

*«Og vi er helt overbevist om at det er
helse i hver sang»*

En intervjustudie om kordeltakelse i et helsefremmende perspektiv

Siri Aarvik

Masteroppgave i musikkterapi

Norges musikkhøgskole

Vår 2023

Antall ord: 20909



**Norges
musikkhøgskole**
Norwegian Academy
of Music

Sammendrag

Denne masteroppgaven dreier seg om kordeltakelse for seniorer og utforsker hvordan seniorer som synger i kor beskriver opplevelser knyttet til egen kordeltakelse. Studien er utformet som en kvalitativ intervjustudie med en hermeneutisk tilnærming. Problemstillingen som undersøkes lyder som følger: *Hvordan beskriver seniorer som synger i kor opplevelser knyttet til sin egen kordeltakelse?*

Det er gjennomført semistrukturerte intervjuer med seks informanter. Disse er siden transkribert og analysert med utgangspunkt i en tematisk analysemodell. Analysen av intervjuene peker ut tre hovedtemaer: 1) Det musikalske, 2) Det sosiale, og 3) Formidling.

Resultatene drøftes med utgangspunkt i teoretiske perspektiver om sammenhengen mellom musikk og helse. Drøftingen fokuserer på tre temaer: 1) Kordeltakelse som identitetsstyrkende aktivitet, 2) Kordeltakelse som livsmestringsarena, og til slutt 3) Kordeltakelse som helsefremmende aktivitet.

Emneord: *kordeltakelse, korsang, seniorer, helsefremmende, samfunnsmusikkterapi, folkehelse.*

Abstract

This master's thesis concerns choir participation for senior citizens and explores how seniors who sing in choirs describe their experience with participating in choir. The study is a qualitative interview study with a hermeneutic approach. The following research question is addressed: *How do seniors who sing in choirs describe the experiences linked to their choir participation?*

Semi-structured interviews have been conducted with six respondents. These have been transcribed and analyzed using a thematic analysis model. The interview analysis highlights three main themes. 1) The musical, 2) The social, and 3) Performance

The results are discussed based on theoretical perspectives on the connection between music and health. The discussion focuses on three themes: 1) Choir participation as an identity-enhancing activity, 2) Choir participation as an arena for life skills, and finally 3) Choir participation as a health-promoting activity.

Keywords: *choir participation, singing in choir, seniors, health-promoting, community music therapy, public health.*

Et forord

Hadde jeg visst hva som lå foran meg før jeg begynte på dette prosjektet er det ikke usannsynlig at jeg hadde måttet tenke meg om både en og to ganger før jeg ble med på reisen. Når jeg nå står i enden av det som ble en mye lenger og mer krevende tur enn hva jeg hadde sett for meg, er jeg likevel glad for at jeg tok beina fatt. Jeg har lært så mye på veien, og innholdet i denne oppgaven er bare en liten brøkdel.

Jeg kjenner på stor takknemlighet overfor informantene som stilte opp til intervju. Menneskemøtene disse intervjuene utgjorde var uten tvil min favoritt del av dette prosjektet. Uten dem hadde ikke det heller ikke blitt noen oppgave. Hjertelig takk!

Tusen takk gode, trygge Gro for at du har lyttet, veiledet og gått med meg hele veien i mål.

Takk til familie og venner som har støttet meg gjennom alle prosessene.

Til slutt vil jeg takke André, min klippe i livet. Takk for uendelige mengder med omsorg og tålmodighet. Jeg hadde ikke klart noe av dette uten deg.

Siri Aarvik

Oslo, mai 2023

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
Abstract	4
Et forord	6
Innholdsfortegnelse	8
1. Innledning	10
1.1. Bakgrunn for valg av tema.....	10
1.2. Problemstilling.....	11
1.2.1. Avklaring rundt sentrale begreper i problemstillingen	11
1.3. Avklaring rundt faglig ståsted.....	13
1.4. Oppsummering.....	14
2. Metode	15
2.1. Kvalitativ forskningsdesign.....	15
2.2. Hermeneutikk som vitenskapsteoretisk tilnærming.....	15
2.3. Datainnsamling.....	16
2.3.1. Kvalitativt forskningsintervju	17
2.3.2. Intervjuguide	17
2.3.3. Utvalg av informanter	18
2.3.4. Gjennomføring av intervjuene	18
2.4. Analyse.....	19
2.4.1. Transkribering	19
2.4.2. Tematisk analyse.....	19
2.4.3. Gjennomgang av analysen	21
2.5. Vurdering av forskningen	22
2.5.1. Pålitelighet og gyldighet	22
2.5.2. Metodekritikk.....	23
2.5.3. Etske refleksjoner.....	24
3. Teori	26
3.1. Litteratursøk.....	26
3.2. Helse	26
3.2.1. Hva er helse?	26
3.2.2. Hva gir god helse?.....	27
3.2.3. Helse og aldring	28
3.2.4. Folkehelse	29
3.3. Kor og helse	30
3.3.1. Litteratur om kor og helse	30
3.3.2. Kordeltakelse i et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv	32
3.3.3. Helsefremmende kordeltakelse	34
4. Resultat	36
4.1. Det musikalske	37
4.1.1. Mestring	37
4.1.2. Kvalitet.....	38
4.1.3. Mening	41

4.2. <i>Det sosiale</i>	45
4.2.1. Fellesskap.....	45
4.2.2. Demokratiske prosesser	48
4.3. <i>Formidling</i>	50
4.3.1. Glede	50
4.3.2. Identitet	52
5. Drøfting	55
5.1. <i>Kordeltakelse som identitetsstyrkende aktivitet</i>	56
5.2. <i>Kordeltakelse som livsmestringsarena</i>	59
5.3. <i>Kordeltakelse som helsefremmende aktivitet</i>	61
5.4. <i>Veien videre</i>	65
6. Oppsummering	66
Litteraturliste	67
Vedlegg nr. 1 – Informasjonsskriv og samtykkeerklæring	72
Vedlegg nr. 2 – Intervjuguide	74
Vedlegg nr. 3 – Tilbakemelding fra NSD	76

1. Innledning

Denne masteroppgaven handler om kordeltakelse for seniorer. Min innfallsvinkel har vært å fokusere på det musikalske aspektet ved kordeltakelse og hvilken betydning musikken har for koristenes deltakelsesopplevelse. Fra et musikkterapiståsted er det verdifullt å få en dypere forståelse for hvordan mennesker bruker musikk i hverdagen og hvordan den påvirker oss. Gjennom intervjuer med seks seniorer som synger i kor søker jeg svar på hva kordeltakelse som musikkaktivitet kan tilby deltakerne. Formålet med studien er å få en større forståelse for musikkens rolle i kordeltakelse og hva koristene selv opplever at musikken tilbyr dem.

1.1. Bakgrunn for valg av tema

Da jeg startet prosessen med dette masterprosjektet ønsket jeg å skrive en oppgave som utforsket seniorers forhold til musikk og musikkens betydning for dem. Denne ideen ble til med bakgrunn i en erfaring jeg selv hadde i en praksisperiode da jeg fikk delta i en gruppeaktivitet for eldre, som hadde musikk i fokus. Gruppen ble ledet av en musikkterapeut og var et tilbud til beboere på en Omsorg+ bolig og eldre som bodde i nrområdet. I løpet av den timen vi var samlet ble det snakket om musikk, vi sang flere sanger sammen og deltakerne fortalte historier fra eget liv som de ble minnet om gjennom musikken. Det opplevdes for meg som at det skaptes et «rom» der man kunne dele av seg selv og relatere til hverandre med musikken som utgangspunkt og ramme. Ut fra denne opplevelsen oppstod ideen om å samle seniorer til en musikklyttegruppe og intervju dem i etterkant om hvordan det opplevdes å delta. Slik ønsket jeg å utforske deres forhold til musikk og finne ut av hva musikk betyr for dem og hva et slikt aktivitetstilbud kan tilby dem. Etter hvert viste det seg å bli ganske usikkert og til slutt umulig, for ikke å si forbudt, å gjennomføre et slikt prosjekt da en pandemi kom snikende. Plutselig utgjorde det en risiko for liv og helse å samle mennesker i grupper, og da særlig personer over 60 år.

Jeg måtte tenke nytt, og valget falt på å prøve å finne ut av noe av det samme uten at jeg selv gjennomførte en gruppeaktivitet. Det var viktig for meg å beholde fokuset på den målgruppen jeg i utgangspunktet hadde tenkt (seniorer/friske eldre). I tillegg var jeg interessert i å bevare noe av den samme tematikken. Valget falt etter hvert på å intervju seniorer som allerede synger i kor om deres forhold til musikk. Det at jeg valgte korsangere som målgruppe var ikke tilfeldig. Jeg er selv aktiv korist i koret Kvindelige studenters sangforening (KSS), tilknyttet Universitetet i Oslo, og har vært det siden jeg flyttet til Oslo som fersk student i 2014. KSS er et kor med en lang historie og sterke tradisjoner. I tillegg er det et kor med høye

ambisjoner når det kommer til musikalsk prestasjon og kvalitet. I Norge er korsang en fritidsaktivitet som favner bredt og engasjerer mange på tvers av alder og sjanger. Over 5% av den voksne befolkningen i Norge synger i kor og korsang er «den musikkaktiviteten som samler flest mennesker i de nordiske landene» (Balsnes, 2014b). Det er forsket en del på hvilken virkning det å synge sammen har på oss mennesker (Balsnes, 2010; Clift, 2012). Mye av denne forskningen dreier seg om organisert sang i grupper, eller korsang (Balsnes, 2010). Dette vil det vies mer fokus til i fortsettelsen.

1.2. Problemstilling

Mitt ønske har vært å forstå mer av seniorennes opplevelser knyttet til det å synge i kor. I tillegg har jeg vært nysgjerrig på hvilken rolle musikken spiller i kordeltakelsesopplevelsen og hvordan koristene selv opplever dette. Med dette som utgangspunkt formulerte jeg følgende problemstilling:

Hvordan beskriver seniorer som synger i kor opplevelser knyttet til sin egen kordeltakelse?

Problemstillingen har jeg undersøkt nærmere ved å intervjuer mennesker over 60 år om deres koropplevelser.

1.2.1. Avklaring rundt sentrale begreper i problemstillingen

Seniorer

Målgruppen i denne studien er seniorer. Hvordan seniorbegrepet defineres og hvilken aldersgruppe det favner varierer og vil i stor grad være avhengig av konteksten det brukes i. Ved opprettelsen av Statens seniorråd (senere Rådet for et aldersvennlig Norge) i 2014 ble denne formuleringen brukt: «Med seniorer menes personer over 60 år, samtidig som flere forhold knyttet til seniorer, spesielt i arbeidslivet, også kan gjelde for personer i 50-årene» (Regjeringen, u.å.). Om man søker etter tilbud til seniorer på nett finner man også en variasjon i hvilken aldersgruppe tilbudene gjelder for. Dette til tross for at de alle har seniorer som målgruppe. I informasjonsskrivet (vedlegg nr. 1) til deltakerne i denne studien ble det presisert at personer som deltar må være over 60 år. Det ble ikke oppgitt en øvre aldersgrense.

Kor og kordeltakelse

«Et kor er en gruppe mennesker som synger sammen i en organisert form» (Watne, 2021). I informasjonsskrivet (vedlegg nr. 1) til deltakerne ble det også lagt som et premiss at personer

som deltar må synge i kor. Det ble imidlertid ikke presisert noe rundt hvilken type kor. Det finnes mange forskjellige typer kor som vil variere i størrelse, alderssammensetning, repertoar og ambisjonsnivå. Informantene i denne studien er korister i tre ulike typer kor (et seniorkor, et damekor og et blandakor). Felles for dem alle er at de synger flerstemt repertoar, har fast ukentlig øvelsesdag og jobber målrettet frem mot konserter og diverse andre opptredener.

Koret som gruppe

Mennesker er sosiale og i følge Kjølstad (2004, s. 10) er gruppetilhørighet et «grunnleggende menneskelig behov». Det er i samspill med andre at vi formes som mennesker og får bekreftet hvem vi er. De fleste grupper opererer etter normer og regler som både kan være skrevne og uskrevne. Disse er viktige for det sosiale samspillet, og ved å forholde oss til dem og regulere oss etter dem påvirkes vi som individer. Slike dynamikker vil man også finne i et kor. Selv om kor er en musikkaktivitet er gjerne det sosiale aspektet minst like viktig for mange av deltakerne (Balsnes, 2010).

Å beskrive opplevelser

En persons opplevelse av noe er en subjektiv fortolkning av situasjonen (Aadland, 2011). Når vi beskriver våre opplevelser er det med utgangspunkt i oss selv og hvordan vi oppfatter og tolker omgivelsene våre. To personer som har deltatt på samme aktivitet kan ha to helt forskjellige opplevelser av hvordan det var, likevel vil begge opplevelser være like sann og gyldig for en selv. Subjektiv kunnskap vil på denne måten være relativ (Aadland, 2011). Vi kan ane noe om hvordan en annens opplevelse kan ha vært, men vi kan aldri vite helt sikkert uten å spørre dem. Kordeltakernes egne beskrivelser blir derfor viktige.

Musikk

Kor er en *musikkaktivitet*, og musikk er et fenomen som kan forstås på mange forskjellige måter. I denne oppgaven vil Christopher Small (1998) sitt begrep *musicking* ligge til grunn for hvordan musikk forstås. Smalls begrep begrenser ikke musikk til å bare omfatte det objektive (slik som CD-platen du fikk til jul, eller lyden av den når du setter den på). Gjennom *musicking* begrepet forstås musikk som noe man gjør, en handling, og en aktivitet man kan ta del i. Slik handler *musicking* også om de relasjonelle møtene som oppstår når vi tar del og engasjerer oss i musikk og musikalsk samhandling.

1.3. Avklaring rundt faglig ståsted

Mitt faglige ståsted springer ut fra en norsk musikkterapi tradisjon som kjennetegnes av en humanistisk forankring. Ifølge professor i musikkterapi Even Ruud innebærer dette blant annet et indeterministisk og flerdimensjonalt menneskesyn (Ruud, 2008). Det vil si at man anerkjenner at mennesker, i tillegg til å være biologiske organismer, også er personer og samfunnsvesen som må forstås ut fra sin historie og kontekst. Det innebærer også at man ser på mennesker som subjektive, relasjonelle og handlende vesener som kan ta selvstendige valg og forme egne liv. Når Ruud (1990, s. 24) definerer musikkterapi som «bruk av musikk for å gi mennesker nye handlemuligheter» kan dette forstås som at det handler om å tilrettelegge for at mennesker skal kunne være mennesker. At mennesker som handlende vesener skal bli gitt handlemuligheter

Ruuds definisjon er bred og sier lite om akkurat hva som tilbys til hvem og hvordan, eller hvilke handlemuligheter det er ment å resultere i. Det betyr likevel ikke at man kan kalle all musikkbruk som resulterer i nye handlemuligheter for musikkterapi. Ifølge Kenneth Bruscias (2014) beskrivelse av praksisområder og -nivåer (areas and levels) i musikkterapi faller temaet og utvalget i denne studien utenfor det han definerer som musikkterapeutisk praksis. Dette er fordi korene jeg har hentet informanter fra ikke er ledet av musikkterapeuter og de har heller ikke uttalte musikkterapeutiske mål. Det er derfor viktig for meg å understreke at jeg *ikke* ser på den korpraksisen jeg har studert i denne sammenheng som musikkterapeutisk. Men er det egentlig relevant å studere en ikke-musikkterapeutisk praksis i en masteroppgave i musikkterapi?

I Ruuds korte definisjon er det musikkterapeutisk praksis som er i fokus og ikke musikkterapi som fagdisiplin. Som fagdisiplin kan musikkterapi defineres som læren om forholdet mellom musikk og helse, og forskning på dette (Stige, 2012, s. 183). På bakgrunn av en slik bred forståelse av disiplinen argumenterer Brynjulf Stige (2012) for at musikkterapi som fagfelt har et ansvar for å bidra til og ivareta en god tverrfaglig diskurs om temaer knyttet til musikk, helse og velvære. Slik sett er all kunnskap som handler om sammenhenger mellom disse temaene, og hvordan mennesker bruker musikk i hverdagen, interessante og relevante for musikkterapiforskning.

1.4. Oppsummering

Med denne studien vil jeg undersøke et utvalg seniorers opplevelser med musikk knyttet til egen kordeltakelse. Korene jeg har hentet informanter fra har ikke musikkterapi som rammeverk i seg selv. Som musikkterapistudent skriver jeg likevel denne oppgaven ut fra musikkterapierspektiv og tolker datamaterialet i lys av relevant teori og forskning hentet fra det større feltet musikk og helse, herunder litteratur fra musikkterapi som disiplin.

2. Metode

Underveis i arbeidet med denne studien har jeg som forsker tatt en del valg som har ledet meg til de resultatene jeg sitter igjen med i dag. Mitt ønske om en dypere forståelse av informantenes egne opplevelser og hvordan de beskriver dem pekte i retning av et kvalitativt forskningsdesign og en hermeneutisk tilnærming. I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har gått fram i prosessen med å planlegge og bygge opp prosjektet fra første idé til ferdigstillingen av denne masteroppgaven. Først vil jeg sette denne oppgaven inn i rammen av en kvalitativ forskningsdesign med en hermeneutisk tilnærming. Videre legger jeg fram hvordan jeg har forberedt og gjennomført innsamling av data gjennom kvalitative forskningsintervju. Siden beskriver jeg metoden jeg har tatt i bruk for å analysere datamaterialet. Til slutt vil jeg se på eget forskningsarbeid med et kritisk blikk og gjøre noen refleksjoner rundt studiens pålitelighet og gyldighet, samt etiske problemstillinger knyttet til arbeidet med studien.

2.1. Kvalitativ forskningsdesign

Hensikten med denne studien er å utforske hvordan seniorer beskriver opplevelser knyttet til egen kordeltakelse. Ved å rette fokus på informantenes *opplevelser* og deres beskrivelser av disse legger jeg føringer for det metodiske rammeverket for oppgaven. Jeg har følgelig valgt en kvalitativ tilnærming til problemstillingen. I kvalitativ forskning søker man innsikt i og dybdekunnskap om menneskelig virksomhet, opplevelser og mening (Thornquist, 2018). For å oppnå dette er det også vanlig å konsentrere forskningen om et begrenset antall enheter, eller informanter som i denne studien (Thagaard, 2018). Både hensikten med og omfanget av denne studien gjorde det naturlig å bygge den på et kvalitativt fundament.

