig.

Som fortalt i kapittelet om *individuell verdi* erfarer musikkterapeutene at det skjer egne prosesser ikke bare i den som deler musikk, men også i den som lytter. Derfor kan det å bare være i rommet være en form for deltakelse.

MT2: Bare å delta og bare lytte til andre sin musikk er og en viktig del av det. Absolutt, og i hvert fall for de som ikke tør og ønske seg noe, (...).

Samtidig som man selv kan få velge hvor delaktig man vil være, erfarer MT3 at sangdeling kan føre til at man deltar i større grad.

MT3: Så i den sangdelings gruppen da, så er det jo sånn at man kan velge selv hvor delaktig man skal være med å dele noe. (...) funker bra med sangdeling der jeg er fordi det bidrar til på en måte å skape en samtale, også er det folk, mennesker og deltakere sliter litt med å dele så mye av seg selv, så kan man dele mye likevel ved å for eksempel viser fram sin musikksmak for eksempel da.

I sangdelingsgruppene til MT2 og MT3 kan deltakerne komme og gå når de vil. Dette aspektet skiller seg fra MT1 sin praksis. Ettersom hen arbeider innenfor skoleverket vil det naturligvis være andre krav for deltakelse enn innen avdeling for psykose på sykehus og et brukerstyrt senter.

MT1: Jeg har en sånn ... kjepphest som er at alle sammen skal velge en låt og alle skal tåle å høre på den andres låt. Så det er et viktig prinsipp, et litt sånn rettferdighetsprinsipp da.

Jeg har nå vist til funnene i min studie, og vil trekke de videre inn i min diskusjonsdel.

5. Diskusjon

I dette kapittelet vil jeg drøfte funnene fra dataen i lys av teori og annen forskning. Forskningsspørsmålet for denne studien er følgende:

Hvilke erfaringer har musikkterapeuter med sangdeling som musikkterapeutisk metode i gruppeterapi, og hva kan metoden tilby?

Diskusjonskapittelet struktureres ut fra kjerne- og underkategoriene slik de er presentert i kapittelet om dataframlegg.

5.1 Individuelle aspekter ved sangdeling

5.1.1 Sangdeling og lytting

Ettersom sangdeling kan betegnes som en reseptiv musikkterapeutisk metode vil jeg nå koble musikkterapeutenes utsagn om lytting og lytteopplevelser sammen med relevant litteratur og teori.

Musikkterapeutene beskriver lytting som en subjektiv musikalsk opplevelse. Dette kan ha sammenheng til at hva som er betydningsfull musikk for deltakerne påvirkes av hvilken kontekst individet har lyttet til musikken i tidligere (Ruud, 2008). Meningen blir altså konstruert i møtet med musikken. Det finnes derfor ingen absolutt formel på hvordan musikk virker inn på mennesket, og slik tolker jeg også informantenes utsagn. Det er umulig for en musikkterapeut å vite hvilken musikk som kan utløse reaksjoner i deltakeren. Hvilke assosiasjoner, følelser og tanker som oppstår i møtet med musikken kan ikke forklares på en universell måte (Ruud, 2008).

Musikkterapeutene forteller at de kan ikke vite på forhånd hvilke sanger eller stykker som kan sette i gang reaksjoner i deltakere. Dette vil jeg også koble opp mot musikkens tilknytning til identitet. Identitet er vår subjektive og indre opplevelse av oss selv (Ruud, 2013). Som forklart i avsnittet over, kobler individer musikken til den konteksten de var imens de lyttet. Videre forteller Ruud (2013) at opplevelser med musikk som setter spor i oss, blir med i den fortellingen vi forteller om oss selv, og på den måten kan musikk

være et fleksibelt kart over våre liv. Koblingen mellom musikken og livshendelser, minner eller personer kan gjøre at vi får tilgang til assosiasjoner og følelser som oppstår i oss mens vi lytter til en spesifikk sang. Dette forstår jeg slik at musikk kan skape en unik inngang til menneskers identitet og livshistorie. Dette kan igjen bidra i den terapeutiske prosessen ved å skape tilgang til minner og følelser. Moreno (2005) støtter denne tolkningen, og forteller at musikk kan være et viktig redskap i å uttrykke selvet. MT2 erfarer også at ulike musikksjangre kan være med på å utløse prosesser og reaksjoner i deltakere. Et eksempel på dette er hvis en deltaker har et vanskelig forhold til religion på bakgrunn av en vanskelig barndom i et religiøst hjem. På denne måten kan musikk med religiøst innhold være på å minne om denne tiden. Musikkterapeut 2 og 3 beskriver begge deltakeres utfordringer rundt musikk og rus. Kristiansen (2016) forteller at å lytte til musikk deltakeren knytter til perioder hvor deltakere ruste seg, kan i et trygg rom bidra til en arena for å håndtere følelsene som oppstår i øyeblikket. Abdollahnejad (2006) forteller også at dette kan føre til en risiko for tilbakefall, ettersom musikken kan føre til et russug. MT2 og MT3 beskriver begge at deltakere kan få fysiologiske abstinenssymptomer mens man lytter. Brean og Skeie (2019) forteller at lyder og musikk kan utløse ubehagelige fysiologiske reaksjoner som økt puls, tørr munn og klamme hender, noe som kan gi følelsen av angst. Min tolkning er at dette kan være en av grunnene til at rusassosiert musikk også kan utløse fysiologiske reaksjoner i mennesket.

Videre erfarer musikkterapeutene at det er forskjeller i lytteropplevelsen mellom den som deler en sang og de andre deltakerne som lytter. Hvis man får vite hvorfor sangen er betydningsfull for individet, erfarer MT2 at dette kan føre til at man selv liker sangen bedre og bidra til en annen lytteropplevelse. Jeg tolker det slik at sangen får en annen betydning for dem som lytter ettersom selve konteksten og meningen for sangen endres. Man tillegger muligens låten en annen mening enn hvis man hadde hørt den i en annen kontekst. Dette vil jeg igjen koble til et kontekstuel syn på musikk (se kapittel 2.2.1).

Musikkterapeut 1 trekker fram noen utfordringer med å dele musikk i gruppen. Spørsmål som: «Hva tenker de andre i gruppen om låtvalget mitt?», er tanker som jeg mener er sentral i en slik setting. Dette mener jeg kan kobles til sammenhengen mellom musikk og identitet. Musikk er svært personlig og kan si mye om hvem man er som

person og om livshistorien (Ruud, 2013). Derfor tolker jeg det slik at musikken kan virke utleverende, og deltakere kan ha tanker om hva denne sangen vil fortelle om meg. Elevene til musikkterapeut 1 er også tenåringer, og Ruud (2013) beskriver hvordan man som ungdom kan legge mye av identitetsfølelsen i hvilken musikk man hører på.