2.2. Hermeneutikk som vitenskapsteoretisk tilnærming

I arbeidet med denne studien har jeg hatt en hermeneutisk tilnærming til forskningsspørsmålet. I hermeneutikken er fortolkning og forståelse sentrale begreper. Med en hermeneutisk tilnærming i forskningen vil man på bakgrunn av egen forståelseshorisont søke en ny og rikere helhetsforståelse av en tekst eller et fenomen gjennom fortolkende prosesser (Thornquist, 2018). Ny forståelse og nye perspektiver åpenbares gjennom å vekselvis se en enkelt del i lys av dens helhet og helheten i lys av dens enkeltstående deler.

Det er dette kalles den hermeneutiske spiral (Thornquist, 2018). Den hermeneutiske spiralen symboliserer en kontinuerlig prosess der man som forsker hele tiden søker ny kunnskap om det som undersøkes. Spiralen blir et symbol på en prosess som beveger seg fremover og innover mot en ny og dypere forståelse. På veien vil en kretse i nærheten av tidligere erkjennelser, men man vil stadig ha kommet et stykke videre. Denne tilnæringsmetoden har særlig vært relevant i arbeidet med analysen i denne studien.

Menneskers forforståelse og forståelseshorisont er også viktige begreper i hermeneutikken. Vi bærer med oss erfaringer og perspektiver som påvirker våre valg og handlinger, og som preger måten vi ser og forstår verden på – også i forskningssammenheng. I hermeneutikken kalles dette en persons fordommer, eller forforståelse (Thornquist, 2018). Summen av et hvert menneskes fordommer og forforståelser kalles i hermeneutikken en forståelseshorisont. Vår forståelseshorisont vil påvirke hvordan vi fortolker informasjon vi presenteres for og hvilken forståelse vi sitter igjen med når vi er ferdige å fortolke. Dette er mekanismer som man i større eller mindre grad vil kunne være bevisst på, og som forsker bør man etterstrebe å ha et aktivt og avklart forhold til det. Det blir derfor viktig å gjøre best mulig rede for egen forståelseshorisont i tilknytning til det som studeres når man som forsker presenterer sin tolkning.

I tråd med en hermeneutisk forankring har jeg redegjort for min egen forståelseshorisont i denne oppgavens innledning ved å legge frem min bakgrunn tilknyttet oppgavens tema (Ref. Kap. 1.2.). Jeg anerkjenner at mitt forhold til korsang, samt min for-forståelse av hva det å delta i en slik aktivitet kan tilby, kan ha påvirket valg jeg har tatt i utformingen av studien – og da naturligvis også resultatet. Som forsker med ansvar både for innhenting av- og analysering av datamaterialet, er dette ikke til å unngå. Jeg vil komme nærmere inn på forholdet mellom studien og min rolle i det følgende.

2.3 Datainnsamling

I det følgende vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har gått fram i forbindelse med innsamling av data gjennom kvalitative forskningsintervjuer. Litteratur som trekkes inn i denne delen skal blant annet belyse forholdet mellom forsker og kvalitativ forskning, hvilket er relevant i en studie som denne.

2.3.1. Kvalitativt forskningsintervju

For å kunne svare på problemstillingen og fange koristenes egne opplevelser og tanker rundt sin kordeltakelse falt valg av forskningsmetode på intervju. Kvale og Brinkmann (2015, s. 36) kaller det kvalitative forskningsintervjuet en «aktiv kunnskapsproduksjonsprosess». I dette ligger det en forståelse av at ny kunnskap produseres i samtalen og samarbeidet mellom intervjueren og den intervjuede. Målet med det kvalitative forskningsintervjuet er å “hente inn beskrivelser om den intervjuedes livsverden for å kunne fortolke betydningen.” (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 22.). Det er bare ved å spørre dem det gjelder at man kan få en større forståelse av deres livsverden. Det at intervjuformen er *semistrukturert* innebærer at man ikke er bundet til en gitt mengde spørsmål i en satt rekkefølge, men heller at intervjuet kan forløpe seg mer naturlig, som en dynamisk samtale. Dette skaper rom for utforsking og fleksibilitet i selve intervjusituasjonen. For å beholde en slags struktur i intervjuet og skape flyt i samtalen er det vanlig å benytte en intervjuguide som utgangspunkt, noe jeg også gjorde (Vedlegg nr. 2).

2.3.2. Intervjuguide

En intervjuguide skal kunne fungere som et manuskript i intervjusituasjonen (Kvale og Brinkmann, 2015). Den konkretiserer gjerne temaer og spørsmål som er relevante for å svare på problemstillingen. I gjennomføringen av intervjuene forholdt jeg meg til en slik intervjuguide (Vedlegg nr. 2) som jeg hadde forberedt på forhånd. Denne hadde jeg også testet ved å gjennomføre et prøveintervju med en medstudent. Ved å teste intervjuguiden på denne måten fikk jeg mange gode innspill på spørsmålene den inneholdt, og tips til alternative formuleringer som kunne gjøre noen spørsmål lettere å forstå. Det er likevel ikke et poeng at intervjuguiden skal være veldig detaljert eller at man skal følge den strengt (Malterud, 2017). Derfor tok jeg utgangspunkt i tre hovedtemaer jeg ønsket å vite mer om da jeg utformet intervjuguiden. Videre formulerte jeg ulike spørsmål som kunne være aktuelle innenfor hvert tema. Til slutt hadde jeg tre grupper med spørsmålsforslag; (1) Spørsmål om informantens forhold til musikk, (2) Spørsmål om informantens forhold til det å synge i kor, og (3) Spørsmål om informantens forhold til musikken i koret. Denne grupperingen fungerte mer som en støtte for meg i utformingen av guiden, og det var ikke en inndeling jeg gjorde kjent for informantene.

2.3.3. Utvalg av informanter

Det å komme i kontakt med aktuelle informanter viste seg å bli en utfordrende oppgave på grunn av den pågående pandemien. I utgangspunktet hadde jeg sett for meg å avtale å besøke et seniorkor på øvelse for å informere om prosjektet og rekruttere informanter. På denne måten kunne jeg ha informert og svart på spørsmål direkte, og kanskje til og med avtalt intervjuer der og da. Men strenge smittevernsrestriksjoner på dette tidspunktet gjorde det umulig å gjennomføre. I stedet formulerte jeg en tekst som beskrev prosjektet og sendte ut flere forespørsler på mail til dirigenter og korledere tilknyttet seniorkor. Alle disse mailene forble ubesvarte til jeg omsider fikk ett positivt svar fra en dirigent tilknyttet to kor med medlemmer som passet inn i min målgruppe. Dirigenten kontaktet videre åtte korister med varierende fartstid i korene og fikk positivt svar fra fem korister som ønsket å stille til intervju. I tillegg ble jeg satt i kontakt med en aktuell informant som ønsket å stille opp via en bekjent som jeg hadde fortalt om prosjektet til.

Slik gikk det til at jeg intervjuet seks informanter totalt. Disse er seniorer som synger i tre forskjellige kor på Øst- og Vestlandet. De tre korene er et seniorkor, et damekor og et blandakor. Av disse er det bare seniorkoret som er rettet mot en bestemt aldersgruppe. Noen av koristene har sunget i koret sitt i opp mot femten år, mens en av dem begynte å synge i kor for under et år siden.

2.3.4. Gjennomføring av intervjuene

Fra jeg sendte de første forespørselene til jeg hadde gjennomført alle intervjuene gikk det om lag tre måneder, fra november 2020 til februar 2021. Da jeg først hadde kommet i kontakt med de aktuelle informantene gikk ting veldig fort, og alle intervjuene ble gjennomført i løpet av halvannen uke i overgangen fra januar til februar. På grunn av de strenge retningslinjene for smittevern under Covid-19 pandemien har jeg gjennomført alle intervjuene som videosamtaler via plattformene Zoom og FaceTime. Informantene har selv fått velge foretrukket plattform. Løsningen med videosamtale fungerte overraskende bra, og det ble ikke på noe tidspunkt stans i intervjuene på grunn av tekniske problemer. Hvert intervju hadde en tidsramme som varierte fra 30 minutter til cirka en time. Intervjuene ble gjort opptak av ved hjelp av en lydopptaker med eget minnekort. Underveis i intervjuene tok jeg også notater. Jeg startet hvert intervju med å invitere informanten til å fortelle om koret sitt for å få en naturlig start på samtalen og fortsatte videre med utgangspunkt i intervjuguiden.

2.4. Analyse

Etter å ha gjennomført alle seks intervjuene startet jeg arbeidet med analysen. I det følgende vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har gått frem i analyseprosessen hvor jeg startet med å transkribere intervjuene.

2.4.1. Transkribering

I transkriberingsprosessen foregår det også fortolkning av datamaterialet. Et intervju foregår som en muntlig samtale og et sosialt samspill mellom to mennesker. Når denne samtalen transkriberes og skifter form fra muntlig talespråk til skriftlig tekst skjer det noe med innholdet, og man vil miste noe informasjon på veien (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 204-205).

Før intervjuene hadde jeg tatt meg god tid til å bli kjent med opptakeren jeg skulle bruke, og jeg hadde testet ut i flere runder hvilke innstillinger som krevdes for at balansen mellom min stemme i rommet og informantens stemme gjennom datahøytaleren skulle bli best mulig på opptaket. Dette gjorde at det var et begrenset antall tilfeller i transkriberingen der jeg var nødt til å notere noe som «utydelig».

Da jeg transkriberte det første intervjuet tok jeg med alle mine bekræftelsesresponser til informanten som for eksempel kom til uttrykk gjennom «Ja..» og «Mhmm..». Dette var noe jeg gikk bort fra i transkripsjonen av de resterende intervjuene, da jeg etter hvert så at det ikke påvirket innholdet i budskapet og dermed vurderte det som overflødig informasjon.

I transkripsjonene har jeg avidentifisert informantene ved å ta bort formuleringer som avslører kjønn og stemmegruppe. Jeg har derfor valgt å bruke betegnelsen «hen» når jeg omtaler informantene, og f.eks. når informantene omtaler dirigenten. Det at både informantene og jeg hadde ulike dialekter var også noe jeg måtte ta stilling til når jeg skulle transkribere intervjuene. Jeg valgte til slutt å transkribere alle intervjuene på bokmål, både for å i best mulig grad beskytte identiteten til informantene og for å skape flyt og helhet i teksten.

2.4.2. Tematisk analyse

For å analysere datamaterialet har jeg valgt å gjennomføre en tematisk analyse med utgangspunkt i hvordan metoden blir beskrevet av Braun og Clarke (2006). Braun og Clarke

peker på at tematisk analyse rommer noen grunnleggende metodiske kvaliteter som er relevante i analyseprosesser av kvalitative data. Gjennom bearbeiding av datamaterialet kan man som forsker identifisere mønstre og temaer på tvers av materialet som en helhet. Slik kan man peke på noen tendenser som kan tolkes som funn i lys av problemstillingen.

Braun og Clarke (2006) viser til to ulike måter å tilnærme seg datamaterialet når man skal analysere det og identifisere temaer. Med en *induktiv* (datadrevet) tilnærming til datamaterialet vil man etterstrebe å la dataene tale for seg slik at temaene som utpekes ikke er farget av allerede eksisterende teoretiske rammeverk. Med en *deduktiv* (teoridrevet) tilnærming derimot er det ønskelig å se datamaterialet i lys av eksisterende teori for å danne et mer detaljert bilde av temaer der teorien gjør seg relevant. Alvesson og Skölberg (2018) presenterer en tredje alternativ, en *abduktiv* tilnæringsmetode, dette har vært utgangspunktet mitt i arbeidet med denne analysen. Abduksjon er en mer dynamisk tilnæringsmetode og kan på et vis sies å kombinere induktive og deduktive kvaliteter i måten man ser intervjumaterialet og teorien i lys av hverandre og resonnerer seg frem til en rimelig slutning (Kvale og Brinkmann, 2015). I tråd med den hermeneutiske forankringen i denne studien har en abduktiv tilnærming til analysen virket som et hensiktsmessig valg med henblikk til den hermeneutiske spiral og tanken om at man, ved å komme tilbake til noe for å se en gang til, kan oppdage noe nytt.

Braun og Clarke (2006, s. 87) presenterer en metode på seks steg for å gjennomføre en tematisk analyse. De seks stegene har jeg oversatt og oppsummert her:

1. *Bli kjent med datamaterialet:* Lytt til opptakene og transkriber dem. Les grundig gjennom transkripsjonene og skriv ned ideer som dukker opp underveis.
2. *Lag de første kodene:* Gå systematisk gjennom datamaterialet og identifiser interessante trekk. Se etter mønstre og marker sekvenser med lignende innhold.
3. *Se etter temaer i kodene:* Samle de kodede utdragene og se etter tematiske trekk i det ferdig kodede datamaterialet.
4. *Vurder temaene:* Undersøk om de aktuelle temaene gir mening sett i lys av arbeidet gjort med kodene og datamaterialet i sin helhet.
5. *Definer og navngi temaene:* Fastsett hvilke temaer som skal tas i bruk og sørg for at de fremstår tydelige overfor innholdet de beskriver.
6. *Rapporter resultatene:* Presenter resultatene fra analyseprosessen gjennom beskrivelser knyttet til utdrag fra datamaterialet. Legg fram resultatet av analysen på en oversiktlig måte.

Videre vil jeg beskrive analyseprosessen slik den ble utført med de seks stegene over som utgangspunkt.

2.4.3. Gjennomgang av analysen

Første steg i analysen handler om å sette seg inn i og lese gjennom datamaterialet i flere runder, slik at man er godt kjent med materialet og hva som fins der. Jeg startet med å transkribere intervjuopptakene for å ha et skriftlig materiale å jobbe videre med. I transkriberingsprosessen noterte jeg meg ulike ideer som dukket opp underveis og markerte noen avsnitt og steder i materialet som umiddelbart fremstod som interessante.

I analysens andre steg gikk jeg systematisk gjennom hvert intervju og laget koder til sitater og avsnitt jeg hadde markert tidligere, før jeg videre også gjorde noen nye markeringer og kodet disse. Hele prosessen foregikk i flere omganger med gjennomlesing og revurdering av kodene etter hvert som jeg fikk bedre oversikt over hva som fantes i de ulike intervjuene som helhet.

Da jeg i det tredje steget skulle se etter temaer i det kodede materialet samlet jeg og skrev ned alle kodene på et stort A3-ark. Videre grupperte jeg kodene i tre ulike grupper og fargekodet materialet med forskjellige farger. Oransje gruppe var koder som handlet om musikalske aspekter ved kordeltakelsen, grønn gruppe var koder som handlet om sosiale dynamikker, og gul gruppe var koder med tema knyttet til formidling. Dette var temaer jeg hadde merket meg underveis i kodingen. Disse utgjorde også de første konturene av hovedtemaene i den ferdige analysen. Etter at jeg hadde utarbeidet en tydelig idé til hva som kunne være hovedtemaene i den ferdige analysen gikk jeg tilbake til transkripsjonene og kodene for å se over om det var noe jeg hadde glemt eller oversett.

Videre, i det fjerde steget, fulgte en prosess med å vurdere ulike grupperinger, undertemaer og temanavn og -kombinasjoner. Det falt seg naturlig at arbeidet med det fjerde og det femte steget overlappet i stor grad, og en runddans av vurdering og formulering endte til slutt i et ferdig resultat.

Det sjette steget innebærer å rapportere resultatene. I dette tilfellet rapporteres resultatene gjennom denne masteroppgaven.

2.5. Vurdering av forskningen

Etter å ha presentert forskningsmetoden over vil jeg videre i dette kapittelet rette et kritisk blikk på eget forskningsarbeid. Her vil jeg først diskutere studiens pålitelighet og gyldighet og videre vurdere eget arbeid med studiens oppbygging og gjennomføring samt diskutere metodiske valg som er tatt underveis i prosessen. Til slutt vil jeg presentere noen refleksjoner knyttet til etikk i forskningsarbeidet.

2.5.1. Pålitelighet og gyldighet

Forskningens *pålitelighet* (reliabilitet) vurderes ut fra studiens datamateriale, analyse og resultater og hvorvidt det synes å være sammenheng mellom disse (Tjora, 2017). Kvale og Brinkmann (2015, s. 276) sier det handler om «forskningsresultatenes konsistens og troverdighet», og hvorvidt det er sannsynlig at en annen forsker vil komme fram til de samme resultatene. Til forskjell fra kvantitativ forskning, som gjerne dreier seg om målbare størrelser, er kvalitativ forskning mye basert på forskerens tolkninger. I denne sammenheng vil det også være av betydning i hvilken grad man som forsker evner å redegjøre for faktorer som kan ha påvirket forskerblikket. Innledningsvis har jeg gjort rede for mitt forhold til korsang. Selv om jeg i prosessen har vært bevisst på min i utgangspunktet positive innstilling til kor er det likevel ikke usannsynlig at det kan ha påvirket forskningen.

Når det gjelder vurdering av forskningens *gyldighet* (validitet) handler det om den håndverksmessige kvaliteten på forskningsarbeidet som er gjort (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 277). Hvorvidt forskningens resultater kan vurderes som gyldige må sees i lys av valgene som har blitt tatt i prosessen med planlegging, gjennomføring og rapportering av forskningen. Man må som leser kunne se at valg som er tatt er veloverveide og hensiktsmessige i forhold til å svare på problemstillingen. I mitt eget arbeid med denne studien ser jeg en utvikling. Som masterstudent og «førstegangsforsker» er det mye man gjør nettopp for første gang, og læringskurven underveis er bratt. Slik har det i alle fall vært for min del. Om jeg skulle gjort prosjektet på nytt nå er det nok mye jeg ville gjort annerledes basert på de erfaringene jeg nå har.

Kvalitative intervjustudier kritiseres gjerne for å ikke være generaliserbare slik at forskningen dermed har mindre nytteverdi (Kvale og Brinkmann, 2015). Gitt denne studiens begrensede utvalg vil man ikke kunne trekke noen generelle konklusjoner basert på forskningens resultater i seg selv. Stige (et al., 2009) peker på at nytteverdi i kvalitativ forskning kan

vrderes ut fra hvordan kunnskapen som produseres kan overføres til og anvendes praktisk i det daglige liv, men også hvordan forskningen bidrar til ny innsikt og forståelse knyttet til samfunnsmessige utfordringer. Ut fra dette ser jeg på det som at denne oppgavens nytteverdi ligger i det at den bidrar til en utvidet forståelse av kordeltakelse for seniorer i tilknytning til folkehelse.

2.5.2. Metodekritikk

Det å gå for en kvalitativ forskningsdesign bringer med seg vel av muligheter, men kan også by på utfordringer. Som forsker står man fritt til å forme studien i stor grad slik man selv mener er hensiktsmessig. Dette gir rom for fleksibilitet og kreativitet som kan gagne forskningen og gi et rikt datamateriale, men det åpner også opp for at man som forsker kan risikere å ta valg som ender opp med å begrense forskningen. Som student og uerfaren forsker merket jeg at dette var en balansegang som var utfordrende.

Et eksempel på en type «fleksibilitetsproblematikk» jeg har møtt på handler om utvalg av informanter. Som nevnt er det som regel få enheter som studeres mer dyptgående i kvalitative studier. Jeg valgte å rekruttere seks informanter fra tre ulike kor, dette med en tanke om at korister fra ulike kor kunne tilføre studien et tilstrekkelig nyansert perspektiv. Dette metodiske valget medførte at det ble mindre aktuelt å se etter og formidle særegenheter innad i de enkelte korene. I ettertid har jeg sett at et slikt utvalg i større grad gjør det naturlig å fokusere på den enkeltes individuelle opplevelser, framfor prosesser på gruppenivå. Dette har medført at beskrivelser som handler om særegenheter innad i de ulike korene har falt bort. Det at jeg som forsker nå formidler resultatene av forskning jeg selv har planlagt og gjennomført innebærer at informasjon som har blitt delt med meg, men som ikke videreformidles her, likevel kan ha preget min oppfatning og mine slutninger. Slik sett kunne det ha vært mer i tråd med en kvalitativ forankring om jeg for eksempel hadde rekruttert fire informanter fra *ett* kor. På denne måten kunne jeg ha hatt et enda tydeligere fokus underveis og sittet igjen med en rikere dybdekunnskap om temaet knyttet til det ene koret.

Når man sitter i andre enden og har gjennomført alle intervjuene og transkribert dem er det ikke noe man kan gjøre for å endre det datamaterialet man ender opp med. Selv om jeg gjennomførte prøveintervju og hadde trent på å stille oppfølgingsspørsmål var det utfordrende å holde hodet på plass i situasjonen og å klare å navigere hva som var interessant å følge opp

og ikke. Når man stiller seg såpass åpen til hva hver informant kommer med i intervjuene blir det også en større utfordring å navigere hva man skal følge opp og ta tak i. Kvale og Brinkmann (2015, s. 276) peker på at et for stort fokus på pålitelighet (reliabilitet) kan «motvirke kreativ tenkning og variasjon.» Jeg ser på dette som en treffende betraktning i denne studiens tilfelle ettersom jeg opplever at jeg til en viss grad unngikk å stille flere oppfølgingsspørsmål i frykt for at de skulle virke ledende. Slik ble jeg sittende med et datamateriale som i og for seg er ganske «ubesudlet», at informantene har snakket fritt og uten å bli ledet. Samtidig kan dette ha bidratt til at deler av datamaterialet kan fremstå litt tynt, og at flere oppfølgingsspørsmål kunne ha gitt et rikere datamateriale med mer fylde og mindre behov for å tolke i analyseprosessen. Slik sett kunne jeg i større grad ha benyttet meg av den fleksibiliteten som finnes i den semistrukturerte intervjuformen gjennom å for eksempel gå tilbake til et tema som kom opp og stille flere spørsmål rundt dette.

Flertallet av informantene kom jeg i kontakt med via dirigenten deres, som igjen viderefremmet informasjon om studien til koristene. Det er ikke usannsynlig å se for seg et scenario der de ivrigste, mest positive, meldte sin interesse, mens korister som sitter på negative erfaringer med kordeltakelse kanskje valgte å la være. Jeg anerkjenner at dette kan ha påvirket studiens resultater.

2.5.3. Ethiske refleksjoner

I arbeidet med en kvalitativ intervjuundersøkelse som denne er det mange etiske problemstillinger og overveielser som gjør seg gjeldende på ulike stadier i prosjektet (Kvale & Brinkmann, 2015; Stige et al., 2009). Dette kan for eksempel være problemstillinger knyttet til forskerens rolle, ivaretagelse av deltakernes konfidensialitet, eller det å sikre at deltakerne har nødvendig og riktig informasjon ved samtykke. Det ligger på meg som forsker å ivareta informantene og sørge for at de føler seg trygge og komfortable i sin deltakelse i forskningen (Malterud, 2017). I møte med informantene har jeg kjent på et ansvar for å forvalte det de har delt med meg om sine liv på en respektfull og forsvarlig måte.

Målgruppen i dette forskningsprosjektet er seniorer som synger i kor, altså voksne og selvstendige mennesker med samtykkekompetanse på egne vegner. Likevel kan livsfasen seniorer befinner seg i være en sårbar fase som gjerne preges av endringer, blant annet helsemessig og sosialt. Dette er tatt hensyn til i utformingen av studien og særlig i arbeid med intervjuguiden, slik at spørsmålene ikke leder inn på temaer av sensitiv karakter. Dette har

forhåpentligvis bidratt til å gjøre risikoen ved å delta minimal og eventuelle konsekvenser ved deltakelse få.

I tråd med personopplysningsloven er dette prosjektet meldt inn til, og godkjent av, Norsk senter for forskningsdata (NSD), ettersom jeg har behandlet personopplysninger (Vedlegg nr. 3). Deltakerne fikk tilsendt et informasjonsskriv (Vedlegg nr. 1) om studien sammen med samtykkeerklæringen som skulle underskrives ved ønske om å delta i studien. I forbindelse med intervjuene ble også hovedpunkter i informasjonsskrivet gjengitt muntlig, og deltakerne fikk mulighet til å stille spørsmål.

Muligheten for at informantene vil kunne gjenkjenne seg selv, eller bli gjenkjent av mennesker i sin omgangskrets, er en utfordring særlig i rapporteringsfasen av forskningen. Malterud (2017, s. 215) anbefaler å se for seg at det man skriver skal kunne leses av personer i informantenes omgangskrets uten at det skal være mulig å kjenne dem igjen. I lys av dette har jeg valgt å være sparsom i min presentasjon av informantene. Dette med tanke om at de informantene som synger i samme kor heller ikke skal kunne gjenkjenne hverandre om de leser sitatene. På bakgrunn av dette har jeg f.eks. utelatt informasjon som kan avsløre kjønn.

Kvale og Brinkmann (2015) løfter frem betydningen av kontekstualisering i kvalitativ forskning. At man alltid må forstå fenomener i lys av konteksten de finner sted i. Slik sett kan det være en svakhet ved denne studien at jeg ikke har innhentet mer informasjon om hvert enkelt kor og presentert dem mer inngående. Dette ville ha gjort konteksten koristenes sitater står i tydeligere for leseren, noe som kunne bidratt til en dypere forståelse. På den annen side er dette noe som muligens ville gjort det lettere å gjenkjenne de aktuelle korene og informantene.

3. Teori

I dette kapittelet vil jeg legge fram teorigrunnet for denne studien. Innledningsvis gjør jeg rede for hvordan jeg har gått frem i arbeid med litteratursøk. Videre følger en gjennomgang av relevante teoretiske aspekter knyttet til helse. Deretter rettes fokus mot korsang og hvordan kordeltakelse kan sees i sammenheng med helse.

3.1. Litteratursøk

Som forberedelse til masterarbeidet skrev jeg en fordypningsoppgave som var en litteraturstudie om korsang som helsefremmende aktivitet for seniorer. På denne måten fikk jeg en god innledende oversikt temaet og relevant litteratur. Databasene som er brukt i litteratursøk i forbindelse med denne masteroppgaven er Oria – Norske fagbibliotek, NMH Brage, PubMed, EBSCOhost og Google Scholar. Søkene har inkludert følgende søkeord; «kor», «sang», «korsang», «seniorkor», «eldre», «senior», «pensjonist», «aldring», «helse», «livskvalitet», «velvære», «helsefremmende», «forebyggende», «folkehelse». Søk har blitt gjort på både norsk og engelsk med ulike kombinasjoner av de forskjellige søkeordene. I tillegg til søk i databaser har jeg sett etter litteratur NMH bibliotekets boksamling, og jeg har via «snøballmetoden» funnet beslektet litteratur i relevante litteraturlister (Malterud, 2017).

3.2. Helse

Helse som begrep defineres på mange ulike måter. Følgelig vil jeg si litt om hvilken helseforståelse som legges til grunn i denne sammenheng der helse er et relevant tema.

3.2.1. Hva er helse?

«Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» (World Health Organization, u.å.a). Verdens helseorganisasjon (WHO) sin helsedefinisjon brukes ofte som et utgangspunkt når helse diskuteres. Det er en viktig definisjon fordi den sier noe om at helse handler om mer enn fravær av sykdom og at kroppen fungerer som den skal. Fysisk, psykisk og sosialt velvære tillegges like stor verdi i denne definisjonen, noe som gjenspeiler en utvikling mot en bredere forståelse av helsebegrepet i motsetning til en ren biomedisinsk helseforståelse. Likevel kritiseres WHO sin definisjon ofte fordi den strenge formuleringen gjør en tilstand av god helse nærmest uopnåelig for folk flest (Schei, 2009). I en helsepolitisk sammenheng er det nyttig med en så spisset og tydelig avgrenset definisjon som setter høye krav slik at den

dermed kan fungere som et argument for videre helsepolitisk arbeid. I andre sammenhenger, som når mennesker skal vurdere egen helse, fungerer den ikke like godt. Dette fordi den ikke tar høyde for at et menneske selv kan oppleve å ha god helse, på tross av for eksempel kroniske fysiske helseplager.

Ved å trekke inn opplevelsedimensjonen i helseforståelsen beveger man seg over i det som kan kalles et fortolkende (interpretativt) perspektiv på helse. Ut fra et fortolkende perspektiv forstås helse som en subjektiv opplevelse, noe man erfarer og skaper framfor noe man har eller ikke har (Ruud, 2011, s. 18). Med et slikt utvidet syn på helse åpner man opp for at helse kan være hva enn den som eier erfaringen mener at det er. Slik sett kan helse handle om gode relasjoner, en meningsfull hverdag og om å ha det godt med seg selv.

God helse er for mange ensbetydende med det å ha god livskvalitet, at man trives i det livet man lever og opplever det som givende og meningsfullt. Livskvalitet knyttes gjerne opp til en persons psykiske velvære og hvorvidt en selv opplever å ha det godt (Næss, 2011). Siri Næss definerer livskvalitet slik; «En persons livskvalitet er høy i den grad personens bevisst kognitive og affektive opplevelser er positive, og lav i den grad personens bevisst kognitive og affektive opplevelser er negative.» (Næss, 2011, s. 18). Ruud (2010, s. 110) mener at man ut fra et fortolkende perspektiv i stor grad kan likestille begrepene helse og livskvalitet. Til nå har vi sett på hva helse er. Videre vil det dreie seg om hvilke faktorer som påvirker helsen.

3.2.2. Hva gir god helse?

Den salutogene modellen representerer en alternativ tilnærming til helse som i stedet for å se på hva som forårsaker sykdom, slik som i patologien, heller flytter fokus til hva som fremmer god helse. Ut fra et fortolkende perspektiv kan man altså si noe om hva helse er – en subjektiv opplevelse. Med henvisning til den salutogene modellen kan man si noe om hvordan mennesker kan oppnå og opprettholde god helse. Sosiologen Aaron Antonovsky (2012) ser på helse som et kontinuum der god helse representerer det ene ytterpunktet og uhelse det andre. «Salutogenese handler om å finne ut hvor på kontinuumet hver enkelt person til enhver tid befinner seg.» (Antonovsky, 2012, s. 27). Antonovsky (2012) pekte i denne sammenheng på at ens tanker om egen tilværelse og hvilken holdning man har til livet er viktige faktorer som spiller inn på helsen. Dette forklarte han med begrepet «Sense of Coherence», opplevelse av sammenheng (OAS). En persons OAS sier noe om ens evne til å takle indre og ytre stressfaktorer som en møter gjennom livet. Slik sett er en sterk OAS særlig viktig i møte med

utfordringer i livet som kan skape motstand og uro. Om man har en sterk OAS vil man kunne møte vanskelige situasjoner og uventede utfordringer med større motstandsdyktighet.

Antonovsky (2012) identifiserte tre kjernekomponenter som utvikler og bevarer en sterk OAS. Disse kalte han begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Kjernekomponentene setter fokus på hvorvidt man opplever situasjoner i livet som forståelige (begripelighet), om man opplever å ha ressurser til å mestre egen livssituasjon (håndterbarhet) og om man opplever det verdifullt å investere tid og energi i å håndtere livssituasjonen (meningsfullhet).

I tillegg til kjernekomponentene vil balansen mellom generelle motstandsressurser og generelle motstandsunderskudd påvirke OAS. Disse kan sees på som vedvarende fenomener i en persons livssituasjon som skaper positive eller negative livsopplevelser. «Hvis fenomenet trekker i retning av en sterk OAS, dreier det seg om en generell motstandsressurs – hvis det trekker i retning av en svak OAS, er det et generelt motstandsunderskudd» (Antonovsky, 2012, s. 51). Generelle motstandsressurser beskrives gjerne som områder i livet man kan hente støtte fra for å mestre ulike livssituasjoner, og som gjør oss mer robuste i møte med stressfaktorer. Eksempler kan være religiøse verdier, sosial støtte, kultur og egoidentitet. Slik sett vil to jevne personer som møter samme utfordring kunne bli påvirket ulikt og ha helt forskjellige opplevelser av hvor omfattende og alvorlig utfordringen er basert på deres OAS og hvordan balansen mellom generelle motstandsressurser og -underskudd er i livene deres.

3.2.3. Helse og aldring

Psykologen Erik Erikson beskriver åtte ulike psykososiale utviklingsstadier gjennom livet som han kaller menneskets åtte aldre (Erik Erikson, i Håkonsen, 2014). På hvert stadium oppstår det en krise som har to mulige utfall. Den siste av de åtte fasene i livet er alderdommen, og ifølge Eriksson vil mennesker møte denne med enten integritet eller fortvilelse. Enten slår man seg til ro med det livet som er levd og ser tilbake på det med integritet, eller så kan man kjenne på fortvilelse, og kanskje anger, når man ser seg tilbake. Eriksons alderdomsfase gjør ikke forskjell på friske eldre og eldre med helseplager. For å skape et mer nyansert bilde av alderdommen brukes ofte heller Lasletts inndeling av livsløpet i fire aldre (Laslett, 1996). *Den tredje alder* beskriver livsfasen fra overgangen fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen, en livsfase mange seniorer befinner seg i. Barna man har oppdratt er voksne og klarer seg selv, og man ikke lenger har de samme forpliktelsene som arbeidstaker og forelder. Det er en fase av livet der mange fokuserer på å nyte i stedet for å yte. I følge Laslett (1996, s. 4) er den tredje alder selve toppunktet i livet der det i aller høyeste grad er

rom for personlig vekst og selvrealisering. *Den fjerde alder* er på den annen side en fase som er preget av forfall og et økt behov for omsorg før den avsluttes naturlig ved livets slutt. Lasletts fire aldre har ikke tydelige skillelinjer som markeres av f.eks. en gitt alder, men heller glidende overganger. Slik kan seniortilværelsen sees på som en overgangsfase. Overgangen inn i alderdommen kan by på nye muligheter, men den er også forbundet med nye utfordringer. I overgangsfasen fra tredje til fjerde alder opplever mange mennesker endringer knyttet til blant annet helse og sosiale omstendigheter som påvirker livssituasjonen generelt og som gjør at identitet settes i spill (Herlofson m.fl., 2023).

3.2.4. Folkehelse

Med begrepet folkehelse løftes blikket fra individ- til gruppenivå, og oppmerksomheten rettes mot helsen i hele, eller deler (grupper) av, befolkningen. I lys av at denne studien nettopp fokuserer på en større gruppe i befolkningen anser jeg folkehelse som et relevant begrep for å kontekstualisere informantenes utsagn.

I Norge har vi en egen lov for folkehelsearbeid (Folkehelseloven, 2011) som skal sikre at folkehelsen ivaretas av samfunnet, både lokalt, nasjonalt og globalt. Folkehelsebegrepet bygger på en helseforståelse som også anerkjenner psykososiale dimensjoner ved helsen. Dette gjenspeiles både i Folkehelseloven (2011) og i nasjonale dokumenter som omhandler folkehelse, for eksempel Folkehelsemeldinga (Mld. St. 19, (2018-2019)). Folkehelsearbeid handler om å fremme helse og trivsel i befolkningen, forebygge fysisk og psykisk sykdom og sikre jevn fordeling av faktorer som påvirker helsen (Folkehelseloven, 2011, § 3). Det kan foregå på systemnivå, f.eks. ved at det sikres god kvalitet på informasjon, helsetilbud og velferdsordninger som gis til befolkningen, og det kan foregå i en mindre skala gjennom f.eks. lokale initiativer fra lag og organisasjoner. Folkehelseområdet omfatter både arbeid med behandling og forebygging av sykdom. I folkehelsemeldingen pekes det på at det i dette oppstår en prioriteringsutfordring som handler om å vurdere om det f.eks. er rett å bruke penger på tiltak rettet mot personer som i utgangspunktet er friske når de kunne blitt brukt på tiltak for mennesker som er rammet av alvorlig sykdom (Mld. St. 19, (2018-2019)).

Andelen eldre mennesker i samfunnet er ventet å øke fordi den forventede levealderen øker samtidig som det fødes færre barn. En bekymring er at denne utviklingen vil skape en belastning på helsevesenet som også vil kunne påvirke den generelle velferden. I lys av dette fokuseres det på hvordan man skape et aldersvennlig samfunn og gode levekår for eldre. Et eksempel er FN initiativet «Decade of Healthy Ageing (2021–2030)», et globalt samarbeid

for å fremme sunn aldring som ledes av WHO (World Health Organization, u.å.b). Et annet eksempel her til lands er etableringen av Senteret for et aldersvennlig Norge og Stortingsmeldingen «Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre» (Meld. St. 15, (2017-2018)). Denne presenterer fem innsatsområder i eldrehelsefeltet som krever oppmerksomhet, og det pekes på fem utfordringer innen hvert innsatsområde. I tillegg presenterer den fem konkrete løsninger på de ulike utfordringene basert på utprøvde eksempler fra lokalsamfunnene. Et av de fem innsatsområdene som presenteres kalles «Aktivitet og fellesskap». Innenfor dette området er noen av utfordringene som pekes på knyttet til ensomhet, inaktivitet og udekte sosiale og kulturelle behov (Meld. St. 15, (2017-2018)).