5.1.2 Følelsesdeling

Trondalen (2016) forteller at følelser er sentralt i menneskelig og musikalsk kommunikasjon. Musikkterapeutene erfarer at musikken kan være med på å uttrykke følelser du har kjent på tidligere, eller kjenner på i øyeblikket. MT3 beskrev sangdeling som en uttrykksform som kan være med på å fortelle noe om hvordan man har det. Så hvordan kan musikken være med på å uttrykke følelser? Trondalen og Skårderud (2007) forteller at mennesker kommuniserer noe av følelsene våre gjennom følelsesuttrykk. Disse følelsesuttrykkene kan blant annet være ansiktsmimikk, kroppsholdninger, bevegelser, lyder og språk. Andre mennesker kan oppfatte dette, og følelsene kan overføres videre til andre individer. Dette kobler jeg blant annet til musikkterapeut 1 sin opplevelse med at gråten forplantet seg fra en deltaker til resten av gruppen under lytting. Dette kan ha sammenhenger til begrepet *affektinntoning*, definert av Stern (1985). Affektinntoning handler om hvordan vi mennesker toner oss inn på hverandre, og dreier seg om grunnlaget for opplevelsen av at den indre verden kan deles. En affektinntoning er grunnlaget for å skape en intersubjektiv bevissthet mellom mennesker. Det kan tolkes som at opplevelsen til MT1 bidro til en intersubjektiv opplevelse mellom deltakerne.

Å dele en sang som forteller noe om hvordan deltakeren har det «her og nå», erfarer MT3 kan bidra til et skifte i emosjoner. Dette kobler jeg til Bruscia (1998) som skriver at musikken kan tilby emosjonell støtte og trygghet, og at følelser blir validert gjennom det musikken uttrykker. Musikken skaper og opprettholder et rom hvor vi kan føle oss trygge (Bruscia, 1998). På bakgrunn av dette tolker jeg at deltakeren i musikkterapeut 3 sin gruppe fikk følelsene sine validert gjennom å dele sangen i gruppen, og fikk en mulighet til å kjenne på følelsene i et trygt rom. Videre beskriver MT2 at det å lytte til en sang som skaper følelser i en, kan bidra til en ubehagelig opplevelse. Hen viser til en erfaring i sangdeling hvor en deltaker nesten hadde kommet i sjokk. Sangen som ble

spilt pleide mor til deltaker å sette på når det var trygt å komme fram etter at faren hadde vært voldelig. Det kan altså komme fram helt spesifikke opplevelser som kan gi en sterk følelsesmessig reaksjon som for eksempel sjokk. Dette mener jeg er viktig informasjon fordi musikkens kobling i denne konteksten sitter så sterkt i deltakerens minne. Vist (2009) bekrefter at musikken kan ha en konfronterende effekt på oss og våre emosjonelle reaksjoner.

I litteraturen om sangdeling blir det beskrevet situasjoner hvor deltakere bruker musikk på en destruktiv måte (Stene, 2009). Musikkterapeut 1 har også hatt erfaringer hvor deltakere har brukt musikken til å «grave» seg lengre ned i en depresjon, eller musikk som støtter opp under kriminelle forhold. Stene (2009) beskriver at ungdommene i hennes studie lyttet til musikk som kunne oppmuntre til selvskading. Her forklarer Stene at det er viktig å anerkjenne deltakeres musikkopplevelser, men at som musikkterapeut skal man ikke stille seg bak det budskapet musikken formidler. Jeg tolker det slik at musikkterapeut 1 også gjør dette. MT1 starter ved å lytte til musikken som deltakeren bringer inn i gruppen, men senere forsøker å gi deltakeren andre impulser ved å skifte sang. Hen forteller at man fort kan grave seg ned i destruktiv musikk. Skånland (2013) forteller i sin studie om hverdagslytting at informantene hennes sjeldent forsøkte å forandre deres negative affekter, men at de heller prøvde å midlertidig hengi seg til dem. Ved å opprettholde såkalte negative affekter med hjelp av musikk, førte til at informantene kunne få en bedre forståelse av sin indre følelsestilstand. Med utgangspunkt i dette kunne informantene suksessfullt bruke musikken til å endre humøret. På den måten kan det tolkes som at musikkterapeut 1 møter deltakeren på det stedet de er, og lar de få kjenne på de emosjonene og affektene som dukker opp, for å så spille av en annen type musikk for å bidra til et skifte i affektiv tilstand.

Ut fra informantenes utsagn tolker jeg at sangdeling kan bidra til å snakke om dypere tema i gruppen. Jeg kobler dette til at det kan være lettere å prate om følelser når man kjenner på dem, enn hvis man prøver å huske hvordan følelsene kjentes. Dette bekrefter Overå (2013) som skriver at deltakere i hennes gruppe syntes at musikk når inn til følelsene på en annen måte enn ved å bare bruke verbal-språket. Musikkterapeutene forteller at musikk som uttrykksform gir en mulighet til å formidle noe om seg selv, der

man har vanskelig for å sette ord på følelser. Dette bekrefter også Stene (2009) og Abdollahnejad (2006). Som drøftet omkring i forrige kapittel (se kapittel **Error! Reference source not found.**) knyttes betydningsfull musikk opp mot livshendelser, minner og personer i menneskers liv. Derfor tolker jeg det slik at betydningsfull musikk for deltakeren kan åpne opp for å snakke om dypere tema. Musikkerapeut 3 forteller at man kan bruke musikken for å jobbe med følelser som er innelåst, og musikk og melodi kan bli brukt for å beskrive det vanskelige. Dette mener jeg kan forklares gjennom at musikk kan være en kanal for uttrykkelse av følelser og emosjoner. Denne bevisstgjøringen av følelser og budskap i musikken forteller musikkterapeut 1 kan være med på å aktivt bidra inn i en endringsprosess.

Særlig MT1 trekker fram sangdeling som en ressurs innen emosjonsregulering. Hen trekker fram både dette med å «få tak» i følelsene sine og regulering av følelser. Denne evnen til å tolerere og oppleve følelser er et viktig aspekt innen terapi, forteller Aldridge og Fachner (2010). Med utgangspunkt i musikkens kraft til å kunne beskrive, tydeliggjøre og oversette følelsene, tolker jeg det slikt at sangdeling kan være en god arena for å jobbe med emosjonsregulering. Dette baserer jeg på at musikken kan sette i gang følelsesmessige prosesser, som igjen kan gi en mulighet til å arbeide med de følelsene som settes i gang (Aldridge & Fachner, 2010; Trondalen & Skårderud, 2007). MT2 trekker også fram at som musikkterapeut pleier hen å bevisstgjøre pasientene sine om musikkens virkning på oss, og hvordan man kan bruke den som ressurs i hverdagen. Monika Overå (2013) beskriver at noe av det pasienter blir presentert for i musikkterapi kan tas med hjem og tilby effektive strategier for blant annet avkobling og stressmestring. Dette støtter Johns (2009) som forteller at musikk kan representere et privat rom med mulighet for frihet fra en belastende livssituasjon. Hun forteller at musikken kan bidra til en fordypning i og utvidelse av viktige følelser, tanker og opplevelser.

Ut fra erfaringene informantene deler om sangdeling og følelser, tolker jeg det slik at sangdeling har en særegen mulighet til å nå inn til følelsene og være et virkningsfullt middel i å kanalisere og ventilere følelser.

5.1.3 Ressurser og mestring i sangdeling

Både musikkterapeut 2 og 3 trekker fram at deltakere i sangdeling ikke trenger noen annen kunnskap enn sine egne musikalske preferanser. Jeg tolker det slik at dette er i tråd med det ressursorienterte perspektivet på musikkterapi formulert av Rolvsjord (2008).