3.3. Kor og helse

Så langt i dette kapittelet har vi sett hvordan helse defineres, kan vurderes som god, og betraktes i relasjon til aldring og folkehelse. Videre retter jeg blikket mot sammenhenger mellom dette helhetsbildet av helsebegrepet og korsang og kordeltakelse. Denne delen av teorikapittelet vil også synliggjøre viktig musikkterapeutisk faglitteratur med relevans for oppgavens tema.

3.3.1. Litteratur om kor og helse

Det er etter hvert forsket en del på sang og korsang og hvilken virkning den kan ha for dem som synger. I det følgende vil jeg presentere kort et utvalg litteratur som belyser temaet korsang og helse.

I rapporten *Sang og velvære* kartlegger Anne Balsnes «eksisterende forskning om sangens betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn» på bestilling av Norsk Visearkiv (Balsnes, 2010, s. 9). I rapporten henviser hun til teoretiske perspektiver som Csíkszentmihályis flyt-teori, gerontologi og Ruuds teori om sammenhengen mellom musikk og livskvalitet. Blant studiene Balsnes presenterer er det flere ulike studier om seniorkor, både kvalitative og kvantitative. Balsnes (2010, s. 26-27) oppsummerer resultatene fra studiene hun har funnet i fem områder knyttet til ulike menneskelige dimensjoner; det fysiske, det psykologiske/ emosjonelle, det kognitive, det sosiale og i forhold til mening og sammenheng i livet. Slik viser hun at sang kan påvirke mennesker på flere ulike måter. I lys av dette argumenterer Balsnes for at sangen har betydning for hele mennesket. Rapporten i seg selv

vitner om et økt fokus på sangens betydning i samfunnet og hvordan den kan påvirke menneskers liv i positiv forstand.

Stephen Clift (2012) har ledet et samarbeid ved Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health som har kartlagt eksisterende forskning på mulige helsegevinster av sangutøving i grupper. De har blant annet gjennomgått en rekke ikke-kliniske studier av både kvalitativ og kvantitativ art. Studiene utforsker blant annet fysiologiske endringer hos den som synger, og hvordan gruppesang kan påvirke psykisk og fysisk helse hos den enkelte. Noen av virkningene som trekkes fram er at det å synge sammen kan bedre humøret, gi økt selvtillit og virke både avslappende og oppkvikkende. Noen studier viser også at koristene rapporterer om sterke spirituelle opplevelser. I tillegg kan det å synge sammen bygge vennskap og skape en gruppeidentitet. Selv om mye peker i retning av at det å synge sammen kan være bra for helsen er Clift (2012) også opptatt av at forskningen som finnes mangler en enhetlig tilnærming til helsebegrepet og til hvordan sang kan påvirke helsen.

Remmen (2012) sin masteroppgave «Helseopplevelser i kor» baserer seg på en spørreskjemaundersøkelse gjennomført i et «Alle kan synge» -kor. Av 158 respondenter er 70% over 56 år, noe som skulle tilsi at det er et relativt stor andel seniorer som har deltatt i undersøkelsen. Undersøkelsen består av både åpne og lukkede spørsmål som gir en blanding av kvalitative og kvantitative data. Remmen (2012) finner at flertallet av respondentene oppgir at kordeltakelsen gir positive helseopplevelser.

Stauri (2015) sin masteroppgave handler om seniorers opplevelser knyttet til deltakelse i et samfunnsmusikkterapeutisk seniorkor. Gjennom intervjuer med korets dirigent og fire kormedlemmer finner Stauri at deltakelse i koret kan gi både individuelt og relasjonelt utbytte innen temaområdene «mestring, helse og livskvalitet, mening, samfunnsdeltagelse og et sosialt nettverk» (Stauri, 2015, s. IV). Stauri velger imidlertid i sin oppgave å ikke gå inn i selve musikkens betydning for deltakernes opplevelse av hensyn til oppgavens omfang. På dette området kan kanskje fokuset på musikkens rolle i min oppgave være utfyllende.

Førde seniorkor ble etablert i 2008 og er et tiltak i kommunal regi i forlengelsen av et økt nasjonalt fokus på sammenhengen mellom kultur og helse. Hauge og Fossøy (2012) har ut fra et helsefremmende perspektiv, gjennom observasjoner og intervjuer, undersøkt hva deltakelse i seniorkoret kan bety for den enkelte koristen. Funnene deres tilsier at koret tilbyr en arena

for læring, samhandling og utvikling, og at det for deltakerne blant annet oppleves som en meningsfull aktivitet som også skaper struktur i hverdagen. I lys av dette mener Hauge og Fossøy at korsang i en stødig ramme kan ha en helsefremmende effekt for dem som deltar.

3.3.2. Kordeltakelse i et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv

Denne studien knytter an til et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv. Akronymet PREPARE er blitt utformet i arbeidet med å definere samfunnsmusikkterapien for å peke på noen kvaliteter som kjennetegner samfunnsmusikkterapeutisk praksis, disiplin og yrke (Stige & Aarø, 2012, s. 27). Akronymet hentyder til at samfunnsmusikkterapi er: Participatory (deltakende), Resource-oriented (ressursorientert), Ecological (økologisk), Performative (fremføringsbasert), Activist (aktivistisk), Reflective (refleksiv), Ethics driven (etikk-drevet). I det følgende vil jeg presentere nærmere de fire første delene av akronymet da disse fremstår som særlig relevante for denne oppgavens tematikk. Jeg kommenterer også avslutningsvis kort de gjenværende tre delene, da disse vil bli trukket linjer til i oppgavens drøftingskapittel.

Participatory

I samfunnsmusikkterapien kobles deltakelse til menneskerettighetene og menneskers rett til å delta i samfunnet (Stige & Aarø, 2012). Ulike musikalske arenaer kan muliggjøre individuell og sosial deltakelse med demokratisk forankring som tillegger alle stemmer lik verdi, og i denne sammenheng er *musicking* et sentralt begrep. Musicking presenterer et syn på musikk som noe mer enn et objekt – det er også en aktivitetsform og et sosialt og relasjonelt fenomen (Small, 1998). Musikk blir på denne måten ikke begrenset til å bare omfatte for eksempel det musikalske produktet av et samspill, men også prosessene rundt og samhandlingen mellom de involverte. Ved å legge til grunn en slik bred forståelse av musikk åpner man samtidig opp for flere former for deltakelse. Slik kan man si at deltakelse i korsammenheng kan handle flere ting; Det kan handle om det musikalske – å være del av harmoniene og musikkskapingen. Det kan handle om det sosiale – å være del av det sosiale fellesskapet som finner sted både i musikken og rundt kaffekoppen i korøvelsens pause. I vid forstand kan man si at det å påta seg et organisatorisk verv, som f.eks. økonomiansvarlig eller styreleder i et kor, er en form for musicking i kraft av at det muliggjør musikken.

Resource-oriented

Et ressursorientert perspektiv innebærer å flytte fokus bort fra hva som er galt og som trengs å fikses og heller fokusere på å «styrke sterke sider og stimulere ressurser» (Rolvsvjord, 2008, s.

125). Rolvsjord (2008) kobler det ressursorienterte perspektivet til positiv psykologi og empowermentfilosofi, hvor et menneskes ressurser kan f.eks. gi seg til kjenne i personlige- og sosiale egenskaper, kulturell kompetanse, musikalske ferdigheter og mye mer. Ved å stimulere og styrke disse kan man bli bedre rustet til å takle motgang og mestre vanskelige situasjoner. Rolvsjord (2008) peker på hvordan musikk kan sees på som en helseressurs i at den rommer muligheter for mestring og positive opplevelser når den tas i bruk, og i denne sammenheng er begrepene *affordance* og *appropriation* relevante. Musikken tilbyr muligheter (*affordance*), men det er ikke før den tas i bruk (*appropriation*) at man vil kunne oppleve virkningen (DeNora, 2000). Kordeltakelse kan sees på som en egnet arena for det ressursorienterte perspektivet og empowermentfilosofien, ved at det både er en sosial arena og en musikalsk arena som tilbyr mestringsmuligheter. Gjennom blant annet innstudering av musikalsk materiale og samarbeid i det musikalske fellesskapet ligger det muligheter for mestring.

Ecological

Det økologiske aspektet ved samfunnsmusikkterapien innebærer et fokus på forholdet mellom individ, gruppe og de ulike samfunnsstrukturene de er del av (Stige & Aarø, 2012). I det økologiske perspektivet ligger det en anerkjennelse av at vi som individer påvirkes av miljøet vi omgir oss med, og motsatt – miljøet påvirkes av hvordan individene utvikler seg. Man kan si at de står i nær relasjon til hverandre i et forhold preget av gjensidig påvirkning, slik som amatørkorene representert i denne studien påvirker, og påvirkes av, lokalsamfunnet de tilhører. Samfunnsmusikkterapiens økologiske aspekt bidrar ikke minst til en forståelse av prosesser som informantene også peker på i sine betraktninger i studiens resultatkapittel. Hvordan de opplever at de selv, koret deres og omgivelsene rundt gjensidig påvirker hverandre er med på å skape det engasjementet som motiverer dem til deltakelse.

Performative

Ut fra dagligdags tale tenker man gjerne umiddelbart på konsertvirksomhet eller andre typer opptredener når begrepet «fremføring» snakkes om i musikalsk kontekst. Med utgangspunkt i erfaringer fra arbeid med band innenfor rammen av psykisk helsevern identifiserer Peter Jampel (2011) imidlertid fem dimensjoner ved opplevelsen av å fremføre musikk som kan nyansere betydningen av begrepet. Første dimensjon er koblingen som oppstår mellom hver musiker og musikken som spilles, mens andre dimensjon handler om forholdet som oppstår i samspillet mellom musikerne. Relasjonen mellom musikerne på scenen og publikum som

lytter til musikken som fremføres er tredje dimensjon, og fjerde dimensjon er musikerens egen tankevirksomhet under fremføringen. Den femte dimensjonen løfter frem helheten som oppstår i summen av at de fire første dimensjonene foregår samtidig og sammen skaper en synergieffekt, som igjen gir en opplevelse av at alle dimensjonene er påkoblet hverandre. På samme måte som et band er et kor en gruppe mennesker som samarbeider om å presentere et musikalsk produkt, og slik sett kan de samme dimensjonene ved fremføringsopplevelsen være overførbare til korskammenheng. De fem dimensjonene til Jampel (2011) viser at det oppstår flere parallelle forhold, eller relasjoner, i en fremføringssituasjon. På den måten kan man argumentere for at en person som står på scenen i et kor og fremfører et musikkstykke samtidig fremfører seg selv, samt sin relasjon til musikken og andre utøvere. Dette kan sees i sammenheng med det Stige og Aarø kaller *paramusikalske prosesser*, som dreier seg om relasjonene som oppstår mellom personen, musikken og omgivelsene når musicking finner sted i en gitt kontekst (Stige & Aarø, 2012). Slik sett er fremføring i samfunnsmusikkterapien nært knyttet til identitet og gjennom det at man fremfører seg selv som menneske.

Activist, Reflexive og Ethics driven

De tre siste delene av akronymet knytter seg til kvaliteter som kan bidra til økt forståelse og skape positiv endring i samfunnet (Stige & Aarø, 2012). Dette omfatter blant annet handling som bygger på gode verdier og som formes med utgangspunkt i menneskerettighetsprinsipper.

Vi har nå sett kordeltakelse i lys av perspektiver hentet fra samfunnsmusikkterapien. Avslutningsvis i dette teorikapitlet vil jeg trekke inn to begreper som kan brukes til å ytterligere belyse helsefremmende aspekter ved deltakelse i musikkaktiviteter, og som slik sett er relevante for temaet i denne oppgaven.

3.3.3. Helsefremmende kordeltakelse

For å belyse hvordan forholdet mellom musikk og helse oppstår i deltakelse i musikkaktiviteter har Brynjulf Stige brukt begrepet «health musicking», eller *helsemusikkering* (Stige & Aarø, 2012; Stige, 2012, 2018). Helsemusikkering peker på helsepotensialet som ligger i det å ta del i musikkaktiviteter - musicking. Stige definerer helsemusikkering som «the appraisal and appropriation of the health affordances of the arena, agenda, agents, activities and artefacts of a music practice» (Stige 2012, s. 186).

Overfører man disse dimensjonene til korskammenheng kan man se på korets arena som lokalmiljøet det tilhører. Agendaen kan være innstudering og arbeid fram mot neste konsert

og agentene er koristene, dirigenten og eventuelle andre aktører. Aktiviteten det dreier seg om er samhandling om musikken og artefaktene er sangene som synges, representert fysisk ved noteark og korpermer. I sitt arbeid med begrepet understreker Stige hvordan helse er et relasjonelt konsept i den forstand at det vil alltid være utenforliggende faktorer som virker inn på helsen som en person ikke kan ha kontroll over (Stige & Aarø, 2012). Derfor bør man alltid se et menneskes helse i lys av den sosiale, kulturelle og strukturelle konteksten det befinner seg i.

En annen måte å belyse helsefremmende aspekter ved deltakelse i musikkaktiviteter finner vi hos Even Ruud. Med referanse til Smalls (1998) *musicking* og med inspirasjon fra helsepsykologiens beskrivelse av *immunogen atferd* som noe man gjør for å opprettholde en sunn livsstil foreslår Ruud (2012; 2020) å se på musicking som et *kulturelt immunogen*. Ruud peker på at de ikke er musikken i seg selv som kan virke helsefremmende, men om man aktivt engasjerer seg og tar del i musikken kan det tilby helsefremmende virkninger. På dette grunnlaget mener Ruud at musicking kan sammenlignes med immunogen atferd, og slik sett kan kalles et kulturelt immunogen. Dermed kan man for eksempel si at en person ved å oppsøke en musikkaktivitet som kor utøver immunogen atferd, og kordeltakelsen blir en måte å ivareta egen helse. Jeg forstår det som at musicking blir et kulturelt immunogen først når den anvendes i relasjon til Ruuds (2020) antigener: vitalitet, mestring, tilkobling og meningsskaping (her benytter jeg Balsnes (2022) sin oversettelse av begrepene).

4. Resultat

I dette kapitlet legger jeg fram resultatet fra analysen av intervjuene. Informantenes sitater er markert med bokstaven «K» (for korist) og et tall fra en til seks. I tilfeller der jeg har inkludert mine innspill i samtalen er de markert med bokstaven «I» (for intervjuer). Endringer som er gjort for å aidentifisere sitatene er markert i parentes. Eksempelvis er «(hen)» brukt i stedet for «hun» og «han» og «(stemmegruppen)» i stedet for «sopran» eller «bassene». Endringer der en del av sitatet er fjernet markeres slik: «[...]», og tilleggsinformasjon fra intervjusituasjonen markeres eksempelvis slik: «[latter]».

Resultatene av analysen har jeg delt inn i tre hoved-temaområder. Disse tre har jeg kalt (1) Det musikalske, (2) Det sosiale og (3) Formidling. Hovedtemaene blir presentert hver for seg sammen med tilhørende undertemaer som belyser hovedtemaet ytterligere, slik følgende skjema («Figur 1») illustrerer:



Figur 1

4.1. Det musikalske

Dette første hovedtemaet ble til på bakgrunn av en rekke sitater som dreier seg om det musikalske arbeidet i korene. Hovedtemaet består av undertemaene «Mestring», «Kvalitet» og «Mening».

4.1.1. Mestring

4.1.1.1. Læring som positiv utfordring

I et kor med mange mennesker kan det variere hvor god oversikt hver korist har når det gjelder notekunnskap og relevant musikkteori. På spørsmål om hva som er det viktigste med å delta i koret velger K3 blant annet å peke på mestringsfølelsen ved å kunne fremføre noe med koret som hen har lært uten å kunne noter:

K3: [...] Også er det jo den, den følelsen av å.. altså, du får utlevert.. Jeg kan ikke noter, så jeg er ganske blank der.. så det blir læring med å lytte.. Men den følelsen av å liksom.. [...] Å være med der og føle at det får du til.. Ja, det er den følelsen å mestre og at det lyder bra.. [...]

Det å være ny korist i et kor kan være overveldende og man kan kjenne på at ting er vanskelig fordi man for eksempel ikke klarer å henge med på stemmen sin i begynnelsen. K4 tenkte i begynnelsen at kor ikke var noe for vedkommende fordi det var for vanskelig. Men etter hvert som hen lærte mer ble det bedre:

K4: Første opplevelsen når jeg kom på korøvelse.. Så tenkte jeg.. Oi.. Dette kan ikke være noe for meg.. For jeg synes det var vanskelig.. Jeg hadde jo aldri sunget i kor.. Og da følte jeg at det var veldig vanskelig.. Men så var det jo en av kormedlemmene, da som sa.. “du må gi det en sjanse.. Gi det en sjanse.. Og du må gå i alle fall tre ganger så kan det hende at du løser”.. Og det gjorde jeg.. Og det ble jo faktisk kjekkere og kjekkere.. Selvefølgelig jo mer du lærte..

Det å lære mer om musikkteori kan også bidra til at man føler seg tryggere som korist i koret:

K2: Det å få sånn passe nok kunnskap og kjennskap til ting gjør at jeg blir tryggere, da.. på meg selv.

Noen ganger kan det man øver på i et kor være så vanskelig at man blir usikker på om man vil få det til. K4 forteller om et stort verk som koret skulle fremføre med orkester i et prosjektsamarbeid der en slik usikkerhet meldte seg:

K4: Den var det masse arbeid med og.. Som jeg egentlig ikke hadde trodd vi skulle kunne verken lære eller få i gang.. Også ble det så fantastisk.. Også fikk vi bare ikke gjennomført det.. Så det er altså så.. Det er vondt..

4.1.1.2. Kompetanse som ressurs

På spørsmål om hva som er det viktigste med å delta og synge i kor, peker K1 på at det er viktig å oppleve at man bidrar:

K1: Det er to ting, det er den.. det musikalske, og det at jeg er med og bidrar, og er med og drar litt.. For jeg.. Har jeg vært med mange, mange år med musikk, sang, musikk, kor, så jeg [...] Jeg har forstått det slik at de setter pris på at jeg er med i (koret). For å si det sånn.. Blir forespurt å komme med forslag til sanger og, og så videre.

K1 forteller også at det i koret er rom for at koristene kan ta i bruk andre musikalske ressurser, i tillegg til sangen:

K1: Og vi har noen som er gode på fløyte, og en som er veldig god på nesten all slags fløyter som er med og synger, og hen har ofte.. Kan av og til ha mellomspill på noen av fløytene hen spiller på.

K4 forteller at ved å lære om og utforske stemmen sammen med en sangpedagog fikk hen en opplevelse av å bli tryggere

K4: Vi hadde en sangpedagog som vi gikk gjennom med hvilke toner vi fikk til og alt det der.. Og da følte du deg tryggere og tryggere.. Så nå er det liksom sånn at du kan.. "OK, jeg kan gjøre det.." Så vi tør litt mer, og det er veldig bra.. Og det gir deg jo en selvfølelse som er herlig. At du tør litt mer..

4.1.2. Kvalitet

4.1.2.1. Dirigenten som kvalitetsforvalter

Alle informantene sier på en eller annen måte noe om viktigheten av dirigentens rolle. Flere av dem er opptatt av å få formidlet at dirigenten deres er dyktig og har utdannelse. Det at

dirigenten har en viss kompetanse kan være viktig for å kunne se hva koret trenger å øve på og for å vite hvordan hen skal hjelpe dem i mål:

K6: Så (dirigenten) er jo en veldig god dirigent og det har jo veldig mye med dirigenten å gjøre, selvfølgelig.. Og (hen) vet jo det at vi trenger litt ekstra øving, så vi øver og vi øver og vi øver.. Og (hen) tar det små skritt, og vi kan ta det opp på telefonen og øve hjemme.. Og vi får det til, altså.. [ler].. Når vi bare bruker tiden..

K5 beskriver det slik:

K5: Og dirigenten vår er sånn skarp at (hen) hører når vi prøver å slippe unna.. Og da får vi beskjed om å synge.. Vi alene litt, da..

I: Da blir man arrestert? [begge ler]

K5: Nytter ikke å lure de der.. [smiler]

K4 snakker om hvordan ulike dirigenter kan ha ulikt fokus i måten de arbeider på, noe som også kan påvirke hvilke krav som stilles til koristene:

K4: Fordi første dirigenten vi hadde der dreide det seg om koret og øvelsen også var det ikke så mye hjemmearbeid, får jeg si.. Men (hen) her er mer sånn perfeksjonist.. Her skal du kunne teksten, du kan ikke få stå med papiret. Og mange sånne ting.. Du lærer arbeidet på en helt annen måte, så (hen) har lært oss utrolig mye..

Med en kompetent dirigent kan koristene ha tillit til dirigentens vurderinger:

K3: Ja, det er viktig at vi har en kvalitet.. Men, det det går veldig mye på når det gjelder kvalitet det er at vi stoler jo 100 % på dirigenten. Når dirigenten sier at "den går veldig bra, den gikk veldig bra" så føler vi at da gikk den veldig bra.

I tillegg til å være den som sikrer den musikalske kvaliteten kan en viktig oppgave for dirigenten være å skape et trygt rom for koristene der det å synge feil ikke er verdens undergang:

K2: Men filosofien og verdiene i vårt kor er jo glede og samhørighet.. Og når vi har hatt sånn opptreden, da.. Så sier (dirigenten) at.. Hvis vi synger feil, da.. Så syng som det er den største selvfølgeligheten.. sånn; [synger en tone].. Også er det.. Så hørte du at det var feil, men.. Sånn skulle det være.

4.1.2.2. Prestasjonsfokus på godt og vondt

En informant fortalte om noen større konsertprosjekter de har gjennomført med koret og sammenligner opplevelsen med en idrettsprestasjon:

K3: Jo, det blir nesten som å.. en idrettsprestasjon.. Altså du føler at du har prestert noe, og du har kommet deg vel i mål, liksom.. Og når man ser publikum er fornøyd og.. Koret smiler og er fornøyd med seg selv.. Det er ganske gode opplevelser.

Det å skulle prestere på konsert kan være en motivasjon til å skjerpe seg, noe en informant mener man kan ha godt av:

K1: Så konserter, det mener jeg er veldig viktig for å holde, kvali.. Litt... vi skjerper oss, da.. Da vi skal øve til en konsert, så skjerper vi oss. Og det har hvert fall jeg godt av.

I: Ja, hva.. Er det på en måte viktig, det her med kvalitet, at man skjerper seg, og at det skal være en viss kvalitet.. Er det viktig for at det skal være gøy? Eller..

K1: Ja. Hvis koret fremstår, altså det høres bra ut, koret høres bra ut musikalsk sett, altså bra.. Eeee.. Så blir det jo bedre tilbakemeldinger fra tilhørerne, og det skaper jo en glede, det er jo klart det. Og da blir vi.. At folk vil ha oss tilbake og ha flere konserter..

Fokus på prestasjon kan være positivt og motiverende, men det kan også ha en motsatt effekt gjennom å skape prestasjonsfrykt og føre til at noen blir redde for å prøve:

K2: Men jeg tror faktisk mange som går.. Som ikke.. Som skulle ønske de kunne gått i kor ikke tør å begynne i kor fordi de er redd for at de ikke kan nok, er flink nok.. Er redd for å prøve da.. For vi har jo kor som krever mer.. Sånn inntakskriterier, ikke sant, du må synge og øve mye og sånn..

K6 forteller at prestasjonsangsten kan melde seg når man skal huske mye på en gang og konsentrere seg. Da kan det oppstå øyeblikk av desperasjon, men så kan man huske på at det ikke er så farlig:

K6: Nei, det er litt sånn prestasjonsangst.. Det er.. Absolutt.. Du håper jo at du husker at du skal.. Ja.. Når du skal synge firstemt to vers og det siste verset skal være bare en stemme og det har du liksom ikke alltid gjort og sånn.. Så.. [ler] så er det aldri godt å vite helt sikkert hva du gjør da i ren desperasjon når du står der [ler]..

Men så tenker du at det er jo ikke.. Det er jo ikke så farlig, egentlig.. Dette her er jo ikke noe sånn.. “proff”.. Men du vil jo helst at det skal være så bra som mulig.. Så det du bare må håpe, det er at dirigenten gir tonen og at du får kommet inn på riktig sånn at.. Og at du hører naboen [ler] sånn at du skjønner hvor du er hen i løypa.. Det er viktig.. Da må du konsentrere deg, da..

K2 snakker om det at hvor mye man kjenner på en slags prestasjonspress eller -angst kan variere litt etter hvordan man er som person. Hen peker på at det kan være forstyrrende å være så bevisst sin egen prestasjon, men at det ikke nødvendigvis er en usunn ting:

K2: Men jeg må si at det beriker jo livet mitt, altså.. Men av og til så kan jeg jo selvfølgelig få litt sånn der prestasjonsgreier og prestasjonsangst på det, det gjør jeg jo.. På godt og vondt.. [...] Vi er nok ulikt skrudd sammen på en.. Litt sånn at jeg kan være sensitiv hvis det er noen som ser litt sånn skarpt på meg og sånn.. Så tenker jeg “jöss, har jeg sunget feil?”.. Men hvis du jobber sammen, da.. Så vet.. Så har man avklart mer.. Jeg vet jo at jeg synger den.. Jeg synger (en bestemt stemmegruppe) ikke sant.. Og da vet jeg hva jeg skal gjøre og hvor jeg skal følge med og sånn.. Men du vet ikke.. Du værer jo selv hvordan nivået ditt er, men samtidig så er det sånn innsikt i egen prestisje og prestasjon, da.. Og det kan nok forstyrre meg av og til at jeg [gisper].. Ja, at jeg kan tenke at.. “er jeg.. Farsken, altså.. Jeg skulle pugget mer og gjort mer” og sånn.. Det tror jeg nok at.. Og det tror jeg nok er ulikt da.. Det er nok meg som person.. At jeg.. Det er ikke usunt heller, tenker jeg..

4.1.3. Mening

4.1.3.1. Formål

Det å synge i kor kan oppleves som verdifullt ved at kordeltakelsen for eksempel oppleves å tilby et meningsfullt formål. For noen korister kan dette gi seg til kjenne i det at man opplever å kunne beholde et ønsket aktivitetsnivå når man går av med pensjon ved å bli med i et kor:

K1: Så er det det at jeg får en mye mer interessant hverdag. For jeg er jo pensjonist og for å ha et aktivt liv etter at arbeidskarrieren er over så var det veldig viktig for meg å være aktiv, men på det nivået jeg legger selv.

K3 sammenligner kordeltakelse med det å være med i en forening og peker på at hen etter en korøvelse går hjem med en helt annen følelse enn etter et foreningsmøte. Dette setter hen i

sammenheng med at man i større grad må forberede til seg og være skjerpet under en korøvelse enn på et foreningsmøte:

K3: Jeg har vært med i mange foreninger i politikken og i forskjellige foreninger.. [...] Men det å være med i et kor det er noe helt spesielt. For i en forening så går man på et møte, og så sitter man helt stille og lytter til en eller annen som holder et foredrag.. Eller et eller annet.. Og så drikker man kaffe, og så går man hjem. Men å være med i et kor.. Da må du forberede deg på forhånd.. Også må du skjerpe deg i to timer under øvelsen.. Også føler du at det har blitt et resultat av det du har gjort.. Så kor.. Og sikkert kanskje også korps og orkester.. Det er jeg.. Det blir en helt annen følelse når du går hjem.. Så det.. Ja.. Det føler hvert fall jeg..

For noen kan det å ha mulighet til å holde på med musikk være et viktig formål i seg selv. Etter å ha blitt presentert for et tankeeksperiment der man tar bort musikken fra koret begynte K6 å vurdere sin deltakelse:

K6: Jaa.. Det hadde det jo.. Jeg synes ikke [ler].. Jeg synes ikke det er såå interessant å bare drikke kaffe og prate, for å si det sånn.. Jeg hadde vel kanskje fortsatt å gå, det hadde jeg vel kanskje.. Det er jo.. Hvis det hadde vært en times tid en gang i uken, eller noe sånn.. Men det er jeg ikke.. Da kommer det an på hvor mye energi jeg måtte bruke for å komme dit..

I et kor med ulike stemmegrupper skapes det harmonier og akkorder i flerstemmigheten. K6 uttrykker begeistring over dette og sier noe om at denne flerstemmigheten er en viktig motivasjonsfaktor for deltakelse:

K6: Jeg synes det er veldig artig bare det at vi synger flerstemt, at vi er.. At vi får det til å klinge og at det er akkorder og at det høres liksom.. Fint ut.. [...] Jeg må si det.. Jeg liker det at det er firstemt.. Jeg hadde ikke giddet å gå hvis vi bare skulle sattet og sunget.. Bare.. Viser.. Eller, hva som helst.. I og for seg.. Jeg synes at kor, det skal være.. I hvert fall to stemmer.. [...] Ja, det synes jeg er veldig, veldig viktig, altså.. Jeg har funnet ut det etter hvert at jeg elsker akkorder! [begge ler] Så da får jeg.. Det får jeg frysninger av.. Det liker jeg veldig, veldig godt..

4.1.3.2. Å bidra musikalsk

Flere av informantene snakket om at de synes det er godt å føle at man bidrar. K3 beskriver dette ved å peke på opplevelsen av at man som en enkelt korist har betydning i koret:

K3: [...]Også er det jo følelsen av at du yter noe, i en musikalsk sammenheng.. Du innbiller deg jo at din lille stemme har en betydning i koret. Og så er det jo da.. Når det blir et resultat, så er det jo det å være med på det du har øvd på gjennom flere ganger.. [...]

K1 forteller at noen korister har blitt med i koret med en bevisst tanke om at det er viktig å finne nye måter å holde seg aktiv på etter at man har sluttet å jobbe, og oppleve at man bidrar:

K1: Det er så mange som aldri har sunget i kor.. Vi har noen i (koret) som aldri har vært med i kor tidligere, men har hatt.. Tenkt.. “nå er jeg pensjonist, nå må jeg prøve å være aktiv på andre ting.. Nå har jeg ikke jobben min lenger, som var hele livet mitt tidligere..” [...] så har de kommet til koret også har de... “dette.. Det var så fint!” og det er ofte... både det sosiale og det musikalske.. Har de sagt.. “Fantastisk!”.. Å være med og bidra.. Det er viktig..

Det er først når alle koristene anstrenger seg og gjør en innsats i fellesskap at stemmene klinger sammen og det skapes musikk. K6 uttrykker begeistring over at dette er noe de får til i koret:

K6: Jeg synes det er veldig hyggelig å høre stemmene klinge sammen og.. Også bare det at folk sitter jo der da og de anstrenger seg.. De gjør virkelig en innsats for å få det til altså, og de får det til. Jeg synes det er veldig artig at disse [ler].. At vi gamlingene vi driver der og får disse stemmene våre til å klinge sammen. Det er jo veldig artig.. Jeg synes det.

K3 er opptatt av at koret hen synger i ikke har for vane å bruke solister. På den måten kommer selve koret mer til sin rett. Hen synes det er viktig at ikke koret blir et «mimekor» som nynner bak en solist:

K3: Et særpreg vi har.. Det er at vi aldri har solister.. Vi er kor hele tiden.. Så vi står ikke bare og nynner bak en solist som synger.. Vi synger.. Alt synges av hele koret.. [...] Og på den måten synes jeg det er fint å ha konserter for da.. Og det synes egentlig en del av de vi synger for og.. Synes det er fint at vi har et kor som er kor.. Og som synger tydelig slik at de hører teksten.. Det er vi veldig nøye på..

I: Tenker du det er viktig for din trivsel i koret, at dere gjør det på den måten.. at det ikke er solister?

K3: Ja, jeg synes det.. Jeg har vært på en del korkonserter med solister, hvor hvert eneste nummer nesten er med solist.. Og da blir koret bare et sånt mimekor bak.. Og det blir ikke kor etter min smak..

I: Hva handler det om, tror du?

K3: Nei, jeg får ikke frem den gleden ved å høre et kor.. Det blir mer å høre en solist, med bare sånn.. Tone bak fra koret.. Uten at koret har stemmer eller noe..

4.2. Det sosiale

Dette andre hovedtemaet tar opp i seg sosiale dynamikker informantene beskriver som har sitt utspring i musikken. Hovedtemaet består av undertemaene «Felleskap» og «Demokratiske prosesser».

4.2.1. Fellesskap

4.2.1.1. Delt interesse som felles utgangspunkt

Alle informantene har beskrevet at de har en interesse for musikk, også utenfor korsammenhengen. En av dem ser på musikkinteressen som en viktig drivkraft om man skal være med i et kor:

K2: For du må jo ha en viss interesse for sang og musikk.. For du begynner jo ikke på.. Ja, matlaging eller hva du enn.. Eller trening.. Eller spiller golf hvis du på en måte ikke har noe.. Jeg tror jo det er drivkraften, da..

I mange kor er det ofte vanlig å treffes til arrangementer utenom korøvelser og konserter som har mer fokus på det sosiale. En informant peker på at selv på slike sosiale tilstelninger har sang og musikk en naturlig tilstedeværelse:

K4: Du vet når vi har festligheter så.. Og har kor-fester.. Årsfester og sånn.. Da har vi jo musikk hele veien.. Men vi synger jo ikke selv hele veien.. [...] Men musikken må jo være med..

Det å treffe mennesker med felles interesser som en selv kan være. En av informantene beskriver det hen kaller en «spesiell ånd» som oppstår i fellesskap mellom mennesker som møtes om en felles interesse:

K1: Altså, for meg så er jo.. [...] Interessant og gøy å være med på.. Og da blir det et fellesskap.. Altså møtes folk med samme interesse, som vi snakker om.. Korsang her.. Og da blir det en veldig glede å være med inn i det fellesskapet.. [...] Jeg føler det sånn at når jeg kommer i fellesskap der alle har samme interesse.. Så blir det en spesiell ånd i det rommet.. Og i det fellesskapet.. Jeg føler en stor glede over å være med for jeg kjenner styrke og en spesiell.. Som jeg sa, ånd.. Jeg kaller det ånd, jeg.. Åndelighet på en måte. [...]

4.2.1.2. Musikalsk samarbeid som felles prosjekt

Flere korister er opptatt av samarbeidet som foregår i koret både på øving og under konserter. En informant fortalte om sin første konsert med koret, der hen hadde vært veldig nervøs i forkant. Heldigvis ble det en fin opplevelse da nervene roet seg og hen kunne delta i samspillet med støtte fra de andre:

K2: Men opplevelsen etterpå.. Og det sa jeg faktisk til koret også.. Var jo at jeg følte det var veldig, veldig ålreit. Men det er jo noe med at du.. Det er jo et samspill.. Det er jo hvordan tone seg inn på andre.. Hvordan få dette til å funke.. Hvordan gjøre hverandre god.. Alle de tingene der tenker jeg er viktig, da. Og det blir du jo hvis du er både trygg og du på en måte har en dirigent som bare.. ja, synger vi litt feil, så bare fortsetter vi like trygg og sånn.. Og hvordan også de som står rundt deg på en måte støtter deg i at, "ja, ja skitt au.. Det ble bra.."

En annen informant peker på at det kan variere hvor mye innsats hver korist legger inn i øving hjemme, men at når det er øvelse så står alle på i fellesskap:

K3: Det er klart med (et gitt antall) mennesker.. Eller korister.. Så er det jo veldig mange forskjellige mennesker.. Og noen er jo.. Noen er jo veldig, veldig.. I gåsetegn.. "profesjonelle" ved at de spiller piano hjemme og øver og.. Og noen er mer, har det mer som en enkel hobby, ikke sant.. Så det går jo veldig på.. Men det er liksom rart.. Når vi samles og har øvelse.. Da står alle på.. Da er det et stort fellesskap som alle står på.. Så det synes jeg er viktig.