Jeg vil nå drøfte sangdeling opp mot de unike og essensielle prinsippene for en ressursorientert musikkterapi. Sangdeling *fokuserer på klientenes ressurser* i form av å bruke deltakernes musikalske preferanser som utgangspunkt for deltakelse. Kunnskapen enkelte deltakere har om band, artister eller musikkhistorie kan være potensialer for å underbygge en ressursorientert praksis. Hvis deltakerne ikke har kunnskaper om musikkhistorie eller annet, forteller informantene at de har kunnskap om hva de liker med sangen og hvorfor de liker den. Dette mener jeg også skaper potensialer til å ta i bruk ressurser i den terapeutiske prosessen. Det neste punktet handler om å *anerkjenne klientens kompetanse relatert til den terapeutiske prosessen*. Jeg vil igjen koble dette til at klientene har kompetanse om sin musikk. På bakgrunn av at øktene i stor grad er formet av hva deltakerne velger å dele og om de velger å dele i det hele tatt, mener jeg at dette kan tolkes som at man anerkjenner klientens kompetanse relatert til den terapeutiske prosessen. Dette begrunner jeg i at klienten får mulighet til å selv bestemme hva som føles riktig. Det er samtidig viktig å presisere at dette er forskjellig fra et musikkterapeutisk felt til et annet. Musikkterapeut 1 arbeider innenfor skoleverket, og hen forteller at et prinsipp i skoletimene er at alle må tåle å lytte til andre sin musikk og alle må dele en låt. Dette er forskjellig fra MT2 og MT3 sin praksis, hvor man i større grad velger hvor aktiv man selv vil være. Det tredje punktet beskriver et *samarbeid mellom terapeut og klient om mål, arbeidsformer og evaluering*. Ettersom denne oppgaven kun fokuserer på én arbeidsform, har jeg ikke samlet data om samarbeidet mellom musikkterapeut og klient om mål, arbeidsformer og evaluering. Samtidig vil jeg si at en sangdelingsgruppe i stor grad er et samarbeid mellom gruppedeltakerne og musikkterapeut ettersom deltakerne i stor grad er med på å forme øktene. Jeg mener at sangdeling i stor grad *anerkjenner deltakernes musikalske identitet*. Med tanke på at metoden baserer seg på betydningsfull musikk for individet, ser jeg det slik at den musikalske identiteten til deltakerne blir anerkjent. Grunnlaget i sangdeling

mener jeg nettopp er koblingen mellom livshistorie, følelser en har kjent eller kjenner på og musikk. Å dele en sang og sin kunnskap om sangen, erfarer musikkterapeut 3 kan bidra til *en følelse av mestring*. Sangdeling kan også føre til at deltakere kan kjenne på vonde og gode følelser, forteller musikkterapeutene. Dette kan skje både ved at en sang blir delt av en annen i gruppen, eller at deltakere selv deler en sang de har en emosjonell relasjon til. Et essensielt og unikt prinsipp er at musikkterapien skal *fostre positive følelser*. Ut fra informantenes utsagn kan man ikke alltid fostre positive følelser, ettersom man ikke kan vite hvordan en sang kan påvirke deltakerne. På den andre siden beskriver musikkterapeut 3 at sangdeling har ført til mange gode opplevelser ved at deltakerne for eksempel begynner å spille av sanger fra MGP, som har fostret positive følelser. Musikkterapeut 2 beskriver også at hen forsøker å avslutte timene med en passende sang som ikke fostrer negative følelser. Kristiansen (2016) og Stene (2009) bekrefter også at denne metoden kan fremme ressurser og friske sider. Sangdeling kan være en ressursorientert metode, men på bakgrunn av oppgavens omfang kan jeg ikke hevde at sangdeling etterfølger de essensielle og unike prinsippene for en ressursorientert musikkterapi. Men jeg vil hevde at sangdeling som metode har egenskaper for å støtte opp under en ressursorientert musikkterapi.

På bakgrunn av at musikkterapeut 2 og 3 arbeider innenfor psykisk helsevern på hvert sitt plan, vil jeg drøfte sangdeling opp mot recovery-perspektivet. Å ha utfordringer med psykisk helse eller rus påvirker hverdagslivet, relasjoner og forutsetninger til et sosialt fellesskap (Slade, et al., 2012). Musikkterapeutene beskriver opplevelser i sangdeling som kan gi deltakerne en mestringsfølelse. Dette er blant annet opplevelser hvor deltakere blir overrasket over sin verbale deltakelse, å dele kunnskap om sin musikk, og tilbakemeldinger og respons fra andre deltakere. Kielland et al. (2020) forteller at mestringsopplevelser i musikkterapi kan ha en positiv smitteeffekt over til andre deler av klienters liv som i hverdagen og behandlingshverdagen. Jeg tolker det slik at å ha en arena for å kunne oppleve mestring både inne på en institusjon og på et brukerstyrt senter kan ha en positiv smitteeffekt. Tidligere forskning om sangdeling i psykiatrien og på rusfeltet bekrefter at sangdeling både kan gi utfordring, mestring og økt behandlingsmotivasjon (Førsund, 2017; Kristiansen, 2016; Stene, 2009). I etableringshåndboken for musikkterapi i rus- og psykisk helsevern beskrives det også at musikkterapi kan bidra positivt og motiverende inn i en recoveryprosess (Kielland, Solli,

& Trondalen, 2020). Dette baserer seg på at musikkterapi kan gi struktur, opplevelse av ansvar, brukerstyring og tilhørighet. Musikkterapeut 3 beskriver at deltakere har gitt tilbakemeldinger om at de får være med på å forme aktiviteten, og få rom til å ta ansvar. Jeg tolker det slik at sangdeling kan bidra positivt inn i en recoveryprosess.

5.2 Gruppe prosesser i sangdeling

5.2.1 Fellesskap og sangdeling

Som beskrevet i forrige kapittel baserer sangdeling seg på allerede eksisterende ressurser i mennesket. Med tanke på musikkterapeutenes utsagn tolker jeg det slik at dette kan gjøre det lettere å delta i et fellesskap med andre, basert på at dette er noe man *kan* gjøre sammen. I sine studier forteller også Førstund (2017), og Solevåg og Tuastad (2017) at sangdeling kan samle flere individer i et fellesskap hvor de deler en interesse. Trondalen (2008) beskriver viktigheten av de relasjonelle dimensjonene ved et sosialt menneskelig fellesskap, og at mennesker ønsker å være i et samspill med andre mennesker. Det kan tolkes slik at sangdeling kan gi en arena for fellesskap og samspill med andre mennesker.

Musikkterapeutene forteller at deltakere får forskjellige opplevelser under lytting, men at man er *sammen* og det skjer prosesser i kroppene våre samtidig. Brean og Skeie (2019) hevder at å lytte sammen kan føre til en samlende og fysisk opplevelse. Dette baserer de på at musikk og musikkens rytme påvirker vår felles opplevelse. De skriver at ved å lytte sammen så deler man den samme tidsberegningen samtidig som man kan ha forskjellig tidsoppfatning. Musikken påvirker fysiologiske funksjoner som puls, pust og bevegelser. Et eksempel på dette kan være hvordan vi tramper i samme takt til musikken (Brean & Skeie, 2019). Dette bekrefter Bonde (2019) og viser til begrepet «rhythmic entrainment», som beskriver fenomenet hvor mennesker bevisst eller ubevisst hengir seg over til en styrende rytmisk kraft. Jeg tolker det slik at dette i seg selv kan være en samlende opplevelse. Man er sammen i en tidsoppfatning, opplever noe av det samme og muligens beveger seg sammen til musikken. Jeg forstår det slik at dette kan føre til en følelse av fellesskap. Verdien av å være en del av et fellesskap mener jeg blir godt beskrevet i eksempelet om paret fra Ukraina i MT2 sin sangdelingsgruppe. Dette

eksempelet viser at musikklytting i gruppe kan være en universell måte å skape et fellesskap mellom mennesker. Man trenger ikke å kunne kommunisere verbalt sammen, men å ha musikken som referansepunkt for en fellesskapsfølelse. Dette tenker jeg kan begrunnes i «*rhythmic entrainment*» (Bonde, 2019), men også ved at mennesket har en medfødt musikalitet, en evne til å forstå og formidle følelser, intensjoner og bevegelse gjennom musikk (Trondalen, 2016). Det kan forstås slik at selv om ikke alle deltakerne snakker samme språk, har de fortsatt sin medfødte musikalitet og kan kommunisere non-verbalt gjennom musikken; noe som kan bidra til en følelse av fellesskap.