I samarbeidet mellom de ulike stemmegruppene når hver gruppe synger sin stemme oppstår det akkorder og flerstemmighet. Dette var en informant spesielt opptatt av:

K6: Jeg synes det er veldig artig bare det at vi synger flerstemt, at vi er.. At vi får det til å klinge og at det er akkorder og at det høres liksom.. Fint ut.. [...] Jeg synes det høres fint ut.. Jeg må si det.. Jeg liker det at det er firstemt.. Jeg hadde ikke giddet å gå hvis vi bare skulle sattet og sunget.. Bare.. Viser.. Eller, hva som helst.. I og for seg.. Jeg synes at kor, det skal være.. I hvert fall to stemmer.. [...] Ja, det synes jeg er veldig, veldig viktig, altså.. Jeg har funnet ut det etter hvert at jeg elsker akkorder! [begge ler] Så da får jeg.. Det får jeg frysninger av.. Det liker jeg veldig, veldig godt..

Det at man er god på forskjellige ting gjør at man prestere bedre sammen når alle gjør det de kan for at det skal bli best mulig:

K2: For det at alltid.. I et kor så er det noen som er bedre.. Men det er jo det som er fint. Det er det som er fint med å være kor, da.. Er jo at det er ikke.. Du er avhengig av at du skal gjøre det du kan.. Også de andre også skal være med å gjøre det de kan og... da blir det jo bra. Og gleden med å gjøre ting sammen er jo fantastisk.. Og det å prestere sammen også er jo bare.. Når vi var i (navn på land) og sang i den der kirken.. Det var jo magisk.. Det er nesten så du blir høytidsstemt.. Det var.. Når jeg ser tilbake på det er det nesten sånn at.. Og du tror jo ikke at det er så sterkt som det er, da. Ikke før du har prøvd det.. For du blir jo nesten.. For jeg blir jo bare beveget når jeg snakker om det.. Jeg synes det var så kult. [ler] det var jo helt.. Ja.. Det var bare så ålreit.. [...] Det berører og det er en sånn livsglede at du kjenner det langt inn i hjerterota, altså. Ja.

Det at man er flere sammen om det, gjør også at man kan senke skuldrene litt og fokusere på å gjøre sitt beste:

K5: Man er med og synger og sitt beste selv.. Og det.. Stemmer sånn bortimot riktig, så er det jo bare hyggelig, da.. Men jeg jobber ikke sånn ekstremt for at det skal være helt perfekt.. For vi synger flere sammen, vet du.. Så det blir liksom litt sånn.. Synger du veldig fint så er det ikke alle som hører det likevel.

Det kan også være fint å søke støtte i koret og innad i stemmegruppen sin som K6 beskriver ved to anledninger:

K6: Alle er jo positive til hverandre.. Det er ingen som liksom.. Selv om selvfølgelig, det er noen som kanskje da er.. Ikke så raske til å ta det, som spør om ting, og må øve seg litt ekstra.. Og da sitter vi der og hører på helt tålmodig, og lytter og.. Ingen som gir uttrykk for at.. At ikke dette skal gå, på en måte.. Så jeg synes at det har mye.. Det er mange positive sider ved dette.

K6: Syns det har vært veldig koselig å knytte meg til andre (i samme stemmegruppe), da.. Så at vi liksom støtter hverandre når vi skal synge og sånn..

4.2.2. Demokratiske prosesser

4.2.2.1. Repertoarvalg som fokus for demokratisk engasjement

I samtlige intervjuer ble det snakket mye om repertoaret til korene. Det ble tydelig at repertoaret var noe mange hadde meninger om, og at valg av repertoar var et tema som kunne skape mye engasjement. Som korist vil man alltid ha med seg sine personlige preferanser hva gjelder musikk. Disse preferansene kan også påvirke motivasjon og trivsel gjennom måten man blir møtt og ivaretatt:

K6: Jeg er jo egentlig mest glad i det klassiske og.. Kanskje til og med.. Jeg er også en av de som setter pris på salmer, og det er ikke alle som gjør det.. Så det er jo.. Vært et par stykker som har sluttet for de syns det har vært litt for seriøs sang.. Men jeg gidder ikke å synge bare viser, altså.. Jeg syns det er veldig fint at vi har litt ordentlige.. Ordentlige sanger, som jeg kaller det [begge ler]..

Rundt sanger med religiøse tema kan det oppstå diskusjon og uenighet. I et av korene var dette en diskusjon som fikk utfallet at noen valgte å slutte i koret:

K3: Vi har jo hatt det problemet at noen har jo sluttet i koret for de syns det ble for mye kristne sanger.. Også er det noen som har sluttet for de syns det ble for få kristne sanger.. [begge ler] så det er litt vanskelig.. Smak og behag.

K1 forteller at hen er opptatt av å ha en positiv innstilling til repertoaret på tross av at hen selv kanskje ikke er så begeistret for enkelte sanger:

K1: Det er vel enkelte melodier, eller stykker vi har som jeg ikke syns er noe spesielle.. Men da prøver jeg å tenke sånn at vi er jo (et gitt antall) stykker og sånn blir det jo.. Så jeg går inn med positiv innstilling og da går ofte det negative over.. Men det er klart det er jo lettere å være med – det vil jo aldri skje da – men hvis jeg var med i et kor der jeg likte hele repertoaret, det hadde vært en ønsketenkning da.

K5 beskriver hvordan det oppleves når koret jobber med en sang som ikke er en av favorittene:

K5: Da henger jeg med sidemannen og synger sånn som hen gjør lite grann, da.. Jeg blir ikke engasjert sånn som jeg kanskje er akkurat nå, da.. Jeg blir liksom ikke så engasjert.. Når jeg hører sanger som er litt sånn.. Jeg får det liksom

ikke til å passe inni meg.. Enkelte sanger, faktisk.. Noen er veldig lette, og gode å synge..

4.2.2.2. Demokratiske strukturer innad i koret

Flere av koristene forteller at koret har en komite som håndterer repertoarvalg i samarbeid med dirigenten. K4 beskriver hvordan det fungerer i koret sitt slik:

K4: Vi har jo et medlem av koret som er med i den her notekomiteen og får lov å komme inn med litt innspill. Men ellers så er det jo dirigenten, føler jeg, som ordner opp i hva vi skal synge. Og jeg synes de har vært fantastiske (til) å finne ting, det vil jeg si.

I et kor kan det være mange ulike oppfatninger blant koristene rundt hvilke sanger som fenger og hva som er kjekt å synge. Da er det viktig med en arena for å ta opp slike temaer. Noen ganger kan det være fint med fornyelse som K2 beskriver:

K2: Når vi hadde årsmøte sist, da så var det noen.. Det var snakk om noen julesanger.. For vi har hatt noen julesanger som er litt sånn.. Litt tung, men vi har også hatt noen julesanger som.. De har nok vært der i noen år.. Kan du si.. [...] Og da er det noen som tenker.. Kan vi bytte ut litt av de sangene og ha noe som fenger, som fenger og som også.. Det blir sånn allsang tenkning av det.. Sååå.. Ja.. Og det tenker jeg er fint.. At vi har flere som har ulike stemmer inn, da.. Og tenker ulikt og har mer repertoar å ta av..

4.3. Formidling

Dette siste hovedtemaet har utgangspunkt i sitater som er knyttet til aspekter ved kordeltakelse som handler om formidling. Hovedtemaet består av undertemaene «Glede» og «Identitet».

4.3.1. Glede

4.3.1.1. Sangglede

Noen av informantene trekker inn sangglede som begrep i intervjuene – både i den forstand at man kan oppleve glede i å synge selv, og at man kan formidle den gleden til andre. I et av korene beskriver en informant at sangglede er i høysetet, altså at gleden ved å synge er viktigere enn det å være flink:

K2: Og jeg synes det er så deilig å være med i et kor hvor du ikke må være så flink til alt, men at sangglede er i høysetet, da.. Og det er jo vår dirigent kjempeflink på.. At (hen).. Det med gleden av å synge.. Å synge er større enn teknikken, da.. For den kommer hvis gleden er der.

K1 peker på hvordan sanggleden kommer til uttrykk gjennom engasjement når koret synger:

K1: Vi er en gjeng veldig sang og musikkglade mennesker, og viser at vi liker det vi gjør. Vi står ikke og ser ned i notemappa. [...] Og er helt uengasjerte.. Og bare tenker, nei nå skal vi synge noen sanger også er vi ferdige med det. Det gjør ikke vi. Så det er sangglede..

Samtidig er hen ærlig på at det kan ha noe å si for sanggleden hvilke sanger som synges:

K1: Men det er klart det er lettere og kanskje gir mer glede å synge musikkstykker jeg har et personlig forhold til..

Selv om engasjement og sangglede er noe koristene kjenner på i seg selv, kan det å holde konserter være nervepirrende og kreve mye fokus. Det kan fort resultere i usammenheng mellom hva ansiktet formidler utad og hva man kjenner inn seg. Da kan det være fint med en liten påminnelse om å ta grep om situasjonen, slik K6 lattermildt beskriver det:

*K6: En gang som jeg.. Og det er klart av vi er jo gamle og det er mange som ser litt sånn gebrekkelige ut.. Sånn at jeg satt og hørte på dem en gang og da sa jeg det at..
“Nå må dere smile! For all del, dere må ikke se ut som dere er i deres egen*

begravelse!” [begge ler] Og det har (dirigenten) fulgt opp sånn at.. At.. Det skal jo ikke være for mye smil heller, og ikke i alle sanger.. Men det må være liksom sånn at du har et visst uttrykk og at du ikke står og stirrer ned i notene.. Du må liksom se opp og prøve å lære så mye du kan utenat og prøve å liksom se ut som du er litt i live, da.. Syns jeg.. Men ikke for mye da, for da blir det jo helt feilt [ler].. Det er en balansegang..

K4 beskriver det å opptre og vise frem det man har øvd på som en viktig del av det å synge i kor:

K4: Gøy å få opptre, gøy å få ut å synge når du holder på og øver, og øver.. Så er det jo det som er litt av vitsen.. Å få lov å opptre med litt av det.. Så vi får jo håpe vi får sjansen til det igjen.. Det kan jo ikke stoppe helt opp tror jeg..

4.3.1.2. Respons fra publikum

Det å ta med seg det man har øvd på lenge ut på en scene for å fremføre det er en viktig del av koraktiviteten for mange. På den måten kan man vise frem og få tilbakemelding på det man har jobbet med lenge. K3 trekker fram den årlige adventskonserten til koret som en stor opplevelse:

K3: Og da er det full kirke.. 300-400 mennesker.. Og det er trampeklapp.. Og folk kommer bort til deg etter konserten og skryter og sier “det var jammen fint” og.. Så det er sånne sterke opplevelser etter en konsert.. Så den adventskonserten vi har hvert år.. Som vi ikke har i år, da.. Eller i fjor.. Den er en av de store opplevelsene våre.

K1 forteller at koret synger for beboere på et lokalt sykehjem to ganger i året, og peker på at denne typen konserter står i særstilling på et vis:

K1: Det er vel noe av det flotteste som jeg er med på.. Faktisk, det er det altså.. Det er veldig flott å være.. Være med på. Det er helt noe annet enn andre konserter som.. der jeg har vært med og spilt til underholdning eller..

Det å kunne vise frem hva man holder på med i koret for venner og kjente kan også være spesielt givende:

K6: Men vi hadde en tiårs jubileumskonsert.. Og der hadde vi jo bedt alt vi hadde av venner og bekjente og alle mulige.. Og de kom jo da.. Og det var temmelig

godt fylt i (konsertsalen).. [...] Det var veldig artig.. Jeg tror det gikk veldig bra.. Vi fikk veldig mye skryt for den, altså..

Selv om det å holde konserter som regel er en naturlig del av korvirksomhet kan det likevel være forskjellig hvor opptatt koristene er av å opptre:

K6: Jeg tror det der å.. de har veldig lyst til å opptre, altså.. Jeg er ikke så ivrig på å opptre som en del av de andre..

4.3.2. Identitet

4.3.2.1. Felles identitetsuttrykk

Identitet var et tema som kom opp i noen intervjuer. Mange kor har en lang historie og tradisjoner som kan være viktig for koristene som en del av et felles identitetsuttrykk, slik K2 beskriver koret sitt:

K2: Det er fantastisk. Det er jo et godt, veletablert kor som har levd i mange år, og det er faktisk noen som har vært der ifra koret startet, og det er jo kult.

Noen ganger kan et slikt felles identitetsuttrykk være uttalt og godt innarbeidet:

K2: Og, ja.. (dirigenten) kaller det at vi er et sånt kor med sjel.. Eller (hen) har sånn der at vi er et sånn.. Identiteten på koret er jo at vi er litt sånn alder og.. Vi skal.. Det med å være glad, da.. er på en måte.. Formidle sangglede er nesten.. Selvfølgelig skal vi ha et nivå, absolutt.. Men sangglede også er, og musikkglede er.. Stort, da. Det skulle vært flere kor, så folk kunne ha gledet seg til det. Så det.. Så har jeg truffet.. Det er jo sosialt og jeg får truffet utrolig mye kjekke (mennesker).

Hvordan koret oppfattes av mennesker utenfor kan også være med på å forme kor-identiteten:

K3: Men vi er.. Også er det den følelsen man har også.. At man er ansett i kommunen.. Vi er et kor, og når (navnet på koret) skal ha konsert, da vet folk hva det er som kommer til å foregå..

Flere informanter snakket om at det oppleves positivt at koret har et godt rykte:

K2: Men jeg tror at (koret) har nok et bra navn og rykte, tror jeg.. For å si det sånn.. Det synes jeg jo også er gjevt, da.

Det å være med i kor kan bidra til å skape en rytme i hverdagen, for eksempel med en fast ukedag for øvelse. K4 snakket om at det var rart å plutselig ikke kunne gå på øvelse under pandemien:

K4: De der onsdagsøvelsen.. Det er så innarbeida, ikke sant.. Når du har gått i tretten år hver, nesten (hver) onsdag.. Plutselig får du ikke lov.. Det er jo litt merkelig..

Hen syntes også at det var trist å ikke få holde den tradisjonelle konserten ved juletider av samme grunn:

K4: Jeg har jo vært med på den julekonserten i de der tretten årene hver eneste jul, så det var jo så utrolig.. Første søndag i advent er vår dag, som vi har hatt.. Oppe i (kirken).. Og det var jo sånn liksom.. du tenkte “hva skal vi gjøre i dag?”.. Første søndag i advent også ikke få gå og synge julesanger! Så det var veldig trist..

I tillegg til faste øvingsdager og konserter kan det være andre tradisjoner og rutiner som finnes i et kor. K1 forteller at de i koret har en helt egen «signatursang». Denne synges som åpningsang til alle korets konserter, som en slags introduksjonssang:

K1: Også har vi et eget musikkstykk som heter “(navnet på koret)’s sang”, som er komponert og arrangert av dirigenten.

I: Fint! I hvilke anledninger synger dere den?

K1: Den synger vi alltid.. Da.. Åpningsangen til alle konserter. Uten at vi arrangerer, altså vi sier ikke noe om det før vi synger den, og så vil en i koret, eller dirigenten, opplyse om at dette er vår egen signatursang på en måte.

4.3.2.2. Å formidle seg selv

K1 snakker om at hen har savnet det å kunne utøve og formidle musikk i perioder med omfattende nedstengning av samfunnet på grunn av pandemien. Hen har en tanke om at hen gjennom å aktivt formidle musikk også synger og spiller seg selv:

K1: Det er å være.. [...] utøvende amatørmusiker, det er det jeg savner.. være i musikken, synge, og spille. [...] spille meg selv.. Synge og spille meg selv... for når jeg synger i kor så prøver jeg å være litt aktivt, ikke bare jeg da, flere av oss.. Så vi står ikke, som jeg sa i sted, vi står ikke å.. vi prøver da.. Å ikke stå sånn [holder opp en note og ser ned i arket] forstår du? Opp, ut.. Og gestikulere litt.. Fakter.. Se på publikum, spille litt ut. Det savner jeg.

K2 beskriver hvordan hen den første tiden i koret opplevde det å synge foran andre, selv egen familie, som spesielt skummelt fordi man stiller seg sårbar på et vis:

K2: Første gangen så tenkte jeg at.. Sa det ikke til så mange altså for jeg tenkte at jeg.. Nei, jeg tror ikke det.. For jeg føler nok.. Jeg tenkte det var sånn alvor, og det har ikke jeg gjort før.. Sånn å synge og sånn.. Å synge er ganske spesielt fordi du blottes deg på en annen måte enn når du skal holde en tale eller si noe.. Forelese.. Eller noe sånt.. Det er jo det.. Da vet jeg hva jeg skal si, men å synge var på en måte litt skummelt, da.. Jeg tror det var julekonsert vi hadde.. Og det var jo så kult.. Så ingen av mine, ingen.. Jeg var der aleine for å si det slik.. [ler] og ikke.. Markedsførte ikke til min familie..

K2 snakker også om at hen syns det er kult å være en del av koret og at det har blitt en del av identiteten til vedkommende:

K2: For du får også et samhold.. Du får et prosjekt sammen.. [...] (navn på koret) er en sånn identitet for meg og, skjønner du.. [...] Det er et eller annet med det som jeg syns er kult å være en del av. Det syns jeg. (navnet på koret) det er liksom.. Jeg er en del av det.

5. Drøfting

Denne oppgavens formål har vært å se nærmere på hvordan et utvalg seniorer beskriver opplevelser knyttet til egen kordeltakelse. Som musikkterapistudent har jeg vært opptatt av musikkens virkning og har med dette ønsket å få en større forståelse av hva det musikalske aspektet ved korsang tilbyr seniorer som synger i kor. Resultatene viser at arbeid med det musikalske produktet i et kor gir rom for mestringsopplevelser gjennom læring og bruk av kompetanse. Det kommer frem at koristene er opptatt av musikalsk kvalitet, og i denne sammenheng blir dirigentens rolle trukket frem som viktig. I tillegg beskriver koristene det som meningsfullt å være del av et musikalsk fellesskap og oppleve at man bidrar med sin stemme. Videre viser resultatene at kordeltakelse som aktivitet kan gi rom for sosiale dynamikker som har musikken som utgangspunkt. Dette ved at man som korist opplever fellesskap med andre mennesker gjennom en delt interesse for korsang og gjennom samarbeid om en felles målsetting – musikken. Koristenes engasjement for musikken synliggjøres gjennom deres tanker om repertoarvalg. Slike temaer kan by på delte meninger og uenighet, og det blir viktig med god organisering og struktur for å ivareta det sosiale samspillet. Dette løses gjerne ved fordeling av ansvar og roller etter demokratiske prinsipper. Det kommer også frem av resultatene at formidlingsaspektet ved kordeltakelse kan være en kilde til sangglede – både den koristene kjenner på selv og den de opplever å dele med tilhørerne når de formidler musikken. Formidling er også noe som knyttes opp mot identitet. Som korist får man ta del i et felles identitetsuttrykk som representant for koret. Videre beskriver noen korister at de, i tillegg til å representere koret, opplever å dele av seg selv i musikkformidlingen. Avslutningsvis ser vi at helse er et tema som opptar koristene og at flere har en bevissthet rundt at det kan være positivt for helsen å synge i kor.