Sanger inneholder komponenter som melodi, harmonier og tekst. Musikkerapeut 2 erfarer at sanger som innebærer forskjellig tema i teksten kan være en god måte å skape en dialog mellom deltakerne på. Dette kan både være tema om utenforskap, ensomhet, men også tema som er recoveryorientert, om håp og mening. Dette mener jeg kan kobles til Yalom og Leszcz (2005) sitt prinsipp om *universalitet* i gruppeterapi. Prinsippet dreier seg om å møte andre mennesker som går gjennom liknende utfordringer og opplevelser. Kjølstad (2004) mener at å skape en arena hvor man kan møte mennesker med like utfordringer og et sted hvor man kan samarbeide på å løse utfordringene kan virke inn på eget selvbilde i positiv forstand. Jeg tolker det slik at en sangdelingsgruppe kan bidra til en opplevelse av *universalitet*. Deltakerne i sangdelingsgruppene til MT2 og MT3 er mennesker som kan gå gjennom liknende utfordringer som for eksempel psykiske lidelser eller utfordringer knyttet til rus og psykisk helse. Gruppen blir da et rom hvor man kan dele sine tanker og bli møtt av andre mennesker som kan ha liknende erfaringer. Dette tolker jeg som at igjen kan bidra til problemløsning som kan virke positivt inn på deltakernes selvbilde. Jeg forstår det slik at *universalitet* også kan være et prinsipp som gjelder gruppene til MT1, men her vil det avhenge av de verbale ferdighetene til elevene.

Jeg vil igjen trekke linjer til at mennesker som står oppi utfordringer med rus og/eller psykisk helse kan oppleve ensomhet, stigmatisering og utfordrende relasjoner (Slade et al., 2012). Jeg vil hevde at en sangdelingsgruppe kan bidra til en arena hvor man gjennom fellesskapsopplevelser kan føle seg mindre ensom, gi et rom hvor man kan snakke om stigmatiseringen man opplever, og et trygt sted for å skape relasjoner. Sett i sammenheng med Hartmann (2000; Ruud 2004c, henvist i Ruud, 2008) og

menneskelige behov, vil jeg hevde at en sangdelingsgruppe kan være med å fylle behovet for *tilknytning og tilhørighet*.

Å føle at man er en del av et fellesskap, og i et sosialt nettverk er en grunnleggende forutsetning for helse (Hustad, 2018). Jeg tolker det slik at sangdeling som metode skaper en ramme der mennesker er i samhandling med hverandre, og kan bidra til en følelse av fellesskap som igjen kan bidra positivt inn på helse.

5.2.2 Relasjonsbygging og sangdeling

Som redegjort for i forrige kapittel kan sangdeling skape en ramme hvor mennesker er i samhandling. Følelsen av å delta i et fellesskap mener jeg avhenger av å skape relasjoner til andre mennesker. Innledningsvis forteller jeg at å spørre et annet menneske om sine musikkpreferanser er en helt naturlig del i å bli kjent med et annet menneske. Ruud (2013) beskriver at utveksling av tanker og følelser som blir kanalisert gjennom musikk kan bidra til å fremme åpenhet og fellesskap i en gruppeterapisetting. Med tanke på informantenes utsagn i denne studien kan det tolkes slik at det å dele musikkpreferanser bidrar til at deltakerne i gruppen blir lettere kjent med hverandre. Dette ser jeg i sammenheng med at gjennom å vise «sin» musikk, deler man noe om hvem man er og hvilken historie man bærer på (Ruud, 2013). Hvordan musikken kan være med på å vise noe om hvem man er, henger sammen med at mennesket har en medfødt evne til å forstå følelser, intensjoner og bevegelser gjennom lyd og musikk (Trondalen, 2016; Malloch & Trevarthen, 2009). I sammenheng med dette tolker jeg det slik at man kan dele noe om seg selv uten å forklare musikkens relevans i deltakerens liv. Dette baserer seg på non-verbal kommunikasjon gjennom musikken. Dette samstemmer med Winnicot (1971) som argumenterer for at musikken kan fungere som et mellomliggende objekt og videre bidra til relasjonsbygging. Sangdeling kan også bidra til relasjonsbygging mellom deltakere og annet personale som deltar, forteller MT3. Dette forteller hen kan bidra til en større «likeverdighet» mellom deltakere og personalet, og føre til at makthierarkiet blir mer utydelig.

Mye av det terapeutiske arbeidet skjer gjennom relasjonen med musikkterapeuten. Dette gjelder også i form av gruppeterapi, men her er også relasjonen til de andre

gruppedeltakerne viktig (Bjerke, 2018; Yalom & Leszcz, 2005). Kjølstad (2004) skriver at mennesker skaper relasjoner, men mennesker skapes også av relasjonene. Kjølstad peker her på viktigheten med gode relasjoner til andre mennesker i individets liv. Musikken kan skape en arena for å kommunisere, som jeg igjen mener kan bidra til at man kan bli kjent med hverandre på en annen måte. Jeg tenker også at en forutsetning for å bygge relasjoner er å dele av seg selv, og derfor tolker jeg det slik at sangdeling kan bidra styrkende inn i relasjonsbygging mellom deltakere og mellom deltakere, musikkterapeut og annet personale. Dette støtter også Førstund (2017), Solevåg og Tuastad (2017) og Stene (2009) i sine undersøkelser av å dele personlig og betydningsfull musikk i gruppe.

For å bygge relasjoner trengs det deltakelse i en eller annen form (Stensæth & Jenssen, 2016), og dette tar meg videre til neste kapittel.

5.2.3 Deltakelse og sangdeling

At begrepet *deltakelse* skulle være en av kategoriene i denne oppgaven, hadde jeg ikke sett for meg da jeg startet innsamling av data. Informantene beskriver at sangdeling er en aktivitet hvor de aller fleste kan være deltakende på en eller annen måte. Det kreves ingen forkunnskap om musikk eller ferdigheter på et instrument for å delta, bare at deltakerne har musikk de liker og kan lytte til andres musikk. Viktige aspekter for deltakelse er at selve aktiviteten er sunn, noe man frivillig slutter seg til, noe man oppfatter som sitt eget prosjekt, og til slutt at man bidrar med noe som er ens eget (Stensæth & Jenssen, 2016). Basert på utsagnene til musikkterapeutene, oppfylder MT2 og MT3 tre av kriteriene for deltakelse. Jeg tolker det som at sangdeling som aktivitet er i all hovedsak sunn, at det er frivillig å delta og man bidrar med «sin» musikk. Denne studien har ikke innsamlet data som kan besvare om deltakerne oppfatter dette som sitt eget prosjekt. I MT1 sin sangdelingsgruppe er ikke deltakelse frivillig ettersom det er i en skolesetting, men elevene bidrar med sin egen musikk.