I denne drøftingen har jeg valgt å belyse tre temaer som løftes frem og sees i lys av oppgavens teori og resultater. Temaene følger nedenfor og vil drøftes i oppgitt rekkefølge:

Kordeltakelse som identitetsstyrkende aktivitet

Kordeltakelse som livsmestringsarena

Kordeltakelse som helsefremmende aktivitet

5.1. Kordeltakelse som identitetsstyrkende aktivitet

Vi har sett at seniortilværelsen kan sees på som en overgangsfase der det forekommer ulike endringer i hverdagslivet til den enkelte. Overgangen fra å være yrkesaktiv til å bli pensjonist kan være en omveltende fase, og mens noen gleder seg er det andre som gruer seg (Herlofson m.fl., 2023). Identitet handler om hvem vi er og hvordan vi ser på oss selv. I overgangsfasen fra yrkesaktiv til pensjonist settes egen opplevelse av identitet på prøve når vi legger fra oss et yrkesliv som har fylt store deler av vår aktive tid og vår tankevirksomhet – et yrkesliv som utgjør en stor del av vår selvopplevelse: «Jeg *er* rørlegger». Overgangen setter oss gjerne på let etter nye måter å ha en meningsfull hverdag, og i den sammenheng blir det tydelig at kordeltakelse har opplevdes viktig for informantene i denne studien. Slik som K1 har observert at flere kormedlemmer erfarer:

K1: Vi har noen i (koret) som aldri har vært med i kor tidligere, men har hatt.. Tenkt.. “nå er jeg pensjonist, nå må jeg prøve å være aktiv på andre ting.. Nå har jeg ikke jobben min lenger, som var hele livet mitt tidligere..”

I lys av sitatet ovenfor vil jeg argumentere for at musikken som deltakelsesform (jf. Small, 1998) spiller en viktig rolle. Til sammenlikning med en yrkestilværelse kan man si at det er gjennom den faktiske utøvingen at vi *er* vårt virke. På en annen side kan man argumentere for at meningsopplevelsen handler mest om sosial tilhørighet til en gruppe. Ved igjen å trekke linjer til et aktivt yrkesliv kan man si at dette gir tilhørighet bare ved at man *har* et yrke å vise til, dersom noen spør. Jeg forstår det som at identitet handler om hvordan vi ser på oss selv og opplever at vi er den vi er i relasjon til andre og omgivelsene våre. En hverdag med hensikt og en opplevelse av å ha en rolle, for seg selv og for andre, er med på å styrke egen identitetsfølelse.

Koristene snakker også om sangglede, både den de kjenner på selv og den de opplever å formidle til andre på konserter og andre fremføringer. Det handler om å skape musikk og harmonier i fellesskap med mål om at det skal være til glede for en selv og andre. Sangglede i en slik fremføringskontekst velger jeg å knytte til Stige & Aarøs (2012) performative og økologiske komponenter innen samfunnsmusikkterapi. Det å bidra inn i noe som man selv synes er verdifullt og gøy, som igjen kan deles og glede andre, kan oppleves meningsfullt og givende. Opplevelsen styrkes også ytterligere når den bekreftes av et publikum gjennom positive tilbakemeldinger etter konsert. I tråd med tankegangen i samfunnsmusikkterapi (Stige & Aarø, 2012) settes aktøren og musikkaktiviteten i kontakt med omgivelsene, slik

som synging (noe performativt) foran publikum (en del av en økologisk helhet) er et eksempel på. K1 snakker om at det å formidle musikk kan være et identitetsuttrykk i at det gir en opplevelse av å «syng og spille meg selv». Når man fremfører og formidler musikk sammen med andre oppstår det relasjoner mellom personene, musikken og omgivelsene (jf. Jampel, 2011; Stige & Aarø, 2012).

I intervjuene kommer det frem at koret er en viktig del av hverdagen for mange av informantene. Den faste øvelsesdagen er med på å skape struktur i hverdagen, og jevnlig opptredener og konserter gir god motivasjon til å møte opp på øvelse. Faste aktiviteter og rutiner knyttet til disse er med på å skape en rytme i hverdagen som bidrar til forutsigbarhet. Rutiner og tradisjoner, handlinger som vi gjentar daglig, ukentlig eller årlig, kan slå rot i oss og bli en viktig del av livene våre og hvem vi er. Kanskje tar de fleste av oss dette for gitt i vår hverdag, mens aldersgruppen som denne oppgaven omhandler konfronteres med at en rutine ikke nødvendigvis alltid er der (Herlofson m.fl., 2023).

Når man blir med i et kor blir man også innviet i, og del av, korets historie, tradisjoner og rutiner. Selv om gruppen består av flere individer er den også en enhet, og man kan si at gruppen også har sin identitet. Flere av informantene snakker med stolthet om korets gode navn og rykte. Å være en del av koret fremstår som noe man kan være kry over. Om koret gjør det bra på konsert vil det virke positivt på korets rykte, og det vil være noe hver enkelt korist – i kraft av å ha bidratt – kan bygge inn i sin selv-oppfattelse. På en annen side kan det også bidra til at noen kjenner på ansvar for å prestere for å ikke ødelegge for de andre. I en slik tankegang kan man argumentere for at gruppeidentitet kan oppleves betinget for enkelte, snarere enn noe som automatisk følger med det å være kormedlem.

Engasjementet for repertoarvalg kan også sees i sammenheng med identitet gjennom hvordan våre personlige musikkpreferanser kan være nært knyttet til hvem vi er. Om koret velger et repertoar som noen korister ikke er komfortable med å syng, kan man føle seg fremmedgjort som korist og den ovenfor nevnte gruppeidentiteten kan oppleves svekket. Et godt eksempel på dette er uenigheten som hadde vært i et av korene rundt bruk av religiøst repertoar. Her ser man at musikken spiller en viktig rolle fordi den får en slags definisjonsmakt over hvem korets «vi» er som enhet. Dette er enda et eksempel på faktorer som kan påvirke den enkeltes opplevelse av tilhørighet eller identitet, her med søkelys på selve musikken: bidrar den til at kormedlemmet identifiserer seg med korets repertoar? Eller skaper den avstand?

Om man selv identifiserer seg med musikken som synges i koret, vil man kanskje også ha større glede av å synge og formidle den til andre. På samme måte kan man føle et ubehag ved å skulle formidle et budskap man i utgangspunktet ikke selv stiller seg bak. Uansett vil jeg argumentere for at korsangeren befinner seg i en arena for helsemusikkering (jf. Stige & Aarø, 2012; Stige, 2012, 2018) når vedkommende forholder seg bevisst til korets repertoar. Når det er sagt: jeg utelukker ikke at en svekket følelse av gruppeidentitet kan forekomme i møte med repertoaret man føler avstand til. Et repertoar kan fungere som en artefakt med et iboende helsepotensial (Stige, 2012), men det kan også føre til opplevd u-helse. Det å aktivt ta standpunkt i møte med budskapet som et repertoar formidler, anser jeg som et *uttrykk* for identitet. Likevel, det betyr ikke nødvendigvis at ens *følelse* av identitet i relasjon til koret har blitt styrket. Jeg forsøker her å nyansere utfordringer rundt repertoar og formidling av budskap fordi jeg mener at dette henger sammen med den enkeltes opplevelse av hvem man er. Sagt på en annen måte: når et kormedlem står sammen med koret og formidler et budskap, formidler vedkommende samtidig at «jeg er en del av dette».

5.2. Kordeltakelse som livsmestringsarena

Gjennom Antonovsky (2012) sitt perspektiv på hva som gir god helse har vi sett at det er av stor betydning hvorvidt man selv opplever å mestre og håndtere egen hverdag. Flere av koristene beskriver koret som en arena der de kan oppleve mestring, og mestringsopplevelsene har gjerne sammenheng med at koristene lærer noe nytt eller får mulighet til å ta i bruk kompetanse de allerede har. Ut fra et ressursorientert perspektiv kan dette sees på som en mulighet til å styrke og utvikle ressurser (Rolvjord, 2008). Vi skal være klar over at en person som kan synge og har stor glede av det, likevel kan kjenne seg utrygg i en korsetting om hen for eksempel ikke er så stødig på noter. Som korist kan det derfor være nyttig å styrke notekunnskapene sine for å ikke få panikk når det deles ut noter på en ny sang man ikke har hørt før. Rolvsjord (2008) argumenterer for at styrking av ressurser kan bidra til at individet rustes til å takle motgang i større grad. Plassert innen rammen av kordeltakelse kan sosial støtte fra andre medlemmer bidra til dette, eksempelvis ved at de som kan noter godt deler sin kunnskap med den uerfarne. Slik kan koret fungere som en trygg arena for å utfordre og utfolde seg selv, både på kunstnerisk og sosialt plan.

Koristene er også opptatt av musikalsk kvalitet, noe som for meg kommuniserer et ønske om å oppsøke utfordring innenfor den gitte rammen. Dette er for meg et tydelig signal om at det er viktig for koristene å oppleve å bli tatt på alvor på sitt musikalske utviklingspotensial. De synger ikke i kor bare for kosen sin del, men for å skape noe i fellesskap som har merverdi. Flere av koristene snakker også om viktigheten av at hver enkelt gjør sin del av jobben slik at koret som enhet presterer godt og låter bra. De er opptatt av at det krever en viss egeninnsats å være med i et kor. Samtidig kommer det frem at det er godt at man er flere som jobber sammen slik at man ikke står med ansvaret for noe alene. Det er ingen som er ute etter å ta den som sang feil i første takt på siste vers – det kunne skjedd hvem som helst. Det viktigste er at alle gjør sitt beste. Slik kan koristene oppleve sosial støtte innad i koret. I forskningsgjennomgangene til både Balsnes (2010) og Clift m. fl. (2012) kan vi lese at det sosiale aspektet står som en sentral byggestein i den helheten som gjør sang helsebringende. Det blir naturlig for meg å trekke linjer også til Kjølstad (2004), og underbygge med det grunnleggende sosiale aspektet ved å være menneske som presenteres der. Når informantene setter ord på verdier ved å være sammen om noe som gruppe, er det flere som sier noe om hvordan sosial støtte og fellesskapsfølelse gir dem tilgang til musikken på en egen måte. Både fenomenet flerstemmig sang og opplevelsen av å låte bedre fordi man kan støtte seg til andre,

er eksempler på hvordan gruppen tilbyr tilgang til musikkopplevelser på måter som den enkelte ikke kan oppnå alene.

Medlemskap i kor kan få frem lojalitet hos den enkelte. Man har forpliktet seg overfor fellesskapet og kjenner derfor gjerne på ansvar for å stille opp og gjennomføre. En av koristene fortalte eksempelvis at det var uaktuelt å forlenge helgen og bli på hytta sammen med ektefellen til neste dag, fordi det innebar at vedkommende ikke ville rekke korøvelsen. Dette vitner om at hen tar sin kordeltakelse på alvor, og opplever det som forpliktende på en måte som faktisk har innvirkning på livet for øvrig. Hvordan en slik forpliktelse virker inn på den enkeltes liv, eventuelt i hvor stor grad man selv lar den virke inn, fortøner seg nok svært forskjellig fra person til person. I tråd med Ruuds (2011) forståelse av helse som en subjektiv opplevelse, vil jeg argumentere for et aspekt ved det å la seg forplikte som kan være svært positivt. I tillegg til Ruud (2011) har vi sett at både Balsnes (2010) og Antonovsky (2012) peker på en meningsfull tilværelse som en sentral dimensjon ved det å oppleve god helse. Hvis individet ser sin forpliktelse som noe som gir hverdagen mening, kan vi igjen betrakte denne som en del av den subjektivt opplevde gode helsen. Forpliktelsen bekrefter at man har en rolle i relasjonen til andre (koret) og tjener et felles formål (korets agenda), fordi det også påvirker andre at man ikke overholder sin forpliktelse. Her vil jeg også nevne at forpliktelse til f. eks. et kor kan ha likhetstrekk til aspekter ved arbeidslivet, en del av tilværelsen man kan merke fraværet av i overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist (Herlofson m.fl., 2023). Sagt med andre ord: i overgangen fra en arbeidshverdag preget av høy aktivitet og rutiner til en pensjonisttilværelse med en åpnere kalender kan kordeltakelse være en måte å beholde en form for rutinepreget aktivitet. Slik kan kordeltakelsen fungere som en støtte til livsmestring i overgangsfasen.

5.3. Kordeltakelse som helsefremmende aktivitet

Vi ser et økt fokus på eldres helse, både i Norge og i verden ellers. For at flere skal kunne gå en god og sunn alderdom i møte er man opptatt av å motvirke isolasjon og ensomhet, og på den måten fremme god helse og økt velvære. En viktig grunnstein i dette mener jeg må være å tilrettelegge for den enkeltes rolle som aktør i eget liv. I musikkterapien snakker vi som tidligere nevnt om *musicking* som en måte å gjøre musikk på (Small, 1998). I tillegg legger man til grunn et menneskesyn som fremhever relasjonelle, handlende og kontekstuelle sider ved mennesket (Ruud, 2008). Slik kan man se på handling og relasjoner til andre mennesker og omgivelser som viktige menneskelige egenskaper som er nært knyttet til helse.

Vi har sett at god helse handler om mer enn fravær av sykdom - det handler også om hvordan man opplever sin tilværelse, hvilke tanker man har om den og hvordan man selv vurderer egen livskvalitet (Næss, 2011; Ruud, 2011). Vi har også sett at det som bidrar til god helse er opplevelse av sammenheng og en livssituasjon som er begripelig, håndterbar og meningsfull (Antonovsky, 2012).

Sangstemmen er en del av kroppen vår. På et fysisk plan involverer sang dyp kontrollert pust som igjen kan virke avstressende. Når vi synger sammen med andre, får vi en opplevelse av fellesskap og tilhørighet som gir oss gode følelser. Når vi konsentrerer oss om å mestre noe nytt, og lykkes, bygger det selvtillit og gir en opplevelse av mening. Det unike ved sangen er dermed at den har betydning for så mange dimensjoner ved mennesket samtidig. Betydningen gjelder både enkeltmennesker, grupper og samfunn. (Balsnes, 2010, s. 26).

Balsnes (2010) beskriver det som at kordeltakelse kan ha betydning for hele mennesket og samfunnet det lever i. Dette opplever jeg at resonnerer godt med kvaliteter jeg har trukket fram ved samfunnsmusikkterapien (Stige & Aarø, 2012) og helsemusikkering (Stige, 2012). Om vi ser på mennesket som handlende og relasjonelt, kan vi si at det å ta del i en musikkaktivitet er en måte å være menneskelig på. *Musicking* (Small, 1998) blir slik sett en måte man kan være aktør i eget liv på ved å ta del i musikk og få mulighet til å dele av den man er med andre.

Flere av informantene i denne studien har beskrevet en tydelig bevissthet blant korister rundt den potensielle helsegevinsten som ligger i kordeltakelse for deres aldersgruppe. I denne

forbindelse vil jeg trekke frem et sitat som jeg ikke fikk til å passe inn under noen av hovedtemaområdene, men som likevel sier noe viktig i tilknytning til det å se på kordeltakelse i et helsefremmende perspektiv. K3 forteller at flere i koret er opptatt av at det kan være bra for helsen å være med i kor, og hen deler noen tanker om hvorfor:

K3: Ja, jeg.. Vi.. Det snakker vi om en del i koret når vi har sosial samling etterpå. Og vi er vel veldig enige om at det er god helse i å være aktiv i kor. Både at vi øver litt hjemme, at vi bruker.. Vi bruker egentlig.. Du bruker hele deg. Og vi har jo hatt folk i koret vårt som har vært hundre år gamle, og som har vært med og sunget.. Som er døde nå, da.. Men som var faktisk hundre år.. Og vi er helt overbevist om at det er helse i hver sang, altså.. Særlig seniorkor tror vi er.. Det burde være mer premiert det med å få eldre til å synge..

I: Ja, hvorfor tenker du?

K3: Jo , for det første så.. For det første så bruker du, så bruker du deg selv.. Men så er det også at du må bruke toppen, hjernen.. Det gir seg ikke selv å bare lære en sang.. Men hvis du synger firstemt.. Så det er, det er sunt både for kropp og sjel, for å si det sånn, da.. Det har vi snakket mye om, og de fleste er veldig opptatt av det der.

Noen korister begynner i kor med et konkret ønske om bedret helse, blant annet med tanke om å gi seg selv en sunn utfordring eller for å få et utvidet sosialt nettverk innen sitt interessefelt. De beskriver det som et bevisst og aktivt valg de har tatt fordi de tenker at det vil være positivt for dem. Om man ser dette i lys av Antonovskys (2012) teori om tre kjernekomponenter som styrker og bevarer en persons opplevelse av sammenheng kan man si at koristene på bakgrunn av at de forstår at overgangsfasen kan by på utfordringer (begripelighet) setter i gang et tiltak som kordeltakelse (håndterbarhet) for å håndtere egen livssituasjon og skape en meningsfull tilværelse for seg selv.

Under pandemien måtte de fleste kor stoppe opp all aktivitet på grunn av smittevernreglene. Konserter ble avlyst og øvelser ble flyttet til digitale plattformer, om ikke de også opphørte helt. Dette var noe koristene mente påvirket deltakelsesopplevelsen negativt. Flere av dem ga uttrykk for at de syntes det var rart å ikke skulle møtes til øvelse hver uke, og trist at de ikke skulle få holde den konserten de hadde jobbet så hardt frem mot i lang tid. Noen av dem fortalte at de hadde kommet i gang med digitale øvelser, men at det var vanskelig å motivere seg til å delta og i alle fall like aktivt som på vanlig øvelse. Ser man dette i lys av Stige (2012) sin definisjon av helsemusikkering kan man si at flere av dimensjonene ved, eller premissene for, kordeltakelsen ble endret plutselig. Fordi det ikke var mulig å møtes fysisk falt viktige,

bærende elementer i aktiviteten bort, og man mistet samtidig en del av meningen. Dermed kan det også stilles spørsmål ved hvorvidt aktiviteten virket helsefremmende i denne perioden.