Musikkterapeutene forteller at sangdeling er en aktivitet flere mennesker kan samles rundt og som de fleste ville kunne ha et forhold til. Stern (2004) hevder at å delta i gruppeaktiviteter er en forutsetning for å overleve, og ut fra informantenes utsagn er

sangdeling en arena hvor kravene og forutsetningene for deltakelse er lave. Å delta i en sangdelingsgruppe er ifølge MT2 og MT3 å være til stede og lytte til musikken. Sett i sammenheng med Bruscias (2014) fasetter i musikalske opplevelser, forstår jeg det slik at ved å være til stede og lytte til musikken også er en form for deltakelse. De fysiologiske reaksjonene som oppstår under lytting, fører til at man i en eller annen grad er aktiv under lyttingen. Samtidig oppstår det emosjonelle reaksjoner i individet under lytting, og man leter etter mening i musikken (Bruscia, 2014). Som lytter er man altså ikke passiv, men musikken kan sette i gang fysiologiske, emosjonelle, mentale, relasjonelle og spirituelle prosesser i individet. Dette kan også kobles til det dialogiske perspektivet formulert av Garred (2008), hvor det er *møtet* med musikken som er viktig. Man er ikke bare i dialog med menneskene rundt, men også med musikken selv. Derfor vil jeg hevde at selv om man bare er innom gruppen en liten stund og lytter, er man deltakende i en eller annen form. Musikkterapeut 1 setter høyere krav for deltakelse, ettersom hen har et prinsipp om at elevene skal dele en sang og at man skal lytte til sangen. Dette ser jeg i sammenheng med at rammene for sangdelingen er annerledes enn for musikkterapeut 2 og 3. Hos MT1 foregår sangdeling i en skolesetting. Kravene for deltakelse vil derfor være høyere enn på sykehus eller et brukerstyrt senter.

For flere av deltakerne i musikkterapeutenes grupper kan det være en utfordring å ta ordet i gruppen. Musikkterapeut 2 informerer pasientene sine om at disse gruppene kan være en læringsarena for å bli trygg på å ta ordet i gruppen. Yalom og Leszcz (2005) beskriver gruppeterapi som et *sosialt mikrokosmos*, hvor man kan lære seg sosiale ferdigheter som igjen kan overføres til andre arenaer utenfor terapirommet. Å snakke om «sin» musikk kan være mer ufarlig enn å snakke om noe annet som man ikke kan noe om. Dette mener jeg kan bidra til høyere deltakelse i samfunnet. Samtidig beskriver musikkterapeut 2 at å bare være i et rom med andre kan være en stor utfordring for noen av pasientene. Jeg tolker dette slik at MT2 har satt kravene for deltakelse lavt for å kunne imøtekomme de aller fleste pasienter, og skape en arena for deltakelse i en gruppe. Pasientene får da en opplevelse av deltakelse, og samtidig ha tryggheten ved at de kan forlate gruppen når de føler for det. Dette vil jeg knytte opp mot at å delta i en gruppe har en verdi basert på at mennesket er et sosialt vesen som har behov for å føle tilhørighet i grupper (Kjølstad, 2004). Samtidig forteller MT2 at hen har fått tilbakemeldinger fra deltakerne om at dette har vært en gruppe som har vært trygg å

dele av seg selv i. Jeg vil hevde at en sangdelingsgruppe ikke bare tar utgangspunkt i verbal utfoldelse i forhold til musikken man deler, men også non-verbal kommunikasjon. Dette kan føre til at deltakere som ikke er like komfortable med å utlevere verbal informasjon, kan få en kanal for å dele noe av seg selv. Stern (2014) støtter viktigheten med å tilby terapiformer som inkluderer non-verbal kommunikasjon. Slik jeg tolker dette, kan en sangdelingsgruppe også føre til deltakelse fra deltakere som ikke er komfortable med å utlevere verbal informasjon.

Musikkterapeut 3 beskriver sangdelingssgruppen som en arena der deltakerne er med på å forme og styre en aktivitet. Dette kan baseres på at timene dreier seg rundt musikkpreferansene til deltakerne, og det er de i all hovedsak som bestemmer hva som deles i gruppen. Jeg vil koble dette recovery-begrepet og *brukerstyring* ettersom deltakerne selv styrer i hvilken grad de ønsker å delta og hva de deltar med. Ved at deltakerne er med på å velge musikk, kan dette bidra til å gi gruppedeltakerne medbestemmelse og innflytelse i terapien på skriver Lund og Fønsbo (2011). Dette mener de fører til en følelse av verdighet, og slike små steg i en bedringsprosess er avgjørende. En av de fem viktigste prosessene innen recovery er *empowerment* (Slade et al., 2012). Jeg velger å forstå det slik at gjennom å forme en aktivitet og kunne ta styring i aktiviteten kan føre til en opplevelse av *empowerment* i deltaker.

Gjennom drøftning av data, og relevant teori og litteratur tolker jeg det slik at sangdeling er en metode som kan bidra til deltakelse i en gruppe. På bakgrunn av at kravene for deltakelse er satt lavt, kan sangdeling være et godt tilbud for å imøtekomme sosiale behov.

6. Oppsummering og avsluttende ord

6.1 Oppsummering

I denne oppgaven har jeg utforsket musikkterapeuters erfaring med sangdeling som musikkterapeutisk metode, og hva metoden kan tilby. Gjennom en hermeneutisk-

fenomenologisk forskningstilnærming og tematisk analyse av data fra tre kvalitative forskningsintervju med musikkterapeuter, har jeg forsøkt å belyse problemstillingen: *Hva er musikkterapeuters erfaringer med sangdeling som musikkterapeutisk metode i gruppeterapi, og hva kan metoden tilby?* Gjennom analysen kom jeg fram til to hovedtema: *individuelle aspekter* (med underkategorier som: lytting, følelsesdeling, og ressurser og mestring) og *gruppeprosesser* (med underkategorier som: fellesskap, relasjonsbygging og deltakelse). Dette var temaene jeg tok utgangspunkt i for å drøfte problemstillingen i lys av teori og forskning.

Hva erfarer musikkterapeuter med bruk av sangdeling i gruppemusikkterapi, og hva kan metoden tilby? Musikkterapeutene erfarer at lytting er en subjektiv og aktiv opplevelse. Deltakernes «musikk» har en unik inngang til deres identitet og livshistorie. Å dele «sin» musikk kan bidra til følelsesdeling fordi at musikken kan sette i gang følelsesmessige prosesser i deltakeren. Sangdeling kan støtte både verbal og non-verbal kommunikasjon mellom deltakere, deltaker og musikkterapeut eller personal. Musikkterapeutene erfarer at sangdeling kan bidra til emosjonsregulering. Sangdeling kan også brukes som en arena for bevisstgjøring av musikkens virkning på oss og hvordan å bruke den som en ressurs i egenomsorg. Ved å bidra til mestring, brukerstyring, tilhørighet og fellesskap kan sangdeling kan støtte opp under recovery-prosesser. Informantene erfarer også utfordringer med metoden. «Personlig» musikk kan virke utleverende, og derfor kan det være utfordrende for deltaker å dele sang i gruppen. Musikken kan også ha en konfronterende effekt på oss og våre emosjonelle reaksjoner, og musikkterapeutene erfarer at sanger kan påminne deltakere om vonde minner eller opplevelser.

Sangdeling kan skape en ramme hvor mennesker kan samles rundt en felles interesse. Videre kan det å lytte til musikk sammen med andre mennesker føre til en samlende fysisk opplevelse. Menneskets medfødte musikalitet og musikalske kommunikasjon kan bidra til en måte å være i fellesskap med andre på uten å snakke det samme språket. Sangdeling i gruppe kan bidra til en form av universalitet ved for eksempel å bruke sangtekstens tematikk som et utgangspunkt for samtale. Gruppesettingen kan også gi en arena for å øve seg på å ta ordet, som igjen kan overføres til andre områder i deltakernes liv. Musikkterapeutene erfarer at deling av musikkpreferanser kan bidra til relasjonsbygging mellom deltakerne, og mellom

deltakere og personal eller musikkterapeut. Basert på at sangdeling ikke krever annen kunnskap enn vite om egne musikkpreferanser, mener jeg at metoden skaper en unik inngang til deltakelse i en gruppe. Bare være til stede i gruppen og lytte til musikken kan være deltakelse i seg selv.

6.2 Kritiske refleksjoner

Jeg kunne ha valgt og gått i flere retninger med denne oppgaven. Jeg kunne avgrenset oppgaven på en annen måte, eller å ha valgt en annen metodisk tilnærming. Som følge av å intervjuer musikkterapeuter om deres erfaring med sangdeling i gruppe, har jeg ikke fått data om deltakernes meninger og opplevelse av sangdeling. Ved at jeg intervjuet musikkterapeuter fra forskjellige felt, har jeg også fått en bredere, snarere enn dypere fremstilling av sangdeling enn jeg ville ha fått hvis jeg fokuserte på ett musikkterapeutisk felt. I en oppfølgingsstudie ville jeg ha sørget for å inkludere brukerperspektivet med deltakernes erfaringer og refleksjoner. Da ville jeg fått en dypere forståelse av sangdeling som fenomen. Jeg kunne også i større grad fokusert på det metodiske aspektet og rammer ved sangdeling. Dette for å tydeliggjøre hvordan forskjellige musikkterapeuter legger rammene rundt en sangdelingsgruppe.

6.3 Veien videre

Mitt engasjement for sangdeling og reseptive metoder innen musikkterapi har blitt større av å gjennomføre denne studien. Å utforske sangdeling med andre brukergrupper enn presentert i denne studien ser jeg på som svært spennende. Det hadde vært interessant å vinkle en studie inn mot sangdeling og en klientgruppe som i liten grad er forsket på i musikkterapeutisk litteratur, nemlig ungdom med sosial angst. Både denne og andre studier om sangdeling beskriver hvordan deltakere kan føle seg tryggere av å dele av seg selv i gruppen i rammen av sangdeling. Hvordan ville denne metoden virke inn i en gruppe hvor deltakerne nettopp har store utfordringer med å dele av seg selv? Dette er et spørsmål jeg håper det forskes videre på. Musikkterapeutiske studier på sangdeling er oftest beskrevet innen felt for psykisk helse og/eller rusbehandling. Derfor ville det vært spennende og undersøke nærmere hvordan sangdeling blir brukt som

metode i musikkterapi innenfor spesialpedagogikk, og hvordan metoden kan bidra inn i arbeid med dette feltet.

7. Litteraturliste

- Abdollahnejad, M. R. (2006). The use of music therapy with substance abusers. *Music Therapy Today* 7 (2), 318-332. Hentet fra:
https://issuu.com/presidentwfmt/docs/mtt_7_2_2006
- Aldridge, D., & Fachner, J. (2010). Music Therapy, Drugs and State-dependent Recall. I *Music Therapy and Addictions*. Jessica Kingsley Publishers.
- Alfasoft. (u.d.). NVivo - NVivo gir deg innsikt i dataene dine.
<https://alfasoft.com/no/programvare/statistikk-og-dataanalyse/qda-kvalitativ-dataanalyse/nvivo/>
- Alvesson, M., & Sköldbberg, K. (2017). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Studentlitteratur AB.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.
- Aasgaard, T. (2006). *Musikk og helse*. Cappelen.
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219–234.
<https://doi.org/10.1177/1468794112468475>.
- Binder, P., Nielsen, G. H., Vøllestad, J., Holgersen, H. & Schanche, E. (2006). Hva er relasjonell psykoanalyse? Nye psykoanalytiske perspektiver på samhandling, det ubevisste og selvet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 43(9), 899-908,
<https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2006/09/hva-er-relasjonell-psykoanalyse-nye-psykoanalytiske-perspektiver-pa-samhandling>.
- Bjerke, S. N. (2018). *Gruppeterapi - grunnleggende om hvorfor og hvordan*. Gyldendal.
- Blaxter, M. (2005). *Health*. Polity Press.
- Boeije, H. (2010). *Analysis in Qualitative Research*. SAGE Publications.
- Bonde, L. O. (2019). A Therapeutic Understanding of Music. I S. L. Jacobsen, I. N. Pedersen, & L. O. Bonde, *A comprehensive guide to music therapy* (s. 40-47). Jessica Kingsley Publishers.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* (3)2, 77-101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brean, A. & Skeie, G. O. (2019). *Musikk og Hjernen*. Cappellen Damm.
- Bruscia, K. E. (1998). *The dynamics of music psychotherapy*. Barcelona Publishers.

- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3. utg.). Barcelona Publishers.
- Creo. (2022). *Creos yrkesetiske retningslinjer for musikkterapeuter*.
<https://creokultur.no/wp-content/uploads/2022/06/FS-28-03-22-Reviderte-yrkesetiske-retningslinjer-for-musikkterapeuter-2022-bokmal.pdf>
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Førsund, A. (2017). *Delte musikkopplevelser: En kvalitativ studie av gruppemusikkterapi ved et rusbehandlingssenter*. [Masteroppgave, Norges musikkhøgskole]. NMH-brage. <https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/handle/11250/2469066>
- Gardstrom, S., & Sorel, S. (2015). Music therapy methods. I B. Wheeler (Red.), *Music therapy handbook* (s. 116-127). Guilford Press.
- Garred, R. (2008). Et dialogisk perspektiv på musikk som terapi. I G. Trondalen, & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (s. 99-110). NMH-publikasjoner.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2006). *Receptive Methods in Music Therapy - Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. Jessica Kingsley Publishers.
- Håkonsen, K. (2017). *Psykologi og psykiske lidelser* (5. Utg.). Gyldendal Akademisk.
- Hedigan, J. P. (2005). Music Therapy in a Therapeutic Community: Bringing the Music to the Players. *Music Therapy Today*, 6(1), 5-22.
https://issuu.com/presidentwfmt/docs/mtt_6_1_2005.
- Holmen, H. A. (2021, mars 23). *erfaring*. <https://snl.no/erfaring>
- Hustad, G. S. (2018). Det blir til mellom oss - Ingen blir til uten i samspill med andre. Utviklingsrettet, intersubjektiv terapi vektlegger hvordan selve relasjonen er endringsskapende. *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 56(1), 24-29.
<https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2018/01/det-blir-til-mellom-oss>
- Jacobsen, S. L., & Bonde, L. O. (2019). Methods in Music Therapy. I S. L. Jacobsen, I. N. Pedersen, & L. O. Bonde, *A Comprehensive Guide to Music Therapy* (2. Utg.). Jessica Kingsley Publishers.
- Johansson, K. (2019). *Musikkterapi som del av oppsøkende og forebyggende arbeid med utsatt ungdom og unge voksne: Rapport om musikkterapitilbudet i Uteseksjonen i Oslo*. Norges musikkhøgskole.
<https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/handle/11250/172109>
- Johns, U. T. (2009). Forord. I: E. Ruud (red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn*