Friske eldre oppfordres til å planlegge egen alderdom som en måte å utsette behovet for omfattende helsehjelp og pleie lengst mulig. Tiltak som foreslås er blant annet å sørge for en aktiv hverdag og investere i sosiale nettverk (Meld. St. 15, (2017-2018)). Sett i lys av resultater og teori som er presentert i denne studien vil jeg argumentere for at kordeltakelse kan være en egnet arena til å ivareta en aktiv og sosial hverdag. Balsnes (2014b, s.54) kaller korsang en «utnyttet ressurs når det gjelder folkehelse». Dette standpunktet kan jeg stille meg bak, først og fremst basert på tilbakemeldinger fra mine informanter. Når friske eldre oppfordres til å selv bidra til å bevare god helse, må det også fremheves relevante tiltak. Disse bør igjen være underbygget av forskning, og her vil jeg foreslå Ruuds (2012; 2020) sammenfatning av *musicking* og *immunogen atferd* idet han formulerer begrepet *kulturelt immunogen*.

En risiko ved å rette for stort fokus på de potensielle helsegevinstene ved kordeltakelse er at man kan stå i fare for å «terapeutisere» det som kanskje for de aller fleste er en ordinær fritidsaktivitet som i utgangspunktet er motivert av en interesse og et engasjement for musikk. I verste fall kunne man se for seg at noen medlemmer ikke lenger ønsker å assosieres med et kor fordi det har en helseprofil. Som korist kunne man kanskje få følelsen av at alle som deltar i koret liksom «trenger» det av helsemessige årsaker, og det kunne oppstå spekulasjoner rundt bakgrunnen for hvorfor hver enkelt deltar. Samtidig ville kanskje flere etablerte kor med en tydelig helsefremmende profil bidra til å ufarliggjøre og normalisere det å ta grep om egen helse. Ut fra beskrivelsene til koristene i denne studien kan det virke som at det helsefremmende aspektet ved kordeltakelse er noe de allerede har en bevissthet om og gjerne snakker om i fellesskap.

Som en avsluttende tanke vil jeg nevne at jeg ikke ser det som et premiss at det må være en musikkterapeut involvert i kor-virksomheten for at det skal virke helsefremmende. Dette knytter jeg til min redegjørelse for egen forskning hvor jeg er åpen om mitt faglige ståsted, samtidig som jeg anerkjenner at det jeg forsker på befinner seg utenfor en musikkterapeutisk praksis. Den helsefremmende virkningen er ikke avhengig av kompetansen til korlederen, men av den dynamiske samhandlingen mellom personen(e), situasjonen og musikken (Ruud,

2012, s. 88). Dette kan forekomme uten en musikkterapeut tilstede. Ruud (2012) foreslår *Health Musician* som en mulig fremtidig tittel på denne typen leder.

5.4. Veien videre

Som vi nå har sett finnes det en del forskning på kordeltakelse og sangens innvirkning på oss mennesker. Min studie skriver seg inn i denne rekken som forhåpentligvis bare blir lenger i fremtiden – for enda er det mer å utforske. I forlengelsen av funnene i denne studien vil det være interessant å se flere studier som fokuserer på kordeltakelse som fritidstilbud for friske voksne, seniorer og eldre. Det kunne for eksempel vært interessant å se en prosjektstudie der man startet et prosjektkor og intervjuet deltakerne i forkant, underveis og etter prosjektslutt. I en slik studie ville det også være mulig å inkludere kvantitative elementer som spørreskjemaundersøkelser. Det er behov for flere kvantitative studier som kan gi målbare resultater knyttet til for eksempel hvordan koristene opplever kordeltakelsen, gjerne målt over tid. En kartleggingsstudie som kartlegger kortilbudet for seniorer i Norge ville også kunne gi verdifull informasjon om hvordan tilbudet organiseres ulike steder og om det er lik tilgang i distriktene og i byene. Slik kunne man få god oversikt over hva som gjøres ulike steder og hva som fungerer og ikke. Noen av koristene i denne studien snakket om at det kan være skummelt å oppsøke et kor første gang. Ved å finne hva som skal til for å senke terskelen for deltakelse ytterligere kan man kanskje gjøre kordeltakelse enda mer tilgjengelig for flere.

K3: Og vi er helt overbevist om at det er helse i hver sang, altså.. Særlig seniorkor tror vi er.. Det burde være mer premiert det med å få eldre til å synge..

Slik denne oppgaven viser, og som K3 er inne på over, vet vi allerede at det er mye positivt å hente ved å engasjere seg i et kor. Det viktigste som gjenstår er kanskje å formidle kunnskap om forskningen til de riktige instansene slik at den kan tas i bruk, eller «approprieres».

6. Oppsummering

Hensikten med denne studien har vært å utforske og formidle seks seniorers opplevelser knyttet til egen kordeltakelse, og videre se deres beskrivelser i lys av teorier som belyser sammenhenger mellom musikk og helse. Studien er utformet med et kvalitativt forskningsdesign og en hermeneutisk tilnærming. Metoden som er brukt er semistrukturerte intervjuer. De transkriberte intervjuene er tematisk analysert og resultatene er presentert i de tre hovedtemaområder knyttet til (1) Det musikalske, (2) Det sosiale og (3) Formidling. Drøfting av studiens resultater og teori foreslår at kordeltakelse som aktivitet kan være identitetsstyrkende, tilby en arena for livsmestring og virke helsefremmende.

Kor som aktivitetstilbud til seniorer kan tilby et sosialt og musikalsk fellesskap og legger til rette for deltakelse i vid forstand. Samhandling med musikken i fokus gir rom for mestringsopplevelser og bidrar til å gi deltakelsen et meningsfullt formål. Gjennom å fremføre og formidle musikk til et publikum, får man erfare hvordan det å dele av seg selv bidrar til styrking av egen identitet. Samtidig tar man del i en gjensidig påvirkning mellom korist, kor og publikum som bygger identitet og tilhørighet til fellesskapet.

Som musikkterapistudent ser jeg et stort potensiale i kordeltakelse som helsefremmende aktivitet for seniorer. Jeg kommer likevel ikke unna at mitt blikk vil være farget av min forforståelse og positive innstilling til musikk- og helse sammenhenger. Det er derfor viktig å understreke, som Balsnes (2022) også gjør, at kordeltakelse ikke nødvendigvis er den rette måten å holde seg aktiv og sosialt påkoblet for alle og enhver. Denne studien kan likevel sees på som et argument for kordeltakelse som en helsefremmende kulturaktivitet i samfunnet, og slik sett en ressurs for folkehelsearbeidet.

Litteraturliste

- Alvesson, M og Sköldberg, K. (2018). *Reflexive Methodology: New Visitas for Qualitative Research* (3. utg.). SAGE Publications.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen* (A. Sjøbu, overs.). Gyldendal akademisk.
- Balsnes, A. H. (2009). *Å lære i kor: Belcanto som praksisfellesskap* [Doktoravhandling]. Norges musikkhøgskole.
- Balsnes, A. H. (2010). *Sang og velvære: En kartlegging av eksisterende forskning om sangens effekter*. Norsk Visearchiv.
- Balsnes, A. H. (2011). «Sangen har gitt meg et nytt liv»: Kor, identitet og helse. I K. Stensæth & L. O. Bonde (Red.) *Musikk, helse, identitet*. (s. 25-43). NMH-publikasjoner.
- Balsnes, A. H. (2012, 15. mars). Korsang for et bedre liv. Hentet fra:
<https://www.fritidforalle.no/korsang-for-et-bedre-liv.5796974-361787.html>
- Balsnes, A. H. (2014a). *Å synge i kor – Ideal for menneskelig fellesskap?* Portal forlag.
- Balsnes, A. H. (2014b). Korsang – en kilde til folkehelse. *Socialmedicinsk tidsskrift*, 91 (1), 54-62.
- Balsnes, A. H. (2018). Singing for a better life: Choral Singing and Public Health. I L. O. Bonde & T. Theorell (Red.) *Music and Public Health: A Nordic Perspective* (s. 167-186). Springer.
- Balsnes, A. H. (2022). «Sølvstrupene er den beste gaven livet har gitt meg etter at jeg ble pensjonist!» Korsang i den tredje alder. I R. V. Strøm, Ø. J. Eiksund og A. H. Balsnes (red.) *Samsang gjennom livsløpet*. Cappelen Damm Akademisk.

- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy* (3. utg.). Barcelona Publishers.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77-101 DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Clift, S. (2012). Singing Wellbeing, and Health. I R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Red.), *Music, Health & Wellbeing* (s. 113-124). Oxford University Press.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press.
- Folkehelseloven. (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2011-06-24-29>
- Fossøy, A. B. & Hauge, S. (2012). Seniorkor - helsefremjende aktivitet i stødig ramme. *Geriatrisk sykepleie*, 4(1), 29-33.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2018). *Leve hele livet — En kvalitetsreform for eldre*. (Meld. St. 15 2017-2018). Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/>
- Herlofson, K., Hellevik, T., Pedersen, A. W. & Solem, P. E. (Red.) (2023). Veier ut av arbeidslivet: Senkarrierer og yrkesavgang (NOVA Rapport 3/23). Velferdsforskningsinstituttet NOVA. <https://hdl.handle.net/11250/3057945>
- Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser* (5. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Jampel, P. F. (2011). Performance in Music Therapy: Experiences in Five Dimensions. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 11(1). <https://doi.org/10.15845/voices.v11i1.27>
- Meld. St. 15 (2017-2018). *Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre*. Helse og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/?ch=5>

- Meld. St. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/?ch=1>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Næss, S. (2011). Språkbruk, definisjoner. I S. Næss, T. Moum & J. Eriksen (Red.), *Livskvalitet* (s. 15-51). Fagbokforlaget.
- Krafttak for sang (u.å.). *Vi skaper sangaktivitet landet rundt!* Hentet 25. november 2020 fra <https://www.krafttakforsang.no/om-oss>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Regjeringen. (u.å.). *Statens seniorråd*. Hentet 15. april 2022 fra <https://www.regjeringen.no/no/dep/hod/org/styrer-rad-og-utvalg/tidligere-styrer-rad-og-utvalg/statens-seniorrad/id750601/>
- Remmen, H. Å. (2012). *Helseopplevelser i kor – en spørreskjemaundersøkelse i et ‘Alle kan synge’-kor* [Masteroppgave]. Norges musikkhøgskole.
- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling: Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Solum Forlag.
- Ruud, E. (2008) Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I E. Ruud & G. Trondalen (Red.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*, (s. 5- 28) NMH-publikasjoner 2008:3. Unipub.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A Perspective from the Humanities*. Barcelona Publishing.
- Ruud, E. (2011). Musikk, identitet og helse – hva er sammenhengen? I K. Stensæth & L. O. Bonde (Red.), *Musikk, helse, identitet* (s. 13-23) NMH-publikasjoner.

- Ruud, E. (2012). The New Health Musicians. I R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Red.), *Music, Health & Wellbeing* (s. 87-96). Oxford University Press.
- Ruud, E. (2020). *Toward a Sociology of Music Therapy: Musicking as a Cultural Immunogen*. Barcelona Publishers.
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet - selvet og cellen. I E. Ruud (Red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 7-14). NMH-publikasjoner.
- Small, C. (1998). *Musicking: The meanings of performing and listening*. University Press of New England.
- Stauri, N. K. K. (2015). «Det å kunne synge sammen, det gir noe ekstra til livet mitt»: En intervjuundersøkelse om deltakelse i et samfunnsmusikkterapeutisk kor [Masteroppgave]. Norges musikkhøgskole.
- Stige, B. (2012). Health Musicking: A Perspective on Music and Health as Action and Performance. I R. MacDonald, G. Kreutz & L. Mitchell (Red.), *Music, Health & Wellbeing* (s. 183-195). Oxford University Press.
- Stige, B. (2018). Partnerships for Health Musicking: A Case for Connecting Music Therapy and Public Health Practices. I L. O. Bonde & T. Theorell (Red.) *Music and Public Health: A Nordic Perspective* (s. 115-128). Springer.
- Stige, B. Malterud, K & Midtgarden, T. (2009) Toward an Agenda for Evaluation of Qualitative Research. *Qualitative Health Research* 19(10) s. 1504–1516.
<https://doi.org/10.1177%2F1049732309348501>
- Stige, B. & Aarø, L. E. (2012). *Invitation to Community Music Therapy*. Routledge.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.

Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori: for helsefag* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.

Watne, Å. (2021, 24. juni). *Kor*. Store norske leksikon på snl.no. Hentet 19. april 2022 fra <https://snl.no/kor>

World Health Organization, (u.å.a). *Constitution of the World Health Organization*. Hentet fra: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

World Health Organization, (u.å.b). *UN Decade of Healthy Ageing*. Hentet fra: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Aadland, E. (2011). *"Og eg ser på deg..."*. *Vitenskapsteori i helse- og sosialfag* (3. utg.). Universitetsforlaget.

Forespørsel om å delta i forskningsprosjektet

«Musikalske møter – Et kvalitativt forskningsprosjekt om korsangere sitt forhold til musikk»

Ønsker du å delta i et forskningsprosjekt som vil se nærmere på seniorer som synger i kor sitt forhold til musikk? I dette skrivet vil du få informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Bakgrunn og formål

Jeg er student ved Norges musikkhøgskole og skal ta en mastergrad i musikkterapi. Gjennom dette masterprosjektet ønsker jeg å få en større forståelse av hva det å ha et forhold til musikk og synge i kor kan bety for seniorer i hverdagen. Jeg synger selv i kor og vet for min egen del at det å gå på korøvelse kan gjøre en grå dag litt lysere. I musikkterapien setter man musikk og helse i sammenheng og ser på hvordan f.eks. korsang er en aktivitet som for noen kan bidra til å forebygge helseproblemer og gi økt livskvalitet. Med denne studien vil jeg undersøke nærmere hvilken rolle musikken og det musikalske innslaget i hverdagen spiller for seniorer som synger i kor.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Dette masterprosjektet er en intervjustudie. Det innebærer at det gjennomføres et intervju med hver deltager som varer fra 30 minutter til en time. Intervjuet består av spørsmål som handler om deltakerens eget forhold til musikk og det å synge i kor. Sentrale temaer er musikk, identitet, aldring, helse og livskvalitet. Det vil ikke bli spurt om sensitive opplysninger. Jeg vil ta lydopptak og notater fra intervjuet. Innholdet i lydopptakene vil bli skrevet ned i etterkant av meg. I nedskrivingsprosessen vil intervjuene bli anonymisert. Du vil ikke bli gjenkjent i oppgaveteksten, og navn jeg bruker vil være oppdiktet.

Personer som blir intervjuet i denne studien må ha følgende kriterier:

- Personen synger i kor
- Personen er over 60 år
- Personen er i stand til å reflektere over egne opplevelser knyttet til musikk og det å synge i kor.

Ditt personvern – hvordan dine opplysninger oppbevares og brukes

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er bare jeg som student og min veileder ved Norges musikkhøgskole som vil ha tilgang til innsamlede opplysninger. Etter at prosjektet er ferdig vil alle opplysninger bli slettet. Prosjektet skal etter planen avsluttes ved utgangen av desember 2021.

Frivillig deltakelse

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.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med:

Masterstudent: Siri Aarvik Tlf.: 47343667 Mail: siriaa@student.nmh.no	Veileder: Gro Trondalen, professor ved Norges musikkhøgskole Tlf.: 91847700 Mail: gt@nmh.no
---	---

Studien er meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD).

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

Siri Aarvik

Masteroppgaveprosjekt i musikkterapi
Norges musikkhøgskole 2019-2021
Siri Aarvik

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Musikalske møter – Et kvalitativt forskningsprosjekt om korsangere sitt forhold til musikk*», og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- å delta i intervju.
- at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide

Kan du fortelle litt om koret du synger i?

Nå som det meste av koraktivitet har stoppet opp en stund, har du gjort deg noen tanker om

Hvordan vil du beskrive ditt forhold til musikk?

Hva betyr musikk for deg?

Kan du si noe om hva det å delta i en musikalsk aktivitet betyr for deg?

Om informantens forhold til musikk:

- Hvilket forhold har du til musikk?
- Omgir du deg ofte med musikk i hverdagen?
- Liker du å gå på konserter?
- Har du holdt på med musikk gjennom livet?
- Kan du nevne en sang som du liker og hvorfor?
- Hva kjenner du på når du lytter til sangen?
- Kan du få lyst til å synge eller danse når du lytter til musikk?

Om informantens forhold til det å synge i kor:

- Når begynte du å synge i kor?
- Har du alltid likt å synge?
- Hva er det viktigste for deg med å delta i koret?
- Er det viktig for deg at det er nettopp musikk og ikke f.eks. sport eller matlaging som er sentralt i aktiviteten?
- Tror du at du ville ha samme opplevelse av å synge i et hvilket som helst annet kor?
- Hvordan tror du dynamikken i koret ville bli påvirket dersom de samme menneskene skulle samles uten det musikalske elementet?

Om informantens forhold til musikken i koret:

- Hva var det som gjorde at du ble med i koret?
- Hvordan vil du beskrive repertoaret til koret, hvilke sanger synges?
- Er det viktig at det velges repertoar som du føler du har et forhold til?
- Hva synes du om repertoaret som benyttes?
- Brukes det noen ganger sanger du ikke liker? Hvordan oppleves eventuelt det?
- Lærer du ofte nye sanger?
- Øver du mye mellom korøvelsene?
- Hvordan liker du å opptre med koret?
- Er det viktig å ha en viss kvalitet på sangen for at det skal være gøy?
- Hvordan vil du oppleve det om dere fikk en ny dirigent som ville endre repertoaret drastisk og f.eks. gjøre det mer moderne?
- Hvilken rolle spiller musikken i koret?

NSD sin vurdering**Prosjekttittel**

Musikalske møter - Et kvalitativt forskningsprosjekt om korsangere sitt forhold til musikk.

Referansenummer

300898

Registrert

05.10.2020 av Siri Aarvik - siri.aarvik@student.nmh.no

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Gro Trondalen, gt@nmh.no, tlf: 91847700

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Siri Aarvik, aarviksiri@gmail.com, tlf: 47343667

Prosjektperiode

30.09.2020 - 31.12.2021

Status

29.10.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

29.10.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjema med vedlegg 29.10.2020, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

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

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

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

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lasse Raa

Tlf. personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