- og unge. (s.1-5) Skriftserie fra Senter for musikk og helse, NMH-publikasjoner.
- Kielland, T., Solli, H. P., & Trondalen, G. (2020). *Etableringshåndbok for musikkterapi i rus- og psykisk helsetjeneste*. Norges musikkhøgskole; Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) .
- Kjølstad, H. (2004). *Gruppeterapi*. Gyldendal Akademisk.
- Kjørup, S. (1996). *Menneskevidenskapene. Problemer og traditioner i humanioras videnskapsteori*. Roskilde Universitetsforlag.
- Kristiansen, D. L. (2016). Å dele av seg selv. Om sangdeling som musikkterapeutisk metode i arbeid med rusmiddelavhengighet. *Skriftserie fra Senter for musikk og helse* (s. 211-229). NMH-publikasjoner.
<http://hdl.handle.net/11250/2445641>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Lossius, K. (2012). Gruppebehandling. I K. Lossius, *Håndbok i rusbehandling. Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet* (2.utg., s. 302-323). Gyldendal Akademisk.
- Lund, H. N., & Fønsbo, C. D. (2011). Musiklyttegrupper – en empirisk undersøgelse af anvendte metoder i psykiatrien. *Musikterapi i psykiatrien*, 6(1).
<https://doi.org/10.5278/ojs.mipo.v6i1.103>
- Malloch, S., & Trevarthen, C. (2009). *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship*. Oxford University Press.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. Universitetsforl.
- Mössler, K., & Fuchs, K. (2015). Musical progress towards therapeutic change: A qualitative study on how to develop a focus in music therapy, *Nordic Journal of Music Therapy* 24(4)., 322–343.
<https://doi.org/10.1080/08098131.2014.966748>.
- Mæland, J. G. (2021). *Forebyggende helsearbeid - folkehelsearbeid i teori og praksis*. Universitetsforlaget.
- Moreno, J. J. (2005). *Acting your Inner Music. Music Therapy and Psychodrama*. Barcelona Publishers.
- Nes, A. (2022, mars 3). *Store Norske Leksikon*. <https://snl.no/semiotikk>
- Overå, M. (2013). *Hekta på musikk*. Norges musikkhøgskole

- Pavlicevic, M. (2003). *Groups in music. Strategies from Music Therapy*. Jessica Kinglsey publishers.
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I G. Trondalen, & E. Ruud (Red), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (s. 123-138). NMH-publikasjoner
- Rolvjord, R. (2010). Resource-oriented music therapy in mental health care. Barcelona Publishers.
- Rolvjord, R. (2019). Music therapy in a recovery-oriented unit: A qualitative study of users' and staff's experiences with music therapy in mental health care. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation* 21(1-2), University of Nebraska Press, 188-215.
<https://bora.uib.no/bora-xmlui/handle/1956/23603>
- Rolvjord, R. (2018). Music therapy in a recovery-oriented unit. A qualitative study of users' and staff's experiences with music therapy in mental health care. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, ss. Vol. 21(1-2), (s. 188-215).
- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling. Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Solum forlag.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I G. T. (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (3. utg., s. 5-28). Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner,
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet*. Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2022, april 8). *Musikkterapi*. <https://snl.no/musikkterapi>
- Skånland, M. S. (2013). Everyday music listening and affect regulation: The role of MP3 players. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* (8)1. DOI: <https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20595>
- Slade, M., Bird, V., Leamy, M., & Williams, J. (2012). Recovery grows up. *Journal of Mental Health*, 21(2), 99-103. DOI: 10.3109/09638237.2012.670888
- Slåtta, K. (2010). Deltakelse. I T. Horgen, K. Slåtta, & A. Gjermestad , *Multifunksjonshemming. Livsutfoldelse og læring* (s. 75-89). Universitetsforlaget.
- Solevåg, H. M., & Tuastad, L. (2017). Tause menn som snakker - Erfaringer fra gruppetilbudet «Musikkopplevelser». *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* (14)4, 350-360. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2017-04-0>

- Stene, I. (2009). *Musikkterapi som gruppetilbud for ungdom*. NMH-publikasjoner.
<http://hdl.handle.net/11250/172205>
- Stensæth, K., & Jenssen, D. (2016). "Deltagelse" – en diskusjon av begrepet. *Skriftserie fra Senter for musikk og helse (9)4*, 15–35. <http://hdl.handle.net/11250/2445645>
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology* (1. utg.). Basic Books.
- Stern, D. (2007). *Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Abstrakt forlag.
- Stige, B. (2006). On a Notion of Participation in Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy (15)2*, 121-138, DOI: 10.1080/08098130609478159.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.
- Thornquist, E. (2014). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Fagbokforlaget.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Gyldendal akademisk.
- Trondalen, G. (2008). *Musikkterapi : et relasjonelt perspektiv*. NMH-publikasjoner.
- Trondalen, G. (2016). *Relational Music Therapy – An Intersubjective Perspective*. Barcelona Publishers.
- Trondalen, G., & Skårderud, F. (2007). Playing with Affects. *Nordic Journal of Music Therapy, 16(2)*, 100-111. DOI: 10.1080/08098130709478180
- Tronick, E. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist, 44(2)*, 112–119. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.112>
- Vist, T. (2009). *Musikkopplevelsesmuligheter for følelseskunnskap*. [Doktorgradsavhandling] Norges Musikkhøgskole.
- Winnicott, D. (1971). *Playing and Reality*. Routledge Classics.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5. utg.). Basic Books.

8. Vedlegg

Vedlegg nr.1 – Godkjenning fra NSD

08.05.2023, 12:29

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



[Meldeskjema](#) / [Musikkterapeuters erfaring med sangdeling i gruppe som musikkter...](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer
628060

Vurderingstype
Automatisk

Dato
03.01.2023

Prosjekttittel

Musikkterapeuters erfaring med sangdeling i gruppe som musikkterapeutisk metode.

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig

Ruth Eckhoff

Student

Guro Kristiansen Solvang

Prosjektperiode

24.10.2022 - 15.06.2024

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.06.2024.

[Meldeskjema](#)

Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
 - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
 - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
 - Fagforeningsmedlemskap
 - Genetiske data
 - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
 - Helseopplysninger
 - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertridelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet

<https://meldeskjema.sikt.no/6353d146-01b5-4f43-b5c5-b4f23837e852/vurdering>

1/2

- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

Vedlegg nr. 2 – Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

Musikkterapeuters erfaring med sangdeling – en kvalitativ studie

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på hvilke erfaringer musikkterapeuter har med sangdeling som musikkterapeutisk metode. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg opplever at *sangdeling* er en mye brukt metode innenfor den norske musikkterapien. Hvis man derimot ser på forskningen av sangdeling, samsvarer dette ikke med hvor mye metoden blir brukt. Jeg ønsker derfor å se nærmere på sangdeling, og søker etter musikkterapeuter som har erfaring fra bruk av sangdeling i forskjellige musikkterapeutiske settinger. Jeg formulerer følgende problemstilling:

Hva er musikkterapeuters erfaringer med sangdeling som musikkterapeutisk metode i gruppeterapi?

Videre har jeg formulert noen forskningsspørsmål som omfatter temaene *relasjonsbygging og fellesskap, følelsesdeling og identitet*. Jeg er også interessert i hvordan og hvorfor du bruker sangdeling i din praksis.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Cremah (Centre for Research in Music and Health) er ansvarlig for prosjektet.

Studenten heter Guro Kristiansen Solvang.



Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta på bakgrunn av at du er utdannet musikkterapeut, og anvender sangdeling i din musikkterapeutiske praksis. Hvis du har lyst å være med i forskningsprosjektet, må du skrive under på siste ark i dette brevet og ta kontakt med meg.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du ønsker å delta i dette masterprosjektet vil jeg invitere deg til et semi-strukturert intervju hvor jeg vil spørre deg om dine erfaringer med bruk av sangdeling som musikkterapeutisk arbeidsmåte. Intervjuet vil ta ca. 45 min, og du kan selv velge om du vil gjennomføre det digitalt eller i person. Jeg vil ta opptak av intervjuet og i senere transkribere opptaket.

Hvis det er ønskelig, kan du få se gjennom intervjuguiden før intervjuet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. De eneste som vil ha tilgang til opplysninger om deg er student og veileder til masterprosjektet. Opplysningene vil bli lagret på en kryptert harddisk med passord, og opplysningene vil bare bli jobbet med uten påkobling til internett. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Deg som deltaker vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen. Sitat fra deltakere som er tenkt brukt i publikasjonen vil bli sendt til godkjenning til den deltakende. Hvis deltaker ikke ønsker at det skal bli publisert, vil det bli slettet fra publikasjonen uten konsekvenser.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 15.05.2023.

Ved prosjektslutt vil alle personopplysninger og opptak bli slettet fra harddisk, og vil ikke kunne bli hentet opp igjen.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra CREMAH (Centre for Research in Music and Health) har personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: CREMAH (Centre for Research in Music and Health) ved Guro Kristiansen Solvang, tlf. 94277150, Mail: guroksolvang@gmail.com

Du kan også ta kontakt med veileder Ruth Eckhoff på tlf: 90153774 eller mail: ruth.eckhoff@nmh.no.

Vårt personvernombud: Rolf Haavik, tlf: 90733760 eller mail: pvo@nmh.no.

Hvis du har spørsmål knyttet 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

Ruth Eckhoff

Guro Kristiansen Solvang



Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide – Musikkterapeuters erfaring med sangdeling

1. Kan du fortelle kort om arbeidsstedet, din rolle og klientgruppen du arbeider med?

2. Hva er ditt forhold til sangdeling?

3. Kan du fortelle om hvorfor du bruker du sangdeling i din praksis?

4.Hvilken klientgruppe bruker du sangdeling med?

5. Har du brukt sangdeling i en annen kontekst enn der du jobber nå?

6. Hvordan introduserer du sangdeling til nye deltakere?

7. Kan du fortelle meg om hvilke rammer du setter før, under og etter en lytting?

Er det lov å snakke under sangen?

Ha tema, bruke tegning, skrive ned ord eller tankekart under lytting?

Tekst eller musikk?

8. Kan du huske en gang sangdeling bidro til en god opplevelse for de som var med? Hva skjedde da?

Er dette noe som ofte skjer?

9. Har du opplevd problematiske situasjoner i forbindelse med sangdeling?

For hvem og hva skjedde?

Er dette noe som ofte skjer?

Kjenner du til noen situasjoner der sangdeling ikke passer for?

(kontraindikasjon)

Den farlige musikken?

10. Kan du beskrive en situasjon som innebar læring for deg angående bruk av sangdeling? Hva skjedde?

Har du endret noe fra du startet med sangdeling til nå? I så fall hva har endret seg?

11. Hva gjør sangdeling for gruppeprosessen og den enkelte?

12. En del av sangdeling er jo diskusjonen i etterkant, hva er din erfaring med dette?

Hvordan strukturerer du en slik samtale?

13. Hva mener du er formålet med å bruke sangdeling? Hvilke mål kan man arbeide med?

14. Hva har du erfart er forskjellig med å ha sangdeling i gruppe og i individualtimer?

15. Hvordan ville du definert sangdeling som musikkterapeutisk metode/arbeidsmåte?

16. Hva er en ideal sangdelings situasjon?

17. På hvilken måte skiller sangdeling seg fra andre musikkterapeutiske metoder?

18. Er det mer du noe til vil legge til?

Vedlegg nr. 4 - Erklæring om behandling og oppbevaring av personsensitive opplysninger



Norges
musikkhøgskole
Norwegian Academy
of Music



CREMAH
Senter for forskning
i musikk og helse

Sted: Sørumsand

Dato: 01.09.2022

Erklæring om behandling og oppbevaring av personsensitive opplysninger på privat lagringsutstyr i forbindelse med masteroppgaveprosjekt for Guro Kristiansen Solvang

Erklæringen gjelder Guros masteroppgaveprosjekt med tittelen:
Musikktapeuters erfaringer med sangdeling - en kvalitativ studie

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. Som vitenskapelig ansatt ved NMH følger jeg opp institusjonens retningslinjer for sikker behandling av sensitive personopplysninger i forbindelse med veiledning av studenters masteroppgaveprosjekter.

Følgende sikkerhetsforanstaltninger vil bli fulgt:

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

b) Filer/data og PC skal kun benyttes av studenten. Som veileder har jeg innsyn i disse data når vi sitter sammen i samme rom på Norges Musikkhøgskole og ser på studentens PC, eller dersom jeg får direkte overførte anonymiserte data til egen krypterte harddisk mens vi er i samme rom. PC-en til studenten vil ikke være på internett når data behandles. Data som jeg som veileder ser på vil være uten navn og ID-nummer.

c) Lydopptak av evalueringssamtaler skal oppbevares av studenten på en kryptert, lokal harddisk på PC-en. Også renskriving av feltdagbok oppbevares på denne disken. Notater til denne gjøres først på papir og det brukes kun nummer på klienten i denne. Når notater fra en sesjon er renskrevet makuleres papir-notatene. Studenten er selv ansvarlig for sikkerhetskopiering. Disken oppbevares i en liten låsbar safe inne i en låsbar skuff. Nøklene til safe og skuff oppbevares atskilt fra hverandre av studenten.

d) Hver deltaker i forskningsstudien har et spesielt generert ID nummer. I en egen perm er oppført navn og ID-nummer, dvs. en koplingsnøkkel. Kun studenten har adgang til denne koplings-nøkkelen, og den er låst ned i en annen låsbar skuff enn den krypterte harddisken..

e) Når data behandles på PC-en er det uten navn, personnummer og andre opplysninger som kan identifisere den som deltar i følgeforskningen.

f) Data skal slettes på PC, og overføres til den eksterne hard-disken for sikker lagring, så raskt som mulig.

Som veileder på masteroppgaveprosjekt bekrefter jeg at ovenstående prosedyre er i samsvar med NMH sine forskningsetiske prinsipper og at studenten vil bli fulgt opp mht. personvern.

Sted: Sørumsand

Dato: 01.09.2022

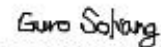


Underskrift Ruth Eckhoff (veileder)

Jeg erklærer at jeg som student vil følge de ovennevnte retningslinjer i forbindelse med mitt masteroppgaveprosjekt Sangdeling i gruppe med ungdom som viser tidlige tegn på kanskje å utvikle sosial angstlidelse – en kvalitativ studie

Sted: Oslo

Dato: 07.12.22



Guro Kristiansen Solvang (underskrift student)